



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CADERNO DE ATIVIDADES

CONTEÚDO DA SEMANA (16/11 a 29/11/2020)





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADES:

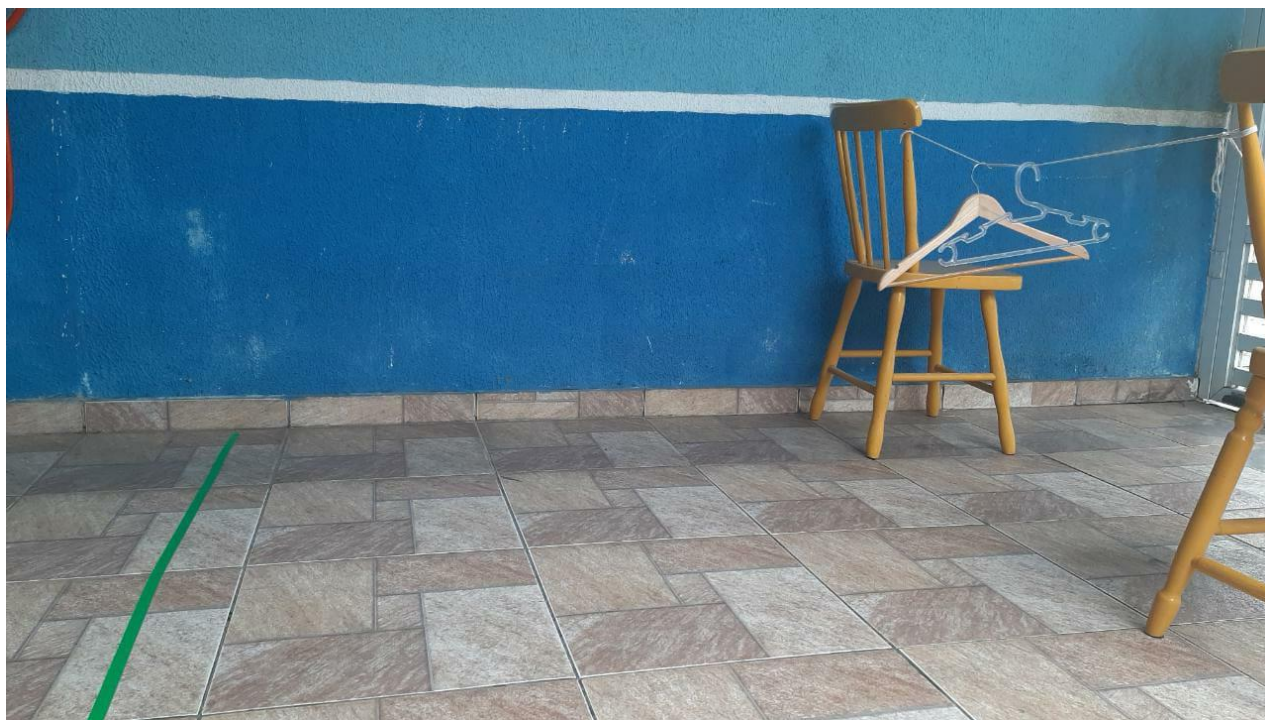
➤ CORRIDA DO CABIDE (EF12EF01)

MATERIAL:

- DUAS CADEIRAS;
- UMA CORDA OU UM BARBANTE;
- DOIS CABIDES.

PROCEDIMENTO:

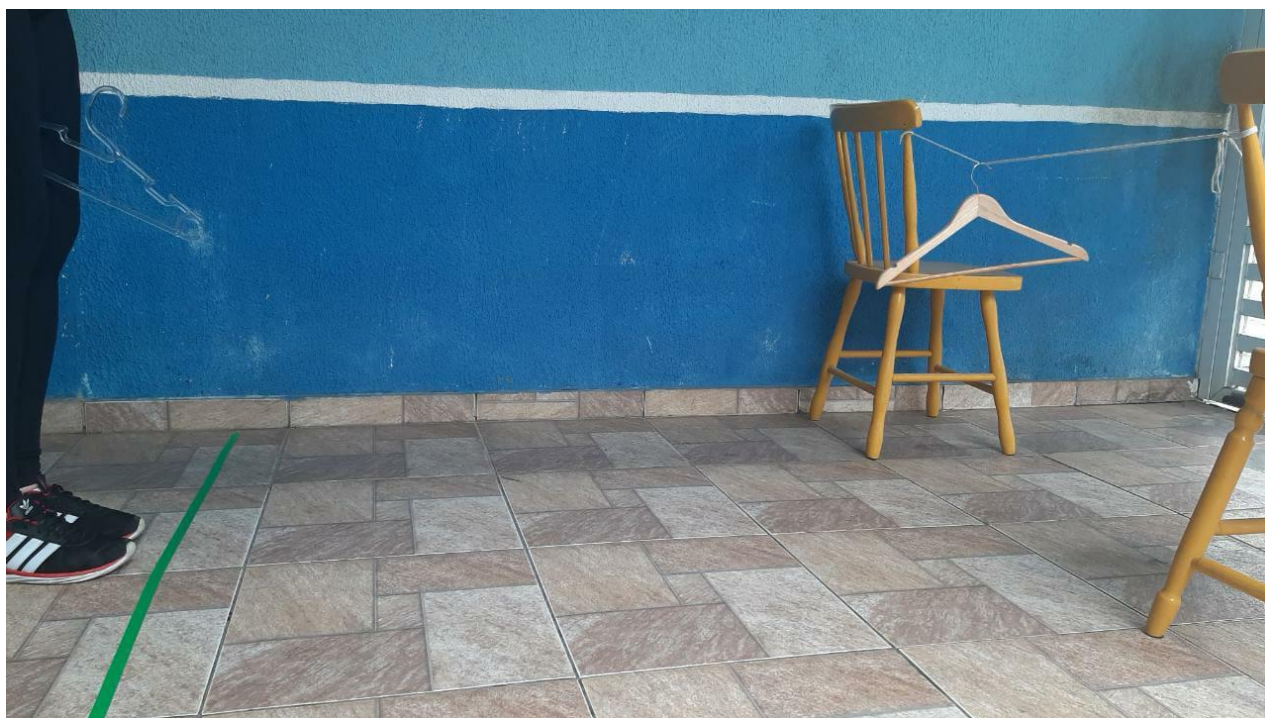
- AMARRE A CORDA OU O BARBANTE NAS DUAS CADEIRAS;
- FAÇA NO CHÃO UMA MARCA DE INICIO;



