



ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

6º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ESCOLA MUNICIPAL GERALDA CHAVES TIRADENTES

PROFESSOR: REGINA E JOSIANE TURMA: CLASSE ESPECIAL A e B

COMPONENTES CURRICULARES: LÍNGUA PORTUGUESA / MATEMÁTICA / ENSINO RELIGIOSO.

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: (29/03 a 31/03 de 2021) E (05/04 a 09/04 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 Regina e Josiane

<p>O QUE VAMOS ESTUDAR?</p>	<p><u>Língua Portuguesa</u>: Registro de palavras e textos copiados (alinhamento, segmentação e pontuação); segmentação das palavras em sílabas; categorização gráfica e funcional; rimas, aliteração, e assonância, prosódia da fala e melodia das músicas; consciência fonológica.</p> <p><u>Matemática</u>: Números Naturais: composição e decomposição (1 a 30), relação de correspondência um a um e um para muitos; Padrões e regularidades em sequências recursivas formadas por números naturais; Listas, tabelas, gráficos de colunas e imagens: leitura e interpretação.</p> <p><u>Ensino Religioso</u>: O sentido de organização social e pertencimento nos espaços de vivência (a família, a escola, o bairro e a cidade).</p>
<p>PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Copiar palavras, mantendo suas características e voltando para o texto sempre que tiver dúvidas sobre sua distribuição gráfica. • Segmentar oralmente palavras em sílabas, a fim de perceber essa característica de composição dos vocábulos. • Relacionar elementos sonoros (sílabas, fonemas, partes de palavras) com sua representação escrita. • Conhecer cantigas de roda percebendo gradativamente rimas e melodias. • Comparar palavras, identificando semelhanças e diferenças entre sons de sílabas. • Compor e decompor número de até duas ordens, com o suporte de material manipulável. • Estabelecer a relação de sequência (de um em um) até 30. • Reconhecer os termos de uma sequência recursiva, formada por números naturais. • Ler e compreender dados expressos em listas, tabelas e em gráficos de colunas simples. • Reconhecer que o seu nome e o das demais pessoas os identificam e os diferenciam. • Identificar e acolher as semelhanças e diferenças entre o eu, o outro e o nós. • Reconhecer e respeitar as características físicas de cada um.
<p>COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?</p>	<p>Através dos registros escritos, desenhos, observações, realização das atividades solicitadas.</p>
<p>COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?</p>	<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 29/03 (segunda-feira)

LÍNGUA PORTUGUESA

QUANDO EXISTE A UNIÃO DE DUAS OU MAIS VOGAIS EM UMA PALAVRA CHAMAMOS DE ENCONTRO VOCÁLICO.

AS VOGAIS JUNTAS FORMAM PEQUENAS PALAVRAS. VEJA ABAIXO ALGUNS EXEMPLOS:

AI



AU



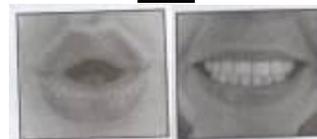
EU



EI



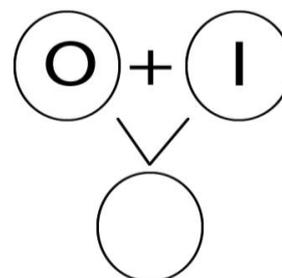
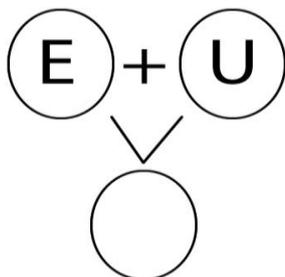
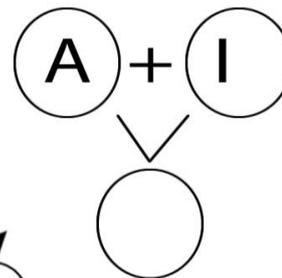
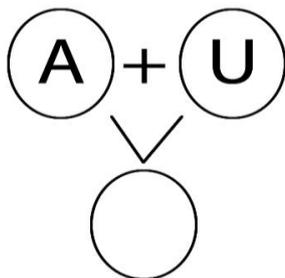
OI



IOIÔ



1- AGORA É A SUA VEZ! JUNTE AS VOGAIS, FORME AS PALAVRAS E ESCREVA-AS ABAIXO.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

2- COMPLETE AS PALAVRAS ABAIXO COM AS VOGAIS QUE ESTÃO FALTANDO, OBSERVE QUE AS VOGAIS FICARÃO JUNTAS, FORMANDO O ENCONTRO VOCÁLICO.

