

ESCOLA MUNICIPAL LAVÍNIA DE FIGUEIREDO ARNONI		
Nome do aluno:	Data: 15/09/2020	Semana: 3
Professor: Caren Brunello	Turma: 3º ANO	
Componentes Curriculares: Educação Física	Entregar: 22/09/2020	

EDUCAÇÃO FÍSICA

Tema: Ginástica geral

Aula 1

A ginástica originou-se na Grécia antiga, onde soldados praticavam exercícios de habilidades e acrobacias.

A ginástica geral é composta de combinações entre movimentos, giros, equilíbrios, rotações, saltos e acrobacias, com o uso ou não de aparelhos como fitas, bolas, argolas, solo, dentre outros...

A ginástica geral é conhecida como a ginástica para todos. É a união de todos os tipos de ginástica, mas não tem como objetivo a competição e sim o lazer, permitindo que as pessoas de todas as idades possam participar sem exigências e limitações, promovendo a interação social.

Após a leitura do texto, responda o formulário:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfAoBmlt6iNBTho_liRhgd2m2TCCIPObJUvk6yOacrRP3dQg/viewform

Aula 2- Elementos da ginástica na brincadeira

Realize o alongamento:

<https://www.youtube.com/watch?v=Rn14MR-SYIk>

Procedimentos:

- Monte uma amarelinha africana/ teca-teca como mostra a imagem:



Movimentos:

Primeira sequência:

- Salte com um pé em cada quadrado, para o lado direito, até o último quadrado da fileira

- Volte saltando para o lado esquerdo
- Quando passar para a próxima fileira dê um giro (realizando o mesmo movimento da fileira passada)
- Faça esse movimento até o final da amarelinha.
- Usando a bolinha de meia que fizemos nas aulas passa realize todos os movimentos saltando até o último quadrado da fileira, só que agora você deve jogar a bola para o alto e saltar ao mesmo tempo
- Tente saltar e pegar a bolinha sem deixa-la cair no chão

Segunda sequência:

- Usando a bolinha de meia que fizemos nas aulas passadas, realize todos os movimentos saltando até o último quadrado da fileira, só que agora você deve jogar a bola para o alto e saltar ao mesmo tempo
- Tente saltar e pegar a bolinha, sem deixa-la cair no chão

Roda de conversa/ volta à calma:

Responda o formulário:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScEBMUc6AhchThCTH_n8AjshGUMaUILKyYLxW1uoq41qpF5NA/viewform

