



Prefeitura Municipal de Hortolândia  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA

CENTRO DE FORMAÇÃO DOS PROFISSIONAIS EM EDUCAÇÃO – PAULO FREIRE

---

## **Linguagens Artísticas** **Semana de 12 a 16 de julho de 2021**

Agente: Samya D.B.V. de Lima

Agente: Gisele Cipolla Sampaio

### **Desafio das Garrafinhas**

Olá queridos alunos do integral, esperamos que todos estejam bem!

Essa semana vamos desafia-los a fazer 08 exercícios de equilíbrio e coordenação motora.

O Desafio das Garrafinhas começa com a reutilização daquelas garrafinhas de refrigerante mini, vocês precisam colocar água até a metade e fechar bem.

**Primeiro desafio:** Atravessar a ponte equilibrando a garrafa na cabeça, com um traço no chão. Imagine uma ponte e atravesse ela equilibrando a garrafinha de água na cabeça. Você pode usar um copo plástico ou outro tipo de garrafinha plástica.

Veja se consegue 😊.

**Segundo desafio:** Gire e pegue, jogue a garrafinha para cima de uma pirueta é tente pega-la novamente.

**Terceiro desafio:** Baixe e pegue, com a garrafinha acima da cabeça solte-a agache e pegue colocando uma das mãos entre as pernas para pegar.

**Quarto desafio:** Por cima por baixo, com os dois braços acima da cabeça, solte a garrafinha pelas costas e rapidamente abaixe os dois braços entre as pernas para pega-la.

**Quinto desafio:** Soltar do queixo e pegar com os joelhos, segure a garrafinha abaixo do queixo sem o auxílio das mãos, solte e flexionando os joelhos tente agarra-la.

**Sexto desafio:** Com a garrafinha entre os joelhos dê uma cambalhota ou rolê sobre um colchão ou tapete no chão.

**Sétimo desafio:** Sentar e levantar do chão equilibrando a garrafinha na cabeça.

**Oitavo desafio:** Pegar as garrafinhas do chão equilibrando-se em um pé. Boa diversão 😊