



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

# CADERNO DE ATIVIDADES

CONTEÚDO DA SEMANA (14/09 A 20/09/2020)





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

# EDUCAÇÃO FÍSICA

## ATIVIDADES:

- BASE – PULA E TROCA (EF12EF01)

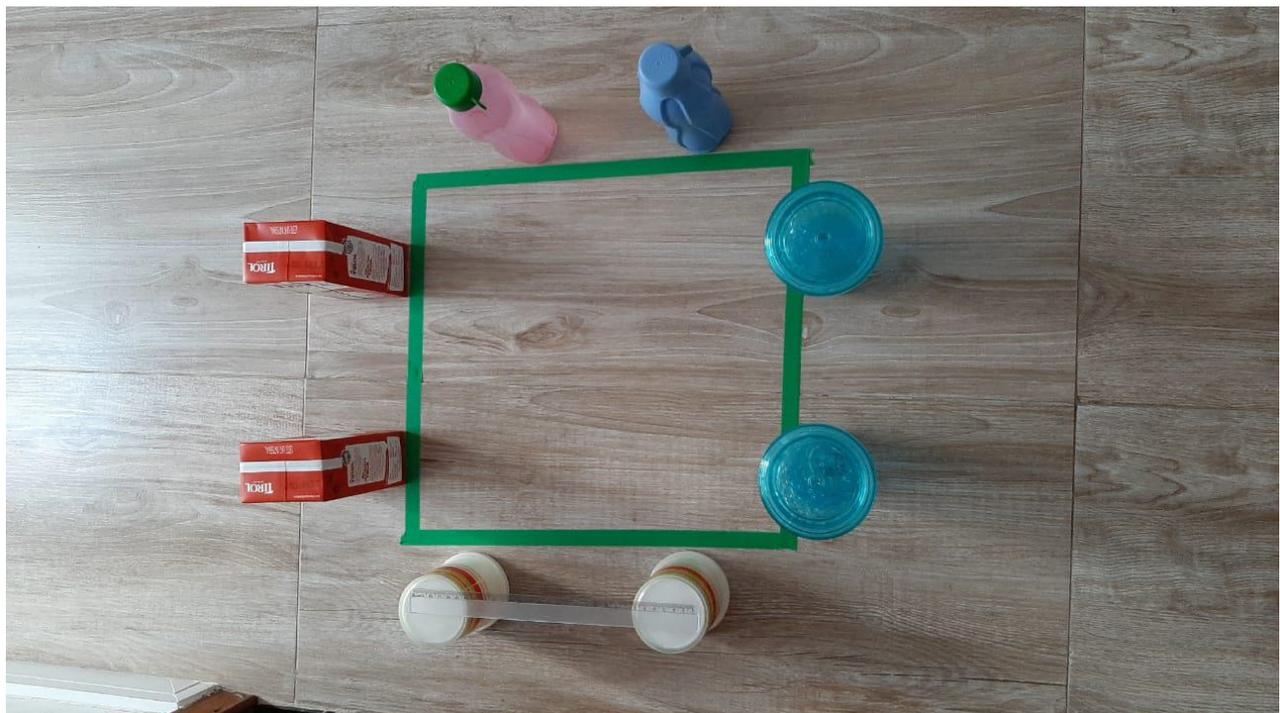
### MATERIAL:

- OITO BASES. EXEMPLO: 2 COPOS PEQUENOS, 2 COPOS GRANDES, 2 CAIXAS DE LEITE, 2 GARRAFAS.

- UMA RÉGUA.

### PROCEDIMENTO:

- VOCÊ IRÁ FORMAR UM QUADRADO COM AS BASES, E A RÉGUA APOIADA SOBRE DUAS DELAS, COMO A FOTO A SEGUIR:



- VOCÊ IRÁ SE POSICIONAR DENTRO DO QUADRADO FORMADO PELAS BASES.

