

EDUCAÇÃO FÍSICA 5ª SEMANA

TEMA: Ginástica geral - rotações e giros

Querida criança, esta semana vamos conhecer as rotações e giros da ginástica.

BREVE APRESENTAÇÃO: As rotações e giros são elementos corporais realizados pelas ginastas, em torno dos eixos transversal ou longitudinal do corpo, com ou sem apoio no solo. Na ginástica rítmica, as rotações devem ser sempre combinadas a movimentos de manipulação do aparelho. Os pivots, giros realizados sobre o apoio na ponta de um dos pés, podem ser executados com a perna livre em diferentes alturas, posições e amplitudes.

Disponível em: <https://www.fashionteen.com.br/courses/modulo-6-giros-e-rotacoes/>. Acesso em: 11 ago. 2021.

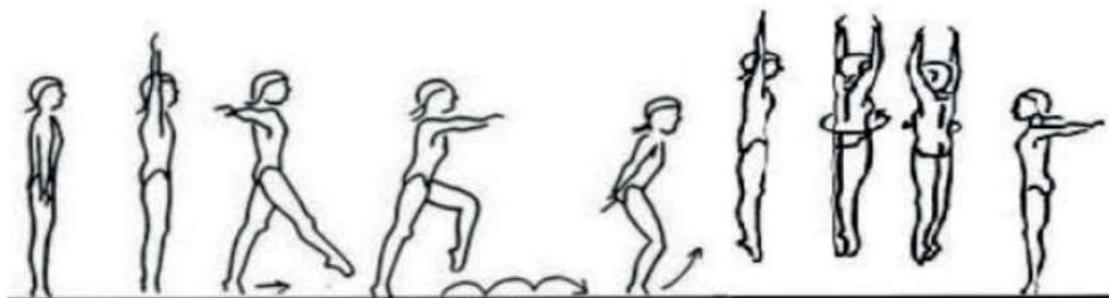
PARA SABER MAIS:

Assista ao vídeo "ROTAÇÕES e seus EIXOS" no canal Pâmela Pires - Práticas Ginásticas disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=RRFMgIPKyvs/>>. Acesso em: 11 ago. 2021.

ATIVIDADES

1 - Meia Pirueta (com salto)

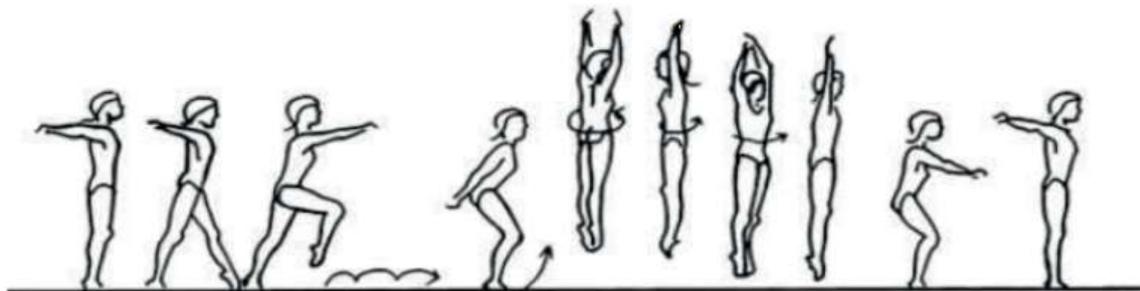
Impulsionando-nos na vertical e com o corpo em extensão com os membros superiores em elevação superior e fazemos uma rotação de 180º graus sobre o eixo longitudinal.



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

2 - Pirueta (com salto)

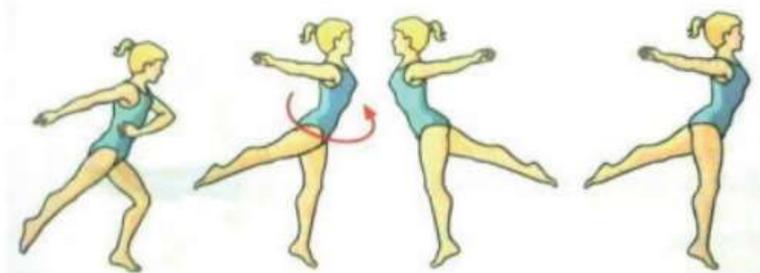
Impulsionando-nos na vertical e com o corpo em extensão com os membros superiores, fixando um ponto, rodamos 360º.



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

3 – Pivot

- Rodar o corpo sobre um apoio no eixo longitudinal (360º);
- Colocar a bacia sobre o MI de apoio;
- Fixar um ponto e rodar a cabeça na fase final;
- Terminar o movimento com o MI que inicia atrás, colocado à frente.



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.