



Colaboração: Professor de Educação Física – Paulo Ernesto Viviani Spanholi

1º-2º e 3º ANO

### ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

#### **PÊNDULO**

Para essa atividade você vai precisar de uma corda e alguns objetos.

#### **COMO FAZER:**

- Um adulto deve ficar em pé, com as pernas bem afastadas, balançando a corda como um pêndulo em frente ao corpo. As pernas afastadas serão a passagem por onde a criança deverá passar.
- Os objetos devem ficar todos juntos, na frente do adulto.
- A criança deve levar todos os objetos para o outro lado, passando por entre as pernas do adulto, sem que a corda (Pêndulo) encoste.
- Deve levar o objeto e voltar buscar outros objetos. Sempre por dentro das pernas do adulto. Até que consiga levar todos os objetos para o outro lado.



#### **Observações:**

- Pode ser qualquer objeto. Meias, brinquedos, bolinhas, etc. O importante na atividade é a criança conseguir atravessar entre as pernas no tempo certo em que a corda não encoste.
- Caso não tenha corda, um barbante ou linha com uma bola de meia amarrado na ponta como contrapeso da corda também. No caso a bola de meia é o pêndulo.
- No caso do espaço entre as pernas não ser o suficiente para a criança passar por baixo, coloque uma cadeira ao lado, delimitando o espaço onde ela deve passar, e faça o pêndulo entre o adulto e a cadeira.