

**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:		<b>Semana 34</b>
Professor:	Data:	Turma 1º A, B, C, D e D
Componente Curricular: Educação Física	Entrega: foto da atividade via e-mail da professora titular de sala de aula.	

## **EDUCAÇÃO FÍSICA**

BOA TARDE PESSOAL

HOJE NÓS VAMOS CONTINUAR BRINCANDO DE “**PULAR**”, MAS AGORA A BRINCADEIRA É DO “**SALTAR A BARREIRA**”. ESSA ATIVIDADE É IDEAL PARA BRINCAR EM CASA, NÃO PRECISAMOS DE MUITO ESPAÇO E OS MATERIAIS PARA BRINCAR SÃO BEM FÁCEIS DE CONSEGUIR.

**MATERIAIS PARA A ATIVIDADE:** VOCÊ SÓ VAI PRECISAR DE UMA CORDA E DUAS CADEIRAS.

### **ATIVIDADE: “SALTAR A BARREIRA”**

PARA A BRINCADEIRA DE SALTAR A BARREIRA, NÓS PRECISAMOS DE UM ESPAÇO PEQUENO, ONDE VAMOS MONTAR A NOSSA BARREIRA. A BARREIRA PODE SER FEITA COM DUAS CADEIRAS, QUE SERVEM PARA APOIAR A CORDA, DESTA MANEIRA, A CORDA PODE SER ELEVADA AOS POUÇOS PARA AUMENTAR A DIFICULDADE DO SALTO. PARA COMEÇAR A NOSSA ATIVIDADE DE SALTAR A BARREIRA, VAMOS DEIXAR A CORDA BEM BAIXA, PRÓXIMA AO CHÃO. O ALUNO DEVE SALTAR SOBRE A CORDA MAS SEM ENCOSTAR NELA, TODA VEZ QUE ELE CONSEGUIR SALTAR, NÓS AUMENTAMOS UM POUCO A ALTURA DA CORDA. A BRINCADEIRA DEVE CONTINUAR ATÉ A HORA QUE O ALUNO NÃO CONSEGUIR MAIS PULAR SOBRE A CORDA.

### **ATENÇÃO:**

MOSTRE PARA O ALUNO QUE A CORDA ESTÁ SOMENTE APOIADA NA CADEIRA, E QUE ELE NÃO VAI CAIR SE ENCOSTAR NA CORDA. POR ISSO É IMPORTANTE NÃO PRENDER A CORDA NA CADEIRA, SOMENTE APOIAR, PARA QUE ELA FIQUE BEM SOLTA.

**IMAGENS DA BARREIRA EM DIFERENTES NÍVEIS.**

**ENVIAR UMA FOTO DO ALUNO REALIZANDO A ATIVIDADE NO E-MAIL DA PROFESSOR PROFESSORA TITULAR DA SALA.**

**BAIXO**



**MÉDIO**



**ALTO**



**BOA AULA!!**

**ENVIAR UMA FOTO DO ALUNO REALIZANDO A ATIVIDADE NO E-MAIL DA PROFESSOR PROFESSORA TITULAR DA SALA.**