

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADE 1

NOME: _____ 3º ANO

ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: O ALUNO DEVERÁ ESCREVER NO CADERNO A DATA, O TÍTULO DA ATIVIDADE E O DESENHO DE UMA POSIÇÃO DE EQUILÍBRIO QUE ELE IRÁ CRIAR.

GINÁSTICA

O TERMO GINÁSTICA PODE SER DEFINIDO COMO UM CONJUNTO DE MOVIMENTOS QUE UMA PESSOA FAZ AO PRATICAR ALGUMA TÉCNICA. É MUITO AMPLO, POR ISSO OUVIMOS TANTO A EXPRESSÃO VOU FAZER GINÁSTICA PARA DIFERENTES ATIVIDADES.

A GINÁSTICA É COMPOSTA POR DIFERENTES ELEMENTOS: EQUILÍBRIOS, SALTOS, GIROS, ROTAÇÕES, ACROBACIAS. HOJE IREMOS FALAR DE EQUILÍBRIO, PARA ISSO O VÍDEO DO LINK IRÁ TE AJUDAR COM ALGUMAS POSIÇÕES QUE SÃO MOSTRADAS PARA QUE VOCÊ TENHA FAZER. SÃO FÁCEIS!

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=GFRGQGQXBQC&T=38S](https://www.youtube.com/watch?v=GFRGQGQXBQC&T=38S)

OS EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO TAMBÉM TRABALHAM O EQUILÍBRIO. FIQUE EM CADA POSIÇÃO POR 10 SEGUNDOS.

DEPOIS QUE VOCÊ FIZER AS POSIÇÕES E OS ALONGAMENTOS, CRIE UMA POSIÇÃO DIFERENTE DE EQUILÍBRIO E REGISTRE EM FORMA DE DESENHO NO SEU CADERNO.



DIVIRTAM!