

ESCOLA MUNICIPAL JOÃO MIDOLLA		
Nome do aluno:	Data: 22/09/2020	Semana:
Professor: Diogo Maciel da Silva	Turma: 5º ano A	21/09 a 25/09
Componentes Curriculares: Educação Física	Entregar: O registro através de foto, enviando no e-mail diogomacielsilva@outlook.com até dia 25 de Setembro	

Aula 39 e 40 on-line

Tema da aula: Ginásticas/ Esportes

Conteúdo: Elementos da Ginástica Rítmica

Habilidades da BNCC: (EF35EF07, EF35EF08).

Material necessário: Bolinha de meia ou uma bola.

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/-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:

Aparelho	Estrutura do aparelho	Movimentos básicos
 <p>Bola</p>	<p>Bola de borracha de cor opaca ou brilhante que pesa entre 300 e 400g</p>	<p>Balancear, quicar, circundar, equilibrar, lançar, rolar, presar; Movimentos de rotação, em oito e com batidas.</p>
 <p>Arco</p>	<p>Arco cujo raio aproximado é de 40 cm. Ele é feito de plástico resistente.</p>	<p>Balancear, quicar, circundar, equilibrar, lançar, rolar, presar; Movimentos de rotação, em oito e com batidas; Passar por dentro do arco e saltar sobre ele.</p>
 <p>Corda</p>	<p>Corda deve medir quase o tamanho do praticante; Sua espessura é de 12mm. Ela é feita de algodão e tem um nó em cada extremidade.</p>	<p>Balancear, quicar, circundar, equilíbrio, lançar, dobrar, presar; Movimentos de rotação, em oito e com batidas; Envolver no corpo, espirais formar figuras, serpentinas, saltos, pequenos e solturas.</p>
 <p>Fita</p>	<p>Afita é composta por um estilete (parte mais rígida) de 35 cm de comprimento e pela fita sintética ou de seda, que mede 7 cm de largura e de 5 m a 6 m de comprimento.</p>	<p>Balancear, circundar, lançar, dobrar, movimentos em oito, envolver no corpo, espirais formar figuras, serpentinas e solturas.</p>
 <p>Maças</p>	<p>Cada par de maças é feito de madeira ou plástico resistente. As maças possuem cabeça, pescoço e corpo.</p>	<p>Balancear, quicar, circundar, equilíbrio, lançar, dobrar, presar; Movimentos de rotação, em oito e com batidas; Equilibrar e realizar movimentos assimétrico.</p>

3º Momento: **Vamos a prática!**

Utilizando uma bola ou bolinha de meia, combine 5 movimentos sem deixar a bola cair no chão.

Saltar, girar, lançar, balançar e pular.

4º Momento: **Registre a atividade através de uma foto ou pequeno vídeo a 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”

Fonte das Imagens: Google.com