

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 4º A, B, C, 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 provas da ginástica artística.
- 2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário de ginástica artística aula 3 - 4º 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 1 - Provas da ginástica artística

Como vimos anteriormente, os aparelhos são diferentes para homens e mulheres, vamos ver como funcionam essas provas. Os únicos utilizados tanto para homens como para mulheres são as provas de solo e salto sobre a mesa.

SOLO (Masculino e Feminino)

Na prova de solo, giros, saltos, passos e movimentos acrobáticos são realizados pelos ginastas. Disputado tanto por homens quanto por mulheres, o solo é praticado em um estrado de 12x12m, feito com um material elástico que amortece eventuais quedas e ajuda o impulso nos saltos realizados durante suas séries. Os homens têm 70 segundos para realizar os movimentos. Já as mulheres, têm 90 segundos.

Na prova de solo masculina não há música para acompanhar os movimentos. Na feminina, por sua vez, há um fundo musical.



Os juízes atribuem notas relacionadas com a execução de cada movimento de acordo com o grau de dificuldade. Se os ginastas cometem erros, alguns pontos são retirados.

SALTO SOBRE A MESA (Masculino e Feminino)

O salto sobre a mesa é o outro aparelho da ginástica artística, além do solo, que é usado nas competições masculinas e femininas.

Essa é a prova mais rápida da ginástica artística, com duração aproximada de 50 segundos.

A prova é composta por uma pista de 25 metros, que termina em um trampolim de impulso e finalmente na mesa, com dimensões de 120 x 95 cm.

Os atletas correm pela pista, tomam impulso e depois de passarem sobre a mesa fazem os movimentos aéreos que são pontuados. A precisão na queda é fundamental para uma boa nota.



CAVALO COM ALÇAS (Masculino)

O cavalo com alças é um aparelho da ginástica artística exclusivo da modalidade masculina.

O aparelho tem dimensões de 1,15 m x 1,60 m x 35 cm. As alças possuem distância ajustável, com altura de 12 cm.

Os atletas têm movimentos obrigatórios a serem realizados, especialmente tesouras e movimentos circulares.



Nome:

Classe:

Questionário de ginástica artística aula 3- 4º ano

1- Giros, saltos, passos e movimentos acrobáticos realizados pelos ginastas são movimentos de qual prova da ginástica artística?

- () Salto sobre a mesa
- () Argolas
- () Solo

2- Em qual prova da ginástica artística os atletas correm pela pista, tomam impulso e depois de passarem sobre a mesa fazem os movimentos aéreos que são pontuados?

- () Solo
- () Salto sobre a mesa
- () Cavalo com alças

3- Os atletas têm movimentos obrigatórios a serem realizados, especialmente tesouras e movimentos circulares. Essa descrição é de qual prova da ginástica artística?

- () Solo
- () Salto sobre a mesa
- () Cavalo com alças

ATIVIDADE 2

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 4 - 4º 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 4 - 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 PARALELAS 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 de equilíbrio 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 4 - 4º 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
- () Barras assimétricas

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.

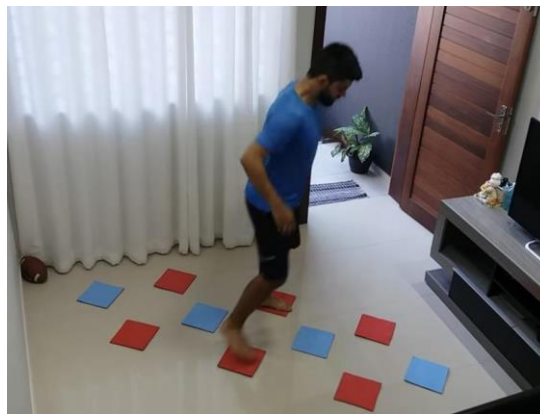
ATIVIDADE 3

1-Os alunos devem ler o texto abaixo Brincadeiras populares na Educação Física parte 1.

2-Os alunos devem realizar a atividade de Brincadeiras populares aula 1 - 5ºano.

Brincadeiras populares na Educação Física parte 1.

1-Amarelinha em casa



Você irá precisar de 6 folhas vermelhas e 4 folhas azuis, posicionadas como na foto acima.

Pisando com um pé só nos cartões azuis e com dois pés nos cartões vermelhos. Sendo que, na "ida", pisa com o pé direito e na "volta", com o pé esquerdo.

Se pisar fora da folha ou com o pé errado, volte todas as casas.

Nome:

Classe:

Atividade de brincadeiras populares aula 1 - 5ºano

1-Os alunos devem fazer um desenho da brincadeira Amarelinha em casa.

2- Faça um relato 3 a 6 linhas sobre como foi brincar de Amarelinha em casa e porque foi divertido brincar.

ATIVIDADE 4

1-Os alunos devem ler com atenção o texto abaixo sobre Brincadeiras populares na Educação Física parte 2.

2-Os alunos devem realizar a atividade de brincadeiras populares aula 2 - 5ºano.

Brincadeiras populares na Educação Física parte 2.

2-VIVO OU MORTO



Uma variação divertida do tradicional vivo ou morto.

Movimentos:

Vivo: Em pé de forma ereta.

Morto: Agachado tocando as mãos no chão.

Muito morto: Deitado com a barriga tocando o chão.

Muito vivo: Saltando com os braços estendidos acima da cabeça.

Modo de Brincar: um grupo de crianças escolhe quem será o chefe. Ele é quem virá de frente para dar os comandos que todas as demais deverão obedecer. Os participantes devem ficar formando uma fila, enquanto o chefe fica a frente olhando para todos, observando seus movimentos.

Desenvolvimento: o chefe passa a falar aleatoriamente:

"Vivo", "Morto", "Muito vivo" ou "Muito morto".

No caso de "vivo" os participantes devem manter-se de pé. Quando ele gritar "morto" os participantes devem abaixar-se, ficando acorados. "Muito vivo", saltar com os braços estendidos acima da cabeça e "muito morto", deitados

com a barriga no chão. Isso deve ser feito instantaneamente após o comando do chefe.

O chefe do jogo deve procurar fazer as crianças ficarem confusas, repetindo a mesma ordem mais de uma vez, por exemplo:

"Morto", "Morto", "Muito morto", "Vivo".

À medida que o tempo for passando, o chefe vai alternando a velocidade com que dá as ordens, tentando confundir as crianças. Para dificultar ainda mais, ele também pode começar a fazer os movimentos de se abaixar e se levantar, porém com os comandos invertidos.

Quem for errando vai saindo do jogo. O último a permanecer será o vencedor.

Ganha a brincadeira a última criança que restar, que assume o lugar do chefe.

Individualmente podemos apenas realizar os movimentos de forma alternada.

Nome:

Classe:

Atividade de brincadeiras populares aula 2 - 5ºano

1-Os alunos devem fazer um desenho da brincadeira Vivo ou morto

2- Faça um relato 3 a 6 linhas sobre como foi brincar vivo ou morto e porque foi divertido brincar.
