



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 irá fazer os exercícios abaixo para o aquecimento:

- 1- Polichinelo.
- 2- Corrida no lugar, elevando um pouco os joelhos.
- 3- Corrida no lugar, elevando os calcanhares atrás do corpo, tentando tocá-los com as mãos.
- 4- Polichinelo novamente.

O aluno irá fazer esse circuito 10 segundos cada exercício. Descansa 1 minuto e repete o circuito. Fazer o circuito 3 vezes.

Duração: 15 min.

Materiais: Sem materiais.

<https://www.youtube.com/watch?v=gXs-ZCeyrEI>