PLANO DE ESTUDO TUTORADO

6° ANO

Ensino Fundamental

Integral

EDUCAÇÃO FÍSICA

EDUCAÇÃO MINAS GERAIS
GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DE MINAS GERAIS

PLANO DE ESTUDO TUTORADO	
COMPONENTE CURRICULAR: **Educação Física**	PROFESSOR: **William Vieira Carrijo**
NOME DA ESCOLA: **Escola Estadual Professor José Jório**	
ALUNO: **xxx**	
TURMA: **6º Ano 1 – Ensino Fundamental**	TURNO: **Integral**
MÊS: **Maio/Junho**	TOTAL DE SEMANAS: **04**
NÚMERO DE AULAS POR SEMANA: **03**	NÚMERO DE AULAS POR MÊS: **12**

ORIENTAÇÕES AOS PAIS E RESPONSÁVEIS	DICA PARA O ALUNO	QUER SABER MAIS?
PREZADOS PAIS E RESPONSÁVEIS, Diante da situação atual mundial causada pela COVID-19, coronavírus, as aulas presenciais foram suspensas em todo Brasil. Entretanto, como incentivo à continuidade das práticas de estudo, preparamos para nossos estudantes um plano de estudo dividido em semanas /meses e aulas que deverá ser realizado em casa. Os conceitos principais de cada aula serão apresentados e em seguida o estudante será desafiado a resolver algumas atividades. Para respondê-las, ele poderá fazer pesquisas em fontes variadas disponíveis em sua residência. É de suma importância que você auxilie seu(s) filho(s) na organização do tempo e no cumprimento das atividades. Contamos com o apoio de vocês.	**QUERIDO(A) ESTUDANTE,** Para ajudá- lo(a) nesse período conturbado, em que as aulas foram suspensas a fim de evitar a propagação do coronavírus, preparamos algumas atividades para que você possa dar continuidade ao seu aprendizado. Assim, seguem algumas dicas para te ajudar: ✓ Siga uma rotina; ✓ Defina um local de estudos; ✓ Tenha equilíbrio; ✓ Conecte com seus colegas; ✓ Peça ajuda a sua família; ✓ Use a tecnologia a seu favor. Contamos com seu esforço e dedicação para continuar aprendendo cada dia mais!	**DICAS PARA APRENDER A GOSTAR DE LER!** Nestes dias que você está em casa, a leitura pode ser uma importante aliada para ajudar a passar o tempo. Experimente! ✓ Reserve um tempo diário para leitura; ✓ Comece por livros finos; ✓ Comece por um livro ou tema ✓ que você goste muito; ✓ Determine a quantidade de páginas para ler por dia; ✓ Escolha um lugar tranquilo e aconchegante. Bons estudos!

Em caso de dúvidas, entre em contato:

Professor William Vieira Carrijo
(33) 98831-9680 / william.carrijo@educacao.mg.gov.br

SEMANA 1 – 18 A 24 DE MAIO DE 2020

UNIDADE TEMÁTICA: Esportes

OBJETO DE CONHECIMENTO: Esportes de Marca

HABILIDADE(S):

(EF67EF05P6) Desenvolver e aplicar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos nos esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios garantindo a participação de todos.

(EF67EF07P6) Desenvolver alternativas para experimentação dos esportes não disponíveis e/ou acessíveis na comunidade e das demais práticas corporais tematizadas na escola.

LEIA ATENTAMENTE O TEXTO EXPLICATIVO A SEGUIR

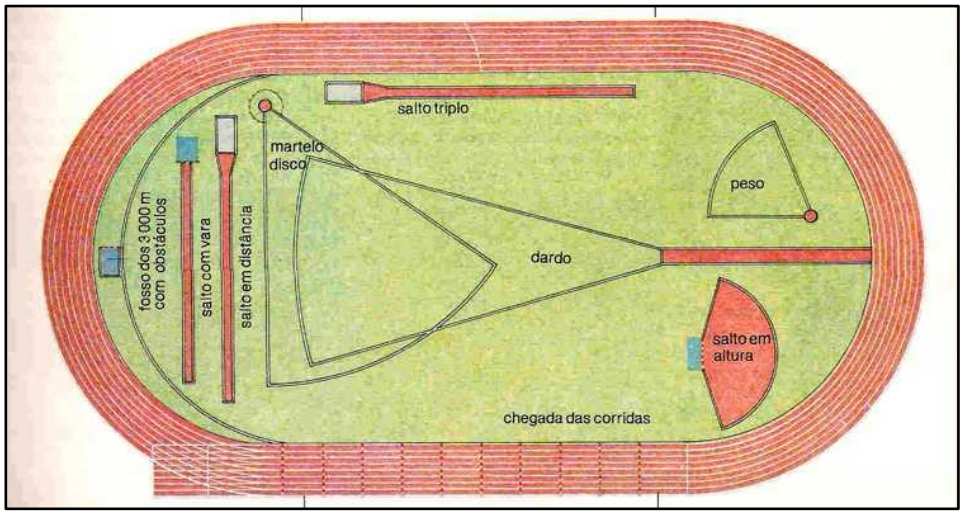
CLASSIFICAÇÃO DOS ESPORTES

Os esportes podem ser classificados em 7 categorias. São elas:

- **ESPORTES DE MARCA:** são os esportes onde o resultado é aferido a partir do tempo, da distância ou do peso. Ex.: atletismo (corridas, salto em distância e levantamento de peso).
- **ESPORTES DE PRECISÃO:** são aqueles onde há um alvo específico a ser atingido, como no tiro com arco, golfe ou no boliche.
- **ESPORTES DE INVASÃO:** são aqueles onde existe disputas de uma equipe que tenta ocupar o setor da quadra defendido pelo time adversário e tenta marcar pontos ou gols (ex.: futebol, basquete, rúgby, etc).
- **ESPORTES TÉCNICO COMBINATÓRIOS:** são aqueles em que a comparação do desempenho está centrada na beleza plástica (dimensão estética) e no grau de dificuldade (dimensão acrobática) do movimento, sempre respeitando certos padrões, códigos ou critérios estabelecidos nas regras. Exemplos: nado sincronizado, ginástica artística, saltos ornamentais, etc).
- **ESPORTES DE CAMPO E TACO:** são esportes onde o objetivo é rebater a bola a maior distância possível para conquistar território, como no Críquete ou Beisebol.
- **ESPORTES DE REDE:** são esportes onde a bola ou outro objeto deve ser rebatido ou lançado sobre a rede em direção ao campo do adversário.
- **ESPORTES DE PAREDE:** são esportes parecidos com os de Rede, porém não possuem rede e sim uma parede, onde os jogadores se posicionam de frente para parede e rebatem a bola. Ex.: Squash.

Neste PET, estudaremos os 4 primeiros listados acima... vamos nessa!

ESPORTE DE MARCA - ATLETISMO



Um estádio é concebido de modo a que possam ocorrer ao mesmo tempo provas de corrida (ou pista), bem como de saltos e lançamentos (ou campo). A pista moderna é oval, mede 400 m de perímetro, e possui oito faixas. A superfície da pista é geralmente de plástico ou borracha, o que a torna tanto resistente ao tempo como ao atrito. As modalidades de campo realizam- se no centro da pista, área essa que se designa por centro do campo.

Provas atléticas

Costumam-se classificar as provas de atletismo em dois grandes grupos: **as de pista (corridas) e as de campo (saltos e arremessos).** A esses grupos se soma um terceiro, constituído pelo decatlo e o heptatlo, que são disputas combinadas que incluem tanto provas de pista quanto de campo.

Corridas

A classificação mais comum das corridas atléticas é a que leva em consideração as distâncias a percorrer. Assim, fala-se de corridas de **velocidade, de meio-fundo e de fundo.**

Corridas de velocidade

Entre as corridas de velocidade, incluem-se os 100, 200 e os 400m rasos e os 100, 110 e 400m com barreiras (os 100m com barreiras constituem prova reservada para mulheres). Essas corridas são disputadas em pistas com raias demarcadas com linhas brancas. Nas provas de velocidade, a saída é em geral decisiva e geralmente os atletas submetem-se a um preparo extremamente especializado. A coordenação, os reflexos e a capacidade para desenvolver um esforço físico intenso num curto espaço de tempo são qualidades fundamentais nesse tipo de competição. Em corridas com barreiras, cuja derrubada não acarreta penalidade, também é fundamental a capacidade de combinar os movimentos típicos da corrida com os do salto.

Corridas de Meio-Fundo

As corridas de 800 e 1.500m rasos e de 3.000m com obstáculos são de meio-fundo (provas incluídas entre corridas de fundo). Nelas a aptidão do atleta deve ser complementada por duas outras qualidades básicas: a dosagem adequada das forças e a capacidade de improvisação na hora de planejar as chegadas. Os 1.500m constituem uma das competições atléticas mais espetaculares que existem.

Corridas de Fundo

Os 5.000 e os 10.000m rasos e a maratona são corridas de fundo. As longas distâncias a correr - 42.195m no caso da maratona -- fazem da resistência do atleta e de sua capacidade para administrar as próprias forças elementos fundamentais. Tanto os 5.000 como os 10.000m são disputados em estádios; a maratona, pelo contrário, desenvolve-se em circuitos em geral urbanos, sempre sobre superfícies de asfalto. As provas de cross ou travessia de campo também são corridas de fundo. Realizam-se geralmente em circuitos preparados para esse fim em zonas rurais.

Marcha Atlética

Outra modalidade de corrida, a marcha atlética, apresenta características especiais. Os atletas, que devem estar sempre com um pé sobre o solo, percorrem grandes distâncias, geralmente vinte ou cinquenta quilômetros. É uma prova que tem início e fim dentro do estádio de atletismo, mas a maior parte do percurso é feita nas ruas. As provas podem ser de 50Km, somente para homens, ou de 20Km para ambos os sexos. A principal característica de prova é que nunca se pode tocar o solo enquanto o joelho estiver flexionado e nem tirar os dois pés do chão ao mesmo tempo. Durante a prova, os atletas são observados de perto por juízes. Se o atleta cometer uma infração, ele é advertido, se cometer duas infrações, seu nome é colocado em local visível aos demais competidores e, se cometer três infrações, é desclassificado.

Provas combinadas

O decatlo e o heptatlo são competições nas quais os atletas realizam diferentes provas de pista e de campo. Tanto uma como outra especialidade costumam ocorrer em dias consecutivos. Como seu nome indica, o decatlo compreende dez provas: 100, 400 e 1.500m rasos; 110m com barreiras; saltos em altura, em distância e com vara; e lançamentos de peso, disco e dardo. As sete provas que compõem o heptatlo, modalidade feminina, são os 200 e os 800m rasos, os 110m com barreiras, os saltos em altura e distância e os lançamentos de peso e dardo.

Salto em distância

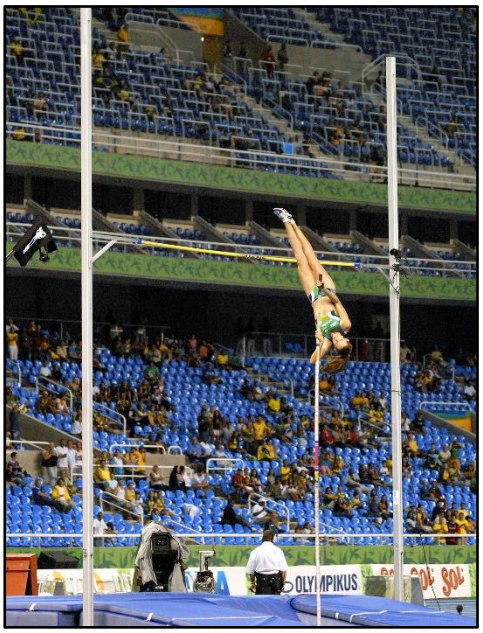
Prova na qual os atletas devem percorrer uma raia correndo para ganhar impulsão e saltar antes de uma faixa branca marcada no chão, caindo com os dois pés em uma caixa de areia. Vence aquele que conseguir saltar o mais longe possível.

Salto triplo

Segue a mesma linha do salto em distância, mas o pulo final deve acontecer após uma série de duas passadas mais largas, que servem para dar impulsão ao atleta. Vence quem saltar o mais longe possível.

Salto em altura

Prova na qual os atletas correm em direção a uma barra horizontal presa por dois suportes em determinada altura, com o intuito de saltar por cima do obstáculo sem derrubá-lo. Esse salto normalmente é feito de costas, pois tal movimento aumenta a impulsão do atleta. Cada competidor tem direito a três saltos iniciais a uma altura definida pelo juiz. Caso consiga acertar um, o competidor segue na disputa e precisa subir a medida do obstáculo em pelo menos dois centímetros. O salto mais alto conta como resultado final de cada atleta, e aquele que conseguir a maior altura será o campeão. Em caso de empate, será vencedor aquele que deu menos saltos para alcançar sua marca. Se a igualdade persistir, o número de erros será avaliado. Se ainda assim a disputa continuar empatada, os dois ganham medalhas, exceto na briga pelo ouro, em que há um salto adicional.



Salto com vara

Segue a mesma linha de disputa do salto em distância. A diferença é que os saltos são dados com o auxílio de uma vara, o que faz o atleta subir mais. Vence aquele que conseguir a maior altura.

Arremesso de peso

Nessa prova, os atletas precisam arremessar uma bola de metal com apenas uma mão o mais longe possível, e o peso deve partir da altura do ombro do competidor. Só é contado o melhor arremesso de cada atleta, e aquele que conseguir lançar o peso mais longe será considerado vencedor.

Arremesso de martelo

Segue a mesma linha do arremesso de peso, só que, nesse caso, o peso é uma bola de ferro presa a um arame metálico, e os atletas podem fazer o arremesso com as duas mãos, dentro de uma área previamente delimitada. Para ganhar impulso, o atleta gira o martelo três vezes sobre a própria cabeça e outras três vezes sobre o seu eixo, para somente depois lançá-lo. Vence quem fizer o arremesso mais longo.

Lançamento de disco

Segue a mesma linha das outras provas de arremesso, só que o objeto lançado é um disco, que deve ficar contra os dedos da mão e o antebraço. O arremesso deve ser feito dentro de uma área de 2,5 m de diâmetro, e o competidor pode girar sobre o seu próprio eixo uma vez antes de lançá-lo.

Lançamento de dardo

Segue a mesma linha das outras provas de arremesso. Nela, o "peso" é um dardo longo e fino, que deve ser lançado com apenas uma das mãos depois de uma corrida curta de 4m. Vence quem jogá-lo à maior distância.

PROVAS DO ATLETISMO

- **Provas de velocidade:** 100m, 200m, 400m (velocidade).
- **Revezamentos:** 4 X 100m, 4 X 400m (velocidade).
- **Provas de meia distância:** 800m e 1500m, 3000m com obstáculos (meio-fundo).
- **Provas de longa distância:** 5.000m e 10.000 e Maratona (42 km) (fundo).
- **Provas de Marcha Atlética:** 10.000m (Fem.), 20.000m (masc.) e 50.000m (masc.).
- **Provas de velocidade com barreiras:** 100m (fem.), 110m (masc.) e 400m.
- **Provas de saltos horizontais:** Salto em Distância e Salto Triplo.
- **Provas de saltos verticais:** Salto em Altura e Salto com Vara.
- **Provas de lançamento:** Lançamento do Dardo e Lançamento do Disco
- **Provas de arremesso:** Arremesso do Martelo (masc.) e Arremesso do Peso.
- **Provas Combinadas:**

- Decatlo (10 provas): 100m, 110m (c/barreiras), 400m, 1500m, Lançamento do Dardo, Lançamento do Disco, Arremesso do Peso, Salto em Altura, Salto com Vara e Salto em Distância.

