



Secretaria de
Avenida Prefeito Valdir

Jar
sec@ribeiraop
(11) 4828-960

E.M. Comendador Abdalla Chiedde		
Nome do aluno:	Data: 27/09 Á 01/10	Semana: 28
Professor: Caren Brunello	Turma: 4ºAno	
Componentes Curriculares: Educação Física	Entregar:	

GINÁSTICA GERAL

Antes de iniciar a atividade prática lembre-se de realizar os procedimentos de segurança:

- Realizar o alongamento: <https://youtu.be/Rn14MR-SYIk>
- Realize o aquecimento: <https://youtu.be/OQtsnsaqrtA>
- Ter supervisão;
- Respeitar seus limites;
- Respeitar as orientações dadas;
- Inspeccionar o ambiente;
- Realize o alongamento.

OS GIROS

Os giros – movimentos em que uma pessoa realiza rotações do corpo – são parte dos elementos corporais básicos da ginástica. Eles estão presentes nas práticas dos mais variados tipos de ginástica, desde a sua formação mais simples, como os giros em pé, até os movimentos que combinam várias rotações e saltos.



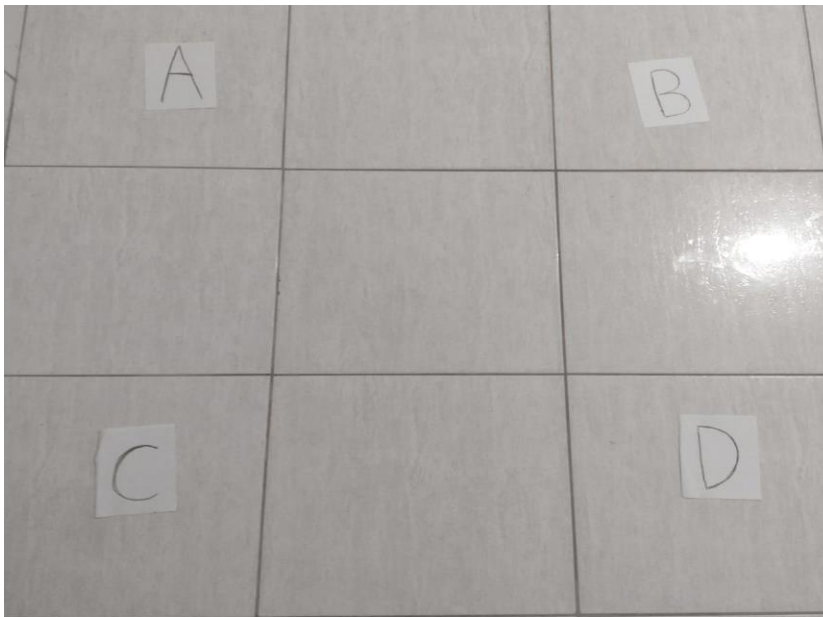
Giro simples com impulso.



Giro simples.

ATIVIDADE PRÁTICA

1. Divida uma folha de papel em quatro pedaços, coloque as letras A, B, C e D.
2. Coloque os papéis no chão conforme a imagem



3. Fique em pé no meio do quadrado e gire conforme a sequência abaixo:
Gire de A para B (Fique de frente para a letra A e gire para a letra B);

Gire de B para C;

Gire de C para D;

Gire de A para C;

Gire de A para D;

Gire de B para D;

Gire de D para A.

Roda de conversa/ volta à calma

1- Encontrou alguma dificuldade na realização?

2- Envie fotos ou vídeos da atividade via whatsapp