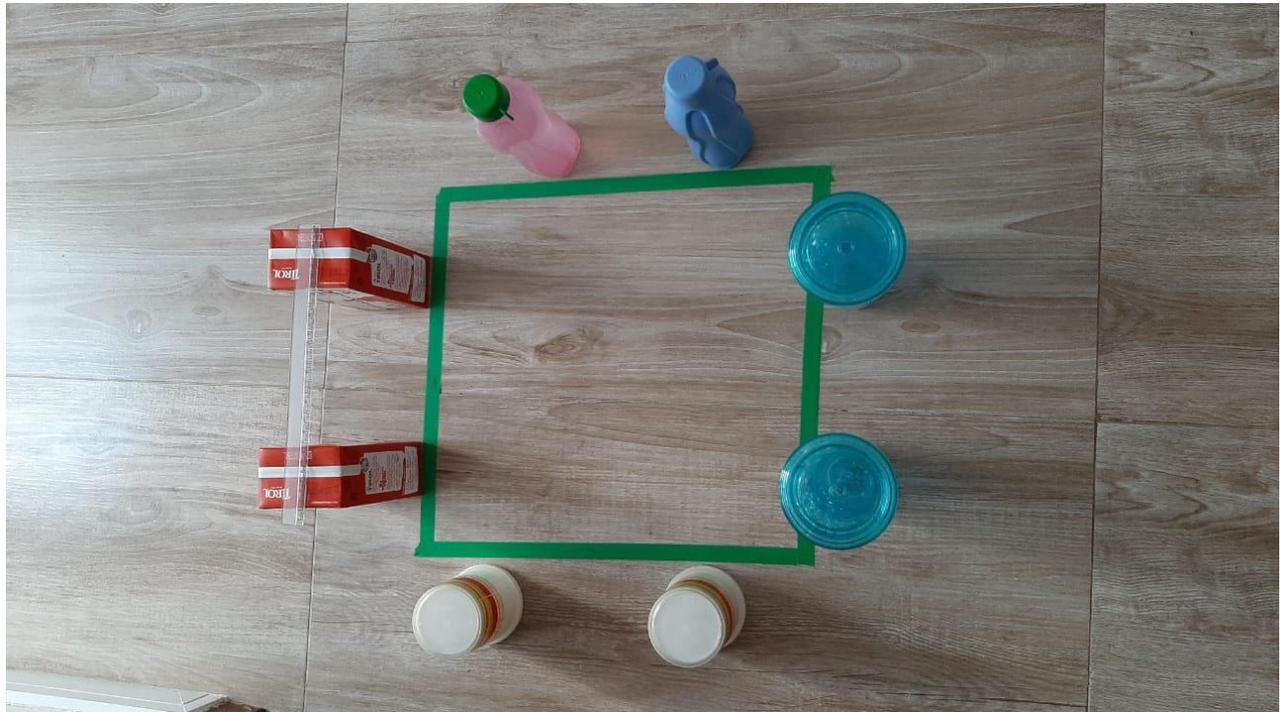
- VAMOS INICIAR A ATIVIDADE:

1º PASSO: VOCÊ IRÁ PULAR 4 VEZES POR CIMA DA RÉGUA.

2º PASSO: COM O PÉ DIREITO, VOCÊ IRÁ TROCAR A RÉGUA DE BASE.

