



Secretaria de Educação

Avenida Prefeito Valdirio Prisco, 193

Jardim Itacolomy

sec@ribeiraopires.sp.gov.br

(11) 4828-9600 / 4825-9270

Engenheiro Carlos Rohm – Unidade I

Rua 1º de maio, 170 Jd. Itacolomy Ribeirão Pires, SP - CEP: 09402-510

Fone: 4828-1187 | E-mail: carlosrohm@yahoo.com.br

Nome do aluno:		Semana 18
Professor: Solange e Eduardo	Data: 23/07/2021	Turma: 4º A, B, C e D
Componente Curricular: Educação Física	Entrega: foto da atividade via e-mail. solcru1971@gmail.com profeduardocarlosrohm@gmail.com	

CABO DE GUERRA



O cabo de guerra, outrora praticado como esporte, integrou os jogos olímpicos da era moderna já em sua segunda edição, em Atenas 1900. No entanto, sua participação nas olímpiadas se encerrou na edição de Antuérpia 1920.

O cabo de guerra, por ser uma prática corporal sistematizada, proporciona alguns benefícios a seus adeptos. Entre eles:

- Contribui para o ganho de força e resistência muscular;
- Estimula a melhora do condicionamento físico;
- Ajuda no desenvolvimento de agilidade e coordenação motora;
- Favorece o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como cooperação, confiança e liderança.

Esses são alguns dos benefícios proporcionados ao praticante do cabo de guerra, bem como alguns dos motivos pelos quais a prática do jogo é indicada e incentivada.

Hoje vamos trabalhar lutas através da atividade de cabo de guerra.

Como brincar?

Primeiro nós vamos dividir os participantes em duas equipes, sempre buscando equilibrá-las em número, força e idade sempre que possível, depois vamos marcar o centro da corda com um lenço e no chão, vamos fazer uma linha com um giz. A corda deve ter um comprimento grande e deixar um espaço no meio. Assim que dividir os participantes e eles estiverem enfileirados, eles podem começar a puxar a corda. A primeira equipe que conseguir puxar pelo menos um dos adversários para frente da linha central será o vencedor.

Atenção: os participantes não devem soltar a corda antes de acabar a brincadeira, porque quando alguém solta a corda, os participantes do outro time podem cair e se machucar. Se caso precisar soltar a corda, avise os participantes para que parem a brincadeira.

ENVIE ALGUMAS FOTOS OU UM VÍDEO DA CRIANÇA REALIZANDO A BRINCADEIRA DA ATIVIDADE NO E-MAIL DOS PROFESSORES:

SOLANGE: 4º A, B e C solcru1971@gmail.com

EDUARDO: 4º D profeduardocarlosrohm@gmail.com

Boa aula pessoal!!!