

ANO(s)

4.º Ano

ATIVIDADE:

Atividade Física e Desportiva

Percurso coordenação Motora



Desafio

1. Percurso de coordenação Motora

Material necessário: 3 Garrafões ou garrafas;

1º Passo: Montar os 3 garrafões afastados com um passo bem grande teu.

2º Passo: Para aqueceres da 2 voltas a correr (com cuidado) a tua casa.

3º Passo: 1º - Corre toca no primeiro Garrafão volta a partida a correr de costas;

2º - Corre toca no segundo garrafão volta a partida a correr de costas;

3º - Corre toca no terceiro Garrafão volta a partida a correr de costas;

4º Passo: 1º - Corre a subir os joelhos toca no primeiro Garrafão volta a partida;

2º - Corre a subir os joelhos toca no segundo Garrafão volta a partida;

3º - Corre a subir os joelhos toca no terceiro Garrafão volta a partida;

5º Passo: 1º - Na partida corre toca no primeiro Garrafão em polichinelo (afasta braços e pernas ao mesmo tempo) volta a partida a correr;

2º -- Na partida corre toca no segundo Garrafão em polichinelo (afasta braços e pernas ao mesmo tempo) volta a partida a correr;

3º - - Na partida corre toca no terceiro Garrafão em polichinelo (afasta braços e pernas ao mesmo tempo) volta a partida a correr;

6º Passo: Contorna todos os garrafões ao pé cochinho e volta para a partida com saltos a sapo.

7º Passo : Na partida com as tuas pernas esticadas tenta tocar no chão, insiste 3x sobe o tronco devagar e inspira afasta os braços do tronco expira e junta os braços ao tronco repete 3x.

8º Passo: Arruma o material devagar nos seus sitios enquanto vais descansando.

DICA: Convida alguém para fazer contigo (Pai,Mãe,irmão) e vê quem faz o percurso mais rapido.
Se quiseres filma e partilha conosco 😊