



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: 3º ao 5º
Aluno (a):

Atividade equilíbrio e coordenação motora
Ciclo 2 – 3º/ 4º e 5º anos

Habilidade:

(EF35EF01) Experimentar e desfrutar de brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e recriá-los, valorizando a importância desse patrimônio histórico cultural. 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>