C CA
M
CAD RA
VASS RA
V L ~
PAV ~

MATEMÁTICA

➤ **COMO JÁ VIMOS, 10 UNIDADES É IGUAL A 1 DEZENA.**

1- OBSERVE OS PACOTES DE BALA E COMPLETE AS FRASES.

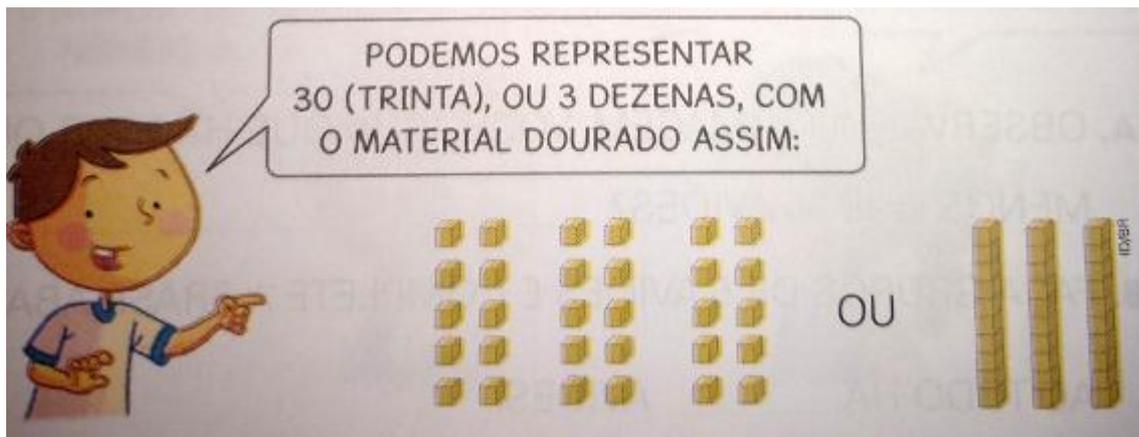
A)

CADA PACOTE TEM _____ DEZENA DE BALAS.
HÁ _____ PACOTES DE BALA
FORA DOS PACOTES HÁ _____ BALAS.
ENTÃO, HÁ _____ DEZENAS E _____ UNIDADES DE
BALAS.
20 + _____ = _____

