PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CADERNO DE ATIVIDADES – Nº 12

CONTEÚDOS DA SEMANA (21/06 a 27/06/2020)

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADES:

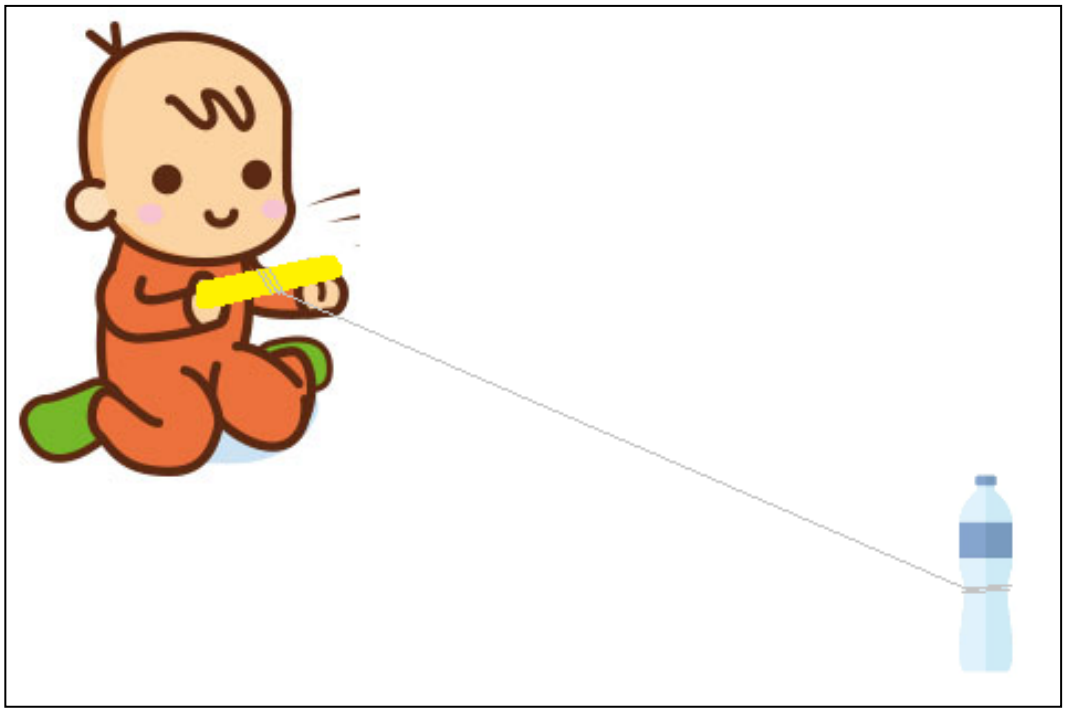
- **ENROLANDO** (EF12EF01)

MATERIAL:

- DUAS GARRAFAS CHEIAS DE ÁGUA.
- BARBANTE.
- DOIS BASTÕES.

PROCEDIMENTO:

- PEGUE DOIS PEDAÇOS DE BARBANTE DO MESMO TAMANHO, UNS 3 METROS.
- AMARRE UMA PONTA DO BARBANTE NA GARRAFA E A OUTRA NO BASTÃO.
- COLOQUE AS DUAS GARRAFAS DE PÉ, UMA AO LADO DA OUTRA.
- AO SINAL, AQUELE QUE ENROLAR TODO O BARBANTE PUXANDO A GARRAFA NA SUA DIREÇÃO É O VENCEDOR. SE VOCÊ ESTIVER SOZINHO, SE DESAFIE, ENROLE NO MENOR TEMPO POSSÍVEL, PROCURE SEMPRE BATER RECORDES.



