



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA  
REDE MUNICIPAL DE ENSINO  
ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES**

**Escola:** \_\_\_\_\_

**Estudante:** \_\_\_\_\_

**Componente curricular:** EDUCAÇÃO FÍSICA  
**Período:** 20/07/2021 a 31/08/2021

**Etapa:** Ensino Fundamental I  
**Turma:** 4º ano

- As atividades das APCs serão adequadas de acordo com a limitação e necessidade de cada estudante pelo professor (a) de Apoio e Supervisão do Departamento de Coordenação de Educação de Inclusão Social.

## **CADERNO 5**

### **AULA 1, 2 e 3**

- **Ler o texto:**
- **Responder as questões:**

### **Ginástica Geral**

De acordo com a Confederação Brasileira de Ginástica, os principais objetivos da **Ginastica Para Todos (Ginástica Geral)** são: Oportunizar a participação do maior número de pessoas em atividades físicas de lazer fundamentadas nas atividades gímnicas. Integrar várias possibilidades de manifestações corporais às atividades gímnicas.

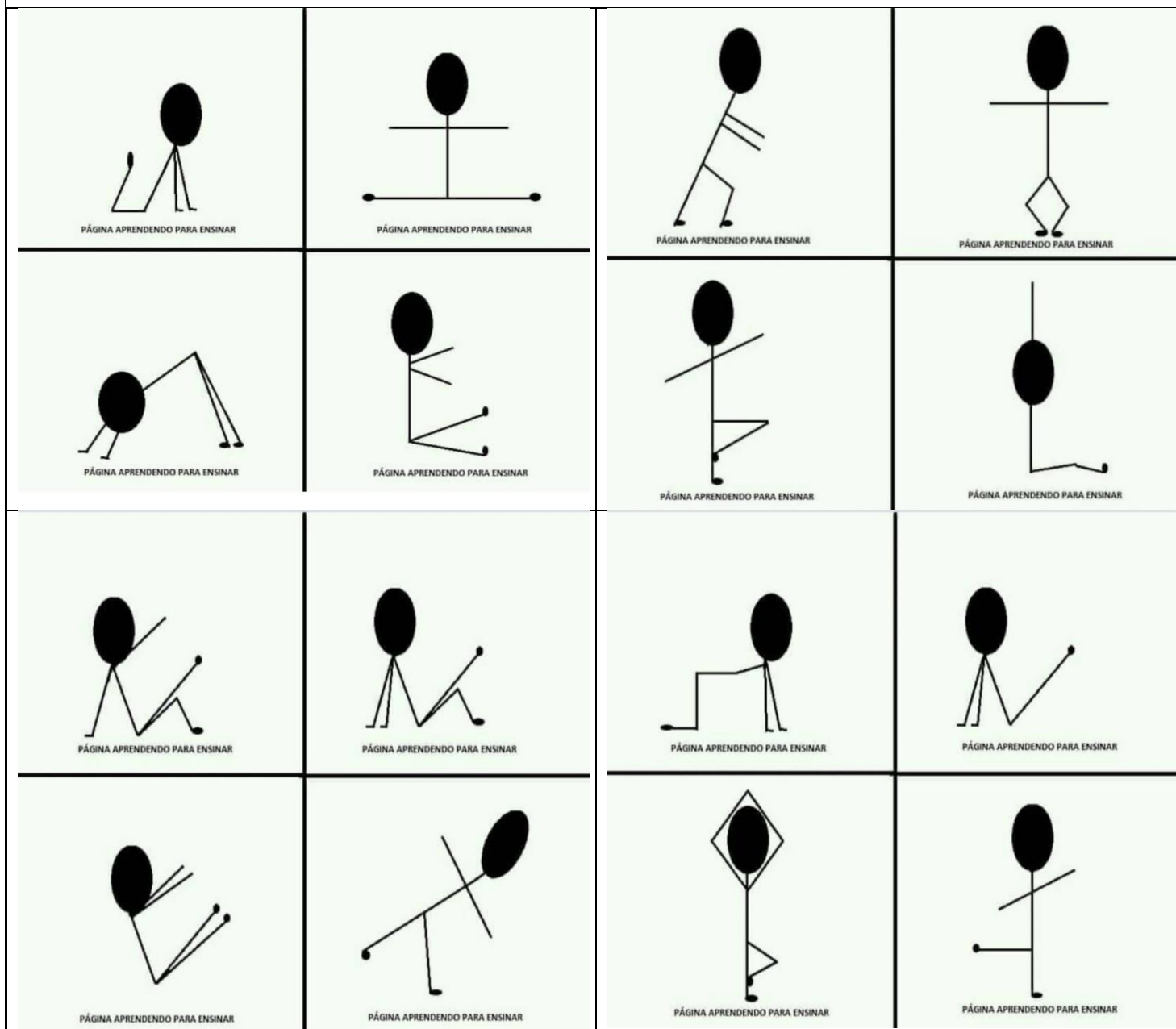
Fonte:  
<https://www.google.com/search?q=gin%C3%A1stica+geral&oq=gin%C3%A1stica+geral&aqs=chrome..69i57j0l9.14028j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8> (adaptado)

