

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA



3º BIMESTRE

Ginástica e Lutas

5º 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: JOGO DA FITA



JOGO DA FITA: https://www.youtube.com/watch?v=_TxeF-D4vR4

Lutas: JOGO DE OPOSIÇÃO

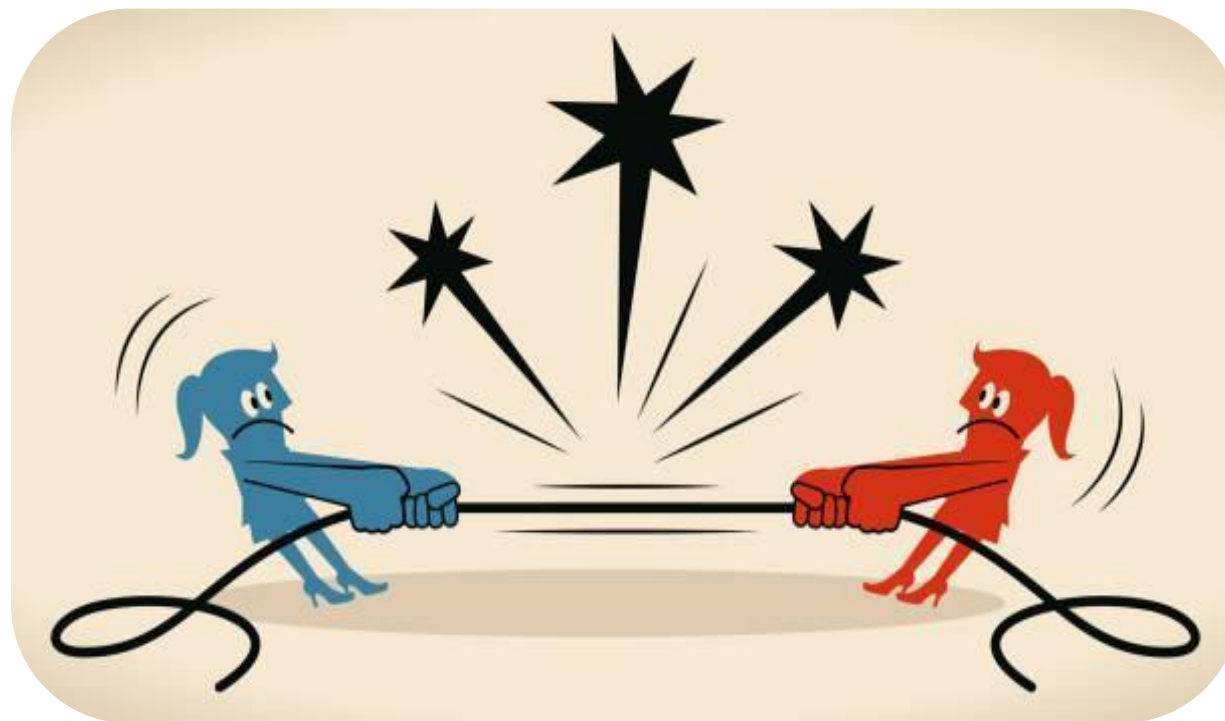


Nesta atividade vamos realizar em duplas sentados de frente um para o outro e colocar a sola de pé com o a do meu colega e elevar as pernas.

O objetivo para vencer a atividade é ao comando do Professor desestabilizar o colega para trás ou o colega colocar a mão no chão.

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

Lutas: JOGO DE OPOSIÇÃO



JOGO DE OPOSIÇÃO: <https://www.youtube.com/watch?v=zNlEhaF0KVE>