



Escola de Educação Básica Municipal Madre Leontina
Professora: ELIANE TREVISOL
Turma: 1º ANO Vespertino (tarde)
Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA
Período de execução das atividades: 01 a 05 de março de 2021

Habilidade: EF12EF01 / EF12EF03

Objetivos: Desenvolver aptidões de pular, saltar, resistência e controle visomotor. Adquirir consciência do corpo e organização do esquema corporal.

JOGOS E BRINCADEIRAS

Pular corda

1ª atividade: corda coletiva

Material: Uma corda grande

Procedimento: Na brincadeira coletiva, uma das extremidades da corda pode ser presa em um poste, árvore ou portão enquanto um participante fica na outra extremidade (ponta) girando a corda. Mas também é possível que duas pessoas possam trilhar a corda (uma em cada extremidade segura e bate a corda). No início entra uma criança (participante) por vez para pular a corda, se tiver mais pessoas podem ir alternando um ou dois participantes por vez. As crianças (participante) que era (pisam na corda) vão saindo.

As crianças podem seguir alguns comandos enquanto pulam como: pular num pé só, com os dois pés, tocar a mão no chão sem parar a corda, ou realizar o que se pede nas letras de músicas.

Exemplo:

Um Homem bateu em minha porta e eu abri

Senhoras e senhores põem a mão no chão

Senhoras e senhores pule num pé só

Senhoras e senhores de uma rodadinha e vá para o olho da rua.

2ª Atividade: pular corda individual

Material: uma corda pequena

O aluno deverá segurar as pontas da corda uma em cada mão, depois lançar a corda sobre a cabeça e saltar, com os dois pés juntos ou alternados, saltar se deslocando no espaço.

Aguardo retorno das atividades no grupo do WhatsApp.

Boa atividade!