



ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

3º BIMESTRE

Ginástica

1º ANO

CONHEÇA AS OLIMPIÁDAS



<https://www.youtube.com/watch?v=WhqdOINGjXU>

CONHEÇA A HISTÓRIA



Os Jogos Olímpicos tiveram origem em Olímpia (Grécia antiga) em meados de 776 a.C.

Naquele período, os jogos eram realizados em homenagem aos deuses gregos, sendo que Zeus era o mais homenageado. Além disso, os jogos eram realizados com a intenção de promover a amizade e integração entre os povos.

As Olimpíadas são um evento esportivo mundial no qual participam diversos países com a finalidade estimular a competição saudável entre os povos. As Olimpíadas tiveram origem na cidade de Olímpia e eram disputados os seguintes jogos: atletismo, pugilato, pentatlo, corrida de bigas e pancrácio.

Considerado o maior evento esportivo do planeta, os Jogos Olímpicos têm como objetivo estimular a competição sadia entre os povos dos cinco continentes. Como já dizia o Barão de Coubertin (Pierre de Coubertin), considerado o fundador dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, **“o importante não é vencer, mas competir”**.

CONHEÇA A HISTÓRIA



OLIMPIADAS / CURIOSIDADES: <https://www.youtube.com/watch?v=3vPHrGzr5c>

Ginástica: Pular como



Convide a criança a encontrar um espaço adequado para o atividade.

O responsável demonstra a técnica correta de pular. A criança irá saltar livremente pelo espaço, tomando cuidado para evitar colisões com outras pessoas ou objetos.

Após um determinado período de tempo, convide a criança a movimentar-se pela área de jogo

usando uma série de ações de pular com base nas sugestões abaixo:

- tente pular como um gigante, uma fada, um palhaço, um soldadinho de brinquedo
- tente ficar bem pequeno e pular, gradualmente ficando mais alto
- tente pular o mais alto que puder
- tente pular para frente, para os lados, para trás
- tente pular com raiva, feliz, triste, ferozmente, vagamente
- tente variar sua velocidade de salto
- tente pular no ritmo da música ou de um tambor.

Ginástica: Pular como um...



VARIAÇÕES:

- Incentive a criança a usarem uma ação de pular que envolva o joelho e o braço opostos.
- Investigue as diferentes maneiras pelas quais você e seu parceiro podem pular juntos.

Ginástica: **DESCUBRA O**

SALTO



Dê à criança um marcador e convide-a a encontrar um espaço na área da atividade, onde não tenham contato com mais ninguém ou com objetos. A criança irá marcar no chão um desenho de um arco, e fica parado.

Assim, oriente a criança a praticarem os saltos para dentro e para fora do seu lugar usando algumas das seguintes instruções:

- Salte muito rápido ou devagar
- Salte como um gigante ou um sapo
- Salte com pernas e braços fortes
- Pule para cima e para baixo mantendo os braços afastados do corpo
- Salte para dentro e para fora do seu lugar com as pernas afastadas e pouse com os pés afastados
- Comece no seu lugar e salte três metros para frente em linha reta
- Comece no seu lugar e pule em um círculo amplo até retornar ao seu lugar

Ginástica: **DESCUBRA O SALTO**



VARIAÇÕES:

- Convide os alunos a criarem os seus próprios tipos diferentes de ícones de salto.
- Peça aos alunos que trabalhem em pares para criar uma sequência de saltos.