



Professor de Educação Física – Paulo Ernesto Viviani Spanholi

4º e 5º ANO

### **ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

#### **Brincadeiras Folclóricas**

**PULAR CORDA** (O único material necessário é a CORDA)

Abaixo seguem algumas cantigas para pular corda.

#### **O HOMEM BATEU EM MINHA PORTA – NÍVEL DIFÍCIL**

Duas pessoas batem corda e uma terceira pula. O trio canta a música abaixo e seguindo as instruções que cada frase pede:

**Um homem bateu em minha porta e eu, a – bri.**

(nesta parte da cantiga apenas pular a corda);

**Senhoras e senhores, ponham a mão no chão**

(neste momento a criança pula e, rapidamente, abaixa e toca o chão com uma das mãos);

**Senhoras e senhores, pulem num pé só**

(agora a criança pula com um só pé);

**Senhoras e senhores, deem uma rodadinha**

(a criança pula rodando);

**E vá, pro olho, da rual**

(a criança sai da corda mas sem deixar que a corda encoste nela).

#### **SUCO GELADO – NÍVEL FÁCIL**

Duas pessoas batem corda, e uma terceira pula. O trio canta junto a música abaixo.

**Suco gelado,**

**Cabelo arrepiado.**

**Qual é a letra do seu namorado?**

Nessas três primeiras frases, apenas pular a corda enquanto cantam)

**A; B; C; D; E.....;**

Quando começar as letras, cada pulo na corda corresponde à uma letra.

Na letra que a criança parar de pular, deve falar um nome com a letra que parou.

Exemplo: se parar na letra B, Bruno; se parar na letra G, Gabriel.....