



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS INFANTE D. HENRIQUE – 152171



Guião de vários Jogos do Elástico

Comum (Posição Inicial: De lado para o elástico)

- 1) Coloca-se um pé dentro do elástico e depois tira.

Peixinho (Posição Inicial: De frente para o elástico)

- 1) Salta com os dois pés levando uma das linhas do elástico, cruzando-a com a outra linha;
- 2) Salta para fora com as pernas afastadas, descruzando as linhas do elástico que ficarão entre as pernas;
- 3) Salta para fora com as duas pernas no mesmo lugar.

Bacia (Posição Inicial: De frente para o elástico)

- 1) Salta com os dois pés levando uma das linhas do elástico, cruzando-as;
- 2) Salta para dentro descruzando-as;
- 3) Salta para fora com as pernas afastadas deixando o elástico entre elas;
- 4) Salta-se para fora.

Macarronada (Posição Inicial: De lado para o elástico)

- 1) Entra no elástico saltitando com um pé;
- 2) Coloca-se o outro também dentro do elástico saltitando;
- 3) Repete o mesmo movimento, porém, saindo do elástico do outro lado, um pé de cada vez; salta-se afastando as pernas, deixando o elástico entre elas;
- 4) Salta para fora com as duas pernas.

Semaninha (Posição Inicial: De lado para o elástico)

- 1) Entra no elástico saltitando com um pé;
- 2) Coloca-se o outro também dentro do elástico saltitando;
- 3) Repete o mesmo movimento, porém, saindo do elástico do outro lado, um pé de cada vez; volta ao início repetindo a mesma sequência de movimentos, saltitando com o pé de cada vez;
- 4) Saltita com um pé dentro do elástico e, com o mesmo pé, saltita do outro lado fazendo com que o elástico fique entre as pernas;
- 5) Salta-se para fora com as duas pernas.

Minicroks (Posição Inicial: De lado para o elástico)

- 1) Entra no elástico saltitando com um pé;
- 2) Coloca-se o outro também dentro do elástico saltitando;
- 3) O pé direito saltita para fora (lado direito) e depois retorna ao centro do elástico;
- 4) O pé esquerdo saltita para fora (lado esquerdo) e retorna ao centro do elástico;
- 5) Novamente o pé direito saltita para fora (lado direito) e retorna ao centro; salta-se com os dois pés em cima das linhas do elástico, um pé em cada linha.
- 6) Salta-se para fora afastando as pernas;
- 7) Por fim, salta para fora com as duas pernas no mesmo lado.

Uva (Posição Inicial: De frente para o elástico).

- 1) Salta com os dois pés dentro do elástico;
- 2) Salta para fora com os dois pés caindo do mesmo lado.

Maçã (Posição Inicial: De frente para o elástico).

- 1) Salta com os dois pés, porém levando uma das linhas do elástico, cruzando-as;
- 2) Salta-se para fora.

Abacaxi (Posição Inicial: De lado para o elástico)

- 1) Entra no elástico saltitando com um pé; depois, coloca-se o outro também dentro do elástico saltitando; por fim, se repete o mesmo movimento, porém, saindo do elástico do outro lado, um pé de cada vez.

Sacolinha (Posição Inicial: De lado para o elástico).

- 1) Entra no elástico saltitando com um pé; depois, coloca-se o outro também dentro do elástico saltitando;
- 2) Depois, se repete o mesmo movimento, porém, saindo do elástico do outro lado, um pé de cada vez.;

Bicicletinha (Posição Inicial: De frente para o elástico)

- 1) Salta em cima das linhas do elástico, com os dois pés, pisando um pé em cada linha;
- 2) Repete mais duas vezes o mesmo movimento trocando os pés que cairão nas linhas;
- 3) Salta-se para dentro do elástico;
- 4) Salta-se para fora.