



**Prefeitura  
de Rolândia**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**



**2º ROTEIRO – 5º ANO**



**ESCOLA MUNICIPAL GARRASTAZU MÉDICI**  
**PROFESSOR: Elisena Mirian Thomazette Pierre, Helenita Carli Alves e Eliane  
Cristina Deúngaro de Moraes Pinheiro**

**TURMA: 5º ANO A, B e C**

**COMPONENTES CURRICULARES: LÍNGUA PORTUGUESA -  
MATEMÁTICA**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 01/03 A 05/03**

**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.

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

Um abraço. **Professoras dos 5ºs anos**

#### **O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR:**

- Língua Portuguesa: leitura de textos narrativos e fábula. Interpretação dos textos, pontuação e gramática.
- Matemática: Situações problemas, gráficos, tabela e numeração.

#### **PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?**

- Língua Portuguesa: Ler e interpretar as ideias básicas dos textos. Realizar as atividades gramaticais.
- Matemática: Resolver situações problemas. Interpretar dados contidos no gráfico e tabela. Realizar atividades envolvendo numeração.

#### **COMO VOCÊ VAI ESTUDAR OS CONTEÚDOS?**

Realizar todas as atividades no roteiro.

#### **COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?**

As atividades deverão ser registradas no roteiro.



**2º ROTEIRO – 5º ANO**

ESCOLA MUNICIPAL GARRASTAZU MÉDICI.

PROFESSOR: \_\_\_\_\_ TURMA: 5º \_\_\_\_

ALUNO (A): \_\_\_\_\_

DATA: 01/03/2021

**Componente Curricular de Língua Portuguesa**

1) Leia o texto e responda.

**Tempo de Pandemia**

Estar com a família é muito bom. Estar em casa é melhor ainda. Com essa pandemia, a rotina de muitas famílias mudou radicalmente. Cada uma teve que se adaptar a uma nova rotina pré-estabelecida pelo responsável da família. As tarefas domésticas foram distribuídas, o horário de estudo e lazer também, o horário de descanso obteve mais acréscimos e a jornada de tempo com a família aumentou. Com tudo isso acontecendo, o afeto, o carinho, a ansiedade, a preguiça, o medo e muito outros sentimentos afloraram, mas nada melhor que estar com quem à gente ama.

a) Com essa pandemia, a rotina de muitas famílias mudou radicalmente. Escreva o que mudou na rotina de sua casa.

R= \_\_\_\_\_

2) Coloque (V) para verdadeiro ou (F) para falso para os cuidados que devemos ter para controlar a Pandemia do Coronavírus (COVID-19).

( ) Devemos sempre estar com a casa fechada para que o vírus não entre.

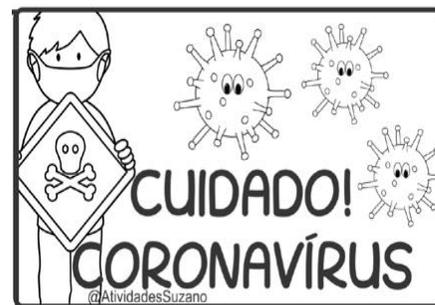
( ) Evitar lugares com muita gente.

( ) Lavar com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou higienizar com álcool em gel 70%.

( ) Sempre estar abraçando beijando os pais, os avós, os irmãos pelo gesto de carinho.

( ) Quando chega uma visita vou logo cumprimentando, dando as mãos.

( ) Quando saio de casa, não esqueço de usar máscara para me proteger.





**2º ROTEIRO – 5º ANO**

3) Complete as frases com as palavras corretas do quadro.

MÃOS - UNIÃO - AMOR - FAMÍLIAS - VENCER - CORONAVIRUS

- a) Devemos lavar as \_\_\_\_\_ frequentemente.  
b) Neste momento deve haver muita \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ nas \_\_\_\_\_.  
c) Juntos vamos \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_.

**Componente Curricular de Matemática**

1) Um posto de saúde recebeu 1 976 frascos de álcool gel e 4 679 máscaras. Qual é o total de produtos recebido pelo posto de saúde?

