

Agrupamento de Escolas Ordem de Santiago



Olá! Tudo bem?

# Circuito com Fita Cola e uma Bola.

## Materiais Necessários:

- Roupa desportiva e confortável;
- Um espaço largo (ex: sala)
- Fita-Cola colorida;
- 1 Bola;
- Água para beber.

## 1º Passo:

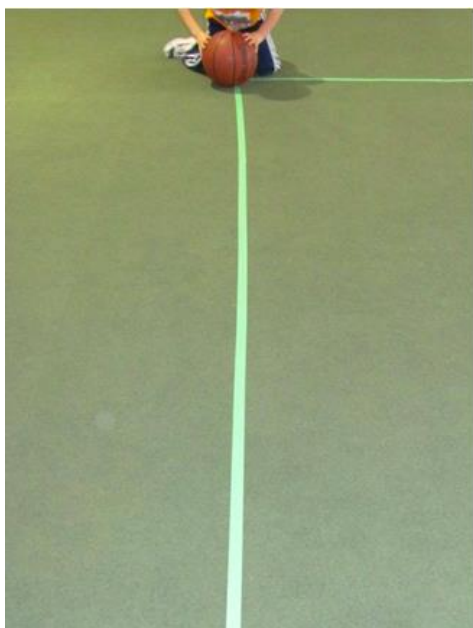
Com a fita cola, vais criar um circuito no chão da divisão da tua casa.

Podes começar o circuito com uma linha reta, depois fazes uma linha ao zig zag e voltas a fazer uma linha reta.

Pede ajuda a um adulto.

## Como se faz?

Agora é a parte mais divertida, o circuito já está feito agora é só andares por cima das linhas com a bola na mão, ou no chão guiada pelo teu pé... Vou deixar umas imagens para ajudar-te nos circuitos.



Aqui podes ficar de joelhos e rolar a bola na linha.

Atenção: sempre a bola sair da linha terás de voltar ao início.

Podes também fazer toques com a bola, sempre pisando a linha.

Já sabes que sempre que a bola sair da linha, terás de voltar a início.





Com a ajuda do teu pé, pode guiar a bola pelas linhas.

Sempre que a bola sair da linha, voltas ao início.

### **Objetivos da atividade:**

Ajuda na coordenação motora.

Atividade elaborada por: Fernando Aldeano.

---