

Escolas Multisseriadas

Disciplina: Educação física

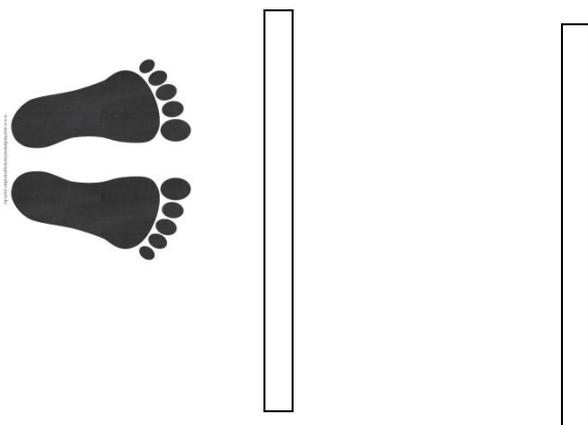
Diretora: Adriana Tonial Piaia

Professora: Claudete D.Dall Acosta

Turmas: 5º ano

Salto em distancia

Demarcando certa distância com duas linhas ou qualquer outro material que demarque o chão, irão demarcar uma distância onde irão saltar sem encostar-se ao chão dentro da área demarcada. Segue exemplo na figura:



A cada salto que conseguirem atravessar sem encostar-se ao chão entre as linhas poderão aumentar a distância.

Trocar de variação apenas quando não conseguir mais aumentar a distância.

Variações de salto:

- começa saltando com os dois pés juntos sem tomar distância.
- usando apenas o pé direito.
- usando apenas pé esquerdo.
- tomando distância e saltando.