



Exercícios de Equilíbrio – Escola Carlos Arnóbio – Educação Física – 14 a 16.07.2021 - Professor: Francisco Diniz
Turma: () 1ªA – () 1ªB – () 2ªA – () 3ªA – () 4ªA – () 4ªB – () 5ªA – () 5ªB

Equilíbrio, é a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade. Pode ser de 3 tipos: dinâmico, estático e recuperado.

Equilíbrio estático: adquirido em determinada posição;

Equilíbrio dinâmico: adquirido durante o movimento;

Equilíbrio recuperado: explica a recuperação do equilíbrio após o corpo ter estado em movimento.

O equilíbrio é um fator de grande importância para o ser humano, pois sem ele seria difícil ou até impossível a realização de algumas tarefas. Por meio do equilíbrio é que se consegue permanecer de pé, andar, correr, pular e principalmente mexer os membros superiores e inferiores.

Atividades simples para melhorar o equilíbrio:

Apoiar-se só com o pé direito no chão;

apoiar-se só com o pé esquerdo no chão;

apoiar-se em cima de um banquinho ou de uma cadeira bem resistente (não pode ser cadeira de plástico);

andar no meio fio da calçada/rua;

andar sobre riscos desenhados no chão;

pular corda;

plantar bananeira com a cabeça;

plantar bananeira com as mãos;

andar com um livro na cabeça;

deitar no chão, elevar as duas pernas equilibrando um livro nos pés;

corrida do saco;

andar sobre pisadas desenhadas no chão;

fazer a prancha durante 10 segundos;

andar em perna de pau;

andar em pé de lata;

andar sobre uma corda a 20 cm do chão;

andar equilibrando um bastão na palma da mão;

corrida do saci (pular com um pé só num percurso de 10 metros);

rodar o bambolê na cintura;

amarelinha;

andar de bicicleta;

andar sobre uma corda no chão (ou sobre uma fita) exposta em linha reta e em linha curva;

deslocamento com os dois pés juntos;

corrida do limão na colher segurada na mão;

corrida do limão na colher segurada na boca.

QUESTÕES:



1- Qual o nome da brincadeira da foto acima?

- Corrida do saci
- Plantar bananeira com a cabeça
- Amarelinha
- Corrida do saco
- Pé de lata

2- Qual a brincadeira mais difícil?

- Amarelinha
- Apoiar-se num pé só
- Pular corda
- Andar de perna de pau
- Deslocamento com os dois pés juntos

3- Qual a brincadeira mais fácil?

- Plantar bananeira com a cabeça
- Apoiar-se num pé só
- Andar sobre uma corda a 50cm de altura
- Andar de perna de pau
- Plantar bananeira com as mãos

4- Qual a brincadeira devemos evitar agora devido à pandemia?

- Corrida do saco
- andar em pé de lata
- Qualquer brincadeira na calçada ou na rua
- equilibrar um bastão na palma da mão
- deitar no chão, elevar as duas pernas equilibrando um livro nos pés

5- Observe as figuras e marque a sequência correta:



- Corrida do saco, pular corda, bambolê, andar de bicicleta;
- Corrida da colher, corrida do saco, pé de lata; amarelinha;
- Amarelinha, prancha, andar de bicicleta, corrida do saco;
- pular corda, bambolê, pé de lata, amarelinha;
- andar de bicicleta, corrida do saco, plantar bananeira;

6- Faça um pequeno vídeo de 10 a 15 segundos e poste-o no grupo da sua sala ou envie no WhatsApp privado do professor realizando uma das tarefas abaixo:

- andar com um livro na cabeça
- rodar um bambolê na cintura
- corrida do saci
- amarelinha
- corrida do limão na colher

REFERÊNCIAS:

Vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=36bjgNxqwbM>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ttf41TY7g6k>

<https://www.youtube.com/watch?v=v5NefDeaJuE>

<https://www.youtube.com/watch?v=JXMwyqTbzEg>

Sites:

<https://www.escoladigital.seduc.ro.gov.br/planos-de-aula/brincadeiras-equilibrio-e-coordenacao-corporal-46326>

<https://superautor.com.br/atividades-para-educacao-infantil-estimule-o-equilibrio-e-a-coordenacao/>

<https://blogeducacaofisica.com.br/12-atividades-na-educacao-infantil/>

<http://educacaofisicanamente.blogspot.com/2012/01/capacidades-fisicas.html>

<https://brasilecola.uol.com.br/curiosidades/equilibrio-postural.htm>

<https://www.todamateria.com.br/brincadeiras-para-educacao-infantil/>