

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: __/__/2021
Unidade Escolar:		Ano: 5º ano.
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Ginástica: Ginástica Geral/Elementos gímnicos.		
<p>Habilidades:</p> <p>(GO-EF05EF07) Vivenciar e criar de forma individual e coletiva combinações de diferentes elementos da ginástica geral, como: equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais, construindo coreografias a partir da análise do cotidiano.</p> <p>(GO-EF05EF17) Praticar diversas manifestações da ginástica geral que possibilitem autoconhecimento do corpo humano, reconhecendo suas potencialidades e limitações, considerando os aspectos biológicos e culturais.</p>		

Olá, crianças, tudo bem com vocês!? Espero que estejam bem animadas/os para aprendermos um pouco mais hoje.

Continuamos a conhecer e reconhecer a ginástica, seus fundamentos, elementos básicos e aspectos biológicos e culturais. Hoje continuaremos a conhecer e praticar alguns movimentos envolvendo habilidades de salto e equilíbrio, além de alguns conhecimentos teóricos sobre o assunto que são importantes para compreendermos melhor as realidades humanas, sociais e culturais. Vamos lá!

Ginástica Geral



Fonte: <https://pt.slideshare.net/kauannaamaral/ginstica-geral> acesso em: 21/04/2021

ATIVIDADE 1 – Vamos nos alongar!?! Pratique os alongamentos depois que montar seu espaço de prática e treinamento. Os alongamentos musculares são exercícios realizados com a finalidade de aumentar o comprimento dos músculos, facilitando a mobilidade articular e a amplitude dos movimentos corporais, extremamente importantes antes de qualquer outra prática física. Alongue-se!!



Fonte: <https://winneracademiacampinas.com.br/qual-a-importancia-do-alongamento-para-o-nosso-corpo/> acesso em: 22/04/2021

ATIVIDADE 2 - Nesta atividade iremos desenvolver o conhecimento prático e teórico sobre o salto. De uma maneira muito simples e criativa iremos organizar um espaço de treinamento prático para o movimento saltar. Elemento básico da ginástica em todas suas categorias, os saltos são movimentos em que a pessoa se desprende do chão a partir de um impulso e volta a ter contato com o solo sem que haja rotação do eixo transversal do corpo. Os saltitos são movimentos semelhantes, porém se diferenciam dos saltos por apresentarem uma altura e amplitude de movimento menores. Vamos vivenciar na atividade o movimento semelhante a um salto grupado. Vamos lá!!

Iremos precisar das garrafas, podem ser as mesmas utilizadas em atividades anteriores. Caso não tenha feito ou guardado é só organizar outras. Precisaremos de 5 garrafas ou quantas você quiser e conseguir. Coloque as garrafas (cheias de água) enfileiradas. Pode ser em linha reta, zigue-zague, como você achar mais desafiador. Coloque uma garrafa e na frente dela um retângulo desenhado. Veja o desenho a abaixo:



Legenda:



- Garrafas



- salto ou zigue zague

Posiciona-se no ponto de saída, pule a garrafa saltando com os pés juntos, no salto flexione os joelhos e aterrisse dentro do retângulo. Faça esse exercício observando a postura dos seus pés, joelhos, braços. Sinta como seu corpo reage ao movimento e à medida em que for repetindo ele ficará mais forte e hábil para praticar o salto.

Obs. Ao terminar o exercício jogue a água das garrafas em alguma planta da sua casa.

ATIVIDADE 3 – Para ampliar seu conhecimento sobre a ginástica e como ela está presente nas nossas vidas, faça uma pesquisa sobre os diferentes tipos de ginástica. Fique atento/a para as ginásticas que você conhece e investigue mais sobre outras. Destaque para o que você achou mais legal.

SUGESTÃO BRINCANTE: Brinque com a brincadeira que você mais gosta e observe qual parte do corpo mais utiliza nela.

Até a próxima atividade!