

Faixa etária ou ano:

5º ano - Educação Física

Data: 01 a 05/11/2021.

Atividade: Atletismo – Salto em Extensão

Recursos/Materiais: local para correr como calçada ou um espaço cimentado em casa, giz ou tijolo pra fazer um risco ou linha pra marcar onde saltar.

O que envolve essa atividade: coordenação motora global, força, agilidade e equilíbrio.

Como Jogar?

Fazer uma marcação no chão com giz ou tijolo pra saber onde deverá bater o pé pra saltar o mais longe possível a frente. Tomar uma distância de 10 a 15 metros mais ou menos pra pegar uma velocidade para realizar o salto. Tomar cuidado pra bater o pé até a linha sendo ela o limite, não podendo o pé ultrapassar a marca feita no chão. Realizar uns 3 saltos e deixar marcado com alguma coisa (pedrinha, folha de árvore ou galhinhos pequenos) onde foi que conseguiu cair.

Você poderá realizar essa atividade marcando a distância que conseguiu saltar com uma trena, medindo exatamente a distância saltada, e poderá fazer essa atividade também com mais pessoas, comparando assim, quem conseguiu maiores distâncias.

Atividade adaptada à pessoa com deficiência: As adaptações para essa brincadeira, poderão ser feitas conforme a necessidade individual dos estudantes e deve contar com o auxílio dos familiares.

Forma de registro:

O registro deverá ser feito conforme combinado com a Unidade Escolar.

Dúvidas sobre a atividade pergunte aqui:

https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZisQXOfIcQ_-ze4Rwb6t5o-UqjM00/viewform?edit_requested=true