

7

CAPÍTULO 4. AMPLIANDO O UNIVERSO GINÁSTICO VOLUME 2 | SEMANA 13

Objetivos da aula

- Compreender a origem da ginástica rítmica, seu funcionamento e seu contexto sociocultural.
- Vivenciar a ginástica rítmica, utilizando estratégias para a superação de desafios corporais.
- Propor e produzir alternativas para a experimentação das práticas corporais não disponíveis na comunidade.

Juliana Landolfi – Assessoria de Educação Física SPE

[Clique e ouça a introdução da aula.](#)



ATLETAS E OSTEOPOROSE

+ Saiba +

Leitura na página 22

Estudos demonstraram que atletas de ginástica rítmica consomem uma média menor de calorias do que a recomendada para atletas com o mesmo grau de exigência. Assim, elas têm menos gordura corporal, o que pode afetar a produção hormonal.

A baixa ingestão de calorias também pode aumentar os riscos de fraturas e até contribuir para o aparecimento da osteoporose.

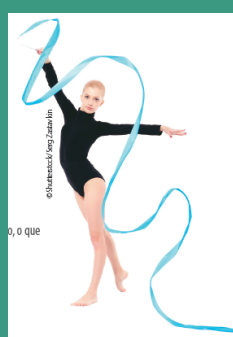


Imagem retirada do material impresso

Hora do Movimento



Ao longo das últimas aulas você aprendeu e experimentou movimentos da Ginástica Rítmica. Agora será o momento de organizarmos um pequeno festival individual. Escolha uma sequência de movimentos, e peça para que um adulto filme a sua execução. Após isso, analise seu vídeo e seja seu próprio árbitro, observe os principais erros de execução e os diferentes graus de dificuldade que você colocou neste movimentos. Releia a página 20 para lembrar os códigos e pontuação e as páginas 21-23 para lembrar o conteúdo. Na próxima aula, conheceremos novos movimentos da GR.

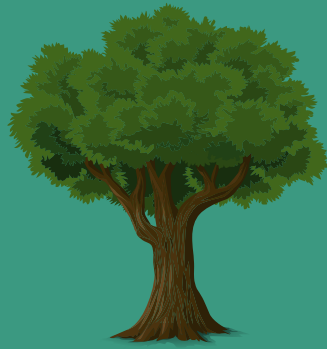
Você em ação

A organização da apresentação de GR é uma boa experiência para avaliar as possibilidades de incluir essa prática no seu dia a dia. No material de apoio, está disponível uma tabela que pode ser utilizada na organização de sua sequência de movimentos. Faça seu check list! Câmera e ação!

PAINEL DO AUTOCUIDADO

Na semana passada você foi convidado a pensar em algumas possibilidades para o seu painel do autocuidado com relação a algumas dimensões (Eu, Outro e o Mundo). No material do pleno disponível na plataforma [SPE com VOCÊ](#), na semana 11 você aprendeu sobre a cooperação e a colaboração.

Você pode utilizar essa percepção para construir sua árvore prestando atenção em cada um dos pontos a serem destacados:



Sua próxima tarefa será desenhar em seu painel uma árvore com 4 troncos: Para cada tronco da árvore teremos um conceito abaixo:

- 1) Cuidado consigo
- 2) Cuidado com o outro
- 3) Cuidado com o Meio Ambiente e o Entorno
- 4) Cuidado com a coletividade.

Você sabe o que são competências socioemocionais? Como será que estas competências estão associadas as práticas corporais que desenvolvemos em educação física?

Painel finalizado vamos refletir sobre o seguinte:

- Como ficou seu painel de formas de cuidado? Como as atividades desenvolvidas nos roteiros de educação física ao longo do semestre estão presentes em seu painel?
- Analise sua produção e escolha as formas de cuidado que você considera mais interessantes e explique por que as considera importantes.
- Que tal conversar com outras pessoas sobre essas formas de cuidado?
- Converse com familiares, colegas e/ou poste em suas redes sociais essas formas de cuidado e porque elas são importantes.

Check List

- Compreender a origem da ginástica rítmica, seu funcionamento e seu contexto sociocultural.
- Vivenciar a ginástica rítmica, utilizando estratégias para a superação de desafios corporais.
- Propor e produzir alternativas para a experimentação das práticas corporais não disponíveis na comunidade.



Se desejar, tire uma foto de seu painel e marque a assessoria!

#specomvoceedf

@artedfiscaspe

@juliana.landolfi

Ficha Técnica

- Roteiro: Juliana Landolfi Maia
- Direção: Positivo Soluções Didáticas Ltda.
- Créditos: áudio e texto Juliana Landolfi Maia; fotos: livro impresso; material didático do 7º ANO - Positivo. Referências de ampliação:
<https://institutoayrtonsenna.org.br/content/dam/institutoayrtonsenna/hub-socioemocional/>
acesso em 02/06/2020
- © Todos os direitos reservados, nos termos da Lei Federal nº9.610/98.
- Não é permitida a reprodução de textos originais e demais obras intelectuais publicadas neste domínio, no todo ou em partes, sem prévia e expressa autorização dos titulares dos direitos autorais patrimoniais e de imagem.
- Todas as licenças concedidas para este roteiro de aula inTerativo a autorizam a sua reprodução exclusivamente nesse canal pela Positivo Soluções Didáticas Ltda. – sendo vedada a realização de cópias ou reproduções em quaisquer outras mídias e/ou formatos, sob pena de caracterizar crime de contrafação (art. 5º, VI e VII da
- Lei 9.610/98 e art. 184 do Código Penal).