



Mexa seu corpo

Equilibre-se como um animal

Desafio do flamingo

Levante um joelho e equilibre-se na outra perna enquanto conta até dez. Agora tente o mesmo desafio começando com o outro joelho.

Levante uma perna reta para frente e equilibre-se na outra perna enquanto conta até dez. Agora tente o mesmo desafio começando com a outra perna.



Imitação



Encontre coisas diferentes sobre as quais se equilibrar por um minuto, dentro ou fora da sua casa. Comece com coisas fáceis e vá aumentando a dificuldade. Comece no chão, coloque uma almofada ou travesseiro, tente ficar de pé na areia ou na grama com um só pé. É mais fácil com os olhos abertos ou fechados? Por quanto tempo você consegue se equilibrar? Desafie outra pessoa a ver quem consegue se equilibrar por mais tempo.

Controle por quanto tempo você consegue se equilibrar. Faça de novo mais no fim do verão e compare.

Desenhe uma linha reta na calçada com um giz ou faça uma linha com fita crepe no chão. Finja que a linha é uma trave de equilíbrio. Você consegue caminhar em cima dela sem "cair"?

Escolha lugares seguros para se equilibrar para que você não se machuque se cair.