



ATIVIDADE COMPLEMENTAR EDUCAÇÃO FÍSICA



Ensino Fundamental: 3º ao 5º ano

MALABARISMO E EQUILIBRISMO

**VAMOS
BRINCAR DE
MALABARES ?**



OLÁ, CRIANÇA! TUDO BEM ?

HOJE VAMOS CONHECER UM POUCO, DO **MALABARISMO**, TUDO DE UMA FORMA BEM SIMPLES PARA QUE TODOS CONSIGAM REALIZAR BEM AS ATIVIDADES.

MALABARISMO É UMA HABILIDADE FÍSICA, EXECUTADA COM DESTREZA POR UM MALABARISTA, QUE ENVOLVE A MANIPULAÇÃO DE OBJETOS. O MALABARISMO PODE CONSISTIR DA MANIPULAÇÃO DE UM OU MAIS OBJETOS AO MESMO TEMPO, NA MAIORIA DAS VEZES COM AS MÃOS, EMBORA TAMBÉM POSSAM SER USADOS OS PÉS.

TAMBÉM VEREMOS UMA ATIVIDADE DE **MALABARISMO**, CONHECIDA COMO **EQUILIBRISMO**, É UM TERMO GENÉRICO QUE ABRANGE UMA AMPLA GAMA DE HABILIDADES FÍSICAS QUE ENVOLVEM A CAPACIDADE DE MANTER O EQUILÍBRIO. ALGUNS EXEMPLOS DE EQUILIBRISMO SÃO A MANIPULAÇÃO DE MALABARES, BALIZAS, MONOCICLO, PERNA DE PAU, E ALGUMAS ACROBACIAS.

ORGANIZE UM ESPAÇO EM SUA CASA QUE SEJA PLANO E QUE NÃO ESCORREGUE.

ASSISTA AOS VÍDEOS DE CADA AULA E ACOMPANHE AS ATIVIDADES DO VÍDEO EM CADA ETAPA.

AGORA É SO APROVEITAR.

ATIVIDADE 01

MALABARISMO



ATIVIDADE 01

MALABARISMO

ESTA ATIVIDADE TEM 3 ETAPAS EM GRAUS CRESCENTES DE DIFICULDADES NOS VÍDEOS 01, 02 E 03. O VÍDEO 04 É PARA SE DIVERTIR APENAS ASSISTINDO. O LINK 05 É PARA PESQUISA. AGORA BASTA TER SACOLAS E BOLINHAS DE PAPEL PARA REALIZAR.

ASSISTA AOS VÍDEOS NOS LINKS ABAIXO E REPITA OS MOVIMENTOS. ASSISTA QUANTAS VEZES QUISER.



<https://youtu.be/tL1M7rPbOV0>

<https://youtu.be/6K9EZFKRGUw>

https://youtu.be/4qbiWHM_A2U

<https://youtu.be/9oOkT9uZphM>

<https://www.apoia.se/malabarismo>

VÍDEO 01

VÍDEO 02

VÍDEO 03

VÍDEO 04

PESQUISA



ATIVIDADE 02

MALABARISMO swing poi

ESTA ATIVIDADE É BEM SIMPLES. NO VÍDEO 01 VOCÊ VAI APRENDER A CONFECCIONAR O BRINQUEDO (PODE USAR SACOLAS PLÁSTICAS RECORTADAS EM TIRAS). NO VÍDEO 02 VAI APRENDER OS MOVIMENTOS BÁSICOS.

ASSISTA AO VÍDEO NO LINK ABAIXO E REPITA OS MOVIMENTOS. ASSISTA QUANTAS VEZES QUISER.



<https://youtu.be/BJIxT49HBJs> VÍDEO 01

<https://youtu.be/nl2IHWTorJQ?list=TLPQMTcwOTlwMjC7zR0ffFu53A> VÍDEO 02



ATIVIDADE 03 EQUILIBRISMO



ATIVIDADE 03

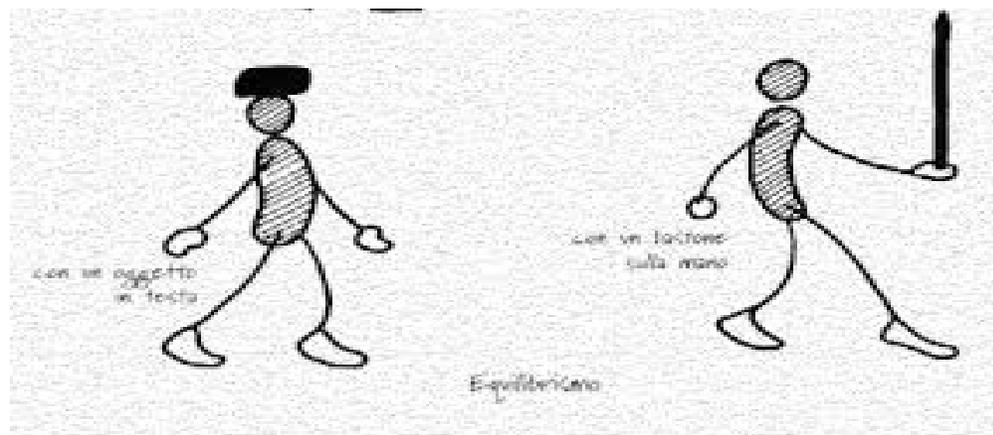
EQUILIBRISMO

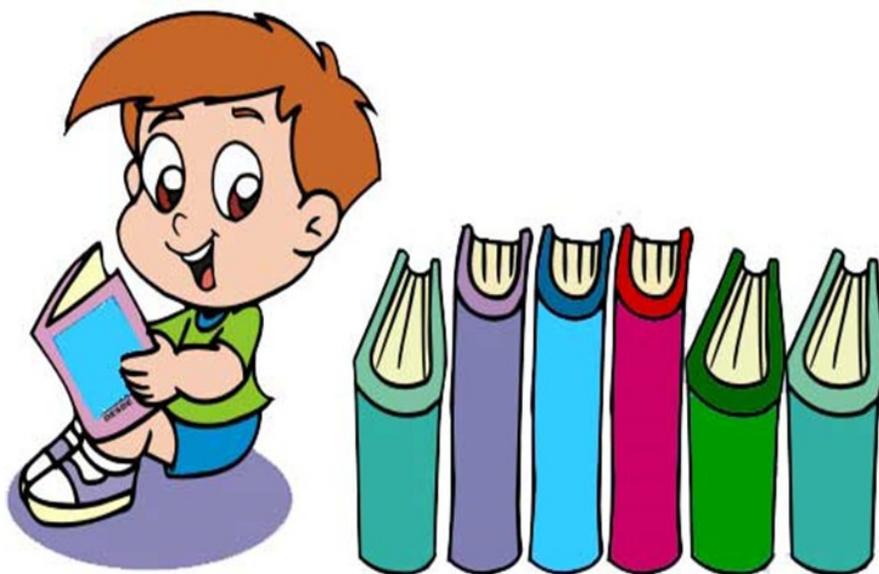
NESTA ATIVIDADE DO VÍDEO 01, É NECESSÁRIO APENAS UM CABO DE VASSOURA.

ASSISTA AO VÍDEO NO LINK ABAIXO E REPITA OS MOVIMENTOS. ASSISTA QUANTAS VEZES QUISER.



<https://youtu.be/bn-RAFJzi08>





Enquanto isso... Você já sabe!

#FICA EM CASA