

EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME: _____ 3º ANO

ATIVIDADE 1 – BRINCADEIRAS DE CORDA - VAMOS NOS MEXER?

ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: BRINCADEIRAS COM CORDA

PARA REALIZAR A BRINCADEIRA, SERÁ NECESSÁRIO: UTILIZAR UMA CORDA DE APROXIMADAMENTE DOIS METROS, PODENDO IMPROVISAR O MATERIAL, COM O QUE TIVER EM CASA: RETALHOS (TIRAS DE TECIDO), MANGUEIRA ENTRE OUTROS. SERÁ PRECISO DUAS OU MAIS PESSOAS PARA REALIZAR AS ATIVIDADES E UM ADULTO PARA AJUDAR SEGURAR A CORDA.

COBRINHA



REALIZANDO MOVIMENTOS ONDULADOS, PEDIR PARA CRIANÇA PULAR SEM ENCOSTAR O PÉ NA CORDA.

AUMENTA-AUMENTA e ABAIXA-ABAIXA

ELEVANDO A CORDA CADA VEZ QUE A CRIANÇA CONSEGUIR PULAR OU ABAIXANDO A CORDA CADA VEZ QUE PASSAR.



PULAR CORDA



BATER A CORDA COM GIROS SIMULTÂNEO, RESPEITANDO O LIMITE DE VELOCIDADE DE QUEM ESTÁ PULANDO, PARA TORNAR A BRINCADEIRA MAIS INTERESSANTE, INCLUIR CANTIGAS.

E AGORA É COM VOCÊ!! TREINE BASTANTE, MAIS LENTO, MAIS RÁPIDO. MAIS ALTO, MAIS BAIXO. INVENTE UMA MÚSICA, UM NOVO JEITO DE BRINCAR!