### **Atividade 1 - Alongamentos**

Nesse momento inicial, vamos ver a importância de se fazer os exercícios de alongamento para preparar o corpo para atividades das quais não estão acostumados, também é importante a atenção constante diante dos seus movimentos. Esses exercícios feitos antes e após os exercícios físicos auxiliam na prevenção de lesões, mas se forem feitos diariamente possibilita a melhoria da capacidade física Flexibilidade e consequentemente a saúde. Quando for se alongar comece com os exercícios de alongamento que privilegiem, inicialmente, grandes grupos musculares para, posteriormente trabalharem os pequenos grupos. É importante que se trabalhem a musculatura posterior e anterior das pernas, da coluna e do abdômen, dos braços, dos punhos, das costas e do pescoço.

**1- Depois de saber a importância do Alongamento, vamos fazer uma brincadeira.**

- a) **Desenhar e colorir os quadradinhos com as posições. Depois recorte.**
- b) **Coloque os papéis com as posições viradas de cabeça para baixo no chão ou em uma mesa.**
- c) **Chame uma pessoa para brincar;**
- d) **Um dos participantes escolhe um dos papéis e mostra a posição para o outro, que terá que realiza-la durante 30 segundos. Em seguida inverte-se os papéis.**
- e) **Veja quem consegue realizar o maior numero de posições no tempo estipulado.**
- f) **Registre a atividade através de fotos e vídeo, em seguida mande para o professor.**



**Deixamos aqui** Algumas sugestões de alongamentos que podem ser realizadas em casa diariamente.

site: <http://www.alongamentos.com/tipo-de-alongamento.htm>

#### **AULA 4, 5 e 6**

- **Ler o texto;**
- **Realizar a atividade prática;**

#### **Atividade 2 – Posturas Básicas**

Nessa aula de ginástica geral vamos vivenciar as posturas básicas do corpo na ginásticas, que oferece boas possibilidades de trabalho, considerando-se a sua realidade. Ginástica geral inclui as ações caminhar, correr, saltar, rolar, transportar, suspender, alongar, dentre outras. Por não ter uma finalidade competitiva, a motivação acontece pela auto - superação, e não pela superação do outro. Posturas Básicas é a denominação dada às posições que o corpo assume na realização dos exercícios.

São essas as posturas básicas:

##### **- Estendido**

É a postura na qual as partes corporais encontram-se alinhados.

##### **- Grupado**

É a postura na qual acontece a flexão do quadril simultaneamente à flexão dos joelhos, com a aproximação destes ao tronco ou do tronco àqueles;

**Componente curricular:** Educação Física. Turma 4º ano

### - Carpado

É a postura na qual acontece a flexão do quadril com a aproximação simultânea das pernas estendidas ao tronco ou do tronco às pernas;

### - Afastado

É a postura na qual acontece o afastamento das pernas, de forma lateral ou longitudinal, com os joelhos estendidos, podendo haver ou não a flexão do quadril;

Fonte:

<https://www.google.com/search?q=gin%C3%A1stica+geral&oq=gin%C3%A1stica+geral&aqs=chrome..69i57j0l9.14028j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8> (adaptado)



De acordo com o que aprendemos sobre a ginástica, vamos realizar uma brincadeira

### Execução:

Brincando com as posições da ginástica (estendido, grupado, carpado e afastado). O aluno ficará de frente para o responsável, ele pode ficar sentado, deitado ou em pé. O responsável quem dita o ritmo da brincadeira, ele vai falando o nome das posições e o aluno terá que realiza las, no começo bem devagar e depois aumentando gradativamente.

