

NOME: _____ SÉRIE: _____

16/11 a 20/11 – Novembro/2020

Essa semana o tema é: Equilíbrio. Equilíbrio é um termo genérico que abrange uma ampla gama de habilidades físicas que envolvem a capacidade de manter o equilíbrio. Alguns exemplos de exibição de equilíbrio são a manipulação de malabares, balizas, monociclo e perna de pau. E para por em prática um pouquinho vamos tentar praticar um pouco.



1ª ATIVIDADE – Tente se equilibrar em uma superfície estreita, pode ser um degrau, uma corda no chão, um pedaço de madeira (veja se está sem farpas ou pregos) e similares. Primeiro tente se equilibrar caminhando de um lado para o outro e depois veja o maior tempo que os consegue ficar apenas com o pé direito e depois com o pé esquerdo. Por fim tente se equilibrar livremente e divirta-se.

2ª ATIVIDADE – Colorir o Palhaço equilibrista abaixo.

