



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**24º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**ESCOLA MUNICIPAL GERALDA CHAVES TIRADENTES**

**PROFESSOR: ANDRESSA E JOSIANE TURMA: 3º ANO A e B**

**COMPONENTES CURRICULARES: LÍNGUA PORTUGUESA / MATEMÁTICA / CIÊNCIAS/  
HISTÓRIA / GEOGRAFIA / ENSINO RELIGIOSO.**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 16/08 a 20/08 de 2021.**

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

**Senhores pais e responsáveis**

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 deverá realizar todas as atividades **nas folhas impressas**. Cuidem-se e cuidem de sua família. Em breve tudo estará bem.

Um abraço,

**Professoras Andressa e Josiane**

<b>O QUE VAMOS ESTUDAR?</b>	<p><u>Língua Portuguesa</u>: Gênero textual: lendas folclóricas; leitura e interpretação; escrita.  <u>Matemática</u>: Situações problemas.  <u>Ciências</u>: Características externas dos animais (presença de pernas, pelos, escamas, bico, garras, antenas, patas etc.).  <u>História</u>: Narrativas históricas sobre a cidade.  <u>Geografia</u>: Contribuição cultural dos diferentes grupos sociais nos lugares de vivência (bairro-município-região).  <u>Ensino Religioso</u>: As organizações religiosas brasileiras.</p>
<b>PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ler e interpretar lendas folclóricas.</li> <li>• Ler, interpretar e completar fatos da história.</li> <li>• Escrever textos mantendo a disposição gráfica, alinhamento e segmentação.</li> <li>• Resolver situações problemas.</li> <li>• Comparar alguns animais e organizar grupos com base em características externas comuns (presença de pernas, pelos, escamas, bico garra, antenas, patas etc.).</li> <li>• Entender a história da nossa cidade.</li> <li>• Identificar e comparar aspectos culturais dos grupos sociais nos lugares de vivência.</li> <li>• Reconhecer as diferentes formas de organização das religiões presentes no Brasil.</li> </ul>
<b>COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?</b>	<p>Através dos registros escritos, desenhos, observações, realização das atividades solicitadas.</p>
<b>COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?</b>	<p>Organize seus estudos!! Em seu material impresso coloque o nome antes de realizar as atividades.</p>



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

**Dia 16/08 (segunda-feira)**

**Dia reservado para aulas específicas**

**Dia 17/08 (terça-feira)**

**LÍNGUA PORTUGUESA**

Leia com atenção a lenda folclórica.

**LENDA DO CURUPIRA**

O curupira é um ser fantástico, que segundo a crença popular, habita em florestas. Sua função é de proteger as plantas e os animais, além de punir quem os agredir.

O curupira é descrito como um menino de estatura baixa, cabelos cor de fogo e pés com calcanhares para frente que confundem os caçadores. Além disso, dizem que o curupira gosta de sentar nas sombras das mangueiras e se deliciar com as frutas, mas se ele sentir que está sendo vigiado ou ameaçado, logo começa a correr a uma velocidade tão grande que os olhos humanos não conseguem acompanhar.

Para proteger os animais, o curupira usa mil artimanhas, procurando sempre iludir e confundir os caçadores, utilizando gritos, assobios e gemidos, fazendo com que o caçador pense que está atrás de um animal e vá atrás do curupira, e este se faz com que o caçador se perca na floresta.

Diz a lenda que, ao aproximar uma tempestade, o curupira corre toda a floresta e vai batendo nos troncos das árvores. Assim, ele vê se elas estão fortes para aguentar a ventania. Se perceber que alguma árvore poderá ser derrubada pelo vento, ele avisa a bicharada para não chegar perto.

O curupira também pode encantar os adultos. Em muitos casos contados, o curupira encanta os caçadores e tentam sair da mata, mas não conseguem.





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

1-De acordo com a lenda do curupira responda:

a- Segundo a crença popular, onde o curupira habita? \_\_\_\_\_

b- Qual é a sua função? \_\_\_\_\_

c- Escreva as características físicas do curupira.

---

---

---

d- Qual árvore frutífera aparece na lenda? \_\_\_\_\_

e- O que o curupira faz quando se aproxima uma tempestade?

