

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:	Semana 39	
Professor	Data: 17/12/2021	Turma: 1º A, B, C, D e E
Componente Curricular: Educação Física	Entrega: foto da atividade via e-mail. da professora titular de sala de aula.	

BRINCADEIRA DAS POSIÇÕES



BOM DIA PESSOAL, PARA FAZER A NOSSA ATIVIDADE DE HOJE, NÓS SÓ PRECISAMOS OLHAR O DESENHO E IMITAR AS POSTURAS. A BRINCADEIRA PODE SER FEITA SOBRE UM TAPETE NO CHÃO OU SOBRE UM COLCHÃO.

POSTURA DA VELA: DEITAR DE COSTAS NO CHÃO, PERNAS JUNTAS E ESTENDIDAS. LEVANTAR AS PERNAS EM SEGUIDA O QUADRIL, COTOVELO 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 UMA FOTO OU VÍDEO DA CRIANÇA REALIZANDO UMA OU MAIS POSIÇÕES DA ATIVIDADE NO E-MAIL:

Boa aula pessoal!!!