



4º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ESCOLAMUNICIPAL GARRASTAZU MÉDICI.

PROFESSOR(A): _____ TURMA 2º ANO _____

ALUNO(A): _____

**COMPONENTES CURRICULARES: LÍNGUA PORTUGUESA, MATEMÁTICA, HISTÓRIA, ARTE,
EDUCAÇÃO FÍSICA E LÍNGUA INGLESA**

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 15 à 18 de março de 2021

Senhores pais e responsáveis

Vocês estão recebendo as **Atividades Complementares de Estudo para o período de isolamento-COVID 19**. Necessito muito de sua participação para que essas atividades sejam realizadas pelo seu filho. Os senhores precisam organizar um tempo, em casa, para a realização das atividades e para que seu filho possa estudar com tranquilidade.

No roteiro a seguir estão as atividades e todas as orientações para sua execução. Tudo está descrito de forma simples. Mas se houver alguma dúvida podem entrar em contato comigo pelo *Whatsapp*, estarei à disposição para ajudar.

Seu filho terá o período de uma semana para concluir essas atividades.

Cuidem-se e cuidem de sua família. Em breve tudo estará bem.

Um abraço,

Professoras CINTIA E ELIANA

OBS: Não se esqueça de ouvir antes de fazer essas atividades o áudio/vídeo que deixei no WhastApp.

O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR:

➤ **LÍNGUA PORTUGUESA**

- CONSTRUÇÃO DO SISTEMA ALFABÉTICO,
- RECONHECIMENTO DE INFORMAÇÕES EXPLÍCITAS EM DIFERENTES TEXTOS
- LEITURA DE PALAVRAS E FRASES SIMPLES,
- ESCRITA DE SÍLABAS E PALAVRAS.
- LEITURA E INTERPRETAÇÃO TEXTO E IMAGENS.
- IDENTIFICAÇÃO DAS LETRAS PELO SOM.
- DECODIFICAÇÃO E COMPREENSÃO DE PALAVRAS
- RELAÇÃO GRAFEMA X FONEMA

➤ **MATEMÁTICA**

- CONTAGEM DE FIGURAS, NÚMEROS DO DIA A DIA.

- USO SOCIAL DA CONTAGEM DE NÚMEROS.
- SÍMBOLOS E SEUS SIGNIFICADOS: IMAGENS, LETRAS E NÚMEROS
- RELAÇÕES ENTRE NÚMEROS NATURAIS E QUANTIDADES
- NÚMEROS NATURAIS RELAÇÃO DE ORDEM

➤ **HISTÓRIA**

- IDENTIDADE: HISTÓRIA DE VIDA, HISTÓRIA DO NOME, CARACTERÍSTICAS PESSOAIS E FAMILIARES.

PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?

- ORDENAR NÚMEROS ADEQUADAMENTE.
- ENTENDER QUE OS NÚMEROS ESTÃO NO COTIDIANO,
- RECONHECER QUANTIDADES.
- ESTABELECEER RELAÇÕES ENTRE SÍMBOLOS NUMERICOS E QUANTIDADES.
- CONSTRUÇÃO DO SISTEMA ALFABÉTICO,
- ORDEM DO ALFABETO,
- LEITURA DE PALAVRAS E FRASES SIMPLES,
- ESCRITA DE SÍLABAS E PALAVRAS.
- LEITURA E INTERPRETAÇÃO DE TEXTO E IMAGENS.
- CONHECER OS SONS DAS LETRAS.
- CONHECER E RELATAR A HISTÓRIA DE VIDA E DO PRÓPRIO NOME.

COMO VOCÊ VAI ESTUDAR OS CONTEÚDOS?

ATRAVÉS DA AJUDA DE UM RESPONSÁVEL, VOCÊ IRÁ ESCOLHER UM LOCAL ADEQUADO PARA A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES. ESSAS ATIVIDADES SERÃO REALIZADAS NO PRÓPRIO ROTEIRO, POR MEIO DA LEITURA DOS TEXTOS, ESCRITA DE PALAVRAS E FRASES. IRÁ REALIZAR TAMBÉM ATIVIDADES QUE ENVOLVEM A SEQUÊNCIA NUMÉRICA.

COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?

VOCÊ IRÁ REGISTRAR AS ATIVIDADES NO ROTEIRO IMPRESSO ENTREGUE NA ESCOLA. AS ATIVIDADES DEVERÃO SER REALIZADAS COM CAPRICO E ORGANIZAÇÃO SEMPRE SEGUINDO AS ORIENTAÇÕES DIÁRIAS DA PROFESSORA.

4º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO

ESCOLA MUNICIPAL GARRASTAZU MÉDICI.

PROFESSORA: _____ TURMA: 2º ANO _____

ALUNO(A): _____ SEGUNDA-FEIRA: _____ DE MARÇO DE 2021.

COMPONENTE CURRICULAR: LINGUA PORTUGUESA.

OLÁ, CRIANÇAS! ESTAMOS FORA DO PADRÃO HABITUAL DE APRENDIZADO, MAS TEMOS A OPORTUNIDADE DE APRENDER DE FORMAS DIFERENTES. TE CONVIDO A CONHECER E APRENDER MESMO COM **TUDO FORA DO PADRÃO!**

UMA ZEBRA FORA DO PADRÃO AUTOR: [PAULA BROWNE](#)

ILUSTRADOR: [PAULA BROWNE](#) EDITORA: [ROCCO](#)

SERÁ QUE ESTA ZEBRINHA,
DEBAIXO DA COBERTA,
VAI FICAR DE PÉ?
A DORMINHOCA SÓ SE LEVANTA
QUANDO A FOME APERTA!
E VAI DIRETO PARA COZINHA
PREPARAR O SEU CAFÉ!

