

PLANO DE ATIVIDADES EXTRAS IV
Período: 13/04/2020 até 17/04/2020
Período de Suspensão de Aulas – Endemia pelo COVID-19
Decreto Estadual 46.970 e Municipal 506

Educação
Física

Queridos/as alunos/as do **Fundamental I – 1º e 2º anos.**

Esperamos logo estar com vocês, compartilhando abraços, risadas e agradecendo a Deus pelas nossas vidas 🙏 ❤️ 🍀.

Ainda precisamos ficar em casa até que o corona fique fraco e vá embora. Enquanto isso, sugerimos outras brincadeiras para que seus dias fiquem mais leves e divertidos.

Beijos, com carinho



Cláudia Massena & Goreth Puig



1. Pular corda

Essa é uma brincadeira bem antiga. Pular corda é uma ótima maneira de reunir a família para uma brincadeira muito divertida. *Cobrinha; cabo de guerra; reloginho; salada, saladinha.* A corda pode ser feita de diversos materiais, como sisal, barbante ou até de borracha.



2. Corrida de três pernas

Muito comum em gincanas, ela é muito fácil de se preparar. Pegue uma faixa e amarre a perna direita de uma pessoa com a perna esquerda da outra. Trace uma linha de chegada e dê a largada. A dupla que chegar primeiro é a vencedora desse jogo que exige atenção, rapidez, coordenação e equilíbrio. Além disso, as crianças vão estimular a solidariedade entre elas, já que é um jogo em equipe.



3. Boliche com garrafa PET

10 garrafas PET ou qualquer garrafa descartável de plástico + bola de meia ou de borracha. Colocar um pouco d'água ou areia para dar um pouco de peso. Numerar as garrafas e organizá-las. A uma certa distância rolar a bola na direção das garrafas. Somar os pontos das garrafas derrubadas.



4. Tênis de Bexiga

Faça uma raquete com pratos descartáveis e palito de uma bexiga e comece a jogar!

picolé, encha

