

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: __/__/2021
Unidade Escolar:		Ano: 5º ano.
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Ginástica: Ginástica Geral.		
Habilidades: (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. (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.		

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

Hoje iremos aprender sobre a Ginástica. Você já ouviu falar nela? Sabe como e para que ela surgiu? Veremos que ela tem muito a ver com nossos movimentos no dia a dia. Vamos lá.



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/352125264614717479/> Acesso em: 06/04/2021.

Há muito tempo atrás, nós, seres humanos, necessitamos exclusivamente do nosso corpo para a maior parte das atividades diárias. Correr, saltar e se equilibrar era comum no nosso dia a dia. Mas com o passar do tempo desenvolvemos ferramentas e técnicas (tecnologia) que possibilitaram menos esforço físico, e agora não precisamos mais correr, saltar e se equilibrar o tempo todo.

Mas será que o nosso corpo não precisa se movimentar? O que acontece se ficarmos muito tempo parados? Você já ficou algumas horas sem se movimentar muito? O que sentiu? Se a resposta for uma necessidade de se alongar e se movimentar, encontramos aqui a necessidade de existir a Ginástica. A Ginástica, assim como muitas outras coisas presentes no nosso cotidiano tem origem Grega. A palavra ginástica surgiu do grego *Gymnastiké*, que é a arte de fortificar o corpo e também dar-lhe agilidade.

Então podemos dizer que a Ginástica de maneira geral não é só aquela que vemos nas olimpíadas, nas competições, não é praticada apenas por atletas, de certa forma ela é tudo que faz você movimentar seu corpo de forma que se exercite fortalecendo e dando-lhe agilidade.

ATIVIDADE 1 - O que você sabe sobre ginástica? Quais formas de ginástica você conhece? Onde viu e ouviu falar delas? Quais os movimentos você conhece?

ATIVIDADE 2- Nas nossas brincadeiras utilizamos passos, corridas, saltos, giros, equilíbrios, poses, circunduções, todos eles são elementos presentes na ginástica e em quase todas as nossas atividades diárias e são importantes para o nosso desenvolvimento. Nesta atividade iremos recordar

onde utilizamos e qual a importância de cada um desses elementos corporais:

A. Quais brincadeiras ou atividades diárias utiliza a corrida?

B. Quais brincadeiras ou atividades diárias utiliza o salto?

C. Quais brincadeiras ou atividades diárias utiliza o equilíbrio?

ATIVIDADE 3: Agora que já pesquisamos e recordamos muitas coisas legais, precisamos nos exercitar. Nosso corpo pede por movimento. Você já percebeu que quando ficamos por muito tempo sem movimento a primeira coisa que fazemos é nos alongar? Nesta atividade faremos alguns movimentos, mas só os que conseguimos. No final, relate com um desenho como foi essa experiência. Quais os movimentos em que sentiu mais dificuldade? De que forma podemos melhorar esses movimentos?

SUGESTÃO BRINCANTE: Nosso corpo nos permite fazer diversos movimentos e poses; em um lugar com espaço, tente fazer um movimento inventado por você a partir das experiências de hoje.

Até a próxima atividade!