



# Centro Educacional Teresa Cristina

Aluno(a): \_\_\_\_\_ Data: 18/09/2020.  
Professora: Jaqueline Batista Turma: \_\_\_\_\_ ano

## Educação Física

### Atividades de equilíbrio com lápis

Uma atividade simples que pode ser realizada em diferentes níveis de dificuldade.

Algumas variações possíveis: Sempre realizar com a direita e com a esquerda, trabalhando a lateralidade/dominância lateral.

Objetivo: A atividade trabalha a coordenação óculo manual, equilíbrio, atenção, motricidade fina e a lateralidade/dominância lateral.

Material: Copos descartáveis ou de plástico (12 unidades); lápis de cor (8 unidades); 1 régua.

Obs.: Caso não tenha copos, podem ser utilizados outros objetos no lugar do copo, como garrafa descartável, latinhas etc.

Desenvolvimento: realize os desafios abaixo.

Desafios:

- 1) Equilíbrio lápis na régua (realizar com a mão direita e depois com a esquerda).
- 2) Usando somente lápis.
- 3) Equilíbrio do lápis no dedo (realizar com a mão direita e depois com a esquerda).
- 4) Equilíbrio com o pé (direita/esquerda).

Clique no link para entender melhor a atividade:

[https://www.youtube.com/watch?v=Dq1oDLnoG\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=Dq1oDLnoG_A)

