

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 3º D e E

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Fred

PERÍODO: 04/05/2021 a 18/05/2021

ATIVIDADE 1

1-Os alunos devem ler o texto abaixo sobre provas da ginástica parte 2.

2-Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário de ginástica artística aula 3 - 3º ano, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Aula 3 – Provas da ginástica artística parte 2

ARGOLAS (Masculino)

Apenas os ginastas do masculino competem nas argolas. O aparelho é constituído por uma estrutura de onde prendem-se duas argolas, a 2,75 metros do solo. A distância entre elas é de 50 cm e o seu diâmetro interno é de 18 cm.

Na prova, os ginastas realizam séries de exercícios de força, balanço e equilíbrio.

Quanto menos tremer a estrutura que suspende as argolas à haste, melhor será a pontuação de execução do ginasta.



BARRAS PARALELAS (Masculino)

As barras paralelas são um aparelho da ginástica artística em que apenas os homens se apresentam.

As medidas são de 1,95 x 3,5m, e as barras ficam distanciadas entre 42 e 52 cm.

Na prova, os ginastas precisam fazer exercícios de força e equilíbrio, como



giros e paradas de mãos. Obrigatoriamente, devem ser usadas as duas barras.

BARRA FIXA (Masculino)

A barra fixa é um dos aparelhos da ginástica artística com competição exclusivamente masculina. Ela é presa sobre uma estrutura de metal a 2,75 m do solo e possui 2,40 m de comprimento.

A prova consiste em movimentos de força e equilíbrio, em que o ginasta deve fazer movimentos de largadas e retomadas, além das piruetas e pegadas.



BARRAS ASSIMÉTRICAS (Feminino)

Apenas as mulheres competem nas barras assimétricas. Este aparelho é fabricado com fibras sintéticas e material aderente.

A barra mais alta fica a 2,36 metros do solo, enquanto a mais baixa tem 1,57 m de altura.

A prova é composta por uma série de movimentos obrigatórios, com mudanças de empunhaduras e alternância entre as barras.



TRAVE DE EQUILÍBRIO (Feminino)

A trave é um aparelho da ginástica artística exclusivamente feminino.

A prova acontece em uma barra revestida com material aderente, com 5 metros de comprimento, 10 centímetros de largura e colocada a 1,25 metro do chão.

As atletas precisam se equilibrar sobre a trave, além de realizar saltos e giros.



Nome:

Classe:

Questionário de ginástica artística aula 3 - 3º ano

1- O aparelho é constituído por uma estrutura de onde prendem-se duas argolas, a 2,75 metros do solo. A distância entre elas é de 50 cm e o seu diâmetro interno é de 18 cm. Diga de qual prova estamos falando da ginástica artística?

- () Barras assimétricas
- () Barra fixa
- () Argolas

2- A prova consiste em movimentos de força e equilíbrio, em que o ginasta deve fazer movimentos de largadas e retomadas, além das piruetas e pegadas. Diga em qual prova isso acontece na ginástica artística?

- () Trave de equilíbrio
- () Solo
- () Barra fixa

3- As atletas precisam se equilibrar, além de realizar saltos e giros. Em qual prova isso acontece na ginástica artística?

- () Argolas
- () Trave de equilíbrio
- () Barras assimétricas

ATIVIDADE 2

1-Os alunos devem ler o texto abaixo exercícios para iniciantes da ginástica artística.

2- Após ler o texto, o aluno deve acessar a atividade de ginástica artística aula 4 - 3º ano, copiar ou imprimir a atividade e pintá-lo. Depois o aluno deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Aula 4-Exercícios para iniciantes da ginástica artística

A seguir mostraremos alguns exercícios básicos para iniciantes da ginástica artística:

Rolamento para frente

Partindo da posição de pé com pernas unidas, o aluno deverá flexionar os joelhos e quadris, apoiar as mãos espalmadas no solo à frente do corpo, mãos à largura dos ombros, cotovelos flexionados, dedos voltados para frente, flexionar a cabeça à frente, encostando o queixo no peito fazendo formato de "bolinha", então o aluno irá impulsionar o corpo para a frente, exercendo força contra o solo, o aluno deverá rolar



suavemente para a frente sobre as costas, mantendo a posição grupada, mantendo os joelhos unidos e pés em flexão plantar ao saírem do solo. Ao completar o rolamento completo (360 graus), o aluno deverá finalizar o movimento em apoio sobre os pés, momento em que os segmentos corporais deverão estar o mais próximo possível entre si, para então efetuar a extensão dos mesmos, elevando-se a posição de pé, com elevação dos braços em extensão, e assumindo a postura estendida.