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

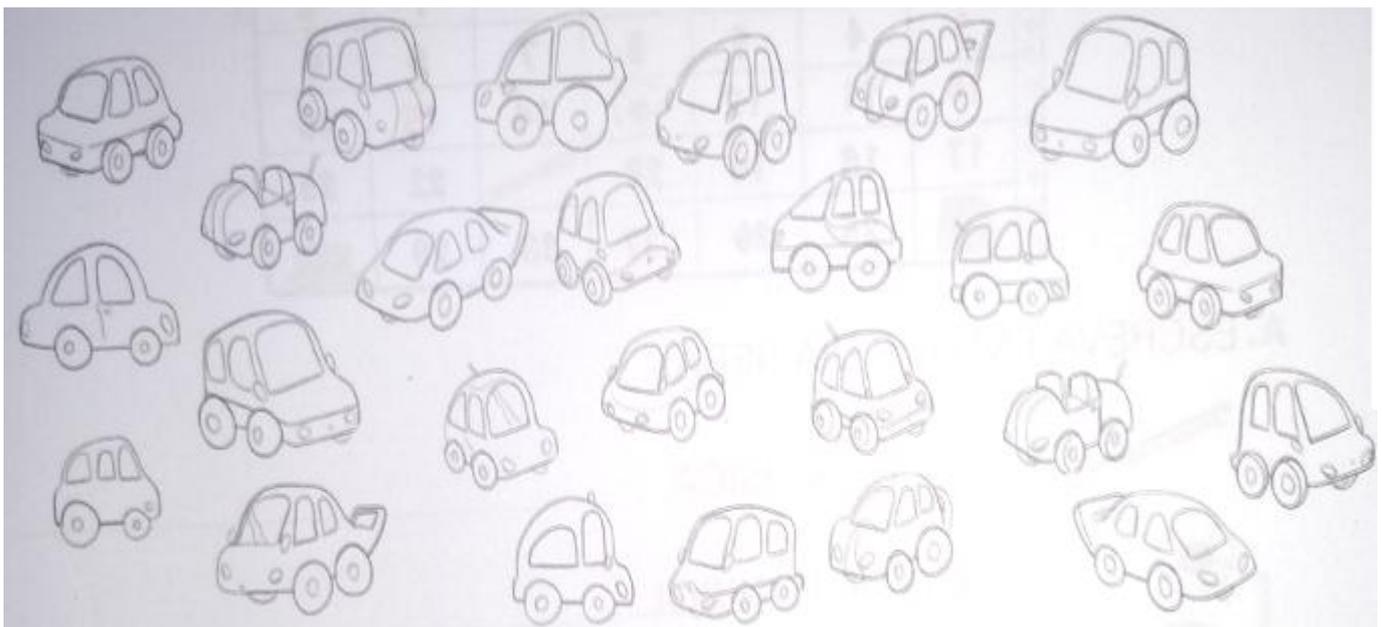
- B)  CADA PACOTE TEM _____ DEZENA DE BALAS.
HÁ _____ PACOTES DE BALAS.
FORA DOS PACOTES HÁ _____ BALAS.
ENTÃO, HÁ _____ DEZENAS E _____ UNIDADE DE BALAS,
OU SEJA, 30 BALAS.



Dia 30/03 (terça-feira)

MATEMÁTICA

- 1- PINTE 1 DEZENA DE CARRINHOS DE **AMARELO**, 1 DEZENA DE CARRINHOS DE **VERDE** E O RESTANTE DOS CARRINHOS DE **LARANJA**.



- QUANTOS CARRINHOS VOCÊ PINTOU NO TOTAL? _____

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

2- CONTORNE GRUPOS DE 10 BALÕES E RESPONDA À QUESTÃO.



➤ AO TODO HÁ QUANTOS BALÕES? _____

LÍNGUA PORTUGUESA

1- COMPLETE AS PALAVRAS COM OS ENCONTROS VOCÁLICOS.

TES[]RA

ÍND[]

P[]XE

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

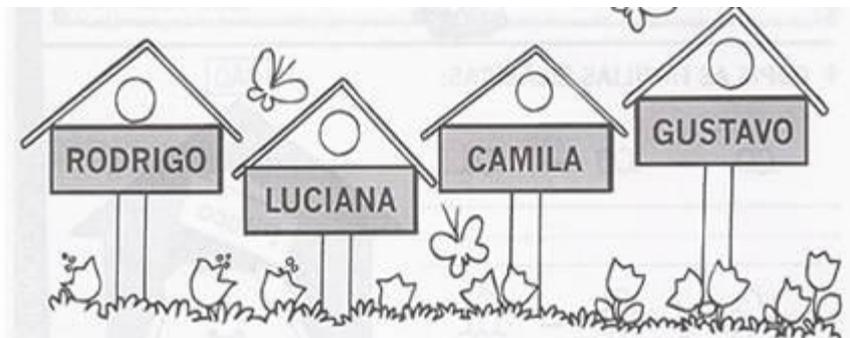
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

Dia 31/03 (quarta-feira)
ENSINO RELIGIOSO

O NOME É MUITO IMPORTANTE PARA IDENTIFICAR, DIFERENCIAR E RECONHECER AS PESSOAS. TODOS NÓS TEMOS NOME E SOBRENOME.



OBSERVE AS FICHAS COM OS NOMES, ELES IDENTIFICAM E DIFERENCIAM AS CASINHAS:



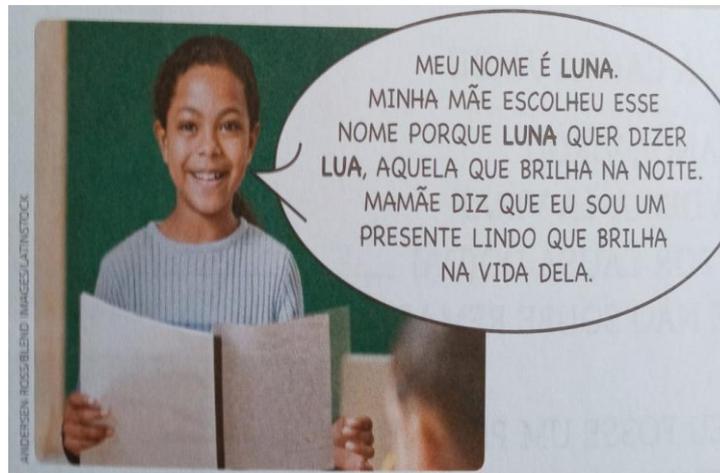
AGORA ESCREVA O SEU NOME COMO VOCÊ CONSEGUIR:



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

LEIA O RELATO ABAIXO:



CONVERSE COM A SUA FAMÍLIA E DEPOIS RESPONDA:

1- QUEM ESCOLHEU O SEU NOME?

2- TEM ALGUM SIGNIFICADO?

LÍNGUA PORTUGUESA

1- LIGUE AS PALAVRAS AO SEU ENCONTRO VOCÁLICO.





Dia 05/04 (segunda-feira)

LÍNGUA PORTUGUESA

1- LEIA A SEGUINTE CANTIGA DE RODA E COMPLETE-A ESCRREVENDO O SEU NOME NOS ESPAÇOS.

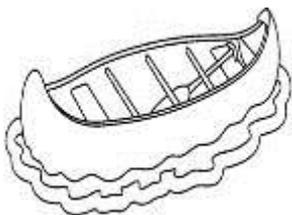
A CANOA VIROU

A CANOA VIROU
POR DEIXÁ-LA VIRAR
FOI POR CAUSA DO(A) _____
QUE NÃO SOUBE REMAR.
SE EU FOSSE UM PEIXINHO
E SOUBESSE NADAR,
EU TIRAVA O(A) _____
DO FUNDO DO MAR.



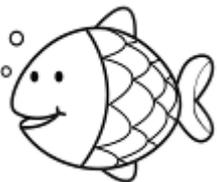
2- AGORA VAMOS TENTAR ESCREVER ALGUMAS PALAVRAS QUE APARECEM NA CANTIGA?