---

---

---

2- Reescreva a parte da lenda que diz o que o curupira faz quando se sente ameaçado.

---

---

---

---

3- Você já conhecia a lenda do curupira? \_\_\_\_\_

Você conhece outras lendas folclóricas? Quais?

---

---

**MATEMÁTICA**

Situações problemas

Lembre das regrinhas:

**Regrinhas :**

- 1 Ler
- 2 Compreender
- 3 Planejar
- 4 Executar



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

1- Em uma quitanda o vendedor recebeu uma caixa com 2 dezenas e 5 unidades de pêssegos, mais, 4 dezenas e 3 unidades de laranjas .Quantas frutas recebeu no total?

R: \_\_\_\_\_

2- Giovana tem em seu guarda roupa 57 camisetas, vai doar 26 para um abrigo. Com quantas camisetas ela vai ficar?

R \_\_\_\_\_

3- Paulo participou de uma corrida e percorreu 46 quilometros pela manhã e 53 quilometros no periodo da tarde. Quantos quilometros Paulo correu a maratona toda?

R- \_\_\_\_\_

4- Em um onibus para São Paulo hávia 49 passageiros, desceram 15 em Campinas. Quantos passageiros restaram no onibus ?

R \_\_\_\_\_

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

**Dia 18/08 (quarta-feira)**

**CIÊNCIAS**

1- Observe a cena e faça o que se pede.



Pinte de acordo com as características do animal.

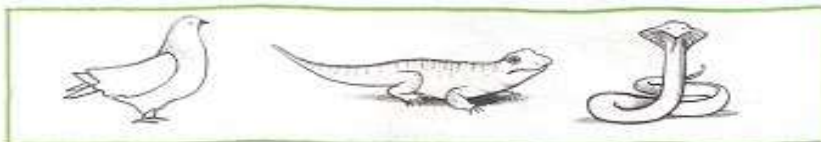
- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 4 patas          | <input type="checkbox"/> 2 patas            |
| <input type="checkbox"/> coberto de pelos | <input type="checkbox"/> coberto de escamas |
| <input type="checkbox"/> vertebrado       | <input type="checkbox"/> invertebrado       |
| <input type="checkbox"/> carnívoro        | <input type="checkbox"/> herbívoros         |

2- Circule os animais que:

- Têm patas curtas ou não têm patas.



- Rastejam.



- Nascem de ovos.



- Têm couro ou casco duro.



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**LÍNGUA PORTUGUESA**

1- Complete o trecho da história com as palavras abaixo, depois escreva um título para a história.



No ..... do sítio de ..... tem muitas  
árvores.....

Todos os dias, a .....de Tiago molha as  
..... do pomar.

Um dia, ela encontrou no pomar um lindo  
..... com a asa .....

Ela cuidou dele com muito ..... e ele  
voou de volta para o .....

**ENSINO RELIGIOSO**

Leia com atenção.

As organizações religiosas são organizadas a partir de uma estrutura hierárquica (membros da religião que desempenham a função de governar na fé e nas questões morais e de vida cristã dos fiéis). Sua função básica é contribuir para o processo civilizador da humanidade. Como já vimos anteriormente alguns exemplos de líderes religiosos que desempenham uma função essencial em cada religião.

1- Veja abaixo alguns líderes religiosos e pinte os que você conhece.



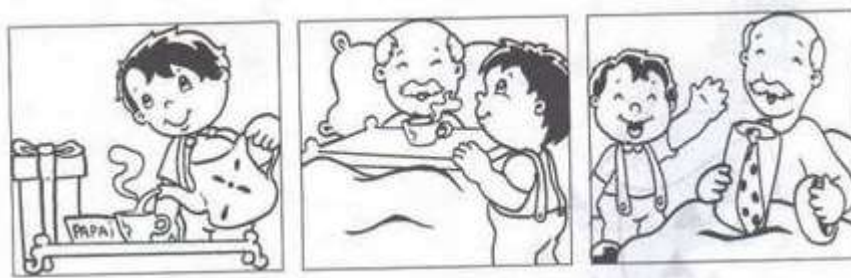


**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**Dia 19/08 (quinta-feira)**

**LÍNGUA PORTUGUESA**

1- Observe as cenas e escreva um pequeno texto contando a história.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2- Agora pinte os espaços entre as palavras no texto que você escreveu.

