

CARTILHA INTERATIVA

criar **ATIVANDO** COM MOVIMENTO



GEYSA CACHATE



APRESENTAÇÃO

A Cartilha *CriAtivando com Movimento* surge da necessidade de estimular o desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo e social de crianças com idade entre 3 e 7 anos, em diversos espaços, como universidades, escolas e domicílios. Em um período pandêmico provocado pela COVID-19, o isolamento tornou-se uma medida necessária para preservação da vida humana, porém com estas mudanças de hábitos, as crianças ficaram impossibilitadas de frequentar escolas, atividades terapêuticas e esportivas, assim como, o brincar foi sendo substituído cada vez mais pelas telas (computador, celular, tv e *tablets*).

Com as crianças distantes de seus professores, terapeutas e colegas, o incentivo a prática de atividades físicas e esportivas ficou centrado cada vez mais na família. E é justamente pensando no contexto familiar que a cartilha foi pensada inicialmente, para auxiliar pais e/ou responsáveis a incentivar e conduzir atividades motoras, cognitivas e executivas para crianças com idade entre 3 e 7 anos, com desenvolvimento típico ou atípico, para que possam vivenciar a prática dessas atividades.

A cartilha tem como um de seus objetivos favorecer o acesso a atividades motoras lúdicas, que podem ser realizadas em casa através da mediação dos pais e/ou responsáveis, mas também pode ser aplicada na escola, nas próprias aulas de educação física, como também abre um leque de possibilidades a serem utilizadas nas universidades por acadêmicos e pesquisadores como um recurso didático, ou instrumento para novas fontes de desenvolvimento de pesquisas.

Na busca de oportunizar a prática de atividades físicas e motoras em um período desafiador e incomum que a população mundial vive, com o isolamento social, causado pelo novo coronavírus, o Grupo de Estudo, Aplicação e Pesquisa em Avaliação Motora - GEAPAM URCA, liderado pelo Professor Dr. Paulo Felipe Ribeiro Bandeira, que conta com pesquisadores e acadêmicos do Curso de Educação Física da URCA e de outras Instituições de Ensino Superior, iniciou um trabalho colaborativo seguindo as recomendações para a construção de materiais educativos eficazes.

A cartilha está em formato PDF, e pode ser acessada através de computador e/ou *smartphone*, sua disponibilização é gratuita através dos sites, redes sociais e e-mail disponibilizados na contracapa.





APRESENTAÇÃO

Trinta e seis atividades diferentes foram elaboradas a partir de brincadeiras de domínio popular com ilustrações e dicas de materiais e execução. Algumas atividades contam com *links* musicais que são ativados através de *click*, os quais direcionam para uma página secundária com as músicas e os vídeos sugeridos. As atividades foram separadas em quatro semanas, sugere-se sua aplicação em pelo menos três vezes na semana, de acordo com a disponibilidade da criança e o adulto responsável, porém as atividades possibilitam variações e diversificações de materiais, que podem gerar uma nova atividade para ser reaplicada posteriormente.

Para cada semana de atividade, uma página informativa é disposta com informações baseadas em evidências científicas, que destacam a importância da prática de atividade física regular e a diminuição de comportamentos sedentários, para a aquisição de hábitos saudáveis que impactam durante toda a vida.

O diário de atividades é um bônus que vem como uma opção para que o responsável registre as atividades executadas pelas crianças, assim como o tempo de execução. O mesmo poderá servir como um termômetro de alerta, para que seja acompanhado a evolução da criança praticante.

A relevância da cartilha também consiste em oportunizar aos pais e/ou responsáveis e professores a geração de vínculos, o fortalecimento de mais laços afetivos, momentos de diversão, escuta sensível, olhares atentos e as manifestações preciosas que o cuidar e educar requerem. O envolvimento através da prática dessas atividades pode contribuir para a aproximação e divertimento entre os participantes, tornando-se uma estratégia no enfrentamento das rotinas durante o isolamento social e posterior a ele.

Assim, orienta-se que pais e/ou responsáveis e professores estimulem ao máximo as crianças durante a prática, com encorajamento, elogios, demonstrações, reforços positivos e principalmente, quando puderem brinquem juntos, utilizem este momento para que os laços afetivos possam ser ativados.





FICHA TÉCNICA

Organizadora:

Geysa Cachate Araújo de Mendonça

E-mail: geysa.cachate@urca.br

Autores:

Geysa Cachate Araújo de Mendonça

Hudday Mendes da Silva

Rubéns Alan Antero da Silva

Glacithane Lins da Cunha

Larissa Nunes da Silva

Michelly Arruda Alencar

Karine de Matos Feitosa

Paulo Felipe Ribeiro Bandeira

George Pimentel Fernandes

Diagramação:

Hudday Mendes da Silva

Glacithane Lins da Silva

Apoio:

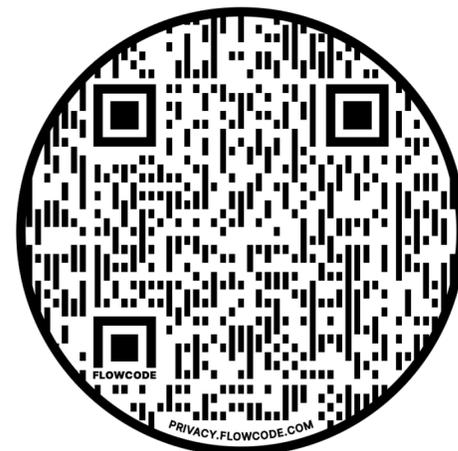
Grupo de Estudo, Aplicação e Pesquisa em Avaliação Motora - GEAPAM

Mestrado Profissional em Educação

Curso de Educação Física - URCA

Universidade Regional do Cariri - URCA

ACESSE AQUI



+ OPÇÕES DE DOWNLOAD

Acesso à Cartilha

GEAPAM (@geapam): <https://www.instagram.com/geapam/>

Mestrado Profissional de Educação (URCA): <http://www.urca.br/mpe/portal/>

E-mail: gcachate@gmail.com





SUMÁRIO

Semana 01

Atividade 01 - Pega pegador	6
Atividade 02 - Separando cores	7
Atividade 03 - Corrida do Saci	8
Atividade 04 - Tênis de bexiga	9
Atividade 05 - Seu lobo	10
Atividade 06 - Boliche	11
Atividade 07 - Amarelinha	12
Atividade 08 - Bola no balde	13
Atividade 09 - Caminhar rapidinho	14

Semana 02

Atividade 01 - Pintando gesso	15
Atividade 02 - Caminhando na linha	16
Atividade 03 - Varal colorido	17
Atividade 04 - Tartaruga, tigre e árvore ...	18
Atividade 05 - Triângulo com bolinha	19
Atividade 06 - Dois em dois	20
Atividade 07 - Minigolf	21
Atividade 08 - Corrida do ovo	22
Atividade 09 - Que animal é esse?	23

Semana 03

Atividade 01 - Torre de copinhos	24
Atividade 02 - Que cabelinho é esse?	25
Atividade 03 - Rolando pelo chão	26
Atividade 04 - Guerra de bolinhas	27
Atividade 05 - Pés mágicos	28
Atividade 06 - Bola e bastão	29
Atividade 07 - Circuito em casa	30
Atividade 08 - Bolinhas de um lado para o outro	31
Atividade 09 - Brincar com pegadas	32

Semana 04

Atividade 01 - Acerte o alvo	33
Atividade 02 - Elefante colorido	34
Atividade 03 - Pescando objetos	35
Atividade 04 - Pegadas de dino	36
Atividade 05 - Vôlei em casa	37
Atividade 06 - Olha a cobra!	38
Atividade 07 - Bolinha na raquete	39
Atividade 08 - Corrida maluca	40
Atividade 09 - Cada bola em seu lugar	41

ANEXO

ANEXO I - Diário de Campo	42
---------------------------------	----

Orientações

Para uma vida mais **ATIVA**

Olá...
Sou a Tia Geysa!!!
Vou te dar umas
DICAS...



24h
SAUDÁVEIS...

Precisam...

Atividade Física Regular

Menos Tempo de Tela

Bom Sono



Devem praticar por dia...