- COLOQUE O CABIDE ENTRE AS PERNAS, UM POUCO ACIMA DOS JOELHOS;



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



- SEM TOCAR COM AS MÃOS NO CABIDE, VOCÊ FARÁ O DESLOCAMENTO E COLOCARÁ O CABIDE NA CORDA OU BARBANTE, LEMBRE-SE: NÃO PODE UTILIZAR AS MÃOS;



- RETORNO PARA A MARCA DE INICIO DEIXANDO O CABINE NO BARBANTE.



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

- MAIS UMA VEZ, AO SINAL BUSQUE O CABIDE, SOMENTE UTILIZE AS PERNAS, RETIRE O CABIDE DO BARBANTE E RETORNE PARA A POSIÇÃO DE INÍCIO.



- AGORA QUE VOCÊS JÁ TREINARAM É HORA DA CORRIDA:

- AO SINAL VOCÊS DEVERÃO INICIAR O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL, DEIXAR O CABIDE NO BARBANTE E RETORNAR, QUEM FIZER ISSO ANTES MARCA O PONTO;

- AO NOVO SINAL CORRE E BUSCA O CABIDE, RETORNANDO PARA A POSIÇÃO INICIAL COM O CABIDE ENTRE AS PERNAS.

- QUEM PEGAR O CABIDE COM A MÃO NÃO MARCARÁ O PONTO.

➤ **FUTEBOL DE TRÊS (EF12EF01)**

MATERIAL:

- PODE SER EM UMA MESA OU NO CHÃO;

- TRÊS TAMPINHAS DE GARRAFA PET;

- DOIS OBJETOS PARA FAZER DE GOL OU UM GOL DE PAPELÃO, COMO EU TINHA UM DE UMA ATIVIDADE ANTERIOR, USEI O MESMO.

PROCEDIMENTO:



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

- DE UM LADO DA MESA O GOL, DO OUTRO AS TRÊS TAMPINHAS ALINHADAS;



- VOCÊ IRÁ DESLOCAR AS TAMPINHAS DANDO PETEECOS UM DE CADA VEZ, MAS TODA VEZ QUE FOR DESLOCAR UM TAMPINHA, TEM QUE FAZER COM QUE ESSA PASSE PELO MEIO DAS OUTRAS DUAS. A ATIVIDADE SEMPRE SE INICA PELA TAMPINHA DO MEIO. EXEMPLO NA FOTO A SEGUIR:

- TENHO UMA TAMPINHA PRETA, UMA VERMELHA E UMA VERDE:
- A PRETA QUE ESTÁ NO MEIO VAI SER LANÇADA PRIMEIRO:



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



- A PRÓXIMA PODE SER A VERMELHA, ENTÃO ELA EU VOU DAR UM PETELECO PARA QUE ELA PASSE ENTRE A PRETA E A VERDE:



- AGORA É A VEZ DE LANÇAR A VERDE, QUE TEM QUE PASSAR ENTRE A VERMELHA E A PRETA.:



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



- SÓ PODE DAR UM TOQUE EM CADA TAMPINHA.
- CASO A TAMPINHA LANÇADA NÃO PASSE ENTRE AS DUAS, DEVERÁ INICIAR A ATIVIDADE.
- AGORA É A VEZ DA PRETA, PASSAR ENTRE A VERMELHA E A VERDE:





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

- VOCÊ IRÁ LANÇANDO AS TAMPINHAS ATÉ CHEGAR PRÓXIMO AO GOL E ASSIM FINALIZAR FAZENDO O GOL.



- QUANDO ISSO ACONTECER, PODE-SE INICIAR NOVA JOGADA.
- SE VOCÊ TIVER MAIS PESSOAS NA SUA CASA PARA JOGAR.
- PODE-SE JOGAR EM TRÊS PESSOAS, CADA UMA FICA RESPONSÁVEL POR UMA TAMPINHA, E SEGUE UMA ORDEM PARA CADA UM LANÇAR A SUA, GANHA AQUELE QUE PRÓXIMO AO GOL O FIZER.