

E.M. Comendador Abdalla Chiedde		
Nome do aluno:	Data: 04/10 Á 08/10	Semana: 29
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.

Atividade:

- Crie uma coreografia com combinações com os seguintes elementos da ginástica geral : equilíbrios e giros;
- Escolha uma música para sua apresentação;
- Se quiser, pode acrescentar outros elementos que você aprendeu nas aulas de Educação Física

Giros:



Giro simples com impulso.



Giro simples.

Equilíbrio:



Roda de conversa/ volta à calma

- 1- Encontrou alguma dificuldade na realização?
- 2- Envie fotos ou vídeos da atividade via whatsapp