



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 motor

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 deve realizar os exercícios a seguir:

- 1- Nível 1: Quicar a bola e segurar com as duas mãos, deslocamento frontal sobre os obstáculos segurando a bola no alto, salto de frente e andar sobre a corda de frente.
- 2- Nível 2: Quicar a bola, bater palma e segurar com as duas mãos, deslocamento lateral sobre os obstáculos, salto lateral e andar sobre a corda lateralmente.
- 3- Nível 3: Quicar a bola, girar o corpo e tentar pegar a bola com as duas mãos, deslocamento de costas sobre os obstáculos (com muito cuidado), salto de costas e andar de costas sobre a corda. Descanso de 1 minuto, cada nível.

Duração: 15 min.

Materiais: Bolas, obstáculos, corda.

<https://www.youtube.com/watch?v=Eu8hUATQoWI>