

Escola Estadual *Parque Mikail*

Ginástica – 2º ano (Professora Giuliana)



Na última aula da CMSP, iniciamos os estudos sobre a Ginástica.

A palavra Ginástica vem do Grego *Gymnastiké* e significa a arte ou o ato de exercitar o corpo.

A história da Ginástica funde-se com a história do Homem, porque desde o início das civilizações ela é praticada como exercício físico e como preparação para as atividades diárias.

A Ginástica faz parte do programa olímpico desde 1896 e hoje ela faz sucesso inclusive entre as crianças.

A ginástica é uma atividade física que visa fortalecer e manter uma boa forma física do corpo. Algumas modalidades de ginástica são praticadas como um esporte competitivo, no qual são executadas sequências reguladas de exercícios que exigem os cinco fundamentos: equilíbrio, força, flexibilidade, agilidade, resistência e controle, executado com segurança.

Com a ajuda de alguém de sua família, vamos exercitar o equilíbrio e a flexibilidade?

Ponte



1- Deite-se de costas. 2- Dobre os joelhos. 3- Posicione as mãos. 4- Com a força das pernas e braços, suba o bumbum e as costas para formar a ponte, como nas figuras.



Avião

1- Apoie um dos pés no chão e dobre levemente o joelho, tire o outro pé do chão inclinando levemente o corpo para frente. 2-Desça o corpo devagar, elevando a perna de trás. 3- Abra os braços ao lado do corpo e continue descendo o tronco. 4-Postura do avião.



Vela

1, 2 e 3- Sente com as pernas unidas e estendidas à frente e deite-se para trás. 4, 5 e 6- Na sequência junte esse movimento de deitar ao movimento de elevar as pernas e o quadril e apoie os cotovelos no chão e as mãos abaixo do bumbum para sustentar a postura da vela.

ATENÇÃO: não realize os movimentos sem a supervisão de um adulto, sempre observando os seus limites e faça os exercícios em cima de uma toalha ou colchonete.

Os movimentos são sugestões e você poderá fazer todos ou escolher apenas 1 deles. Lembre-se que você fará o seu melhor, não se preocupe com a perfeição do movimento. Mande um desenho ou foto (apenas do corpo) e poste no grupo de WhatsApp da turma.

Abraço virtual!