O QUE FAZ ESSA DANADA
NA BANHEIRA CHEIA D'ÁGUA
ESPALHANDO A ESPUMA PELO CHÃO?
TOMA UM BANHO PERFUMADO
E SOPRA BOLHAS DE SABÃO!
MASQUE ZEBRA BAGUNCEIRA!

DÁ ATÉ GOSTO VER A ZEBRINHA FELIZ,
NO MEIO DA SALA, SACUDINDO OS QUADRS!
ETA, ZEBRA ANIMADA! QUE REBOLA
SOZINHA
E NÃO PENSA EM MAIS NADA!
PARA ONDE VAI ESTA ZEBRA LEVADA

COMUM CHAPÉU DE ABA LARGA
E UM VESTIDO DE URUBU?
A LUGAR NENHUM!
ESTA ZEBRA INVENTA MODA,
ELA INVENTA PRA CHUCHU!
A ZEBRINHA LÊ BASTANTE,
NESTA ESTANTE NEM TEM PÓ!
MAS PRECISAVA LER TUDO
DE UMA VEZ SÓ?

- OPA, ZEBRA! O QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO
AGORA?
- ESTOU ESCRREVENDO UMA LISTA.
- LISTA DO QUÊ? DO QUE VOCÊ TEM
PARA FAZER?
- NÃO – RESPONDEU DESPREOCUPADA.

O QUE SER, ENTÃO,
QUE ESTA ZEBRA DESLIGADA
TANTO ANOTA NO CADERNO
DESTA FORMA INSPIRADA?
DEIXE-ME DAR UMA OLHADA...

CADERNO DE LISTAS

LISTADE: COISAS AMARELAS

ESTRELA

OLHO DE SAPO

GEMA

PÓLEN

PÁGINA DE LIVRO VELHO

LÂMPADA ACESA

LISTADE:TUDO QUE VOA

BORBOLETA

PIPA

AVIÃO DE PAPEL

BALÃO

PENSAMENTO

SEMENTE DE GIRASSOL

NUVEM

BALANÇO DA PRACINHA

LISTA DE: COISAS REDONDAS

BOTÃO

LUA CHEIA

UMBIGO

TAMPA DE PANELA

BOLA DE FUTEBOL

UVA, LARANJA, MAÇÃ, AMEIXA, LIMÃO.

O PINGO DA CHUVA DEPOIS DE FAZER

PLOFT NO CHÃO

BOLHA DE SABÃO

LISTA DE: RIMA QUE NÃO COMBINA

FERRAMENTA COM PIMENTA

PIPOCA COM COROCA

CAFUNÉ COM JACARÉ

FLAUTA COM ASTRONAUTA

PIANO COM PELICANO

REPOLHO COM PIOLHO

FADA MADRINHA COM CACA DE GALINHA

UAU! MAIS QUE IMAGINAÇÃO!

ESTA ZEBRA NÃO PERDE TEMPO!

E EU NEM HAVIA PENSADO

QUE TINHA TANTA COISA LEGAL

NESTA CABEÇA DE VENTO!

ASSISTA AO VÍDEO DO LINK ABAIXO:

https://youtu.be/swzUnl_4w9w

AGORA VAMOS CONVERSAR EM LUGAR ACONCHEGANTE LEIA A HISTÓRIA COM SUA FAMÍLIA. TROQUE IDÉIAS SOBRE A HISTÓRIA ORALMENTE.

QUAL O NOME DA HISTÓRIA?

QUEM É O AUTOR?

O QUE VOCÊ IMAGINOU QUANDO VIU A CAPA DA HISTÓRIA? VOCÊ GOSTOU DA HISTÓRIA?

VOCÊ MUDARIA ALGO NA HISTÓRIA?

PARA VOCÊ, O QUE ESTÁ FORA DO PADRÃO?

A NOSSA AMIGA RESOLVEU FAZER UM CADERNO DE LISTAS. VOCÊ SABE PARA QUÊ SERVE UMA LISTA?



VAMOS ESCREVER COM A AJUDA DA PROFESSORA OU DA PESSOA QUE ESTÁ COM VOCÊ. PINTA AS LETRAS DO ALFABETO QUE ESTÁ EM ANEXO (NO FINAL DO ROTEIRO). RECORTE E COLOQUE TODAS EM UM ENVELOPE OU EM UM POTE, PORQUE NÃO QUEREMOS PERDÊ-LAS. NÓS AS USAREMOS EM OUTRA ATIVIDADE.

AGORA, COM O ALFABETO RECORTADO VAMOS FORMAR AS PALAVRAS QUE ESTÃO ESCRITAS **NA LISTA DE COISAS AMARELAS**, DEPOIS ESCREVA AS PALAVRAS QUE VOCÊ FORMOU?

AGORA VAMOS SEGUIR AS DICAS E RESPONDER EM RELAÇÃO AS PALAVRAS QUE VOCÊ FORMOU:

A) QUANTAS PALAVRAS VOCÊ FORMOU?

B) QUANTAS PALAVRAS TÊM EM SUA PRIMEIRA LETRA VOGAL?

C) QUANTAS PALAVRAS TÊM EM SUA PRIMEIRA LETRA CONSOANTE?

D) OLHE A LISTA DE COISAS AMARELAS E DESENHE A PALAVRA NÚMERO 6 (ÚLTIMA).