**MATEMÁTICA**

Situações problemas

1- Papai Noel estava com 78 brinquedos em seu trenó. Ele já entregou 34 brinquedos. Ainda faltam entregar quantos ?

R- \_\_\_\_\_



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

2- Em uma quadra de futebol havia 89 torcedores, 61 foram embora para casa. Quantos torcedores ainda ficaram na quadra ?

R- \_\_\_\_\_

3- Ana recebeu 75 reais de sua amiga. Teve que pagar uma conta de 33 reais . Quantos reais restou para Ana ?

R- \_\_\_\_\_

4- Marlene tem 54 anos e sua vizinha tem 32 anos . Qual a diferença de idade entre elas?

R- \_\_\_\_\_

5- O pesqueiro do seu José tem 36 peixes e o pesqueiro do seu Antônio tem 78 peixes. Quantos peixes seu Antônio tem a mais que o seu José?

R- \_\_\_\_\_





**Dia 20/08 (sexta-feira)**

**HISTÓRIA**

Relato de um pioneiro sobre a vila Rolândia (por José B. Sannazzaro - 1935)

"Logo que cheguei em Rolândia, 1935, era a seguinte a característica da vila: - a companhia de terras já havia demarcado as datas e aberto as primeiras ruas. Feita a derrubada, usou-se o processo de coivara para a limpeza (queima da derrubada). Nas datas onde não havia construções acumulavam-se enormes quantias de toras semi-queimadas e de lenha. As ruas eram abauladas, propiciando o escoamento das águas da chuva. Aos proprietários das datas a companhia fazia algumas exigências. As casas que fossem de frente para a rua deveriam ser construídas de madeira serrada e cobertas com telhas. As demais poderiam ser de palmito ou de tábuas lascadas e cobertas por tabuinhas. O problema de abastecimento de água era resolvido com a abertura de poços, que geralmente atingiam uma profundidade de 20 a 25 metros. A água era retirada do poço. Era guardada em reservatórios que nada mais eram do que barris de madeira. Quanto à alimentação, baseava-se em feijão, arroz, carne de porco e palmito, nesta época existia muito palmito na mata ainda existente no patrimônio, contudo, era na mata abaixo da linha férrea que a população costumava se abastecer. Na inexistência do gado leiteiro, o leite era quase que exclusivamente de cabra."

Responda:

1- Como era as casas nessa época?

R \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2- De onde vinha a água?

R \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3- O que os pioneiros comiam?

R \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4- O leite que eles bebiam era de:

( ) vaca ( ) cabra ( ) do supermercado



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

5- Faça um desenho de como você imagina que era a nossa cidade naquela época.

**GEOGRAFIA**

Comunidades: semelhanças e diferenças comunidade: O que é?

Quando nós encontramos vizinhos, amigos e conhecidos do lugar onde nós moramos, percebemos que fazemos parte de um agrupamento maior que o da nossa família; esse agrupamento é o que chamamos de comunidade.

Cada comunidade tem um jeito próprio de ser e de viver. A minha comunidade é grande e animada; conversamos festejamos e vamos a excursões juntos.