Parada de mão

Partindo da posição em pé, o aluno deve manter os braços elevados e estendidos, alinhados ao tronco, desliza-se uma das pernas à frente, apoiando o peso do corpo na mesma, que deverá flexionar-se, provocando o a inclinação do tronco à frente, flexionando a articulação do quadril, aumentando a flexão do joelho da perna anterior.

Apoiar as mãos no solo, à largura dos ombros, lançando a perna de trás para o alto, com o joelho em extensão, sendo que a outra perna será lançada imediatamente após a primeira, unindo-se a ela na vertical, completamente estendidas e com os pés em flexão plantar. A cabeça deverá ficar alinhada ao tronco.

A posição deverá ser mantida por dois segundos em equilíbrio estático, e depois o ginasta poderá descer as pernas alternadamente, estendidas, em direção ao solo. A primeira perna a tocar o solo irá fazer ligeira flexão de joelho, estendendo-se ao final, após elevação do tronco, finalizando de pé, em posição igual à inicial.



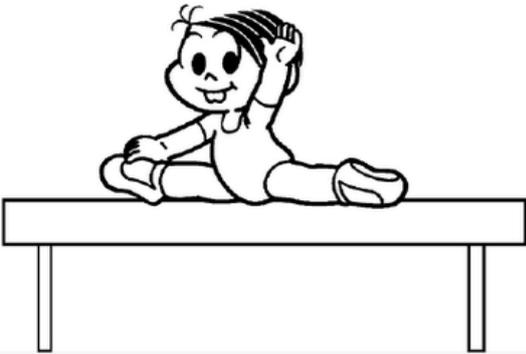
Nome:

Classe:

Atividade de ginástica artística aula 4- 3º ano

1) Complete com as letras que estão faltando o nome das provas da ginástica artística e depois pinte os desenhos.

			
__RGOLAS	__ARRA __IXA	__AVALO __OM __LÇA	__OLO

		
__ARRAS __SSIMÉTRICAS	__RAVE	__ARRAS __ARALELAS

ATIVIDADE 3

1-Os alunos devem ler com atenção o texto abaixo sobre Fundamentos técnicos para a prática do tênis parte 1.

2-Os alunos devem responder o questionário de tênis aula 1-3ºano.

Fundamentos técnicos para a prática do Tênis.

Pratique bater na bola com a raquete.

Antes de começar a sacar ou, até mesmo, a jogar, é importante passar um tempo conhecendo a sua raquete e as bolas que comprou. Tente jogar a bola para cima e acertá-la com força várias vezes seguidas. Não se preocupe muito com a pontaria nesse momento, apenas sinta a raquete e a bola.

1-Forehand

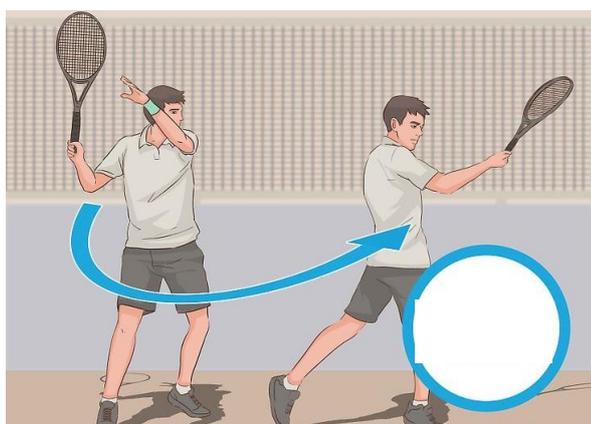
Esse golpe é executado segurando-se a raquete com a mão dominante (mão mais habilidosa) como se estivesse cumprimentando com um aperto de mãos. Depois, basta levar a raquete para trás de você e, quando a bola estiver vindo em sua direção, golpeá-la para frente e para cima. Esse golpe é mais recomendado para devolver saques suaves e altos.

O golpe é feito com a raquete com a palma da mão virada para a frente. Para os destros, ele acontece do lado direito. Já os canhotos fazem o forehand do lado esquerdo.

Entre todos os golpes, o forehand tende a ser o mais utilizado em um jogo de tênis. Para quem está começando, não é necessário bater com força. À medida que conseguir mais controle, o tenista ganhará precisão e potência.

Antes de executar o forehand, o tenista deve girar o corpo e levar a raquete para trás de seu corpo. Assim, deve ser feito um balanço em que o braço acompanhará o movimento da bola.

Logo depois de executar o forehand, o tenista deve retornar à posição de equilíbrio e se preparar para fazer o próximo golpe.



