

UME "DOS ANDRADAS II"

Oficina: Atletismo – Educador: Prof. Matheus Fuschini
Brincadeira: "Salto em distância" – 28/09 a 09/10

- **Objetivo:** Desenvolver funções psicomotoras, como a coordenação e o equilíbrio, trabalhando a força e a agilidade para ampliar o repertório motor.
- **Justificativa:** É uma brincadeira que trabalha o atletismo de forma lúdica e pode ser feita em qualquer espaço disponível.
- **Material utilizado:** Fita crepe, podendo ser substituído por barbante, corda ou giz.
- **Desenvolvimento da atividade:**
 - 1º Passo: Desenhe cinco a dez linhas com a fita crepe, cada uma a cerca de 30 cm de distância.
 - 2º Passo: A partir da primeira linha, comece a saltar para ver quantas linhas são cruzadas.
 - 3º Passo: Para os maiores podemos aumentar a distância das linhas, para saltarem o mais longe possível a partir de um ponto pré-determinado, para um ganho maior de impulsão horizontal.



- **Link da atividade proposta:**
<https://www.youtube.com/watch?v=YmWdgF6nzs4>