COMPONENTE CURRICULAR: MATEMÁTICA

ORGANIZE A CASA PARA A FESTA ENCONTRANDO OS NÚMEROS ESCONDIDOS. DEPOIS, ANOTE OS NÚMEROS EM ORDEM CRESCENTE E LIGUE CADA UM AO SEU NOME POR EXTENSO.

UMA CASA

VAMOS COLORIR TODOS OS NÚMEROS ESCONDIDOS.
DIGA O NOME DE CADA UM DELES.

NÚMEROS

POR EXTENSO



CINCO

TRÊS

DOIS

SEIS

QUATRO

OITO

NOVE

SETE

UM

VAMOS BRINCAR DE JOGO DA MEMÓRIA! NO FINAL DO ROTEIRO HÁ UM JOGO DA MEMÓRIA. VOCÊ IRÁ PINTAR OS NÚMEROS E OS DESENHOS, RECORTAR, DEPOIS COLOCÁ-LOS EM UMA MESA OU MESMO NO CHÃO COM OS DESENHOS VIRADOS PARA BAIXO. MISTURE BEM, CHAME ALGUÉM DA FAMÍLIA, JOGUE PAR OU ÍMPAR PARA VER QUEM COMEÇA E PRONTO É SÓ PROCURAR O NÚMERO E SUA QUANTIDADE. GANHA QUEM TIVER ACHADO MAIS PARES.

.....

4º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO

ESCOLA MUNICIPAL GARRASTAZU MÉDICI.

PROFESSOR(A): _____ TURMA: 2º ANO _____

ALUNO (A): _____ QUARTA-FEIRA: ___ DE MARÇO DE 2021.

COMPONENTE CURRICULAR: LÍNGUA PORTUGUESA

APÓS A EXPLICAÇÃO EM AUDIO OU EM VÍDEO DE SUA PROFESSORA SOBRE OS NOVOS SONS QUE SURGEM QUANDO A CONSOANTE DÁ A MÃO A UMA VOGAL E SE TRANSFORMAM EM SÍLABAS, VAMOS COMPLETAR AS PALAVRAS.

- 1) A DONA ZEBRA SE CONFUNDIU TODA AO ESCREVER ALGUMAS PALAVRAS. VAMOS AJUDÁ-LA COMPLETANDO AS PALAVRAS COM AS SÍLABAS QUE FALTAM

JA

BO

MA

GA

CA

FA



____ CARÉ



____ SA



____ TO



____ CACO



____ LO



____ DA

VAMOS NOS DIVERTIR VENDO O VIDEO: <https://youtu.be/sGMv8DhqOhk>

COM AS LETRAS DO ALFABETO MÓVEL, VAMOS COLOCAR AS LETRAS EM ORDEM. EM UMA SUPERFÍCIE (MESA, CADEIRAS, CHÃO, ETC.), COLOQUE AS LETRAS DE A a Z NOS SEUS DEVIDOS LUGARES.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z ,

2) OBSERVANDO O ALFABETO VAMOS COLOCAR AS PALAVRAS ACIMA EM ORDEM ALFABÉTICA.

COMPONENTE CURRICULAR: HISTÓRIA

NÓS NASCEMOS E VAMOS CRESCENDO COM O TEMPO. NÃO EXISTEM PESSOAS IGUAIS. CADA UM TEM O SEU JEITO DE SER, TEM GOSTOS PRÓPRIOS E UM NOME. O PAPAÍ, A MAMÃE E OS FILHOS FORMAM A FAMÍLIA. OS AVÓS, TIOS, PRIMOS TAMBÉM FAZEM PARTE DA FAMÍLIA. ELES SÃO OS PARENTES.

1- VOCÊ FAZ PARTE DE UMA FAMÍLIA. DESENHE SUA FAMÍLIA NO RETÂNGULO ABAIXO



2- APÓS A LEITURA DO POEMA PELA PROFESSORA, COLOQUE O SEU NOME NO RETÂNGULO E PINTE AS PALAVRAS QUE TERMINAM COM O MESMO SOM (RIMAS).

QUEM SOU

ISABEL CRISTINA S. SOARES

NO DIA EM QUE NASCI

MAMÃE OLHOU PRA MIM

ME CHAMOU DE

DISSE, SOU SEU QUERUBIM!

ESTE NOME EU CARREGO

ELE É A MINHA A MARCA

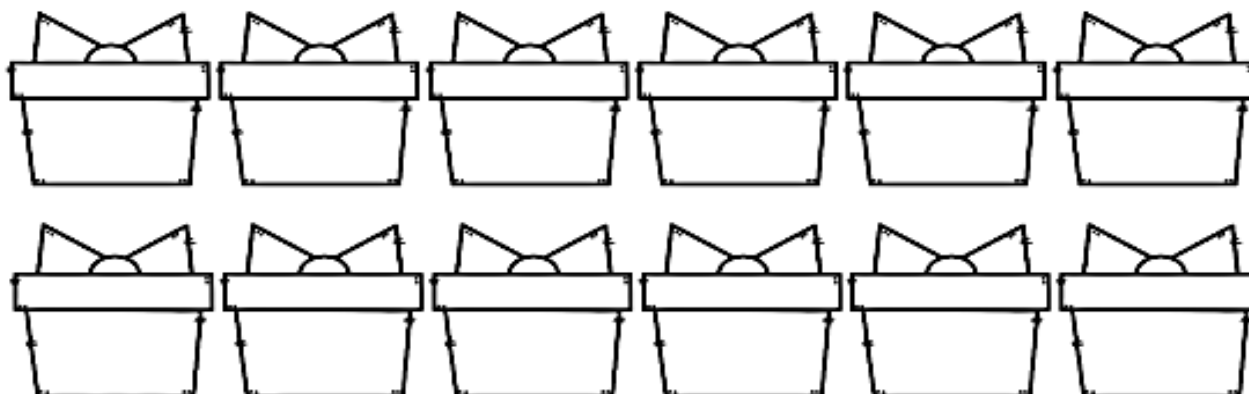
EU SOU PARTE DA FAMÍLIA

E MAMÃE A MATRIARCA!



