



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CADERNO DE ATIVIDADES

CONTEÚDO DA SEMANA (24/08 A 30/08)





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADES:

➤ CIRCUITO (EF35EF01)

MATERIAL:

- UMA CORDA OU UMA MANGUEIRA.
- TRÊS PARES DE CHINELO OU MAIS.

PROCEDIMENTO:

- ALINHAR OS SEIS PARES DE CHINELO COM UMA DISTÂNCIA DE DOIS PÉS UM DO OUTRO.
- VOCÊ IRÁ ESTENDER A MANGUEIRA OU CORDA FAZENDO CURVAS.





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

- DEFINA UM LOCAL DE INÍCIO.
- 1º: IRÁ DESLOCAR-SE FAZENDO ZIG-ZAG PELOS CHINELOS E SE EQUILIBRANDO DE FRENTE PELA CORDA OU MANGUEIRA.
- 2º: IRÁ DESLOCAR-SE PULANDO EM CIMA DOS CHINELOS E SE EQUILIBRANDO DE LADO PELA CORDA OU MANGUEIRA.
- 3º: IRÁ DESLOCAR-SE PULANDO COM A PERNA DIREITA ENTRE OS CHINELOS E SE EQUILIBRANDO NA PONTA DO PÉ PELA CORDA OU MANGUEIRA.
- 4º: IRÁ DESLOCAR-SE PULANDO COM A PERNA ESQUERDA ENTRE OS CHINELOS E SE EQUILIBRANDO DE COSTAS PELA CORDA OU MANGUEIRA.

➤ **PEGA BOLINHA (EF35EF01)**

MATERIAIS:

- QUATRO COPOS DE PLÁSTICO.
- SEIS BOLINHAS DE PING-PONG.
- UMA FITA CREPE OU GIZ PARA FAZER A MARCAÇÃO.

PROCEDIMENTO:

- COM A FITA VOCÊ IRÁ FAZER A MARCAÇÃO COMO A FOTO ABAIXO.



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



- CHAME ALGUÉM DA SUA FAMÍLIA PARA FAZER A ATIVIDADE COM VOCÊ.
- VOCÊ IRÁ LANÇAR UMA BOLINHA E A OUTRA PESSOA COM O COPO DEVE ESCONDER A BOLINHA ANTES DE PASSAR A LINHA COM A FITA. INICIANDO PELA MARCAÇÃO MAIS LONGE.

DEPOIS PASSA PARA A MARCAÇÃO DO MEIO:



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



DEPOIS PARA A MARCAÇÃO MAIS PRÓXIMA. ESSA É A MAIS DIFÍCIL DE TODAS, EXIGE MUITA AGILIDADE, REFLEXO E RAPIDEZ:



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



- GANHA QUEM APARAR 4 BOLINHAS ANTES DE ACABAR AS 6 LANÇADAS OU GANHA QUEM LANÇAR AS 6 BOLINHAS E O Oponente NÃO CONSEGUIR. DEPOIS AS POSIÇÕES SE INVERTEM.