



ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO

PROFESSOR: - 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**).

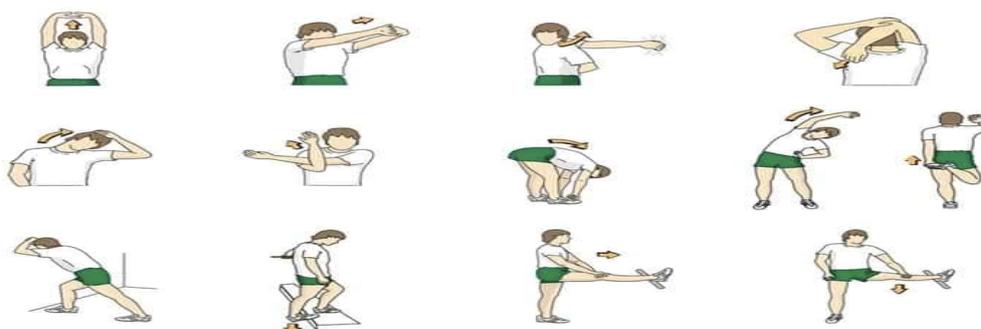
- Procure um lugar na sua casa que tenha espaço para você se exercitar.
- Para **aquecimento** vamos fazer 3 exercícios:

-**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 – saltitando no lugar, 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, 15 vezes.

- Vamos fazer um **alongamento** para iniciarmos, exemplo abaixo.



- Quem tem acesso a internet veja o link para alongar
- <https://www.youtube.com/watch?v=UJN1cljyhVg&feature=youtu.be>



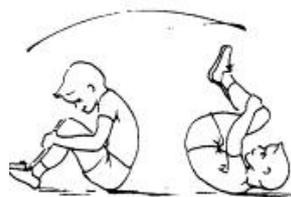
**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

- Agora vamos repetir os exercícios da semana passada, que será a sequência para os elementos da ginástica que faremos hoje.

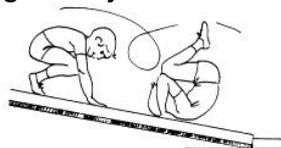
O que você vai precisar? - Colchonete ou um colchão de solteiro - De um ajudante para apoiar

**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;

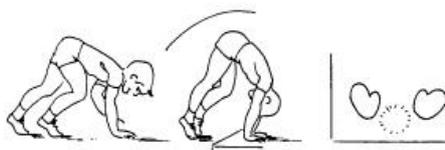


5- Em decúbito dorsal (de barriga para cima), fará a posição de vela, e retorna a posição inicial.



Agora vamos aos exercícios grupados e carpados da ginástica.

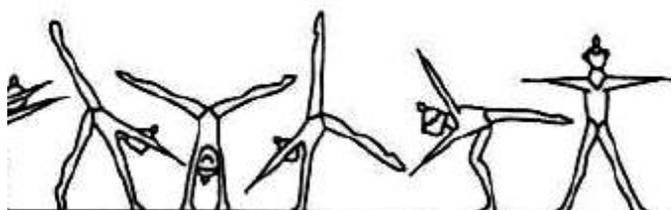
Deslocar-se em 4 apoio quadrupelar, e ao chegar em um colchão realizar um rolamento apoiando as mãos e nuca em desenho feito no colchão



- 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](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.