

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ESCOLA MUNICIPAL MARIA DO CARMO CAMPOS

PROFESSOR: **ANDREIA TORREZAN
EMANUELLE KISAKI**

TURMA: 2º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 18 A 22 DE MAIO

VÍDEO OU ÁUDIO EXPLICATIVO DO PROFESSOR:
OUÇA O ÁUDIO E ASSISTA AO VÍDEO NO GRUPO PARA ENTENDER MELHOR COMO
REALIZAR A ATIVIDADE.

ATIVIDADE 1

O QUE VAMOS APRENDER:
GINÁSTICA.

PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS: PR. EF07.A.2.08

EXPERIMENTAR PRÁTICAS CORPORAIS QUE COMBINAM VÁRIOS ELEMENTOS
GINÁSTICOS DE FORMA CRIATIVA E EXPRESSIVA, UTILIZANDO MOVIMENTOS ADAPTADOS
PARA ESPAÇOS PEQUENOS.

MAS ANTES VAMOS DAR UMA ALONGADINHA, ALONGUE BEM AS PERNAS ANTES DEPOIS
DE REALIZAR AS ATIVIDADES.

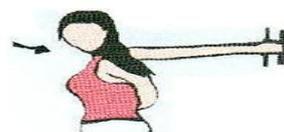
QUEM TEM ACESSO A INTERNET VEJA O LINK –

<https://www.youtube.com/watch?v=adyjqcvgehu>

Exemplos de alongamentos



Tríceps



Peitoral, bíceps e deltóide



Coluna, braços e abdômen



Costas, peitoral, ombros,
braços e abdômen



Glúteos e lombar



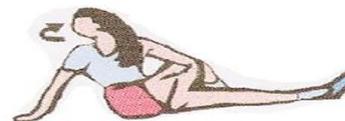
isiotibiais



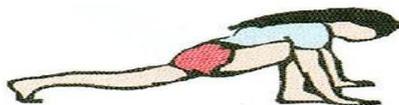
Quadríceps



Tríceps sural



Abdutores de quadril, lombar,
peitoral e flexores de pescoço



Quadríceps e iliopsoas



Adutores de Quadril



Procure sempre a orientação de um Fisioterapeuta

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

COMO VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS:

PARA ESTUDAR ESSE CONTEÚDO, SEGUIREMOS A SEQUÊNCIA NUMÉRICA ABAIXO:

1- ORIGEM: COMO VIMOS NA AULA ANTERIOR A GINÁSTICA ESTÁ PRESENTE EM NOSSAS VIDAS EM TODO MOMENTO, MAIORIA DOS MOVIMENTOS REALIZADOS EM NOSSAS AULAS E ATÉ NO NOSSO DIA A DIA SÃO MOVIMENTOS QUE COMPÕEM A GINÁSTICA, ELA SE DESENVOLVEU EFETIVAMENTE NA GRÉCIA ANTIGA, MAS PODEMOS DIZER QUE GINÁSTICA ACOMPANHA O HOMEM DESDE OS SEUS MOVIMENTOS MAIS RUDIMENTARES DOS HOMENS DAS CAVERNAS ATÉ OS DIAS DE HOJE.