3- VOCÊ GANHOU UM NOME QUANDO NASCEU. AGORA VOCÊ IRÁ REGISTRAR NA LINHA ABAIXO COM A AJUDA DE UM ADULTO QUAL É A SUA DATA DE NASCIMENTO.

4- A VIDA É UM PRESENTE! PINTE OS PRESENTES REPRESENTANDO A SUA IDADE.



4º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO

ESCOLA MUNICIPAL GARRASTAZU MÉDICI.

PROFESSORA: _____ **TURMA: 2º ANO** _____

ALUNO(A): _____ **QUINTA-FEIRA** _____ **DE MARÇO DE 2021.**

COMPONENTE CURRICULAR: MATEMÁTICA

VAMOS NOS DIVERTIR E APRENDER: <https://youtu.be/RBjNSRkK4Lo>

1- DESCUBRA QUAL É O NÚMERO QUE CADA ANIMAL ESTÁ REPRESENTANDO.

1		3	4	5		7	8	9	
11	12		14	15	16		18		20

AGORA, COPIE OS NÚMEROS TROCANDO OS DESENHOS PELOS NÚMEROS QUE VOCÊ DESCOBRIU.

2- APÓS A EXPLICAÇÃO DA SUA PROFESSORA, OBSERVE A TABELA COM A QUANTIDADE DOS ITENS QUE DONA ZEBRA TEM E COM A AJUDA DE UM ADULTO RESPONDA AS QUESTÕES ABAIXO.

ITENS	QUANTIDADE
VESTIDOS	12
CHAPÉUS	8
LIVROS	18
SAPATOS	20
CAMISETAS	10
SAIAS	15

A. QUAL O ITEM ELA TEM EM MAIOR QUANTIDADE?

B. QUAL O ITEM ELA TEM EM MENOR QUANTIDADE?

C. QUAL ITEM NÃO É VESTUÁRIO (ROUPA)?

LETRAS PARA O ALFABETO MÓVEL.



A	A	A	A	A	A
B	B	B	B	B	B
C	C	C	C	C	C
D	D	D	D	D	D
E	E	E	E	E	E
F	F	F	F	F	F
G	G	G	G	G	G
H	H	H	H	H	H



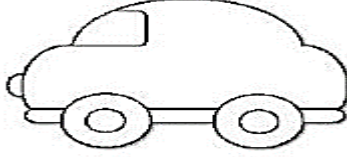
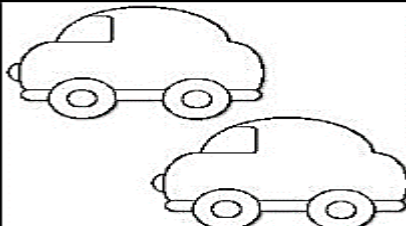
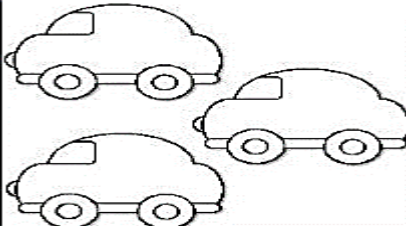
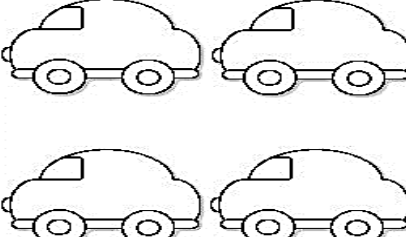
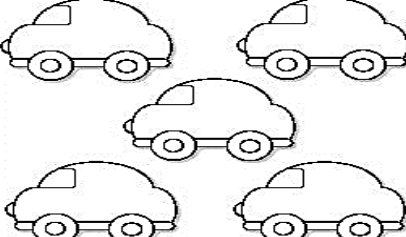
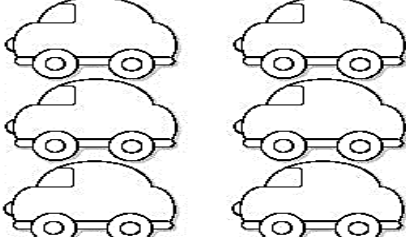
9