R= \_\_\_\_\_

2) Denis resolveu fazer 3 500 máscaras de proteção para vender. Em um mês ele vendeu 2 820 máscaras. Quantas máscaras restaram?

R= \_\_\_\_\_

3) O gráfico abaixo mostra a quantidade de pontos feitos pelos times A, B, C e D no campeonato de futebol da escola. De acordo com o gráfico, quantos pontos o time C conquistou?

- ( ) 50  
( ) 40  
( ) 35  
( ) 30





**2º ROTEIRO – 5º ANO**

4) Observe o número 5 749 e descubra sua decomposição:

( )  $5 + 749$

( )  $5\ 000 + 7\ 000 + 400 + 90$

( )  $5\ 000 + 7\ 000 + 40 + 9$

( )  $5\ 000 + 700 + 40 + 9$

5) Agora, escreva por extenso o número 5 749.

R= \_\_\_\_\_



**2º ROTEIRO – 5º ANO**

ESCOLA MUNICIPAL GARRASTAZU MÉDICI.

PROFESSOR: \_\_\_\_\_ TURMA: 5º \_\_\_\_

ALUNO (A): \_\_\_\_\_

DATA: 02/03/2021

**Componente Curricular de Língua Portuguesa**

1) Leia a fábula abaixo para responder as questões.

**A RAPOSA E O CORVO**

Um dia um corvo estava pousado no galho de uma árvore com um pedaço de queijo no bico quando passou uma raposa. Vendo o corvo com o queijo, a raposa logo começou a matutar um jeito de se apoderar do queijo. Com essa ideia na cabeça, foi para debaixo da árvore, olhou para cima e disse:

- Que pássaro magnífico avisto nessa árvore! Que beleza estonteante! Que cores maravilhosas! Será que ele tem uma voz suave para combinar com tanta beleza? Se tiver, não há dúvida de que deve ser proclamado rei dos pássaros.

Ouvindo aquilo o corvo ficou que era pura vaidade. Para mostrar à raposa que sabia cantar, abriu o bico e soltou um sonoro "Cróóó!". O queijo veio abaixo, claro, e a raposa abocanhou ligeiro, aquela delícia, dizendo:

- Olhe, meu senhor, estou vendo que voz o senhor tem. O que não tem é inteligência!

Moral: Cuidado com quem muito elogia.

Fábulas de Esopo (São Paulo, Cia. das Letrinhas, 1994) é o livro de onde foi retirada essa história de animais, que pode bem servir a algumas pessoas...



matutar: refletir, pensar

estonteante: deslumbrante, maravilhosa

v  
v  
v

a) Quais são os personagens da história?

R= \_\_\_\_\_

b) Onde estava o corvo quando foi visto pela raposa?

R= \_\_\_\_\_

c) O corvo acreditou nos elogios da raposa? Justifique sua resposta.

R= \_\_\_\_\_

2) Complete a frase com uma das opções abaixo.



**2º ROTEIRO – 5º ANO**

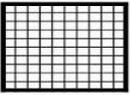
irritá-lo - louvá-lo - enganá-lo - magoá-lo

a) A raposa, ao elogiar o corvo, teve a intenção de \_\_\_\_\_ e apanhar o queijo.

3) Agora faça uma bonita ilustração do texto.

**Componente Curricular de Matemática**

1) Observe o quadro explicativo abaixo e resolva as questões com atenção.

<p><b>CUBINHO</b></p>  <p>1 unidade</p>	<p><b>BARRA</b></p>  <p>1 dezena ou 10 unidades</p>	<p><b>PLACA</b></p>  <p>1 centena ou 10 dezenas</p>	<p><b>CUBO</b></p>  <p>1 milhar ou 10 centenas</p>
--	--	--	---



**2º ROTEIRO – 5º ANO**

A professora do 5º ano pediu que alguns alunos formassem números com material dourado. Veja o quadro abaixo e coloque os números que cada aluno representou.

