

EDUCAÇÃO FÍSICA 1ª SEMANA

TEMA: Ginástica geral I

Querida criança, nesta semana vamos aprender sobre os elementos da ginástica.

BREVE APRESENTAÇÃO:

A Ginástica, em sua origem, era uma atividade que tinha o objetivo de preparar fisicamente as pessoas para se tornarem soldados ou combatentes. Com o passar do tempo, sua prática ganhou diversos elementos que a transformaram em várias modalidades.

A Ginástica Geral é uma atividade ou modalidade de manifestação da cultura corporal, tem como característica a liberdade. É um conjunto de exercícios corporais sistematizados, realizados no solo ou em aparelhos, com objetivos educativos, competitivos, terapêuticos.

Independente da forma como é praticada, a Ginástica pode ser dirigida a muitas pessoas, atletas ou não, trazendo alegria e bem-estar para quem experimenta seus movimentos.

Disponível em: <<https://es.liveworksheets.com/cl1811445nc/>> e <https://sme.goiania.go.gov.br/conexaoescola/ensino_fundamental/e-hora-da-ginastica/>. Acesso em 11 ago. 2021.(Adaptado)

PARA SABER MAIS: Para conhecer mais exercícios de equilíbrio assista ao vídeo "Solo: Elementos Básicos" disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6OqglbsGLiM/>. Acesso em: 11 ago. 2021.

ATIVIDADES

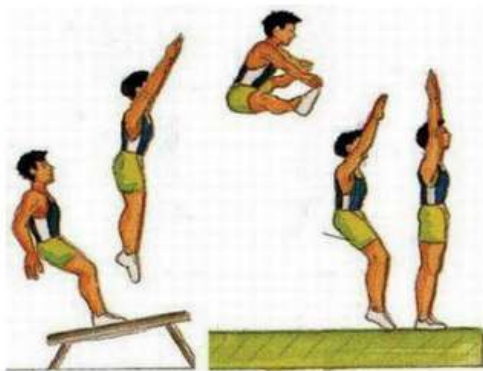
1- A prática da Ginástica é baseada em uma diversidade de movimentos corporais, que exigem equilíbrio, força e coordenação motora. Dentre os fundamentos básicos para a sua prática, contamos com vários movimentos gerais que envolvem posições de **equilíbrio**, **saltos**, **giros**, a **parada de mão**, a **estrela**, a **ponte**, o **rodante** e os **rolamentos**.

Disponível em: https://sme.goiania.go.gov.br/conexaoescola/ensino_fundamental/e-hora-da-ginastica/. Acesso em: 11 ago. 2021.

Encontre, no caça-palavras, os elementos da ginástica que estão em **negrito** no texto.

P	A	R	A	D	A	D	E	M	A	O	P	I	S
O	B	G	I	C	B	C	B	I	B	N	A	U	A
N	P	I	A	E	S	T	R	E	L	A	C	P	L
T	A	R	N	I	C	P	C	U	J	I	A	I	T
E	R	O	L	A	M	E	N	T	O	S	K	N	O
I	C	S	B	A	N	I	U	A	E	K	U	B	S
B	P	E	Q	U	I	L	I	B	R	I	O	I	K
R	O	D	A	N	T	E	B	K	I	P	N	K	B

2 - Complete os nomes dos elementos da ginástica que estão sendo executados nas imagens.



S____LT____

Imagem disponível em: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=26924>. Acesso em: 11 ago. 2021.



____Q____IL____BR____O

Imagem disponível em: <http://ginasticaolimpicaeduca.blogspot.com/2014/08/batman-na-trave.html> Acesso em: 11 ago. 2021.



R____L____M____NT____

Imagem disponível em: <http://crescercomginastica.blogspot.com/>. Acesso em: 11 ago. 2021.

3 – Vamos lembrar alguns movimentos da ginástica que trabalham os elementos que aprendemos acima? (Só tente fazer os movimentos acompanhado (a) por um adulto)

- Rolamento para frente

Sentar-se na borda de um colchão ou no gramado, com as pernas flexionadas, abraçando-as com os dois braços. Mantendo as costas arredondadas, deixar-se cair para trás, mantendo a postura descrita anteriormente, e balançar sobre as costas, tal e qual um “mata-borrão”. Após sucessivos balanços, sentar-se novamente de forma contínua, conforme FIG. 1.



FIGURA 1

Fonte: (Gómez, 1989: 161)

Disponível em: https://www.birafitness.com/ginastica_olimpica/solo.htm. Acesso em: 11 ago. 2021.

- Ponte

Comece deitando, com os joelhos dobrados. Coloque as mãos no chão, atrás das orelhas, e levante o corpo com as mãos e os pés até que ele tenha o formato de uma ponte arqueada.



Texto adaptado e imagem disponível: <https://pt.wikihow.com/Fazer-Ponte-para-Tr%C3%AAs/>. Acesso em: 11 ago. 2021.

ATENÇÃO! Querida criança, para sua segurança, executar as atividades somente na presença de um adulto.