CANOA



--	--	--	--	--

PEIXINHO



--	--	--	--	--	--	--	--

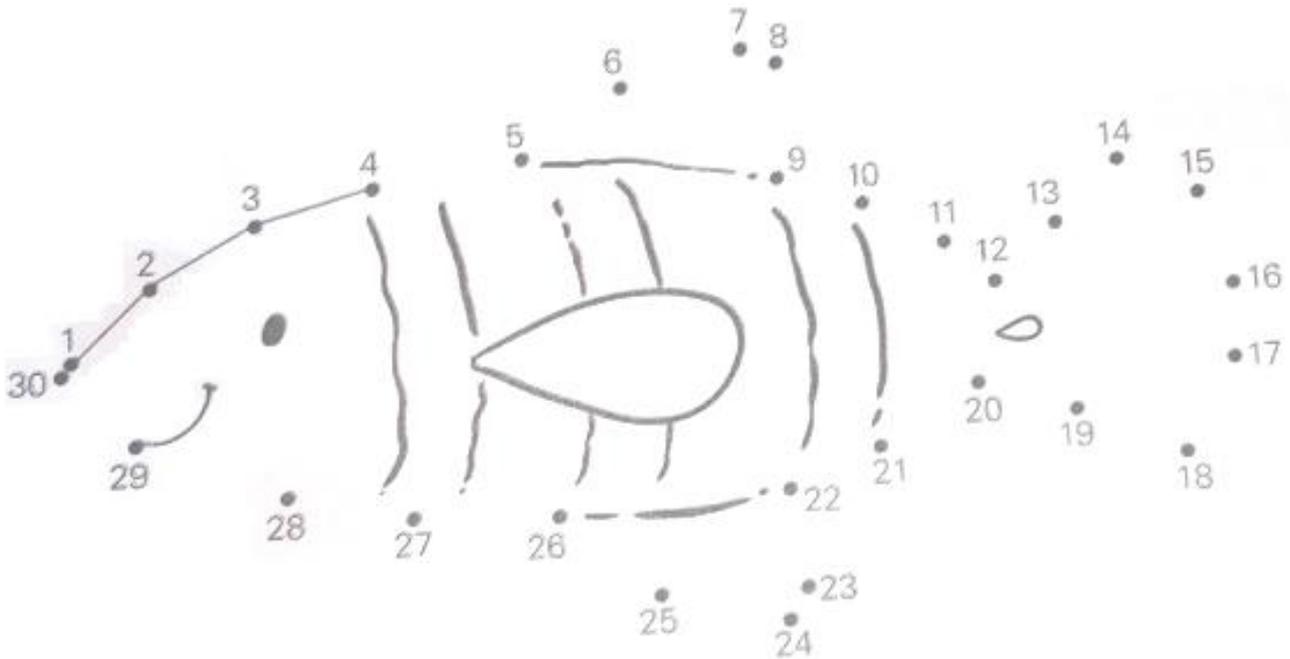
MAR



--	--	--

MATEMÁTICA

1- CONTINUE A LIGAR OS PONTOS SEGUINDO A SEQUÊNCIA DOS NÚMEROS.



➤ PINTE COM CAPRICO. O DESENHO FORMADO É UM _____

Dia 06/04 (terça-feira)

MATEMÁTICA

1- PENSE NA SEQUÊNCIA DOS NÚMEROS QUE COMEÇA NO 1 E TERMINA NO 30 E RESPONDA ÀS QUESTÕES. (SE PRECISAR CONSULTE A SEQUÊNCIA NA ATIVIDADE ANTERIOR: PEIXE).

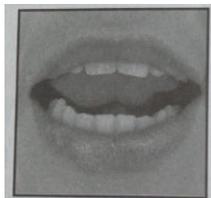
- A) QUAL É O NÚMERO QUE VEM DEPOIS DO 20 E ANTES DO 22? _____
- B) QUAIS NÚMEROS ESTÃO ENTRE OS NÚMEROS 22 E 26? _____
- C) QUAIS NÚMEROS VÊM ANTES DO 11? _____
- D) QUAIS NÚMEROS VÊM DEPOIS DO 25? _____

LÍNGUA PORTUGUESA

OBSERVE A LETRA

L

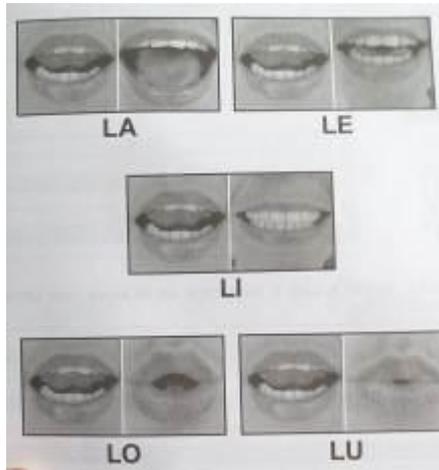
ESSA É A BOQUINHA PRONUNCIANDO O SOM DA LETRA L



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

E ESSAS SÃO AS SÍLABAS FORMADAS COM A LETRA L E AS VOGAIS:



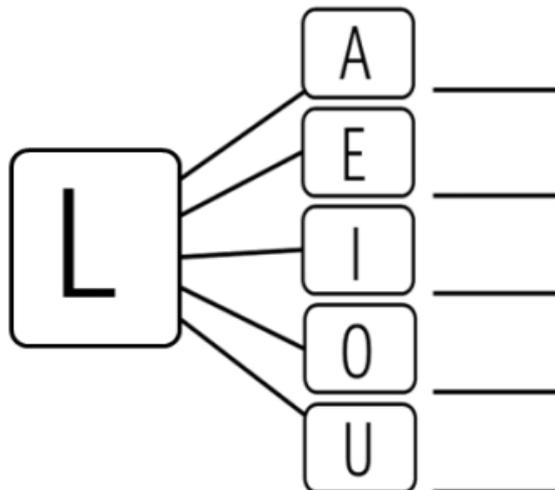
CIRCULE SOMENTE AS FIGURAS INICIADAS COM A LETRA L.



