

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: __/__/2021
Unidade Escolar:		Ano: 4º ano.
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Ginástica: Ginástica Geral.		
<p>Habilidades:</p> <p>(GO-EF04EF07) Vivenciar e fruir, de forma individual e coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral, como: equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais, propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.</p> <p>(GO-EF04EF22) Debater, por meio de múltiplas linguagens: corporal, oral, escrita e audiovisual, a relação da prática dos movimentos gímnicos com a superação das capacidades físicas e emocionais.</p> <p>(GO-EF04EF23) Praticar e relacionar movimentos gímnicos com a consciência corporal, controle e domínio do próprio corpo em situações do cotidiano.</p>		

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

Na aula de hoje, vamos conhecer e praticar um pouco dos elementos que compõem a ginástica, o que acham dessa ideia? Vamos conferir?



Fonte: https://br.freepik.com/vetores-premium/criancas-de-ioga-criancas-fazendo-diferentes-exercicios-de-ioga-ginastica-jovem_6975995.htm acesso em: 06/04/2021

Vocês sabiam que existem vários tipos de ginástica? Existe a ginástica artística, a ginástica olímpica, a ginástica acrobática, dentre outras. Além dessas classificações, elas podem ser separadas em dois grupos, competitivas e não competitivas. E aqui vamos conhecer os diferentes elementos da ginástica geral, como equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais.

Vocês se lembram quais são os desafios físicos que estão envolvidos nas atividades de ginástica? Sim? Não? Vamos relembrar aqui todos juntos. Os desafios físicos que estão envolvidos nas atividades de ginástica são:

- Força;
- Resistência;
- Velocidade;
- Flexibilidade;
- Equilíbrio;
- Agilidade;
- Coordenação Motora.

ATIVIDADE 1- Agora que sabemos minimamente o que é a ginástica e o que ela pode proporcionar para o nosso corpo, vamos realizar uma pequena prática envolvendo uma capacidade física que é o *equilíbrio*. Para essa atividade vamos precisar de uma garrafa PET. Essa é uma atividade muito simples, porém exige de nós muita atenção e equilíbrio. O exercício consiste em pegar a garrafa, enchendo-a com água ou areia, sem que ela fique muito cheia, isso vai facilitar na hora de se equilibrar. Depois de encher parcialmente a garrafa, o nosso desafio é se equilibrar nela com os dois pés, fazendo essa atividade como na imagem abaixo, lembrando que precisaremos de um/a adulto/a te acompanhando, e te ajudando com o equilíbrio inicial.



Fonte: arquivo pessoal

ATIVIDADE 2 - Como se sentiu com a prática anterior? Foi difícil? Fácil? Depois de ter praticado bastante o equilíbrio na garrafa, que tal mostrar ao seu/sua professor/a, amigos/as e colegas o que você aprendeu sobre a ginástica hoje? Faça uma foto ou um vídeo do seu equilíbrio e compartilhe.

SUGESTÃO BRINCANTE: Depois que praticar muito e já ter um bom equilíbrio sobre a garrafa, tente se locomover com ela.

Até a próxima atividade!