

Faixa etária ou ano:

5º ano - Educação Física

Data: 13 a 17 de Setembro de 2021

Atividade: Ginastica Geral: Ginástica 4 desafios.

Recursos/ Materiais: Um colchonete ou um cobertor, dobrado, água para se hidratar e uma toalha, pode ser pequena, para secar o suor. O espaço físico pode ser, na sala, no quintal, ou qualquer outro espaço da casa que possibilite movimentar-se, tomando os devidos cuidados para não se machucar.

A ginástica geral desenvolve a saúde, a qualidades físicas e habilidades motoras e promove integração social, promovendo ganhos na Força, Equilíbrio, Noção espacial, flexibilidade, agilidade e consciência corporal, sendo, também uma prática fator cultural e social.

A ginástica geral engloba as modalidades competitivas de ginástica reconhecidas pela Federação Internacional de Ginástica – Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Aeróbica Esportiva, Esportes Acrobáticos e Trampolim; as atividades acrobáticas com e sem aparelhos. As modalidades da ginástica geral são praticadas como um esporte competitivo, no qual são executadas sequências reguladas de exercícios com as qualidades físicas e habilidades motoras, acima elencadas.

O que envolve essa atividade:

Essa atividade trabalha o Equilíbrio, força, Flexibilidade e coordenação motora através dos seguintes elementos da Ginastica: Salto, Saltito, Equilíbrio, Giro, apoio e posições corporais.

Como realizar as atividades:

1ª ATIVIDADE

Para iniciarmos esta atividade, pegue os materiais, Colchonete ou cobertor, uma garrafa ou copo com água, para se hidratar. Será necessário preparar o corpo com aquecimentos e alongamentos, conforme sugeridos pelo Professor. Se quiser pode por uma música, com ritmo de sua preferência para animar. Após o aquecimento e os exercícios de flexibilidade, vamos iniciar a atividade de ginástica com gestos esportivos. Para começar faça uma corrida estacionário – correr sem sair do lugar - E se tiver mais

alguém com você, este poderá dar o comando para realizar um salto para frente, em cima do colchonete, ou cobertor, o **PRIMEIRO DESAFIO** : Seguindo a orientação de quem está lhe ajudando, faça o salto para frente e execute o **SAQUE DO VOLEIBOL**: Apoiado em um pé só, execute o saque do vôlei, com uma bola imaginária, lançando-a acima da sua cabeça e com uma das mãos espalmada, golpeia a bola para longe – não precisar por muita força – Em seguida volte para a posição de corrida e se prepare para o **SEGUNDO DESAFIO**: Vamos de FUTEBOL. Equilibrado em um dos pés, “mate” a bola no peito e chute para o gol – Imaginário – voltando para a corrida em seguida. **TERCEIRO DESAFIO** que é com **GOLFE**: Apoiado em apenas Um pé, após o salto para frente, execute a tacada do golfe e logo em seguida, salte para trás, continuando a corrida estacionária.

2ª ATIVIDADE

Os desafios agora serão com saltos variados – **SALTOS: GATO, COELHO E ESTRELA**. Afaste um pouco mais o colchonete, que será seu trampolim. Salte sobre ele com os braços e pernas estendidos e ao ter contato com o colchonete dobre seus joelhos para melhorar o equilíbrio e diminuir o impacto. Proceda da mesma forma só que para o salto coelho você deverá dobrar seus joelhos ao saltar, aproximando-os do peito; já para o salto estrela você deverá saltar afastando para os lados as pernas e os braços.

3ª ATIVIDADE

O desafio agora é com apoios, também chamado de **PRANCHA**: De barriga para baixo, apoiado apenas os cotovelos e pés, forme uma prancha com seu corpo, deixando-o o mais reto possível e se mantendo na posição por, no mínimo, 10 segundos – Pode contar devagar – Após o término do tempo, vire com a barriga para cima e faça também uma prancha invertida com seu corpo, sustentando-o por mais 10 segundos, no mínimo.

4ª ATIVIDADE

Esse desafio agora é de flexibilidade, com a **CAMINHADA DO GORILA**: Em pé com as pernas afastadas, faça um agachamento, total, em seguida com os punhos serrados – mãos fechadas - Apoie suas mãos bem a frente e apoiado nelas, desloque-se para frente, agachado, simulando o andar do gorila, em seguida, com as mãos no chão, erga o quadril, deixando suas pernas estendidas, permanecendo na posição por 10 segundos,

no mínimo. Repita o passo, ou o andar do gorila e a posição de alongamento quantas vezes desejar.

Feito os desafios. Muito bem. Essa foi a primeira etapa. Você pode repetir muitas outras vezes, mudando os esportes, a seu gosto, na primeira atividade. Fazendo os três saltos em seguida, um a pós o outro, que vai lhe trazer um desafio maior. Na terceira atividade você pode dificultar seu equilíbrio, tirando o apoio de uma ou duas, uma mão e um pé, alternado ou do mesmo lado do corpo. Já na Quarta atividade, a caminhada do gorila, você pode ampliar a passada, aumentar o tempo de alongamento e, se tiver espaço, deslocar-se, com mais passadas contínua.

Variações: As variações para esta atividade, vai da criatividade de cada um, conforme sugestões acima.

Assista ao vídeo desta atividade clicando aqui:

https://www.youtube.com/watch?v=hleVewuMW3A&ab_channel=RobsonFurlan

Atividade adaptada à pessoa com deficiência: As adaptações, para esta atividade, poderão ser feitas conforme a necessidade individual dos estudantes. A atividade deve contar com o auxílio de familiares, de preferência adultos.

Forma de registro:

O registro deverá ser feito da forma mais viável para o aluno e sua família, em foto, vídeo, materiais confeccionados, registro escrito ou desenhado da atividade proposta e ser entregue conforme combinado com a Unidade Escolar.

Dúvidas sobre esta atividade pergunte aqui:

https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ_-ze4Rwb6t5o-UqjM00/viewform?edit_requested=true