



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CADERNO DE ATIVIDADES

CONTEÚDO DO MÊS DE SETEMBRO





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADES:

APITA UM, APITA DOIS (PR.EF12EF01.a.1.03)

MATERIAIS:

- NENHUM

PROCEDIMENTO:

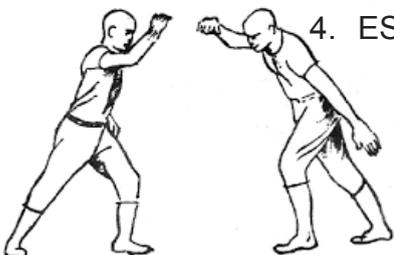
ALUNOS DISPERSOS PELA QUADRA MANTENDO SEMPRE OS PROTOCOLOS DE DISTANCIAMENTO. SEMPRE QUE O PROFESSOR APITAR UMA VEZ OS ALUNOS SE MOVIMENTAM, SEMPRE QUE O PROFESSOR APITAR DUAS VEZES OS ALUNOS PARAM. VARIAÇÕES:

UM APITO:

1. ANDAR;
2. PULAR COM OS DOIS PÉS NO CHÃO;
3. ANDAR DE COSTAS;
4. PULAR COM O PÉ DIREITO;
5. ANDAR COM A PONTA DOS PÉS;
6. PULAR COM O PÉ ESQUERDO;
7. ANDAR COM O CALCANHAR.

DOIS APITOS:

1. PARAR;
2. SENTAR;
3. PARAR COM AS MÃOS NO PÉ;
4. ESTÁTUA;
5. PARAR AVIÃOZINHO;
6. POSIÇÃO CAPOEIRA;
7. PARAR E SUPOR ARREMESSO DE BASQUETE.





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

QUANDO O ALUNO EM CASA, IRÁ EXECUTAR O ÍTEM 1 DO UM APITO CONTANDO DE 01 A 10, E PASSA PARA O ÍTEM 1 DO DOIS APITOS TAMBÉM CONTANDO DE 01 A 10. VOLTA PARA O ÍTEM 2 DO UM APITO, DEPOIS O ÍTEM 2 DO DOIS APITOS, ASSIM SUCESSIVAMENTE CONTANDO DE 01 A 10 ATÉ TODOS OS ÍTENS SEREM EXECUTADOS.

CIRCUITO (PR.EF12EF01.a.1.03)

MATERIAIS:

- PARA ESCOLA:

- GIZ;
- CONES;
- CAIXA DE SAPATO.
- CADA ALUNO COM A SUA BOLINHA (PAPEL OU PING-PONG)

- PARA CASA:

- GIZ;
- SAPATOS;
- CAIXA DE SAPATO OU UMA BACIA.
- BOLINHA DE PAPEL OU DE PING-PONG

PROCEDIMENTO:

A CONSTRUÇÃO DO CIRCUITO:

PARA INICIAR, COM O GIZ IREMOS FAZER A AMARELINHA E COM OS CONES/SAPATOS DEVE-SE POSICIONÁ-LOS NUMA RETA MANTENDO A DISTÂNCIA DE UM METRO UM DO OUTRO. O PRÓXIMO PASSO DO CIRCUITO SERÁ FAZER COM O GIZ UM CÍRCULO. NESSE CÍRCULO OS ALUNOS EXECUTARÃO 15 POLICHINELOS, EM SEGUIDA O PROFESSOR/ALUNO COLOCARÁ A CAIXA DE SAPATO E IRÁ TRAÇAR COM O GIZ UM METRO DA CAIXA.



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

O ALUNO NÃO PODE ULTRAPASSAR ESSA MARCA PARA TENTAR ACERTAR A BOLINHA NA CAIXA.

