

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: __/__/2021
Unidade Escolar:		Ano: 4º ano.
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Ginástica: Ginástica Geral.		
<p>Habilidades:</p> <p>(GO-EF04EF07) Vivenciar e fruir, de forma individual e coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral, como: equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais, propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.</p> <p>(GO-EF04EF22) Debater, por meio de múltiplas linguagens: corporal, oral, escrita e audiovisual, a relação da prática dos movimentos gímnicos com a superação das capacidades físicas e emocionais.</p> <p>(GO-EF04EF23) Praticar e relacionar movimentos gímnicos com a consciência corporal, controle e domínio do próprio corpo em situações do cotidiano.</p>		

Olá, crianças, tudo bem com vocês?! Espero que sim! E que estejam bem animadas para conhecerem e aprenderem um pouco mais.

Na aula de hoje, vamos conhecer e praticar um pouco mais dos elementos que compõem a ginástica. Vamos conferir?



Fonte da imagem: https://br.freepik.com/vetores-gratis/dois-meninos-na-corda-de-equilibrio_1817804.htm, acesso em: 06/04/2021

Como mencionado na aula anterior, nós vamos seguir exercitando nossas capacidades físicas que estão envolvidas nas atividades gímnicas, ou nas atividades de ginástica, como vocês preferirem falar. E para a aula de hoje iremos trabalhar mais uma atividade de equilíbrio.

Vocês se lembram quais são os desafios físicos que estão envolvidos nas atividades de ginástica? Sim? Não? Vamos relembrar aqui todos juntos. Os desafios físicos que estão envolvidos nas atividades de ginástica são:

- Força;
- Resistência;
- Velocidade;
- Flexibilidade;
- Equilíbrio;
- Agilidade;
- Coordenação Motora.

ATIVIDADE 1- Para essa atividade vamos precisar apenas de cordas, ou barbantes, ou se tiver um quintal disponível, apenas um graveto para riscar o chão. Essa é uma atividade simples, porém exigirá de nós concentração e equilíbrio. O exercício consiste em se equilibrar sobre a corda ou a linha. Procure um espaço amplo, que dê para você colocar a corda no chão ou fazer uma linha na qual irá se equilibrar. Use sua criatividade e faça variados percursos, assim como mostra a imagem abaixo. Após posicionar a corda no chão, tente se equilibrar sobre ela, colocando um pé à frente do outro; concentre-se para não pisar fora da corda ou da linha.



Fonte da imagem: <http://www.santa.g12.br/site/?p=19784>, acesso em 06/04/2021.

ATIVIDADE 2 - Agora que você já conseguiu se equilibrar sobre a corda, vamos passar para o nível dois da atividade. Agora o desafio consiste em realizar o mesmo percurso sobre a corda, porém de olhos fechados; vamos ver quem consegue?

Dica: faça o movimento devagar, sem pressa, concentrando-se no seu corpo.

ATIVIDADE 3 - Hora de expressar nosso aprendizado em forma de arte. No espaço abaixo, faça um desenho bem bonito sobre as ações realizadas hoje, use sua criatividade e deixe registrado aqui a sua experiência.

SUGESTÃO BRINCANTE: Tente realizar o equilíbrio em plataformas mais altas, tendo sempre atenção e cuidado.

Até a próxima atividade!