180

MIN

de **ATIVIDADE FÍSICA**

Sendo pelo menos 60 min com
intensidade moderada ou vigorosa

CRIANÇAS

A partir de 3 anos

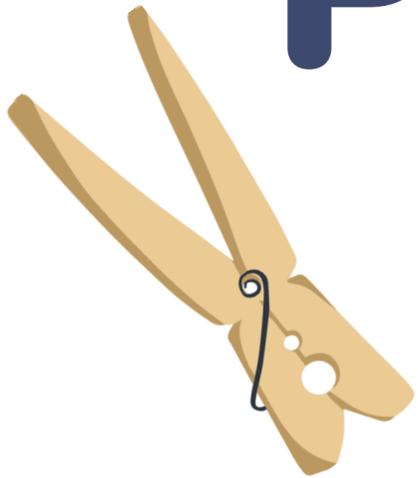
60

MIN

Devem ficar no máximo

em frente a **TELAS**

Pega Pregador



- 1 Distribua pregadores na sua roupa;
- 2 Tente pegar os pregadores dos outros ao mesmo tempo que protege os seus.



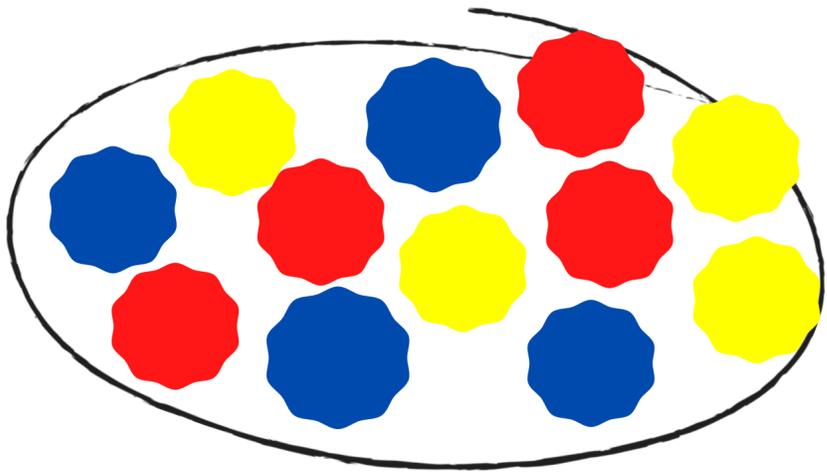
Divirta-se...



Caso queira ouvir uma música durante a brincadeira

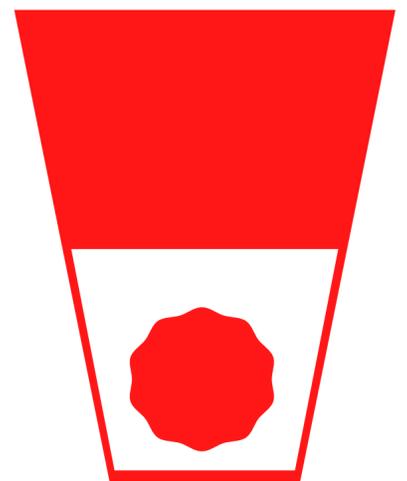
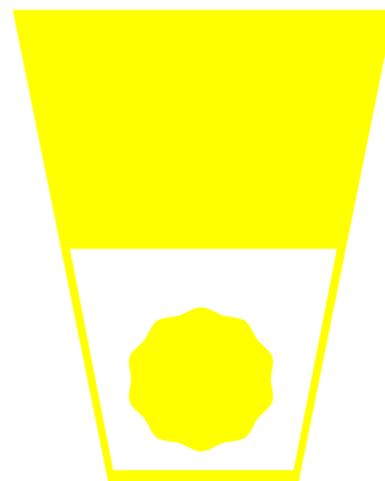
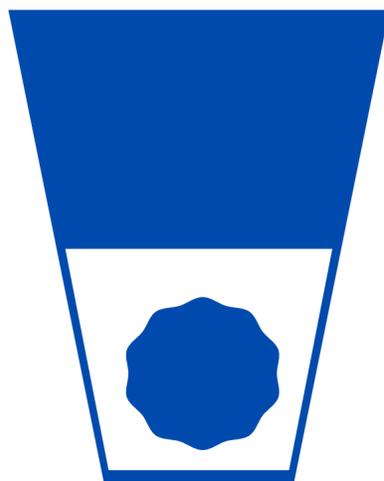


SEPARANDO AS CORES



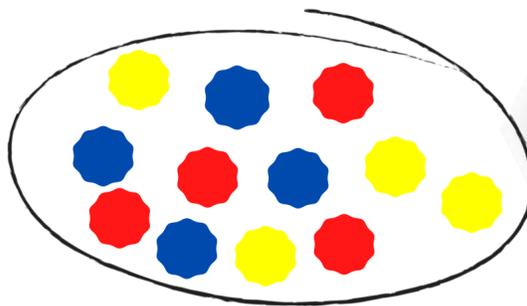
1

Distribua os pompons nos copos por cores;



2

Utilize pegador de macarrão ou pregador de roupa para fazer isso.



Faça quantas vezes quiser...

E divirta-se !!!

CORRIDA DO SACI



DEFINIR UM PONTO DE PARTIDA E DE CHEGADA

PULAR SÓ COM UMA DAS PERNAS



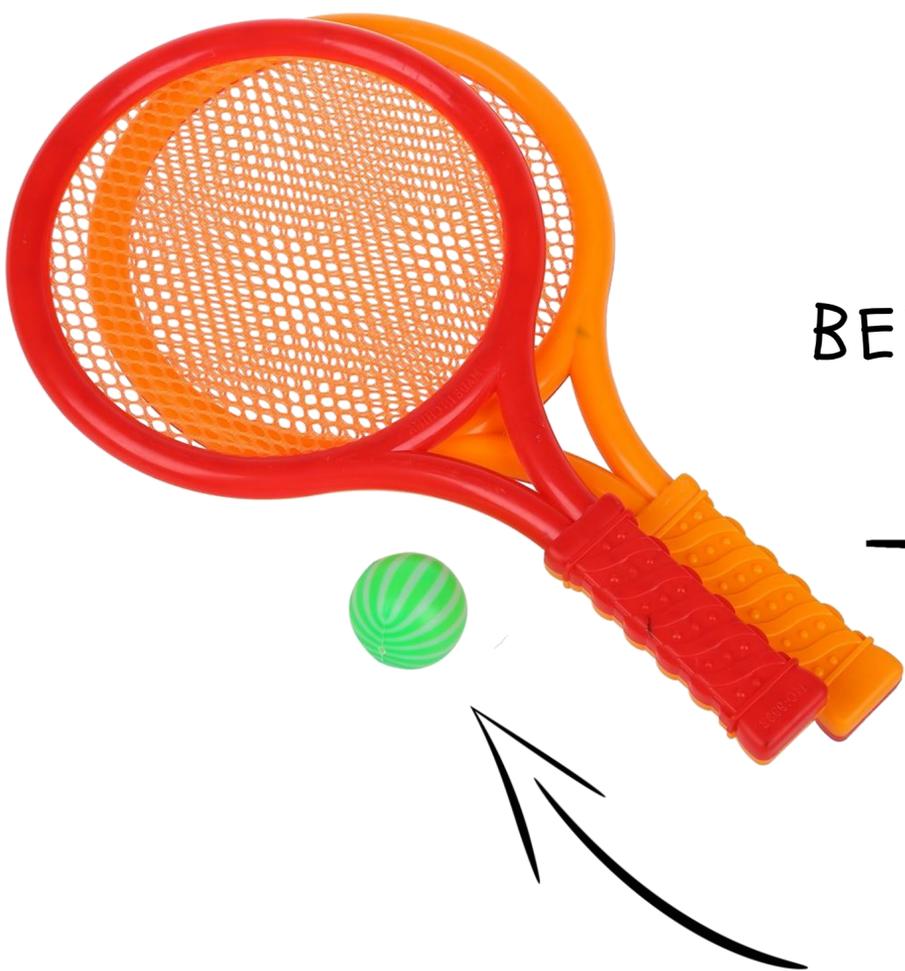
TENTE IR MAIS LONGE E DIVIRTA-SE!

TÊNIS DE BEXIGA



1 Encha a bexiga;

2 Pegue a raquete;



AGORA É SÓ JOGAR A
BEXIGA COM A RAQUETE UM
PARA O OUTRO

Experimente jogar também
com outro material...

.....
DIVIRTA-SE MUITO !!!
.....

SEU LOBO

CANÇÃO:
"VAMOS BRINCAR NO BOSQUE
ENQUANTO SEU LOBO NÃO VEM!
SEU LOBO ESTÁ?"

