

EDUCAÇÃO FÍSICA - PROFESSOR GUSTAVO E GERSON

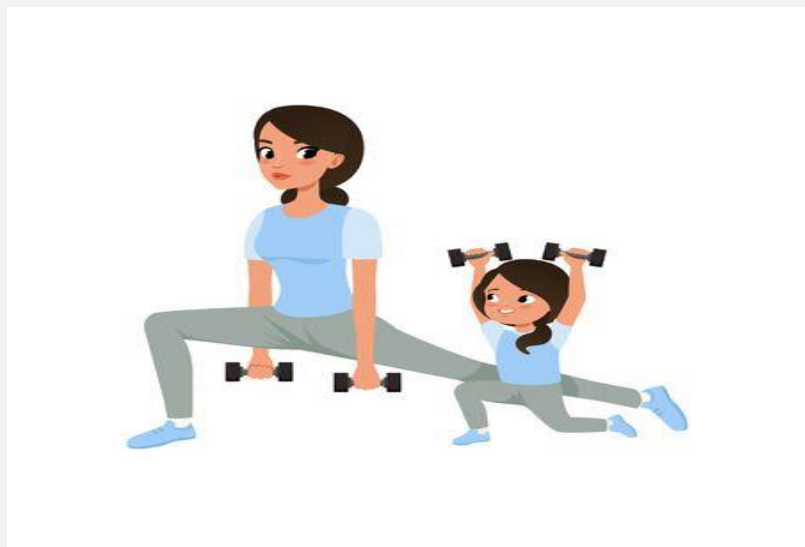
# GINÁSTICA EM FAMÍLIA



#CRIATIVIZAR

# GINÁSTICA EM FAMÍLIA E SUA IMPORTÂNCIA

A prática de exercícios físicos durante o isolamento é uma ótima maneira de manter a rotina e aliviar o estresse em tempos de quarentena. Porque se exercitar com frequência traz muitos benefícios, tanto para a nossa saúde mental quanto física. As incessantes recomendações não são à toa. Quanto mais movimentarmos o nosso corpo, mais saúde estaremos cultivando para nós mesmos.



Além disso, os movimentos motores realizados durante as atividades liberam endorfina no cérebro, conhecida como o hormônio da felicidade, que nos trazem inúmeros benefícios para nossa saúde, veja quais são elas no quadro abaixo:

### O que eu ganho ao realizar atividade física regularmente:

- ✓ Melhora da memória.
- ✓ Elevação do humor.
- ✓ Aumento da disposição física e mental.
- ✓ Melhora da concentração.
- ✓ Fortalecimento do sistema imunológico.
- ✓ Alívio de dores e tensões musculares.
- ✓ Melhor qualidade do sono.





# Qual a importância da ginástica para o ser humano?

A ginástica é uma atividade corporal completa, pois contribui para o desenvolvimento da criança, nos aspectos: motor, cognitivo, força e agilidade. Ela também serve de base para a prática de outros esportes e atividades, além de benefícios como coordenação, confiança, disciplina, organização e criatividade.



# A IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO:

O principal objetivo do aquecimento é preparar o organismo para o esporte, seja no treinamento, na competição, ou no lazer. Ele visa obter o estado ideal para iniciar as atividades físicas propostas, além de prevenir nosso corpo de lesões.



# ATIVIDADE NÚMERO 1 (SALTO DE OBJETOS/AGACHAMENTO):

Pegue algum material alternativo que tenha em casa como: latas, garrafas, ursinhos de pelúcia entre outros objetos que você consiga saltar sobre eles.

- Posicione o objeto no chão, lembre-se verifique a altura que você consegue pular para não se machucar (pergunte para os pais ou responsáveis qual material você pode estar utilizando nessa brincadeira), coloque de um lado pequenos objetos (tampinhas, legos grampos de roupas e etc...) e do lado oposto é onde você vai começar a atividade.

- O objetivo dessa brincadeira é saltar sobre as latas (vídeo do professor) ao pular você deverá agachar e pegar 1 pequeno objeto, pular novamente para o lado oposto e colocar o objeto em um recipiente. A atividade é concluída quando, conseguir pegar todos os pequenos objetos que estão de um lado e levar para o outro executando os movimentos de: Saltar, agachar, pegar e levantar. Você pode estar criando variações aí na sua casa com seus familiares como realizar por tempo, por distância, entre outras maneiras divertidas de realizar essa atividade.

# ATIVIDADE NÚMERO 2 (CORRIDA DO CAMPO MINADO):

Antes de iniciar esta atividade verifique com o papai e com a mamãe ou com quem esta lhe ajudando nas brincadeiras onde você pode fazer 10 quadrados, 5 do lado direito e 5 do lado esquerdo, lembre-se estes quadrados tem que estar juntos totalizando 10 quadrados. (para facilitar sua montagem na brincadeira veja o vídeo do professor).