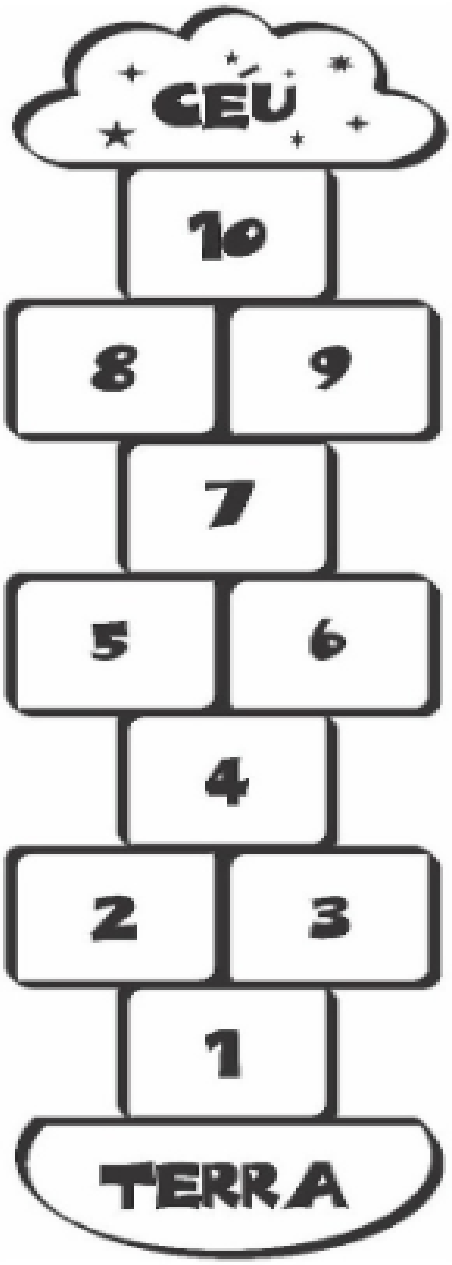
- **AMARELINHA** (EF12EF01)

MATERIAL:

- GIZ OU ALGO QUE VOCÊ POSSA DESENHAR NO CHÃO.
- UMA TAMPA DE GARRAFA, UMA PEDRA OU UMA BOLINHA DE PAPEL.

PROCEDIMENTO:

- VOCÊ IRÁ DESENHAR NO CHÃO ASSIM COMO O DESENHO ABAIXO:



- A PEDRA É LANÇADA NA PRIMEIRA CASA E O JOGADOR DEVE PERCORRER O TRAJETO DO TRAÇADO PULANDO (ORA COM UM PÉ, ORA COM OS DOIS), EVITANDO O QUADRADO ONDE A PEDRA CAIU. A SEQÜÊNCIA SE REPETE ENQUANTO A PEDRA AVANÇA DE CASA EM CASA E O GRAU DE DIFICULDADE AUMENTA.

- COMECE A BRINCADEIRA ATIRANDO A PEDRINHA NA CASA 1. PULE A CASA 1 E VÁ PASSANDO TODAS AS OUTRAS CASAS. SEU OBJETIVO SERÁ PASSAR POR TODAS AS OUTRAS CASAS (PISANDO COM APENAS UM PÉ NAS ÚNICAS E COM OS DOIS NAS DUPLAS) ATÉ CHEGAR NO CÉU, ONDE PISARÁ COM OS DOIS PÉS. DE LÁ, RETORNE DO MESMO JEITO, SÓ QUE, DESSA VEZ, PARE ANTES DA CASA 1 E, COM APENAS UM PÉ NO CHÃO, SE ABAIXE PARA PEGAR A PEDRINHA E PULE EM DIREÇÃO AO INÍCIO DO JOGO.

- RECOMECE JOGANDO A PEDRA NA CASA 2 E ASSIM POR DIANTE, PULANDO SEMPRE A CASA ONDE ESTÁ A PEDRA. SE VOCÊ ERRAR A MIRA E A PEDRINHA CAIR FORA DA CASA CERTA, PERDE A VEZ. ISSO TAMBÉM ACONTECE COM QUEM PISAR ONDE ESTÁ A PEDRA, COLOCAR OS DOIS PÉS NO CHÃO NAS CASAS ÚNICAS OU NA HORA DE RECOLHER A PEDRINHA QUE ESTIVER EM CASA DUPLA.

- PERDE A VEZ QUEM: PISAR NAS LINHAS DO JOGO; PISAR NA CASA ONDE ESTÁ A PEDRINHA; NÃO ACERTAR A PEDRINHA NA CASA ONDE ELA DEVE CAIR; NÃO CONSEGUIR (OU ESQUECER) DE PEGAR A PEDRINHA NA VOLTA.