CLIQUE
AQUI

← Escute a música

LOBINHO SE
ESCONDE, E SE
PREPARA PARA PEGAR
UMA DAS CRIANÇAS
QUE CORRERAM
QUE CORRERAM



QUEM FOR PEGO,
SERÁ O "SEU LOBO"

BOLICHE



PEGUE GARRAFAS PETS



ENCHA COM AREIA
Para transformá-los
em pinos



Crie marcações no chão
para posicionar os pinos

MEÇA A DISTÂNCIA PARA
JOGAR A BOLA

AGORA É SÓ
FAZER O STRIKE !!

AMARELINHA



- 1 CADA UM TEM SUA PEDRINHA
- 2 JOGUE A PEDRINHA NO NÚMERO 1 E PARTIR PULANDO DO NÚMERO 2 PARA ATÉ CHEGAR NO CÉU E RETORNAR;
- 3 AO RETORNAR, DEVE SER INICIADO DA CASA NÚMERO 2

DICAS



O objetivo é jogar a pedrinha em todas as casas até o "céu".

A AMARELINHA PODE SER DESENHADA DE GIZ, LAPIZ, OU FEITA COM FITA ADESIVA.

[CLIQUE AQUI](#)

Escute a música



BOLA NO BALDE



MAIS UMA BRINCADEIRA
INSPIRADA EM UM ESPORTE!

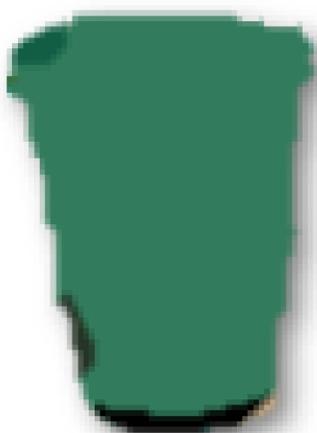


PEGUE AS BOLINHAS E TENDE
ACERTAR NO BALDE

DICAS

- ✓ USE BOLINHAS DE TAMANHOS DIFERENTES;
- ✓ A CADA RODADA MUDE A DISTÂNCIA DO BALDE.

*Quantas cestas
acertou?*



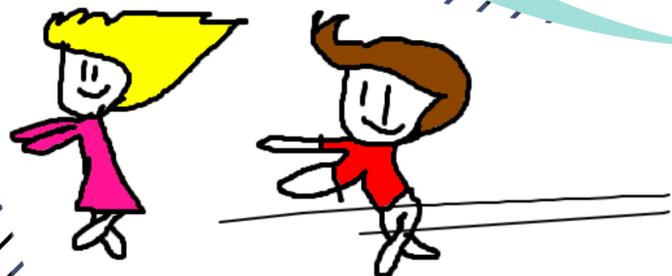
CAMINHAR RAPIDINHO COM SAQUINHO

Põe um saquinho plástico com areia ou arroz, em cima da cabeça

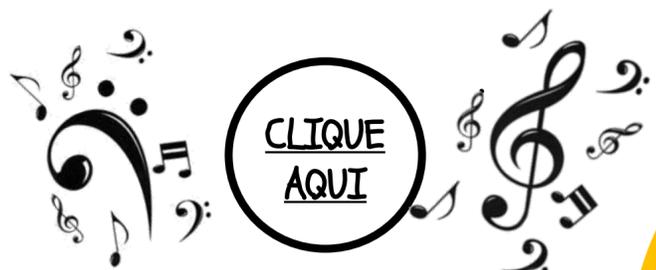
É COMO SE FOSSE O
PEGA-PEGA, SÓ QUE
COM O SAQUINHO!!



Devem pegar uns aos
outros, sem deixar o
saquinho cair



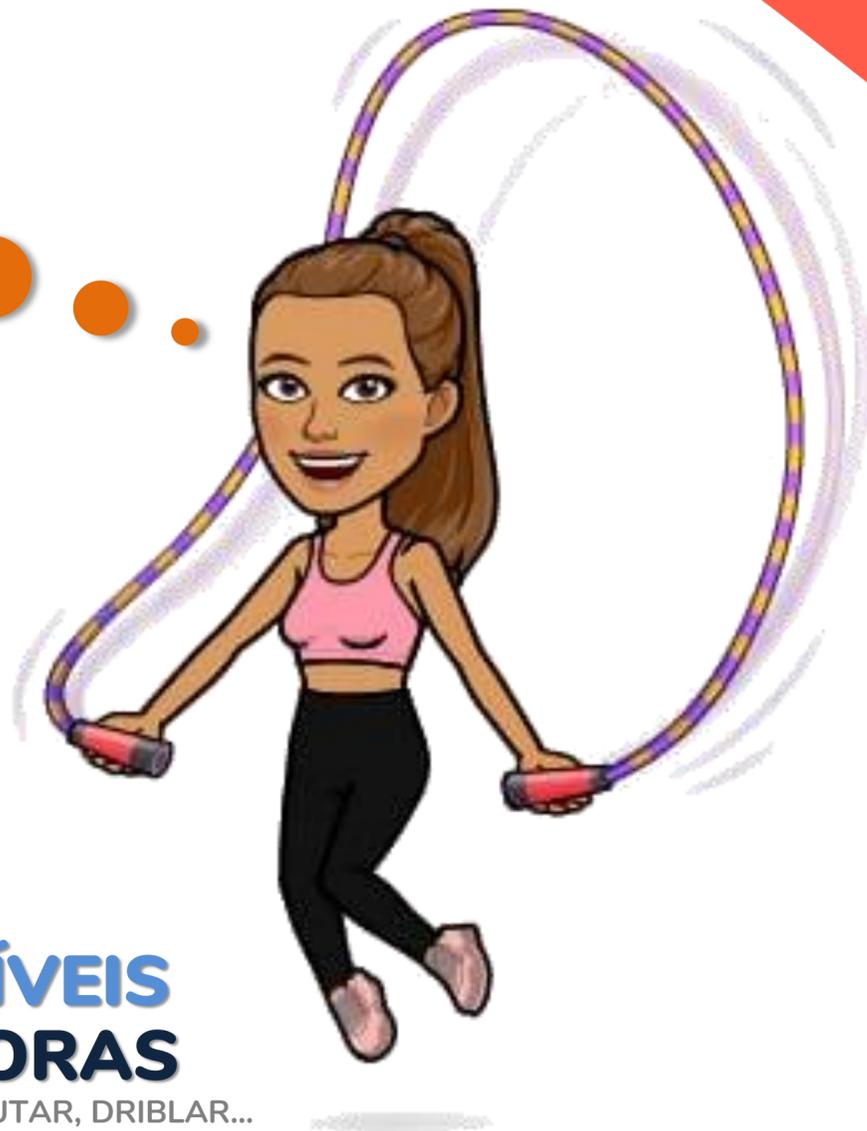
Caso queira ouvir uma
música durante a brincadeira



Orientações

Para uma vida mais ATIVA

Oi pessoal..
Voltei com
mais DICAS...



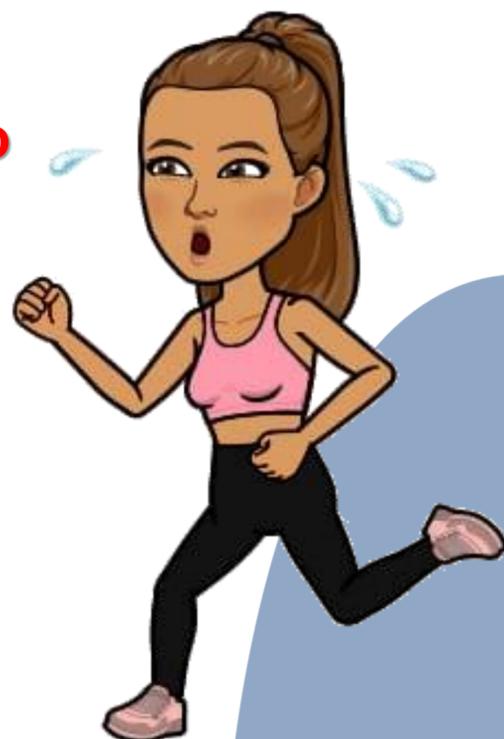
crianças SEDENTÁRIAS...

Podem apresentar **BAIXOS NÍVEIS**
de **HABILIDADES MOTORAS**

ANDAR, CORRER, PULAR, SALTAR, ARREMESSAR, CHUTAR, DRIBLAR...

