



Professor de Educação Física – Paulo Ernesto Viviani Spanholi

4º e 5º ANO

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Brincadeiras Folclóricas

PULAR ELÁSTICO

- Duas pessoas seguram o elástico e uma terceira pula; se não tiver mais participantes, uma opção é prender o elástico em duas cadeiras.
- Quem errar passa a vez para o outro participante.
- O elástico geralmente começa no tornozelo, depois sobe para o joelho, para a coxa e para o quadril. Algumas crianças pulam com o elástico na altura dos ombros e da cabeça.
- Cada vez que o participante acerta a sequência toda, o elástico sobe; passa do tornozelo para o joelho; do joelho para a coxa por exemplo.

A sequência é:

Pula para dentro, para fora, para dentro, pisa no elástico, pisa para fora, cruza o elástico e sai.

DENTRO



FORA



DENTRO



PISA



FORA



CRUZA



Essa é uma das sequências mais conhecidas. Existem outras. Pergunte para seus pais se eles se lembram de mais alguma.

SAI

