**Colégio Edna Roriz**

**Educação Física. Prof. Sarah Lygia**

Na última aula falamos sobre as diferenças entre o jogo e o esporte. Pensando sobre esse mesmo assunto, vale lembrar dos movimentos corporais através da arte e da manipulação de objetos.

1. **Atividade**

**Faça uma pesquisa para responder as questões e leia o texto abaixo**

* Movimentos do circo podem ser definidos como esporte? Como ele é definido?
* Quais são as modalidades do circo?
* Quais as principais atrações do circo?
* Quais são os profissionais que trabalham no circo?

Agora já podemos falar sobre essa modalidade do circo. Malabares, vamos aprender um pouco sobre esse assunto? Que tal praticar?

**O que é o malabarismo?**



Um esporte? Um jogo? Uma arte? Um exercício de coordenação?

Mais do que tudo isto o malabarismo é uma forma de integração corpo-mente. O malabarismo mostra ao praticante que não deve ter medo de tentar e aumenta a sua autodeterminação e persistência. O malabarismo estimula a confiança, a persistência, a concentração, a autoconfiança e é muito divertido e relaxante!

Podes praticar simplesmente por diversão e é um bom exercício de relaxamento que também trabalha a mente, a atenção física e mental, a coordenação, os reflexos, o campo de visão e o autocontrole. Muitos jogadores de tênis aprendem malabarismo para melhorar a visão e os reflexos.

Por todos estes benefícios que o malabarismo traz, conheça esta arte!

O**malabarismo**é uma atividade de manipulação de objetos, geralmente consiste em mantê-los no ar, uma arte usada por muitos em ruas, circos, teatros, festas e onde mais for possível, são muitos os objetivos, mas indiferente de qual seja, é uma arte que agrada a gregos e troianos e tem seu lugar ao sol garantido. Hoje essa façanha é do interesse de muitos, pois o malabarista conduz com maestria, as bolas, claves, facas, tochas e tudo que a imaginação mandar.

Para se destacar nessa arte é necessário disciplina e treino, o aperfeiçoamento vem com o tempo, geralmente os curiosos começam com laranjas, e nesse brincar, vem o gosto e o desejo de aprender mais e mais, e mostrar para todos e todas, as proezas criadas.

O malabarismo também é importante para o corpo, pois melhora o reflexo, a coordenação motora, oferece também uma ampla melhora da visão periférica e além de tudo o equilíbrio não vai só para o corpo, como também para o equilíbrio dos movimentos hemisférios cerebrais, malabarismo também é vida, é saúde, transforma o corpo e a alma, com alegria, o malabarista encantou, encanta e encantará.

As pessoas procuram cada vez mais o malabarismo, uma atividade que não é empregada só para a diversão, mas usada como profissão para muitos, grandes malabaristas marcaram seu espaço na história, Anthony Gatto é um recordista no malabarismo e é considerado como um dos melhores, hoje faz parte da equipe do Cirque du soleil, sonho de muitos artistas circenses, sonho esse que pode ser realizado, quando é traçado como meta.

Fonte: [www.artesdocirco.com.br](http://www.artesdocirco.com.br)

Assista o vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=V6KiFKvL7Dk>