

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/as a aprender e se divertir!

Hoje iremos identificar, vivenciar e aprender um pouco mais sobre o nosso corpo, nossos movimentos corporais e elementos básicos da ginástica geral. O fundamento básico da ginástica que vivenciaremos é também praticado nos jogos e brincadeiras e muito mais. Que tal observar quando mais praticamos esse movimento? Vamos lá?



<http://ginasticasc.blogspot.com/2011/09/aparelhos-masculinos.html>

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-que-ro-me-exercitar-mais/alongamento-e-bom-antes-e-depois-da-atividade-fisica>

Os fundamentos básicos das Ginástica (ginástica geral ou para todos, artística, rítmica, acrobática, circense, de condicionamento, de relaxamento) são movimentos corporais que nós, seres humanos, utilizamos desde sempre na história. Acontece que os humanos são os únicos animais que possuem cultura. A cultura é a capacidade que o ser humano tem de transformar a natureza e a si mesmo gerando os modos de vida. A ginástica é uma criação humana a partir de movimentos corporais básicos, como correr, saltar, equilibrar, balançar, trepar, girar, rolar. E nesta atividade iremos aprender mais sobre o GIRAR/ROLAR. Utilizamos a ginástica para nos divertir, para trabalhar, para cuidar do nosso corpo.



Fonte imagem: <https://novaescola.org.br/conteudo/3483/os-mil-e-um-movimentos-da-ginastica-ritmica>

O **girar/rolar** é a ação corporal de dar voltas sobre os eixos do próprio corpo. Fazemos isso quando damos uma cambalhota, uma estrelinha, giramos com os braços abertos no mesmo lugar, quem nunca girou, girou, girou e depois parou meio desequilibrado/a? Como os/as ginastas e bailarinos/as que giram, giram nas pontas dos pés.

ATIVIDADE 2 - Agora vamos vivenciar e treinar o girar e rolar! A proposta é organizarmos o que chamaremos de “*espaço de práticas corporais brincantes*”, onde você poderá praticar exercícios físicos, se divertir e aprender sobre seu corpo, seus limites e possibilidades. Escolha um lugar na sua casa que possa movimentar de um lado para o outro sem se machucar, peça auxílio a um/a adulto/a que esteja em casa.

Vamos montar um circuito utilizando garrafas de água, sucos ou refrigerantes cheias de água.

Cada garrafa será uma estação e nela você terá que realizar um movimento específico e um outro movimento para ir de uma garrafa a outra (correr ou estrelinha).

Pegue quatro garrafas. Iremos colocá-las distantes uma da outra quatro passos, em ziguezague. Para realizar o circuito você irá se deslocar do ponto de saída e ir de garrafa em garrafa e voltar de onde saiu que também será a chegada. Em cada garrafa você terá que fazer 30 segundos do movimento indicado nas instruções abaixo para aquela estação. Repita o circuito por 20 minutos, ou o tempo que conseguir.



saída /chegada

1 ▲

3 ▲

2 ▲

4 ▲

Legenda e instruções:



: Saída/Chegada - sair correndo para estação 1

1 ▲: **garrafa/estação 1** - aqui você irá realizar saltitos, pulando no mesmo lugar tirando os dois pés do chão. Ir da estação 1 para 2 fazendo estrelinha.

2 ▲: **garrafa/estação 2** - Aqui você irá realizar um giro e colocar a mão no chão. Ir da estação 2 para 3 correndo.

3 ▲: **garrafa/estação 3** - Na estação 3 você irá repetir os saltitos. Ir da estação 3 para 4 fazendo estrelinha.

4 ▲: **garrafa/estação 4** - Na estação 4 você irá repetir o giro. Ir para chegada correndo.

Quando terminar faça dez respirações profundas e alongue novamente. Jogue a água das garrafas em alguma plantinha.



Sugestão brincante: Na ATIVIDADE 2, foi sugerido um circuito com 4 estações e alguns movimentos. Você pode recriá-lo quantas vezes quiser e inserir novos movimentos que já praticamos.

Fonte imagem: <https://novaescola.org.br/conteudo/3483/os-mil-e-um-movimentos-da-ginastica-ritmica>