|  |  |
| --- | --- |
| Descrição: Descrição: Descrição: Descrição: Descrição: Descrição: Descrição: Descrição: Descrição: Descrição: Descrição: ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA ALFREDO GOMES: 2010 | ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA ALFREDO GOMES.  DIRETORA: IVÂNIA NORA.  ASSESSORA PEDAGÓGICA: SIMONE ANDRÉA CARL.  ASSESSORA TÉCNICA ADM.: TANIA N. DE ÁVILA.  PROFESSOR: JONAS STRINGUI TOMBINI  DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FISICA  CATANDUVAS – SC  ANO 2021 |

**ATIVIDADE DE COORDENAÇÃO MOTORA**

**Objetivo:**

Desenvolvimento de atividades que ajudam a melhorar a coordenação motora e habilidades.

**Aula:**

Iniciar realizando alongamento:

- Afasta as duas pernas e sem dobrar o joelho busca com a mão a pontinha do pé (10 segundos)

- Junta as duas pernas e sem dobrar o joelho busca a ponta do pé (10 segundos)

- Com o máximo de equilíbrio vai dobrar o joelho para traz fazendo com que o calcanhar encoste no posterior da perna segurando o pé com a mão (10 segundos)

- Deixar uma perna na frente da outra com os pés para frente, após deixe a perna que esta atrás bem retinha com o pé no chão e a perna que está na frente com o joelho levemente dobrado apoiando as mãos no joelho da frente.

Após o alongamento irá fazer as seguintes atividades:

- Pular com os dois pés juntos (5 metros)

- Saltar com o pé direito e depois só com o esquerdo (5 metros)

- Correr lateralmente, sem cruzar os pés, apenas um do lado do outro (5 metros)

- Correr de costas (5 metros)

- Correr de frente e na metade do percurso virar de costas até o fim (5 metros)

- Correr de frente 5 vezes em velocidade (5 metros).

Boa atividade...