

Anexo – Cartaz de demonstração das Tarefas 1 e 2

Versão 1



Salto de cambalhota à frente no plinto

1.º – Cambalhota atrás, terminando
com os pés juntos

2.º – Meia pirueta

3.º – Roda, partindo com os pés dentro do corredor,
coloca alternadamente as mãos no colchão
colocado transversalmente e termina
com apoio alternado dos pés,
dentro do corredor

Ginástica de Aparelhos

Sequência de Ginástica no Solo