

**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO**

**PROFESSORA:**

**TURMA: 5º ano**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: DE 08/05 À 15 DE MAIO DE 2020.**

**Importante**

- Organize seus estudos!
- Em seu caderno coloque a data em que irá realizar as atividades!  
O aluno deverá colocar a data, escrever Atividade de Educação Física, colocar o título GINÁSTICA! O que estou fazendo nesta quarentena e descrever a atividade que foi realizada nesse dia para ficar registrado no caderno.

**ATIVIDADE 1**

**O que vamos aprender:**

**GINÁSTICA**

**Para que vamos estudar esses conteúdos:**

- Experimentar e fruir de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica gera (equilíbrios, saltos, giros, rotações, pontes, estrelas, acrobacias, com e sem materiais), compreendendo e propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.
- Conhecer e compreender o próprio corpo, as habilidades, estruturas e coordenação motoras, orientação e estruturação espaço temporais, esquema e percepção corporais.

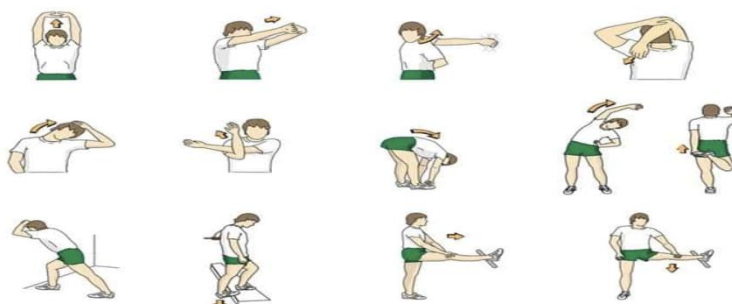
**Como vamos estudar esses conteúdos:**

- ❖ Conhecendo um pouco da ginástica:

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. A palavra ginástica é originária do grego “gymnázzein” que significa treinar. Essa é uma modalidade bastante abrangente que, fundamentada nas atividades ginásticas como (Gin. Artística, Gin. Rítmica, Gin. Acrobática, Gin. Aeróbica e Gin. de Trampolim).

Em nossas aulas estaremos explorando os movimentos ginásticos. Vocês se lembram quais são? Podemos dar exemplos de movimentos ginásticos como: rolamentos (frente/trás/lateral) vela, ponte, espacato, aviãozinho, abertura, estrela, elefantinho, parada de mão, parada de cabeça.

Mas antes de iniciar a nossa aula, sugiro que vc prepare o seu corpo com algumas sugestões de alongamentos. Conte até 10 segundos em casa movimento okk!



### 1) AVIÃO

#### EXECUÇÃO:

De frente, apoiando em um dos pés, o aluno elevará a outra perna estendida para trás abaixando o tronco paralelo ao solo, simultaneamente até os ombros e a perna elevada chegarem gradativamente, à horizontal. Os braços deverão estar estendidos em situação ligeiramente oblíqua para cima em relação ao tronco, na linha do ombro, olhar direcionado para frente. Mantenha nessa posição por 10 segundos, ou o tanto de tempo que você conseguir. Lembre-se de repetir esse movimento utilizando como pé de apoio seus dois lados (pé direito/pé esquerdo). Verifique qual é o lado que você tem mais facilidade. Repita o movimento do aviãozinho 3 vezes de cada lado.



### 2) VELA:

Descrição do movimento: coloque um colchão ou um tapete macio e deite na posição “barriga para cima”. Eleve as duas pernas e o quadril, mantendo o corpo numa posição de equilíbrio. Tente manter o equilíbrio por pelo menos 10 segundos ou o tempo que vc conseguir. Repita o movimento da “vela” por cinco vezes, sempre tomando cuidado com a sua coluna ok! Você pode a princípio usar a parede da sua casa como apoio e depois sustentar o seu corpo.



\* Quando terminar de fazer os dois movimentos ginásticos (aviãozinho e vela), repita os alongamentos propostos no início da aula okk!!

**BOA AULA!!!**



**Prefeitura  
de Rolândia**



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**