



**5º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO  
ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO**

**ALUNO (A):** \_\_\_\_\_ **TURMA: 1º ANO** \_\_\_\_\_

**PROFESSORAS: MARIA VILMA / ANDRÉIA TORREZAN**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 22 A 26 DE MARÇO DE 2021.**

- 1- O QUE VAMOS APRENDER:** GINÁSTICA – GINÁSTICA GERAL E O RECONHECIMENTO DO CORPO.
- 2- PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?** EXPERIMENTAR, FRUIR E IDENTIFICAR DIFERENTES ELEMENTOS BÁSICOS DA GINÁSTICA.
- 3- COMO VAMOS ESTUDAR ESSE CONTEÚDO?** APRENDENDO UM POUCO SOBRE AS POSIÇÕES DA GINÁSTICA.

NA GINÁSTICA EXISTEM QUATRO POSIÇÕES ESSENCIAIS QUE SÃO MUITO USADAS DURANTE A EXECUÇÃO DOS MOVIMENTOS. SÃO ELAS: ESTENDIDA-CORPO TOTALMENTE ESTENDIDO, ESTICADO; GRUPADA - JOELHOS PRÓXIMOS AO TRONCO COM PERNAS FLEXIONADAS; CARPADA - PERNAS ESTENDIDAS PRÓXIMAS AO TRONCO; AFASTADO- PERNAS AFASTADAS, ABERTAS.

ALONGAMENTO:

ANTES DE EXECUTAR AS POSIÇÕES, FAÇA OS ALONGAMENTOS ABAIXO, CONTANDO ATÉ 10 EM CADA POSIÇÃO, DOS DOIS LADOS:

VÍDEO COM ALONGAMENTO PARA VISUALIZAÇÃO NO GRUPO DE WHATSAPP.



- AGORA, **SENTADO**, EXECUTE AS POSIÇÕES ABAIXO, 5 VEZES CADA UM, CONTANDO ATÉ 10:

➤ ESTENDIDO:

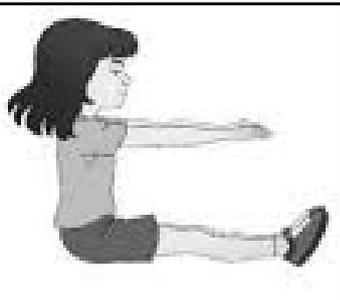




➤ GRUPADO:



➤ CARPADO:



➤ AFASTADO:



**4- DE QUE FORMA VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?**  
DESENHE QUAL POSIÇÃO DA GINÁSTICA VOCÊ ACHOU MAIS FÁCIL DE REALIZAR: