**Secretaria Municipal de Educação**



**E.M.E.B. Professor Vitoldo Alexandre Czech**

**Diretora: Lucélia Aparecida Gabrielli**

**Assessora Pedagógica: Maria Claudete T. Gervásio**

**Assessora Administrativa: Rosane Eva Bucco**

**Professor: Claiton Antonio Pereira**

**Disciplina: Educação Física 21/09/2020**

**Atividade de equilíbrio**

**Assista o vídeo no link:**

https://www.youtube.com/watch?v=v2MDmecei5Y

Ou siga as instruções:

**Prática pedagógica:**

1ª Atividade: O aluno deve pegar o balão e colocar entre os joelhos e saltar com os dois pés juntos entre os objetos.

2ª Atividade: O aluno deve colocar o balão entre os dois pés e saltar com os dois pés juntos entre os objetos.

3ª Atividade: O aluno vai ficar batendo balão com a mão e tentar passar entre os objetos. Primeiro com a mão direita e depois com a mão esquerda.

4ª Atividade: O aluno deve pegar o balão e posicionar entre os joelhos e ficar na posição de caranguejo e andar entre os objetos.

5ª Atividade: No final pode estar fazendo uma pequena competição na posição de caranguejo.

**Duração:**30 min.

**Materiais:** Sacola plástica ou balão, objetos para posicionar no chão.