

Instituto de Educação Infantil e Juvenil

Inverno, 2020. Londrina, 30 de Julho.

Nome: _____ Turma: _____

Área do conhecimento: Educação Física | Professor: Leandro

Educação Física – ACROSPORT

1) BOM DIA! Para uns é relembrar e aperfeiçoar, para outros este é um esporte totalmente novo. Acrosport é um esporte muito praticado nos países bascos como também a mesma técnica é desenvolvida em Cheer groups nos Estados Unidos.

Acompanhe a primeira parte na hora da aula e se for possível chame mais uma pessoa da sua casa para participar, principalmente da segunda parte.








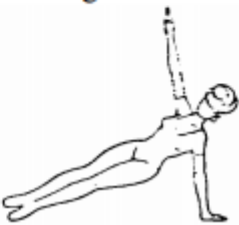










<https://youtu.be/XeWEbkrJtS0?t=158>



2) Caso não tenha com quem praticar faça as 15 poses individuais abaixo, mantendo o corpo firme e abdômen contraído por no mínimo 5s em cada posição. (PDF completo no e-mail).

****as três últimas posições só poderão serem feitas com supervisão e aprovação dos pais.****

Positions for one performer

Position	Rep	Position	Rep	Position	Rep
 Low bridge		 Upright kneel		 Sitting kneel	
 Sitting		 High kneel		 Standing (one)	
 Front support		 Side support		 Stag kneel	
 Arabesque		 Hand-and-knees		 Standing (two)	
 Hand support high kneel		 hand support in a bent hip stand		 Front lunge	
 Head stand		 Stag head stand		 Hand stand	

RELATO E D.P.O deverá sempre postado no MOODLE, e em caso de atraso, faça a proposta e poste uma cópia e relato por e-mail.