



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME DOS ANDRADAS II

Componente Curricular - Educação Física - Prof. Sergius

Roteiro de estudo entre os dias 23/11/2020 a 04/12/2020

13ª Atividade - EDUCAÇÃO FÍSICA

GINASTICA 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 com um trabalho sobre equilíbrio que é uma das qualidades físicas que precisamos para realizar as atividades físicas.



Fonte: <https://vidaplenaebemestar.com.br/bem-estar/saude-bem-estar/o-equilibrio-corporal-e-a-qualidade-de-vida>

Acesse o link e leia o texto

<https://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/post/2020/04/29/exercicios-para-treinar-equilibrio-em-casa-quatro-dicas-simples.ghtml>

Acesse o link e assista ao vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=HJjyHZws8M0>

> Depois de ler o texto e assistir ao vídeo, tente praticar este exercício de equilíbrio em sua casa e descreva em seu caderno esta prática.

Agora que você já praticou este exercício, vamos incluí-lo em uma brincadeira.

Você já conhece o jogo da amarelinha. Desenhe uma amarelinha no chão e tente pular em todas as casas em um pé só. Na hora de pegar o objeto que jogou na casa, você deverá fazê-lo com o corpo em posição de avião.

- Tente gravar um vídeo de 30 segundos com a prática da amarelinha com estas regras para enviar ao Prof. Sérgio.



Fonte:

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

DESAFIO!

Em pé e com uma das pernas levantada para trás, abrir os dois braços para as laterais do corpo e manter o tronco do corpo o mais rente possível ao solo; contar quanto tempo consegue ficar nessa mesma posição de avião

- Tente gravar um vídeo de 30 segundos com a prática da amarelinha com estas regras para enviar ao Prof. Sérgio.

- Descreva em seu caderno quais as dificuldades para conseguir realizar este exercício

Agora, vamos trabalhar um pouco os rolamentos. Na última semana praticamos o rolamento para frente também conhecido popularmente como "cambalhota". Vamos agora exercitar o rolamento de costas

Acesse o link e assista ao vídeo, a partir de 1'32'':

https://www.youtube.com/watch?v=TL05x_c6yg4

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

- 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