1- FORME AS SÍLABAS COM A LETRA L



LEÃO





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

2- COMPLETE AS PALAVRAS COM AS SÍLABAS QUE ESTÃO FALTANDO, DEPOIS COPIE NA LINHA ABAIXO.



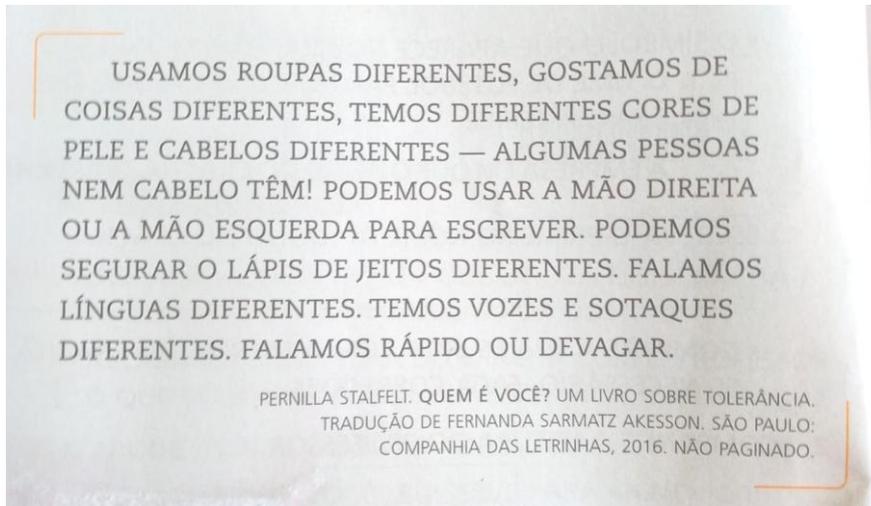
_____ RANJA



_____ MÃO

Dia 07/04 (quarta-feira)

ENSINO RELIGIOSO



OBSERVE OS ALUNOS DA PROFESSORA MÁRCIA, DEPOIS RESPONDA:





ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

1- PODEMOS DIZER QUE ELES SÃO IGUAIS?

2- NORMALMENTE, HERDAMOS ALGUMAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DE NOSSOS PARENTES. ALGUNS SE PARECEM COM O PAI, OUTROS COM A MÃE OU A AVÓ, OUTROS COM ALGUM TIO, ETC.

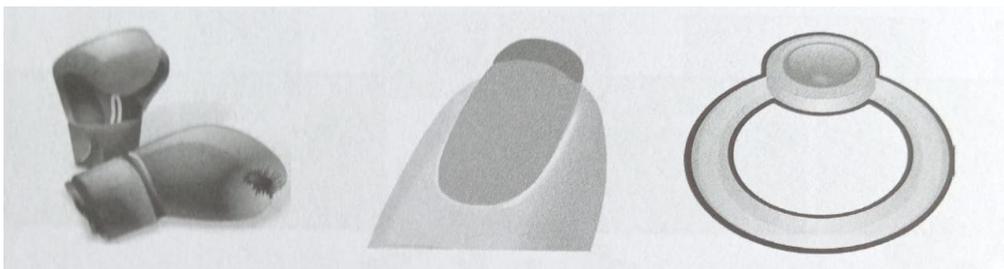
E VOCÊ COM QUEM SE PARECE?

AGORA FAÇA UM DESENHO SEU NO QUADRO ABAIXO DESTACANDO AS SUAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS COMO: CABELO, ALTURA, COR ENTRE OUTRAS.



