

CADERNO
DE
ATIVIDADES



EDUCAÇÃO FÍSICA

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESTA LIGADA AO MOVIMENTO CORPORAL, É O PROCESSO QUE VISA À FORMAÇÃO DO ALUNO CAPAZ DE SE CONDUZIR PLENAMENTE EM SUAS ATIVIDADES, A CURTO E EM LONGO PRAZO DESTINA-SE A PROMOÇÃO DA SAÚDE, MANTER UMA ROTINA DE EXERCÍCIOS OU ATIVIDADES QUE SE MOVIMENTEM CONTRIBUEM PARA A QUALIDADE DE VIDA, QUE É O BEM FÍSICO E ESPIRITUAL DO SEU FILHO.

TOMANDO TODOS OS CUIDADOS DE HIGIENE PESSOAL, ALGUMAS SUGESTÕES DE ATIVIDADES QUE O SEU FILHO PODERÁ FAZER NO SEU LAR, ADOTANDO AS RECOMENDAÇÕES DE FICAR EM CASA.

ATIVIDADES:

➤ **Peteca** (EF12EF01)

MATERIAIS:

- FOLHAS DE PAPEL OU JORNAL.
- SACOLA PLÁSTICA.
- BARBANTE.

PROCEDIMENTO:

- AMASSAR O PAPEL OU O JORNAL PARA QUE FORME UMA BOLA.
- A SACOLA PLÁSTICA, AQUELE DO MERCADO. RECORTE AS ALÇAS, O FUNDO E AS LATERAIS.
- PEGUE A BOLA DE PAPEL, COLOQUE DENTRO DA SACOLA, E COM A ALÇA QUE VOCÊ CORTOU AMARRE DEIXANDO A BOLA BEM PRESA.



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



- AGORA VOCÊ PODE SE DESAFIAR A DAR O MAIOR NÚMERO DE BATIDAS E LANÇAMENTOS COM A PETECA OU CHAMAR ALGUÉM PARA JOGAR.



➤ **Onde esta o som?** (EF35EF02)

MATERIAIS:

- VENDAS

PROCEDIMENTO:

- VOCÊS IRÃO ESCOLHER UM LUGAR BEM LEGAL PARA BRINCAR.
- UMA PESSOA SERÁ ESCOLHIDA PARA VENDAR OS OLHOS.
- OS OUTROS, NÃO IRÃO SE ESCONDER, APENAS IRÃO SE DISTANCIAR DE QUEM ESTÁ VENDADA. ESSES IRÃO FAZER SONS, COM A BOCA, BATENDO PALMAS, BATENDO PÉS.
- QUEM ESTÁ VENDADA DEVERÁ TENTAR PEGAR QUEM ESTÁ FAZENDO SONS, QUANDO ESSE FOR PEGO, DETERMINARÁ QUEM DEVERÁ FICAR VENDADO.



➤ **Espelho** (EF35EF01)

MATERIAL:

- NENHUM

PROCEDIMENTO:

- VOCÊ VAI BRINCAR COM SEU IRMÃO, OU COM QUALQUER OUTRA PESSOA DA SUA FAMÍLIA, O QUE VOCÊS PRECISARÃO DECIDIR É QUEM SERÁ O ESPELHO.



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

- O ESPELHO IRÁ IMITAR TODOS OS GESTOS QUE O OUTRO ESTÁ FAZENDO, LEMBRANDO QUE SONS NÃO DEVERÃO SER REPETIDOS, ISSO O ESPELHO NÃO REPRODUZ, CASO ISSO ACONTEÇA OS PAPÉIS SE INVERTEM.

