



**ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO**

**PROFESSOR: \_\_\_\_\_**

**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



Pettoral, bíceps e deltóide



Coluna, braços e abdômen



Costas, pettoral, ombros, braços e abdômen



Glúteos e lombar



Isiotibial



Tríceps sural



Abdutores de quadril, lombar, pettoral e flexores de pescoço



Quadríceps



Quadríceps e ilíopsos



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, A 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 A GINÁSTICA ACOMPANHA O HOMEM DESDE OS SEUS MOVIMENTOS MAIS RUDIMENTARES DOS HOMENS DAS CAVERNAS ATÉ OS DIAS DE HOJE.

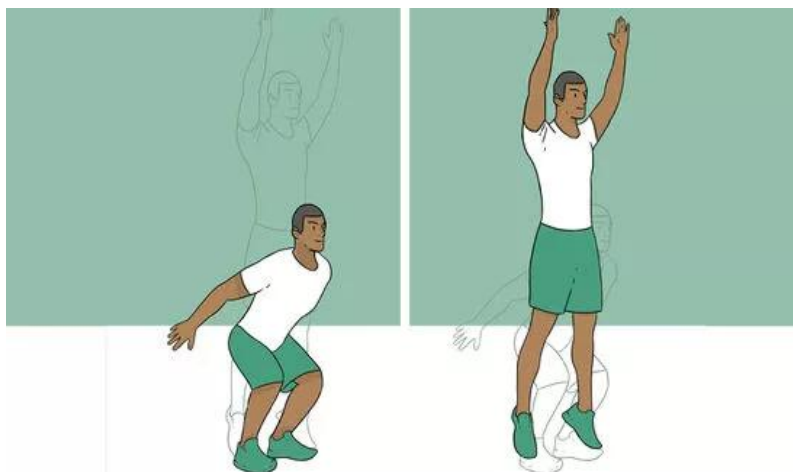
**2- QUAIS MOVIMENTOS VAMOS REALIZAR NESTA ATIVIDADE?**

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.**

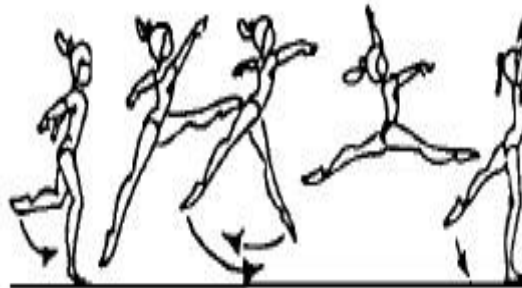


ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

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 O 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.