



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CADERNO DE ATIVIDADES

SUGESTÕES PARA *MAIO*





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADES:

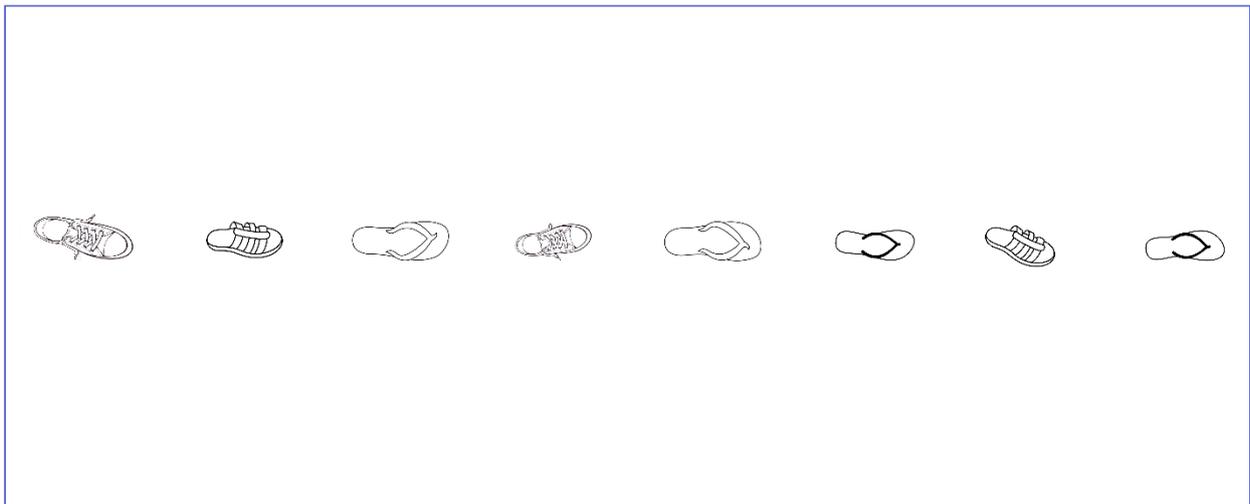
- CIRCUITO 02 (PR.EF12EF03.c.1.05)

MATERIAIS:

- 4 BOLINHAS DE TÊNIS DE MESA;
- 4 PARES DE SAPATOS OU TÊNIS OU CHINELOS;
- 4 RECIPIENTES (COPO, POTE, BACIA, PANELA, O QUE VOCÊ ESTIVER EM CASA);
- UM LIVRO.

PROCEDIMENTO:

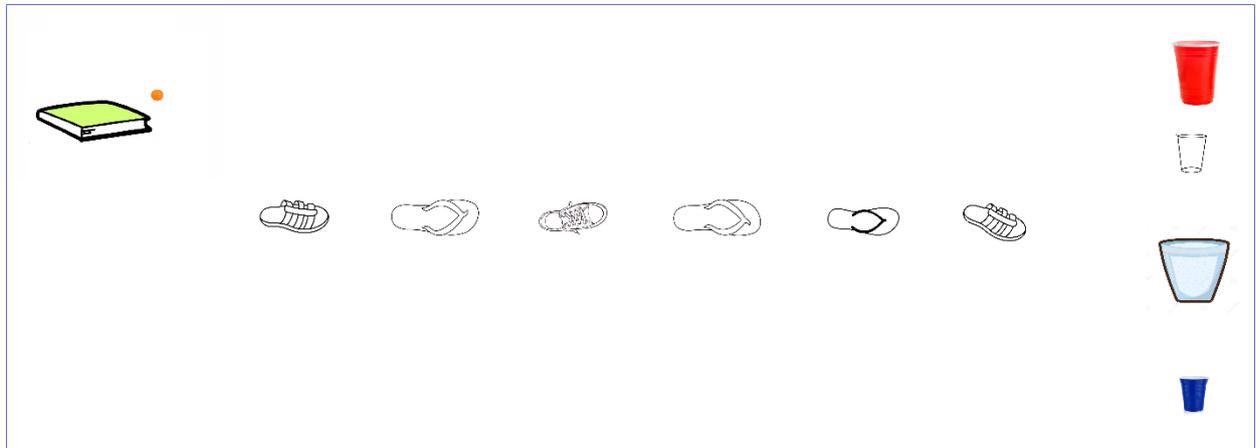
- POSICIONE OS SAPATOS OU TÊNIS OU CHINELOS DA SEGUINTE MANEIRA:



