

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADE 1

NOME: _____ 1º ANO

ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: O ALUNO DEVERÁ ESCREVER NO CADERNO O TÍTULO E A DATA.

GINÁSTICA GERAL

ESTAMOS ESTUDANDO O ELEMENTO DE EQUILÍBRIO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA.

ESSA SEMANA IREMOS ESTUDAR A POSIÇÃO QUATRO. NESSA POSIÇÃO DE EQUILÍBRIO VOCÊ DEVE FLEXIONAR UMA DAS PERNAS, APOIANDO O PÉ NA PARTE INTERNA DA COXA, UM POUCO ACIMA DO JOELHO.

COMO A ILUSTRAÇÃO ABAIXO:



ATIVIDADE PROPOSTA:

EM UM ESPAÇO ADEQUADO, ONDE VOCÊ TENHA UM ESPAÇO SEGURO, REALIZE A POSIÇÃO DE EQUILÍBRIO QUATRO, E PERMANEÇA NESSA POSIÇÃO POR 30 SEGUNDOS, OU POR QUANTO TEMPO CONSEGUIR.