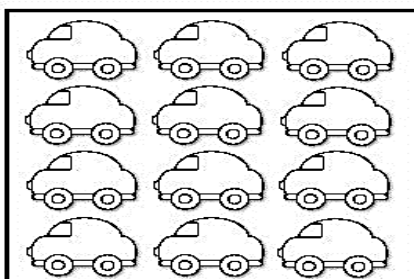
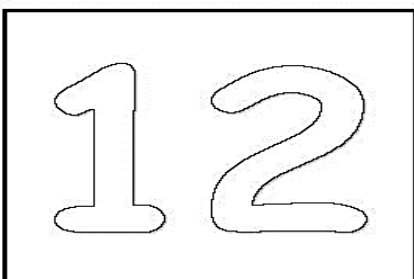
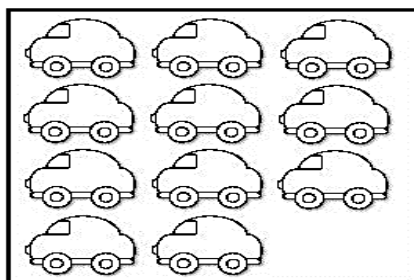
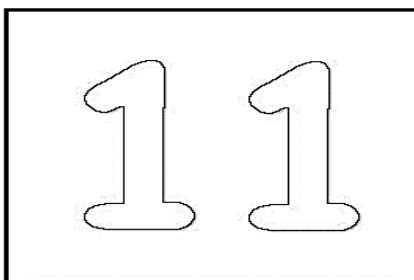
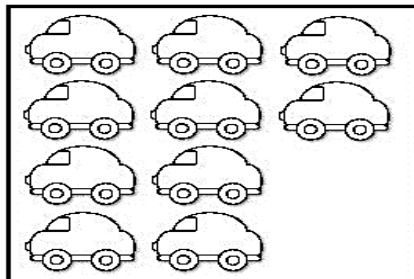
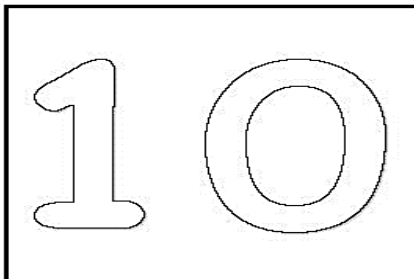
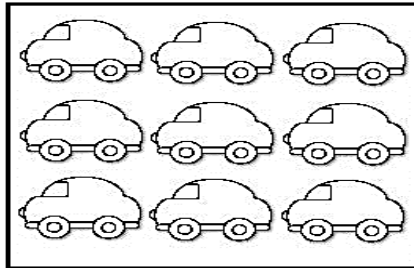
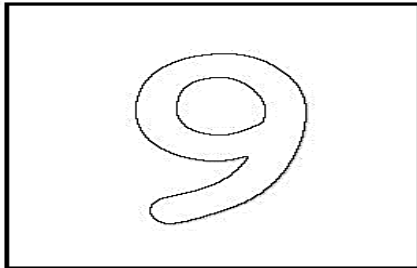
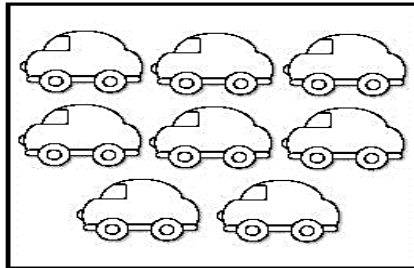
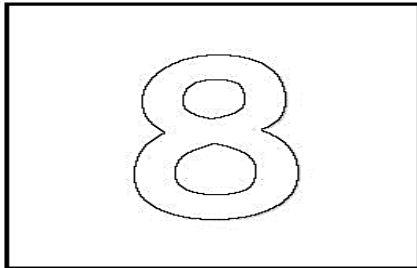
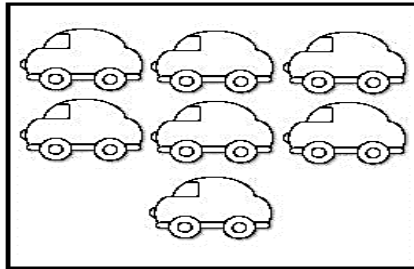
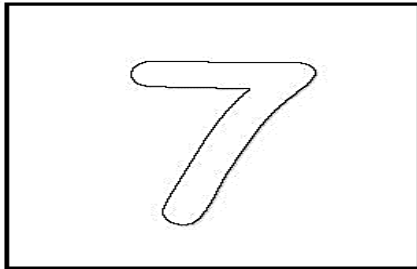
I	I	I	I	I	I
J	J	J	J	J	J
K	K	K	K	K	K
L	L	L	L	L	L
M	M	M	M	M	M
N	N	N	N	N	N
O	O	O	O	O	O
P	P	P	P	P	P
Q	Q	Q	Q	Q	Q



R	R	R	R	R	R
S	S	S	S	S	S
T	T	T	T	T	T
U	U	U	U	U	U
V	V	V	V	V	V
W	W	W	W	W	W
X	X	X	X	X	X
Y	Y	Y	Y	Y	Y
Z	Z	Z	Z	Z	Z

JOGO DA MEMÓRIA

1	
2	
3	
4	
5	
6	



4º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ESCOLA MUNICIPAL GARRASTAZU MÉDICI.

PROFESSORA: _____ TURMA: 2º ANO _____

ALUNO(A): _____

TERÇA-FEIRA, 16 DE MARÇO DE 2021.

COMPONENTE CURRICULAR: ARTE

SENHORES PAIS E RESPONSÁVEIS

ESTAMOS RETORNANDO AS AULAS NESTE ANO DE 2021! VOCÊS CONTINUARÃO RECEBENDO AS **ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO PARA ESTE PERÍODO DE ISOLAMENTO PELO COVID 19**, CONFORME FIZEMOS EM 2020 NAS AULAS REMOTAS E SEM PREVISÃO DE RETORNO AS AULAS PRESENCIAIS. É MUITO IMPORTANTE A SUA PARTICIPAÇÃO PARA QUE ESSAS ATIVIDADES SEJAM REALIZADAS PELO SEU FILHO. ORGANIZEM UM TEMPO EM CASA PARA A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES, PARA QUE SEU FILHO POSSA ESTUDAR COM TRANQUILIDADE.

NO ROTEIRO A SEGUIR ESTÃO AS ATIVIDADES E TODAS AS ORIENTAÇÕES PARA SUA EXECUÇÃO. TUDO ESTÁ DESCRITO DE FORMA SIMPLES. MAS SE HOVER ALGUMA DÚVIDA, ENTRE EM CONTATO COMIGOPELO *WHATSAPP*. ESTAREMOS À DISPOSIÇÃO NO NOSSO PERÍODO DE AULA PARA AJUDAR.