	<p>Leandro</p> <hr/>
	<p>Michele</p> <hr/>
	<p>Ana</p> <hr/>
	<p>Paulo</p> <hr/>
	<p>Ricardo</p> <hr/>

© ensinarhoje.com

- a) Quem formou o maior número? \_\_\_\_\_
- b) Quem formou o número menor? \_\_\_\_\_
- c) Organize os números em ordem crescente? \_\_\_\_\_

d) Se Michele, Ana e Ricardo juntar os números que formaram, qual será o total?

R= \_\_\_\_\_



**2º ROTEIRO – 5º ANO**

e) Se você tirar 2 925 do número que Paulo formou, quanto restará?

R= \_\_\_\_\_



**2º ROTEIRO – 5º ANO**

ESCOLA MUNICIPAL GARRASTAZU MÉDICI.

PROFESSOR: \_\_\_\_\_ TURMA: 5º \_\_\_\_

ALUNO (A): \_\_\_\_\_

DATA: 03/03/2021

**Componente Curricular de Língua Portuguesa**

**A escolinha do mar**

A escola de dona Ostra fica lá no fundo do mar. Nesta escola, as aulas são muito diferentes.

O Dr. Camarão, por exemplo, dá aulas aos peixinhos menores:

\_\_ Um peixe elétrico inteligente presta atenção naquilo que come. Não come minhoca com anzol dentro. Nunca!

O peixe elétrico ensina a fazer foguetes:

\_\_ Quando nosso foguete ficar pronto, vamos à terra. Os homens não vão à lua?

E o maestro Villa-Peixes ensina aos alunos lindas canções:

“ Como pode o peixe vivo viver fora d`água fria...”

1) Por que o peixe elétrico ensina a fazer foguetes?

R= \_\_\_\_\_

2) Onde fica a escola de dona Ostra?

R= \_\_\_\_\_

3) Assinale com (V) para verdadeiro e (F) para falso.

a) De quem era a escolinha do mar?

( ) Do Dr. Camarão      ( ) Do peixe elétrico      ( ) Da dona Ostra      ( ) Do maestro

4) Classifique as palavras abaixo em (S) para singular e (P) plural:

( ) peixes      ( ) escola      ( ) camarão

( ) diferentes      ( ) anzol      ( ) foguetes



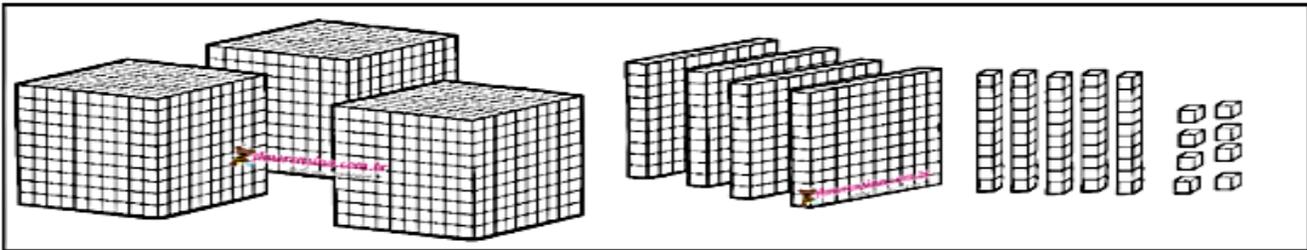
**2º ROTEIRO – 5º ANO**

5) Retire do texto uma frase interrogativa (?).

R= \_\_\_\_\_

**Componente Curricular de Matemática**

1) Observe o número representado com o material dourado abaixo e complete.



a) O número representado acima é \_\_\_\_\_.

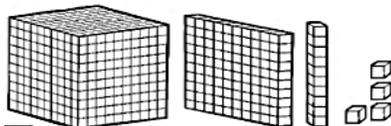
b) O seu antecessor é \_\_\_\_\_ e o seu sucessor é \_\_\_\_\_.

c) O número é par ou ímpar? \_\_\_\_\_.

d) O dobro do número é \_\_\_\_\_

e) O triplo do número é \_\_\_\_\_

f) Subtraindo



do número 3 458, qual será o resultado?

R= \_\_\_\_\_



**2º ROTEIRO – 5º ANO**

ESCOLA MUNICIPAL GARRASTAZU MÉDICI.

