



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL

Atividade: Pula corda

Número de participantes: entre 5 e 10

Espaço: praças, parques, pátios, calçadas.

Formação: implemento um elástico, em forma de uma grande liga. Duas crianças entram no elástico e o conservam estirado, na altura dos tornozelos, pernas afastadas (elásticos em linhas paralelas).

Uma criança pula sobre o elástico distendido, realizando uma série de provas.

Prova I - pular no lado 1, ficando com um pé dentro do paralelo e o outro fora: b) pular no lado 2, ficando com um pé dentro e o outro fora.

Prova II - pular, pisando um pé sobre o elástico (lado 1) e o outro fora (lado 2); b) pular, pisando um pé sobre o elástico (lado 2) e o outro pé fora (lado 1).

Prova III - “Triângulo”- o jogador que é o pulador toma lugar num dos lados, segurando o elástico com as duas pernas: pula, deixando só uma perna prendendo o elástico com as duas pernas: b) repete o mesmo movimento com o outro pé.

Prova IV - “Dois triângulos”- pular, levando o elástico do lado 2 para frente (lado 1) com um pé, trazendo no calcanhar do outro pé o elástico do lado 1 para o 2.

Prova V - “Xis” - a partir do lado 1, pular, colocando um ponto inicial: b) a partir do lado 1, pular, com os dois pés juntos de cada lado do “Xis” e saltar fora para o lado. 2: repetir o mesmo tipo de pulo, voltando ao lado 1.

Conforme acerto entre o grupo lúdico, a colocação do elástico pode subir até a barriga da perna.

Fonte: Este conteúdo foi acessado em 25/03/2020 do sítio <http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=173>.