



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 24
Professor: Eduardo e Solange	Data: 03/09/2021	Turma: 4º D
Componente Curricular: Educação Física	Entrega: foto da atividade via e-mail. solangecruzrosa71@gmail.com profeduardocarlosrohm@gmail.com	

CABO DE GUERRA TRIANGULAR



O cabo de guerra triangular é uma batalha muito divertida que pode ser disputada por três participantes, 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 triangular.

Materiais para a atividade: 1 corda para formar o triângulo e 3 pedaços de pano que serão as bandeiras. O local deve estar sem nenhum obstáculo que possa atrapalhar os jogadores.

Como brincar?

Primeiro nós vamos fazer um trio com os participantes, buscando equilibrá-los em força e idade sempre que possível, depois vamos pegar uma corda grande e amarrar uma ponta na outra, mas preste atenção: o nó deve ser bem forte para não soltar quando os participantes estiverem puxando a corda. Para começar a brincadeira, nós vamos deixar a corda em formato de triângulo, formando assim as três pontas onde os participante irão segurar. Os participantes irão segurar a corda somente com uma mão, pois a outra será usada para tentar pegar a bandeira. A bandeira deve ficar a uma distância de 2 metros do triângulo, assim o participante deve puxar a corda para tentar chegar até a bandeira. O participante que pegar primeiro a bandeira será o vencedor. **Atenção:** os participantes não devem soltar a corda antes de acabar a brincadeira, porque quando alguém solta a corda, os que estão na outra ponta 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 solangecruzrosa71@gmail.com

EDUARDO: 4º D profeduardocarlosrohm@gmail.com

Boa aula pessoal!!!