### Atividade extra: Caso tenha mais de 1 criança pode-se realizar essa brincadeira:

As crianças realizam um pega-pega em que para ser salvo o aluno deve estar em uma das posições da ginástica (estendido, grupado, carpado e afastado).

## AULA 7, 8 e 9

- Ler o texto;
- Realizar a atividade prática:

### Atividade 3 - Figuras básicas de ginástica

Além da ginástica geral, temos também a ginástica acrobática que engloba movimentos de solo da ginástica artística ou olímpica, os movimentos isolados (as acrobacias em si), e os exercícios estáticos, dentre eles as pirâmides humanas. A experimentação dos movimentos dessa ginástica não requer necessariamente o uso de materiais. Entretanto, podemos selecionar alguns objetos simples e utilizá-los em nossas aulas, como por exemplo, pneus, bastões, tábuas, cordas, arcos, caixotes, bancos. As aulas podem ser organizadas de acordo com temas específicos ou por circuitos, quando várias habilidades físicas – flexibilidade, equilíbrio, força, resistência e coordenação, dentre outras.

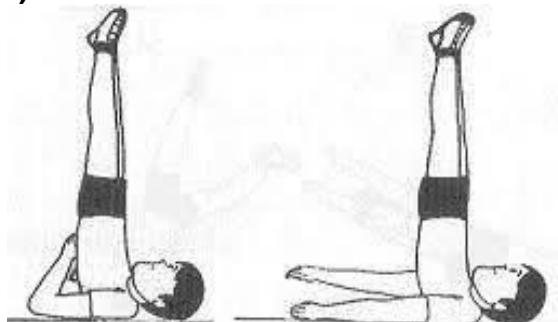
Fonte:

<https://www.google.com/search?q=gin%C3%A1stica+geral&oq=gin%C3%A1stica+geral&aqs=chrome..69i57j0l9.14028j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8> (adaptado)

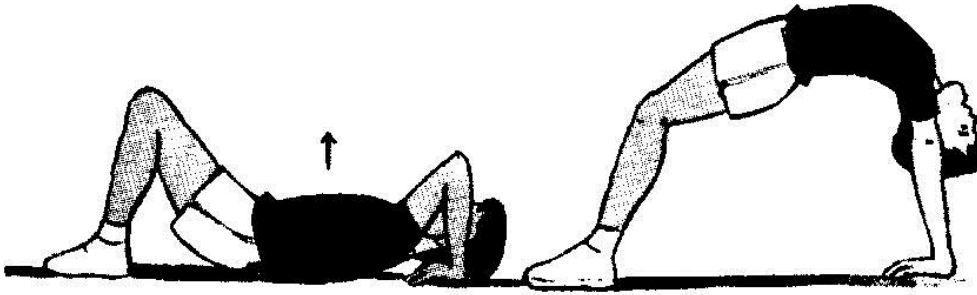
### 1 - Agora vamos vivenciar alguns elementos da ginastica.

- Com ajuda do responsável realize cada um dos elementos, seguindo o passo a passo das figuras:
- Tire foto da vivencia de cada elemento e envie para o professor

