

Faixa etária ou ano:

1º ANO – EDUCAÇÃO FÍSICA

Data:

De 09 a 13/08/2021

Atividade:

APRENDENDO A PULAR CORDA

O que envolvem essas atividades: coordenação motora, lateralidade, organização espaço-temporal e ritmo.

Número de participantes: a partir de 02 (dois), mas o ideal seriam 03 (três) participantes.

Materiais: 01 (uma) corda pequena com no mínimo 1 metro de comprimento e outra grande com mais ou menos 3 metros de comprimento.

Desenvolvimento: para iniciar, propomos algumas atividades para quem não sabe pular corda. Coloque a corda grande no chão, com a forma de círculo (para quem não tem corda grande, poderá usar um bambolê ou desenhar um círculo no chão com giz ou fazer o círculo com um pedaço grande de barbante). Siga, então, os seguintes comandos, repetindo algumas vezes:

Pular para dentro do círculo com os dois pés;

Pular para fora com os dois pés;

Pular para dentro com um pé só;

Pular para fora com um pé só;

Pular de lado com os dois pés juntos de dentro para fora;

Pular de lado com os dois pés juntos de fora para dentro.



Agora, um participante irá segurar a corda menor, movimentando como se fosse uma cobrinha e a outra criança passará pela corda em movimento sem deixar que seja tocada por ela.

O mesmo participante que estiver movimentando a corda como se fosse uma cobrinha, irá girar para que a criança salte toda vez que a corda passar por ela, como se fosse um relóginho: quem está segurando a corda fica parado no lugar, girando a corda no chão, como se fosse o ponteiro de um relógio:



<https://www.tempojunto.com/2017/05/18/brincadeira-de-corda-rapidinha-para-fazer-ao-ar-livre-com-as-criancas/>

Finalmente, dois participantes baterão a corda grande para a criança pular. Quem for bater deverá começar devagar até que a criança que estiver pulando consiga assimilar o movimento e tudo que o envolve. Uma vez dominado, introduzir músicas para acompanhamento da brincadeira. Por exemplo:

Suquinho gelado

Cabelo arrepiado

Qual é a letra

Do(a) seu(sua) namorado(a)

A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, ...

(e vai falando todo o alfabeto até que a criança errar o salto)



<http://www.paraeducar.com.br/2015/08/que-tal-brincar-de-pular-corda-uma.html>



<https://www.tempojunto.com/2017/07/14/10-brincadeiras-para-fazer-com-corda>

Que tal pular sozinho(a) agora? Prestem atenção no movimento dos braços, que deverá ser amplo e circular. Quando estiver conseguindo pular corda parado(a) tente fazê-lo se deslocando.

Referência Bibliográfica:

<https://professoraivaniferreira.blogspot.com/2015/09/planejando-atividades-de-pular-corda.html>

Atividade adaptada à pessoa com deficiência:

Esta atividade poderá ser adaptada de acordo com a característica do tipo de deficiência e com o apoio de um adulto.

Forma de registro:

O registro deverá ser feito da forma mais viável para o aluno e sua família (foto, vídeo, registro escrito ou desenhado da atividade proposta) e enviado ao professor.

Dúvidas sobre a atividade pergunte aqui:

https://docs.google.com/forms/d/1wuKaDjRA3HpfZiisQXOfIcQ_ze4Rwb6t5o-UqjM00/viewform?edit_requested=true