

EDUCAÇÃO FÍSICA 6ª SEMANA

TEMA: Ginástica geral

Querida criança, você gostou de tudo que aprendemos até agora sobre a ginástica? Esta semana vamos colocar em prática, de forma bem divertida, todos os movimentos que aprendemos até agora.

BREVE APRESENTAÇÃO:

A ginástica desenvolveu-se efetivamente na Grécia antiga, a partir dos exercícios que os soldados praticavam, incluindo as acrobacias.

Com o tempo, a prática da ginástica foi se desenvolvendo e ela foi dividida nas seguintes modalidades: ginástica geral, ginástica rítmica, trampolim, ginástica aeróbica e ginástica acrobática.

A ginástica é um esporte muito exigente, que requer muita força de vontade e treinamento. No entanto, a sua prática também traz muitos benefícios para as crianças. No início elas podem começar com habilidades simples como saltar, rolar e se equilibrar, aumentando as capacidades motoras: força, flexibilidade, coordenação, velocidade, entre outras.

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

PARA SABER MAIS:

Veja uma explicação da ginástica da atleta Flávia Saraiva no link: <<https://youtu.be/-buCWA2pSo>>. Acesso em: 11 ago. 2021.

ATIVIDADES

1 – Roleta da ginástica

Material: uma garrafa e folhas de papel.

Escreva nas folhas, os nomes de elementos da ginástica que nós já conhecemos, nós vamos escrever: **PONTE, AVIÃOZINHO, VELA, SALTO COM GIRO e SALTO SIMPLES**. Coloque as folhas em formato de círculo e a garrafa no meio, você vai girar a garrafa e quando ela parar, onde a tampa apontar, é o movimento que você deve fazer. Convide as pessoas de sua casa para brincar com você e se divirtam-se!



Disponível em: https://www.instagram.com/tv/CF_7qCIHW16/?igshid=yksmt7wcjzqn/. Acesso em: 11 ago. 2021.

2 - Para cada letra do alfabeto, execute uma postura da ginástica.



Disponível em: <<https://files.passeidireto.com/0a1c8223-e794-4610-8a03-bb445e1a157f/bg2.png>>. Acesso em 11 ago 2021.

3 - Vamos criar uma apresentação de ginástica? Escolha uma música que você goste muito e crie uma apresentação usando todos os movimentos que já aprendemos. Seja criativo e se divirta. Depois da apresentação, faça um desenho bem bonito do movimento que você mais gostou.

A large, empty rectangular box provided for the student to draw their favorite physical movement from the alphabet grid.