

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: __/__/2021
Unidade Escolar:		Ano: 5º ano.
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Ginástica: Ginástica Geral.		
<p>Habilidades:</p> <p>(GO-EF05EF07) Vivenciar e criar de forma individual e coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral, como: equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais, construindo coreografias a partir da análise do cotidiano.</p> <p>(GO-EF05EF17) Praticar diversas manifestações da ginástica geral que possibilitem autoconhecimento do corpo humano, reconhecendo suas potencialidades e limitações, considerando os aspectos biológicos e culturais.</p>		

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

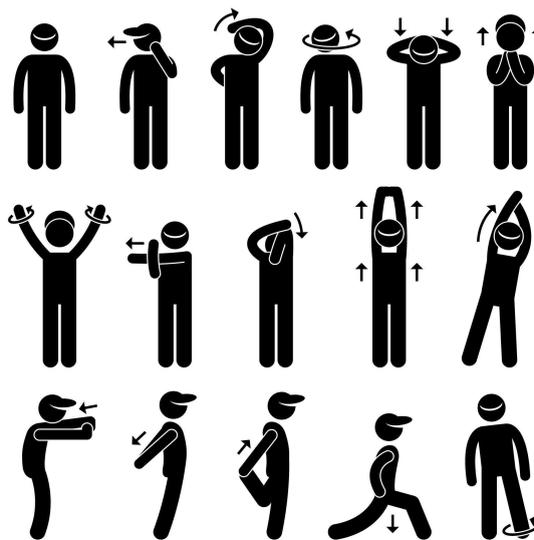
Na aula passada conhecemos a ginástica. Vimos que ela tem muito a ver com nossas atividades diárias, nossas brincadeiras, e é uma maneira de conhecermos nossas possibilidades de movimentar e cuidar do nosso corpo.



Fonte: <http://laboreweb.com.br/ginastica-laboral-5-fases-de-implementacao/> acesso em: 06/04/2021.

ATIVIDADE 1 - Faremos um alongamento preparando o nosso corpo para a próxima atividade. Os alongamentos ajudam a manter e aumentar a flexibilidade dos nossos músculos. Siga os movimentos da imagem abaixo, a seta indica a direção na qual o movimento deve seguir. Se estiver com dificuldades peça ajuda a um/a adulto/a.

Exercícios para flexibilidade



Fonte : <https://br.pinterest.com/pin/812055376543022433/> acesso em: 06/04/2021.

ATIVIDADE 2- Uma habilidade importante na ginástica é o salto, ele está presente em muitas ações que praticamos. Para essa atividade precisaremos de um espaço livre, onde poderemos pular em várias distâncias, e de duas pedrinhas ou tampinhas para marcar o início e o final do salto.

Passo 1: Começamos colocando a pedrinha ou tampinha no chão para marcar onde será o início do nosso salto.

Passo 2: Agora que marcamos o início tomaremos distância para pegar impulso; no seu tempo, inicie a atividade com uma breve corrida, quando chegar na sua marcação pule com um dos pé (direito ou esquerdo) e tente finalizar o salto com o outro pé o mais distante que conseguir. Assim que terminar o salto marque com a outra pedrinha ou tampinha o local onde conseguiu chegar saltando. Tente quantas vezes quiser.

ATIVIDADE 3- Outra habilidade importante na ginástica é o Equilíbrio, ele está presente em muitas ações que praticamos. Para essa atividade precisaremos de um espaço livre, onde possamos desenhar uma linha no chão para praticarmos nosso equilíbrio.

Passo 1: Escolha algo que possa marcar uma linha no chão bem grande, pode ser um giz, um pedaço de carvão. Peça ajuda para um/a adulto/a se necessário.

Passo 2: Agora, com a linha pronta iniciaremos abrindo os braços; com a palma da mão voltada para baixo, tentaremos atravessar toda a linha pisando só em cima da marcação, sempre um pé na frente do outro. Quando chegarmos ao final faremos um giro sem tirar o pé da linha, voltando para o início.

SUGESTÃO BRINCANTE: Podemos inventar novos desafios envolvendo saltos, equilíbrio e giros; utilize a imaginação para um novo desafio.

Até a próxima atividade!