PROFESSOR: \_\_\_\_\_

TURMA: 5º \_\_

ALUNO (A): \_\_\_\_\_

DATA: 05/03/2021

**Componente Curricular de Língua Portuguesa**

Faça a leitura do texto abaixo e responda as questões.

**O Desenhista**

A professora pegou Joãozinho na sala de aula desenhando caricaturas de seus amiguinhos. Tomou seu caderno e disse:

– Vamos mostrar para a diretora e ver o que ela acha disso!

Chegando na sala da diretora, após esta olhar com atenção para os desenhos, exclamou:

– Muito bonito isso, não é, seu Joãozinho?

Joãozinho com a maior naturalidade do mundo, respondeu:

– Bonito e bem desenhado. Na verdade, eu sempre soube que era um grande artista, mas a modéstia me impedia de falar sobre o assunto. Mas agora, vindo da senhora, sei que é sincero, por isso fico muito contente!

1) O que Joãozinho estava desenhando?

( ) A professora                      ( ) Os amiguinhos                      ( ) A diretora                      ( ) Os artistas.

2) A mania que Joãozinho tem de desenhar caricaturas de seus amiguinhos demonstra que ele é:

( ) curioso                      ( ) criativo                      ( ) exagerado                      ( ) estudioso

3) Na última frase do texto Joãozinho se refere a alguém como senhora, a quem ele está se referindo?

( ) diretora                      ( ) colegas                      ( ) professora                      ( ) mãe

4) Encontre no texto e escreva abaixo:

a) uma frase exclamativa (!).

R= \_\_\_\_\_



**2º ROTEIRO – 5º ANO**

b) uma frase interrogativa (?).

R= \_\_\_\_\_

c) as palavras escritas no diminutivo.

R= \_\_\_\_\_

**Componente Curricular de Matemática**

1) Observe o quadro do Censo de uma cidade e responda as questões.

Quadro do censo da população de uma pequena cidade

Faixa etária	Habitantes
Idosos	2.922
Adultos	2.530
Jovens	3.633
Crianças	2.891



a) Observando a pesquisa do Censo, qual é o número de idosos e adultos dessa cidade?

R= \_\_\_\_\_

b) Quantos jovens têm a mais que crianças na cidade?



**2º ROTEIRO – 5º ANO**

R= \_\_\_\_\_

2) Faça a decomposição do número de habitantes dessa cidade seguindo o exemplo abaixo.

**Exemplo: 2 922 = 2 000 + 900 + 20 + 2**

**2 unidade de milhar, 9 centenas, 2 dezenas e 2 unidades.**

a) 2 530= \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) 3 633= \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c) 2 891= \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3) Organize os números da tabela em ordem decrescente.

R= \_\_\_\_\_



**2º ROTEIRO – 5º ANO**

**ESCOLA MUNICIPAL GARRASTAZU MÉDICI.**

**PROFESSORA:** \_\_\_\_\_ **TURMA: 5º ANO** \_\_\_\_\_

**ALUNO(A):** \_\_\_\_\_

**QUINTA-FEIRA, 04 DE MARÇO DE 2021.**

**COMPONENTE CURRICULAR: LÍNGUA INGLESA**

**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 HOUVER ALGUMA DÚVIDA, ENTRE EM CONTATO COMIGO PELO *WHATSAPP*. ESTAREMOS À DISPOSIÇÃO NO NOSSO PERÍODO DE AULA PARA AJUDAR.

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

**ÁUDIO/VÍDEO EXPLICATIVO DA PROFESSORA:**

Ouçã o áudio/vídeo da professora e assista o vídeo para entender como realizar a atividade.

**O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR?**

Repertório lexical relacionado aos cumprimentos.

**PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?**

Conhecer e compreender com o apoio do (a) professor (a) o significado de palavras que nomeiam os cumprimentos e a aquisição do próprio repertório lexical.

**COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?**

- Coloque a data e o seu nome no início da página.
- Realizar as atividades propostas a seguir.

**COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?**

- Vamos lembrar o que já estudamos do vocabulário dos cumprimentos para completar os diálogos que compõe a atividade.



