



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CADERNO DE ATIVIDADES

CONTEÚDO DA SEMANA (31/08 a 06/09/2020)





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADES:

➤ COPOBOL (EF12EF02)

MATERIAL:

- QUATRO COPOS PLÁSTICOS.
- QUATRO BOLINHAS, PODE SER DE PAPEL, DE MEIAS OU PING-PONG.

PROCEDIMENTO:

- COPOS IRÃO FICAR COM A BOCA PARA BAIXO E DENTRO DELES, ESCONDIDAS AS BOLINHAS.



- AO SINAL, VOCÊ IRÁ EQUILIBRAR TODAS AS BOLINHAS EM CIMA DOS COPOS.



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



- DEPOIS VOCÊ IRÁ SEGURAR NO COPO EQUILIBRANDO A BOLINHA.



IRÁ FAZER UM LANÇAMENTO E UTILIZANDO SUA RAPIDEZ, IRÁ PEGAR A BOLINHA NO AR COM O COPO, SEM DEIXAR CAIR NO CHÃO.

- POR ÚLTIMO IRÁ VIRAR O COPO DE BOCA PARA BAIXO COM A BOLINHA DENTRO COMO NO INÍCIO.



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

➤ **CORRIDA JOKEMPO (EF12EF01)**

MATERIAIS:

- BARBANTE
- FITA CREPE
- DOIS OBJETOS QUE DEFINAM VOCÊ E QUEM VAI JOGAR COM VOCÊ

PROCEDIMENTO:

- NA MESA DA SUA CASA, PEGUE O BARBANTE E MONTE A PISTA.
- COM A FITA CREPE MARQUE A PISTA EM VÁRIAS PARTES.
- NA LINHA DE LARGADA COLOQUE OS DOIS OBJETOS.
- JOGUEM JOKEMPO, AQUELE QUE GANHAR, AVANÇA ATÉ A PRÓXIMA LINHA MARCADA.
- VOCÊS JOGAM JOKEMPO, ATÉ UM CHEGAR AO FINAL E VENCER A CORRIDA.