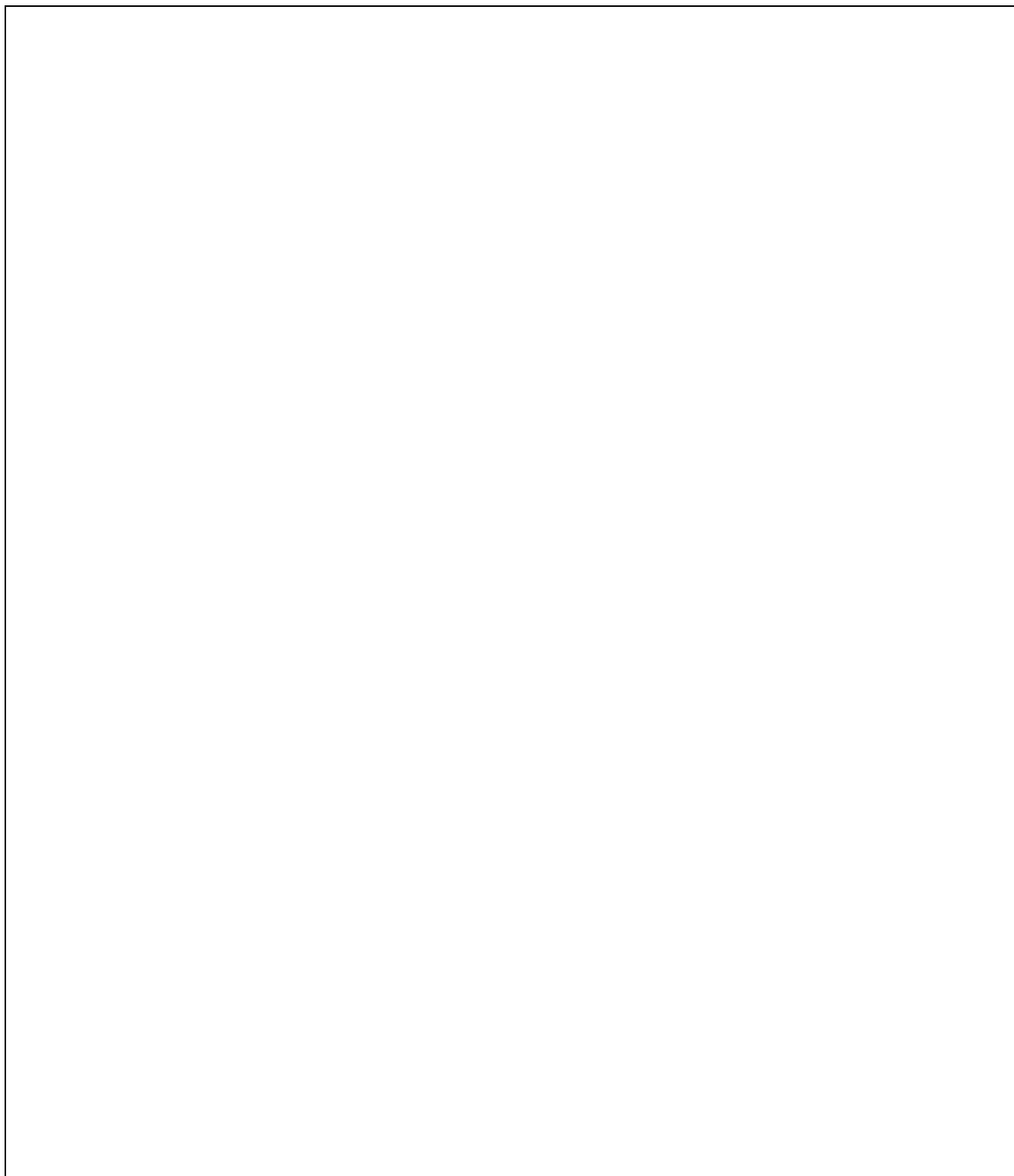
1- E a sua comunidade, como é? Marque (x) em todas as ideias que combinam com sua comunidade:

- ( ) é grande
- ( ) pequena
- ( ) possui muitas crianças
- ( ) muitos idosos
- ( ) sua comunidade também gosta de festas
- ( ) barulhenta com muita confusão
- ( ) calma e tranquila com pouco barulho
- ( ) muito transito nas ruas
- ( ) poucos carros nas ruas



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

2- Faça um desenho ilustrando um pouco da sua comunidade: o quem tem nela, as pessoas, o movimento.





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



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**24º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES**

**ESCOLA MUNICIPAL GERALDA CHAVES TIRADENTES**

**PROFESSORA: MARLI APARECIDA DO CARMO**

**COMPONENTE CURRICULAR: ARTE**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 16 A 20 DE AGOSTO DE 2021. DATA: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_**

