



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME DOS ANDRADAS II

Componente Curricular - Educação Física - Prof. Sergius
Roteiro de estudo entre os dias 28/09/2020 a 09/10/2020

9ª Atividade

GINÁSTICA GERAL

1. Habilidades a serem trabalhadas:

(EF123EF07) (EF345EF07) Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.

DESENVOLVIMENTO E ESTRATÉGIAS:

ATENÇÃO: NÃO É NECESSÁRIO COPIAR TEXTOS NO CADERNO OU EM FOLHAS. O ALUNO DEVE APENAS TRANSCREVER AS RESPOSTAS DAS PERGUNTAS

Nesta semana vamos iniciar aprofundando nosso conhecimento sobre o alongamento nas atividades físicas.

Você certamente lembra que no início de todas as aulas de educação física fazemos uma rotina de exercícios de alongamento. Agora é a hora de descobrir porque precisamos desta rotina em todo o início de aula.



Fonte:

<https://www.infoescola.com/educacao-fisica/alongamento/>

Acesse os links e leia os textos:

<https://www.infoescola.com/educacao-fisica/alongamento/>

https://www3.faac.unesp.br/nos/mexa_se/alongamentos/imp_alongamentos.htm

<https://impulsiona.org.br/aquecimento-e-importante-nas-aulas-de-educacao-fisica/>

Acesse o link e assista ao vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=ijQuWnvNaI0>

<https://www.youtube.com/watch?v=-azN3BtyNEo>

- 1)** Depois de ler os textos e assistir aos vídeos, registre em 5 linhas em seu caderno a importância e os benefícios do alongamento para a atividade física.

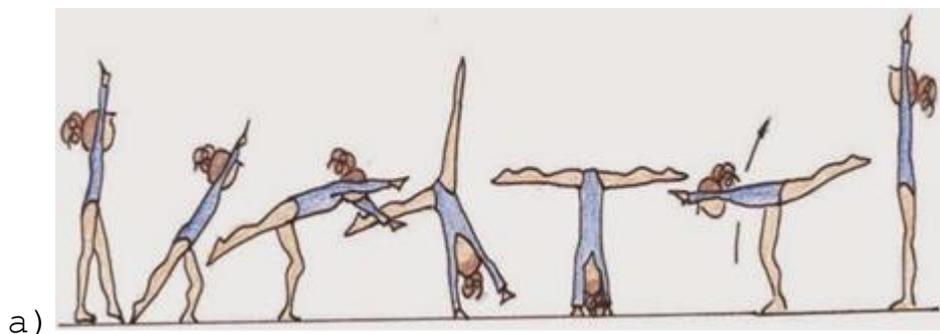
Agora é hora de voltar a realizar a rotina de alongamento das aulas de educação física.

Assista ao vídeo abaixo e procure ir realizando ao mesmo tempo os alongamentos demonstrados no vídeo:

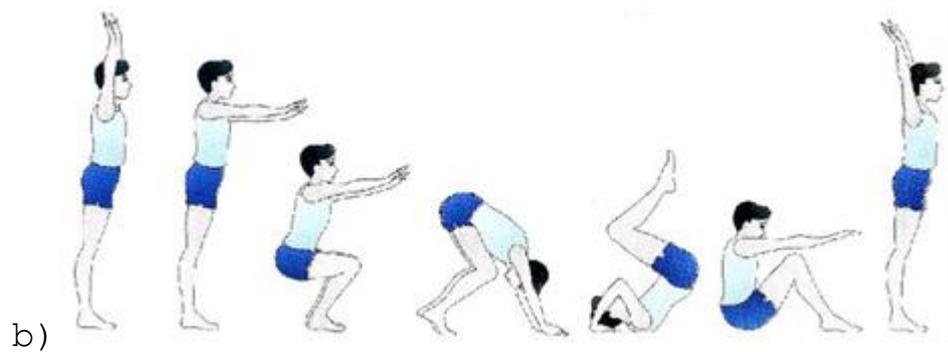
<https://www.youtube.com/watch?v=IjLmxfy9ebs>

2) Agora que você já voltou a fazer sua rotina de alongamentos, descreva em seu caderno a rotina que realizou indicando cada movimento feito. Se você conseguir grave um vídeo de 30 segundos com um telefone celular demonstrando os movimentos de alongamento realizados.

Depois de realizar seu alongamento, vamos agora identificar alguns exercícios de ginástica bem conhecidos de todos os alunos. Observe as figuras abaixo e escreva em seu caderno o nome de cada movimento:



Fonte: <http://ginasticaartistica76.blogspot.com/2014/08/roda.html>



Fonte: <http://correrparaummortalafazer.blogspot.com/2011/>



Fonte: <https://novaescola.org.br/conteudo/3483/os-mil-e-um-movimentos-da-ginastica-ritmica>

Agora é hora de praticar um pouco um exercício de ginástica. Lembre-se de realizar os exercícios de alongamento antes de fazer o exercício!

Vamos trabalhar um pouco o rolamento que popularmente conhecemos como "cambalhota".

Acesse o link e assista ao vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=c4Up9guVYGE>

3) Agora tente fazer em sua casa utilizando um colchão. Não tente fazer o rolamento no chão porque você pode se machucar.

4) Após treinar e aperfeiçoar o rolamento, grave um vídeo de 30 segundos demonstrando o exercício e descreva em seu caderno por escrito a forma correta de realizar o rolamento.

IMPORTANTE: PARA ENTRAR EM CONTATO COM O PROF. SÉRGIO UTILIZAR O EMAIL:

sergiusdalmazo@educa.santos.sp.gov.br