- Heptatlo (7 provas): 100m (c/barreiras), 200m, 800m, Lançamento do Dardo, Arremesso do Peso, Salto em Altura e Salto em Distância.

PARA SABER MAIS SOBRE O ATLETISMO, ASSISTA O VÍDEO CLICANDO NO LINK:
https://www.youtube.com/watch?v=0ajme2ThqBg

ATIVIDADES

1- Um estádio é concebido de modo que possam ocorrer ao mesmo tempo as provas de corrida (ou pista), bem como as provas de saltos e lançamentos (ou campo). Nesse sentido, qual o tamanho da pista de atletismo? Quantos faixas tem a pista de atletismo?

2- Costuma-se classificar as provas de atletismo em dois grandes grupos. Quais são eles?

3- A classificação mais comum das corridas atléticas é a que leva em consideração as distâncias a percorrer. Assim, fala-se de corridas de **velocidade, de meio-fundo e de fundo**. Explique cada uma delas.

4- Qual a principal característica da prova de marcha atlética?

5- O decatlo e o heptatlo são competições nas quais os atletas realizam diferentes provas de pista e de campo. Descrevas as provas que compõe cada uma dessas modalidades.

6- Explique, com suas palavras, como a prova de **salto em distância** acontece.

7- Explique, com suas palavras, como a prova de **salto triplo** acontece.

8- Explique, com suas palavras, como a prova de **salto em altura** acontece.

9- Explique, com suas palavras, como a prova de **salto com vara** acontece.

10- Explique com suas palavras como a prova de **arremesso de peso** acontece.

11- Explique com suas palavras como a prova de **arremesso de martelo** acontece.

12- Explique com suas palavras como a prova de **lançamento de dardo** acontece.

13- Qual modalidade/prova do altletismo você mais gostou de conhecer e gostaria de praticar. Por quê?

ENVIE SUA ATIVIDADE PARA A CORREÇÃO E AVALIAÇÃO DO PROFESSOR

DEPOIS DE RESPONDER EM SEU CADERNO, CLICK NO LINK ABAIXO E RESPONDA NO FORMULÁRIO DO GOOGLE PARA ENVIAR SUA TAREFA PARA O PROFESSOR CORRIGIR E AVALIAR:

https://forms.gle/h5boxnGMtwTpB3aT8

Formulário para responder da **SEMANA 1**

SEMANA 2 – 25 A 31 DE MAIO DE 2020

UNIDADE TEMÁTICA: Esportes

OBJETO DE CONHECIMENTO: Esportes de Invasão

HABILIDADE(S):

(EF67EF05P6) Desenvolver e aplicar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos nos esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios garantindo a participação de todos.

(EF67EF07P6) Desenvolver alternativas para experimentação dos esportes não disponíveis e/ou acessíveis na comunidade e das demais práticas corporais tematizadas na escola.

LEIA ATENTAMENTE O TEXTO EXPLICATIVO A SEGUIR

ESPORTES DE INVASÃO

Para a disputa desses esportes existem duas equipes que possuem uma meta a ser defendida e a meta do adversário para ser invadida e atacada, a fim de computar pontos.

A transição de ataque para defesa acontece a todo o momento. A manutenção da posse de bola é de suma importância para a eficiência do ataque e, nesse momento, a defesa deve se posicionar da maneira mais adequada para retomar a posse da bola e passar a atacar. As metas a serem defendidas e/ou atacadas estão sempre posicionadas nas linhas de fundo dos campos ou quadras retangulares, características desses esportes.