**PARA REALIZAR ESSA ATIVIDADE VOCÊ PRECISARÁ DE ALGUNS MATERIAIS:**

- Estojo escolar contendo lápis, lápis de cor e borracha.

**DATE: MARCH / \_\_\_\_ /2021.**

**NAME: \_\_\_\_\_**

**SAUDAÇÕES EM INGLÊS**

Português	Inglês
Oi	Hi
Olá	Hello
Bom dia	Good morning
Boa tarde	Good afternoon
Boa noite	Good evening
Boa noite (ao se despedir)	Good night
Como você está?	How are you?
Prazer em conhecê-lo	Nice to meet you
Adeus	Good bye, bye
Até logo	See you soon
Até breve	See you later

Look, read and match.

Olhe, leia e relacione:



**2º ROTEIRO – 5º ANO**

**ESCOLA MUNICIPAL GARRASTAZU MÉDICI.**

**PROFESSORA:** \_\_\_\_\_ **TURMA: 5º ANO** \_\_\_\_\_

**ALUNO(A):** \_\_\_\_\_

**QUINTA-FEIRA, 04 DE MARÇO DE 2021.**

**COMPONENTE CURRICULAR: ARTE**

**O QUE VAMOS ESTUDAR?**

Elementos da Linguagem Visual: o Ponto e as Cores.

**PARA QUE VAMOS ESTUDAR?**

Reconhecer e explorar alguns dos elementos da linguagem visual (o ponto e as cores) e, seu uso em composições artísticas;

Experimentar procedimentos de desenho e pintura livre;

**COMO VAMOS ESTUDAR?**

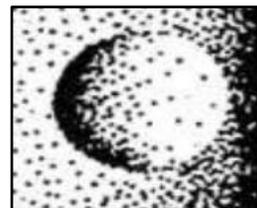
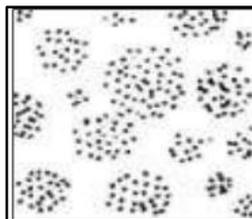
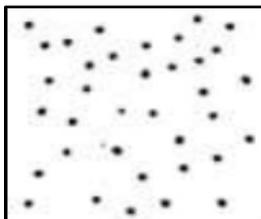
Organizando os estudos, assistindo aos vídeos explicativos da professora e fazendo as atividades.

**COMO VAMOS REGISTRAR?**

Fazendo as atividades propostas nos roteiros, utilizando os materiais escolares comuns.

**ARTE**

**RECORDANDO:** O Ponto é a base de tudo na produção artística, assim como as linhas, as formas, as cores, as texturas, (...). E, vamos estudar cada um desses elementos, começando pelo PONTO. Pois, ele pode definir imagens de acordo com sua distribuição, ora mais dispersos, ora mais concentrados, veja:





**Prefeitura  
de Rolândia**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**



**2º ROTEIRO – 5º ANO**

ATIVIDADE: Agora, use toda a sua criatividade e produza um desenho a partir do Ponto no centro da folha (pode ser um objeto, uma personagem, um lugar, um animal, o que a sua imaginação quiser). Depois, preencha-o com pontinhos coloridos definindo assim sua arte.





**2º ROTEIRO – 5º ANO**

**ESCOLA MUNICIPAL GARRASTAZU MÉDICI.**

**PROFESSORA:** \_\_\_\_\_ **TURMA: 5º ANO** \_\_\_\_\_

**ALUNO(A):** \_\_\_\_\_

**QUINTA-FEIRA, 04 DE MARÇO DE 2021.**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

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

**PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS:** Conhecer e perceber seu peso e sua estatura associado ao IMC e a sua idade; A importância da alimentação saudável para manutenção da saúde.

**1- COMO VAMOS ESTUDAR ESSE CONTEÚDO?** A avaliação biométrica é utilizada nas escolas pelos profissionais de Educação Física para fazer o levantamento de dados dos alunos e verificar se o seu peso está ideal para a sua altura. O índice de massa corporal (IMC) é uma medida internacional usada para calcular se uma pessoa está no peso ideal. Ele foi desenvolvido por Lambert Quételet, no fim do século XIX. Trata-se de um método internacional de obesidade adotado para a avaliação do nível de gordura de cada pessoa. Se você acha que estar no peso ideal incluem somente a aparência física e a autoestima, está muito enganado. O sobrepeso e a obesidade podem favorecer o desenvolvimento de diversos problemas de saúde como: diabetes, colesterol, pressão alta, problemas cardíacos entre outros, por isso, é importante prestar atenção na balança.

