

## SEQUÊNCIA DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Aluno(a): \_\_\_\_\_ Data: 15/04/2020

### ORIENTAÇÕES:

- 1- COLOQUE UMA ROUPA CONFORTÁVEL.
- 2- VÁ PARA O AMBIENTE MAIS ESPAÇOSO DA SUA CASA.
- 3- CONVIDE FAMILIARES, PARA FAZER JUNTO COM VOCÊ, OS EXERCÍCIOS.
- 4- DEPOIS, FAÇA A ATIVIDADE DE REGISTRO COM CAPRICHOS
- 5- GUARDE A ATIVIDADE E AS FOTOS NUMA PASTA, PARA ENTREGAR AO(A) SEU(SUA) PROFESSOR(A), NO RETORNO ÀS AULAS.

### Objetivo

- Realizar as atividades corporais básicas, percebendo seu corpo em relação ao espaço, explorando exercícios que busquem desenvolver a habilidade motora fundamental do equilíbrio.

**Modalidade:** sequência de atividade 1 – Desafio do equilíbrio.

*Olá, crianças! Tudo bem?*

*Estamos com muitas saudades de vocês!*

Vamos trabalhar um pouquinho com o corpo?

Vamos propor um desafio para vocês e suas famílias!

# Desafio do equilíbrio



## Atenção!

**Cuidado para não executar o movimento perto das quinas de móveis, e de objetos que possam vir a machucar ou quebrar, escadas ou em cima da cama.**

**O movimento deve ser executado no chão.**

Existem dois tipos de equilíbrio, são eles:

- Estático: equilíbrio parado ou no lugar.  
Exemplo: equilibrar-se em um pé só.
- Dinâmico: equilíbrio onde existe o deslocamento. Exemplo:  
andar em cima do slackline.
- 

Nesse trimestre, estamos vivenciando com o corpo os dois tipos de equilíbrio.

O **equilíbrio estático** é quando nos equilibramos em um pé só, em cima de um pneu e o **equilíbrio dinâmico** é quando andamos em cima de uma superfície estreita e executamos o avião, ora com a perna direita, ora com a perna esquerda.

**Que tal fazer esse desafio com todos na sua casa?**

**Então vamos lá!**

Antes de começar vamos improvisar, ao invés do pneu, use uma almofada.

1. Desafie sua família a ficarem em **um pé só, em cima da almofada** o máximo de tempo que conseguirem.

Depois disso anote nas linhas abaixo, quantos segundos você e sua família conseguiram ficar:

Pai: \_\_\_\_\_ segundos

Mãe: \_\_\_\_\_ segundos

Você: \_\_\_\_\_ segundos

Irmão: \_\_\_\_\_ segundos

Desafio feito? *Faça uma foto!*

Na volta vocês trazem as fotos e nos mostram como foi, combinado?





**Modalidade:** sequência de atividade 2 – Execução dos exercícios propostos nos vídeos:

<https://bit.ly/EdFisicaAviaozinho>

<https://bit.ly/ChuteNoAr>

<https://bit.ly/EdFisicaFalmingoRosa>

<https://bit.ly/EdFisicaObstaculo>

<https://bit.ly/EdFisicaSentidoContrario>

Esperamos que vocês tenham gostado de fazer essas atividades de Educação Física.

Quando nos encontrarmos novamente, levem as fotos e as atividades realizadas!

Vai ser muito divertido conversarmos sobre elas!

Professores: Juliana Speltri

Luis Fernando Gabardo