CUIDEM-SE E CUIDEM DE SUA FAMÍLIA. EM BREVE TUDO ESTARÁ BEM.

O QUE ESTUDAR?

- ELEMENTOS DA LINGUAGEM VISUAL: FORMAS E CORES PRIMÁRIAS.

PARA QUE ESTUDAR?

- EXPLORAR E RECONHECER OS ELEMENTOS DAS ARTES (FORMAS E CORES PRIMÁRIAS) EM COMPOSIÇÕES FIGURATIVAS.

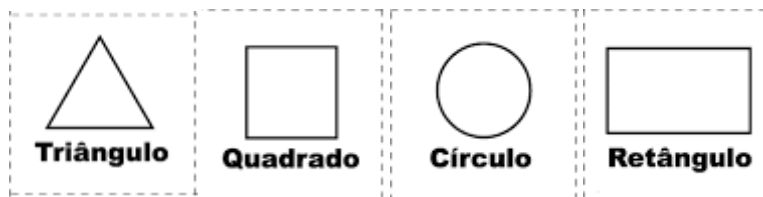
COMO ESTUDAR?

- ORGANIZANDO OS ESTUDOS, ASSISTINDO AOS VÍDEOS EXPLICATIVOS DA PROFESSORA E FAZENDO AS ATIVIDADES.

COMO REGISTRAR?

- FAZENDO AS ATIVIDADES PROPOSTAS NOS ROTEIROS, UTILIZANDO OS MATERIAIS ESCOLARES COMUNS, COMO: PAPEL SULFITE OU CADERNO, RÉGUA, BORRACHA, LÁPIS DE ESCREVER, LÁPIS DE COR, CANETINHAS (SE TIVER), DENTRE OUTROS QUE FOREM NECESSÁRIOS.

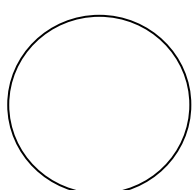
LEMBRANDO QUE: NAS ARTES VISUAIS UMA **FORMA** É UMA LINHA FECHADA. E UMA MESMA OBRA DE ARTE PODE APRESENTAR DIFERENTES FORMAS. AS TRÊS PRINCIPAIS SÃO: CÍRCULO, QUADRADO, RETÂNGULO E TRIÂNGULO.



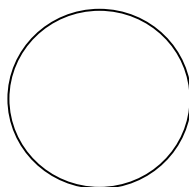
LEMBRANDO QUE: CORES PRIMÁRIAS: SÃO AS CHAMADAS "CORES PURAS", QUE NÃO SURGEM DE OUTRAS: ELAS SÃO VERMELHO, AMARELO E AZUL.

VAMOS COLORIR?

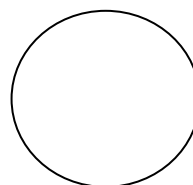
CORES PRIMÁRIAS



AZUL



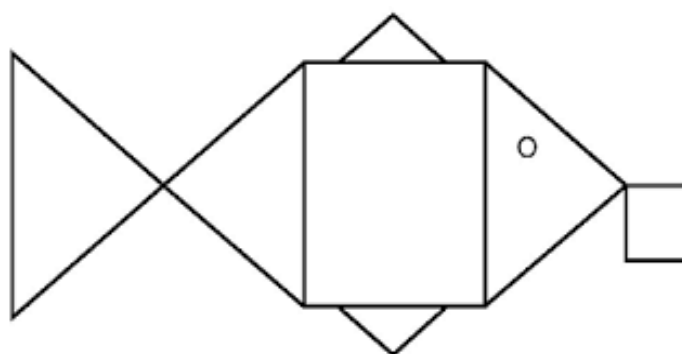
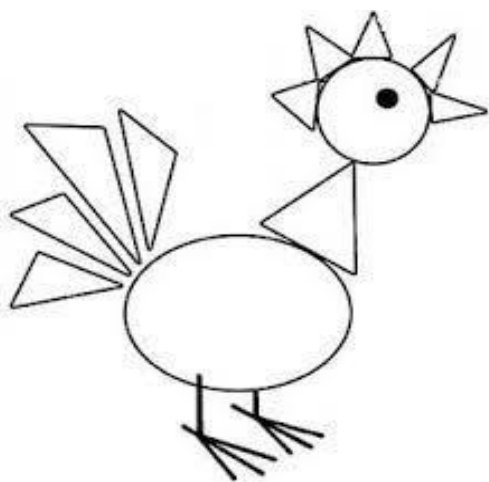
VERMELHO



