

E.M. Comendador Abdalla Chiedde		
Nome do aluno:	Data: 27/09 Á 01/10	Semana: 28
Professor: Caren Brunello	Turma: 5ºAno	
Componentes Curriculares: Educação Física	Entregar:	

GINÁSTICA GERAL

Antes de iniciar a atividade prática lembre-se de realizar os procedimentos de segurança:

- Realizar o alongamento: <https://youtu.be/Rn14MR-SYIk>
- Realize o aquecimento: <https://youtu.be/OQtsnsaqrtA>
- Ter supervisão;
- Respeitar seus limites;
- Respeitar as orientações dadas;
- Inspeccionar o ambiente;
- Realize o alongamento:

OS SALTOS

Os saltos são parte dos elementos básicos da ginástica. Eles ocorrem quando uma pessoa perde o contato dos pés com o solo, realiza uma fase aérea, que chamamos de fase de voo, e, em seguida, faz uma aterrissagem apoiando um ou os dois pés no chão.

Os saltos estão presentes nas práticas dos mais variados tipos de ginásticas, desde a sua forma mais simples até os combinados com acrobacias de grande dificuldade de execução.

POSIÇÕES BÁSICAS DOS SALTOS

Na ginástica, algumas posições são consideradas base para a realização dos movimentos, sejam eles de fácil ou de difícil execução. Veja algumas dessas posições a seguir.



Estendido

Grupado

Carpado

ATIVIDADE PRÁTICA

- 1-) Salto grupado: Sente-se no chão, dobre os joelhos e deixe as mãos para o alto. Ainda sentado no chão “abrace” os joelhos.
- 2-) Salto carpado: Ainda sentado no chão, estender as pernas e braços para cima.
- 3-) Salto estendido: Deite no chão com o corpo todo estendido.
- 4-) Agora faça o salto estendido e o grupado em pé.

Roda de conversa/ volta à calma

- 1- Qual dos saltos você encontrou maior dificuldade na realização?
- 2- Qual salto você achou mais fácil de realizar?
- 3- Envie fotos ou vídeos da atividade via whatsapp