ESCOLA: PROF JOÃO BAPTISTA
PROFESSOR (A): JULIANA S S RODRIGUES **TURMA (S):** 1º B **ENSINO FUNDAMENTAL** **TURNO:** VESPERTINO **ALUNO (A):**
COMPONENTE CURRICULAR: ED. FÍSICA **PERÍODO:** 01/10/2020 A 09/10/2020 **QUANTIDADE DE AULAS:** 03



Objeto de conhecimento: Brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário e regional

Habilidade: (EF12EF01)

Aula 01, 02 e 03- EDUCAÇÃO FÍSICA

ELÁSTICO

Pular elástico desenvolve a coordenação motora! São necessários no mínimo três participantes (chame quem mora com você) e uma tira de elástico de 3 metros, amarrada nas pontas. Duas crianças esticam o elástico ao redor de suas pernas, formando um retângulo. O terceiro p'articipante pula assim:

- Pula no meio do elástico, com os pés juntos.
- Pular em cima dos dois lados do elástico com os dois pés ao mesmo tempo)
- Pula abrindo as pernas para que os dois lados do elástico fiquem entre os seus pés.
- Arrasta o pé direito, puxando o lado direito do elástico, para perto do pé esquerdo, sem levantar. Assim, o elástico vem junto.
- Solta o elástico levantando a perna.
- De frente para o elástico rende-o no dorso dos pés, e pula sobre o outro lado do elástico, cruzando.
- Desfaz o pulo e termina com os dois pés para fora de cada lado do elástico.

Obs: Aquele que não tiver elástico em casa, pode adaptar com barbante ou algo que se faça útil para a atividade. Quem quiser, peça para o responsável tirar foto da brincadeira e enviar para o grupo da sala.

obs: Não se esqueça de registrar as atividades com fotos ou vídeos e enviar para o grupo da sala ou para a Professora Juliana.