



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 25 e 26

SALA DE AULA



Disciplina: Educação Física

4º e 5º anos do Ensino Fundamental

GINÁSTICAS



GINÁSTICA

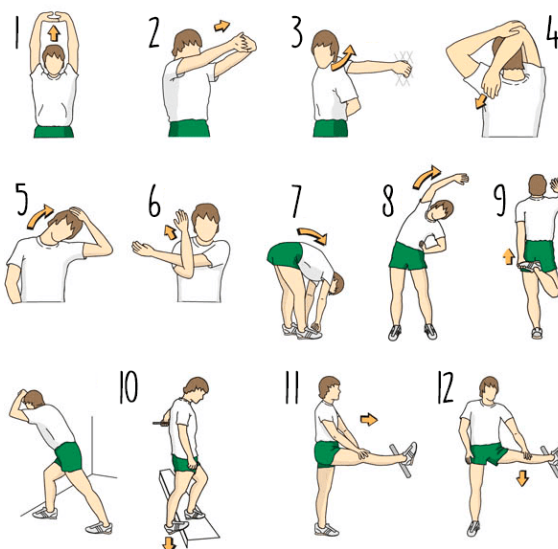
A ginástica está presente na humanidade desde a pré-história. Durante séculos, muitos métodos ginásticos foram desenvolvidos. Hoje, a **ginástica é desenvolvida em competições, nas academias e nas aulas de Educação Física, possuindo diversos elementos. Entre eles estão os saltos, giros, rotações, acrobacias 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: rolamento para frente;

Exercício 4: 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.