

EDUCAÇÃO FÍSICA – AULA 20

UNIDADE TEMÁTICA: BRINCADEIRAS E JOGOS.

OBJETOS DO CONHECIMENTO: BRINCADEIRAS E JOGOS DO BRASIL - MATRIZ AFRICANA.

FAMILIARES OU RESPONSÁVEIS, CASO SEJA NECESSÁRIO LEIAM AS COMANDAS EM VOZ ALTA.

PULAR ELÁSTICO

PULAR ELÁSTICO É UMA BRINCADEIRA ANTIGA, QUE NOS CONVIDA À DIVERSÃO E EXIGE COORDENAÇÃO MOTORA, EQUILÍBRIO, AGILIDADE E, É CLARO, ALEGRIA. NO BRASIL, NOS ANOS 1980, ERA MODA. EM TODO LUGAR, PODÍAMOS OBSERVAR CRIANÇAS E ATÉ ADULTOS BRINCANDO DE PULAR ELÁSTICO.

ESSA BRINCADEIRA SURGIU HÁ MUITO (ESTIMA-SE QUE NA IDADE MÉDIA), NO CONTINENTE AFRICANO, E TENHA SE ESPALHADO PELO MUNDO.

NO BRASIL, A BRINCADEIRA DE PULAR ELÁSTICO É CONHECIDA POR MUITOS OUTROS NOMES, COMO: CHOCOLATE, BICICLETA, CAPOEIRA, VASSOURA, VASSOURINHA, PINGUE-PONGUE, LARANJINHA, ESPAGUETE, ENTRE OUTROS.

EXISTEM TAMBÉM MUITAS VARIAÇÕES, E, ALGUMAS VEZES, ESTES NOMES INDICAM COMO PULAR ELÁSTICO: PARA CADA SÍLABA, DÁ-SE UM SALTO EM CIMA DO ELÁSTICO, OU DENTRO OU FORA.

EM TODAS AS VARIAÇÕES, AO CONCLUIR UMA FASE, OU SEJA, UMA SEQUÊNCIA DE SALTOS, O ELÁSTICO SOBE UM POUQUINHO. ELE COMEÇA SEMPRE PERTO DOS PÉS, PODENDO SUBIR ATÉ O PESCOÇO.

TAMBÉM HÁ VARIAÇÕES EM QUE UTILIZAMOS O PESCOÇO, A CABEÇA OU OS BRAÇOS PARA MOVER O ELÁSTICO.

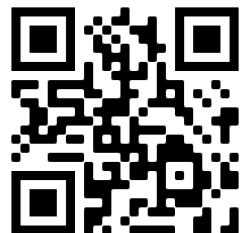
FONTE: Cassia Manchini

SE POSSÍVEL, ASSISTA AO VÍDEO A SEGUIR:



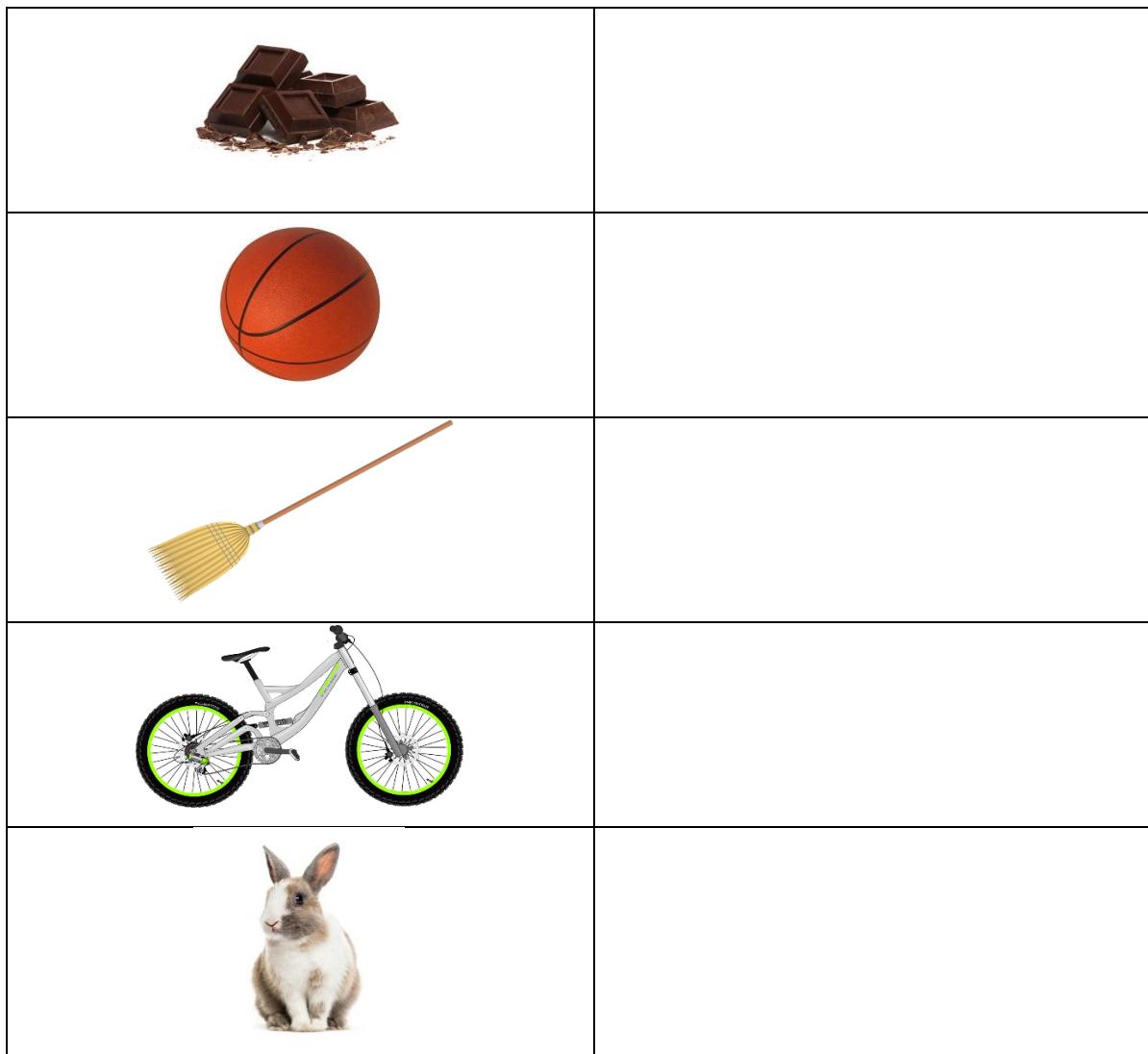
LINK: <https://youtu.be/oUsBnPCgXhs>

SE POSSÍVEL, ACESSE O VÍDEO A SEGUIR:



LINK: https://youtu.be/4_q-ksXYNPQ

1- CONTORNE OS OBJETOS QUE TAMBÉM SÃO NOMES DA BRINCADEIRA DE PULAR ELÁSTICO E ESCREVA SEUS NOMES AO LADO:



IMAGENS: pixabay.com

2- VAMOS APRENDER A PULAR ELÁSTICO?

MATERIAIS

UM ELÁSTICO DE DOIS OU TRÊS METROS, AMARRADO NAS PONTAS, FORMANDO UM CÍRCULO, OU UMA MEIA CALÇA QUE NÃO USA MAIS AMARRADA NOS PÉS, FORMANDO UM CÍRCULO	DUAS CADEIRAS PARA PRENDER O ELÁSTICO

IMAGENS: Cassia Manchini

PASSO A PASSO

A) COMECE COM OS DOIS PÉS FORA DO ELÁSTICO, UM DE CADA LADO DO ELÁSTICO:

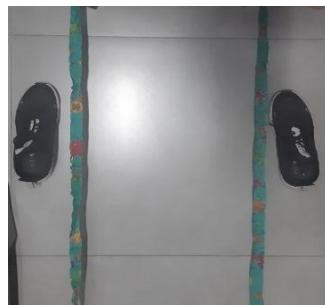


B) PULE COM OS DOIS PÉS DENTRO DO ELÁSTICO.

