EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADE 1

Nome: _____ 4º Ano

ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: O aluno deverá escrever no caderno o título, as respostas da atividade 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.

Depois que você realizar a posição, descreva a execução técnica do movimento que você realizou.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____