

# ESCOLA SEM MUROS

em casa também se aprende

## ESPORTES

ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA II  
alunos de 9 a 11 anos



INTEGRAL



**ATIVIDADE DO DIA:  
Salto em distância + medidas**



**Monitora: Danielle C. De Medeiros Lanfredi**

**UNIDADE ESCOLAR: EMEF Prof. Juvenal da Costa e Silva.**

**SUPERVISOR PEDAGÓGICO: Rômulo Soler**

**Esta atividade foi preparada pela educadora, com apoio, orientação e revisão da equipe de Coordenação do Programa de Ensino Integral.**

# ATIVIDADE DO DIA: Salto em distância

Hoje vamos brincar, nos divertir e aprender através da modalidade esportiva: salto em distância.

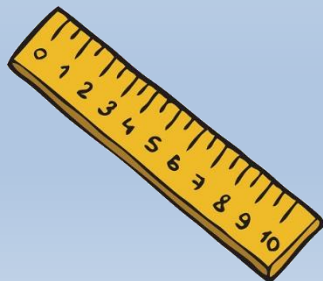
As habilidades que iremos trabalhar na aula de hoje são: equilíbrio, salto, atenção, e ainda vamos aprender a medir nossos saltos e desafiar todos de casa para saber quem salta mais longe!



# Salto em distância

**Materiais utilizados:** vocês irão precisar de papel, caneta, giz (ou algo que você possa desenhar no chão), régua, trena ou fita métrica. Desafie todos da sua família para saltarem e brincarem com você!

Não esqueça de pedir a autorização dos seus responsáveis, ok?!



**O objetivo do jogo:** nosso objetivo é executar o salto em distância (da forma como conseguirem), medir o salto usando a trena, fita métrica ou até mesmo uma régua e anotar esses saltos.

# Salto em distância

## Como brincar:

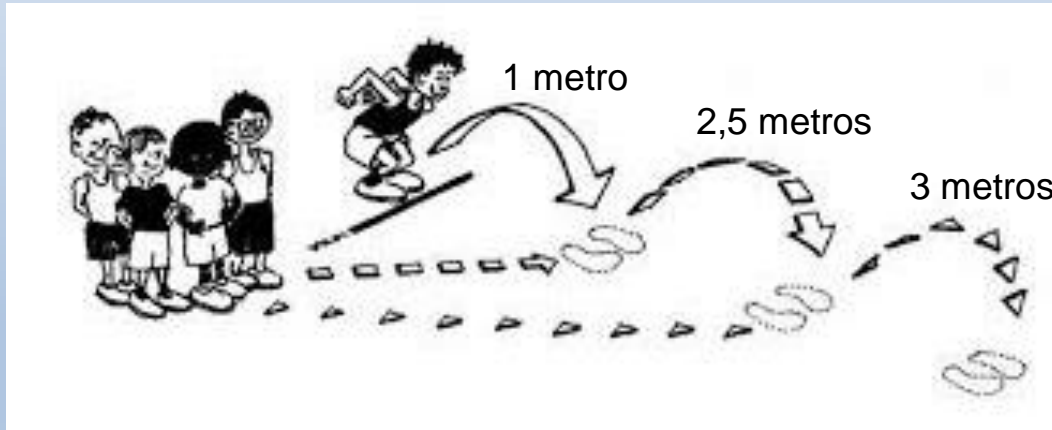
- Primeiro você irá desenhar no chão uma linha (essa linha será o limite para o seu salto, então não pode pisar ou passar dela), como na imagem abaixo;



- Você pode saltar parado ou correr até a linha limite. Salte para cima e para frente, terminando o salto aterrissando para frente o mais longe que conseguir.

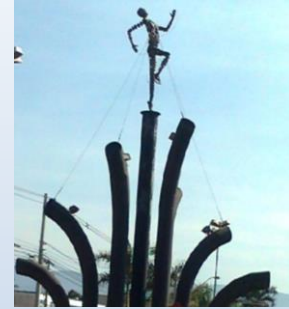
# Salto em distância

- Depois de saltar, pegue a fita métrica, trena ou régua e meça o quanto você conseguiu saltar. Anote em uma folha e tente várias vezes, supere suas marcas e desafie a sua família e amigos. Peça sempre a ajuda dos responsáveis!



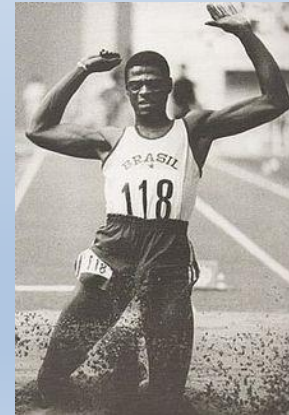
**Boa diversão e bons estudos!**

# CURIOSIDADES



João Carlos de Oliveira, conhecido como João do Pulo, nasceu em Pindamonhangaba dia 28 de maio de 1954 e faleceu em 29 de maio de 1999. Foi um atleta, especializado em saltos, sendo recordista mundial do salto triplo, medalhista olímpico e tetracampeão pan-americano no salto triplo e no salto em distância.

Militar por formação profissional, abandonou o atletismo em virtude de um desastre automobilístico em que perdeu uma perna. Existe um ginásio poliesportivo com seu nome e uma estátua em sua homenagem na cidade de Pindamonhangaba.





# ESCOLA SEM MUROS

A Secretaria de Educação ainda promove outras atividades para serem feitas em casa, com apoio e participação da família por meio da página Escola Sem Muros.

[taubate.sp.gov.br/escolasemmuros](http://taubate.sp.gov.br/escolasemmuros)

