

**Engenheiro Carlos Rohm – Unidade I**

Rua 1º de maio, 170 Jd. Itacolomy Ribeirão Pires, SP - CEP: 09402-510

Fone: 4828-1187 | E-mail: carlosrohm@yahoo.com.br

Nome do aluno:		<b>Semana 18</b>
Professor: Solange e Eduardo	Data: 23/07/2021	Turma: 3º A, B, C e D
Componente Curricular: Educação Física	Entrega: foto da atividade via e-mail. <a href="mailto:solcru1971@gmail.com">solcru1971@gmail.com</a> <a href="mailto:profeduardocarlosrohm@gmail.com">profeduardocarlosrohm@gmail.com</a>	

**GINÁSTICA**

EM NOSSA ATIVIDADE DE HOJE, VAMOS REALIZAR ALGUMAS POSTURAS DE GINÁSTICA, UTILIZANDO APENAS O NOSSO CORPO. SEGUINDO AS FIGURAS ABAIXO E AS INSTRUÇÕES, NÓS VAMOS REALIZAR AS POSTURAS DE GINÁSTICA DO QUADRO ABAIXO.



**Postura da vela:** deitar de costas no chão, pernas juntas e estendidas. Levantar as pernas em seguida o quadril, cotovelos apoiados no chão, estender as pernas bem para cima com os pés juntos.

**Postura do cachorrinho:** a criança se posiciona com os quadris levantados e cabeça baixa.

**Postura da borboleta:** a criança precisa ficar sentada com a sola dos pés juntos;

**Postura do barco:** a criança pega nos pés e mãos dos outros companheiros da aula;

**Postura da tartaruga:** a criança precisa ficar sentada, com as pernas estendidas e as mãos agarradas aos pés.

**Postura da árvore:** nessa postura a criança deve imaginar que é uma árvore, e por isso precisa ficar com a postura ereta e imaginar suas raízes fincadas no solo; depois, deve deslocar a sola de um dos pés para a parte interna da perna contrária e mantê-la ali pelo tempo que conseguir. Levantar os braços acima da cabeça e manter estabilizado.

**Postura da cobra:** a criança se deita com barriga para baixo, e com a ajuda das mãos, consegue levantar o tronco superior;

**Postura do guerreiro:** a criança posiciona uma perna para frente e a flexiona, e mantém a outra esticada. Além disso, precisa levantar os braços.

**Postura de saudação ao sol:** essa é uma das posturas mais simples. A postura é realizada quando a criança posiciona as pernas em paralelo com a ponta dos pés.

**ENVIE ALGUMAS FOTOS OU UM VÍDEO DA CRIANÇA REALIZANDO AS POSIÇÕES DA ATIVIDADE NO E-MAIL DOS PROFESSORES:**

**SOLANGE:** 3º D [solcru1971@gmail.com](mailto:solcru1971@gmail.com)

**EDUARDO:** 3º A, B e C [profeduardocarlosrohm@gmail.com](mailto:profeduardocarlosrohm@gmail.com)

**Boa aula pessoal!!!**