

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

| | | |
|---|--|------------------|
| Nome: | | Data: __/__/2021 |
| Unidade Escolar: | | Ano: 6º ano. |
| Componente Curricular: Educação Física. | | |
| Tema/Objeto do Conhecimento: Ginástica Geral/Elementos gímnicos. | | |
| <p>Habilidades:</p> <p>(GO-EF06EF20) Vivenciar diferentes modalidades das ginásticas (ginástica artística, rítmica, natural, etc.), identificando e refletindo sobre as esportivizada.</p> <p>(GO-EF06EF21) Experimentar a ginástica de condicionamento físico, identificando, apropriando e analisando características histórico-culturais, valores, normas, objetivos e técnicas presentes nessa modalidade.</p> | | |

Olá, crianças, tudo bem com vocês? Espero que estejam bem e animadas para a atividade de hoje.

Nas atividades passadas conhecemos e recordamos sobre a Ginástica. Vimos que ela tem muito a ver com nossas atividades diárias, nossas brincadeiras e é uma maneira de conhecermos nossas possibilidades de movimentar e cuidar do nosso corpo. Nesta atividade continuaremos a conhecer e a praticar alguns movimentos envolvendo as habilidades de equilíbrio. Vamos lá!



Fonte imagem: <http://www.fira.edu.br/site/index.php/disciplina-de-ginastica-geral-1o-ed-fisica-bacharel/#gallery-6>, acesso em: 23/03/2021

ATIVIDADE 1 – Para começar, alongamentos. 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!!

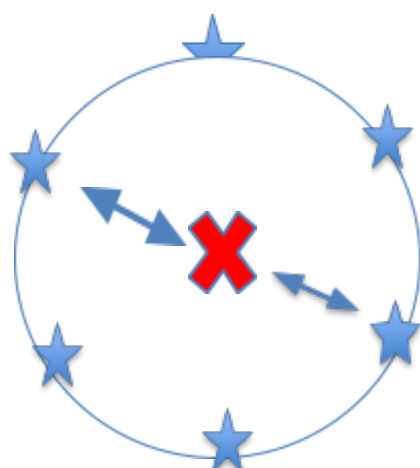


ATIVIDADE 2 – Nesta atividade iremos desenvolver o equilíbrio dinâmico, estado de um corpo que se encontra em movimento retilíneo uniforme. Vamos observar em quais atividades do dia a dia utilizamos essa forma de equilíbrio, ok?

Essa atividade pode ser chamada de relógio. Precisaremos de garrafas pet de 600ml ou garrafas de água de 500ml.

Reforçando que o equilíbrio é um elemento básico da ginástica. Alguns elementos da ginástica podem apresentar deslocamentos e outros não. Muitos movimentos de equilíbrio estão no grupo dos sem deslocamento.

Vamos para a vivência da atividade do relógio!! Pegue cinco, seis ou mais garrafas. Coloque água em todas, pode deixá-las cheias. Depois de cheias, coloque-as em círculo, imagine que elas sejam os números do relógio analógico. Como elas estarão em círculo, marque o centro desse círculo. Veja imagem abaixo:



Legenda:

★ - Garrafas

✗ - Centro do círculo

Depois de montado seu espaço de prática e vivência do equilíbrio dinâmico, fique no centro do círculo se equilibrando com um pé, primeiro o esquerdo. Apoiado/a com o pé esquerdo, derrube a sua frente a garrafa com a mão esquerda e a garrafa que estiver atrás de você no mesmo alinhamento, derrube-a com o pé direito. Gire para a próxima garrafa apoiado/a num pé só em sentido horário e derrube a próxima garrafa. Repita até derrubar todas. Depois troque o pé de apoio. Apoie com o pé direito e derrube as garrafas com a mão direita e o pé esquerdo. Faça até conseguir derrubar todas sem colocar os dois pés no chão. Se conseguir de primeira, tente aumentar a velocidade em derrubar as garrafas.

Quando terminar sua prática de treinamento do equilíbrio dinâmico, jogue a água das garrafas em alguma plantinha da sua casa.

ATIVIDADE 3 – Para conhecer um pouco mais sobre a ginástica e seus elementos básicos, pesquise e liste quais modalidades da ginástica tem o equilíbrio no seu movimento de execução.

SUGESTÃO REFLEXIVA: Assista a um filme ou a um vídeo que tenha a ginástica como tema. Pergunte a alguém próximo o que ela sabe sobre ginástica.

Até a próxima atividade!