**ALUNO (A): \_\_\_\_\_ TURMA: 3º ANO \_\_**

<b>O QUE ESTUDAR?</b>	<b>UNIDADE TEMÁTICA:</b> TEATRO E ARTES INTEGRADAS. <b>OBJETO DE CONHECIMENTO:</b> ELEMENTOS DA LINGUAGEM E PROCESSO DE CRIAÇÃO. CONTEXTOS E PRÁTICAS. <b>CONTEÚDO:</b> JOGOS TEATRAIS: IMPROVISÇÃO, IMITAÇÃO E ENCENAÇÃO DE CENAS DO COTIDIANO, ENTONAÇÃO DE VOZ, FIGURINO (CARACTERIZAÇÃO DA PERSONAGEM). RECONHECIMENTO DE FORMAS DISTINTAS DE MANIFESTAÇÕES DO TEATRO.
<b>PARA QUE ESTUDAR?</b>	EXPERIMENTAR E REPRESENTAR CENICAMENTE AS POSSIBILIDADES DRAMÁTICAS NA: LITERATURA INFANTIL, POEMAS, FÁBULAS, PROVÉRBIOS, PARLÊNCIAS, PEQUENOS CONTOS, DENTRE OUTROS, POR MEIO DE TEATRO HUMANO E/OU DE BONECOS (DEDOCHE, MARIONETES, FANTOCHES, ETC.), PARA CONHECER E VIVENCIAR AS DIVERSAS POSSIBILIDADES DE REPRESENTAÇÃO.
<b>COMO ESTUDAR?</b>	ORGANIZANDO OS ESTUDOS, ASSISTINDO AOS VÍDEOS OU OUVINDO OS ÁUDIOS EXPLICATIVOS DA PROFESSORA DE ARTE E FAZENDO AS ATIVIDADES.
<b>COMO REGISTRAR?</b>	FAZENDO AS ATIVIDADES PROPOSTAS NOS ROTEIROS, UTILIZANDO OS MATERIAIS ESCOLARES, COMO: LÁPIS DE ESCREVER, LÁPIS DE COR, CANETINHAS, COLA, TESOURA, PAPÉIS COLORIDOS, DENTRE OUTROS.

**24º ROTEIRO DE ARTE**

**OLÁ, CRIANÇAS! TUDO BEM? HOJE VAMOS FALAR SOBRE: O FOLCLORE BRASILEIRO. A LENDA DO SACI PERERÊ.**

OUVE-SE MUITO FALAR SOBRE O FOLCLORE BRASILEIRO, DO QUÃO RICO ELE É, DO QUÃO PRESENTE ELE ESTÁ NO DIA A DIA DAS PESSOAS. O FOLCLORE PODE SER DEFINIDO, PORTANTO, COMO SENDO UM CONJUNTO DE TRADIÇÕES DE UM POVO. UMA HERANÇA CULTURAL PASSADA DE PAI PRA FILHO AO LONGO DOS ANOS.

NESTE ROTEIRO, VAMOS CONHECER A LENDA DO **SACI PERERÊ**, PERSONAGEM FOLCLÓRICO BRASILEIRO, QUE TEM ATÉ UMA DATA COMEMORATIVA DIA 31 DE OUTUBRO: DIA DO **SACI PERERÊ**.

SEGUNDO A LENDA, O SACI É MUITO LEVADO E ADORA FAZER PEGADINHAS COM AS PESSOAS, COMO QUEIMAR A COMIDA, DERRAMAR O LEITE E SUMIR COM OBJETOS. OU SEJA, SE DEU ALGO ERRADO SEM QUALQUER EXPLICAÇÃO, A CULPA É DELE. PARA AJUDAR NESSAS PERIPÉCIAS, ELE CONTA COM SEUS PODERES MÁGICOS DADOS PELO SEU GORRO VERMELHO.

O SACI É CAPAZ DE DESAPARECER E REAPARECER ONDE QUISER E DE FORMA MUITO RÁPIDA. APESAR DAS TRAVESSURAS, É RESPONSÁVEL POR GUARDAR AS ERVAS MEDICINAL DAS MATAS. QUANDO ALGUÉM AS PEGA SEM AUTORIZAÇÃO, ELE PREGA ALGUMA DE SUAS PEÇAS PARA DAR UMA LIÇÃO.