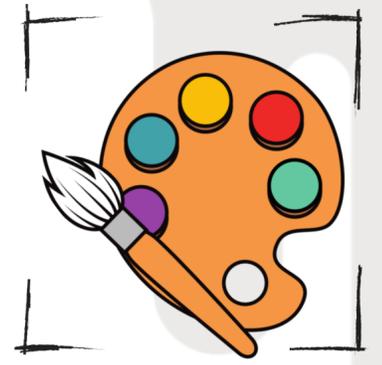
Atrasos nas capacidades motoras e *déficits* na coordenação podem limitar a interação com outras crianças ou adultos.

Ainda...
Impactam no
DESEMPENHO ESCOLAR



MOVIMENTE-SE

PINTANDO O GESSO



1 Pegue o gesso, tinta e pincel no kit;

2 Faça um colorido do seu jeitinho !!!



[CLIQUE
AQUI](#)

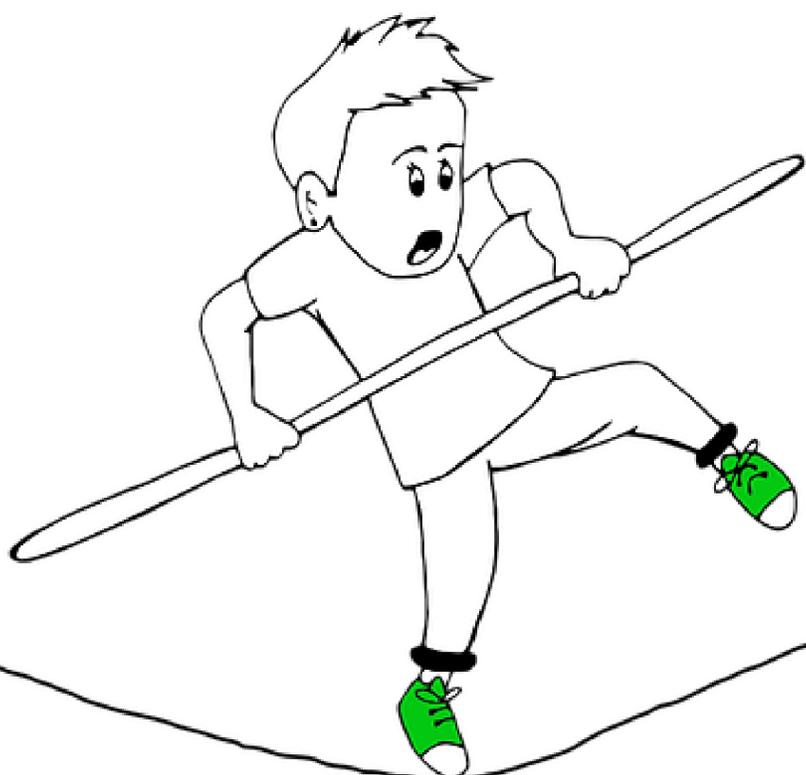
Escute a música

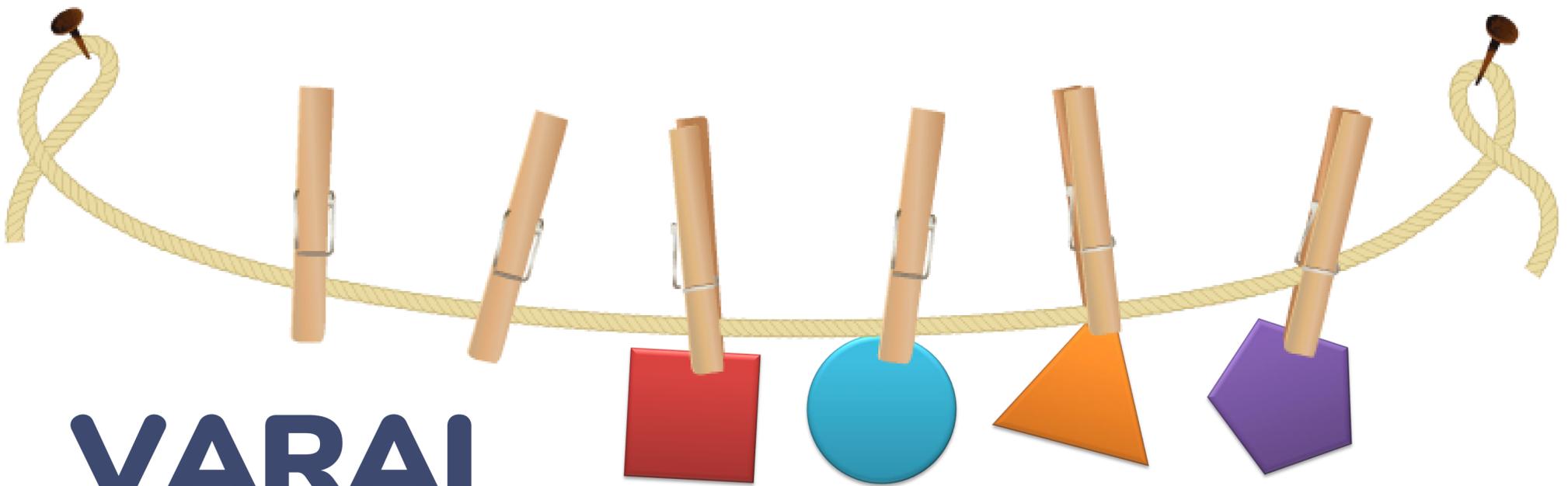
Divirta-se!

CAMINHANDO NA LINHA

- 1 Desenhe uma linha (não precisa ser reta) no chão;
- 2 Use algo para desenhar como giz, fita crepe, tinta, a linha do piso...
- 3 Tente andar por cima da linha: de frente, de lado, de costas, com passos pequenos ou largos...

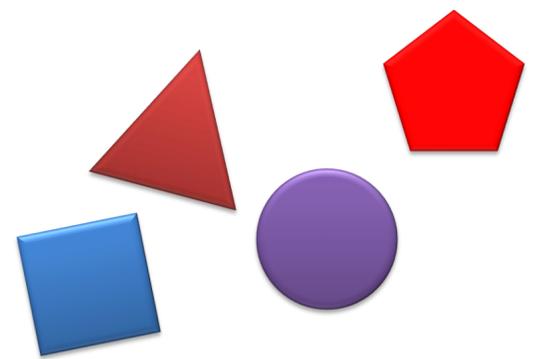
TENTE NÃO CAIR!!!





VARAL COLORIDO

- 1 Corte formas geométricas e pinte;
- 2 Estenda as formas em um varal improvisado.



Dica: Pode ser utilizado outros objetos.



TARTARUGA TIGRE E ÁRVORE

BRINCANDO COM A CRIANÇA
FALE OS COMANDOS...



TARTARUGA

A criança se movimentar
beeeeem lento !!!

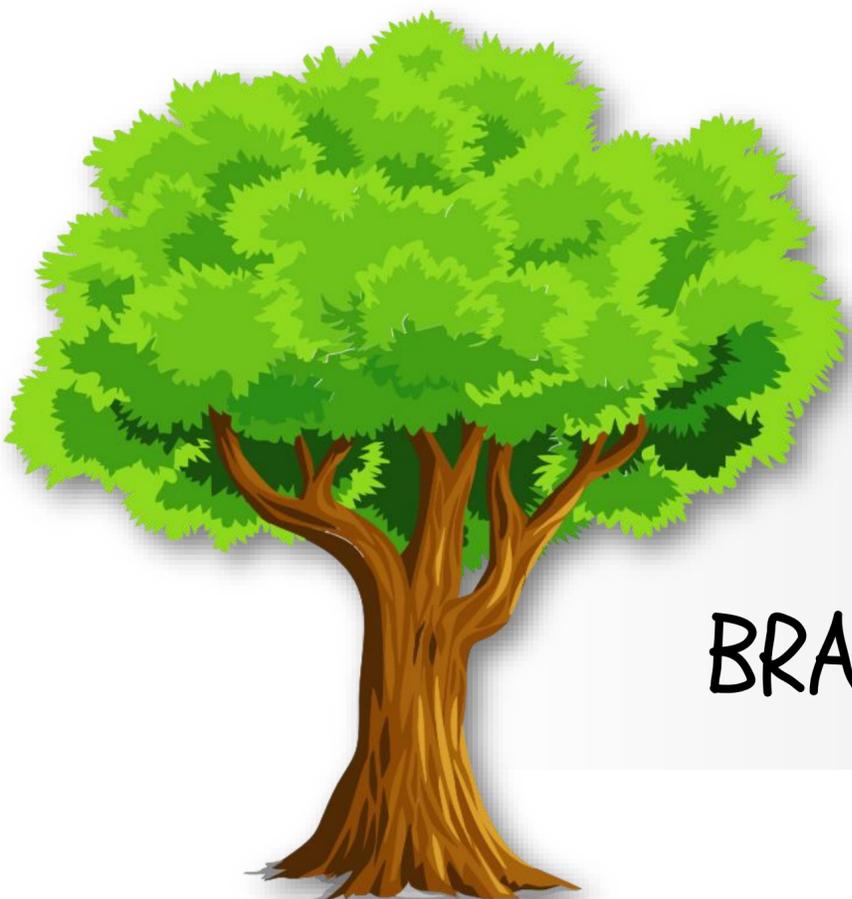
TIGRE

A criança deverá correr e se
movimentar bem rápido !!!



