



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CADERNO DE ATIVIDADES 13

CONTEÚDO DA SEMANA (28/06 A 04/07/2020)





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADES:

➤ **GANGORRA** (EF12EF05)

MATERIAIS:

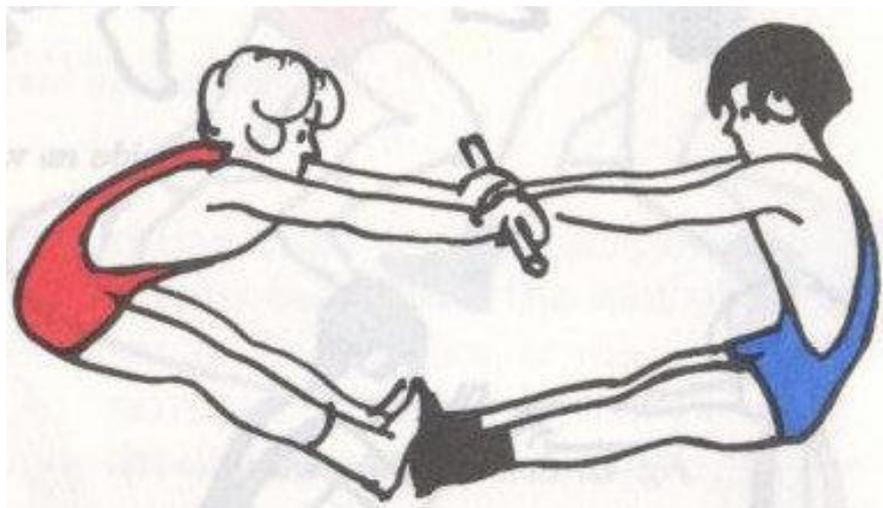
- BASTÃO.

PROCEDIMENTO:

- VOCÊ E SEU IRMÃO SENTADOS NO CHÃO COM AS PERNAS ESTENDIDAS, PÉS UNIDOS E SEGURANDO EM UM BASTÃO COM AS DUAS MÃOS.

- VOCÊS JUNTOS TENTARÃO LEVANTAR SEM FLEXIONAR (DOBRAR) JOELHOS E SEM VOLTAR DO BASTÃO. É UM GRANDE DESAFIO PORQUE EXIGE O TRABALHO EM EQUIPE E BASTANTE FORÇA.

- AGORA QUE VOCÊS JÁ PEGARAM O JEITO, VAMOS DESAFIAR O OUTRO, QUEM LEVANTAR O IRMÃO DO CHÃO MARCA O PONTO, E QUEM SOLTAR O BASTÃO PERDE UM PONTO.





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

➤ **RELÓGIO** (EF12EF07)

MATERIAL:

- UM PANO DE CHÃO;
- DE SEIS A DOZE OBJETOS, EXEMPLO: COPO, GARRAFA, OU ALGO QUE PARE EM PÉ E NÃO SEJA DE VIDRO.

PROCEDIMENTO:

- PEGUE OS OBJETOS E FORME UM CÍRCULO DE FORMA QUE VOCÊ CONSIGA FICAR DENTRO DELE. VOCÊ NÃO PODE FICAR MUITO APERTADO E NEM FICAR COM OS OBJETOS MUITO LONGE.



- VOCÊ IRÁ FICAR NO MEIO DO CÍRCULO, EM CIMA DO PANO DE CHÃO, APOIANDO-SE COM UM PÉ E COM O OUTRO SEM COLOCAR NO CHÃO. TERÁ QUE DERRUBAR TODOS OS SEUS OBJETOS, RODANDO SEU CORPO IGUAL O PONTEIRO DO RELÓGIO.