

PREFEITURA MUNICIPAL DE MAIRINQUE
E. M. "SILVIA HELENA GARCIA MARTINS"

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME DO ALUNO: _____

PROFESSORA: MARLUCI

MARÇO: ATIVIDADE 2

NOME DA ATIVIDADE: CORDA

OBJETIVO: DESENVOLVER A COORDENAÇÃO MOTORA AMPLA, O ESQUEMA CORPORAL, ESTIMULAR A ORIENTAÇÃO ESPACIAL E TEMPORAL, AMPLIAR O EQUILÍBRIO, A LATERALIDADE E MELHORAR O TÔNUS MUSCULAR.

MATERIAL: UMA CORDA DE UNS 4 METROS, ESTICADA NO CHÃO.

EXECUÇÃO:

1. - A CRIANÇA DEVE ANDAR DESCALÇA SOBRE A CORDA, COM OS BRAÇOS ABERTOS, PROCURANDO MANTER O EQUILÍBRIO.
2. - ANDAR DE COSTAS SOBRE A CORDA, AINDA ESTICADA NO CHÃO.
3. - A CRIANÇA DEVERÁ PULAR COM OS DOIS PÉS JUNTOS PARA ESQUERDA E PARA DIREITA CONSECUTIVAMENTE.
4. - A CORDA DEVERÁ SER ERGUIDA DEZ CENTÍMETROS DO CHÃO PARA A CRIANÇA PULAR DE UM LADO PARA O OUTRO.

