ESCOLA MUNICIPAL CONSELHEIRO JOSINO	
LABORATÓRIO DE TECNOLOGIAS DIGITAIS	
PROFESSORA: Andréa Jardim	**DATA:**
ALUNO (A):	**TURMA:**
ÁREA DO CONHECIMENTO: LINGUAGENS – EDUCAÇÃO FÍSICA	**CÓDIGO:** EF67EF08 e EF67EF10
HABILIDADES: • Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática; • Diferenciar exercício físico de atividade física.	

ESPORTE



Saltar, plantar bananeira, pular corda, equilibrar-se em uma perna só, dar uma cambalhota, provavelmente você já realizou alguns desses movimentos e atividades, em algum momento do seu cotidiano.

Nas atividades do cotidiano o corpo posiciona-se de diferentes maneiras.



Que esses movimentos fazem parte da *GINÁSTICA ARTÍSTICA*.

LIVEWORKSHEETS

ENTENDENDO MELHOR:



A GINÁSTICA ARTÍSTICA

*A **GINÁSTICA ARTÍSTICA** é um dos esportes mais populares, famosos e modernos. Mais conhecido como **GINÁSTICA OLÍMPICA** esse esporte apresenta uma combinação de ousadia e graça.*

*Os ginastas executam elementos desafiadores em diferentes aparelhos com **agilidade, habilidade artística, flexibilidade, poder e estilo**.*

Os movimentos nos aparelhos são realizados da seguinte forma:

- ***Feminino**: 4 aparelhos.*
- ***Masculino**: 6 aparelhos.*

As apresentações que tem o tempo aproximado de trinta a noventa segundos de duração acontecem da seguinte forma:

- ***Individual;***
- ***Individual geral;***
- ***Individual por aparelho.***

Nos eventos os ginastas são julgados pela dificuldade dos exercícios, execução com a dinâmica, incluindo altura e distância do aparelho devendo mostrar força, flexibilidade, equilíbrio e rítmica.

Para saber mais acesse:



GINÁSTICA ARTÍSTICA – Modalidades Olímpicas Disponível em: https://youtu.be/9V6T3TEA7C4 Acesso em:26/08/2021.

Tanto na Ginástica Artística quanto nas atividades do cotidiano o corpo posiciona-se de diferentes maneiras. Podemos perceber que nem todas as pessoas tem o mesmo desempenho na mesma atividade, umas são ágeis, outras velozes, enquanto outras se destacam na flexibilidade.

Portanto para se ter um bom desempenho é necessário realizar diferentes exercícios e atividades físicas.

LIVEWORKSHEETS

Explorando o conteúdo:

1- Marque V se verdadeiro e F se falso:

( ) Nas atividades cotidianas o corpo posiciona-se sempre da mesma maneira.

( ) Saltar, plantar bananeira, pular corda, equilibrar-se em uma perna só faz parte da Ginástica Artística.

( ) Os ginastas executam elementos desafiadores em um único aparelho.

( ) Para executar os exercícios desafiadores os ginastas precisam ter agilidade, flexibilidade, poder, estilo e habilidade artística.

( ) Nas apresentações de disputa os ginastas são julgados pela facilidade dos exercícios.

2- Os movimentos realizados pelos ginastas nos aparelhos são realizados da seguinte forma:

( ) feminino **4** aparelhos e masculino **5** aparelhos.

( ) feminino **4** aparelhos e masculino **6** aparelhos.

( ) feminino **6** aparelhos e masculino **4** aparelhos.

( ) feminino **5** aparelhos e masculino **4** aparelhos.

3- Leia o texto e descubra:

Quem sou eu?

Se pudéssemos tirar um Raio X do nosso corpo, agora ... Como será que pareceríamos? Será que aparecem nossas veias? Nossos músculos? Os sistemas que compõem nosso corpo? Não .... Vai aparecer quem? Será que consegue adivinhar?

Minha função é proteger os órgãos vitais! Eu que consigo fazer com que você fique em pé, ou seja, auxilio na sustentação do seu corpo!

Ainda não conseguiu adivinhar? No dia das bruxas, ou dia dos mortos.... muitos gostam de se vestir como eu!!!! Eu gosto que se vistam... pois adoro assustar!!!! Mas não entendo o porquê do medo, se todos me têm dentro de si.

Se eu tivesse um inimigo, ah, com certeza seria o cachorro... imagino sua felicidade. Ao me ver pensaria: Uau, vejo comida para muitas semanas!

Vou te dar mais pistas... ajudo você a se movimentar em parceria com os músculos, produzo determinadas células do sangue, como a hematopoese... Sabe o que é? O que deve ser isso? Daria outra história, mas não é essa que quero contar!

Você, de tão esperto, já deve ter descoberto quem eu sou! Alguns dizem que nos adultos têm 206 (duzentos e seis) partes minhas, e nos bebês 300 (trezentos) partes.... Nossa, como sou complexo!

Eu nada mais sou ... que o seu .... ahh, pensou que eu iria contar, advinha?

Sandra Pereira Mendes, Thaisa Pedrosa Silva Nunes.

LIVEWORKSHEETS

4- De qual parte do corpo o texto se refere?



É possível movimentar o nosso corpo graças ao **Sistema Locomotor**. Ele é formado pelo **Sistema Ósseo** e o **Sistema Muscular**. O Sistema Ósseo é formado por **ossos**, e é ele quem **sustenta** o nosso **corpo**. Os pontos em que os ossos se unem são chamados de **articulação**.

O sistema Muscular é formado por **músculos** que são capazes de produzir **movimentos**. Os músculos se unem aos ossos por meio dos **tendões**. Quando nosso **cérebro** envia uma mensagem para o nosso Sistema Muscular nós nos **movimentamos**.

5- Encontre as palavras que estão em **negrito** no caça palavras:

SISTEMA LOCOMOTOR E SISTEMA MUSCULAR

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.

O S I S T E M A L O C O M O T O R E
G E I S I S T E M A Ó S S E O V R O
I D U N N W E M O V I M E N T O S S
M O V I M E N T A M O S T T G A N I
H S A N S U C A E Ú H T E A O E S A
C S U S U E A R O S S O R A B M P H
O O O D S U L T L C E H F N T F R H
R S I S T E M A M U S C U L A R O R
P A S T E M A A E L T E N D Õ E S U
O T O O N O S A E O Y A N S D E W N
T H E F T E E D T S C É R E B R O B
T P E L A P T A R T I C U L A Ç Ã O

LIVEWORKSHEETS