



SEMANAS 25 e 26

SALA DE AULA



Disciplina: Educação Física

3º ano do Ensino Fundamental

GINÁSTICAS



GINÁSTICA

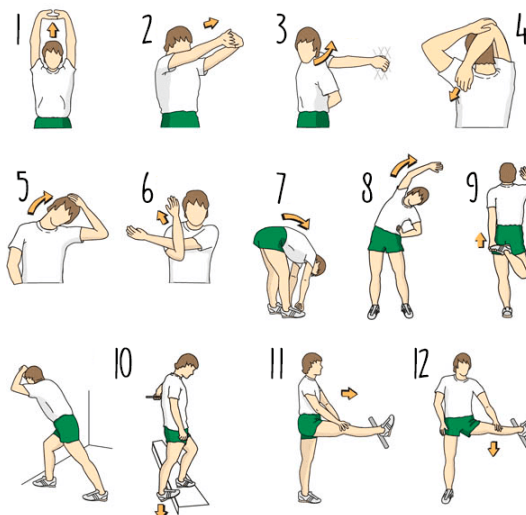
A GINÁSTICA ESTÁ PRESENTE NA HUMANIDADE DESDE A PRÉ-HISTÓRIA. DURANTE SÉCULOS, MUITOS MÉTODOS GINÁSTICOS FORAM DESENVOLVIDOS. HOJE, **A GINÁSTICA É DESENVOLVIDA EM COMPETIÇÕES, NAS ACADEMIAS E NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, POSSUINDO DIVERSOS ELEMENTOS. ENTRE ELES ESTÃO OS SALTOS, GIROS, ROTAÇÕES, ACROBACIAS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