

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA



3º BIMESTRE

Ginástica e Lutas

3º ANO

CONHEÇA AS OLIMPIADAS



<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: EQUILÍBRIO

CORPORAL

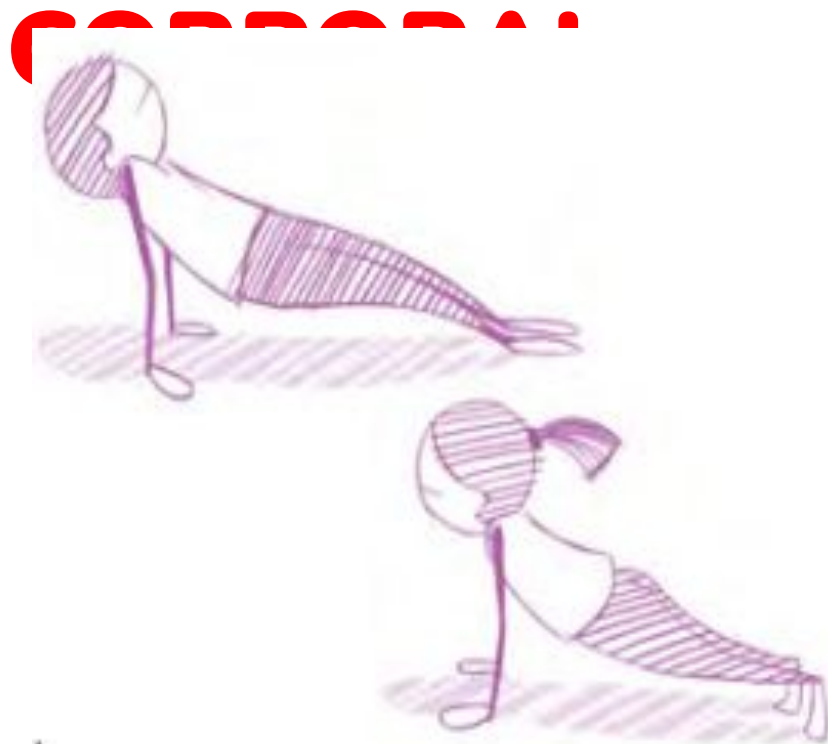


Convide a criança a encontrar um espaço na área de jogo onde não tenham contato com mais ninguém. Guie-os através desta sequência de equilíbrio corporal usando as seguintes instruções:

- Sente-se no chão com as pernas estendidas.
- Levante os quadris para equilibrar as mãos e os pés.
- Levante cada perna alternadamente do chão.
- Retorne os quadris ao chão e role de modo que a barriga fique voltada para baixo.
- Levante os quadris novamente para equilibrar as mãos e os pés.
- Se você se sentir confortável, tente levantar cada perna do chão alternadamente.
- Abaixar o corpo de volta ao chão e role de volta.
- Volte para a posição sentada.

Os alunos repetem a sequência do início ao fim em seu próprio ritmo.

Ginástica: EQUILÍBRIO



Variações

- Em pares, completem as ações espelhando-se um ao outro. Em seguida, crie e execute uma nova sequência usando balanças semelhantes.

Lutas: LUTA DO POLEGAR



Luta dos polegares, atividade onde o colega ou a colega tentará imobilizar o polegar do colega por até 3 segundos.

Sentados de frente um para outro e começar a disputa ao comando do professor, quando conseguir imobilizar conte até 3 e será declarado vencedor.

Repita quantas vezes quiser, troque as duplas ou realize uma competição com seus alunos.

SUGESTÃO: *Crie com seus colegas novas regras para o jogo de oposição de dedos.*

Lutas: LUTA DO POLEGAR



LUTA DO POLEGAR: <https://www.youtube.com/watch?v=2snTlpMuk6g>