

## ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: ___/___/2020
Unidade Escolar:		Ano: 6º ano.
<b>Componente Curricular:</b> Educação Física.		
<b>Tema/Objeto do Conhecimento:</b> Ginástica Geral/Elementos gímnicos.		
<b>Habilidades:</b> <b>(GO-EF06EF21)</b> Experimentar a ginástica de condicionamento físico, identificando, apropriando e analisando características histórico-culturais, valores, normas, objetivos e técnicas presentes nessa modalidade.		

Olá, crianças, tudo bem com vocês? Espero que estejam bem e animadas para a atividade de hoje.

Hoje iremos identificar, vivenciar e aprender um pouco mais sobre o nosso corpo, nossos movimentos corporais e ginástica de condicionamento físico.



**ATIVIDADE 1** – Já fazem algumas atividades que estamos pesquisando e conhecendo sobre o tema ginástica e suas modalidades e os elementos gímnicos. Estudamos que a ginástica é composta por movimentos básicos humanos (correr, andar, saltar, pular, trepar, girar, equilibrar) que foram sistematizados e foram atribuídos significados técnicos e estéticos e transformados em elementos gímnicos, ou elementos ginásticos. Hoje iremos abordar mais uma modalidade de ginástica, que é a ginástica de condicionamento físico.

Ginástica de condicionamento físico são exercícios físicos orientados e sistematizados com o objetivo de aquisição ou manutenção da condição física. Para serem chamados de ginástica de condicionamento físico os movimentos corporais básicos (como correr), devem ser praticados regularmente, num tempo pré-estabelecido e de forma adequada, correta.

E praticar de forma adequada a ginástica de condicionamento físico pode trazer benefícios à saúde e cuidado com o corpo. Com o condicionamento físico cuidado a pessoa terá uma melhor flexibilidade, circulação, fortalecimento de ossos e articulações, melhora o funcionamento do coração. Com tudo funcionando direitinho podemos ter mais disposição para tarefas da escola, de casa, de brincar, jogar, se sentindo mais ativo/a e disposto/a.

**ATIVIDADE 2** – Agora vamos a experimentar um exercício que é encontrado também na ginástica de condicionamento físico que é o alongamento. Os alongamentos musculares são exercícios realizados com a finalidade de aumentar o comprimento dos músculos, facilitando a mobilidade articular e a amplitude dos movimentos corporais, extremamente importante antes de qualquer outra prática física. Alongue-se!!



Fonte imagem: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-exercitar-mais/alongamento-e-bom-antes-e-depois-da-atividade-fisica>

**ATIVIDADE 3** – Pesquise e liste outros exercícios que também são encontrados na ginástica de condicionamento físico.

---

---

---

---

---

---

---



**Sugestão brincante:** Realize por 20 minutos um dos exercícios físicos listados na ATIVIDADE 3.