

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!



2ºano



Programa

Saltos Corda Individual

Salto - Frente
(Pés juntos)
Salto - Retaguarda
(Pés juntos)
Salto - Frente
(Técnica Skipping)

Saltos Corda Longa

Passagem a Favor sem Salto
Passagem Contra com Salto
(Pés Juntos ou Técnica de
Skipping)

Unidade de Apoios Educativos

Departamento de Intervenção Social – Divisão Gestão Rede Escolar