



Agrupamento de Escolas Ordem de Santiago

Objetivos	Plano de trabalho	Motricidade AECS	
	Exercícios	Organização	Material
<p>A. Jogos</p> <p>A.1. Deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas). Nas diferentes formas de locomoção, no ritmo sequência dos apoios, correspondentes à marcação dos diferentes compassos Simples (binário, ternário e quaternário) “lento Rápido”, “forte-fraco” e “pausa-contínuo.”</p>	<p>Aquecimento Andar e rodar os membros superiores em simultâneo. Afastar e juntar os membros inferiores em simultâneo com os membros superiores. E corrida estática.</p> <p>a)</p> <p>1- Jogo “Bola Rolada”</p> <p>2- Jogo “pilha ou Frente”</p> <p>3- Jogo “Bolas Vivas”</p> <p>6-Andar / correr e ao sinal ocupar determinados espaços na posição de sentado;</p> <p>7-Andar / correr e ao sinal ficar em “estátua”;</p> <p>8-Andar / correr e à solicitação verbal, assumir determinada postura (só com um pé, sentado, de barriga para baixo, com três apoios...);</p> <p>9-Andar / correr e ao sinal sonoro realizar uma ação ou gesto (bater palmas em cima, rodar 360°, executar um determinado saltitar...) sem deixar de andar / correr;</p> <p>10-Deslocamentos com o corpo grande, pequeno, alto, baixo, para a frente, para trás, para a</p>	<ul style="list-style-type: none">• Por Equipas• Por Equipas• Por Equipas• Massiva	<p>Fato de treino e ténis</p> <ul style="list-style-type: none">• Bolas• Pinos• Arcos• Bolas

	<p>esquerda, para a direita, com e sem troca de apoios...</p> <p>11-Deslocamentos em quadrupedia (no sentido frontal, á retaguarda, lateral, em posição dorsal e ventral...)</p> <p>12- Deslocamentos com diferentes sequências de apoios e impulsões (esq.- esq.- dir.- dir. /dois-um-um-dois);</p> <p>13-Saltitares vários sem deslocamento com sequência de apoios;</p> <p>14-Mobilizações combinadas dos segmentos corporais;</p> <p>15-Saltitares vários no sítio com mobilizações combinadas dos segmentos corporais;</p> <p>16-Andar / correr e ao sinal formar de 2, 3, 4...</p> <p>17-Andar / correr e ao sinal formar grupos de 4 com todos na mesma posição</p> <p>18-Andar / correr e ao sinal formar grupos de 4 com todos em posições diferentes;</p> <p>19-Andar / correr e ao sinal formar grupos em coluna, linha (em Pé, sentados...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Massiva 	
--	---	---	--

Professor Jonas Fernandes

**Associação de Pais e Encarregados de Educação do
Agrupamento de Escolas Ordem Sant'Iago**