

ROTEIRO DE ESTUDOS / ATIVIDADES

UME DOS ANDRADAS II

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: SERGIUS

3ª Atividade - EDUCAÇÃO FÍSICA

2º Trimestre

PERÍODO DE 31 DE MAIO a 21 DE JUNHO DE 2021

SÉRIES: 1º E 3º ANOS

UNIDADE TEMÁTICA: GINÁSTICA

OBJETO DE CONHECIMENTO: Ginástica geral

Habilidade a ser trabalhada: (EF123EF08) Planejar e utilizar estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos.

DESENVOLVIMENTO E ESTRATÉGIAS:

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

Em aulas anteriores trabalhamos os rolamentos para frente e para trás. Nesta semana vamos continuar o trabalho com movimentos acrobáticos com a estrela e a parada de mãos



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

Vamos iniciar as atividades relembrando nossa rotina de exercícios de alongamento.

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

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

Após ter realizado os exercícios de alongamento vamos tentar realizar a estrela.

**IMPORTANTE:** Ao tentar fazer os exercícios abaixo em sua casa utilize sempre um colchão. Não tente fazer no chão porque você pode se machucar.

Acesse o link e assista ao vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=ytROS90HaM0>

Depois assistir ao vídeo, tente praticar este exercício em sua casa e descreva em seu caderno esta prática.

Tente gravar um vídeo de 30 segundos com a prática dos exercícios para enviar ao Prof. Sérgio.

Após a prática da estrela, vamos passar a mais um movimento acrobático: a parada de mãos

Acesse o link e leia o texto:

<https://pt.wikihow.com/Segurar-uma-Parada-de-M%C3%A3o>

Acesse o link e assista ao vídeos

[https://www.youtube.com/watch?v=V2Ie43nGJ\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=V2Ie43nGJ_w)

Depois assistir ao vídeo, tente praticar este exercício em sua casa e descreva em seu caderno esta prática.

Tente gravar um vídeo de 30 segundos com a prática dos exercícios para enviar ao Prof. Sérgio.

Para finalizar a aula procure também figuras e imagens dos movimentos de "estrela" e "parada de mãos" e cole em seu caderno. Envie também foto ao prof. Sérgio por email.

IMPORTANTE: PARA ENTRAR EM CONTATO COM O PROF. SÉRGIO  
UTILIZAR O EMAIL: [SERGIUSDALMAZO@EDUCA.SANTOS.SP.GOV.BR](mailto:SERGIUSDALMAZO@EDUCA.SANTOS.SP.GOV.BR)