#### a) Vela:



**b) Ponte:**



**c) Avião (movimentos de equilíbrio em uma perna):**



**Aula 10, 11 e 12**

- Ler o texto;
- Realizar a atividade prática

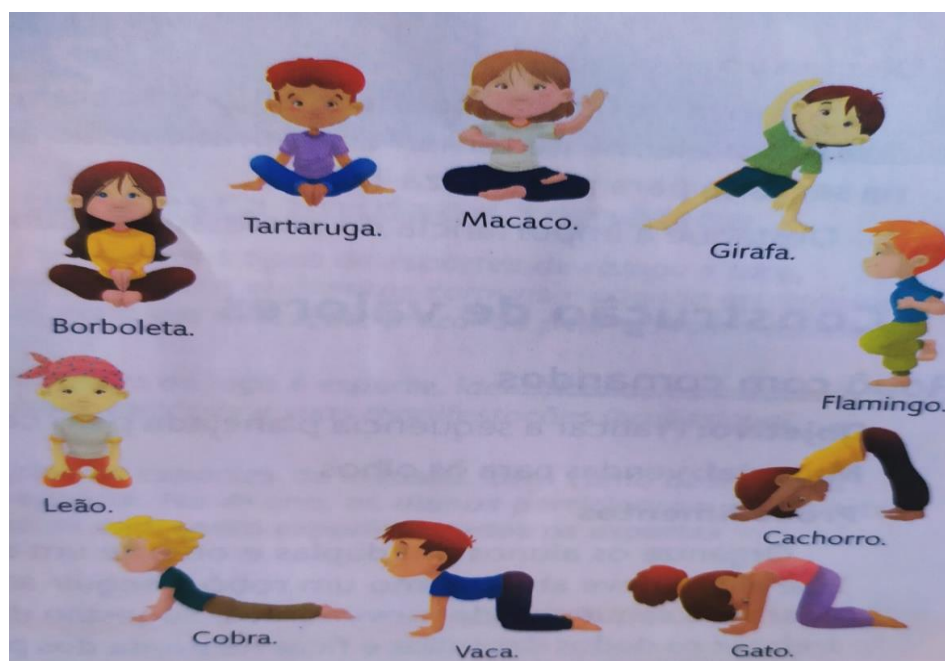
**Atividade 4 - Ginastica Alternativa – Yoga**

O Yoga é uma prática que tem como objetivo trabalhar o corpo e a mente de forma interligada, com exercícios que auxiliam para o controle do estresse, ansiedade, dores no corpo e na coluna, além de melhorar o equilíbrio e promover a sensação de bem estar e a disposição, podendo ser praticada por homens, mulheres, crianças e idosos. Com todos esses benefícios o Yoga é uma boa opção para esse momento de Pandemia.

Vamos a prática:

Retirado do livro didático: Práticas Corporais 3º a 5º ano. Ensino Fundamental Anos Iniciais.

- **Realize cada posição durante 30 segundos**
- **Tire foto da vivencia de cada posição e envie para o professor.**



### Aula 13, 14 e 15

- Ler o texto;
- Responda as questões.

#### ATIVIDADE 5 - GINÁSTICA GERAL

A ginástica geral engloba as modalidades competitivas de ginástica reconhecidas pela Federação Internacional de Ginástica: GINÁSTICAS: Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Aeróbica Esportiva, Esportes Acrobáticos e Trampolim – enfim, as atividades acrobáticas com e sem aparelhos. Existem vários e diferentes elementos da ginástica geral, como equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais. As figuras abaixo mostram alguns desses elementos e modalidades.

Fonte:

<https://www.google.com/search?q=gin%C3%A1stica+geral&oq=gin%C3%A1stica+geral&aqs=chrome..69i57j0l9.14028j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8> (adaptado)

#### 1. A ginástica geral engloba as modalidades competitivas de ginástica:

- a) artística, rítmica, aeróbica.
- b) acrobática, trampolim, musculação.
- c) aeróbica, equilíbrio, acrobática.
- d) competitiva, aeróbica, paralelas.

### Aula 16, 17 e 18

- Ler o texto;
- Responda as questões.

#### ATIVIDADE 6 – JOGOS E BRINCADEIRAS FOLCLÓRICAS

O folclore é a ciência de um povo, o conhecimento popular que vai passando de geração para geração através de lendas, crenças, superstições, provérbios, adivinhações, canções, comidas, danças, poesias, brincadeiras e jogos. É uma tradição oral que faz parte da história de quem nós somos. Manter viva essa cultura é estar sempre em contato com a nossa essência, com aquilo que aprendemos com os nossos familiares. É uma sabedoria que não está na escola, mas pode fazer parte dela também.

Disponível em: <https://fundacaotelefonicaativo.org.br/noticias/brincadeiras-do-folclore-brasileiro-podem-ser-aliadas-da-educacao-infantil/>

- 1- **Faça uma entrevista com seus pais, avós ou responsáveis sobre os Jogos e Brincadeiras Folclóricas que eles brincavam;**
  - a- **Escreva uma cantiga de roda conhecida por eles;**
  - b- **Explique através de um texto ou desenho um jogo ou brincadeira que eles brincavam quando eram crianças;**
  - c- **Se possível vivencie as brincadeiras e cantigas de roda.**