



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CADERNO DE ATIVIDADES

CONTEÚDO DA SEMANA (10/08 À 15/08/2020)





PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADES:

➤ AERO HOCKEY (EF35EF01)

MATERIAL:

- UMA TAMPA, PODE SER DE QUALQUER COISA DESDE QUE SEJA REDONDA E NÃO MUITO PEQUENA.
- DOIS POTES NÃO MUITO GRANDES, DESDE QUE VOCÊ CONSIGA SEGURAR COM UMA MÃO.

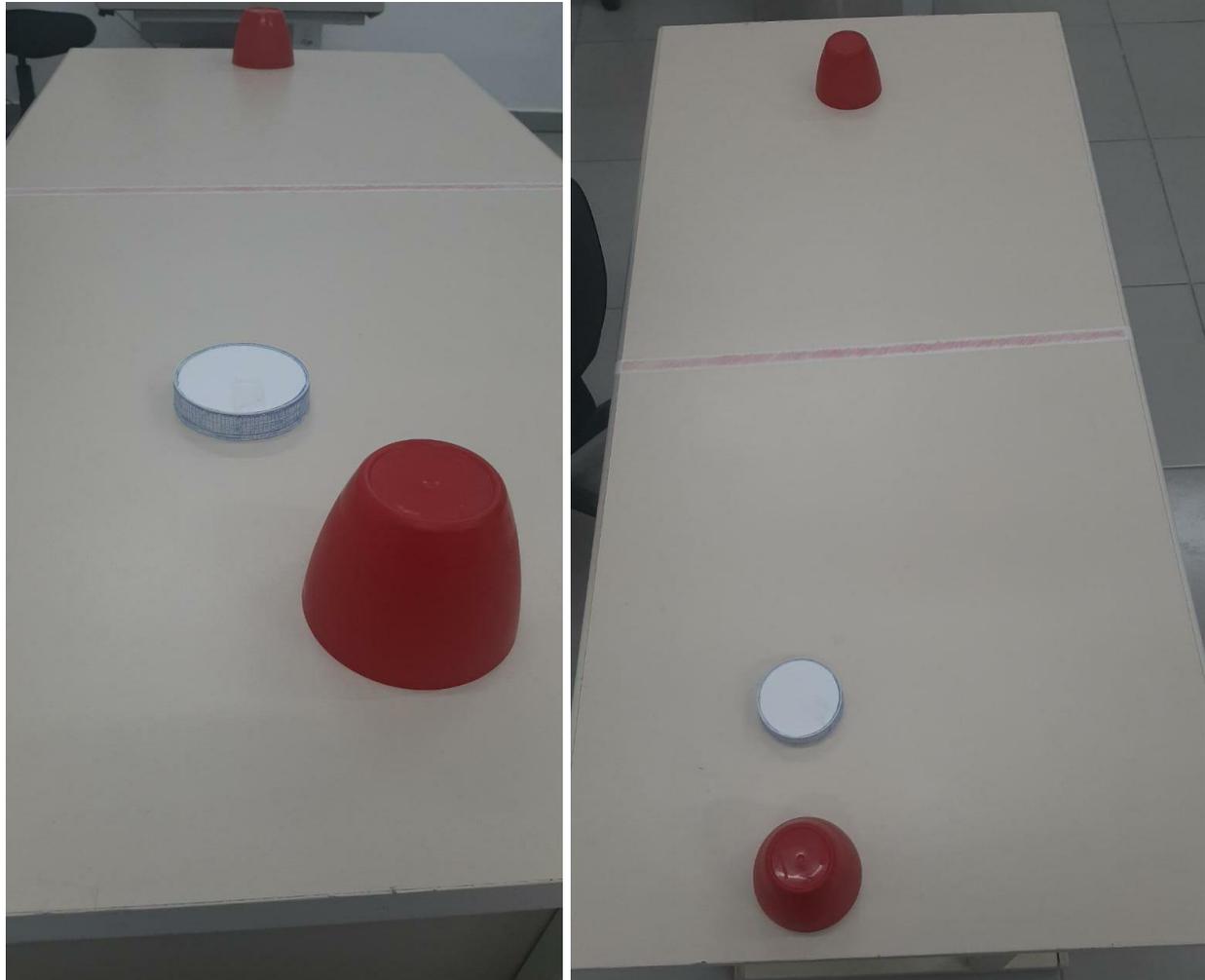


PROCEDIMENTO:

- É MAIS INTERESSANTE SE VOCÊ CONSEGUIR FAZER ESSA ATIVIDADE NA MESA DA SUA CASA, MAS SE NÃO FOR POSSIVEL PODE UTILIZAR O PISO MESMO, DESDE QUE NÃO TENHA NENHUM OBSTÁCULO PARA O JOGO.
- SE VOCÊ FOR JOGAR NO CHÃO TERÁ QUE MARCAR COM UMA FITA OU GIZ UM QUADRADO DIVIDIDO AO MEIO. SE FIZER NA MESA TAMBÉM TERÁ QUE DIVIDÍ-LA AO MEIO.
- DE CADA LADO DA MESA UM JOGADOR COM UM POTE.



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



- DEPOIS DE DECIDIREM QUEM IRÁ COMEÇAR, SERÁ DADO O TOQUE INICIAL COM O POTE NA TAMPA, COM O OBJETIVO DA TAMPA CAIR PARA O LADO ADVERSÁRIO.

- O SEU ADVERSÁRIO TENTARÁ IMPEDIR A TAMPA DE ULTRAPASSAR SUA ÁREA SOMENTE UTILIZANDO O POTE. SE O MESMO CONSEGUIR, IRÁ ARREMESSAR A TAMPA PARA O OUTRO LADO TENTANDO TAMBÉM MARCAR O PONTO.



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

➤ **PEGA VASSOURA (EF35EF01)**

MATERIAIS:

- DUAS VASSOURAS

PROCEDIMENTO:

- VOCÊ IRÁ PRECISAR DE ALGUÉM DA SUA FAMÍLIA PARA TE AJUDAR NESSE DESAFIO.

- UM DE FRENTE PARA O OUTRO, CADA UM COM UMA VASSOURA.

- VOCÊS IRÃO UTILIZAR AS MARCAR DA CERÂMICA PARA AUMENTAR O NÍVEL DE DIFICULDADE DO DESAFIO.

- VOCÊS IRÃO COMBINAR POR QUAL LADO CADA UM IRÁ SE DESLOCAR. POR EXEMPLO OS DOIS SE DESCOLAM PELO SEU LADO DIREITO.

- NO SINAL DE COMANDO, OS DOIS AO MESMO TEMPO, LARGA SUA VASSOURA E TENTAM SEGURAR A VASSOURA DO OUTRO.

- SE AMBOS CONSEGUIREM, PASSAM A UMA DISTÂNCIA DE DUAS CERÂMICAS, E SE ASSIM FOREM ACERTANDO IRÃO AUMENTANDO A DISTÂNCIA, ATÉ UM NÃO CONSEGUIR PEGAR A VASSOURA.

- SE NA SUA CASA TIVER MAIS DE DUAS VASSOURAS, VOCÊ PODE CHAMAR MAIS PESSOAS PARA FAZER O DESAFIO. POR EXEMPLO SE TIVER QUATRO PESSOAS E QUATRO VASSOURAS, VOCÊS PODEM FAZEM UM QUADRADO, E AO SINAL DE INÍCIO, TODOS CORREM PARA O MESMO LADO.



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

