

EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME: _____ 5º 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!