

# **ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**



**3º BIMESTRE**

***Ginástica e Lutas***

**4º 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: MOVIMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICAS



Material necessário dois cabos de vassoura ou 2 bastões.

Organizando a atividade, definir 5 estágios para a disputa e o jogo será disputado em dupla.

O estágio 1 é bem próximo um do outro e os demais até o 5 será de uma passada do Professor um do outro.

Hora do jogo, os dois participantes segurando o bastão no estágio 1 e ao comando do Professor soltam e tentam pegar o do outro colega, conseguiram passam para o estágio 2 e realizam a mesma dinâmica do estágio 1 e assim por diante.

Vence o participante que conseguir segurar o bastão e seu adversário deixar cair.

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

**SUGESTÃO:** *vamos criar um mural com dicas de atividades físicas e lúdicas para deixar nossa escola mais ativa.*

# Ginástica: MOVIMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICAS



MOVIMENTO GINÁSTICA ARTÍSTICAS: <https://www.youtube.com/watch?v=KSCq32UUdJo>

# 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>