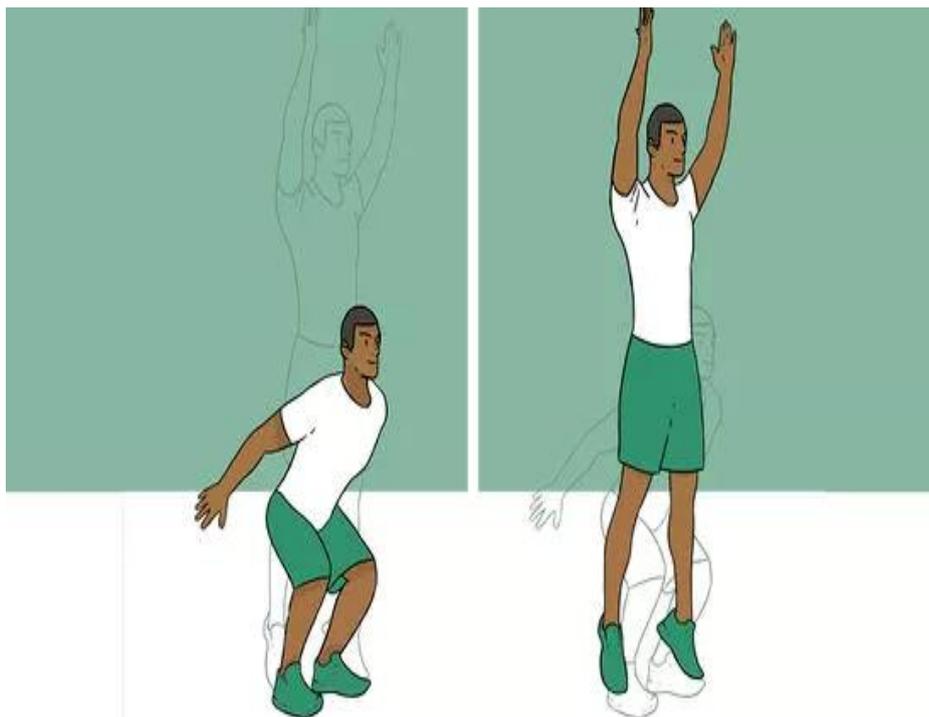
2- QUAIS MOVIMENTOS VAMOS REALIZAR NESTA ATIVIDADE?

ALGUNS SALTOS DA GINÁSTICA: VERTICAL OU ESTENDIDO, GRUPADO E ESPACATE

COMO FAZER:

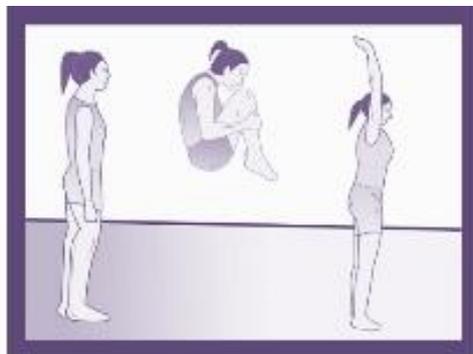
3- PROCURE UM LOCAL COM ESPAÇO QUE LHE POSSIBILITE FAZER OS SALTOS CITADOS ABAIXO.

PARA O SALTO VERTICAL OU ESTENDIDO, OS ALUNOS DEVERÃO IMAGINAR QUE VÃO TOCAR A MÃO EM UM ALVO DESENHADO NO TETO, COMO SE FOSSE TOCAR O CÉU, LEMBRANDO QUE O CORPO DEVE ESTAR ESTENDIDO AO FAZER ESTE MOVIMENTO.

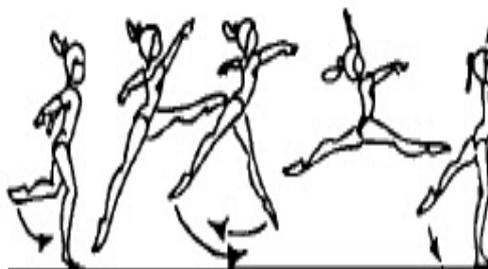


ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

PARA O SALTO GRUPADO PEÇA PARA QUE A CRIANÇA LEMBRE A “BOMBA”, MOVIMENTO REALIZADO QUANDO CRIANÇA PULA NA PISCINA (SALTO COM JOELHOS FLEXIONADOS).



NO SALTO ESPACATE IMAGINAR QUE TERÁ QUE SALTAR UMA POÇA D'ÁGUA, SE PREFERIR COLOQUE NO CHÃO OBSTÁCULO PARA SALTAR.



DE QUE FORMA VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?

- 1- NO CADERNO DE CASA, COLOQUE A DATA, ESCREVA ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FAÇA UM DESENHO BEM COLORIDO DO ALONGAMENTO E DOS SALTOS QUE VOCÊ REALIZOU.
- 2- E QUAL SALTO DA GINÁSTICA VOCÊ ACHOU MAIS DIFÍCIL REALIZAR.

NÃO ESQUEÇA DE ACOMPANHAR A AULA NO CANAL 5,2 DA SUA TV, TODOS OS DIAS NESTES HORARIOS, DAS 15:30 ÀS 16:15, 16:15 ÀS 17:00, DAS 17:00 ÀS 17:30.