



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 27 e 28

## SALA DE AULA



Disciplina: Educação Física

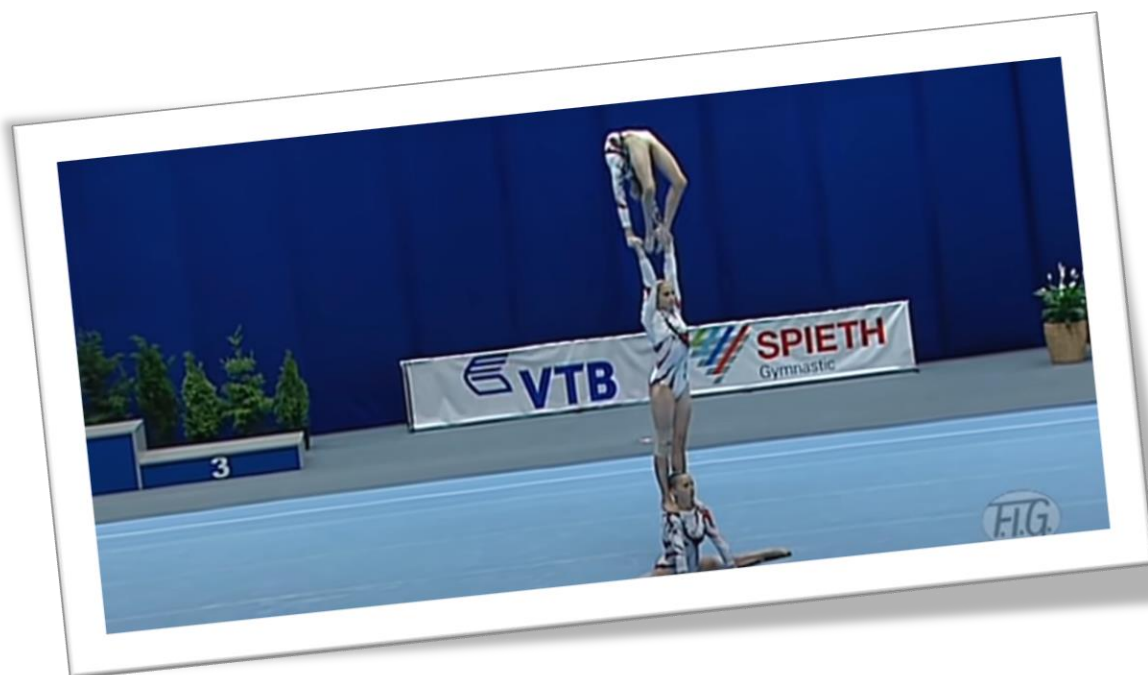
1º e 2º anos do Ensino Fundamental

### GINÁSTICAS



## GINÁSTICA

QUANDO PENSAMOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA, LOGO ASSOCIAMOS COM O MOVIMENTO DO CORPO. MAS, ALÉM DOS EXERCÍCIOS QUE REALIZAMOS EM MOVIMENTO, **EXISTEM AQUELES QUE REALIZAMOS PARADOS. ELES SÃO CHAMADOS DE ESTÁTICOS.** NO CASO DA GINÁSTICA, MUITOS DESSES SÃO REALIZADOS EM DUPLAS OU TRIOS. NELES, É IMPORTANTE ESTARMOS ATENTOS COM O EQUILÍBRIO E A SEGURANÇA DOS PARTICIPANTES.



