

▼ ELÁSTICO

Material necessário

- Três metros de elástico (um nó une as duas pontas)

Desenvolvimento

1. Organize os alunos em trios.
2. Dois ficam em pé, um de frente para o outro, a uma distância de cerca de 2 metros.
3. O elástico fica ao redor das pernas dos dois alunos, que precisam ficar abertas para segurá-lo esticado.
4. O terceiro aluno deve pular dentro do retângulo formado pelo elástico e fazer desenhos e amarrações com as pernas.
5. A primeira sequência é bem simples: a criança se posiciona ao lado do elástico e deve pular com os dois pés juntos para dentro dele.
6. Depois, pula novamente abrindo as pernas de modo que um pé caia para cada lado de fora do elástico.
7. No terceiro movimento, ela deve fazer um giro de 180° , deixando as tiras se enrolarem em seus tornozelos.
8. Por fim, deve pular para o lado externo do elástico enquanto gira o corpo para soltar-se da amarração.

O elástico começa rente ao chão, mas, à medida que o aluno consegue fazer os movimentos corretamente, ele vai subindo. Então, quem conseguir pular mais alto ganha o jogo.