São exemplos de esporte de invasão: basquetebol, corfebol, floorball, frisbee, futebol, futsal, futebol americano, handebol, basquetebol, hóquei na grama, lacrosse, polo aquático, rúgbi, etc. No Brasil temos em destaque como esportes de invasão: futebol, futsal, basquetebol e handebol. Vale destacar também outros esportes de invasão pelo mundo: rúgbi e futebol americano.

PARA SABER MAIS SOBRE OS ESPORTES DE INVASÃO, ASSISTA O VÍDEO CLICANDO NO LINK:
https://www.youtube.com/watch?v=nw9Uq1AEUpQ

ATIVIDADES

1- Escolha um ESPORTE DE INVASÃO e pratique em sua casa juntamente com seus familiares. Faça um vídeo de até 1 minuto comprovando sua atividade e poste no formulário de respostas do google ao final.

2- Assinale a alternativa que contém SOMENTE esportes de invasão.

( ) Handebol, basquetebol, futebol e voleibol.

( ) Rúgbi, futsal, natação e futebol americano.

( ) Tênis de mesa, vôlei de praia, badminton e futevôlei.

( ) Basquetebol, handebol, futebol e futsal.

( ) Ginástica olímpica, beisebol, judô e tae kwon do.

3- Faça uma pesquisa na internet e descreva algumas conquistas (títulos) importantes dos esportes de invasão do Brasil.

4- Encontre no caça-palavras 5 esportes de invasão.

Q	W	A	Z	C	F	G	J	K	L	P	H	F	J	B
H	E	C	Z	V	B	V	F	C	Ç	L	K	U	K	A
W	Ó	Q	S	G	J	B	U	U	E	C	G	N	O	S
X	C	Q	B	M	D	N	T	H	T	S	L	P	D	Q
Q	W	Ç	U	L	J	M	E	B	G	S	T	V	S	U
A	S	A	W	E	D	Ç	B	R	F	O	A	A	N	E
Z	W	C	D	X	I	M	O	S	V	E	N	L	U	T
X	O	V	Ç	A	S	H	L	A	B	T	M	T	A	E
V	I	M	T	E	T	D	P	L	M	E	M	R	R	B
G	O	L	E	I	R	O	G	P	Y	V	K	Q	W	O
B	Y	H	G	R	I	C	V	D	E	C	L	S	S	L
N	R	U	U	F	P	T	F	N	W	Z	Ç	T	Y	M
M	E	Y	I	H	U	U	H	A	N	D	E	B	O	L
V	E	T	P	P	U	O	C	H	Q	S	O	G	I	J
X	F	E	Y	J	N	W	V	A	F	X	S	F	L	G

5- Quais os esportes de invasão você já praticou em sua vida?

ENVIE SUA ATIVIDADE PARA A CORREÇÃO E AVALIAÇÃO DO PROFESSOR

DEPOIS DE RESPONDER EM SEU CADERNO, CLICK NO LINK ABAIXO E RESPONDA NO FORMULÁRIO DO GOOGLE PARA ENVIAR SUA TAREFA PARA O PROFESSOR CORRIGIR E AVALIAR:

https://forms.gle/NmmoBZ8im5jKBsqr9

Formulário para responder da **SEMANA 2**

SEMANA 3 – 01 A 07 DE JUNHO DE 2020

UNIDADE TEMÁTICA: Esportes

OBJETO DE CONHECIMENTO: Esportes de Precisão

HABILIDADE(S):

(EF67EF05P6) Desenvolver e aplicar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos nos esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios garantindo a participação de todos.

(EF67EF07P6) Desenvolver alternativas para experimentação dos esportes não disponíveis e/ou acessíveis na comunidade e das demais práticas corporais tematizadas na escola.

