

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: __/__/2020
Unidade Escolar:		Ano: 5° 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/as!

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



ATIVIDADE 1 – Desde que começamos a trabalhar ginástica, os alongamentos estiveram presentes em todas as atividades. Verificamos a importância dos alongamentos quando praticamos qualquer exercício físico. Relembrando, 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.

E para você, como é alongar?

Conseguiu praticar os alongamentos antes e depois das atividades propostas até aqui?

Qual alongamento teve mais facilidade em praticar?

Qual alongamento teve mais dificuldade?



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