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**ATIVIDADE:** AGORA QUE CONHECEMOS A LENDA DO SACI PERERÊ, VAMOS COLORIR O SACI BEM BONITO, PINTAR O SEU GORRO MÁGICO DE VERMELHO RECORTAR E COLAR O SACI DENTRO DA GARRAFA. POIS SÓ PRENDENDO ELE NA GARRAFINHA, ELE PARA DE FAZER SUAS TRAVESSURAS.





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





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





**24º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**ESCOLA MUNICIPAL GERALDA CHAVES TIRADENTES**

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

**TURMA:** 3º ANO \_\_\_\_\_ **DATA:** \_\_\_\_\_

**PROFESSORA:** JACQUELINE DANIELE GUIDO SARMENTO SILVA

**COMPONENTE CURRICULAR:** LÍNGUA INGLESA

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO:** 16 A 20 DE AGOSTO 2021.

**ÁUDIO/VÍDEO EXPLICATIVO DO PROFESSOR:**

OUÇA O ÁUDIO/VÍDEO EXPLICATIVO DO PROFESSOR E ASSISTA AO VÍDEO DE SUGESTÃO:

<https://www.youtube.com/watch?v=8-SWzpdcl6E&t=7s>

**O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR?**

PRÁTICAS DE LINGUAGEM: INTERAÇÃO DISCURSIVA.

OBJETOS DE CONHECIMENTO: AQUISIÇÃO DE REPERTÓRIO LEXICAL INICIAL DE ACORDO COM O CONHECIMENTO PRÉVIO.

CONTEÚDO: REPERTÓRIO LEXICAL RELACIONADO AOS NOMES DE BRINQUEDOS. PARTE II. COLORS (CORES) REVISÃO.

**PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?**

CONHECER E COMPREENDER COM O APOIO DO (A) PROFESSOR (A) PALAVRAS RELACIONADAS AOS NOMES DE BRINQUEDOS E CORES.

**COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?**

- COLOQUE A DATA E O SEU NOME NO INÍCIO DA PÁGINA.
- REALIZAR AS ATIVIDADES PROPOSTAS.

**COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?**

PRIMEIRO COLOQUE A DATA E ESCREVA O SEU NOME.

REPITA AS EXPRESSÕES, OS VOCÁBULOS.

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

- ESTOJO ESCOLAR CONTENDO LÁPIS E BORRACHA.

**VOCABULARY – VOCABULÁRIO**

**DOLL – BONECA**

**PLANE: AVIÃO**

**BALL: BOLA**

**BUS: ÔNIBUS**



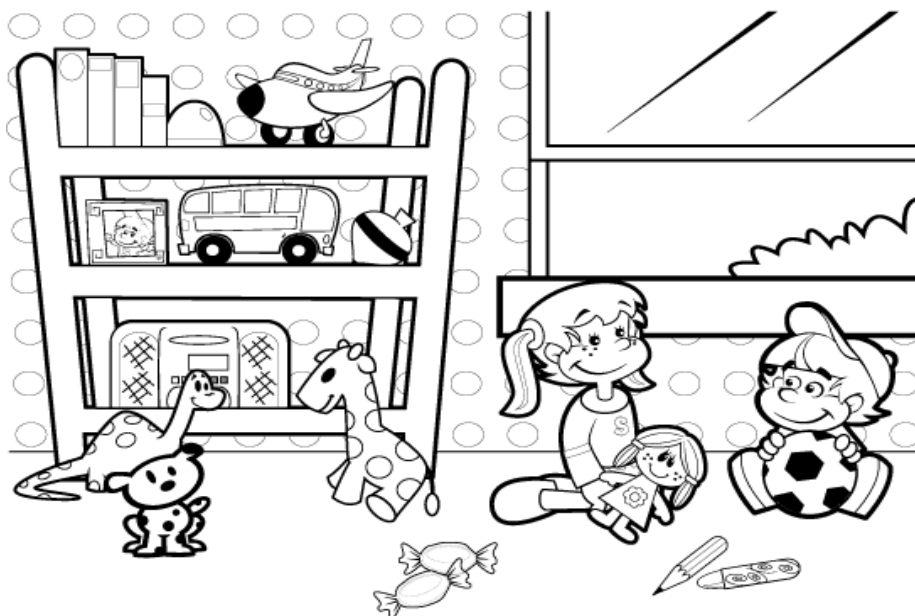
**24º ROTEIRO DE INGLÊS**  
**NAME:** \_\_\_\_\_

