

ESCOLA MUNICIPAL JOÃO MIDOLLA		
Nome do aluno:	Data: 29/09/2020	Semana:5
Professor: <b>Diogo Maciel da Silva</b>	Turma: <b>4º ano A</b>	28 de setembro a 02 de outubro.
Componentes Curriculares: <b>Educação Física</b>	Entregar: <b>O registro através de foto, enviando no e-mail <a href="mailto:diogomacielsilva@outlook.com">diogomacielsilva@outlook.com</a> até dia 02 de outubro.</b>	

### Aula 41 e 42 on-line

**Tema da aula:** Ginásticas/ Esportes

**Conteúdo:** Elementos da Ginástica Rítmica

**Habilidades da BNCC:** (EF35EF07, EF35EF08).

**Material necessário:** Corda ou mangueira flexível.

**Objetivo:**

- Experimentar e fruir de forma individual e coletiva a ginástica rítmica.
- Identificar e experimentar a manipulação dos aparelhos utilizados na ginástica rítmica: A corda, a bola, o arco, a fita e as maçãs.

**1º Momento:** Os alunos deverão alongar-se, a seguinte sequência:



Fonte das imagens acima: <http://1.bp.blogspot.com/-cJcUvzhfO7A/Tz-QkYKOVGI/AAAAAAAAALhM/J98edbtDo0o/s1600/alongamento.png>

Alongar inicialmente a partir pescoço, ombros, braços, mãos, tronco, quadril, pernas, até os pés, é importante o acompanhamento de um adulto, não deixe a criança se exercitando sozinha!

Você também pode seguir a sequência enviada nas aulas anteriores ou a sequência que utilizamos nas aulas presenciais, caso se lembre!

**2º Momento:** Faça uma leitura e analise:

Na ginástica rítmica as provas são realizadas de duas formas:

A) **individual** - a ginástica apresenta uma coreografia diferente para cada aparelho em um tempo mínimo de 1 min 15 s e máximo de 1 min 30 s.

B) **Conjunto** – Cinco ginastas apresentam duas coreografias, cada qual com duração mínima de 3 min e máxima de 3 min 30 s. Os aparelhos podem ser iguais para todas as apresentações ou podem ser usados dois aparelhos diferentes. Por exemplo: três bolas e duas fitas ou três arcos e duas maçãs.

Embora existam grupos masculinos em diversos países, inclusive com competições regionais, como no Japão, na Austrália, no Canadá, na Coreia do Sul, nos Estados Unidos, na Malásia, no México, e na Rússia, os campeonatos de ginástica rítmica masculina, **apesar de reconhecido pela FIG (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINASTICA), ainda não são oficiais.**

Os aparelhos masculinos são quatro: Arco (Menor que o feminino e feito de material sintético), maçãs (um par feito de madeira ou plástico resistente e mais pesado que o feminino), corda (igual a feminina) e bastão de madeira).

As provas também são realizadas individualmente e em conjunto, com os mesmos tempos das provas femininas.

Nas competições oficiais, uma banca de arbitragem estabelece a pontuação das atletas a partir dos seguintes requisitos: dificuldade da série, execução e conteúdo artístico. A nota de dificuldade depende da forma como a ginasta realiza os movimentos e manipula os aparelhos, com base na técnica e na beleza artística, na música e na sincronia das ginastas (na competição de conjunto).

**3º Momento**

**Agora responda.**

Com um ( X ), sinalize os aparelhos que compõem as práticas Feminina e Masculina na Ginástica rítmica:

Aparelhos	Feminino	Masculino
BOLA		
MAÇA		
ARCO		
CORDA		
FITA		
BASTÃO		

---

#### **4º Momento: Vamos a prática!**

Utilizando uma corda ou mangueira flexível, combine 3 movimentos, exemplo bater a corda ao lado, lançar e recupera lá, andar girando a corda entorno do corpo e sem deixar cair no chão etc. **Caso seja possível**, tente fazer esses movimentos, no mínimo em dupla, para ter uma vivência do **conjunto**. Os movimentos devem ser realizados juntos, ao mesmo tempo e em sincronia.

#### **Habilidades motoras**

Saltar, girar, lançar, balançar e pular.

**5º Momento:** Registre a atividade através de uma foto ou pequeno vídeo da sua prática, priorize o envio no e-mail abaixo:

[diogomaciendasilva@outlook.com](mailto:diogomaciendasilva@outlook.com)

**Não se esqueça de colocar no assunto do e-mail o nome e turma do aluno.**

**Fonte: “Praticas Corporais educação física 3º ao 5º, 1ed. São Paulo, Moderna”**

Fonte das Imagens: Google.com