

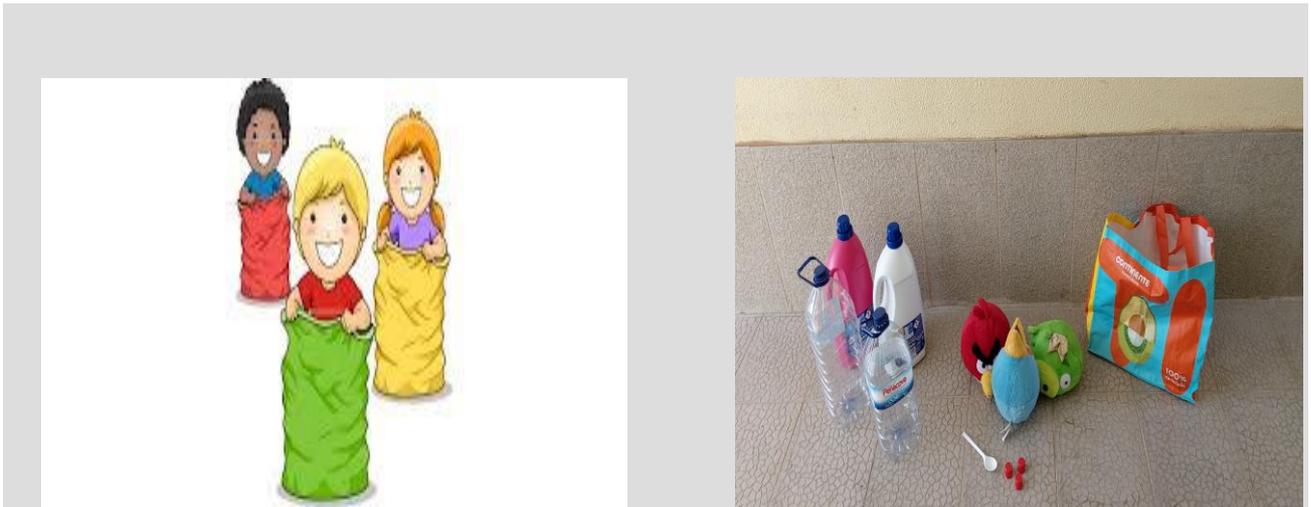
ANO(s)

4.º Ano

ATIVIDADE:

Atividade Física e Desportiva

Percurso coordenação Motora



Desafio

1. Percurso de coordenação Motora

Material necessário: 4 Garrações ou garrafas; 1 Saco ; 1 Colher; 3 tampas; 3 Bolas ou peluches.

1º Passo: Montar os 4 garrações afastados com um passo bem grande teu.

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

3º Passo: Com os dois Pés dentro do saco, pega nas asas do saco com as duas mãos e contorna os 4 garrações e volta para o ponto de partida.

4º Passo: Com a colher na boca transporta as 3 tampas na colher uma de cada vez, contornando os garrações na posição de cócoras começa na partida acabas na partida.

5º Passo: Pega no peluche com o joelhos e de pés juntos transporta os peluches um de cada vez segurando-os com os joelhos. Faz o percurso de contornar os garrações em saltos de pés juntos.

6º Passo: Tira os garrações e da dois passos bem grandes e coloca o saco aberto no chão e tenta acertar com um peluche de cada vez dentro do saco.

7º Passo: Arruma todo 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 ☺