

## EDUCAÇÃO FÍSICA

### ATIVIDADE 1

NOME: \_\_\_\_\_ 2ºANO

**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.