ÁRVORE

A criança tem que ficar
parada (PODE ESTICAR OS
BRAÇOS IMITANDO GALHOS) !!!

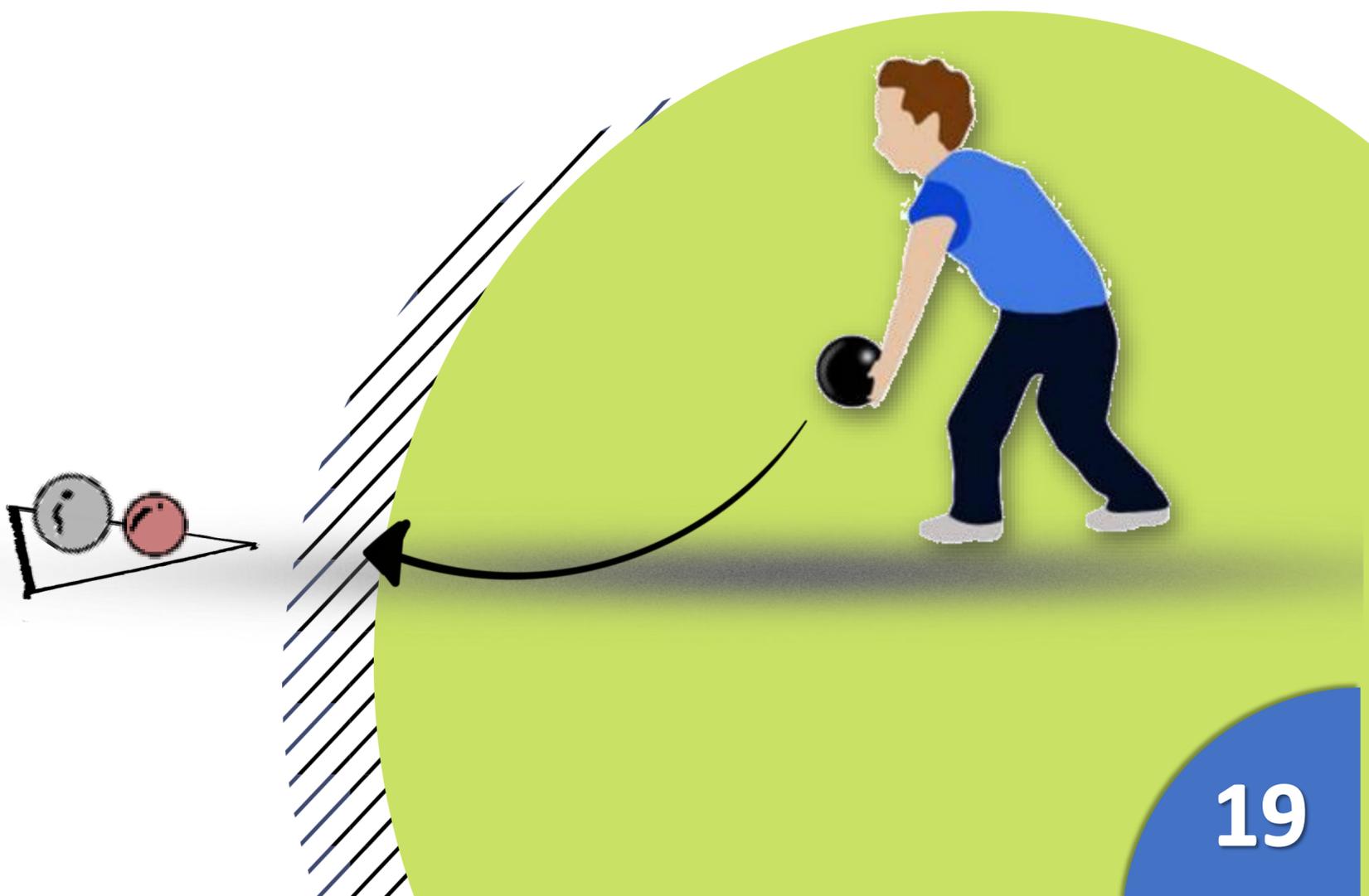
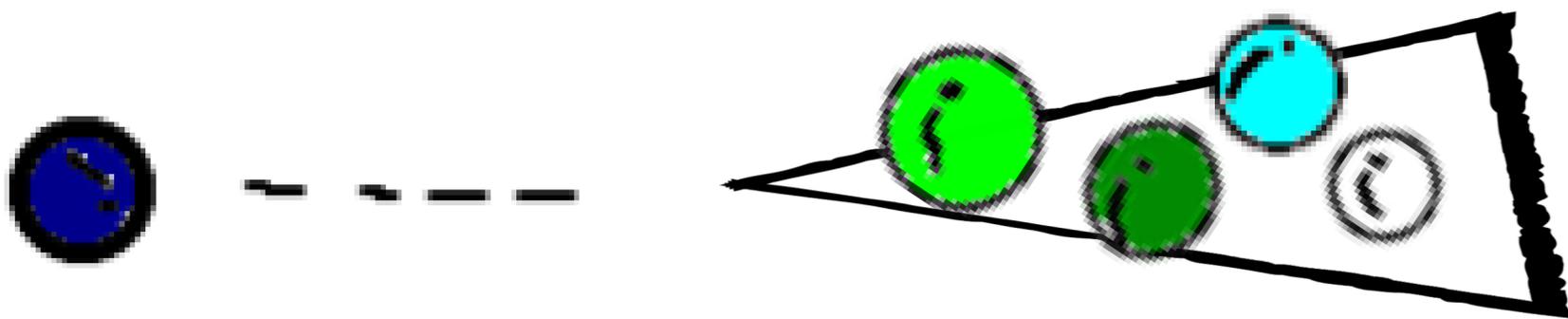


ALTERNE A SEQUÊNCIA DOS COMANDOS

TRIÂNGULO COM BOLINHA

.....

- 1 Desenhe um triângulo no chão;
- 2 Tente acertar o máximo de bolinhas dentro do triângulo



DOIS EM DOIS

- 1 - Fiquem de costas um para o outro (Pode ser adulto ou outra criança);
- 2 - Agora ande por toda casa ou quintal sem soltar as duas mãos;



Vão precisar se movimentar mais lento, combinando os movimentos para não cair!

MINIGOLF

BATA NA BOLINHA COM O "TACO" PARA ACERTAR O ALVO.

USE UM CABO DE VASSOURA PARA SER O TACO, O ALVO PODE SER UMA MARCAÇÃO NO CHÃO, UM BALDE, UM ARCO, UM CANTINHO...

MARQUE UMA DISTÂNCIA, SEMPRE QUE ACERTAR, A DISTÂNCIA VAI AUMENTANDO, TORNANDO O DESAFIO MAIS DIFÍCIL.



CORRIDA DO OVO DO OVO

VAMOS PRECISAR ...

- 1 - Ovo (cozido);
- 1 - Colher.

Se conseguir pode colocar a colher na boca...

MARQUE UMA DISTÂNCIA COM
UMA LINHA DE CHEGADA

**CLIQUE
AQUI**

Escute a música

CHEGADA

QUE ANIMAL É ESSE?

VAMOS PRECISAR ...

- Massinha de modelar (kit);

- 1 Em dupla (Um de cada vez);
- 2 Modele um animal com a massinha para o outro adivinhar.

USE SUA
CRIATIVIDADE

[CLIQUE
AQUI](#)

Escute a música



Orientações

Para uma vida mais ATIVA

Galerinha...
Estou de volta
com mais DICAS.



