



**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: 4º e 5º**  
**Aluno (a):**

## **Circuito de aquecimento**

### **Ciclo 2 – 4º e 5º anos**

#### **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>**

