



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

CADERNO
DE
ATIVIDADES



EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADES:

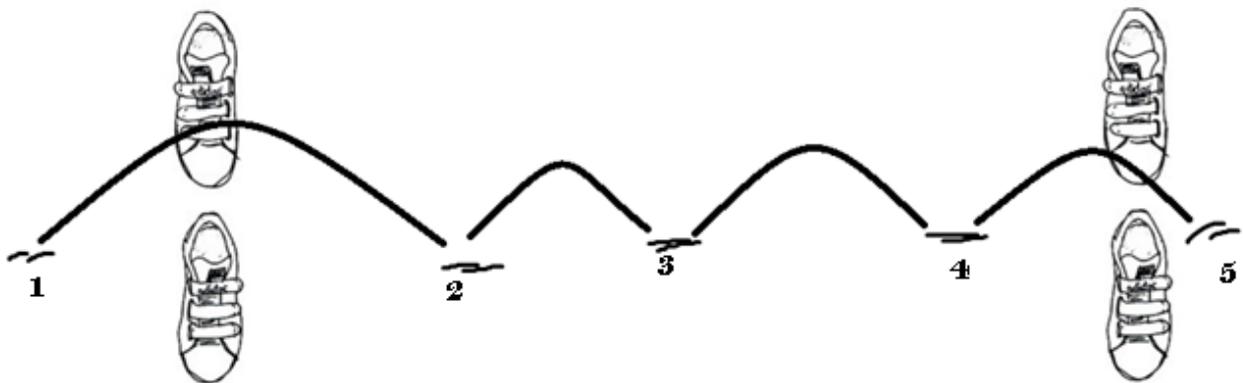
➤ **Desafio do saco** (EF12EF01)

MATERIAIS:

- SACO DO LIXO GRANDE OU UMA SACOLA DE PANO, ALGO QUE VOCÊ CAIBA DENTRO.
- MUITOS PARES DE SAPATO.

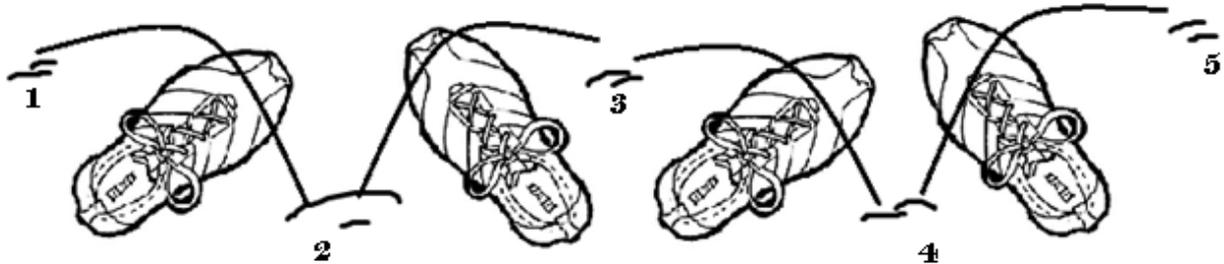
PROCEDIMENTO:

- 1º DESAFIO: ORGANIZE OS SAPATOS DESSA FORMA:



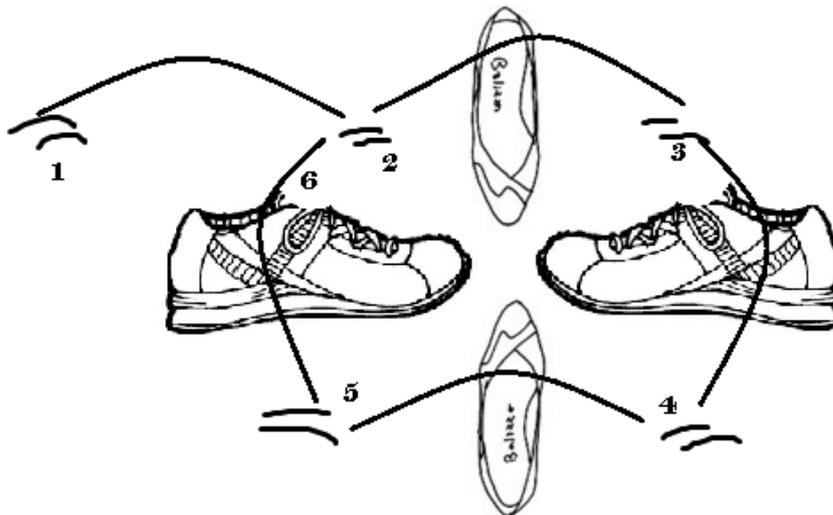
- INICIAR PELO NÚMERO 1, PULAR PELOS SAPATOS E IR ATÉ O OUTRO LADO, PULAR PELOS SAPATOS, DEPOIS VOLTAR. FAZER ISSO DUAS VEZES.

