



PREFEITURA MUNICIPAL

SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO

São José pode mais!

Em parceria



**Material de Complementação
Escolar
Educação Física
31-08 a 11-09**

**Secretaria de Educação, Cultura,
Ciência e Tecnologia**

2020

ATIVIDADE DE E.F. 7º ANO - AULA 02

PULAR CORDA

É provável que essa brincadeira tenha feito parte da sua infância. Agora que você já está crescendo, ela pode ser um exercício físico e te ajudar a entrar em forma. Pular corda é um exercício fácil, barato e muito eficiente, principalmente quando o assunto é gastar calorias.



CONSIGA O ESPAÇO:

Para começar a pular corda em casa, você vai precisar arranjar um cantinho próprio para a prática. É importante que o local seja bem arejado e fresco, pois os pulos farão seu corpo esquentar. O teto deve estar a uma distância do chão de aproximadamente o dobro da sua altura. O mesmo vale para o espaço na sua frente e atrás de você: ele deve ter, ao menos, duas vezes o seu tamanho.

CONFIRA ALGUMAS DICAS PARA PULAR CORDA:



- ⇒ Mantenha sempre o corpo reto, olhando para frente.
- ⇒ Comece a pular com os dois pés e, na hora de aterrissar, faça isso com a parte da frente dos pés e em seguida os calcanhares. Pule com as pernas estendidas e aterrisse com os joelhos dobrados.
- ⇒ Para iniciar, alterne alguns pulos com intervalos de descanso.
- ⇒ Você pode contar quantos pulos conseguiu dar ou marcar o tempo.

BENEFÍCIOS DE PULAR CORDA



- TONIFICA OS MÚSCULOS
- COMBATE A CELULITE
- MELHORA A COORDENAÇÃO MOTORA
- MELHORA A AGILIDADE
- AUMENTA A RESISTÊNCIA
- QUEIMA CALORIAS
- AJUDA NO CONDICIONAMENTO CARDIOVASCULAR
- SECA AS GORDURAS
- MELHORA A CAPACIDADE AERÓBICA
- ELEVA A AUTOESTIMA

@diariocriativonet



AGORA É COM VOCÊ!!!



01) Registre aqui sua experiência nesses 03 dias de treinos com a corda.

1º DIA: (10 min. de treino/ pule 30 segundos e descanse 30 segundos, até completar o tempo)

2º DIA: (15 min. de treino/ pule 45 segundos e descanse 45 segundos, até completar o tempo)

3º DIA: (20 min. De treino/ pule 60 segundos e descanse 60 segundos, até completar o tempo)

RECOMENDAÇÕES:

- Escolha um lugar plano
- Use um calçado apropriado (preferência tênis)
- A atividade deverá respeitar o limite do seu corpo.
- O trino é sugestivo, podendo ser alterado de acordo com a vivência de cada um.

BOM TREINO!!!