**ATIVIDADES:**

**1-** Vamos treinar um pouco como fazer a medida da altura? Para aprender a fazer isso vamos treinar. Com a ajuda de alguém da casa vamos medir os irmãos, primos, amiguinhos... vamos usar uma fita métrica ou uma trena, uma fita ou durex e uma régua ou livro de capa dura.





**2º ROTEIRO – 5º ANO**

**ORIENTAÇÕES PARA AS MEDIDAS:**

- Encontre um lugar onde o piso e a parede sejam planos (sem rodapé, objetos ou ondulações).
- Esteja com roupas leves.
- Tire os sapatos e remova da cabeça qualquer coisa que, possa atrapalhar a medida (bonés, tranças, tiaras, presilhas, etc.)
- Fique olhando para a frente. Sua linha de visão e queixo devem ficar paralelos ao chão.
- Peça a alguém que coloque a régua ou livro contra a parede e sobre a sua cabeça.
- Marque na parede com uma caneta ou um lápis, o lugar de encontro da régua ou livro na parede.
- Use a fita métrica para medir a distância do chão até a marca.

**1-** Dando continuidade às nossas medidas, depois de treinar meça a sua altura.

**Minha altura é** \_\_\_\_\_.

**2-** Agora vamos saber o seu peso?

Se tiver balança portátil em casa pode usar ou então vá na farmácia mais próxima de sua casa

**ORIENTAÇÕES PARA PESAR:**

- Se for em balança de casa teste-a (coloque um pacote de arroz ou pese alguma pessoa que saiba o seu peso) se houver diferença no peso desconte.
- Pese-se com roupas leves e sem calçados, corpo reto e braços soltos, não se mexa na hora de pesar.

**Meu peso é** \_\_\_\_\_.

**CURIOSIDADE...**

Você já ouviu falar o que é IMC?

O **índice de massa corporal (IMC)** é uma medida internacional usada para calcular se uma pessoa está no peso ideal. Desenvolvido pelo [polímata Lambert Quételet](#) no fim do [século XIX](#), trata-se de um método fácil e rápido para a avaliação do nível de gordura de cada pessoa, sendo, por isso, um importante método internacional de obesidade adotado pela [Organização Mundial da](#)



Saúde (OMS).

**2º ROTEIRO – 5º ANO**

O IMC é determinado pela divisão da massa do indivíduo pelo quadrado de sua altura, em que a massa está em quilogramas e a altura em metros.

$$\text{IMC} = \frac{\text{massa}}{(\text{altura} \cdot \text{altura})}$$

### **Exemplo de IMC**

Para uma pessoa com 90 quilogramas de massa e 1,75 metros de altura, teremos  $\text{IMC} = \frac{90 \text{ kg}}{1,75 \text{ m} \cdot 1,75 \text{ m}} = 29,387 \text{ kg/m}^2$

Agora que você já tem seu peso e sua altura vamos calcular o IMC. Você vai dividir o seu peso pela sua altura.

$$\text{IMC: } \frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA} \times \text{ALTURA}}$$

**OU SEJA: PESO DIVIDIDO PELA ALTURA AO QUADRADO.**

Veja agora na tabela se você está dentro do peso ideal.

- BAIXO PESO: IMC entre 17 e 18,49
- PESO NORMAL: IMC entre 18,50 e 24,99
- SOBREPESO: IMC entre 25 e 29,99
- OBESIDADE GRAU I: IMC entre 30 e 34,99
- OBESIDADE GRAU II: IMC entre 35 e 39,99
- OBESIDADE GRAU III (OBESIDADE MÓRBIDA: maior que 40)

### **1- DE QUE FORMA VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?**

Realizando e anotando o peso e a altura e se você conseguir, calcule o seu IMC e classifique na tabela acima.