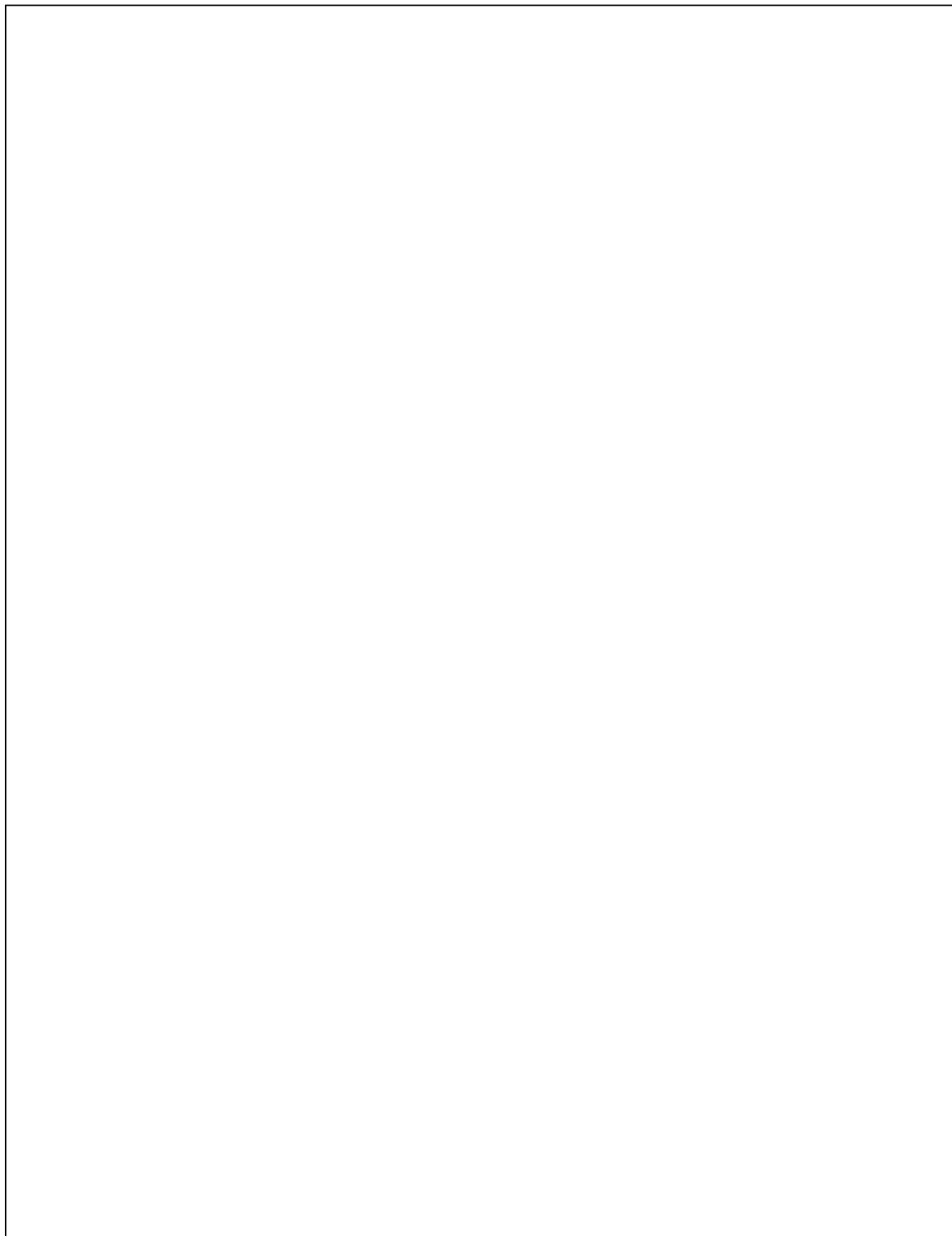
AMARELO

ATIVIDADE

NESTA ATIVIDADE VAMOS CRIAR O DESENHO DE UM ANIMAL COMO OS EXEMPLOS ABAIXO, USANDO AS FORMAS GEOMÉTRICAS APRESENTADAS ACIMA E PINTANDO COM AS CORES PRIMÁRIAS QUE SÃO: **AZUL, VERMELHO E AMARELO** E ENFEITAR SEU FUNDO COM A PAISAGEM ONDE ESSE ANIMAL VIVE. OBSERVE OS EXEMPLOS ABAIXO, PORÉM NÃO ESQUEÇA DE COLORIR COM AS **CORES PRIMÁRIAS**



INSPIRE-SE E CAPRICHE!



ESCOLA MUNICIPAL GARRASTAZU MÉDICI.

PROFESSORA: _____ TURMA: 2º ANO _____

ALUNO(A): _____

TERÇA-FEIRA, 16 DE MARÇO DE 2021.

COMPONENTE CURRICULAR: LÍNGUA INGLESA

AÚDIO EXPLICATIVO DO PROFESSOR (a): OUÇA O ÁUDIO OU VÍDEO NO GRUPO DE SUA TURMA PARA ENTENDER COMO REALIZAR A ATIVIDADE.

O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR: LÍNGUA INGLESA: ASSISTIR O VÍDEO E COMPREENDER AS PALAVRAS E FRASES SOBRE O TEMA SAUDAÇÕES.

PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS? RECONHECER COM O APOIO DO (A) PROFESSOR(A) DO VÍDEO O SIGNIFICADO DE PALAVRAS QUE NOMEIAM OS AS SAUDAÇÕES E AS CORES.

COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS? ATRAVÉS DE VÍDEOS E ÁUDIOS ENVIADOS PELOS PROFESSORES.

COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?

- ASSISTA AOS VÍDEOS: SAUDAÇÕES EM INGLÊS <https://www.youtube.com/watch?v=DGvhHCn72E0&feature=youtu.be>
- ATIVIDADE DE COMPLETE AS FRASES DOS CUMPRIMENTOS.
- NO PRÓPRIO ROTEIRO E ESTOJO ESCOLAR CONTENDO LÁPIS, LÁPIS DE COR E BORRACHA.

EXERCISE

1- LIGUE A PRIMEIRA COLUNA COM A SEGUNDA:

GOOD MORNING

BOA TARDE

WHAT IS YOUR NAME

BOM DIA

GOOD AFTERNOON

QUAL É O SEU NOME



2- PROCURE E PINTE AS PALAVRAS ABAIXO NO CAÇA-PALAVRAS:

GOOD AFTERNOON

NAME

GOOD MORNING

GOODY-BYE



ESCOLA MUNICIPAL GARRASTAZU MÉDICI.

