



SEMANAS 25 e 26

## SALA DE AULA



Disciplina: Educação Física

3º ano do Ensino Fundamental

GINÁSTICAS



## GINÁSTICA

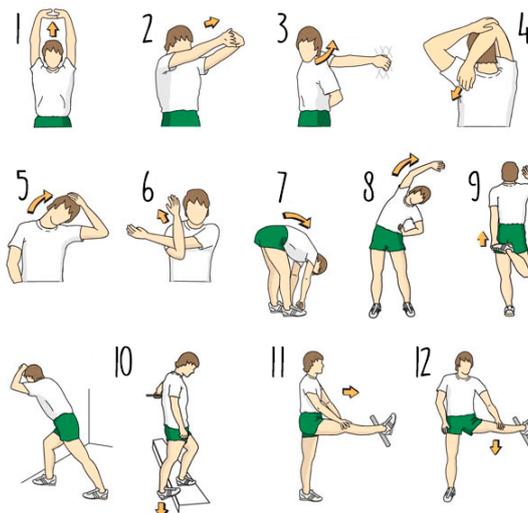
A GINÁSTICA ESTÁ PRESENTE NA HUMANIDADE DESDE A PRÉ-HISTÓRIA. DURANTE SÉCULOS, MUITOS MÉTODOS GINÁSTICOS FORAM DESENVOLVIDOS. HOJE, **A GINÁSTICA É DESENVOLVIDA EM COMPETIÇÕES, NAS ACADEMIAS E NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, POSSUINDO DIVERSOS ELEMENTOS. ENTRE ELES ESTÃO OS SALTOS, GIROS, ROTAÇÕES, ACROBACIAS E O EQUILÍBRIO.**



### **MEXA-SE!**

PARA ESSA ATIVIDADE, A IDEIA É REALIZAR ALGUNS MOVIMENTOS BÁSICOS DE ELEMENTOS DA GINÁSTICA. COMO SUGESTÃO, VOCÊ PODE INICIAR COM UMA SÉRIE DE ALONGAMENTOS. EM SEGUIDA, REALIZE A SEQUÊNCIA DE EXERCÍCIOS OU OUTRA QUE SEU PROFESSOR INDICAR. LEMBRE-SE: EM CASA REALIZE APENAS OS MOVIMENTOS QUE NÃO TIVER DIFICULDADE, TOMANDO CUIDADO COM SUA SEGURANÇA. PEÇA AJUDA DE UM ADULTO OU EXPLICAÇÕES DE SEU PROFESSOR QUANDO NECESSÁRIO:

#### **ALONGAMENTOS:**



**EXERCÍCIO 1: SALTITOS;**

**EXERCÍCIO 2: GALOPE;**

**EXERCÍCIO 3: MEIO GIRO DEITADO;**



**SALTITO**



**GALOPE**



**A**



**B**



**C**

**MEIO GIRO DEITADO**

FOTO DE JOELMA HANDZIUK (2014).

REFERÊNCIA: GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C. (ORG.) ; OLIVEIRA, A. A. B. (ORGS.). PRÁTICAS CORPORAIS E A ORGANIZAÇÃO DO CONHECIMENTO: GINÁSTICA, DANÇA E ATIVIDADES CIRCENSES. 1. ED. MARINGÁ: EDUEM, 2014.



## **PENSE E RESPONDA!**

1. MARQUE A ALTERNATIVA QUE NÃO APRESENTA UM ELEMENTO DA GINÁSTICA:

A ( ) SALTO      B ( ) GIRO      C ( ) ROTAÇÃO      D ( ) MANCHETE

2. VOCÊ REALIZOU A ATIVIDADE PROPOSTA?

( ) SIM      ( ) NÃO

3. CASO TENHA REALIZADO A ATIVIDADE, CONTE O QUE ACHOU. CASO NÃO TENHA REALIZADO, EXPLIQUE O MOTIVO:

---

---

---

---

---

**“NÃO DEIXE O QUE VOCÊ NÃO PODE FAZER INTERFERIR NO QUE VOCÊ PODE FAZER”**

**JOHN WOODEN, JOGADOR E TREINADOR DE BASQUETE.**