

ANO(s)

3.º / 4.º

ATIVIDADE:

Atividade Lúdico Expressiva

Saltar ao Elástico

Com esta brincadeira vais desenvolver a lateralidade, a coordenação motora e estimular a concentração.



Material necessário

Com 2 metros de elástico comum, amarra as pontas e já tens o que precisas para começar. Pede aos teus pais para te ajudarem, eles devem servir de apoio para o elástico (ou usa as pernas de uma cadeira!), de modo a formar um retângulo paralelo ao chão. E tu? Tu vais saltar! O objetivo é executar uma sequência de saltos sem errar, passando por todos os “níveis”: tornozelos, joelhos, coxa, cintura e ombros.

Passo a passo

Há várias formas de saltar ao elástico, várias maneiras de colocar os pés, por dentro, por fora, ...

Vê o vídeo do “Aprender por inteiro nos completa” em <https://youtu.be/8-XxZYIyo2Y> para poderes copiar e aprender as várias maneiras mais divertidas.

Também podes, com a tua família, inventar novas formas de saltar!

Diverte-te!