

Educação Física



BOM DIA!

HOJE FAREMOS UMA ATIVIDADE DE EQUILÍBRIO

NA GINÁSTICA OS DOIS DOS ELEMENTOS
MAIS UTILIZADOS SÃO: O SALTO E O EQUILÍBRIO.

PARA REALIZAR A ATIVIDADE VAMOS PRECISAR DE COPOS, DE
UMA RÉGUA E DE FITA PARA DEMARCAR O CHÃO.

FAREMOS UM QUADRADO COM A FITA ADESIVA, A CRIANÇA
DEVERÁ SALTAR PARA DENTRO DO QUADRADO E EQUILIBRAR A
RÉGUA COM O PÉ PERCORRENDO OS OBSTÁCULOS DO
CIRCUITO QUE DEVERÁ SER FEITO POR COMPLETO COM OS
DOIS PÉS.

ASSISTAM O VÍDEO POSTADO EM SEGUIDA PARA
COMPREENDEREM MELHOR A ATIVIDADE.



PROFESSOR RODNEY