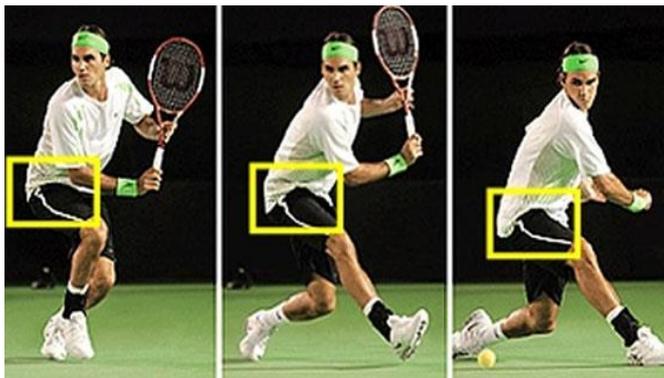
2-Backhand

O backhand, é o golpe feito quando a bola vem do lado do corpo contrário a mão que você segura a raquete. Para os destros, ele acontece do lado esquerdo. Já os canhotos fazem o backhand do lado direito.

O backhand pode ser executado com apenas a mão dominante segurando a raquete como também segurando a raquete com as duas mãos juntas.

Tende-se a acreditar que o backhand com as duas mãos é mais fácil de ser executado. Contudo, grandes tenistas do circuito mundial, como o suíço Roger Federer usam o backhand de apenas uma mão.

Não importa qual seja sua preferência. O caminho ideal para executar o backhand corretamente é aquele que oferecer mais conforto e deixar o movimento o mais natural possível.



Nome :

Classe:

Questionário de tênis aula 1 – 3ºano

1-Você já jogou tênis ou algum esporte que utilize raquete? Se sim, diga se gostou do jogo?

() Sim

() Não

2-Se você respondeu sim, Diga se gostou de jogar tênis?

() Sim

() Não

3-Se você respondeu sim, Diga onde jogou tênis?

4-Você gostaria de praticar tênis nas aulas de Educação Física quando retornarem as aulas presenciais na UME Prefeito Esmeraldo Tarquínio?

() Sim

() Não

ATIVIDADE 4

1-Os alunos devem ler com atenção o texto abaixo sobre Fundamentos técnicos para a prática do tênis parte 2

2-Os alunos devem responder o questionário de tênis aula 2-3ºano.

Fundamentos técnicos para a prática do Tênis

parte 2.

1-Saque

Todo ponto no tênis é iniciado com um saque, ou serviço. Usualmente, quem está sacando é favorito no ponto, já que começa atacando. Por isso, esse é um fundamento muito importante.

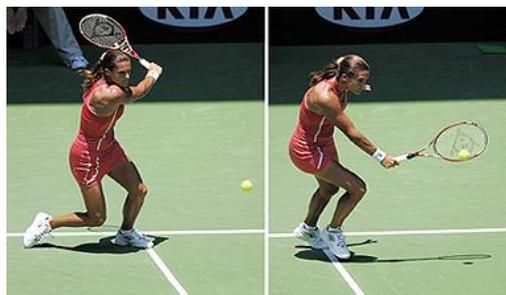
A posição inicial para o saque no tênis é atrás da linha de fundo e próximo à marca central. Para os destros, o pé esquerdo deve ficar à frente. Já os canhotos posicionam o pé direito mais perto da linha de fundo. Com a mão livre, o tenista deve segurá-la à frente do corpo e junto à raquete. Em seguida, o braço deve ser erguido à frente do corpo, para que a bola seja lançada para o alto. A bola deve ser lançada um pouco à frente do corpo e o golpe executado no momento em que ela estiver no ponto mais alto de sua trajetória.



2-Slice

Na tradução para português, slice é o mesmo que fatiar. No tênis, é feito um golpe com a raquete praticamente na posição horizontal, em um movimento similar a um corte na bola.

O slice faz a bola flutuar e diminuir a velocidade de jogo. É um golpe muito usado para fazer a aproximação da rede ou na tentativa de quebrar o ritmo do adversário.



Nome:

Classe:

Questionário de tênis aula 2 - 3ºano

1-Todo ponto a ser disputado no tênis deve iniciar com um?

- () Saque ou serviço.
- () Backhand.
- () Tiro-livre direto.

2-O que o golpe **SLICE** faz no jogo de tênis? Assinale as alternativas verdadeiras.

- () Golpe que faz a bola sair com muita velocidade para a quadra adversária.
- () Faz a bola flutuar e diminui a velocidade de jogo.
- () É um golpe feito quando a bola vem do lado do corpo contrário ao da mão que você segura a raquete.

3- Faça um desenho de um jogo de tênis ou algo relacionado com o jogo de tênis, use sua criatividade.