Brincar

estimula a prática de

ATIVIDADE FÍSICA

**diminui o COMPORTAMENTO
SEDENTÁRIO**



**O SEDENTARISMO
aumenta os níveis de**

OBESIDADE infantil

TORRE

DE COPINHOS



Vamos pular obstáculos?

1. Comece com um copinho;
2. Vai empilhando os copinhos e a criança pula por cima.



Pode empilhar quantos copos quiser e utilizar outros materiais também.

Faça sua torre!



QUE CABELINHO É ESSE?



1. Desenhe rostinhos com cabelinhos diferentes;
2. Cole em palitos ou em um outro pedaço de papel;
3. Agora é só ir cortando os cabelos.

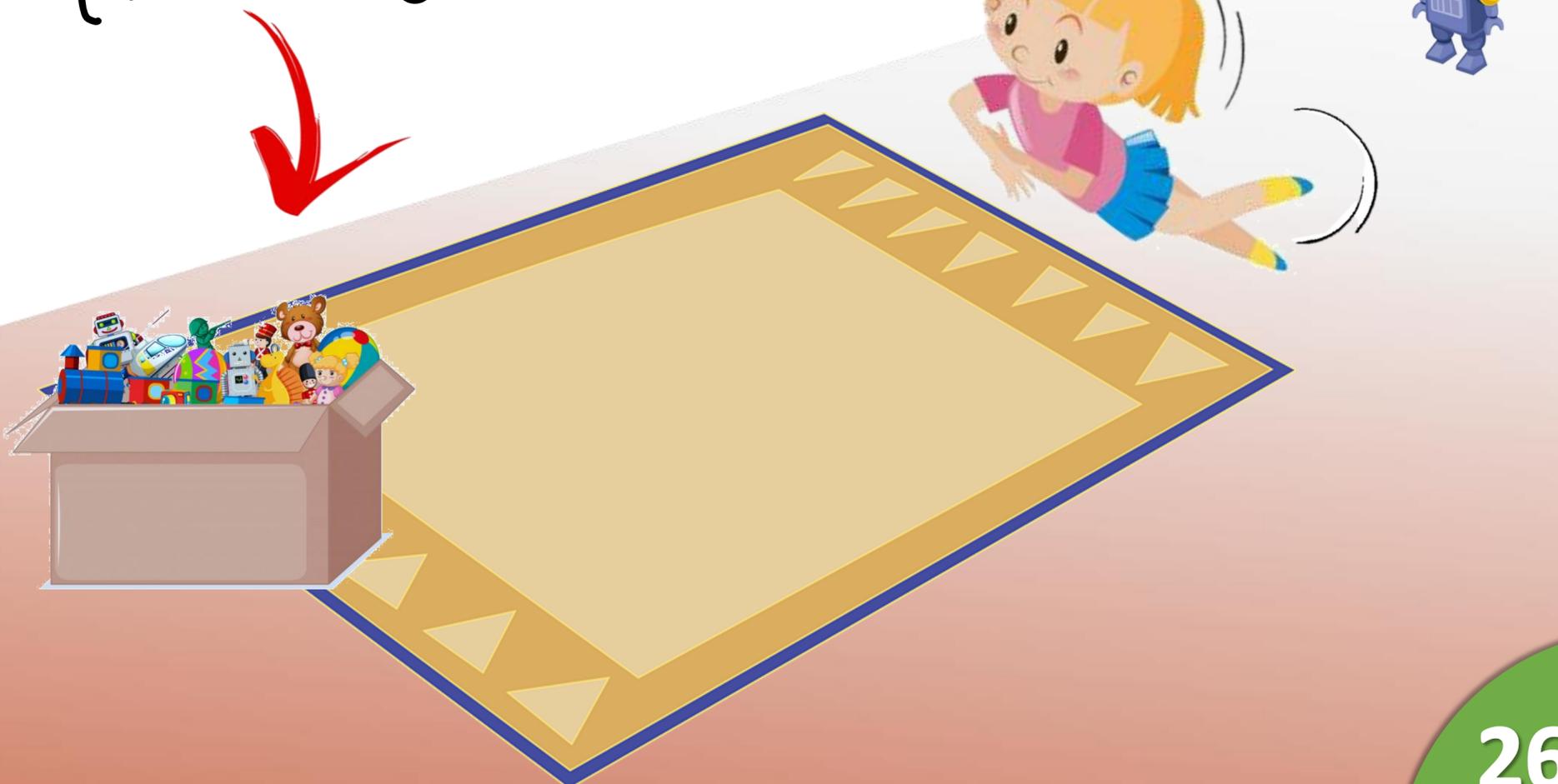


ROLANDO PELO CHÃO

Distribua objetos pelo
chão da casa

A criança pega o objeto e
rola pelo chão até chegar a
outro objeto

Coloque um balde ou
Caixa para criança
depositar os objetos
que conseguiu pegar.

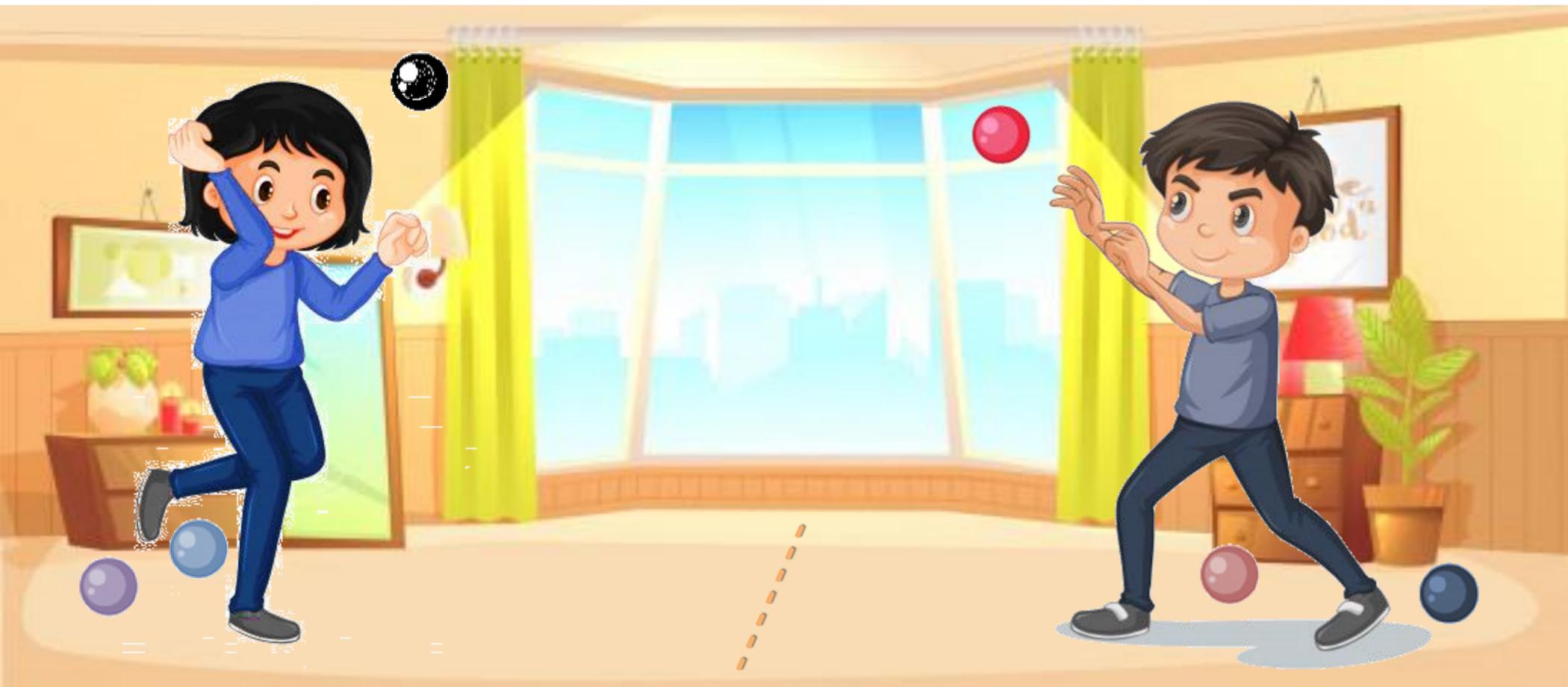


GUERRA DE BOLINHAS

1. DIVIDA O ESPAÇO

2. DIVIDA AS BOLINHAS... PODE SER DE DIFERENTES TAMANHOS

3. MARQUE UM TEMPO, E NESSE TEMPO UM DEVE JOGAR BOLINHAS PARA O "CAMPO" DO OUTRO.



NO FINAL VEJA QUEM CONSEGUIU JOGAR MAIS BOLINHAS

PÉS MÁGICOS



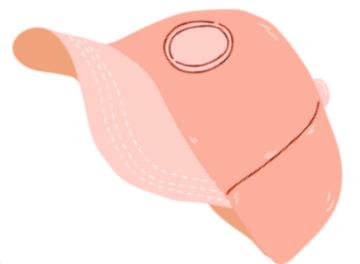
1. Escolha objetos de diferentes tamanhos e formas;

2. Coloque uma caixa ou balde próximo aos objetos;

O desafio é colocar os objetos espalhados dentro da caixa...



