

**ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES**

**UME: COLÉGIO SANTISTA**

**ANO: 5º Ano**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PROFESSORA: ADRIANA RIBEIRO PAES**

**PERÍODO DE 22/11/2021 a 10/12/2021**



**ATIVIDADE 5 – BRINCANDO DE GINÁSTICA**

Conhecendo a Ginástica Geral: “(...) reúne as práticas corporais que têm como elemento organizador a exploração das possibilidades acrobáticas e expressivas do corpo, a interação social, o compartilhamento do aprendizado e a não competitividade(...)”. Nesta atividade vamos trabalhar e ativar membros superiores, inferiores e vários planos: alto (acima da cabeça), médio (na altura da cintura) e baixo (abaixo da cintura). Observem as partes do corpo e percebam os músculos, os ossos e as articulações que são responsáveis pelo movimento do corpo porque unem dois ou mais ossos.

**ASSITA O VÍDEO E DIVIRTA-SE EM FAMÍLIA**

<https://youtu.be/PHAhmViCT1A>

**ENVIE FOTO OU VÍDEO NO GRUPO DOS ESPECIALISTAS**



## ATIVIDADE 6 – BRINCANDO DE GINÁSTICA

A coordenação Motora é (...) a capacidade de usar de forma mais eficiente os músculos esqueléticos, resultando em uma ação mais eficiente fazendo com que a criança domine o corpo no espaço, controlando os movimentos através de equilíbrio, lateralidade e força. Na sequência das atividades introduzimos elementos básicos da ginástica, como saltos e giros.

ASSISTAM O VÍDEO E DIVIRTAM-SE EM FAMÍLIA

<https://youtu.be/xZP4IJupKd0>



<https://youtu.be/7KmCgKQTPZ4>

