

# EDUCAÇÃO FÍSICA 1º ANO

**Semana 30 – 30 de Novembro a 04 de Dezembro**

## **Como brincar:**

Nessa aula vamos realizar uma pequena prática envolvendo uma capacidade física que é o equilíbrio.

Para o desenvolvimento dessa brincadeira será preciso uma garrafa pet. Coloque um pouco de água ou areia na garrafa, sem que ela fique muito cheia, isso vai facilitar na hora de se equilibrar. Após isso, o desafio é se equilibrar nela com os dois pés. Inicialmente peça a ajuda de um adulto para se equilibrar. Depois que praticar muito e já ter um bom equilíbrio sobre a garrafa, tente se locomover com ela.



Conseguiu equilibrar-se na garrafa?

---

Conseguiu se locomover com a garrafa?

---

QUALQUER DÚVIDA, ESTOU À DISPOSIÇÃO.  
ATENCIOSAMENTE, PROFESSORA PATRÍCIA