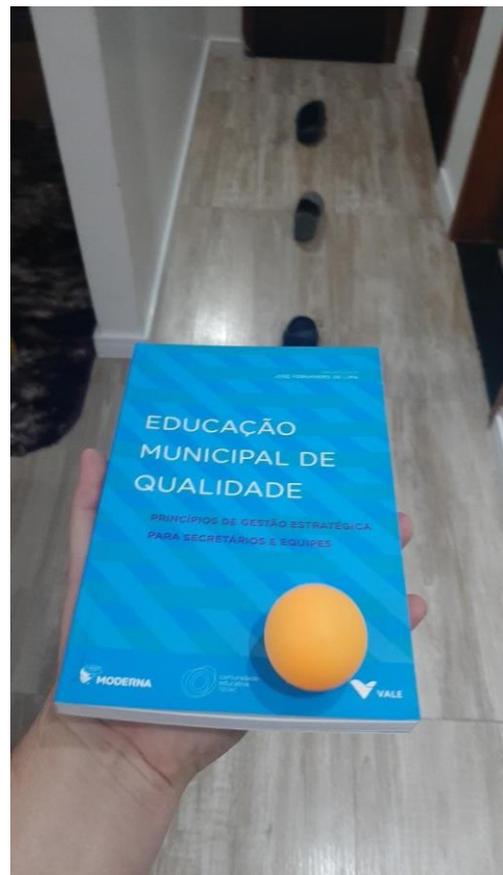
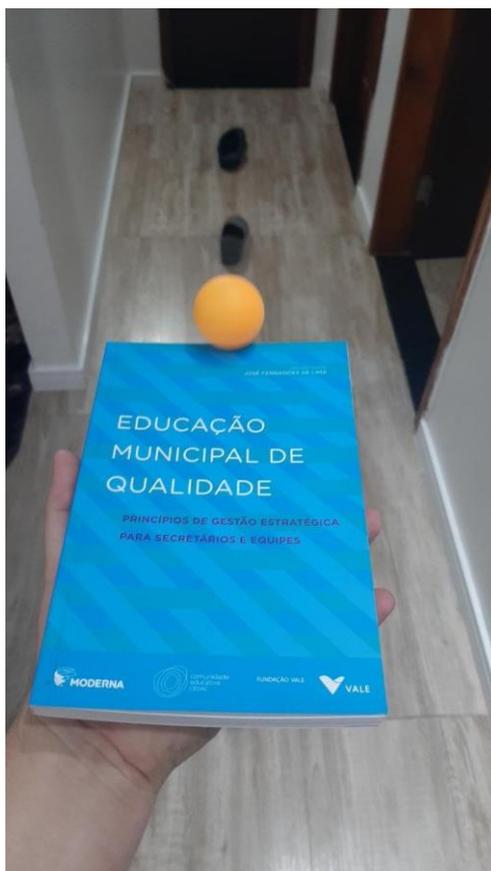
- DE UM LADO OS RECIPIENTES;
- DO OUTRO AS BOLINHAS E O LIVRO;



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



- VOCÊ IRÁ EQUILIBRAR UMA BOLINHA DE CADA VEZ EM CIMA DO LIVRO FAZENDO ZIGUEZAGUE PELOS SAPATOS E IRÁ COLOCAR A BOLINHA NO RECIPIENTE SEM COLOCAR A MÃO.



- VOLTE E BUSQUE OUTRA BOLINHA, SEMPRE COLOCANDO UMA BOLINHA EM CADA RECIPIENTE.



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

SEGUNDA ETAPA:

- TIRE OS PARES DE SAPATO DA ATIVIDADE;
- DE UM LADO AS BOLINHAS COM O LIVRO;
- DO OUTRO OS RECIPIENTES;
- AGORA DE JOELHOS, TRANSPORTE A BOLINHA EQUILIBRANDO NO LIVRO ATÉ O OUTRO LADO, PARA COLOCAR DENTRO DO RECIPIENTE.
- EM AMBAS AS ETAPAS, SE A BOLINHA CAIR DO LIVRO OU FORA DO RECIPIENTE, VOCÊ TERÁ QUE VOLTAR AO INÍCIO E COM MAIS CONCENTRAÇÃO TENDE EXECUTAR A ATIVIDADE.
- VOCÊ PODE DESAFIAR ALGUÉM DA SUA CASA PARA UMA CORRIDA DO EQUILÍBRIO. VOCÊ VAI PRECISAR DE MAIS UM LIVRO, AO SINAL DE INÍCIO, AMBOS ATRAVESSAM SEM DEIXAR A BOLINHA CAIR E QUEM COLOCAR A MESMA NO RECIPIENTE, VENCE ESSA CORRIDA.

➤ **SALTO EM ALTURA (PR.EF12EF04.s.2.07)**

MATERIAIS:

- DUAS CADEIRAS;
- UMA CORDA;
- DOIS LIVROS.

