

ESCOLA MUNICIPAL SEBASTIÃO VAYEGO DE CARVALHO

Nome do aluno:	Data: 09/10/2020	Semana:
Professor: RUTEMBERG SANTOS	Turma: 3ºANO	6
Componentes Curriculares: EDUCAÇÃO FÍSICA	Entregar:	

AULA: TEMA GINÁSTICA

Olá Turminha, vamos continuar com as nossas atividades sobre a ginastica e seus benefícios.

EXERCÍCIO:

1- Rolamento para frente (cambalhota)

A cambalhota que na ginastica chamamos de rolamento frontal ou para frente é um exercicio que parece simples, mas exige muito cuidado e atenção, alguns crianças conseguem realizar com grande facilidade já outras não conseguem fazer.

Vou propor o seguinte: se você consegue fazer e tem um lugar seguro e macio para realizar, faça grave ou tire foto e me envie, caso você não se sinta seguro para realizar a cambalhota faça um rolamento lateral, ou seja, no rolamento lateral você fica deitado mantendo as pernas unidas e braços junto ao corpo e tenta rolar para o lado, um giro ja é o suficiente, não deixe de tentar, mas lembre-se a segurança vem em primeiro lugar, caso não consiga me fale das suas dificuldades.

Não se esqueçam de enviar a atividade com seu nome e série para não se perder no meio de tantas mensagens e para facilitar o arquivamento.

Obrigado se cuidem e espero vê- lo em breve.