

Faixa etária ou ano:

5º anos - Educação Física

Data:

02/08 a 06/08 de 2021

Atividade:

Brincadeira Passa a Corda

Materiais: Para esta atividade podemos usar uma corda ou barbante ou outro material semelhante que tenha em casa e lugar para amarrar a extremidade da corda.

O que envolve essa atividade: Equilíbrio, coordenação motora.

Regras: Passar de baixo da corda sem toca-la.

Desenvolvimento: para aumentar um pouco a dificuldade na brincadeira vou passar algumas formas de deslocamentos e assim que passarem de baixo da corda vão abaixando a mesma, duas pessoas esticam uma corda a cima da cabeça ou um lugar para amarrar a corda.

Deslocamento 1: andando em pé. **Deslocamento 2:** andando agachado.

Deslocamento 3: andando em 4 apoios. **Deslocamento 4:** caminhada de caranguejo.

Deslocamento 5: cotovelo no solo. **Deslocamento 6:** rastejando de barriga para baixo.

Deslocamento 7: rastejando de barriga para cima. Para ficar mais desafiador ainda agora você vai deslocar equilibrando um objeto em uma parte do corpo.

Deslocamento 8: andando em pé equilibrando um objeto na cabeça.

Deslocamento 9: se deslocar em caranguejo equilibrando um objeto sobre a barriga.

Deslocamento 10: rastejando e equilibrando um objeto nas costas.

Deslocamento 11: rastejando e equilibrando um objeto na barriga.

Assista ao video desta atividade clicando aqui:

<https://www.youtube.com/watch?v=bdzV8czMxEY&t=7s>

Forma de registro:

O registro deverá ser feito da forma mais viável para o aluno e sua família, podendo ser foto, vídeo, materiais confeccionados, registro escrito ou desenhado da atividade proposta e ser entregue conforme combinado com a Unidade Escolar.

Dúvidas sobre esta atividade pergunte aqui:

https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ_-ze4Rwb6t5o-UqjM00/viewform?edit_requested=true