



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 (a): Claiton Antonio Pereira
Disciplina: Educação Física
Série/ano: 1º e 2º
Aluno (a):

Atividade de força e equilíbrio

Ciclo 1 – 1º e 2º ano

Habilidades: (EF12EF03) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios de brincadeiras e jogos populares do contexto comunitário e regional, com base no reconhecimento das características dessas práticas.

Prática pedagógica: Primeiramente terão de fazer bolas de meia. Depois irão marcar dois lugares no chão com no mínimo de um metro e meio de distância. De um lado colocaram todas as meias e do lado deve deixar vazio. O aluno deve estar apoiado apenas nas mãos e na ponta dos pés, e tentar transportar as bolinhas de um lado para o outro com as mãos, uma de cada vez. A outra possibilidade é ficar na posição do caranguejo e tentar transportar as bolinhas com os pés uma de cada vez. Quando transportar todas para o outro lado, deve trazer de volta da mesma forma que levou.

Duração: 30 min..

Materiais: Bolas de meia

<https://www.youtube.com/watch?v=AihxA0oWpnE>