MAS COM OS PÉS,
HEIN?



BOLA E BASTÃO



UM CABO DE VASSOURA EM CADA MÃO E UMA BOLA AO CHÃO

Levar A BOLA AO OUTRO LADO E VOLTAR

DENTRO DO PERCURSO PODE TER OBSTÁCULOS

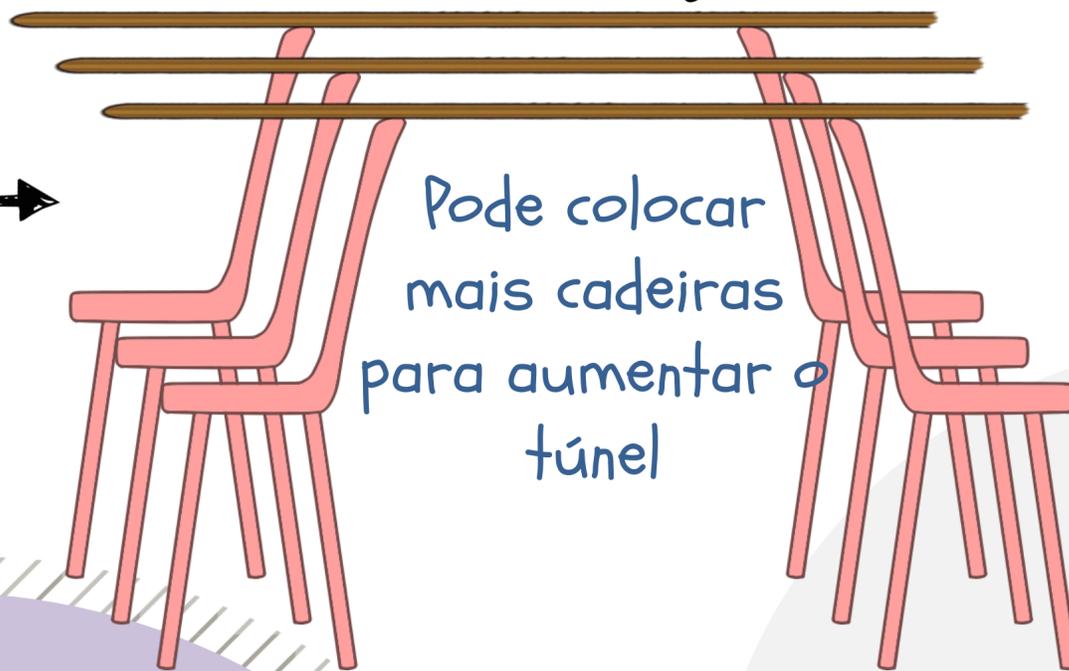


CIRCUITO EM



Cadeiras e cabo de vassoura ou lençol

1ª ATIVIDADE →



Pode colocar mais cadeiras para aumentar o túnel

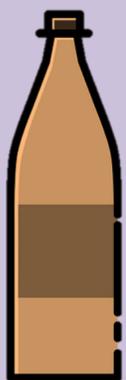
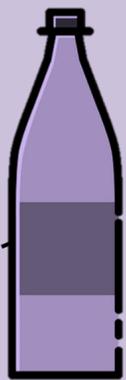
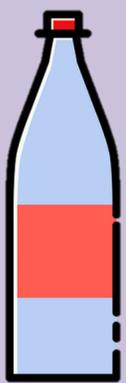
4ª ATIVIDADE

Pular sobre objetos (Copos, garrafas...)



2ª ATIVIDADE

Garrafas ou Copos



Fazer o caminho desviando das garrafas (cobrinha)

3ª ATIVIDADE

Use corda ou giz



Faça ou desenhe um percurso onde a criança irá andar sobre ele...

DESAFIO

QUE TAL FAZER ANDANDO PARA TRÁS?

BOLINHAS DE um LADO PARA O OUTRO

1. COLOQUE DOIS RECIPIENTES UM COM BOLINHAS E OUTRO VAZIO;
2. ENCHA A BEXIGA (BALÃO).

ANTES DE DEIXÁ-LO CAIR NO CHÃO PEGAR UMA BOLINHA DE UM RECIPIENTE E COLOCAR NO OUTRO

JOGA O BALÃO PRA CIMA

BATE NO BALÃO NOVAMENTE ATÉ TRANSFERIR TODAS AS BOLINHAS



DIVIRTA-SE!

BRINCAR COM PEGADAS



1. COLOQUE UMA BACIA COM ÁGUA
2. MOLHE OS PÉS NA ÁGUA

Agora é só brincar fazendo pegadas no chão



Cuidado para não ESCORREGAR!



Orientações

Para uma vida mais ATIVA



Turminha..
Vamos lá pra
mais ORIENTAÇÕES...

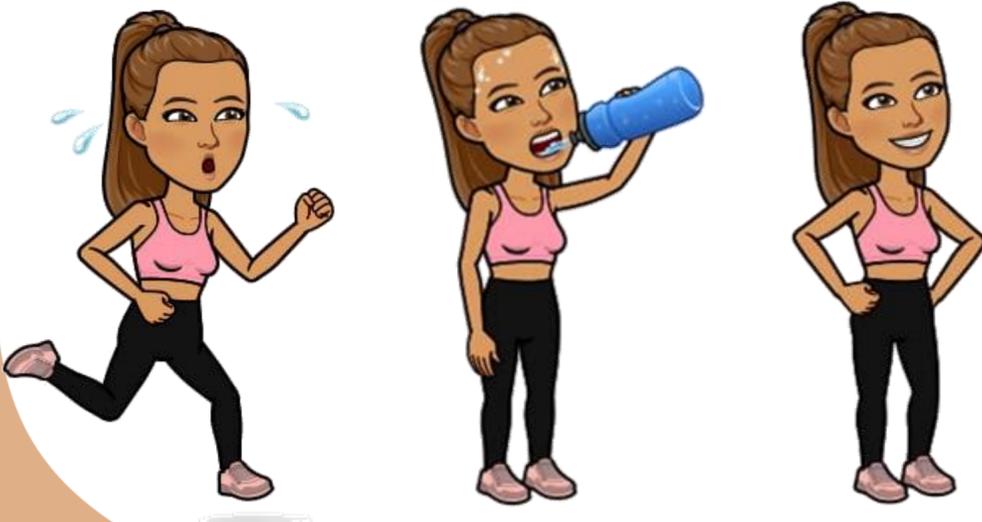
CRIANÇAS

Com maiores níveis de
HABILIDADES MOTORAS FUNDAMENTAIS
de **CONTROLE DE OBJETO** ARREMESSAR, CHUTAR, PEGAR, DRIBLAR, REBATER...
apresentarão maior **ENGAJAMENTO** em
ATIVIDADE FÍSICAS na adolescência e fase adulta

Adquirir **HÁBITOS SAUDÁVEIS** como,
praticar atividade física, dormir, se
alimentar e diminuir o comportamento
sedentário, impactam no decorrer da **VIDA**.



MOVIMENTE-SE



HOJE VAMOS BRINCAR
COM ÁGUA...

Para isso,
vamos utilizar:



Esponja



Potinho com
água

ACERTE O ALVO



DESENHE UM ALVO OU
PENDURE ALVOS NA PAREDE

PODEM SER
BRINQUEDOS, SACOLA
OU OUTRO OBJETO.

Que tal pular no
momento do
arremesso?



