

**EDUCAÇÃO FÍSICA - SEMANA 14 a 18 DEZEMBRO**

**PROFESSORA: MAUREM DE PIERI BELLO**

Essa é uma atividade muito simples, porém exige de nós muita atenção. Vamos fazer o nosso próprio HOVERBOARD, que é um skate onde temos que nos equilibrar muito!!

**Objetivo:** Trabalhar a capacidade física de equilíbrio. A atividade consiste em pegar a garrafa PET, e encher ela com água ou areia, sem que ela fique muito cheia, isso vai facilitar na hora de se equilibrar. Depois de encher parcialmente a garrafa, o desafio é se equilibrar nela com os dois pés. Veja o exemplo:



**Hoverboard**



1- O que você usou para preencher sua garrafa?

---

2- Você conseguiu se equilibrar? \_\_\_\_\_

3- Qual dificuldade você teve na atividade?

---

**Essa atividade não deverá ser devolvida para a professora.**

*Feliz Natal e que 2021 seja maravilhoso!*