

<b>E.M. Comendador Abdalla Chiedde</b>		
<b>Nome do aluno:</b>	<b>Data:</b> 04/10 Á 08/10	Semana: 29
Professor: Caren Brunello	<b>Turma:</b> 5ºAno	
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:**

- Utilizando um dos seguintes materiais : bola de meia ou fita (balangandã que confeccionamos)



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

### **Giros:**

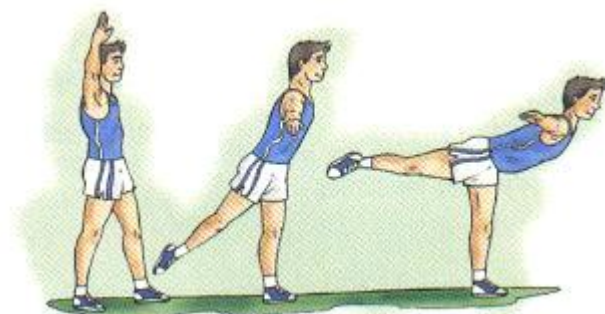


Giro simples com impulso.



Giro simples.

### **Equilíbrio:**



### **Roda de conversa/ volta à calma**

1- Encontrou alguma dificuldade na realização?

**2- Envie fotos ou vídeos da atividade via whatsapp**