



**PREFEITURA MUNICIPAL DE VITÓRIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
EMEF ELZIRA VIVÁCQUA DOS SANTOS**

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

DATA: __/__/20__

ANO: 1º, 2º E 3º ANO

OLÁ QUERIDOS/AS ALUNOS/AS! BUSCANDO MANTER O NOSSO CORPO ATIVO E NOS DIVERTIR, PROPOŃHO UMA ATIVIDADE COM A CORDA.

VOCÊ CONHECE A MÚSICA “PULAR CORDA”? LEIA OU PEÇA AJUDA À FAMÍLIA PARA LER A LETRA. SE PUDER, OUÇA A MÚSICA. CLICANDO NO LINK:

https://www.youtube.com/watch?v=Beg6X_Nf1F0

VOCÊ PODE OUVIR A MÚSICA E FAZER OS MOVIMENTOS QUE ELA SUGERE, SEM A CORDA, SÓ FAZENDO DE CONTA. TAMBÉM PODE DANÇAR, SE QUISER!

P U L A C O R D A
TREM DA ALEGRIA (1989)

DE TODAS AS BRINCADEIRAS QUE EU GOSTO
A MELHOR É PULAR CORDA. (2X)
FAZ BEM A SAÚDE, MOVIMENTA O CORPO
DE TODAS AS BRINCADEIRAS QUE EU GOSTO
A MELHOR É PULAR CORDA.

DE TODAS AS BRINCADEIRAS QUE EU GOSTO
A MELHOR É PULAR CORDA. (2X)
É O MAIOR BARATO, TREME O CORAÇÃO
DE TODOS OS ESPORTES QUE EU FAÇO
O MELHOR É PULAR CORDA, É PULAR CORDA.

UM HOMEM BATEU EM MINHA PORTA E EU ABRI.
SENHORAS E SENHORES, PONHAM A MÃO NO CHÃO
SENHORAS E SENHORES, PULEM NUM PÉ SÓ
SENHORAS E SENHORES, DEEM UMA RODADINHA
E VÁ PRO OLHO DA RUA.

PULA, PULA, PULA, PULA, PULA, PULA, SEM PARAR
PULA, PULA, PULA, PULA, PULA, PULA, SEM PARAR.

AGORA VAMOS FAZER ALGUMAS ATIVIDADES USANDO A CORDA? SE VOCÊ NÃO TIVER UMA EM CASA, PODERÁ IMPROVISAR, VAI DAR CERTO! PODE COLOCAR A MÚSICA DURANTE AS ATIVIDADES.



SE TIVER UMA LINHA RETA DE REJUNTE NO PISO DE SUA CASA, PODERÁ UTILIZÁ-LA. PODERÁ TAMBÉM FIXAR UMA FITA ADESIVA NO CHÃO, USAR UM BARBANTE OU UMA FITA DE TECIDO ESTENDIDA. ENFIM, USE A SUA CRIATIVIDADE PARA SIMULAR UMA CORDA DE 3 METROS DE COMPRIMENTO. PODERÁ SER MAIOR OU MENOR, DEPENDENDO DO SEU ESPAÇO!

ATIVIDADE 1

FAÇA CADA UMA DAS ATIVIDADES INDO E VOLTANDO DO INÍCIO ATÉ O FIM DA CORDA. PRIMEIRO FAÇA DEVAGAR E DEPOIS TENDE FAZER MAIS RÁPIDO.

- ❖ ANDAR SOBRE A CORDA, PRIMEIRO CAMINHE DE FRENTE E DEPOIS DE COSTAS;
- ❖ PULAR DE UM LADO PARA O OUTRO COM OS DOIS PÉS JUNTINHOS. PRIMEIRO FAÇA NO MESMO LUGAR (10 VEZES). EM SEGUIDA TENDE DESLOCANDO PARA FRENTE ATÉ O FINAL DA CORDA E DEPOIS PULANDO PARA TRÁS.
- ❖ AGORA TENDE FAZER O MESMO USANDO UM PÉ SÓ. DEPOIS FAÇA COM O OUTRO PÉ.
- ❖ POR FIM, PULE ALTERNANDO O PÉ DIREITO E PÉ ESQUERDO DE UM LADO PARA OUTRO.
- ❖ AGORA FAÇA COMO UM SAPINHO: COLOQUE AS DUAS MÃOS FIRMES DE UM LADO DA CORDA E OS DOIS PÉS DO OUTRO. LANCE OS DOIS PÉ JUNTOS PARA O LADO QUE ESTÃO AS MÃOS SEM TIRÁ-LAS DO CHÃO. VÁ TROCANDO DE LADO, EXECUTANDO OS PULINHOS ORA PARA UM LADO, ORA PARA O OUTRO, ATÉ O FINAL DA CORDA. (FIGURA 1)
- ❖ PARA FINALIZAR ANDE COMO UM CARANGUEJO SOBRE A CORDA, DE UMA PONTA ATÉ A OUTRA (FIGURA 2)



ATIVIDADE 2

E ENTÃO, CONSEGUIU FAZER TUDO? CANSOU? MAS NÃO ACABOU!



SE VOCÊ TIVER UMA CORDA INDIVIDUAL E JÁ SOUBER PULAR, PODERÁ AGORA PULAR UM POUCO PARA FRENTE E TENTAR TAMBÉM PARA TRÁS. SE NÃO SOUBER AINDA, PODERÁ TENTAR APRENDER. COMECE DEVAGAR, UM PULO DE CADA VEZ. NO RETORNO ÀS AULAS VOCÊ IRÁ ME MOSTRAR O QUE CONSEGUIU E IREMOS APRENDER MAIS E JUNTOS/AS!

DEPOIS DE TODO ESSE AGITO, QUE TAL APRENDER MAIS UM EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO PARA VOLTAR À CALMA? É SÓ CLICAR NO LINK:



<https://www.youtube.com/watch?v=5DIULOx-4ds>

ACOMPANHE O PEIXINHO. QUANDO ELE SUBIR VOCÊ INSPIRA (PUXA O AR) NO RITMO DA SUBIDA. E QUANDO DESCER VOCÊ EXPIRA (SOLTA O AR). FAÇA DURANTE 1 MINUTO (OU MAIS SE QUISE).



Enviando Abraço
Virtual



Carregando...

