

EDUCAÇÃO FÍSICA 3ª SEMANA

TEMA: Ginástica geral - saltos

Querida criança, nesta semana vamos aprender sobre os tipos de saltos e saltitos na ginástica.

BREVE APRESENTAÇÃO:

Os saltos são movimentos em que a ginasta se desprende do chão, a partir de um impulso, e volta a ter contato com o solo sem que haja rotação do eixo transversal do corpo. Os saltitos são movimentos semelhantes, porém diferenciam-se dos saltos por apresentarem uma altura e amplitude de movimento menor. Os saltos devem ser sempre acompanhados de movimentos de manejo dos aparelhos, como as largadas e retomadas. A posição do corpo e, principalmente, das pernas da ginasta durante os saltos determina a denominação específica desses elementos.

Disponível em: <http://www.dicionariolimpico.com.br/ginastica-ritmica/cenario/saltos-2/>. Acesso em: 11 ago. 2021.

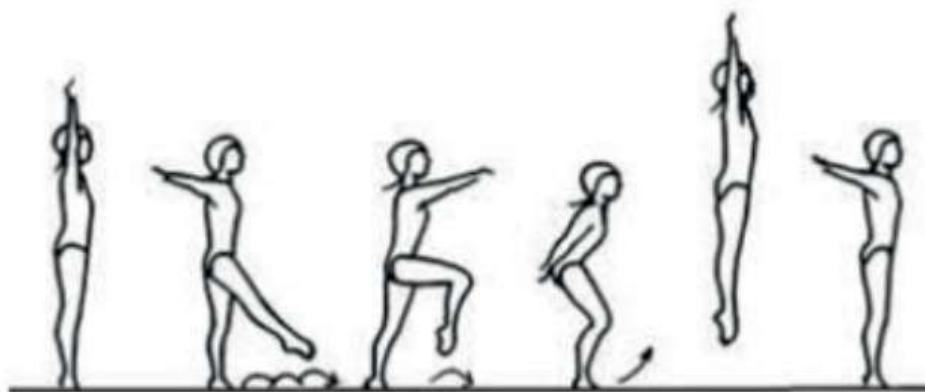
PARA SABER MAIS:

Para aprender mais sobre saltos, assista ao vídeo "Atividades de saltos". Disponível em: <https://youtu.be/0D28Kz0a3kc>. Acesso em: 11 ago. 2021.

ATIVIDADES

1- Salto em extensão

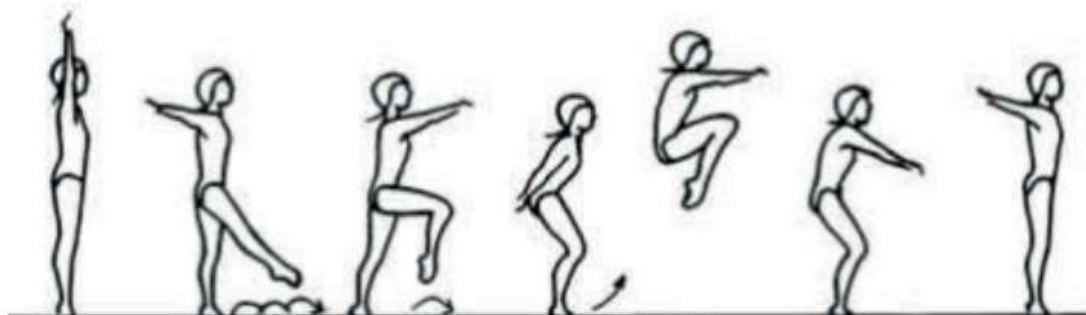
Partindo da posição de sentido, o estudante realiza a elevação superior dos braços e depois lateral, enquanto caminha em frente. Posteriormente realiza um pequeno salto para chegar com os pés juntos ao salto em extensão. Como na imagem abaixo:



Disponível em: <http://files.diario-12c.webnode.pt/200000019-20db5217fc/Sebenta%20de%20Gin%C3%A1stica.pdf/>. Acesso em: 11 ago. 2021.

2 – Salto engrupado

Partindo da posição de sentido, o estudante realiza a elevação superior dos braços e depois lateral, enquanto caminha em frente. Posteriormente realiza um pequeno salto para chegar com os pés juntos ao salto grupado. A recepção é também feita com os pés juntos (tronco direito e braços em elevação lateral). Como na imagem abaixo.



Disponível em: <http://files.diario-12c.webnode.pt/200000019-20db5217fc/Sebenta%20de%20Gin%C3%A1stica.pdf/>. Acesso em: 11 ago. 2021.

3 – Salto tesoura

Este salto é executado com o tronco na vertical, através da impulsão alternada dos membros inferiores acima do nível da bacia e com os membros superiores em extensão ao nível dos ombros ou em elevação superior.



Disponível em: <http://files.diario-12c.webnode.pt/200000019-20db5217fc/Sebenta%20de%20Gin%C3%A1stica.pdf/>. Acesso em: 11 ago. 2021.

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