

EDUCAÇÃO FÍSICA

Unidade temática: Ginástica.

Objetos do conhecimento: Ginástica geral.

Senhores Pais ou Responsáveis, ajudem seus filhos na realização das atividades propostas.

1- Leia o texto.

Reconhecimento das posturas corporais.

Você sabia que o nosso corpo também possui uma linguagem? Chama-se linguagem corporal, também a utilizamos na ginástica.

A ginástica proporciona experiências corporais que visa à conscientização do próprio corpo, suas possibilidades de movimento e a busca de um estilo individual de executá-lo, por meio de movimentos ritmados, alegres, expressivos, com variações dinâmicas, gerais e localizados.

Na ginástica encontramos alguns elementos básicos de movimentos: como andar, correr, saltar, saltitar, que são mais simples. Encontramos também algumas posturas com nomenclaturas específicas, como: bipedia representada por dois apoios no chão, quadrupedia, representado por quatro apoios no chão, sentado, deitado em decúbito ventral, representado pela barriga para baixo e decúbito dorsal, representado pela barriga para cima.

Vamos ver o que você aprendeu? Observe as imagens a seguir.



Fonte: Freepik.com

2- Na imagem percebemos diversas posturas de ginásticas. Agora, é com você! Responda as perguntas abaixo, de acordo com a imagem das diferentes posturas, escrevendo em seu caderno. Peça a ajuda de um adulto.

a) Quantos personagens estão em postura de bipedia (dois apoios no chão)?

b) Quantos personagens estão em postura sentada?

c) Quantos personagens estão em postura de equilíbrio?

d) Quantos personagens estão em postura de quadrupedia (quatro apoios no chão)?

3- Organize um pequeno espaço em sua casa e escolha algumas posturas da imagem. Realize os movimentos com cuidado, respeitando o limite do seu corpo. Convide sua família para praticar com você. Divirtam-se!