



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

# CADERNO DE ATIVIDADES Nº 26

CONTEÚDO DA SEMANA (05/10 a 18/10/2020)





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

# EDUCAÇÃO FÍSICA

## ATIVIDADES:

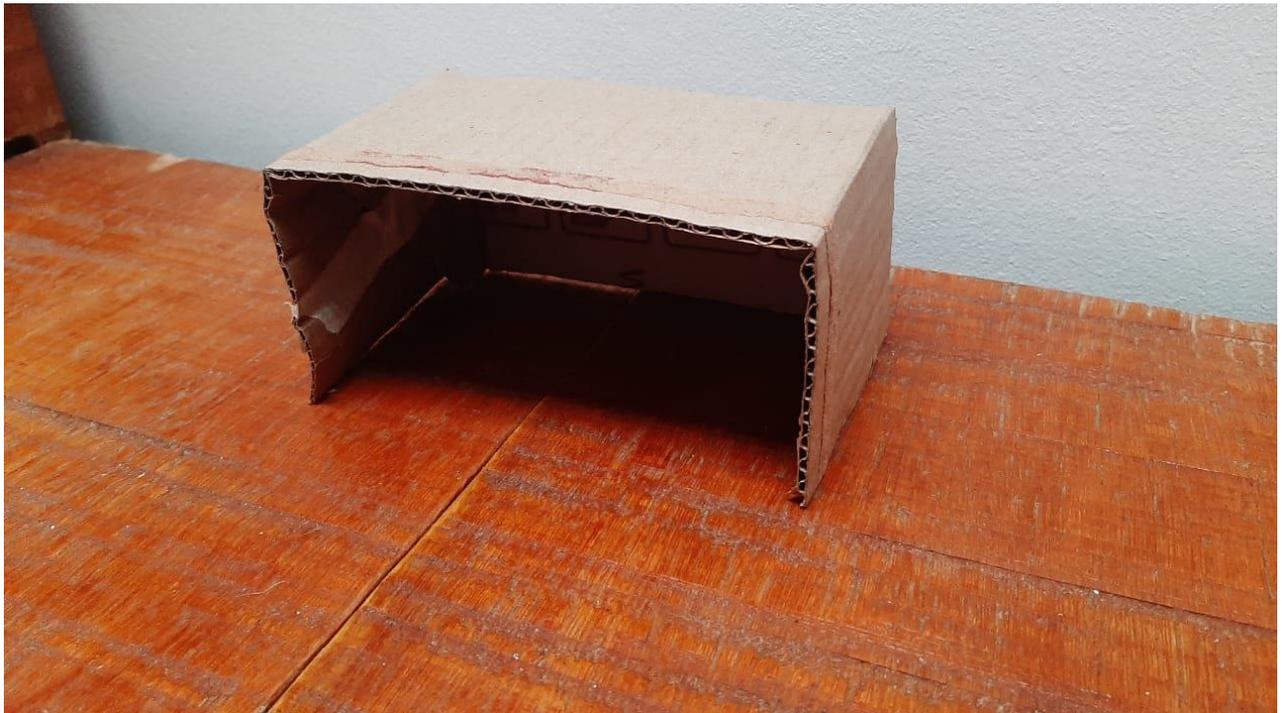
- SOPROGOL (EF12EF01)

### MATERIAL:

- QUATRO BOLAS DE TÊNIS DE MESA;
- UM PEDAÇO DE PAPELÃO;
- UM BALÃO;
- UMA FITA CREPE.