PROCEDIMENTO:

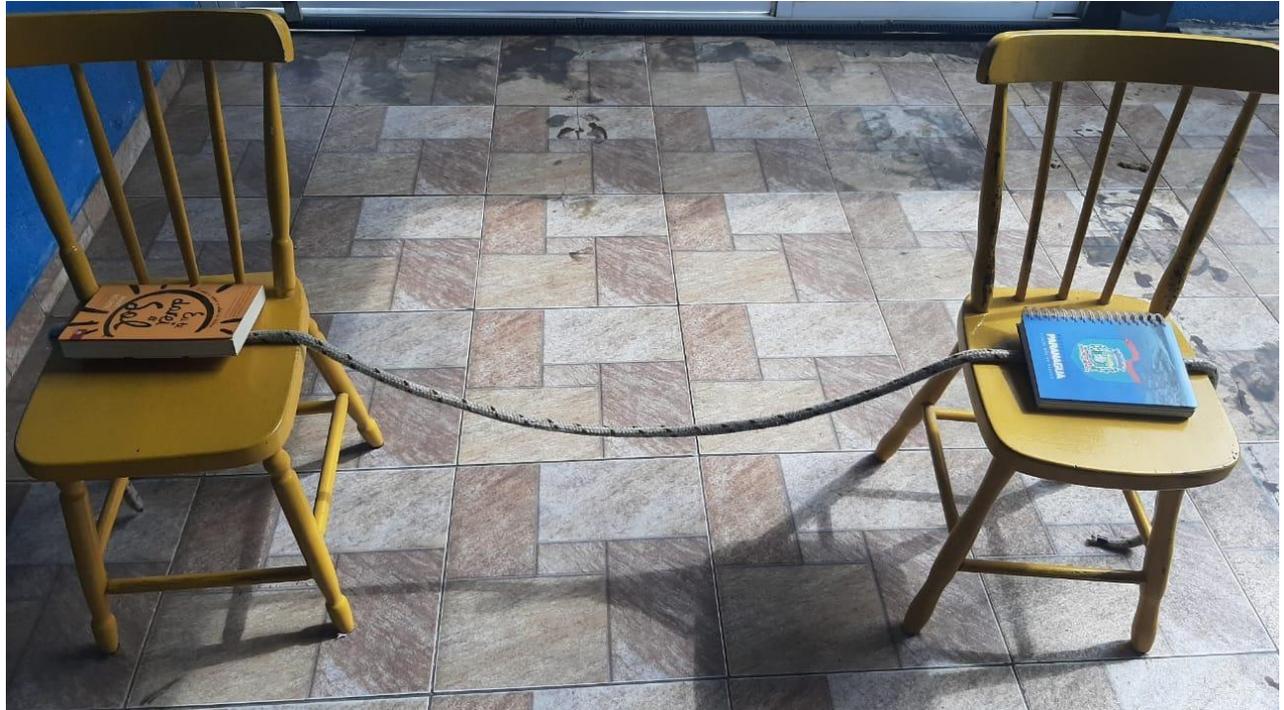
- COLOQUE AS DUAS CADEIAS AFASTADAS;
- A CORDA SERÁ UTILIZADA PARA FAZER AS MEDIDAS DE ALTURA;
- OS LIVROS SERÃO PARA PRENDER A CORDA, PARA NÃO PRECISARMOS AMARRAR A CORDA NA CADEIRA E POSSIVELMENTE CAUSAR ACIDENTES.
- O OBJETIVO É PULAR POR CIMA DA CORDA SEM DERRUBAR.

POSIÇÕES DE ALTURA:

1º POSIÇÃO: COLOQUE A CORDA NO ACENTO DA CADEIRA, COMO A FOTO A SEGUIR:



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



2º POSIÇÃO: APOIE A CORDA NO ENCOSTO DA CADEIRA, DEIXANDO A CORDA BEM SOLTA, COMO A FOTO A SEGUIR:





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

3º POSIÇÃO: MANTENHA A CORDA NO ENCOSTO DA CADEIRA E SEMPRE ELEVANDO A SUA ALTURA, COMO NAS FOTOS A SEGUIR:





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

- ESSAS POSIÇÕES SÃO ADAPTAÇÕES CASO VOCÊ NÃO TENHA NINGUÉM PARA TE AJUDAR COM AS ALTURAS. CASO VOCÊ TENHA ALGUM FAMILIAR NA SUA CASA QUE POSSA TE AJUDAR, SOLICITE AJUDA PARA SEGURAR A CORDA NAS POSIÇÕES E ASSIM QUANTO MAIS VOCÊ VAI PULANDO, MAIS ALTO A CORDA VAI FICANDO.