

ESCOLA MUNICIPAL JOÃO MIDOLLA		
Nome do aluno:	Data: 15/09/2020	Semana:
Professor: Diogo Maciel da Silva	Turma: 5º ano A	14/09 a 18/09
Componentes Curriculares: Educação Física	Entregar: O registro através de foto, enviando no e-mail diogomacielsilva@outlook.com até dia 18 de Setembro	

Aula 37 e 38 on-line

Tema da aula: Ginásticas/ Esportes

Conteúdo: Elementos da Ginastica Rítmica

Habilidades da BNCC: (EF35EF07, EF35EF08).

Material necessário: Corda, bola, pequenos bastões ou cabinho de madeira e fita feitas com papel crepom.

Observação: Para realizar a atividade prática, você irá precisar de um dos materiais acima, não serão necessários todos. Você pode também optar por adaptar “Bolinha de meia, bastões de madeira e garrafa pet, papel cortado emendado até formar uma fita”.



<https://lh3.googleusercontent.com/proxy/stnhPHKMx8tDWHnS7N9nIDHy-wjydr3vwSeq45EvKo0oMFbr1YH0wN0GBbZt02np6hFPqsJ37XWmRG1mwEJCzcBmkgoX1v1R2riWG1U4X1RAIaUUk8ijuGE2gIT5DoucQdD2OgQjdnTr0BP78BvcJsQZ>

Objetivo:

- Experimentar e fruir de forma individual e coletiva a ginástica rítmica.
- Identificar e experimentar a manipulação dos aparelhos utilizados na ginastica 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/-cJcUvhzfO7A/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:

Breve histórico:

A Ginástica Rítmica começou a ser praticada desde o final da Primeira Guerra Mundial, mas não possuía regras específicas nem um nome determinado. Várias escolas inovavam os exercícios tradicionais da Ginástica Artística, misturando-os com música. Em 1946, na Rússia, surge o termo “rítmica”, devido à utilização da música e da dança durante a execução de movimentos.

Em 1961, alguns países do leste Europeu organizam o primeiro campeonato internacional da modalidade. No ano seguinte, a Federação Internacional de Ginástica (FIG) reconheceu a GRD com um esporte. A partir de 1963 começaram a ser realizados os primeiros campeonatos mundiais promovidos pela FIG. A maior parte dos aparelhos utilizados atualmente foram introduzidos nesta competição, com a exceção da fita e das maçãs.

Fonte:

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=166>

3º Momento: **Vamos a prática!**

A corda, a bola, o arco, a fita e as maçãs. Você já brincou com desses aparelhos?

Quais são a possibilidade de movimento com esses aparelhos?

Agora escolha um e realize os movimentos citados abaixo e se possível demonstre outros movimentos que conhece, tome cuidado para não se machucar.

Utilizando a corda para realizar saltos (Saltar com os dois pés, com um dos pés);

Com a bola, (lançamentos e recuperação);

Com o arco, (rodar, girar nos braços e quadris);

Com a maça caso consiga adptalas, (Estender os braços a frente do corpo, fazer giro com as mãos(Punhos sem tocar no corpo).

4º Momento: **Registre a atividade através de uma foto da sua prática, priorize o envio no e-mail abaixo:**

(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”