Depois de montar seus quadrados coloque pequenos objetos dentro dos mesmos, como por exemplo:

	X
X	
	X
X	
1	X

- feito seu campo minado, você não pode pisar aonde tem objetos, ao chegar no quadrado número 1 você só pode pisar nele, o quadrado ao lado tem objeto pegue ele com sua mão e siga no seu campo minado ate o final e acerte o alvo que pode ser uma balde, um cesto ou ate mesmo uma caixa para que você consiga arremessar, o que pegou no 2 quadrado a brincadeira funciona dessa forma, você pode estar fazendo várias variações com seus familiares, pode ser feito por tempo, com mais objetos nos quadrados, ou ate mesmo por números de acertos dentro do cesto, vamos usar nossa imaginação.

# ATIVIDADE NÚMERO 3 (ZIG-ZAG MALUCO):

Para esta atividade, precisamos de objetos que de para realizarmos o zig-zag o professor utilizou latas é uma boa sugestão se vocês tiverem na casa de vocês, pode utilizar também garrafa pet, brinquedos ate mesmo calçados.

- Coloque os objetos em uma fileira reta, o zig-zag iremos realizar de 4 formas e ao final iremos arremessar pequenos objetos no alvo.

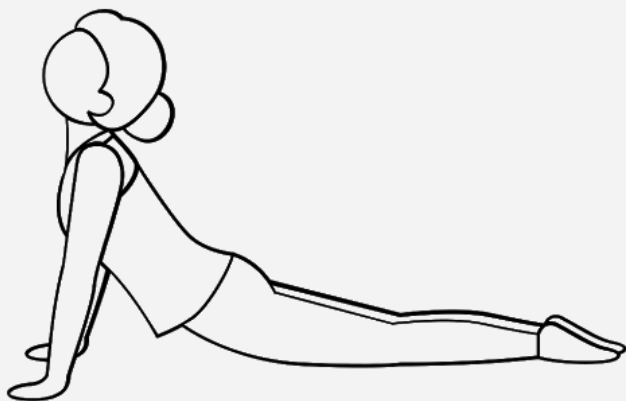
- 1- Zig-zag de frente.
- 2- zig-zag de costa.
- 3- Zig-zag de pulando.
- 4- Zig-zag com um pé só.

Lembre-se que tudo pode ser adaptado para seu espaço e materiais, pode ser realizado com ou sem o arremesso final.



# A IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO:

É de extrema importância, fazer alongamentos depois das atividades físicas. Os alongamentos aumentam ou mantêm a flexibilidade dos músculos, preparando-os e "aquecendo-os" antes da atividade física e eliminam a tensão, depois dos exercícios.



# LINK DO DESAFIO DO PROFESSORES GUSTAVO e GERSON

[https://www.youtube.com/watch?v= NfpO8sEP8Q](https://www.youtube.com/watch?v=NfpO8sEP8Q)



# TAREFA DA SEMANA:

**Atividade para o 4º Ano:** Em uma folha pode ser sulfite ou outro tipo de papel, vocês irão escrever um breve texto sobre o conteúdo da semana, neste pequeno texto deve conter quais foram as atividades realizadas por você e sua família, se foi difícil ou fácil e no final desenhe ou cole uma foto de vocês realizando esta atividade, **guarde esse texto e ao retornar as aulas presenciais este texto deve ser entregue com seu nome e ano.**

**Atividade para o 5º ano:** Em seu caderno de Educação Física você irá realizar um texto, neste texto deve conter as seguintes informações:

- A importância da ginástica.
- Quais atividades foram desenvolvida por você e seus familiares.
- As dificuldades encontradas nos desafios.
- E um desenho ou foto da atividade realizada por você.

**Lembrando ao 5º ano que esta atividade deve ficar no seu caderno de Educação Física e será recolhido apenas quando voltarmos para o colégio.**

**E os estudantes do professor Gerson devem realizar em uma folha guardar e entregar quando voltarmos para o colégio.**





**PESSOAL, RELEMBRANDO!**

AO FAZER A ATIVIDADE "GINÁSTICA EM FAMÍLIA" SE VOCÊS QUISEREM PODEM TIRAR UMA FOTO OU GRAVAR UM VÍDEO E MANDAR NO MEU E-MAIL, IREI ADORAR VER A ATIVIDADE DE VOCÊS!

E SE A FAMÍLIA SE SENTIR CONFORTÁVEL MANDE NO INSTAGRAM DO COLÉGIO @COLEGIOVSJOSE  
SEGUIE TAMBÉM OS E-MAIL DOS PROFESSORES:  
**PROFGUSTAVO@COLEGIOVSJOSE.COM.BR**  
**PROFGERSON@COLEGIOVSJOSE.COM.BR**