

**Habilidades priorizadas:** Flexibilidade: adequação das ações levando em conta tanto os próprios planos como os acontecimentos e contextos externos; autoconhecimento e autocontrole.

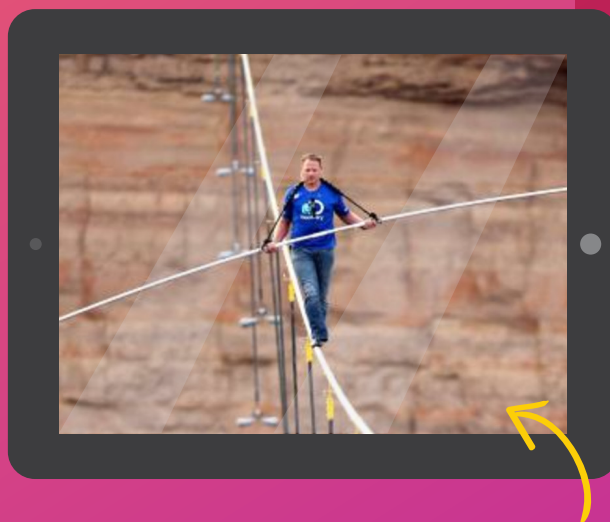
**Objetivos de ensino:** Construir o Método do Equilibrista; estimular reflexões sobre a busca de equilíbrio entre os aspectos internos (do sujeito) e externos (do ambiente, da tarefa).

## Atividade do jogo Cat and Mice - Parte 1

**Carga horária sugerida:** 2 horas (tempo para leitura dos textos, realização das atividades propostas, confecção do jogo e momentos de jogo em família).

### 1. CONTEXTUALIZAÇÃO

Observe a imagem ou assista ao vídeo e depois responda as perguntas em seu caderno.



[youtube.com/watch?v=SF99gPaCr2g](https://youtube.com/watch?v=SF99gPaCr2g)

1. Qual é o maior desafio de um equilibrista?
2. Quais recursos são necessários para que ele consiga manter o equilíbrio?
3. Que habilidades é preciso ter um equilibrista para que consiga ser bem sucedido?

**Equilibrista:** Aquele cuja profissão consiste em exibir destreza e habilidade de equilíbrio em movimentos com o corpo sobre arame, corda bamba, cavalo, bicicleta etc., geralmente fazendo manipulação de objetos. Aquele que consegue se manter em equilíbrio em posição difícil, desconfortável ou arriscada. Alguns sinônimos para equilibrista são: funâmbulo, acrobata, aramista.

Um equilibrista precisa estar atento a si mesmo, ao seu próprio corpo, aos seus movimentos e também às condições do ambiente. Para não cair, ele precisa se manter em movimento em direção ao objetivo.

Num arame ou corda finos, o equilibrista tem que oscilar constantemente, ora para a direita, ora para a esquerda. Usando uma vara, o equilíbrio é mais fácil. Inclinando a vara para a esquerda ou para a direita, ele pode posicionar o seu centro de massa e o da vara sobre o arame. Um truque para não perder o equilíbrio é escolher um ponto e olhá-lo fixamente durante a caminhada. Uma boa postura é fundamental, ele precisa ser altivo: cabeça erguida, peito aberto, abdômen contraído, quadril alinhado com o centro do corpo.

## 2. QUE TAL ESTUDAR MÉTODOS DE PENSAMENTO?

O que podemos aprender com um equilibrista? Na nossa vida, muitas vezes é necessário nos esforçarmos para equilibrar, por um lado, os desejos, os sonhos, os jeitos de ser e de pensar e, por outro lado, as limitações e as exigências da realidade, pois nem tudo é do jeito que queremos.

**Método Equilibrista:** procurar equilibrar as preferências e estilos pessoais com os limites e as demandas da realidade.

### Etapas:

1. Analisar a situação que estamos vivendo (quais são os possíveis planos de ação?)
2. Analisar nosso plano de ação pessoal (qual a nossa tendência natural diante desse tipo de situação?)
3. Mover-se na escala (que ajustes, que mudanças na nossa tendência pessoal podemos fazer para nos adequar à demanda da situação?)

Faça a leitura da página 51 do seu Livro do Aluno, reflita e responda em seu caderno:

1. Você já percebeu alguma vez que sua tendência pessoal de agir (suas preferências, seu jeito de pensar, seu jeito de ser) não foi a melhor para lidar com alguma situação na sua vida? O que você poderia ter feito diferente?
2. Há situações na sua vida em que você se sente "na corda bamba"? Pense em alguns exemplos. Como manter o equilíbrio nesses tipos de situações?
3. O que você acha mais difícil manter em equilíbrio na sua vida? Como você acha que o Método do Equilibrista pode ajudar?
4. O jogo "Cat and Mice" aborda duas dimensões presentes na nossa vida: estar sozinho e estar em grupo. Qual a sua tendência pessoal nas situações do dia a dia: você prefere fazer as coisas sozinho ou você prefere trabalhar em grupo?
5. O que é melhor, trabalhar sozinho ou em grupo, depende dos objetivos e da situação. Faça duas listas, uma com atividades que você acha melhor fazer sozinho, e outra com as atividades que prefere fazer em grupo.



