

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

| | | |
|--|--|--------------------|
| Nome: | | Data: ___/___/2020 |
| Unidade Escolar: | | Ano: 5º ano. |
| Componente Curricular: Educação Física. | | |
| Tema/Objeto do Conhecimento: Ginástica Geral/Elementos gímnicos. | | |
| <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, tudo bem com vocês? Espero que estejam bem e animados!

Hoje iremos identificar, vivenciar e aprender um pouco mais sobre o nosso corpo, nossos movimentos corporais e elementos básicos da ginástica geral.



ATIVIDADE 1 – Para começar, alongamentos. Pratique os alongamentos depois que montar seu espaço de prática e treinamento da **ATIVIDADE 2** a seguir. 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 importantes antes de qualquer outra prática física. Alongue-se!!



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

ATIVIDADE 2 - A proposta para esta atividade é vivenciarmos um elemento básico da ginástica que muitos/as gostam de fazer, e até tem esporte só para fazer isso, que é correr. A corrida é uma atividade que praticamos em vários momentos da nossa vida. Às vezes cansa, às vezes diverte. Tem como correr devagar, tem como correr mais rápido. Tem até estória boa com o tema corrida. Vamos ler uma?

A lebre e a tartaruga

A lebre vivia a se gabar de que era o mais veloz de todos os animais. Até o dia em que encontrou a tartaruga.

– Eu tenho certeza de que, se apostarmos uma corrida, posso chegar primeiro. – Desafiou a tartaruga.

A lebre caiu na gargalhada.

– Uma corrida? Eu e você? Essa é boa!

– Por acaso você está com medo de chegar depois de mim? – perguntou a tartaruga.

– É mais fácil um leão cacarejar do que eu chegar depois de você em uma corrida – respondeu a lebre.

No dia seguinte a raposa foi escolhida para ser a juíza da prova. Bastou dar o sinal da largada para a lebre disparar na frente a toda velocidade. A tartaruga não se abalou e continuou na corrida. A lebre estava tão certa da vitória que resolveu tirar uma soneca.

“Se aquela tartaruga passar na minha frente, é só correr um pouco que eu a ultrapasso” – pensou.

A lebre dormiu tanto que não percebeu quando a tartaruga, em sua marcha vagarosa e constante, passou. Quando acordou, continuou a correr com ares de vencedora. Mas, para sua surpresa, a tartaruga, que não descansara um só minuto, cruzou a linha de chegada em primeiro lugar.

Muito boa essa estória né, você já conhecia? Ensina que o importante é ter dedicação. Devagar ou não, correr com dedicação.

Agora vamos escolher, com a ajuda de um/a adulto/a um lugar na sua casa que você possa montar um circuito pequeno de corrida. Vamos marcar com duas garrafas (de água, suco ou refrigerante, etc.) dois pontos distantes um do outro de 2 a 10 metros. Conte os metros de distância com passos.

Depois de organizado seu “*espaço de práticas corporais brincantes*” corra de um ponto ao outro alternando as velocidades. Faça 20 segundos correndo normalmente, depois 20 segundos correndo um pouco mais rápido. Tente correr por vinte minutos ou o tempo que você conseguir.

Após a corrida, respire fundo por cinco vezes e alongue novamente.

ATIVIDADE 3 – Responda as questões abaixo:

a. Depois que você terminou a corrida, como se sentiu?

b. Conseguiu correr os 20 minutos?

c. Como estava sua respiração quando terminou de correr?



Sugestão brincante: Correr com cuidado faz muito bem à saúde e pode nos deixar mais felizes. Tente fazer seu circuito de corrida três vezes por semana. Será três vezes mais saudável e feliz.

Fonte imagem: <https://www.altoastral.com.br/saude-criancas-diabetes/>