| |
|---|
| **ESCOLA:** Municipal Eduardo Malhado |
| **PROFESSOR:** Rafael Arnaldo Junior **TURMAS:** 1º ano A; |
| **TURNO**: Matutino |
| **COMPONENTE CURRICULAR:** Educação Física |
| **DATA:** 17/08; 21/08; 24/08; 28/08; 29/08; 31/08; 04/09 e 07/09 **AULAS:** 08 |

**COMPETÊNCIA E HABILIDADES:**

(EF12EF07) Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança.

(EF12EF08) Planejar e utilizar estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica e da ginástica geral.

(EF12EF09) Participar da ginástica geral, identificando as potencialidades e os limites do corpo, e respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.

(EF12EF10) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), as características dos elementos básicos da ginástica e da ginástica geral, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais.

(EF02LP24) Criar cartazes simples, utilizando linguagem persuasiva e elementos textuais e visuais (tamanho da letra, leiaute, imagens) adequados ao gênero textual, considerando a situação comunicativa e o tema/assunto do texto.

*Observação: As atividades devem ser realizadas com o auxílio de um responsável.

## A ginástica e as diferenças individuais

As atividades agora se orientam por textos e pelas figuras, o aluno deverá reproduzir as figuras básicas da ginástica:

a) Vela: Em decúbito dorsal (com as costas no chão) 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 ou ajudando a manter o quadril elevado.



fonte : http://www.ururau.com.br/admin/fotos_esporte

b) Aviões (movimentos de equilíbrio em uma perna): de frente, apoiando em um dos pés, elevar a outra perna estendida para trás abaixando o tronco simultaneamente até os ombros e a perna elevada chegarem à horizontal. Os braços deverão estar estendidos como se fossem as asas de um avião.



c) Parada de mãos de três apoios:

Fase 1 - de joelhos, pedir que para a criança apoie as mãos no solo e a cabeça no colchão formando o desenho aproximado de um triângulo (primeira imagem abaixo).

Fase 2 - Em três apoios, tentar equilibrar-se apoiando os joelhos nos cotovelos (o que chamamos de elefantinho, segunda parte da imagem abaixo).

Fase 3 - Com ajuda do responsável, procurar estender as pernas e ficar em três apoios. Finalmente, após muitos movimentos com a ajuda do responsável, é interessante que as ajudas diminuam até que consiga fazer o movimento sozinho. Outra sugestão que facilita a execução é o apoio das pernas na parede, sem a necessidade de ajuda para manter o equilíbrio do corpo.



fonte: Caderno pedagógico 1 – Esporte na Escola em Tempo Integral – SEEJ e SEE/MG (2008?)

d) Rolamentos: para frente.

As ajudas também são muito importantes nos rolamentos, sendo sempre uma das mãos apoiada no abdômen do aluno durante a execução e a outra apoiada no pescoço protegendo-o de impactos com o chão. As ajudas são mantidas durante todo o movimento e ajudam na execução. Apoiar as mãos no solo, dobrar os joelhos, apoiar o queixo no peito, estender as pernas impulsionando o corpo para frente e apoiar-se com a parte superior das costas.



***Fonte:*** LEOPOLDINO, Luciana do Nascimento (ed.). **Encontros educação física, 1º e 2º**: manual do professor de educação física: componentes curricular da educação física: ensino fundamental, anos iniciais. São Paulo: Ftd, 2018. 192 p.