**ROTINA SEMANAL – PRÉ I e PRÉ II**

**PROFESSOR: RAFAEL TOKIMATU – ED. FÍSICA**

***“Educar é semear com sabedoria e colher com paciência.” (Augusto Cury)***

**VÍDEO AULA APRESENTANDO E ORIENTANDO AS ATIVIDADES, DISPONÍVEL EM:**

[**https://www.youtube.com/watch?v=An68Uw9xaWo&list=PL2ASlftDfH7Rt-9VxcFY-9x0mE3JCviLo&index=7**](https://www.youtube.com/watch?v=An68Uw9xaWo&list=PL2ASlftDfH7Rt-9VxcFY-9x0mE3JCviLo&index=7)

EDUCAÇÃO FÍSICA – EQUILÍBRIO

Olá pessoal, tudo bem com vocês?

Na aula dessa semana vamos realizar 03 atividades para desenvolver o nosso equilíbrio corporal.

O Equilíbrio é muito importante para nós, com ele melhoramos a nossa postura, o nosso andar e realizamos com mais eficiência várias atividades do dia a dia.

Façam as atividades com muita calma e atenção. Não desistam se não conseguirem de primeira!

Agora! Prestem atenção nos exercícios e vamos lá!!!

MATERIAIS

Para realizar as três atividades vamos precisar de 03 copos de plástico.

ATIVIDADE 01

Coloque um copo de plástico na cabeça e ande em linha reta.

Não deixe o copo cair da cabeça no trajeto.

Não pode usar as mãos para segurar o copo.

 

ATIVIDADE 02

Para a atividade 02 vamos precisar de 02 copos.

Coloque um copo de plástico na cabeça e na mão. A mão tem que estar aberta, não pode segurar o copo.

Ande em linha reta, sem deixar cair nenhum copo.

Não pode usar a outra mão para segurar os copos.



ATIVIDADE 03

Coloque três copos na sua frente.

Levante uma perna do chão.

Pegue os três copos do chão sem tocar a perna que está levantada no chão.

Pegue um copo de cada vez!

Faça isso com a perna esquerda e direita!

  

Gostaram das atividades? Espero que sim!

Façam as três atividades e registre pelo menos 01, e depois envie para o professor!

Um abraço e até mais!