PROIBIDO O COMPARTILHAMENTO

PROFESSOR, quem é você nesta história?



Evite consequências legais por compartilhamento não autorizado de conteúdo protegido.



TERMOS DE USO:

Este material é uma criação original de **Mariana Teixeira Mendes**, disponível exclusivamente para aqueles que o adquiriram legalmente. Respeite a propriedade intelectual e contribua para um ambiente educacional ético.

⃠ Restrições de Uso

- Compartilhamento proibido: Não compartilhe este material em redes sociais, Whats App, Telegram, plataformas digitais ou através de qualquer meio eletrônico. A venda e revenda do material digital ou impresso também é ilegal.
- Edição proibida: A alteração ou edição deste material para revenda é estritamente proibida.

⃠ Proteção Legal

Conforme a Lei de Direitos Autorais nº 9.610, de 12 de fevereiro de 1998, violações estão sujeitas a sanções penais sob o Art. 184 do Código Penal Brasileiro.

Este material é para uso individual e pode ser utilizado em: Salas de aula I Aulas particulares I Atividades educacionais em casa e outros fins educacionais.

Utilizou o material?

Seu feedback é valioso. Compartilhe conosco fotos ou vídeos do material em uso e conte-nos sobre sua experiência. *Mencione-nos no Instagram @mari_prof.*

Escola:

Data: Turma:

Estudante:

GINÁSTICA

A GINÁSTICA É UMA PRÁTICA CORPORAL QUE SURGIU NA GRÉCIA ANTIGA, É UMA PRÁTICA MUITO DIVERTIDA QUE TRABALHA O CORPO TODO! ELA AJUDA A GENTE A FICAR MAIS FORTE, MAIS ÁGIL E A TER EQUILÍBRIO. NA ESCOLA, NÓS TAMBÉM APRENDEMOS GINÁSTICA BRINCANDO, PULANDO, GIRANDO E MEXENDO O CORPO DE VÁRIOS JEITOS!

MOVIMENTOS DA GINÁSTICA

SALTO:

É QUANDO TIRAMOS OS DOIS PÉS DO CHÃO AO MESMO TEMPO! PODEMOS SALTAR COMO UM SAPO, COMO UM COELHO OU ATÉ COMO UM SUPER-HERÓI. O SALTO PRECISA DE FORÇA NAS PERNAS E AJUDA A MELHORAR O NOSSO EQUILÍBRIO E A COORDENAÇÃO.

GIRO:

É QUANDO GIRAMOS O CORPO EM VOLTA DE NÓS MESMOS. PODEMOS GIRAR COM OS BRAÇOS ABERTOS, DE OLHOS FECHADOS (COM CUIDADO!), OU APENAS GIRAR A CABEÇA OU O TRONCO. GIRAR AJUDA A TRABALHAR O EQUILÍBRIO E A CONHECER MELHOR OS NOSSOS MOVIMENTOS.

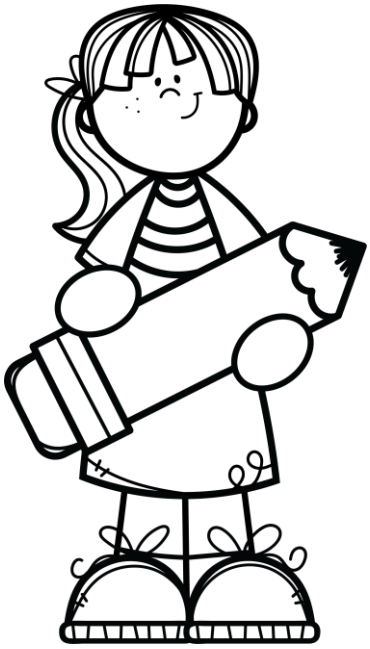
ROTAÇÃO:

É PARECIDA COM O GIRO, MAS PODE SER FEITA COM UMA PARTE DO CORPO SÓ! POR EXEMPLO: QUANDO GIRAMOS OS OMBROS, OS PULSOS OU OS TORNOZELOS. A ROTAÇÃO AJUDA A DEIXAR NOSSAS ARTICULAÇÕES MAIS SOLTINHAS E SAUDÁVEIS!



1. O QUE É A GINÁSTICA?

- ( ) UM TIPO DE COMIDA
- ( ) UMA PRÁTICA MUITO DIVERTIDA QUE TRABALHA O CORPO TODO
- ( ) UM DESENHO ANIMADO



2. ONDE A GINÁSTICA SURGIU?

- ( ) RÚSSIA
- ( ) BRASIL
- ( ) GRÉCIA

3. O QUE É O GIRO?

_____

_____

4. NO TEXTO, APRENDEMOS QUE A GINÁSTICA AJUDA A CUIDAR DO CORPO. EXPLIQUE COM SUAS PALAVRAS COMO A GINÁSTICA PODE FAZER BEM PARA A NOSSA SAÚDE.

_____

_____

5. MARQUE O ÚNICO ITEM QUE NÃO REPRESENTA UMA PRÁTICA DE GINÁSTICA.



( )



( )



( )



( )

Escola:

Data: ◯◯◯ Turma:

Estudante:

GINÁSTICA

1. OBSERVE A IMAGEM.



A MENINA ESTÁ:

RODANDO	SALTANDO

2. NO CAÇA-PALAVRAS ABAIXO, ENCONTRE AS PALAVRAS DO QUADRO.

R	E	G	T	M	D	O	W	E	F
E	Q	U	I	L	Í	B	R	I	O
L	T	J	A	B	X	C	I	U	R
V	R	F	O	C	O	Z	J	L	Ç
K	Ç	O	U	I	T	R	W	Q	A



FOCO – FORÇA
EQUILÍBRIO

3. VOCÊ JÁ ASSISTIU A ALGUMA APRESENTAÇÃO DE GINÁSTICA? SE SIM, O QUE MAIS CHAMOU SUA ATENÇÃO?

_____

_____