

ANO(s)

4.º Ano

ATIVIDADE:

Atividade Física e Desportiva

## Percurso coordenação Motora



### Desafio

#### 1. Percurso de coordenação Motora

**Material necessário:** 3 Garrações ou garrafas;

**1º Passo:** Montar os 3 garrações 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 Garração volta a partida;

2º - Corre toca no segundo garração volta a partida;

3º - Corre toca no terceiro Garração volta a partida;

**4º Passo:** Na partida faz dez polichinelos ( afasta bracos e pernas ao mesmo tempo).

**5º Passo:** 1º - Na partida corre toca no primeiro Garração volta a partida a correr de marcha atrás;

2º - Corre toca no segundo garração volta a partida a correr de marcha atrás;

3º - Corre toca no terceiro Garração volta a partida a correr de marcha atrás;

**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 😊