



Prefeitura Municipal de Hortolândia  
Secretaria de Educação, Ciência e Tecnologia.

**Semana de 13 a 17 de Maio/2021**

**Artes – Integral**

**Malabares**

Esse nosso circo está ficando muito legal!

Nossa próxima etapa se trata de uma atração que faz muito sucesso nos picadeiros da vida, vocês já ouviram falar em MALABARES?

Pois bem, MALABARES é o nome que usamos para os objetos que os malabaristas utilizam para realização do seu espetáculo.

Os Malabaristas são capazes de equilibrar e criar movimento com inúmeros tipos de objetos porem os mais tradicionais são:

**BOLAS**

**ARGOLAS**

**BASTÕES**



**ATIVIDADE**

Produção de Malabares

**1ª Parte**

Para essa nossa experiência como Malabaristas vamos utilizar o Malabares do tipo bola, que será feito de uma maneira bem simples, utilizando somente meias.

Siga as orientações a seguir:



## Prefeitura Municipal de Hortolândia

### Secretaria de Educação, Ciência e Tecnologia.

- Separe 3 pares de meias de preferência de um adulto, com o mesmo tamanho e tecidos.
- Pegue o Primeiro par de meias e coloque uma por cima da outra, em seguida, comece a enrolá-las da ponta até a boca, travando com uma das próprias bocas ao final. A ideia é ter uma bolinha de meia.
- Repita esse processo com todos os outros pares obtendo no final 3 bolinhas de meias com o mesmo tamanho.

#### 2ª Parte

Para conseguir realizar um lindo e divertido espetáculo é preciso muita dedicação e treinamento, com os Malabaristas não é diferente! Sendo assim vamos realizar três tipos de exercícios que vai nos ajudar com o controle da bolinha de malabares que criamos.

- **Escolha um lugar em sua casa que tenha espaço e sem risco de acidentes.**
- Comece com apenas uma bolinha, arremessando de uma mão para outra sempre na mesma altura (inicialmente altura dos olhos). É muito importante não movimentar os pés e evitar olhar para mãos durante o exercício.
- Vamos acrescentar uma segunda bolinha ao exercício, a ideia é trocá-las de mãos simultaneamente, ou seja, ao mesmo tempo. O segredo está em arremessar a segunda bolinha quando a primeira estiver descendo.

**Bônus!** A terceira bolinha só vai entrar na atividade se você encontrou muita facilidade nos dois exercícios iniciais.

#### EXERCÍCIO COM TRÊS BOLINHAS:

- Segure duas bolinhas com a sua mão de maior habilidade e a terceira bolinha na outra mão. Você vai arremessar umas das duas bolinhas para iniciar o movimento. Será preciso certa agilidade para conseguir sincronizar os arremessos, então é aconselhado treinar bastante os exercícios anteriores.

**Treine durante toda semana, para que na próxima aula você esteja pronto para uma nova etapa.**

**Boa atividade 😊**