CONFIRA

NO

VÍDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=Q5L4MT8LdOQ>

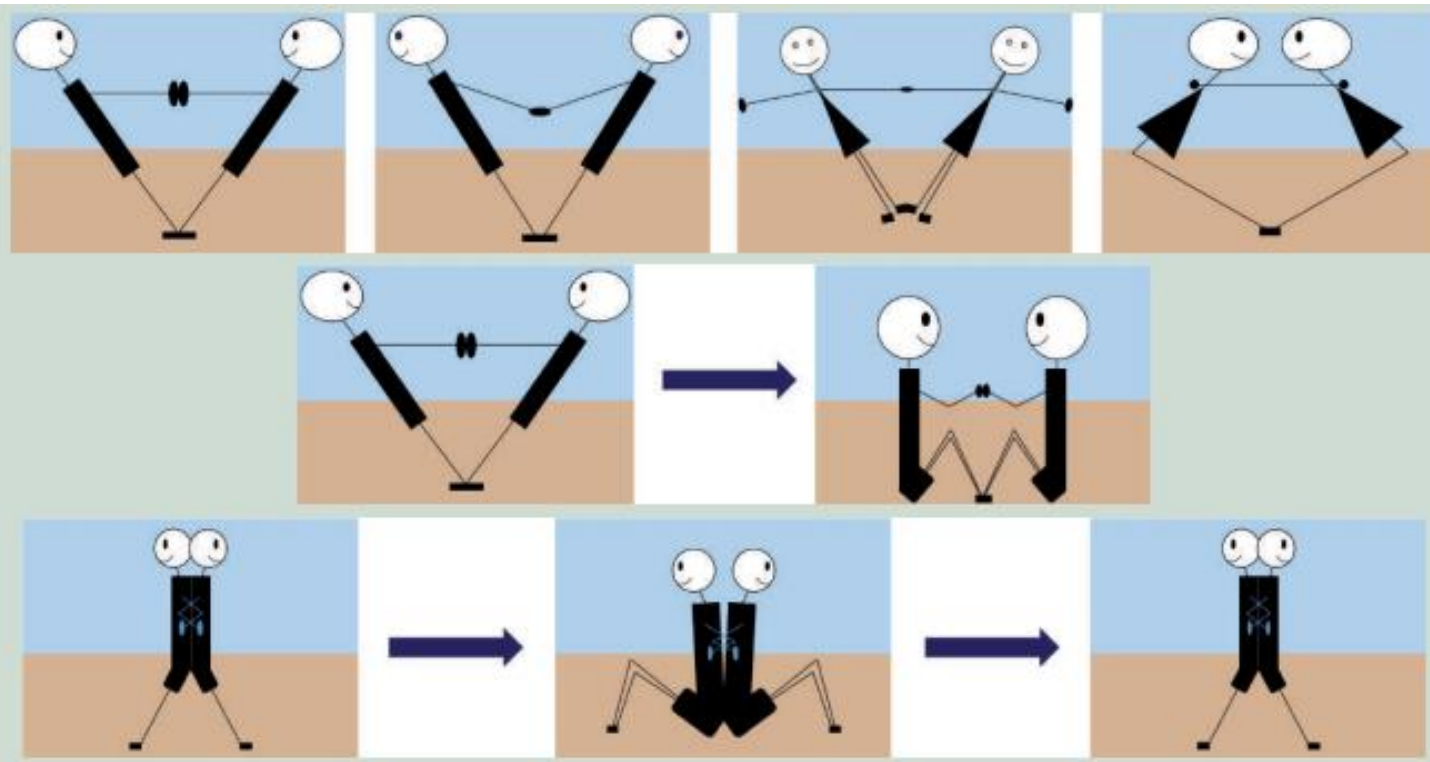
UMA

APRESENTAÇÃO DE GINÁSTICA ENVOLVENDO COREOGRAFIAS E EXERCÍCIOS ESTÁTICOS.



## **MEXA-SE!**

**CONTRAPESO:** PARA ESSA ATIVIDADE, VOCÊ DEVE EXPLORAR ALGUNS EXERCÍCIOS BÁSICOS DE CONTRAPESO. PARA ISSO, SERÁ NECESSÁRIO UM PARCEIRO PARA REALIZAR EM DUPLA. CHAME UM ADULTO PARA TE ACOMPANHAR, SIGA AS ILUSTRAÇÕES A SEGUIR, FIQUE ATENTO COM A SEGURANÇA E DIVIRTA-SE!



DESENHO E CRIAÇÃO DE JULIANA PIZANI (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. É POSSÍVEL REALIZARMOS EXERCÍCIOS FÍSICOS COM O CORPO PARADO?  
A. ( ) SIM  
B. ( ) NÃO
2. OS EXERCÍCIOS QUE REALIZAMOS COM O CORPO PARADO SÃO CHAMADOS DE:  
A. ( ) DINÂMICOS  
B. ( ) ESTÁTICOS