



ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ESCOLA MUNICIPAL MARIA DO CARMO CAMPOS

PROFESSORAS: ANDREIA TORREZAM

EMANUELLE KISAKI

TURMA: 3º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 18/05/2020 a 22/05/2020

VÍDEO OU ÁUDIO EXPLICATIVO DO PROFESSOR

❖ O QUE VAMOS APRENDER HOJE? GINÁSTICA

PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS? (PR.EF35EF07.a.3.14.)

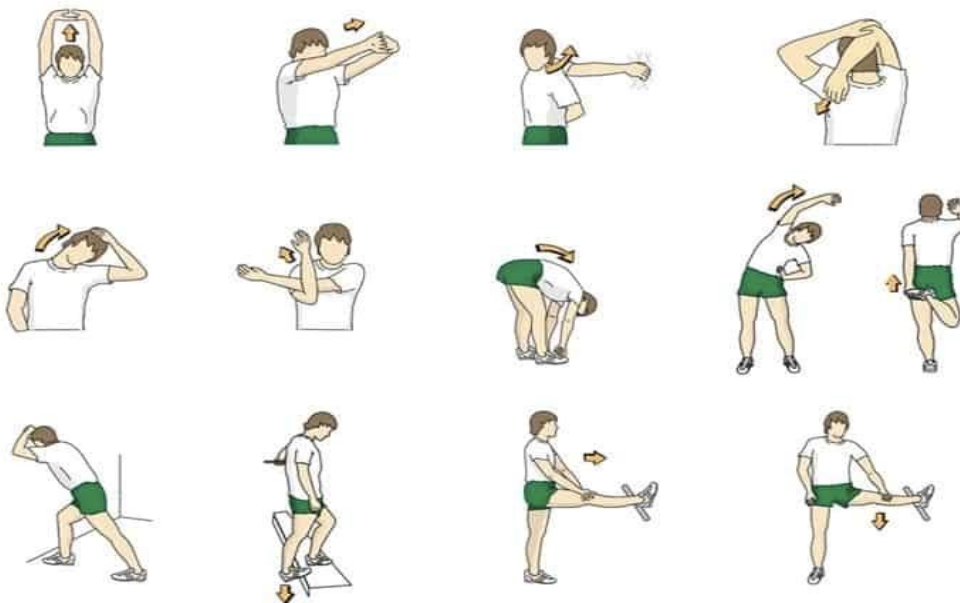
Experimentar, fruir de forma coletiva ou individual, combinações de diferentes elementos da ginástica. (equilíbrios, saltos, giros, rotações, pontes, estrelas, acrobacias, com e sem materiais).

COMO VAMOS ESTUDAR ESSE CONTEÚDO?

1 - Primeiramente vamos relembrar o que foi trabalhado na semana passada.

A ginástica é um esporte que envolve a prática de uma série de movimentos que requer força, flexibilidade e coordenação motora. Desenvolveu-se na Grécia Antiga, a partir dos exercícios físicos feitos pelos soldados. Essa é uma modalidade bastante abrangente que, fundamentada nas atividades ginásticas como (**Gin. Artística, Gin. Rítmica, Gin. Acrobática, Gin. Aeróbica e Gin. de Trampolim**).

- Procure um lugar na sua casa que tenha espaço para você se exercitar.
- Vamos fazer um **alongamento** para iniciarmos, exemplo abaixo.



- Quem tem acesso a internet veja o link para alongar
- <https://www.youtube.com/watch?v=UJN1cljyhVq&feature=youtu.be>



ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

➤ Agora vamos realizar uma sequencia dos elementos da ginástica.

O que você vai precisar? - Colchonete ou um colchão de solteiro - De um ajudante para apoiar

Exercícios:

1- Sentar-se na borda de um colchão ou no gramado, com as pernas flexionadas, abraçando-as com os dois braços. Mantendo as costas arredondadas, deixar-se cair para trás, mantendo a postura descrita anteriormente, e balançar sobre as costas, terminando na posição de pé, tentando levantar-se sem o auxílio das mãos.



2- (Cambalhota) - Apoiar as mãos no chão eleva o quadril, a cabeça no meio da perna e queixo no peito, rolar para frente, peça para alguém ajudar no rolamento;



3- Na posição de aviãozinho, apoiado num pé só, outra perna e tronco reto; (fazer com outra perna também)



4- Em decúbito dorsal (de barriga para cima), apoiar mãos que deverá estar ao lado da orelha, e pés e faz a ponte, e voltar posição original;



5- Em decúbito dorsal (de barriga para cima), fará a posição de vela, e retorna a posição inicial.

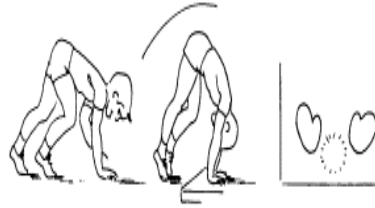




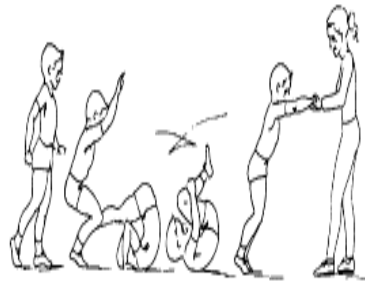
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

Agora vamos aos exercícios grupados e carpados da ginástica.

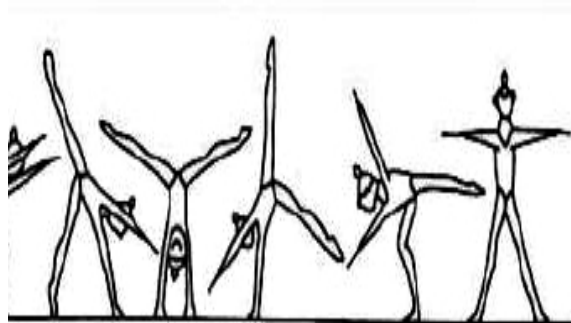
Deslocar-se em 4 apoio, e ao chegar em um colchão realizar um rolamento apoiando as mãos e nuca em desenho feito no colchão



- Rolamento de frente grupado no colchão, terminando de pé sem o apoio das mãos no solo no final, para ajudar a criança levantar-se. Esta ajuda deverá ser feita por outra pessoa que ficará de frente para o executante, de modo que quando este termine o rolamento, possa dar as mãos para o ajudante, conforme figura abaixo tendo, assim, maior facilidade para levantar-se.



-Estrela, roda - **Elemento** básico de solo que representa uma passagem pelo apoio invertido, lançando alternadamente as pernas. Consiste em, iniciando na posição de pé, com uma perna à frente da outra, flexionar o tronco à frente com os braços elevados e estendidos, alinhados ao tronco. Lança então a perna que estiver atrás para o alto, passando lateralmente em apoio invertido, mantendo joelhos em extensão e pés em ponta, com afastamento máximo das pernas, até retornar à posição em pé.



Passo a passo

https://www.youtube.com/watch?v=khzSod_0u74

DE QUE FORMA VAMOS REGISTRAR A ATIVIDADE QUE REALIZAMOS?

Agora vamos registrar a atividade: No caderno de casa, coloque a data, escreva educação física. Faça uma sequência da ginástica acima como você preferir e descreva como você executou.