PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CADERNO DE ATIVIDADES

CONTEÚDO DA SEMANA (30/11 a 14/12/2020)

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADES:

- VOLEI SENTANDO COM BEXIGA (EF12EF05)

MATERIAIS:

- DUAS CADEIRAS;

- UM BARBANTE;

- UMA BEXIGA;

- GIZ, BARBATE OU CORDA PARA MARCAR A QUADRA.

PROCEDIMENTO:

- AMARRE O BARBANTE NAS DUAS CADEIRAS A UMA DISTÂNCIA DE UM A DOIS METROS, SE VOCÊ FOR JOGAR CONTRA UMA PESSOA É MELHOR UTILIZAR POUCO ESPAÇO. SE A SUA FAMÍLIA TEM BASTANTE GENTE PARA JOGAR VOCÊ PODE MONTAR UM TIME GRANDE E A DISTÂNCIA DAS CADEIRAS PODE SER MAIOR.

- ENCHE A BEXIGA DE AR E A AMARRE.

- COM O GIZ FAÇA OS LIMITES DA QUADRA.

- PRONTO! NOSSA QUADRA JÁ ESTÁ MONTADA, JÁ PODEMOS JOGAR.

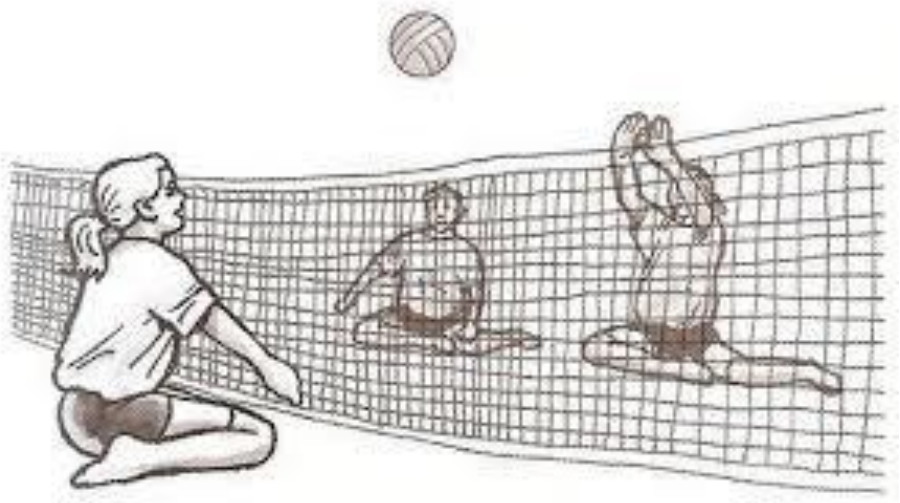
- IMPORTANTE: É VÔLEI SENTANDO, ENTÃO TODOS DEVEM PERMANECER SENTADOS! SEM TIRAR O BUMBUM DO CHÃO! OK?

- JOGUEM PEDRA, PAPEL E TESOURA, PARA DEFINIR QUEM INICIA.

- O OBJETIVO DO JOGO É SEMPRE DEVOLVER A BEXIGA PARA O OUTRO LADO, MARCA O PONTO SE ELA CAIR NA QUADRA ADVERSÁRIA.

- DEPOIS DE MUITA PRÁTICA, PODEMOS ESTIPULAR QUE SÓ PODE DAR OS 3 TOQUES DO VÔLEI E PASSAR A BOLA PARA O OUTRO LADO.

- DEFINAM UM TOTAL DE PONTOS QUE SE DEVE ALCANÇAR, QUEM FIZER ANTES GANHA A PARTIDA, OU PODE SER INFINITO, QUEM FIZER MAIS PONTO GANHA.



- GOLF DE MESA (EF35EF05)

