



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME DOS ANDRADAS II

Componente Curricular - Educação Física - Prof. Sergius
Roteiro de estudo entre os dias 26/10/2020 a 06/11/2020

12ª Atividade

GINÁSTICA GERAL

1. Habilidades a serem trabalhadas:

(EF123EF07) 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.

(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 o estudo sobre a ginástica geral ou ginástica para todos.



Fonte: <http://www5.each.usp.br/noticias/vagas-abertas-para-os-projetos-de-kendo-e-ginastica-para-todos/>

Acesse o link e assista o vídeo:

<http://tvines.org.br/?p=17017>

Antes de iniciarmos, vamos rever alguns dos objetivos essenciais da Ginástica Para Todos (GPT):

- Oportunizar a participação do maior número de pessoas em atividades físicas de lazer;
- Integrar várias possibilidades de manifestações corporais às atividades;
- Manter e desenvolver o bem-estar físico e psíquico;
- Promover uma melhor compreensão entre os indivíduos e os povos em geral;
- Oportunizar a valorização do trabalho coletivo;

- Realizar eventos que proporcionem experiências de beleza estética a partir dos

movimentos apresentados, tanto aos participantes ativos quanto aos espectadores;

- Desenvolver a cultura através das manifestações folclóricas;
- Mostrar nos eventos as tendências da ginástica

Após assistir ao vídeo, responda em seu caderno as questões abaixo:

1. Nos anos anteriores nas aulas de Educação Física você ouviu falar de Ginástica? Se ouviu, o que você entende por Ginástica?
2. Você sabe o significado da palavra Ginástica?
3. Quais os movimentos de Ginástica que você vivenciou nos anos anteriores?
4. Você utilizou materiais diferentes junto com os movimentos? Se utilizou quais foram?

Vamos agora realizar uma atividade prática com um movimento da ginástica, o rolamento

Leia o texto:

Rolamento é uma técnica empregada nas artes marciais, que consiste em executar um movimento circular com eixo no abdômen, se mantendo sobre as costas de maneira transversa (diferente de uma cambalhota de circo, em que se rola para frente, não em diagonal.)

Profissionais de Educação física entendem que todos deveriam saber executar um rolamento corretamente, assim podendo evitar grande parte dos danos provocados ao corpo por quedas simples.

Em lutas onde a queda é muito valorizada essa técnica educa o praticante a manter sua integridade nesses momentos.

Essa técnica é usada no parkour para absorver impacto com segurança e também para direcionar a energia e manter o movimento (roulade ou PK roll), com a integridade física do corpo, evitando lesões ao seu joelho.

Essa técnica também é realizada na ginástica.

Fonte: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Rolamento_\(movimento\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Rolamento_(movimento)), acessado em 08/08/20.

Acesse o link e assista ao vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=T7GAUWzazpk>

Após assistir ao vídeo, tente realizar o rolamento para frente em sua casa. Não esqueça de fazer em cima de um colchonete para sua proteção. Não faça sem proteção! Se conseguir grave um vídeo de 30 segundos demonstrando sua prática

Para finalizar a semana prepare uma pesquisa sobre a ginástica geral ou ginástica para todos. Pesquise e registre os aspectos abaixo:

1. Pesquise o significado de Ginástica
2. Quando ela surgiu?
3. Quem praticava ginástica naquela época? E por que?
4. Cite alguns tipos de Ginástica que existem hoje.

IMPORTANTE: PARA ENTRAR EM CONTATO COM O PROF. SÉRGIOUS UTILIZAR O EMAIL: sergiusdalmazo@educa.santos.sp.gov.br