### Atividade do jogo Cat and Mice - Parte 2

**Carga horária sugerida:** 2 horas (tempo para leitura dos textos, realização das atividades propostas, confecção do jogo e momentos de jogo em família).

## 1. QUE TAL ESTUDAR ESTRATÉGIAS E MÉTODOS DE PENSAMENTO?

Que tal usar as estratégias e métodos que você conhece para resolver algumas atividades do seu Livro do Aluno?

1. Faça a atividade 4 da página 56 do Livro do Aluno.
2. Faça a leitura da página 59 do seu Livro do Aluno e veja as estratégias "Andando Junto" e "Concessão".



## 2. VAMOS JOGAR NOVAMENTE

Lembre-se de usar as estratégias e os métodos que você estudou.

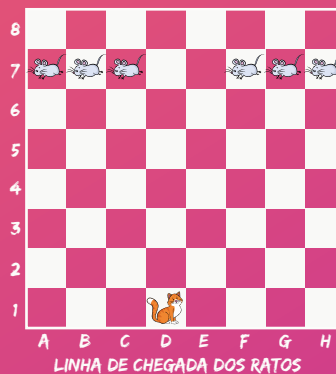
**Objetivo do gato:** Capturar todos os ratos.

**Objetivo dos gatos:** Chegar ao outro lado do tabuleiro. Se um rato chegar ao final do tabuleiro, vence o jogo, mesmo que na jogada seguinte fosse possível ao gato capturá-lo. Se o gato for capturado, o rato vence. **ATENÇÃO:** basta um ratinho chegar à última fileira para vencer o jogo, mesmo que o gato possa capturá-lo na próxima jogada.

**Posição inicial:** Os seis ratos posicionados na segunda linha do tabuleiro agrupados de três em três e o gato em uma das casas centrais na última linha.



[mlbr.com.br/catareg](http://mlbr.com.br/catareg)



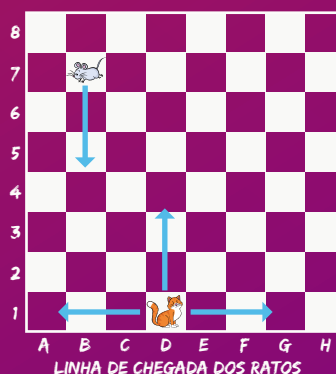
**Como jogar:** jogo para 2 jogadores: um será o "Gato" e o outro os "Ratos".

### Regras de movimento e captura – Jogador com os Ratos:

1. Na sua vez, o jogador com os ratos pode mover apenas um de seus ratos.
2. O rato só pode mover-se para frente.
3. O rato avança uma casa por vez.
4. Apenas em seu primeiro movimento, cada rato pode escolher entre avançar uma ou duas casas.
5. O rato só pode capturar na diagonal.
6. O rato não pode mover-se para trás, nem capturar para trás.

### Jogador com o Gato:

1. O gato pode mover-se para frente, para trás e para os lados, e pode capturar os ratos nestas direções.
2. O gato não pode mover-se nem capturar na diagonal.
3. O gato pode mover-se quantas casas quiser, desde que o caminho esteja livre.
4. Quando o gato captura um rato, passa a ocupar a casa em que o rato estava.
5. O gato só pode capturar um rato por jogada.



### 3. REFLETINDO SOBRE O JOGO

Leia as perguntas, reflita sobre elas e responda em seu caderno:

1. Quais foram os ensinamentos que o jogo "Cat and Mice" trouxe para você?
2. No jogo "Cat and Mice", tanto os ratos quanto o gato têm forças e fraquezas. Para ter mais chances de vencer cabe ao jogador aproveitar as forças de cada tipo de peça: os ratos estão em grupo, então, podem se unir de modo colaborativo protegendo-se uns aos outros; o gato tem flexibilidade de movimentos, então, pode usar essa vantagem indo e voltando, caminhando várias casas pelo tabuleiro, podendo capturar os ratos mais vulneráveis. Quais são as suas "forças" (suas habilidades pessoais)? Você tenta utilizar da melhor maneira possível suas diferentes "forças"?
3. As peças do jogo "Cat and Mice" também têm suas fraquezas: os ratos, somente podem se movimentar para frente, uma casa por vez; o gato está sozinho. As pessoas, assim como as peças, também têm "forças" e "fraquezas". Quais são as suas "fraquezas" (as habilidades que precisa desenvolver; as características que gostaria de mudar em você; o que você acha que poderia melhorar)? Por quê?
4. Usando o Método do Detetive, pense em algumas perguntas que você pode fazer para si mesmo para lidar com as suas "fraquezas".
5. Usando o Método das Aves Migratórias, como você pode utilizar suas "forças" para colaborar nas situações do dia a dia com sua família?



**COMPARTILHE CONOSCO SUAS ATIVIDADES EM FAMÍLIA!**

POSTE EM SUAS REDES SOCIAIS COM #MLEMFAMÍLIA OU NOS MANDE WHATSAPP.  
MLBR.COM.BR / WHATS (11 96447-0332) E NÓS REPOSTAREMOS NOS CANAIS OFICIAIS DA MIND LAB!