

EDUCAÇÃO FÍSICA 6ª SEMANA

TEMA: GINÁSTICA GERAL - PARTE 2

QUERIDA CRIANÇA, NESTA SEMANA, VAMOS TRABALHAR UMA HABILIDADE MUITO IMPORTANTE PARA OS MOVIMENTOS DA GINÁSTICA, QUE É O EQUILÍBRIO.

BREVE APRESENTAÇÃO:

O EQUILÍBRIO É MUITO IMPORTANTE PARA EVITAR QUEDAS E PARA UMA BOA EXECUÇÃO DOS MOVIMENTOS DA GINÁSTICA.

PARA SABER MAIS:

CONHEÇA EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO ASSISTINDO AO VÍDEO "TREINO EM CASA" DISPONÍVEL EM: <https://www.youtube.com/watch?v=60qqlbsGLiM/>. ACESSO EM: 04 AGO. 2021.

ATIVIDADES

1 - ANDANDO NA LINHA

DESENHE UMA LINHA NO CHÃO. A LINHA PODE SER FEITA COM GIZ, UMA CORDA OU FITA CREPE. O OBJETIVO É CAMINHAR SOBRE A LINHA, COLOCANDO UM PÉ À FRENTE DO OUTRO E SE EQUILIBRANDO.

VARIAÇÃO: REPITA O MOVIMENTO ANTERIOR, MAS DESSA VEZ, DE OLHOS FECHADOS.



Imagem disponível em: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSf_kAMx_ZucixdyCM7zzC00XImVrW8lap2G4J-oeIsr1_ZwcqZtN6-_9k--j-LIcaEGuo&usqp=CAU . Acesso em: 06 ago, 2021.

2 - PÊNULO

VOCÊ DEVERÁ SE EQUILIBRAR EM UM PÉ SÓ, PRIMEIRO DE OLHOS ABERTOS, DEPOIS DE OLHOS FECHADOS. COM O PÉ DIREITO E DEPOIS COM O PÉ ESQUERDO. POR ÚLTIMO, FIQUE DE UM PÉ SÓ E BALANCE A OUTRA PERNA PARA FRENTE E PARA TRÁS, DEPOIS TROQUE A PERNA. TENDE NÃO APOIAR O OUTRO PÉ NO CHÃO.

3 - PEGA OBJETO/BRINQUEDO

MARQUE UMA LINHA DE PARTIDA E UMA LINHA DE CHEGADA, ONDE VOCÊ DEIXARÁ ALGUNS BRINQUEDOS OU BOLINHAS DE PAPEL. VOCÊ DEVERÁ SAIR DA LINHA DE PARTIDA, PULANDO DE UM PÉ SÓ IGUAL A UM SACI E ALCANÇAR A LINHA DE CHEGADA, PEGAR O OBJETO NO CHÃO SEM APOIAR O PÉ QUE ESTÁ NO AR E VOLTAR, PULANDO AINDA EM UM PÉ SÓ. VAMOS VER SE VOCÊ CONSEGUE?