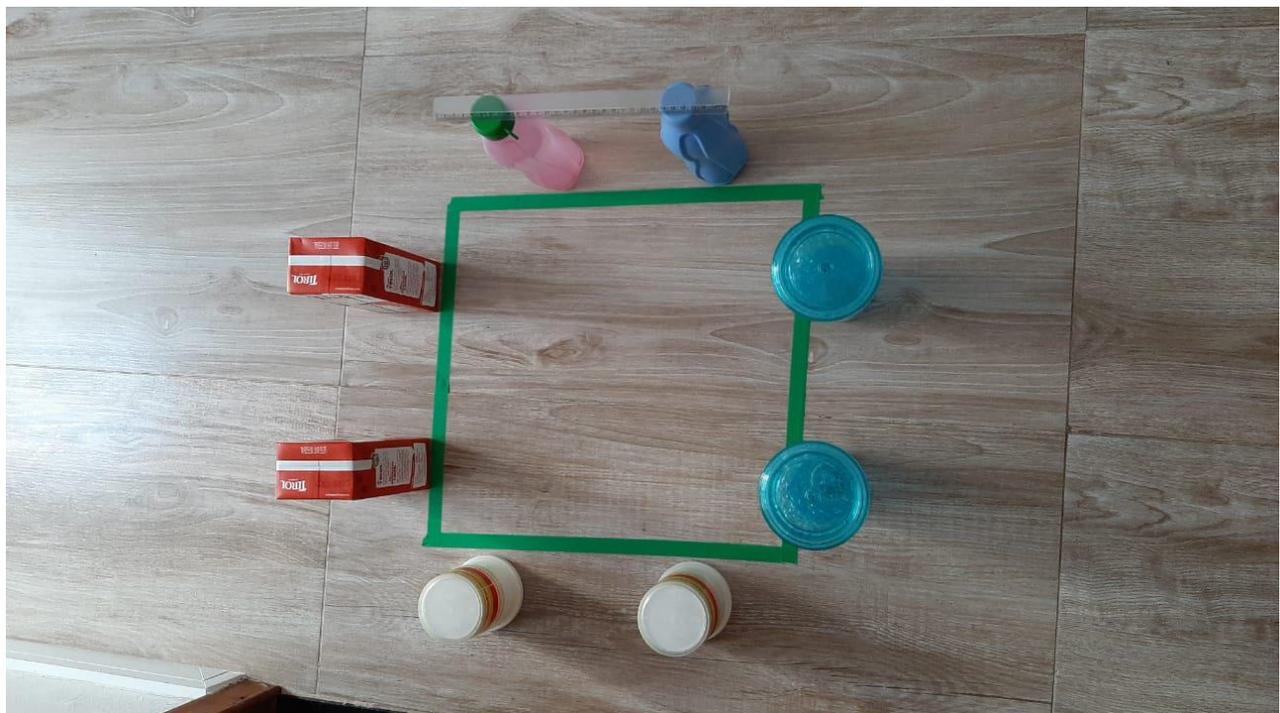


PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ  
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



3º PASSO: IRÁ PULAR 4 VEZES POR CIMA DA RÉGUA NESSA BASE.

4º PASSO: COM O PÉ DIREITO, IRÁ TROCAR A RÉGUA DE BASE NOVAMENTE.



- ASSIM SUCESSIVAMENTE ATÉ A RÉGUA PASSAR POR TODAS AS BASES E VOCÊ PULAR POR TODAS ELAS TAMBÉM.



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

- A SEGUNDA ETAPA, A DIFERENÇA É QUE VOCÊ IRÁ TROCAR A RÉGUA DE BASE COM O PÉ ESQUERDO, E IRÁ PULAR POR CIMA DA RÉGUA DE COSTAS.

➤ **IMPULSÃO (EF12EF05)**

**MATERIAIS:**

- FITA CREPE

**PROCEDIMENTO:**

- ESSA ATIVIDADE É UM DESAFIO,
- SEPARE 5 PEDAÇOS DE FITA, IRÁ NUMERÁ-LOS DE 1 A 5.
- VOCÊ IRÁ PEGAR O PEDAÇO NÚMERO 1, QUANDO VOCÊ PULAR IRÁ GRUDAR NA PAREDE.
- O OBJETIVO É QUE CADA PEDAÇO DE FITA SEJA COLADO CADA VEZ MAIS ALTO.
- SE VOCÊ TIVER UM IRMÃO, VOCÊS PODEM FAZER A ATIVIDADES JUNTOS.
- CADA UM COM 5 PEDAÇOS DE FITA, VOCÊS PODEM PINTAR A FITA PARA IDENTIFICAR QUAL É A SUA E QUAL É A DO SEU IRMÃO.
- UM DE CADA VEZ EXECUTA A IMPULSÃO E QUEM NO FINAL COLAR MAIS ALTO VENCE.