

**Secretaria Municipal de Educação**

**E.M.E.B. Professor Vitoldo Alexandre Czech**

**Diretora: Lucélia Aparecida Gabrielli**

**Assessora Pedagógica: Maria Claudete T. Gervásio**

**Assessora Administrativa: Rosane Eva Bucco**

**Professor: Rafael Munaretto**

**Disciplina: Educação Física**

**Série/ano 5º Data 22/03/2021**

**Aluno (a)..................................................................**

**CIRCUITO MOTOR**

Nesta atividade as crianças exploraram um espaço preparado com materiais diversificados, todos os materiais podem ser adaptados de acordo com a realidade de cada família. Desenvolvimento: Em seu quintal ou outro espaço adequado crie uma sequência de movimentos. As atividades podem explorar corridas, saltos(em distância e altura), giros, equilíbrio, abaixar, levantar, etc. Exemplo de circuito:

**1º Zigue-zague** - coloque de 4 a 6 garrafas pet vazias enfileiradas com uma distância de aproximadamente 40 centímetros uma da outra;

**2º Túnel** - colocar 2 ou 3 cadeiras para que a criança passe por baixo;

**3º Salto de obstáculo** - 4 garrafas pet (com água) colocá-las em dupla paralelas e amarrar um barbante em sua boa ou no meio dependendo da altura da criança. A criança deverá saltar os obstáculos na primeira volta e na segunda poderá passar por baixo;

**4º Equilíbrio** - estender uma corda ou fazer um risco no chão (pode-se também usar tira de tecido ou papel), de aproximadamente 2 metros de comprimento. As crianças devem passar por cima, como se estivessem na corda bamba;