LEIA ATENTAMENTE O TEXTO EXPLICATIVO A SEGUIR

ESPORTES DE PRECISÃO

Nesses esportes cujo objetivo principal é arremessar, bater ou lançar um objeto (bocha, bola, bolão, flecha, projétil, etc), procurando acertar um alvo específico fixo ou em movimento. Para ver quem ganhou uma prova nas modalidades deste tipo, leva- se em consideração o número de vezes que um atleta tentou acertar o alvo (leva vantagem na pontuação quem conseguir acertar o alvo no menor número de tentativas) ou então se compara a proximidade do objeto arremessado em relação ao alvo (mais perto/longe do que o adversário).

São exemplos de esportes de precisão: **bocha, croquet, curling, golfe, sinuca, tiro com arco, tiro esportivo, etc.** Entre outras características comuns nestes esportes, destaca-se a importância do controle do movimento do atleta no manejo preciso do objeto. Nestes esportes é muito mais importante ter boa pontaria do que velocidade, força ou resistência física, que são capacidades motoras muito importantes em outros tipos de esporte.

É provavelmente por isso que a média de idade dos atletas destas modalidades é mais alta do que nos demais tipos de esporte.

Curiosidade

A primeira medalha olímpica conquistada pelo Brasil foi a de bronze num esporte de precisão, a prova de tiro em equipe, disputada na Antuérpia em 1920.

PARA SABER MAIS SOBRE OS ESPORTES DE PRECISÃO, ASSISTA O VÍDEO CLICANDO NO LINK:

https://www.youtube.com/watch?v=KIUrRCWLGLo

ATIVIDADES

1- Faça uma pesquisa na internet e cite algumas conquistas do Brasil em esportes de precisão.

2- Escolha 2 esportes considerados de precisão e descreva como são jogados. Seja detalhista!

3- Você já praticou algum esporte de precisão? Se sim, qual foi ele? Se não, tem vontade de praticar algum?

4- Faça uma tabela indicando os esportes de precisão cujo objetivo é ACERTAR O ALVO e aqueles cujo objetivo é APROXIMAR-SE DO ALVO.

Esportes de precisão que são necessários:

ACERTAR O ALVO	APROXIMAR-SE DO ALVO

5- Com a supervisão e participação de seus pais ou responsáveis, recrie algum esporte de precisão em sua casa e faça um vídeo de até 1 minuto e poste no formulário de resposta do google para comprovar a realização de sua atividade.

ENVIE SUA ATIVIDADE PARA A CORREÇÃO E AVALIAÇÃO DO PROFESSOR

DEPOIS DE RESPONDER EM SEU CADERNO, CLICK NO LINK ABAIXO E RESPONDA NO FORMULÁRIO DO GOOGLE PARA ENVIAR SUA TAREFA PARA O PROFESSOR CORRIGIR E AVALIAR:

https://forms.gle/3fyfLwt3EKU5fVgQ8

Formulário para responder da **SEMANA 3**

SEMANA 4 – 08 A 14 DE JUNHO DE 2020

UNIDADE TEMÁTICA: Esportes

OBJETO DE CONHECIMENTO: Esportes Técnico-combinatórios

HABILIDADE(S):

(EF67EF05P6) Desenvolver e aplicar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos nos esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios garantindo a participação de todos.

(EF67EF07P6) Desenvolver alternativas para experimentação dos esportes não disponíveis e/ou acessíveis na comunidade e das demais práticas corporais tematizadas na escola.

LEIA ATENTAMENTE O TEXTO EXPLICATIVO A SEGUIR

ESPORTES TÉCNICO-COMBINATÓRIOS

Os esportes técnicos combinatórios levam em consideração aspectos da dificuldade, beleza e estética de um exercício, além de serem estabelecidos por determinados padrões e critérios para que possam ser desenvolvidos de maneira adequada, o seu desempenho está centrada na **beleza plástica (dimensão estética)** e no **grau de dificuldade (dimensão acrobática)** do movimento, sempre respeitando certos padrões, códigos ou critérios estabelecidos nas regras.