Sacolinha de
plástico



Alvo feito
com giz



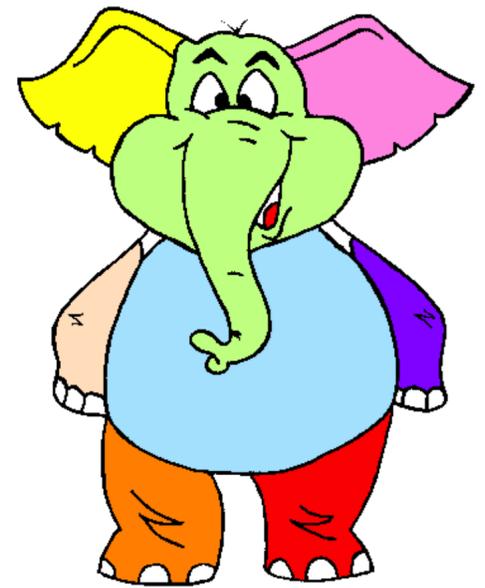
Bola



PODE TENTAR ACERTAR OS ALVOS
CHUTANDO UMA BOLA

EXPERIEMENTE!

EFEFANTE COLORIDO



VALE AJUDA!

Elefante colorido!



Que cor?

Mamãe/ Papai
escolhe uma cor!

A criança tem que correr pela casa e trazer um objeto da cor pedida!

DICA: Depois insira comandos como: ir buscar pulando como um coelhinho, correndo de um pé só, galopando, saltando...



**CLIQUE
AQUI**

Escute a música

PESCANDO OBJETOS



OBJETIVO

PESCAR OBJETOS QUE ESTÃO EM UMA BACIA COM ÁGUA COM UMA CONCHA, PENEIRA OU COLHER



Bacia com água

Os objetos devem ter tamanhos diferentes

BOLINHAS COLORIDAS
POMPONS
TAMPINHAS
BRINQUEDOS



Bacia com água



DIVIRTA-SE !!!

PEGADAS



DE DINO



Desenhe com o giz no chão,
pegadas de dinossauro ou
faça de papel.



Siga as
pegadas

Faça a
sequência que
quiser !!!



Escute a
música

CLIQUE
AQUI



VOLEI



Vamos brincar?

1. SEPARE OS CAMPOS...

Use uma corda ou cordão para ser a rede

PODE SER PRESO EM CADEIRAS OU UMA LINHA DESENHADA COM GIZ NO CHÃO



Dica: Experimente jogar sentado, em pé, alturas diferentes e com bolas diversas (pequena, grande e/ou de papel)

OLHA a COBRA



Você vai precisar:
CINTO OU CORDÃO

1. Faça movimentos com o cinto ou cordão no chão (Imitando uma cobrinha);
2. A criança deverá saltar/correr para fugir da cobrinha;

OLHA A COBRA!
Comando de voz !!!



BOLINHA NA RAQUETE



Essa brincadeira é SHOW !!!



Levar bolinhas equilibrando na raquete de um ponto a outro



Use bolinhas de tamanhos diferentes e até bexiga com água

CORRIDA MALUCA

COLOQUE BRINQUEDOS EM
BALDES OU CAIXAS ESPALHADOS
PELA CASA!

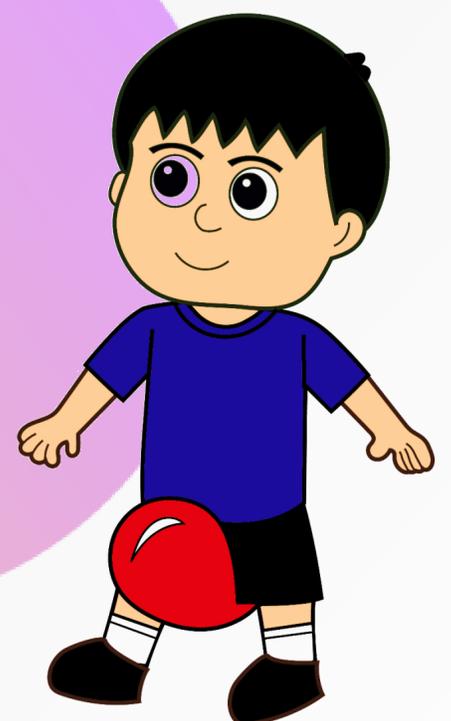
Como brincar?

Correr e pegar os
brinquedos espalhados e
trazer para a sala!



QUER DEIXAR A CORRIDA
MALUQUINHA?
Corra com um balão
entre as pernas!

Não vale deixar cair,
hein?



CADA BOLA EM SEU LUGAR

1. DESENHE CÍRCULOS NO CHÃO DOS
TAMANHOS DAS BOLAS DISPONÍVEIS

2. ESPALHE AS BOLAS PELO ESPAÇO

3. USE A VASSOURA PRA COLOCAR CADA
BOLA EM SEU LUGAR!





Bibliografia

- ✓ WHO. WHO Guidelines Approved by the Guidelines Review Committee. In: **Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age**; World Health Organization: Geneva, Switzerland, 2019.
- ✓ MOTA, Jéssica Gomes et al. Twenty-four-hour movement behaviours and fundamental movement skills in preschool children: A compositional and isotemporal substitution analysis. **Journal of sports sciences**, v. 38, n. 18, p. 2071-2079, 2020.
- ✓ TREMBLAY, Mark S. et al. Canadian 24-Hour Movement Guidelines for the Early Years (0-4 years): An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. **BMC Public Health**, Londres, v. 17, n. 874, p. 1-32, 2017.
- ✓ CRAEMER, Marieke De et al. Compliance with 24-h Movement Behaviour Guidelines among Belgian Pre-School Children: The ToyBox-Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basiléia, v. 15, n. 10, p. 1-10, 2018.
- ✓ LOGAN, Samuel W. et al. Fundamental motor skills: A systematic review of terminology. **Journal of sports sciences**, v. 36, n. 7, p. 781-796, 2018.
- ✓ GALLAHUE, David L; DONNELLY, Frances Cleland. **Educação física desenvolvimentista para todas as crianças**. Phorte, 2008.
- ✓ GALLAHUE, David L; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jacqueline D. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos**. Porto Alegre: AMGH, 2013.



Universidade Regional do Cariri
URCA
Mestrado Profissional em Educação



Educação Física



GEAPAM



ANEXO



Universidade Regional do Cariri
URCA
Mestrado Profissional em Educação



Educação Física



GEAPAM

Diário de Casa

Mamãe/Papai ou responsável, faça o acompanhamento das atividades de seu filho(a) assinalando um (X) nas alternativas: (Sim) para realizou a atividade e (Não) para não realizou a atividades.



Semana

01

	Sim	Não	
Atividade 01	()	()	Tempo Total ___ min
Atividade 02	()	()	
Atividade 03	()	()	

Dia 01 - Observações

Atividade 04	()	()	Tempo Total ___ min
Atividade 05	()	()	
Atividade 06	()	()	

Dia 02 - Observações

Atividade 07	()	()	Tempo Total ___ min
Atividade 08	()	()	
Atividade 09	()	()	

Dia 03 - Observações

Semana

02

	Sim	Não	
Atividade 01	()	()	Tempo Total ___ min
Atividade 02	()	()	
Atividade 03	()	()	

Dia 01 - Observações

Atividade 04	()	()	Tempo Total ___ min
Atividade 05	()	()	
Atividade 06	()	()	

Dia 02 - Observações

Atividade 07	()	()	Tempo Total ___ min
Atividade 08	()	()	
Atividade 09	()	()	

Dia 03 - Observações

Semana

03

	Sim	Não	
Atividade 01	()	()	Tempo Total ___ min
Atividade 02	()	()	
Atividade 03	()	()	

Dia 01 - Observações

Atividade 04	()	()	Tempo Total ___ min
Atividade 05	()	()	
Atividade 06	()	()	

Dia 02 - Observações

Atividade 07	()	()	Tempo Total ___ min
Atividade 08	()	()	
Atividade 09	()	()	

Dia 03 - Observações

Semana

04

	Sim	Não	
Atividade 01	()	()	Tempo Total ___ min
Atividade 02	()	()	
Atividade 03	()	()	

Dia 01 - Observações

Atividade 04	()	()	Tempo Total ___ min
Atividade 05	()	()	
Atividade 06	()	()	

Dia 02 - Observações

Atividade 07	()	()	Tempo Total ___ min
Atividade 08	()	()	
Atividade 09	()	()	

Dia 03 - Observações



criar ATIVANDO MOVIMENTO



Universidade Regional do Cariri

URCA

Mestrado Profissional em Educação



Educação Física



GEAPAM