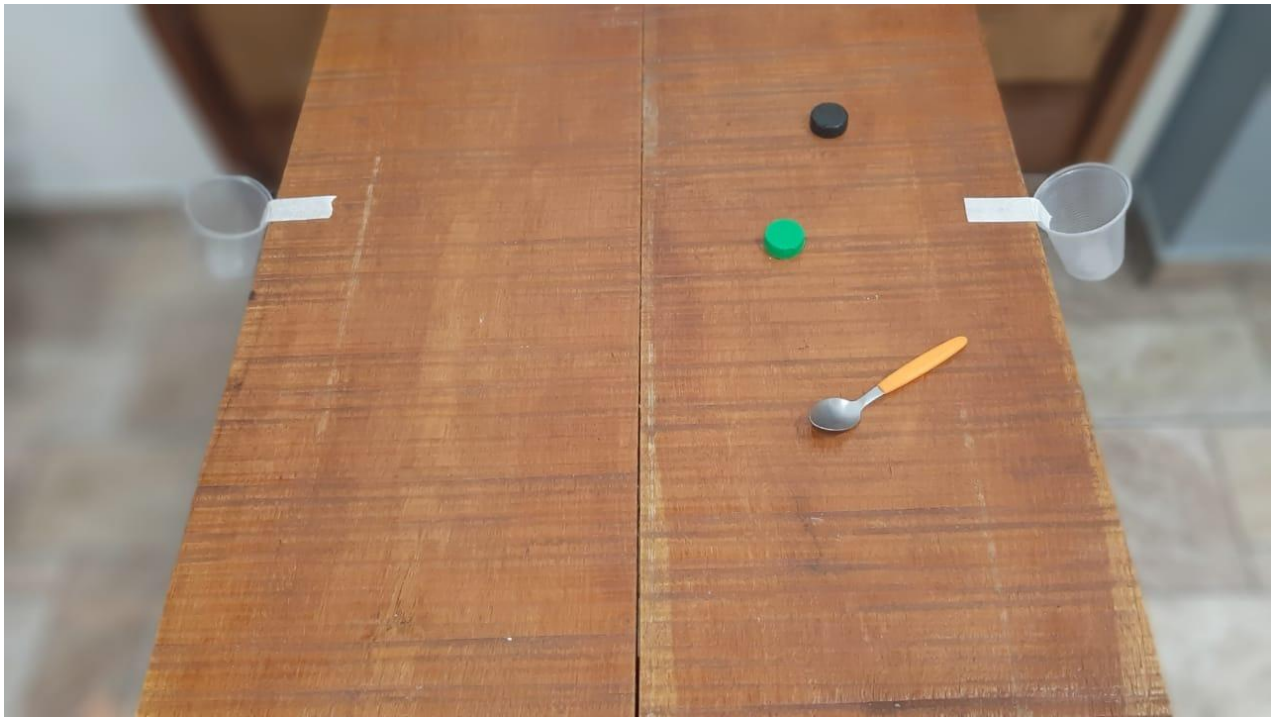
MATERIAL:

- UMA COLHER;
- UMA TAMPINHA DE GARRAFA PET;
- DOIS COPOS DESCARTÁVEIS;
- UMA MESA;
- FITA CREPE.

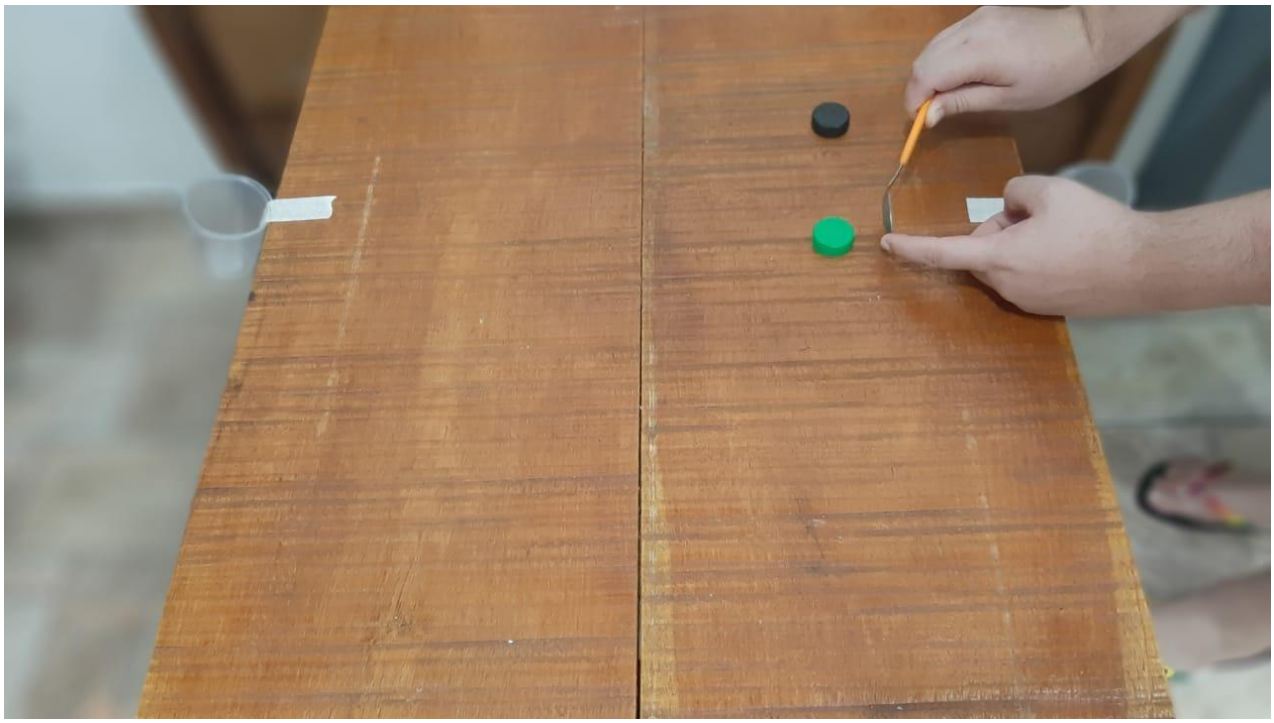
PROCEDIMENTO:

- NA MESA, PRENDA OS COPOS DESCARTÁVEIS UM DE CADA LADO COM A FITA CREPE, DE MANEIRA QUE ELES FIQUEM PENDURADOS.

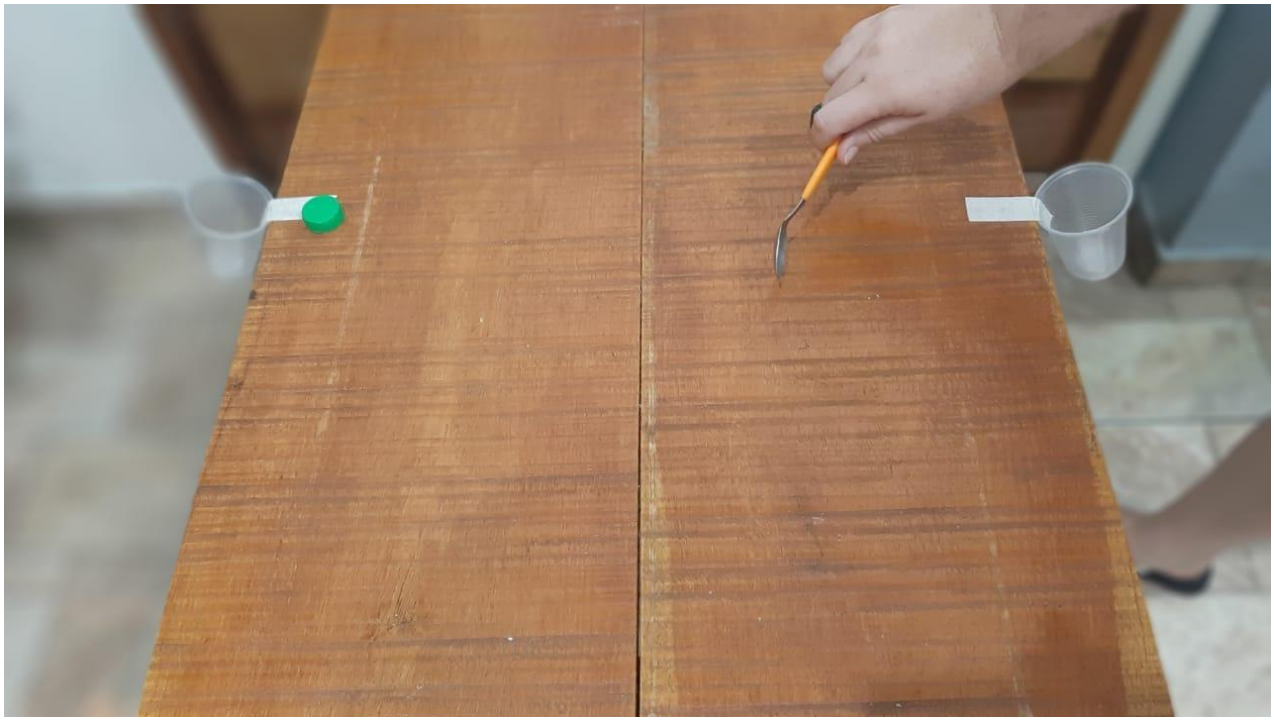
- COM A COLHER VOCÊ IRÁ BATER NA TAMPINHA FAZENDO COM QUE ELA SE APROXIME DO BURACO (COPO).



- VOCÊ SÓ PODE DAR DOIS TOQUES. UM TOQUE PARA APROXIMAR E OUTRO PARA ACERTAR O BURACO.



- SE VOCÊ ACERTAR, PRONTO. SE VOCÊ ERRAR, É A VEZ DA OUTRA PESSOA QUE ESTÁ JOGANDO COM VOCÊ.



- E ASSIM, VOCÊS JOGAM ATÉ QUEM FIZER MAIS PONTOS.