### PROCEDIMENTO:

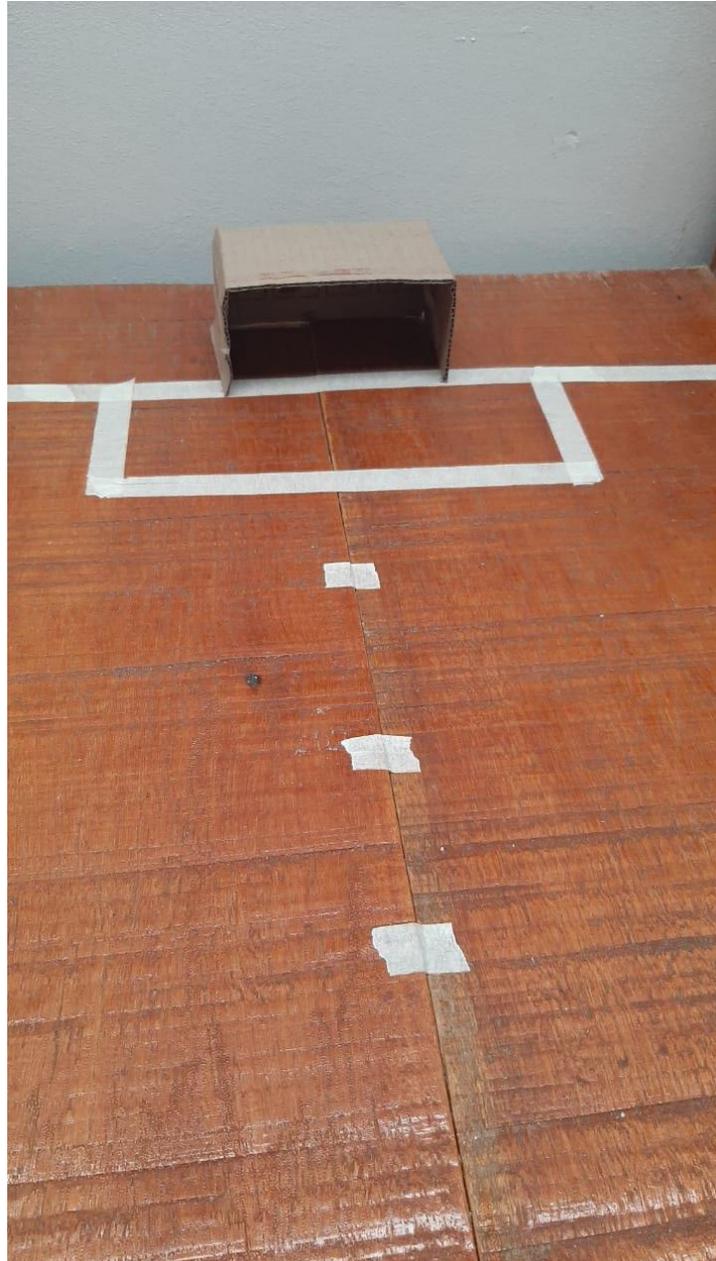
- COM O PEDAÇO DE PAPELÃO, VAMOS FAZER O GOL:



- COM A FITA CREPE IREMOS FAZER A MARCA DO PÊNALTI:



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ**  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



- IREMOS POSICIONAR A BOLA DE TÊNIS DE MESA NA MARCA MAIS PRÓXIMA AO GOL, COMO VAMOS ACERTANDO, VAMOS AUMENTANDO A DISTÂNCIA DA BOLA DE TÊNIS DO GOL;



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



- IREMOS ENCHER O BALÃO DE AR;



