



ESCOLA

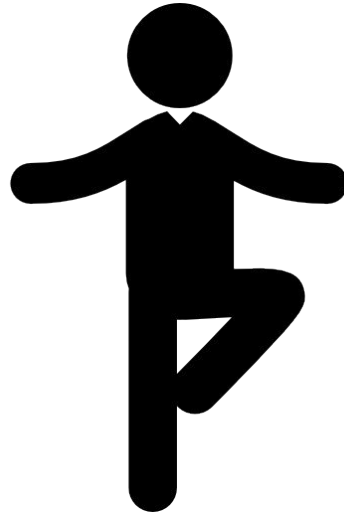


sem

MUROS



#fiqueemcasa
EMEEEIF MADRE CECÍLIA



EDUCAÇÃO FÍSICA
DESAFIO DO EQUILÍBRIO.
SEMANA 21



OBJETIVOS

PROMOVER QUALIDADE DE VIDA NA PRÁTICA DE ATIVIDADES DE GINÁSTICA DE EQUILÍBRIO.





HABILIDADES

(HCEF04EF04T) EXPERIMENTAR DIFERENTES PRÁTICAS, FORMAS DE AQUECIMENTO NA PRÁTICA DAS GINÁSTICAS, RECONHECENDO A IMPORTÂNCIA DO MESMO.





VOCÊ PRECISARÁ DE:

- FITA ADESIVA OU GIZ OU BARBANTE.



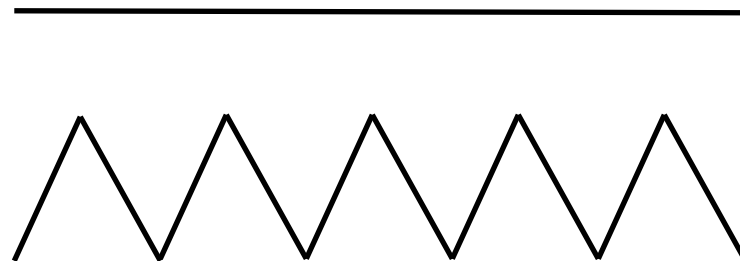


DESAFIO DO EQUILÍBRIO

ESTRATÉGIA 1



DESENHE 2 LINHAS NO CHÃO COMO NO EXEMPLO ABAIXO:



O DESAFIO É PASSAR (ANDAR, ENGATINHAR, RASTEJAR...) EM CIMA DA LINHA SE EQUILIBRANDO DA MELHOR MANEIRA POSSÍVEL.



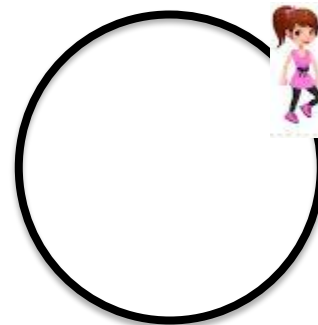
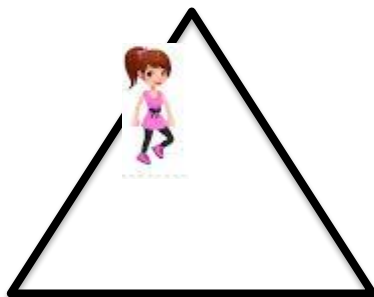
DESAFIO DO EQUILÍBRIO

ESTRATÉGIA 2



FORMAS GEOMÉTRICAS.

DESENHE 3 FORMAS GEOMÉTRICAS NO CHÃO COMO NO EXEMPLO ABAIXO:



AGORA O DESAFIO É PASSAR (ANDAR, RASTEJAR, ENGATINHAR...) SE EQUILIBRANDO PELAS LINHAS DO QUADRADO, DO TRIÂNGULO E DO CÍRCULO.



