

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!



3º ano



Programa

Salto Corda Individual

Salto - Frente
(Pés Juntos)

Salto - Retaguarda
(Pés Juntos)

Salto - Frente
(Técnica Skipping)

Salto - Frente
(Técnica Criss-Cross)

Salto Corda Longa

Salto na Corda
(Pés Juntos)

Rotação das Cordas
(Double Dutch)

Unidade de Apoios Educativos

Departamento de Intervenção Social – Divisão Gestão Rede Escolar