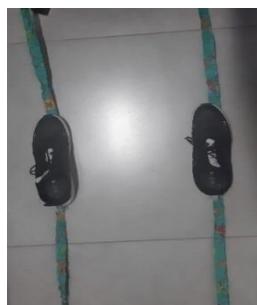


IMAGENS: CASSIA MANCHINI

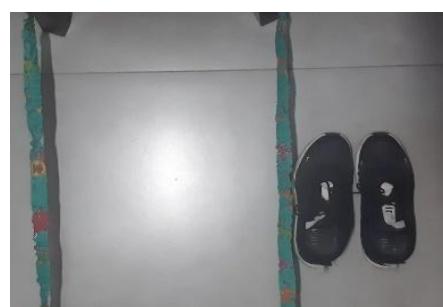
C) PULE COM OS DOIS PÉS FORA DO ELÁSTICO, UM DE CADA LADO.



D) PISE COM OS DOIS PÉS EM CIMA DO ELÁSTICO.



E) PULE COM OS DOIS PÉS PARA FORA EM UM DOS LADOS DO ELÁSTICO:



F) GIRE COM OS DOIS PÉS, FICANDO DE FREnte PARA O CENTRO, COM AS PONTAS DOS PÉS EM BAIXO DO ELÁSTICO:



IMAGENS: Cassia Manchini

G) COM OS DOIS PÉS, PULE PARA O OUTRO LADO DE FORA, LEVANDO O ELÁSTICO E CRUZANDO:



IMAGEM: Cassia Manchini

H) SALTE COM OS DOIS PÉS, SOLTANDO O ELÁSTICO E COLOCANDO UM PÉ DE CADA LADO DE FORA DO ELÁSTICO:

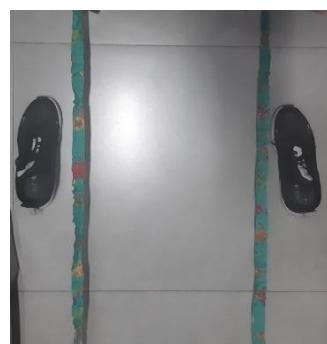


IMAGEM: Cassia Manchini

I) APÓS CONCLUIR A SEQUÊNCIA, SUBA UM POUCO O ELÁSTICO E RECOMECE A SEQUÊNCIA. SUBA O ELÁSTICO ATÉ CONSEGUIR PULAR.



IMAGEM: Cassia Manchini

3- AGORA, FAÇA AS SEQUÊNCIAS CANTANDO:

- A) DENTRO – FORA – DENTRO – PISA – DENTRO – SAI – VIRA
- B) DENTRO – FORA – DENTRO – PISA – FORA – CRUZA

4- PARA CADA SÍLABA DAS PALAVRAS A SEGUIR, FAÇA UM MOVIMENTO, COMO NO EXEMPLO:

- A) CHO (DENTRO) CO (FORA) LA (PISA) TE (DENTRO)
- B) VAS-SOU-RI-NHA
- C) CA-PO-EI-RA
- D) ES-PA-GUE-TE
- E) BI-CI-CLE-TA

LEMBRE-SE: CADA VEZ QUE CONSEGUIR COMPLETAR UMA FASE, SUBA O ELÁSTICO. FICA MAIS DIVERTIDO SE VOCÊ INVENTAR NOVOS MOVIMENTOS PARA PULAR O ELÁSTICO.