

UME : PADRE LEONARDO NUNES.

ANO: 4º ANOS

PROFESSOR: LOURIVAL PEREIRA MELO

PERÍODO DE 03/11/2020 A 13/11/2020.

### Exercícios de Coordenação Motora.

Já vimos que a coordenação Motora, consiste na forma mais eficiente e econômica de executar uma ação ou movimento utilizando seu corpo.

Agora vamos ver alguns exercícios para que você possa realizar e ajudar a desenvolver sua coordenação motora.

#### 1º) Exercício - Caminhando sobre a linha.

Trace uma linha no chão, pode usar giz ou uma fita, Caminhe sobre a linha colocando um pé a frente do outro. Mantendo o equilíbrio sem pisar fora da linha.

Variação :

Ao Caminhar retire um dos pés e fique em equilíbrio estático por 5 segundos. Antes de dar o próximo passo.

#### 2º) Exercício - Deslocamento em zig-zag.

Coloque alguns obstáculos a sua frente num espaço de pelo menos 2 metros. Com uma distância de 20 cm entre cada um. Realize uma pequena corrida entre os obstáculos sem bater o derrubar os mesmos.

Variação : Realize o deslocamento utilizando uma bola, primeiramente com os pés e depois quicando a bola com as mãos direita/ esquerda.

### 3º) Exercício - Lançamento da Bola

Utilizando uma pequena bola de tênis ou borracha (pode ser feita com uma meia). Lance para o alto com a mão direita e pegue com a esquerda, depois lance com a esquerda e pegue com a direita.

Variação : realize o mesmo procedimento só que agora caminhe por cerca de 1 metro e retorne ao ponto inicial.

Faça um relato das dificuldades na realização de cada um dos exercícios.