PROFESSORA: _____ TURMA: 2º ANO _____

ALUNO(A): _____

TERÇA-FEIRA, 16 DE MARÇO DE 2021.

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

1-O QUE VAMOS APRENDER: SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.

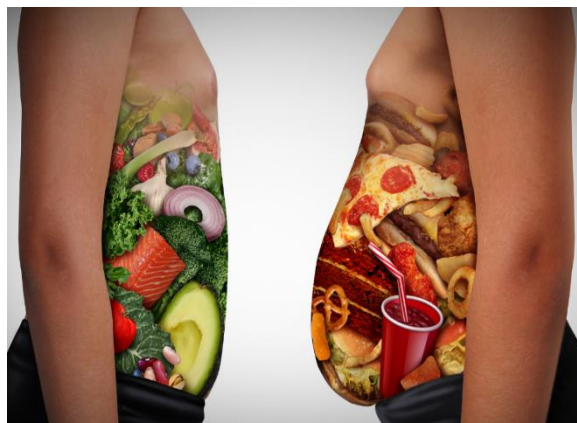
2-PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS? CONHECER E COMPREENDER A IMPORTÂNCIA DE BONS HÁBITOS.

3-COMO VAMOS ESTUDAR ESSE CONTEÚDO? LEIA O TEXTO ABAIXO, VOCÊ PODE ACOMPANHAR A LEITURA NO ÁUDIO OU VÍDEO DO PROFESSOR, OU PEÇA PARA UM ADULTO LER COM VOCÊ.

NAS AULAS ANTERIORES APRENDEMOS COMO É IMPORTANTE CUIDAR DO CORPO, MANTENDO HIGIENE, PRATICANDO EXERCÍCIOS E MANTENDO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

TEMOS UMA CULTURA DE ALIMENTAÇÃO BÁSICA DE ALTA QUALIDADE - ARROZ, FEIJÃO, CARNE, PEIXE, FRANGO E SALADA - MAS ESTAMOS DEIXANDO QUE NOSSA CULTURA SE PERCA, POR QUESTÕES QUE PODERIAM SER REVISTAS, UM DOS PROBLEMAS É O ALTO CUSTO DE ALIMENTOS SAÚDAVEIS PARA POPULAÇÃO, EXEMPLO É ALTA NO PREÇO DO ARROZ.

POR ISSO A OBRIGATORIEDADE DE UM CARDÁPIO SAUDÁVEL NAS ESCOLAS PÚBLICAS E PRIVADAS, JÁ QUE AS CRIANÇAS PASSAM METADE DO DIA NA ESCOLA. PORÉM ESTAMOS PASSANDO POR UM MOMENTO DE PANDEMIA, AFASTADOS DA ESCOLA, NESTE MOMENTO HÁBITOS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL SÃO FUNDAMENTAIS PARA MANTER BOA SAÚDE. DIANTE DISSO VAMOS REGISTRAR NOSSO DIA A DIA EM CASA E REFLETIR SE DENTRO DAS NOSSAS POSSIBILIDADES ESTAMOS CONSEGUINDO SE ALIMENTAR E SE EXERCITAR.



Vamos substituir?



Cereal



Aveia



Achocolatado



Cacau em pó



Salsicha



Ovos



Tempero
Industrializado



Tempero
natural



Suco em pó



Frutas



Margarina



Manteiga



Presunto



Atum Ralado



Embutidos



Carnes magras



ALGUMAS DICAS DE SUBSTITUIÇÃO DE ALIMENTOS NÃO TÃO SAÚDAVEIS PARA ALIMENTOS SAÚDAVEIS, LEMBRANDO QUE ALGUNS ALIMENTOS COMO ACHOCOLATADO, NÃO HA PROBLEMA EM CONSUMIR, O PROBLEMA É CONSUMIR EM EXCESSO (COMER/TOMAR MUITO).

PARA ENTENDER A SUBSTITUIÇÃO PENSE: MELHOR PRO SEU CORPINHO, PIPOCA DE MICROONDAS OU ESTOURADA NA PANELA COM POUCO ÓLEO?

4- DE QUE FORMA VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?

NO ESPAÇO ABAIXO VOCÊ IRÁ REALIZAR O REGISTRO DA ROTINA DO SEU DIA, NELE VOCÊ DEVE COLOCAR O QUE VOCÊ COMEU E O HORÁRIO, PRA ATIVIDADE FÍSICA TAMBÉM, LEMBRANDO QUE É IMPORTANTE VOCÊ SER VERDADEIRO, TEM DIAS QUE A GENTE COME CARNE TEM DIAS QUE SÓ TEM ARROZ E OVO, E TEM DIA QUE SÓ TEM ARROZ E FEIJÃO OU SÓ MACARRÃO, ENFIM NÃO É TODOS OS DIAS QUE DÁ PRA COMER UMA ALIMENTAÇÃO COMPLETA COM TUDO QUE PRECISAMOS, COM ESTA ATIVIDADE VAMOS CONHECER NOSSO CORPO E DESCOBRIR QUE PODEMOS FAZER PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL DENTRO DE NOSSAS POSSIBILIDADES, O QUE VOCÊ NÃO REALIZAR DEIXE EM BRANCO.

AQUI VOCÊ DEVERÁ ANOTAR O QUE COMEUEM UM DIA.

- CAFÉ DA MANHÃ / HORA: _____

- LANCHE DA MANHÃ / HORA: _____

- ALMOÇO / HORA: _____

-EXERCÍCIO / HORA: _____

- LANCHE DA TARDE / HORA: _____

- JANTAR / HORA: _____

- CEIA (LANCHE DA NOITE) / HORA: _____