ESCOLA MUNICIPAL " DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL 17 DE MARÇO".

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

CADERNO 8

PROFESSOR (A): Jonny da Silva Acunha

ALUNO (A): _____.

TURMA: 5º ANO U.

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física.

PERÍODO:19/07 a 30/07

RETORNO DAS ATIVIDADES PARA UNIDADE ESCOLAR: _____/_____/_____.

LADÁRIO, ___ DE _____DE 2021.

ORIENTAÇÃO AOS RESPONSÁVEIS
A PREVENÇÃO SEMPRE SERÁ A PRIMEIRA OPÇÃO. ENTRE NO COMBATE AO COVID-19. LADÁRIO NESSA LUTA!



ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

Quinta-feira: 22/07,29/07
Sexta-feira:23/07,30/07

Educação Física

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: MS.EF35EF07.s.06

CONTEÚDO: Ginástica
ALUNO (A):_____5º ANO
Referencia:http://rampazoesportes.com.br/quiz-ginastica-artistica/

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A Ginástica Rítmica (GR) é uma modalidade esportiva olímpica. Originou- se da ginástica moderna, nos séculos XX, na Europa central. E tem como base diversas teorias do movimento do corpo humano, mas principalmente movimento como forma de arte e expressão. Inicialmente sua prática era mais ligada às teorias da dança e musicalidade, e ao longo dos anos foi sofrendo modificações e se tornando uma prática desportiva, dando uso aos 5 aparelhos: Arco, Bola, Maças, Fita e Corda e ganhando cada vez mais complexidade técnica nos elementos corporais: Saltos, Equilíbrios, Pivot (Giros), Flexibilidade.

Hoje a ginasta deve desenvolver os elementos corporais com o manuseio de aparelhos, respeitando o contexto artístico da composição coreográfica e tudo isso acompanhando a música e demonstrando uma estética desejada, apresentando beleza, leveza, graciosidade nos movimentos. Oficialmente a GR é praticada apenas por meninas e mulheres.



Atividade 1

Trabalho de pesquisa: (Faça em uma folha pautada)

Pesquise como surgiu a ginástica rítmica, quais são seus aparelhos e como são realizadas as competições de ginástica rítmica.

Atividade 2

AVIÃO
EXECUÇÃO:
De frente, apoiando em um dos pés, o aluno elevará a outra perna estendida para trás abaixando o tronco paralelo ao solo, simultaneamente até os ombros e a perna elevada chegarem, gradativamente na horizontal. Os braços deverão estar estendidos em situação ligeiramente oblíqua para cima em relação ao tronco, na linha do ombro, olhar direcionado para frente. Manter nessa posição por 3 segundos.

