

# PLANO DE ESTUDO TUTORADO 7º ANO

**EDUCAÇÃO FÍSICA** Ensino Fundamental

SEMANA 17



**NOME DO (A) ALUNO (A):**



## PLANO DE ESTUDO TUTORADO

**COMPONENTE CURRICULAR:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**NOME DA ESCOLA:** ESCOLA MUNICIPAL LINDOLFO DE ALMEIDA FERREIRA

**PROFESSORA:** FLAVIANE COSTA E SILVA REZENDE

**NOME DO (A) ALUNO (A):**

**ANO DE ESCOLARIDADE:** 7º ANO

**TURNO:** MATUTINO E VESPERTINO

**TURMA:** A e B

**TOTAL DE SEMANA:** 01

**NÚMERO DE AULAS POR SEMANA:** 02

**NÚMERO DE AULAS POR MÊS:** 08

### SEMANA 17

**UNIDADE (S) TEMÁTICA (S):** Esportes.

**OBJETO DE CONHECIMENTO:** Esportes técnico-combinatórios (tais como ginástica olímpica, saltos ornamentais, GRD, nado sincronizado, volteio, entre outros).

**HABILIDADE (S):** (EF67EF03P6) Experimentar e fruir esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios, valorizando o trabalho coletivo e a cooperação. (EF67EF05P6) Desenvolver e aplicar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos nos esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios garantindo a participação de todos.

#### ATIVIDADE 1 - GINÁSTICAS

Vamos iniciar nossa semana conversando sobre as ginásticas. Elas se dividem em Ginástica Rítmica (GR)/Ginástica Artística (GA)/ Ginástica acrobática/ ginástica aeróbica/ Ginástica para Todos (GT).



A **ginástica rítmica**, também conhecida como **GRD** ou **ginástica rítmica desportiva (nomenclatura antiga)**, é uma ramificação da ginástica que possui infinitas possibilidades de movimentos corporais combinados aos elementos de balé e dança teatral, realizados fluentemente em harmonia com a música e coordenados com o manejo dos aparelhos próprios desta modalidade olímpica, que são a corda, o arco, a bola, as maçãs e a fita. Praticada apenas por mulheres em nível de competição, tem ainda uma prática masculina surgida no Japão. Pode ser iniciada em média aos seis anos e não há idade limite para finalizar a prática, na qual se encontram competições individuais ou em conjunto. Seus eventos são realizados sempre sobre um tablado e seu tempo de realização varia entre 75 segundos, para as provas individuais, e 150 para as provas coletivas.

A **ginástica artística**, também conhecida no Brasil como **ginástica olímpica**, é uma das modalidades da ginástica. Por definição, de acordo com o Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa, a palavra vem do grego *gymnastiké* e significa – “A Arte ou ato de exercitar o corpo para fortificá-lo e dar-lhe agilidade. O conjunto de exercícios corporais sistematizados, para este fim, realizados no solo ou com auxílio de aparelhos são aplicados com objetivos educativos, competitivos, terapêuticos, etc.”





A Ginástica para Todos é uma modalidade bastante abrangente, fundamentada nas atividades ginásticas como Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Ginástica Acrobática, Ginástica Aeróbica e Ginástica de Trampolim. Vale-se também de vários tipos de manifestações, tais como: danças, expressões folclóricas e jogos expressos através de atividades livres e criativas. Objetiva promover o lazer saudável, proporcionando bem estar físico, psíquico e social aos praticantes, favorecendo a performance coletiva, respeitando as individualidades, em busca da auto superação, sem qualquer tipo de limitação para a sua prática, seja quando às

possibilidades de execução, sexo ou idade, ou ainda quanto à utilização de elementos materiais, musicais e coreográficos, havendo a preocupação de apresentar neste contexto, aspectos da cultura nacional, sempre sem fins competitivos.

Responda:

Você conhecia as modalidades de ginásticas apresentadas acima?

Qual ou quais você conhecia?

### Há provas distintas para a categoria feminina e masculina.

 FEMININA	 MASCULINA
Solo	Solo
Salto	Salto
Paralelas assimétricas	Barra fixa
Trave de equilíbrio	Paralelas simétricas
	Cavalo com alças
	Argolas

#### Movimentos das provas de solo:

- Saltos simples nas posições estendido, grupado, carpado e afastado.
- Rolamento para frente.
- Parada de três apoios ou parada de cabeça.
- Roda ou estrela.
- Vela.
- Ponte.



Convido você a praticar. Para isso, faça os movimentos propostos abaixo. Repita essa sequência por 3 vezes (aumentando a velocidade).

1- Salte 10 vezes com o corpo estendido



Figura 5

2- Desenhe uma régua no chão e ande rapidamente com um pé à frente do outro tentando não desequilibrar.



3- Pare por 30 segundos em cada perna na posição de avião

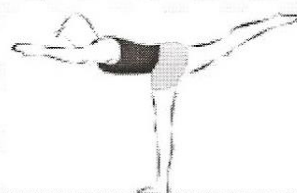


Figura 6

4- Salte 5 vezes na posição carpada

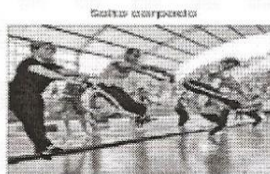


Figura 7

5- Fique 20 segundos na posição da vela



Figura 8

6- Desenhe outra régua e ande saltitando sobre ela

