



ESCOLA



sem

MUROS



#fiqueemcasa  
EMEEEIF MADRE CECÍLIA



# EDUCAÇÃO FÍSICA

## BRINCANDO COM A CORDA.

### SEMANA 20



# OBJETIVOS



APRESENTAR UM APARELHO DA GINÁSTICA RÍTMICA (CORDA) QUE PODE SER INSERIDO NA PRÁTICA DA GINÁSTICA GERAL COMO UM ELEMENTO CAPAZ DE DESENVOLVER VALÊNCIAS FÍSICAS E MOTORAS.



# HABILIDADES



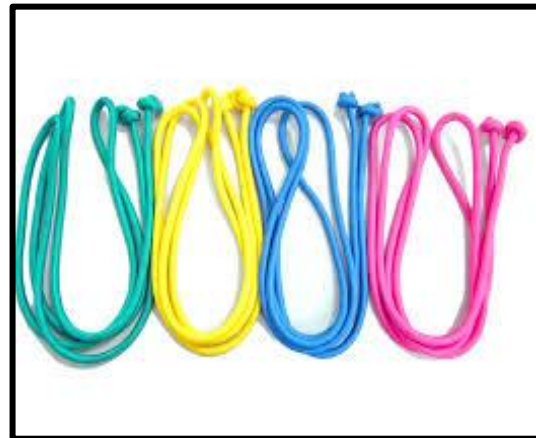
**(HCEF01EF09SP)**

PARTICIPAR DA GINÁSTICA GERAL, IDENTIFICANDO AS POTENCIALIDADES E OS LIMITES DO CORPO, RESPEITANDO AS DIFERENÇAS INDIVIDUAIS E O DESEMPENHO CORPORAL.



# VOCÊ PRECISARÁ DE:

UMA CORDA OU CADARÇOS AMARRADOS.





### EMPUNHADURA.

SEGURAR AS CORDAS PELAS EXTREMIDADES (PONTAS):





### BALANCEIO

APÓS SEGURAR NAS EXTREMIDADES (PONTAS) BALANCEAR A CORDA DE UM LADO PARA O OUTRO COM OS BRAÇOS ESTENDIDOS:





**DESLOCAMENTO.**

ANDAR SOBRE A CORDA ESTENDIDA NO CHÃO.







### SALTO - RELOGINHO

O RESPONSÁVEL DEVERÁ FICAR NO CENTRO GIRANDO CADA VEZ MAIS RÁPIDO A CORDA LONGA, AS CRIANÇAS DEVERÃO SALTAR A MESMA





# ORIENTAÇÕES:

- 1 - TREINAR AS ATIVIDADES PRIMEIRAMENTE SEM A CORDA, APENAS REALIZANDO UM TREINAMENTO;
- 2 - COM O APARELHO CORDA REALIZAR LENTAMENTE AS ATIVIDADES;
- 3 - REALIZAR AS ATIVIDADES EM UM RITMO MAIS ACELERADO.

## **ORIENTAÇÃO AOS PAIS / GLOSSÁRIO**

**GINÁSTICA RÍTMICA** – A GINÁSTICA RÍTMICA É UM ESPORTE EM QUE AS GINASTAS DEVEM EXECUTAR UMA SÉRIE QUE COMBINA ELEMENTOS CORPORAIS E DE DANÇA COM O USO DE UM DOS CINCO APARELHOS: ARCO, BOLA, CORDA, FITAS E MAÇAS( BASTÕES).

**GINÁSTICA GERAL**- MODALIDADE DE GINÁSTICA NÃO COMPETITIVA/ AS REGRAS SÃO LIVRES E MOVIMENTOS TAMBÉM.

**EMPUNHADURA**- MANEIRA CORRETA DE SEGURAR.





# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

## REFERÊNCIAS:

AYOUB, Eliana. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas Ed. da UNICAMP, 2007.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. 2<sup>ª</sup> versão. Brasília: MEC, 2016.

TOLEDO, Eliana de. **Ginástica de Grande Área: Algumas abordagens e reflexões de sua manifestação no Brasil**. In: FÓRUM INTERNACIONAL DE GINÁSTICA GERAL, 4., 2007, Campinas. Anais... Campinas: FEF-UNICAMP, 2007. p. 38-43.



# ELABORADO POR



SUPERVISORES DE ENSINO

EQUIPE GESTORA E PEDAGÓGICA EMEEEIF MADRE CECÍLIA

PROFESSORES ESPECIALISTAS NAPE



**E-MAIL EMEEEIF MADRE CECÍLIA:** [cemtemadrececilia@educacaotaubate.sp.gov.br](mailto:cemtemadrececilia@educacaotaubate.sp.gov.br)

**E-MAIL NAPE:** [nape@educacaotaubate.sp.gov.br](mailto:nape@educacaotaubate.sp.gov.br)

**#fiqueemcasa**