

NOME DO ALUNO: _____ Nº _____ CLASSE: _____

PROFESSOR NELSON _EDUCAÇÃO FÍSICA - UME WALDERY DE ALMEIDA

EDUCAÇÃO FÍSICA _ATIVIDADE DE 13/07 _1º, 2º e 3º Anos (Unificada em razão do ensino remoto)

GINÁSTICA _GESTOS E POSIÇÕES COM EQUILÍBRIO

- BRINCAR DE EQUILIBRAR-SE _IMITAR E REPRODUZIR.

E Q U I L Í B R I O !

VAMOS EXERCITAR O NOSSO CORPO E CONHECÊ-LO UM POUCO MELHOR!

FAÇA AS POSIÇÕES DE EQUILÍBRIO SUGERIDAS NOS DESENHOS COM O PROFESSOR:



1 - APOIE-SE EM UMA PERNA COM A BARRIGA FIRME E LEVANTE A OUTRA PERNA, DOBRE O JOELHO E CONTE ATÉ DEZ >> 10. DESCANSE E LEVANTE A MESMA PERNA ESTICADA, OU SEJA, SEM DOBRAR O JOELHO E DESCANSE.



2 - AGORA, FAÇA A MESMA COISA, TROCANDO A PERNA DE APOIO E LEVANTANDO AQUELA PERNA QUE AINDA NÃO HAVIA LEVANTADO.

SUGESTÃO - TENTE FAZER AS DUAS POSIÇÕES EM SEQUÊNCIA, SEM DESCANSAR ENTRE UMA POSIÇÃO E OUTRA. LEMBRE-SE DE FAZER A MESMA COISA TROCANDO AS FUNÇÕES DE CADA PERNA.

PARA DEVOLVER AO PROFESSOR:

FAÇA UM DESENHO SOBRE A ATIVIDADE E POSIÇÕES. APROVEITE PARA TAMBÉM COLORIR A PALAVRA

EQUILÍBRIO

GINÁSTICA
MOVIMENTO