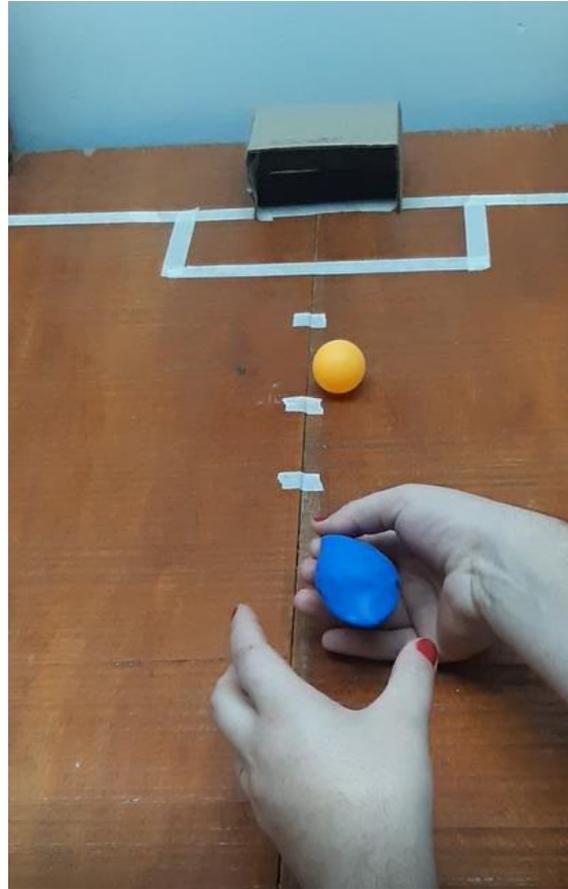
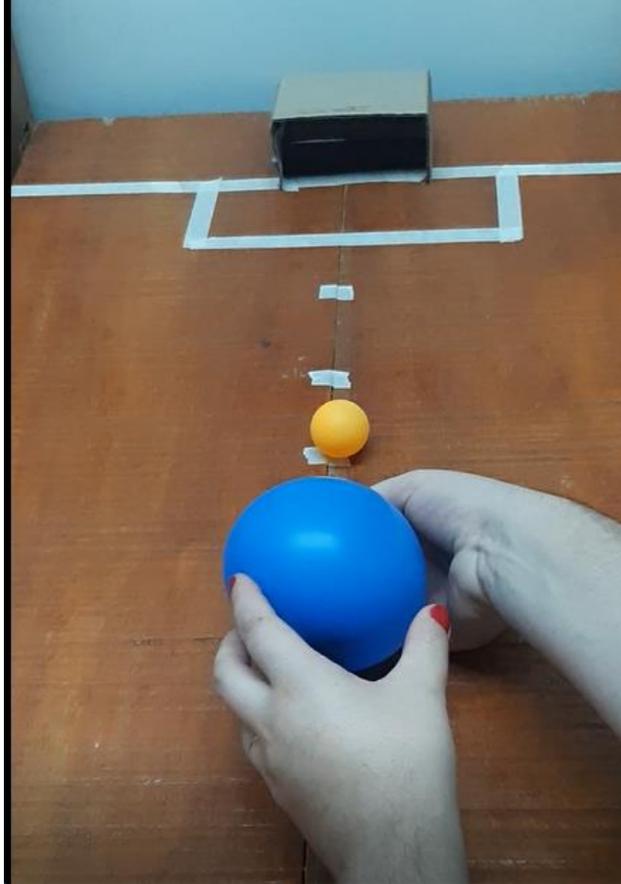
PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



- SOLTAR O AR PERTO DA BOLA DE TÊNIS PARA IMPULSIONA-LA EM DIREÇÃO AO GOL.
- SE A BOLINHA PASSA DO GOL, ESSA SERÁ DESCARTADA;
- INICIE UMA NOVA TENTATIVA COM OUTRA BOLINHA;
- VOCÊ TERÁ QUATRO CHANCES.



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

➤ LANÇA PEGA (EF12EF01)

**MATERIAIS:**

- UM BALDE OU UM POTE GRANDE;
- UMA BOLA DE TÊNIS, OU BOLA DE BORRACHA, OU BOLINHA DE TÊNIS DE MESA.

**PROCEDIMENTO:**

- VOCÊ IRÁ PRECISAR DE UMA PAREDE;
- IRÁ ARREMESSAR A BOLA NA PAREDE, DEIXA QUICAR E PEGA COM O POTE, REPETE 5 VEZES;
- IRÁ ARREMESSAR A BOLA NA PAREDE, SEM DEIXAR QUICAR, PEGA COM O POTE, REPETE 5 VEZES SEM ERRAR;
- AGORA ALGUÉM DA SUA FAMÍLIA ARREMESSA E A BOLA NA PAREDE E VOCÊ DEIXA QUICAR UMA VEZ E PEGA COM O POTE, FARÁ UMA SEQUÊNCIA DE 5 VEZES SEM ERRAR.
- A SEGUNDA ETAPA NÃO PODE DEIXAR QUICAR.

