

ROPE SKIPPING

Proporcionar aos alunos a aprendizagem de uma modalidade, extraordinariamente lúdica e saudável, tendo por base uma atividade física que resulta da recuperação de um gesto ancestral: Saltar à corda!



1º ano



Programa

Saltos Corda Individual

Saltos Corda Longa

Salto Básico
(Parado ou Movimento)

Salto - Frente
(Pés Juntos)

Salto - Retaguarda
(Pés Juntos)

Rotação da Corda
Passagem a favor sem Salto

Unidade de Apoios Educativos

Departamento de Intervenção Social – Divisão Gestão Rede Escolar