**DATE:** AUGUST/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
**TURMA:** 3ºANO \_\_\_\_\_

**1 – PAINT AS WRITTEN: (PINTE CONFORME ESTÁ ESCRITO):**



www.smartkids.com.br



# TOYS

**YELLOW PLANE - PINK DOLL - BLUE BALL - GREEN BUS**

## VOCABULARY (VOCABULÁRIO)

**YELLOW: AMARELO**

**PINK: ROSA**

**BLUE: AZUL**

**GREEN: VERDE**



**24º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

ESCOLA MUNICIPAL GERALDA CHAVES TIRADENTES

PROFESSOR MANHÃ: SILDIMAR ANTONIO CHAVES

PROFESSORA TARDE: ALDECIR CRISTINA IANKOSKI BETANIM

COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: **16 A 20 DE AGOSTO DE 2020**

NOME: \_\_\_\_\_ TURMA: **3º ANO** \_\_\_\_\_

**UNIDADE TEMÁTICA:** GINÁSTICA.

**OBJETO DE CONHECIMENTO:** GINÁSTICA GERAL

**CONTEÚDO:** JOGOS GÍMNICOS

**1- O QUE VAMOS APRENDER:** GINÁSTICA GERAL E O RECONHECIMENTO DO CORPO

**2- PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS:** EXPERIMENTAR, FRUIR E IDENTIFICAR ELEMENTOS BÁSICOS DA GINÁSTICA GERAL E DO MOVIMENTO HUMANO.

**3- COMO VAMOS ESTUDAR ESSE CONTEÚDO?**

A **GINÁSTICA** É UM CONCEITO QUE ENGLoba MODALIDADES COMPETITIVAS E NÃO COMPETITIVAS E ENVOLVE A PRÁTICA DE UMA SÉRIE DE MOVIMENTOS EXIGENTES DE FORÇA, FLEXIBILIDADE E COORDENAÇÃO MOTORA PARA FINS ÚNICOS DE APERFEIÇOAMENTO FÍSICO E MENTAL. DESENVOLVEU-SE, EFETIVAMENTE, A PARTIR DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS REALIZADOS PELOS SOLDADOS DA GRÉCIA ANTIGA, INCLUINDO HABILIDADES PARA MONTAR E DESMONTAR UM CAVALO E HABILIDADES SEMELHANTES A EXECUTADAS EM UM CIRCO, COMO FAZEM OS CHAMADOS ACROBATAS.

**ATIVIDADE PRÁTICA**

- PROCURE UM LUGAR NA SUA CASA QUE TENHA ESPAÇO PARA VOCÊ SE EXERCITAR.
- FAÇA UM BREVE ALONGAMENTO ANTES DOS EXERCÍCIOS (FIGURA AO LADO)
- CONVIDE ALGUÉM DA CASA PARA FAZER JUNTO
- OS MOVIMENTOS DEVEM SER PAUSADOS, NUM RITMO CONTROLADO, SEM PRESSA.



**GINÁSTICA AERÓBICA**

**POLICHINELO** – EM PÉ - INICIA COM OS PÉS JUNTOS E BRAÇO DO LADO DO CORPO, EM SEGUIDA ABRE AS PERNAS E BATE AS PALMAS DA MÃO ACIMA DA CABEÇA, E VOLTA NA POSIÇÃO INICIAL, FAZER 20 VEZES SEM PARAR.



**BURPEE** - EM PÉ – AGACHA COLOCA AS MÃOS NO CHÃO E LANÇA OS DOIS PÉS PARA TRÁS, VOLTA AGACHADO E FICA DE PÉ, FAZER 20 SEGUNDOS.

**AGACHAMENTO:** EM PÉ – COM AS PERNAS SEMIABERTAS, COM A MÃO ESTICADA À FRENTE, FAÇA O AGACHAMENTO, 10 VEZES.

LINK: <https://www.youtube.com/watch?v=22TN9ORG7CY>

**4- DE QUE FORMA VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?**

MARQUE A ALTERNATIVA QUE NÃO APRESENTA UMA ATIVIDADE DA GINÁSTICA:

