

## EDUCAÇÃO FÍSICA

### ATIVIDADE 1

NOME: \_\_\_\_\_ 5º 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

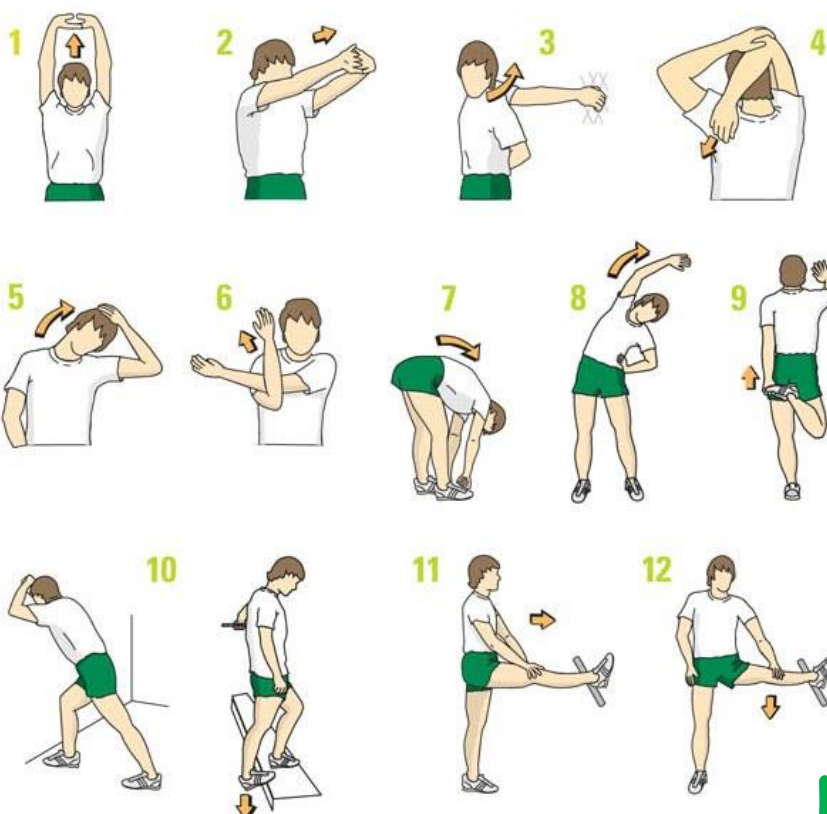
O termo ginástica pode ser definido como um conjunto de movimentos que uma pessoa faz ao praticar alguma técnica. É muito amplo, por isso ouvimos tanto a expressão vou fazer ginástica para diferentes atividades.

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 tente fazer. São fáceis!

<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!**