



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 5º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 21/06/2021 A 25/06/2021

GINÁSTICA GERAL

EF345EF07

Você sabe o que é ginástica geral e quais tipos existem? A ginástica geral desenvolve a saúde, a condição física e a integração social.

Além disso contribui para o bem-estar físico e psíquico, sendo um fator cultural e social.

A ginástica geral engloba as modalidades competitivas de ginástica reconhecidas pela Federação Internacional de Ginástica - Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Aeróbica Esportiva, Esportes Acrobáticos e Trampolim - enfim as atividades acrobáticas com e sem aparelhos.

As modalidades da ginástica geral são praticadas como um esporte competitivo, no qual são executadas sequências reguladas de exercícios que exigem equilíbrio, força, flexibilidade, agilidade, resistência e controle.



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



Dentre os fundamentos básicos para a sua prática, contamos com vários movimentos gerais que envolvem posições de equilíbrio, saltos, giros, a parada de mão, a estrela, a ponte, o rodante e os rolamentos.

A ginástica geral ou ginástica localizada é uma série de exercícios, com grande número de repetições, onde se trabalha grupos musculares diferentes. Esta é uma das modalidades mais requisitadas nas academias. A ginástica fortalece os músculos, melhora a coordenação motora, aumenta a capacidade cardiorrespiratória. O gasto calórico durante uma hora de aula é de 500 kcal.

Saiba mais:

<https://mundoeducacao.uol.com.br/educacao-fisica/ginastica.htm>



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



Agora é a sua vez ! encontre os fundamentos básicos da ginástica geral!!

Equilíbrio- saltos- giros- parada de mão- estrela- ponte e rolamento.

S K V G A P T O A O E L

I H Y B I A W O D S R I

N W R T H R S H A I E I

O O P E E A O U T U R S

F T N S L D P S L H O T

V S F T A A E O D N L E

E P O R K D S I N C A G

P S H E O E R S A T M R

S Y O L W M O O R G E I

E N O A L ã O N H F N L

E N T W N O T S D U T S

H E Q U I L Í B R I O E



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 5º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 28/06/2021 A 30/06/2021

DANÇAS BRASILEIRAS

EF345EF12

As danças brasileiras estão entre as maiores expressões da cultura popular. Elas trazem a história do país e são recheadas de encontros de culturas e miscigenação. Através desses encontros é que surgiram os mais diversos ritmos no decorrer do tempo.

Entre os ritmos mais tradicionais estão aqueles formados pela mistura de influências indígenas, africanas e europeias. Os escravos foram grandes responsáveis por trazer, principalmente, instrumentos de percussão que marcam vários ritmos considerados tradicionais no Brasil.

Por esse e por vários motivos, conhecer as danças brasileiras é um modo de descobrir mais sobre a nossa história. Embora algumas tenham sido bem disseminadas por todo o território, outras ainda não são tão conhecidas por boa parte das pessoas.

