



**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 equilíbrio e coordenação motora**  
**Ciclo 1 – 1º e 2º ano**

**Habilidades:**

(EF12EF01) Experimentar, desfrutar, vivenciar e recriar diferentes brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário e regional, reconhecendo e respeitando as diferenças individuais de desempenho dos colegas.

Desenvolver a iniciativa de organizar de forma autônoma atividades corporais simples nos jogos e brincadeiras.

Conhecer suas habilidades e limitações corporais estabelecendo metas pessoais de quantidade e qualidade.

**Prática pedagógica:** O aluno deve fazer um círculo ao redor de si mesmo com os objetos a uma distância 50 cm mais ou menos. Depois de se equilibrar em um só pé, vai tentar empurrar os objetos para longe com o outro pé. Deve ser feito com a perna direita e esquerda.

OBS: O pé que está tentando empurrar, não deve tocar o solo até que tenha empurrados todos os objetos para fora do círculo.

**Duração:** 15 min.

**Materiais:** Copos descartáveis ou bolas de meia.

<https://www.youtube.com/watch?v=8G1zr9aYjCE&t=3s>