

**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 – 3º e 4º 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. Aquecimento: Morto/Vivo:** Obedecer aos comandos, sem titubear/vacilar. Quem vacilar, sai da brincadeira.

- ✓ Morto = abaixar colocando as 2 mãos no chão / Vivo = saltar elevando 2 braços para o alto e batendo palmas acima da cabeça
- ✓ Morto = deitar / Vivo = sentar, abraçando os dois joelhos

## 2. Brincadeiras com corda

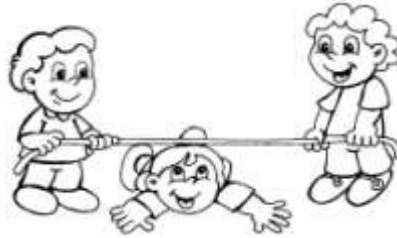
- **Pular corda:** Essa é uma brincadeira bem antiga. Pular corda é uma ótima maneira de reunir a família para uma brincadeira muito divertida. *Cobrinha; cabo de guerra; relóginho; salada, saladinha.* A corda pode ser feita de diversos materiais, como sisal, barbante ou até de borracha.



- **Alturinha:** Duas pessoas precisam segurar a corda, cada uma em uma ponta. As demais devem saltar por cima e, à medida em que todas saltam, a altura deve ser aumentada, até que nenhuma consiga mais pular.



- **Passar por baixo:** Duas pessoas precisam segurar a corda, cada uma em uma ponta. As demais devem passar por baixo e, à medida em que todas passam, a altura deve ser abaixada, até que nenhuma consiga mais passar.



- **Cabo de Guerra:** Você vai precisar de duas ou mais pessoas para formar duas equipes com números iguais de participantes. Cada equipe pega em uma extremidade da corda e, no chão, deve ser feita uma marca para indicar o meio da corda. Ganha quem conseguir puxar o outro time até passar da marcação.

