



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CADERNO DE ATIVIDADES

CONTEÚDO DA SEMANA (07/09 a 13/09/2020)





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADES:

➤ DENTRO - FORA (EF12EF01)

MATERIAL:

- DOIS PARES DE TÊNIS, CHINELO, SAPATO, QUALQUER TIPO DE CALÇADO QUE VOCÊ TIVER EM CASA.

PROCEDIMENTO:

-IRÁ POSICIONÁ-LOS COMO A FOTO A SEGUIR:



1º PASSO:

- COM A AJUDA DE ALGUÉM MAIS VELHO QUE IRÁ DIZER O QUE VOCÊ DEVE FAZER, POR EXEMPLO:

- FORA! VOCÊ IRÁ PULAR COM AS PERNAS AFASTADAS NO TÊNIS DA FRENTE.



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



- DENTRO! VOCÊ IRÁ PULAR COM AS PERNAS JUNTAS NO TÊNIS DE TRÁS.

2º PASSO:



- AGORA VAMOS DEIXAR UM POUCO MAIS DIFÍCIL, ENTÃO VOCÊ IRÁ POSICIONÁ-LOS COMO A FOTO A SEGUIR:



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



- COM A AJUDA DE ALGUÉM MAIS VELHO QUE IRÁ DIZER O QUE VOCÊ DEVE FAZER, POR EXEMPLO:

- FORA! VOCÊ IRÁ PULAR COM AS PERNAS AFASTADAS NO TÊNIS DA FRENTE.





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

- DENTRO! VOCÊ IRÁ PULAR COM UM PÉ ENTRE OS TÊNIS DE TRÁS.



➤ **ARREMESSO DE DISCO (EF12EF02)**

MATERIAIS:

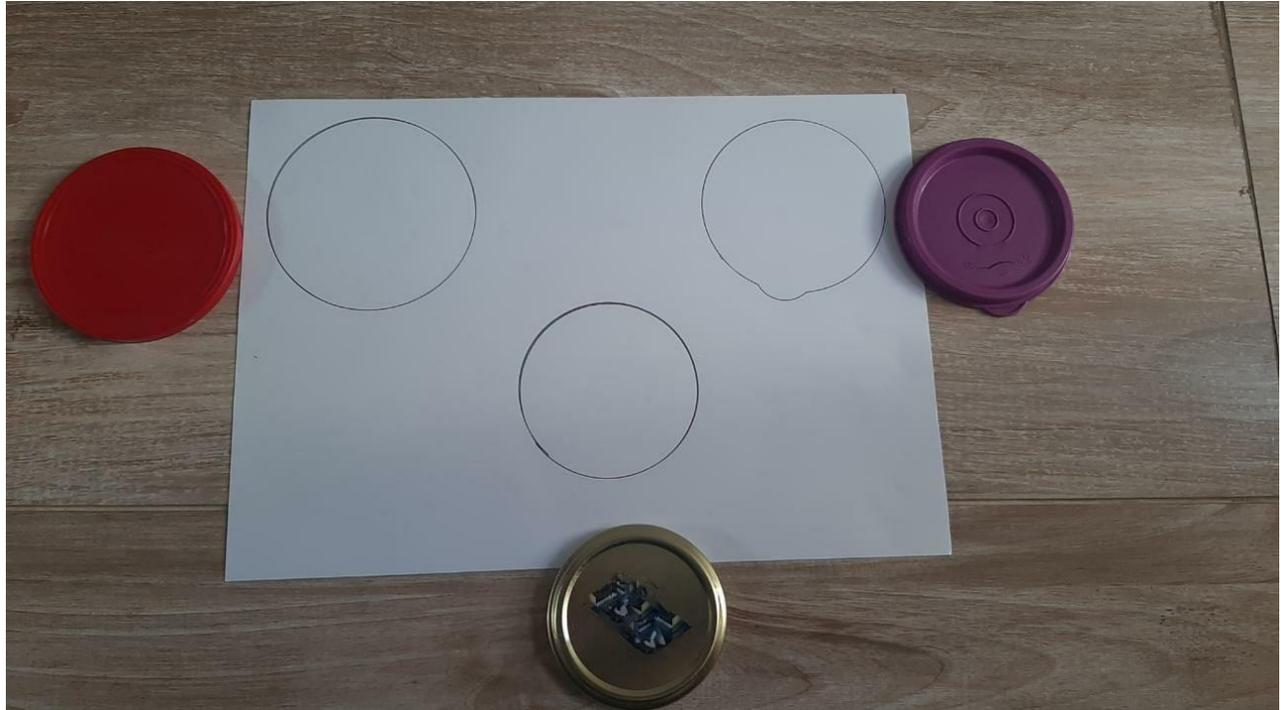
- TRÊS TAMPAS DE TAMANHOS DIFERENTES.
- UMA FOLHA DE PAPEL BRANCO.
- UM DUREX OU FITA CREPE.

PROCEDIMENTO:

- NA FOLHA UTILIZARÁ OS DISCOS PARA DESENHAR COMO A FOTO A SEGUIR:



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



- DEPOIS PRENDA A FOLHA NO CHÃO OU NA MESA COM A FITA CREPE OU O DUREX.

- AGORA É SÓ ARREMESSAR OS DISCOS E TENTAR FAZER COM QUE ELES PAREM O MAIS PRÓXIMO DO CÍRCULO.

