



ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ESCOLA MUNICIPAL

PROFESSOR:

- TURMA: 3º ANO A-B-C-D

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 11/05/2020 a 15/05/2020

VÍDEO OU ÁUDIO EXPLICATIVO DO PROFESSOR

❖ **O QUE VAMOS APRENDER HOJE?**

GINÁSTICA GERAL

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

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

COMO VAMOS ESTUDAR ESSE CONTEÚDO?

1 - Primeiramente vamos ver um pouco de sua história.

A **ginástica** é um conceito que engloba modalidades competitivas e não competitivas e envolve a prática de uma série de movimentos exigentes de força, flexibilidade e coordenação motora para fins únicos de aperfeiçoamento físico e mental. Desenvolveu-se, efetivamente, a partir dos exercícios físicos realizados pelos soldados da Grécia Antiga.

2 - Vamos fazer ginastica agora.

- 1º Procure um lugar na sua casa que tenha espaço para você se exercitar.
- 2º Faça um breve alongamento antes dos exercícios (segue abaixo)
- 3º Convide alguém da casa para fazer junto
- 4º Os movimentos devem ser pausados, num ritmo controlado, sem pressa.
- 5º Dê um tempo de um exercício para o outro.

3 - Atividades:

1º Exercício: Polichinelo – Em pé - inicia com os pés juntos e braço do lado do corpo, em seguida abre as pernas e bate as palmas da mão acima da cabeça, e volta na posição inicial, fazer 10 vezes sem parar.

2º Exercício: Em pé – Agacha coloca as mãos no chão e lança os dois pés para trás, volta agachado e fica de pé, fazer 10 vezes.

3º Exercício: Em pé – com as pernas semiabertas, com a mão esticada à frente, fará o agachamento, 10 vezes

4º Exercício: Em pé – Pernas abertas e braços abertos, num ritmo só, deverá tocar o pé direito com a mão esquerda e o pé esquerdo com a mão direita, sem dobrar os joelhos, fazendo alternadamente, dez vezes cada lado.

5º Exercício: Em pé – Pernas semiabertas e braços esticados à frente do corpo, girando o tronco para direita 2 vezes e para esquerda (2 vezes).

6º Exercício: Em pé – braços do lado do corpo, elevando o braço acima alternadamente, durante 20 segundos.

7º Exercício: Em pé – braços do lado do corpo, cruzando os braços na frente do corpo, durante 20 segundos.

8º Exercício: Em pé – deverá elevar a perna direita à frente e bater palma embaixo da perna, fazendo o mesmo com a perna esquerda, fazendo alternadamente direita e esquerda, 10 vezes cada perna.



ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

**Agora que fizemos nosso aquecimento vamos para o básico.
Ginastica Artística (movimentos básicos)**

Mas vamos antes quem tem acesso a internet assistir um vídeo de ginastica escolar
<https://www.youtube.com/watch?v=TfmZK20dq7M&feature=youtu.be>

Você fará nesta atividade:

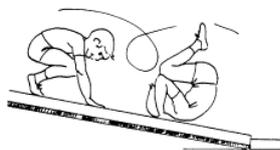
- **Exercícios de equilíbrio, apoio e Rolamentos**

O que você vai precisar?

- Colchonete ou um colchão de solteiro
- De um ajudante para apoiar

Exercícios:

- Deitar de lado e fazer rolamento lateral no colchão;
- (Cambalhota) - Apoiar as mãos no chão eleva o bumbum, a cabeça no meio da perna e queixinho colado o peito agora é só rolar para frente, peça para alguém ajudar no rolamento;



- Na posição de aviãozinho, apoiado num pé só, outra perna e tronco reto;



- Na posição anterior, descer apoiando até o colchão e fazer o rolamento para frente, ajuda para o equilíbrio e o rolamento;

- Fazer o elefantinho sozinho, com apoio da cabeça e as duas mãos, e coloca os joelhos sobre os cotovelos; lembrando que você precisa fazer um triângulo com sua cabeça e as mãos.



- Em decúbito dorsal (de barriga para cima), apoiar mãos que deverá estar ao lado da orelha, e pés e faz a ponte, por 10 segundos;



- Em decúbito dorsal (de barriga para cima), fará a posição de vela, por 10 segundos





ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ATENÇÃO: Alguns exercícios são necessário que alguém o ajude se caso não tiver quem ajude, só fazer o que consegue

DE QUE FORMA VAMOS REGISTRAR A ATIVIDADE QUE REALIZAMOS?

Agora vamos registrar a atividade: No caderno de casa, coloque a data, escreva educação física, escreva o que conseguiu fazer e quem da família o ajudou.