

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 34
Professor: Eduardo	Data: 12/11/2021	Turma 2º A, B, C e D
Componente Curricular: Educação Física	Entrega: foto da atividade via e-mail. profeduardocarlosrohm@gmail.com	

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 MATERIAS 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 SERVER PARA APOIAR A CORDA, DESTA MANEIRA, A CORDA PODE SER ELEVADA AOS POUCOS 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

BAIXO



MÉDIO



ALTO



ENVIAR UM VÍDEO OU ALGUMAS FOTOS DO ALUNO REALIZANDO A ATIVIDADE NO E-MAIL DO PROFESSOR.

Eduardo: 2º ano A, B, C e D profeduardocarlosrohm@gmail.com

BOA AULA!!!