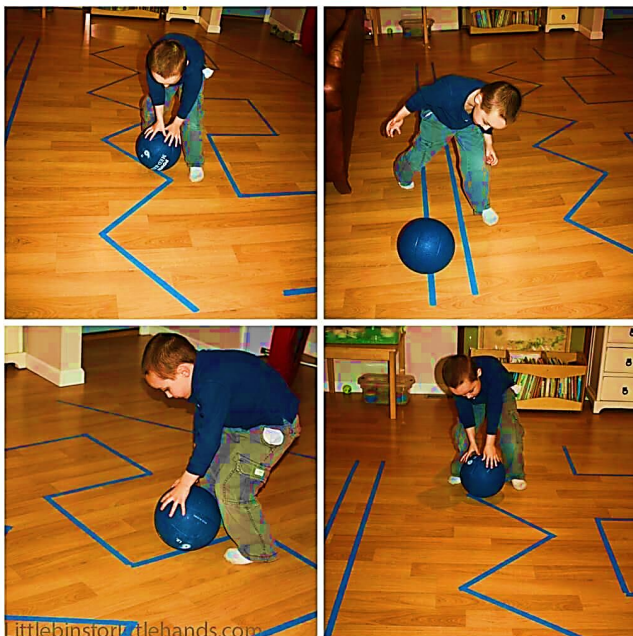
DESAFIO DO EQUILÍBRIO

ESTRATÉGIA 3



OBSTÁCULOS

ACRESCENTE OBSTÁCULOS NAS LINHAS JÁ DESENHADAS E COMPLETE O CIRCUITO.



AGORA O DESAFIO É ANDAR SOBRE AS LINHAS E ULTRAPASSAR OS OBSTÁCULOS, POR CIMA OU PELOS LADOS.



ORIENTAÇÕES

- PODE-SE CARREGAR OBJETOS NA ESTRATÉGIA 3 OU CONTORNÁ-LOS POR FORA DAS LINHAS;
- PODE-SE COLOCAR UM BARBANTE POR BAIXO DA FITA, PARA QUE ESTA FIQUE EM ALTO RELEVO E ASSIM POSSA SER IDENTIFICADA COM O TATO.

GLOSSÁRIO

EQUILÍBRIO – O EQUILÍBRIO É A POSIÇÃO ESTÁVEL DO CORPO, SEM OSCILAÇÕES OU DESVIOS.

OBSTÁCULO: 1. ALGO QUE ATRAPALHA OU IMPEDE O MOVIMENTO, A PROGRESSÃO DE ALGUÉM OU ALGUMA COISA. 2. (DESPORTO, ESPORTES) CADA UMA DAS DIFICULDADES MATERIALIZADAS POR OBJETOS OU FATORES NATURAIS, AO LONGO DO PERCURSO ESTABELECIDO PARA OS COMPETIDORES.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FIGURA1 - Acesso em 11/09/2020

<<https://i.pinimg.com/originals/4b/67/36/4b6736309746c1b3ffb7199b2fd7c8b3.png> >

FIGURA 2 – Acesso em 11/09/2020

< https://jardimdeinfancia304norte.com.br/wp-content/uploads/2020/04/Equilibrio_3.jpg

>EQUILÍBRIO POSTURAL – BRASIL ESCOLA –

<DISPONÍVEL EM : [https://brasilecola.uol.com.br/curiosidades/equilibrio-](https://brasilecola.uol.com.br/curiosidades/equilibrio-postural.htm#:~:text=O%20equil%C3%ADbrio%20%C3%A9%20um%20fator,um%20movimento%20que%20provoca%20instabilidade)

[postural.htm#:~:text=O%20equil%C3%ADbrio%20%C3%A9%20um%20fator,um%20movimento%20que%20provoca%20instabilidade](https://brasilecola.uol.com.br/curiosidades/equilibrio-postural.htm#:~:text=O%20equil%C3%ADbrio%20%C3%A9%20um%20fator,um%20movimento%20que%20provoca%20instabilidade) > ACESSO EM 11/09/2020.

boneco equilibrio:

https://www.flaticon.es/icono-premium/postura-de-equilibrio-simple-de-un-hombre_466

86



ELABORADO POR



SUPERVISORES DE ENSINO

EQUIPE GESTORA E PEDAGÓGICA EMEEEIF MADRE CECÍLIA

PROFESSORES ESPECIALISTAS NAPE



E-MAIL EMEEEIF MADRE CECÍLIA: cemtemadrececilia@educacaotaubate.sp.gov.br

E-MAIL NAPE: nape@educacaotaubate.sp.gov.br

#fiqueemcasa