ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL FAROL DO NORTE
DELIBERAÇÃO CME/LADÁRIO Nº38/2017 DE 13/11/2017
E-mail: emfaroldonorte@hotmail.com

Nome: _____ Turma: 4º B Turno: ( ) Mat. (**X**) Vesp.

Professor (a): **Lucélia Verônica** Ensino Fundamental I

Atividade referente ao dia 17.09.2020 – 22.09.2020 – 24.09.2020 – 26.09.2020 – 29.05.2020

Quantidade de aulas: 5

Componente Curricular: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

Atividade

Ginástica Artística.

Enviar fotos ou vídeos para o nosso grupo.

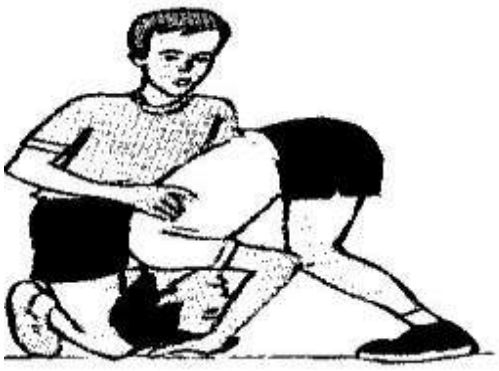
As atividades devem ser realizadas com o auxílio do responsável.

1) Observe a figura e faça o alongamento.



2) Leia o texto e reproduza o movimento da figura da ginástica.

Rolamento para frente: MOVIMENTO - Partindo da posição de pé com pernas unidas, flexionar os joelhos, apoiar as mãos espalmadas no solo à frente do corpo, mãos à largura dos ombros, cotovelos flexionados, dedos voltados para frente, flexionar a cabeça à frente, encostando o queixo no peito e, impulsionando o corpo com as pernas, rolar para frente sobre as costas em posição grupada, mantendo os joelhos unidos e pés em flexão plantar ao saírem do solo.



3) Leia o texto e realize as atividades conforme as figuras da ginástica.



a) Vela: Deitar elevar as pernas e o quadril, mantendo o corpo numa posição de equilíbrio invertido a princípio com os joelhos próximos ao peito e depois com o corpo ereto, apoiado apenas na nuca e nos braços, com as mãos no solo ajudando a manter o quadril elevado podendo ajudar segurando com as mãos o quadril para ficar elevado.



b) Avião: 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, à horizontal. Os braços deverão estar estendidos como se fosse asas de avião.



c) Ponte: Comece deitando no chão ou colchonete com os joelhos dobrados. Coloque as mãos sobre o chão, atrás das orelhas, e levante o corpo com as mãos e os pés até que ele tenha o formato de uma ponte arqueada.

Fonte : http://www.lasallesaude.com.br/qual-a-diferenca-entre-alongamento-estatico-e-dinamico/ Acesso em 21.09.2020

http://ginasticaartistica76.blogspot.com/2014/08/rolamento-para-frente.html Acesso em 21.09.2020.

http://ginasticaartistica76.blogspot.com/2014/08/vela.html Acesso em 21.09.2020.

http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=10240 Acesso em 21.09.2020.

https://pt.wikihow.com/Fazer-Ponte-para-Tr%C3%A1s Acesso em 21.09.2020.