- 2º DESAFIO: ORGANIZE OS SAPATOS DESSA FORMA:



- INICIAR PELO NÚMERO 1, EM ZIGUE-ZAGUE SEGUINDO A SEQUÊNCIA, ATÉ O NÚMERO 5. DEPOIS VOLTAR. REPETIR 2 VEZES.

- 3º DESAFIO: ORGANIZE OS SAPATOS DESSA FORMA:

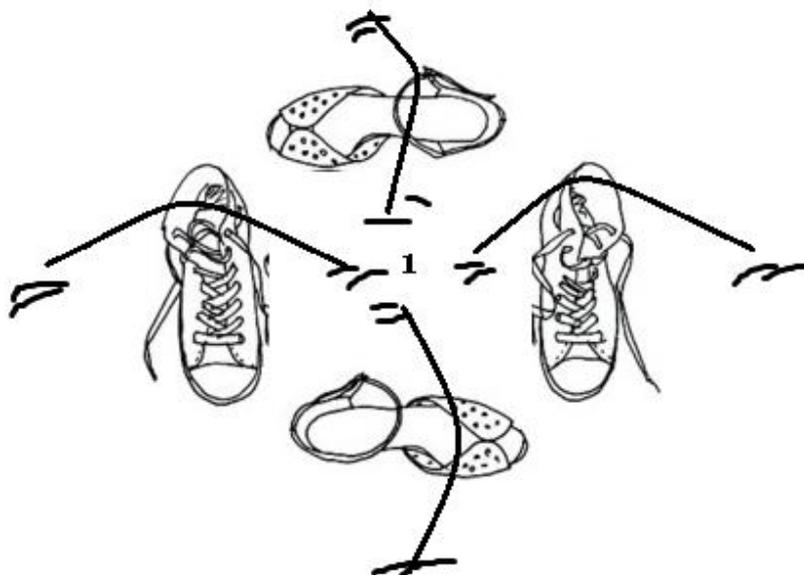


- INICIAR PELO NÚMERO 1, PULAR PARA O NÚMERO 2 E PULANDO VOCÊ VAI DANDO VOLTAS PELOS SAPATOS, FAZENDO UM QUADRADO.

- 4º DESAFIO: ORGANIZE OS SAPATOS DESSA FORMA:



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral



- INICIAR DENTRO DO QUADRADO, ONDE ESTÁ O NÚMERO 1, VOCÊ IRÁ PULAR PARA FRENTE, DEPOIS PARA O MEIO, PARA TRÁS, DEPOIS PARA O MEIO, DEPOIS PARA DIREITA, DEPOIS PARA O MEIO, E DEPOIS PARA A ESQUERDA, E FINALIZA NO MEIO. PODE-SE REPETIR QUANTAS VEZES VOCÊ QUISER.

SE VOCÊ TIVER UM IRMÃO, OU ALGUÉM PARA BRINCAR JUNTO, PODE-SE CRIAR DOIS DESAFIOS, PARA VOCÊS FAZEREM JUNTOS, SERÁ BEM DIVERTIDO.

➤ **Tênis (EF12EF05)**

MATERIAIS:

- DOIS PRATOS DESCARTÁVEIS.
- DOIS PALITOS DE SORVETE.
- FITA ADESIVA.
- BEXIGA

PROCEDIMENTO:

- COM A FITA ADESIVA, COLE UM PALITO DE SORVETE ATRÁS DO PRATO DESCARTÁVEL, ESSA SERÁ A SUA RAQUETE.

- ENCHA A BEXIGA DE AR.

- CHAME ALGUÉM PARA JOGAR COM VOCÊ, SE PREFERIR DEFINAM UM CAMPO, O OBJETIVO É NÃO DEIXAR A BEXIGA CAIR NO CHÃO.



PREFEITURA MUNICIPAL DE PARANAGUÁ
Secretaria Municipal de Educação e Ensino Integral