São exemplos de esportes técnico-combinatórios: **ginástica artística, ginástica rítmica, nado sincronizado, patinação artística, saltos ornamentais, etc.**

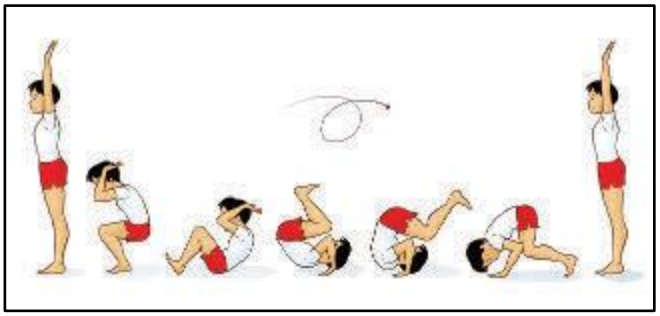
PARA SABER MAIS SOBRE OS ESPORTES TÉCNICO-COMBINATÓRIOS, ASSISTA O VÍDEO CLICANDO NO LINK: https://www.youtube.com/watch?v=f5xcpEnGR5I

ATIVIDADES

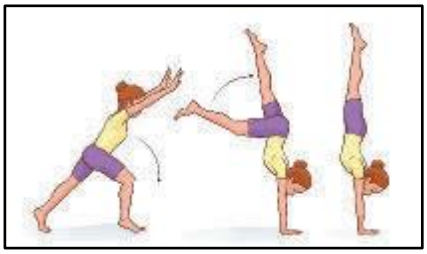
1- Com a supervisão e ajuda de seus pais ou responsáveis, GRAVE um vídeo executando os elementos da GINÁSTICA ARTÍSTICA que se seguem. Após a gravação, poste o vídeo no formulário de respostas do google.

ATENÇÃO: EXECUTE COM CALMA E SEGURANÇA OS MOVIMENTOS SOLICITADOS. UTILIZE UM COLCHÃO PARA EXECUTAR OS MOVIMENTOS.

- ***PRIMEIRO MOVIMENTO: ROLAMENTO PARA TRÁS (ACROBACIA)***

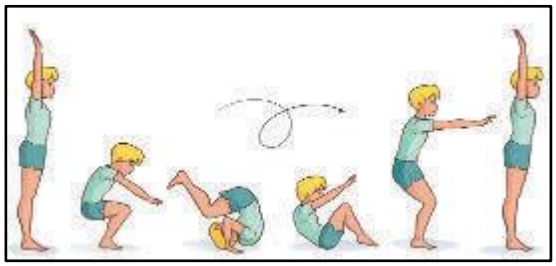


- ***SEGUNDO MOVIMENTO: PARADA DE MÃO (ACROBACIA)***

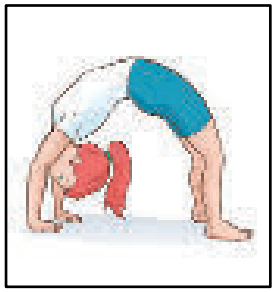


- ***TERCEIRO MOVIMENTO: ESTRELINHA (ACROBACIA)***

- ***QUARTO MOVIMENTO: ROLAMENTO PARA FRENTE (ACROBACIA)***



- ***QUINTO MOVIMENTO: PONTE (ACROBACIA)***



ENVIE SUA ATIVIDADE PARA A CORREÇÃO E AVALIAÇÃO DO PROFESSOR

DEPOIS DE RESPONDER EM SEU CADERNO, CLICK NO LINK ABAIXO E RESPONDA NO FORMULÁRIO DO GOOGLE PARA ENVIAR SUA TAREFA PARA O PROFESSOR CORRIGIR E AVALIAR:

https://forms.gle/eu9HQ7fnDcVorjzW9

Formulário para responder da **SEMANA 4**