



Escola de Educação Básica Municipal Madre Leontina

Professora: Eliane Trevisol

Turma: PRÉ II

Período de execução das atividades: 08 de Outubro de 2020

Disciplina: Educação Física

Campo de conhecimento: Ginástica

Habilidades: EF12EF07

Assista a videoaula com a explicação da atividade:

<https://www.youtube.com/watch?v=bIJO9pwgMx4>

CIRCUITO MOTOR

MATERIAL: Garrafas pet, cones, ou pedaços de madeira.

DESENVOLVIMENTO: A professora utilizou 5 cones, vocês podem utilizar garrafas pet, ou pedaços de madeira. Também podem aumentar a quantidade de obstáculos.

Observe a foto:

Na sequência realizar todos os comandos abaixo citados:

- 1º- Zigue-zague entre os cones (garrafas) vai e volta;
- 2º- Zigue-zague com o pé direito;
- 3º - Dar a volta em cada obstáculo;
- 4º- Zigue-zague com o pé esquerdo;
- 5º- Ir de frente voltar de costa;
- 6º- Saltar por cima dos obstáculos;
- 7º - Saltar e afastar (abrir) as pernas;
- 8º- Caminhar em 4 apoios;



Observação: cada comando que você fizer deverá ir e voltar. Pratiquem bastante!

Explore também outras formas de deslocamentos, de movimentos e saltos

Beijos e uma ótima semana a todos!

Um grande abraço,

Professora: Eliane