



**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):**

## **Circuito Fundamental**

### **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.

(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.

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 colocar objetos no chão com uma distância que possa passar entre eles com folga. Lembrando que os objetos do vídeo podem ser mudados por alguns que não ofereçam perigo.

Circuito:

1º exercício: Andar lateralmente entre os objetos.

2º exercício: Com um pé só entre os objetos. Primeiro com o pé direito depois com pé esquerdo.

3º Dar uma volta em cada obstáculo.

4º Ir de frente e costas em cada obstáculo.

5º Saltar por cima dos obstáculos.

6º Salto por cima dos obstáculos e fazer um polichinelo em cada um deles.

7º Abre as pernas nos objetos e fecha entre eles.

8º Caminhar em quatro apoios entre os obstáculos.

**Duração:** 45 min.

**Materiais:** Objetos para fazer o circuito que não ofereçam perigo.

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