LÍNGUA PORTUGUESA

1- ESCREVA A PRIMEIRA LETRA DE CADA FIGURA E FAÇA UM DESENHO DA PALAVRA QUE SE FORMOU.





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19



Dia 08/04 (quinta-feira)

MATEMÁTICA

NO GRÁFICO ABAIXO, CADA QUADRADINHO PINTADO REPRESENTA O VOTO DE UM ALUNO EM SEU BRINQUEDO PREFERIDO DO PARQUE DE DIVERSÕES. OBSERVE E RESPONDA.



A) QUAL DOS BRINQUEDOS RECEBEU MAIS VOTOS? QUANTOS VOTOS ELE RECEBEU?

B) A RODA-GIGANTE RECEBEU QUANTOS VOTOS? _____

C) QUANTOS VOTOS O *SPLASH* RECEBEU A MAIS QUE O CARROSSEL?

D) QUANTOS ALUNOS PARTICIPARAM DESSA PESQUISA? _____



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

LÍNGUA PORTUGUESA

1- COMPLET AS PALAVRAS COM AS SÍLABAS ABAIXO:

LA LE LI LO LU

	___ÇO	___QUE	
	___XO	___VRO	
	___UÇA	___BO	
	___RANJA	___PIS	
	___VA	___A	

2- COMPLETE AS PALAVRAS ABAIXO COM AS LETRAS QUE FALTAM:

	VR		B
			CH
	P N		B

Dia 09/04 (sexta-feira)
Dia reservado para as aulas específicas



6º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES

ESCOLA MUNICIPAL GERALDA CHAVES TIRADENTES

PROFESSORA: MARLI APARECIDA DO CARMO

COMPONENTE CURRICULAR: ARTE

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: De 29 de Março a 09 de abril de 2021.

ALUNO (A): TURMA: CLASSE ESPECIAL

O QUE ESTUDAR?	<ul style="list-style-type: none"> • COMPOSIÇÃO NÃO FIGURATIVA OU ABSTRATA ELEMENTOS DA LINGUAGEM VISUAL: PONTOS, LINHAS, FORMAS E CORES SECUNDÁRIAS. • MATERIALIDADES: MEIOS E SUPORTES TRIDIMENSIONAIS: RECORTE, COLAGEM E DOBRADURA; • O SENTIDO DA PÁSCOA: DESMISTIFICANDO A RELAÇÃO CONSUMISTA.
PARA QUE ESTUDAR?	<ul style="list-style-type: none"> • RECONHECER E APLICAR ALGUNS DOS ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DAS ARTES VISUAIS EM COMPOSIÇÕES NÃO FIGURATIVAS (ABSTRATAS); • OPORTUNIZAR A REFLEXÃO SOBRE O VERDADEIRO SENTIDO DA PÁSCOA; • MANIPULAR, RECORTAR, COLAR, DOBRAR E CRIAR COM DIFERENTES MATERIAIS.
COMO ESTUDAR?	<ul style="list-style-type: none"> • ORGANIZANDO OS ESTUDOS, ASSISTINDO AOS VÍDEOS, OU OUVINDO OS ÁUDIOS EXPLICATIVOS DA PROFESSORA E FAZENDO AS ATIVIDADES.
COMO REGISTRAR?	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

ARTE

OLÁ! MEUS AMORES! TUDO BEM COM VOCÊS? NA AULA DE HOJE VAMOS ESTUDAR SOBRE AS COMPOSIÇÕES NÃO FIGURATIVAS, USANDO AS FORMAS, LINHAS E CORES PRIMÁRIAS E SECUNDÁRIAS.

LEMBRANDO: CORES PRIMÁRIAS: SÃO AS CHAMADAS "CORES PURAS" SÃO: **VERMELHO, AMARELO E AZUL.**

CORES SECUNDÁRIAS: É A MISTURA DE DUAS CORES PRIMÁRIAS EM PARTES IGUAIS, OBTEMOS AS CORES SECUNDÁRIAS QUE SÃO: **ROXO, LARANJA E VERDE.**

AZUL + AMARELO = **VERDE**

AZUL + VERMELHO = **ROXO**

AMARELO + VERMELHO = **LARANJA**

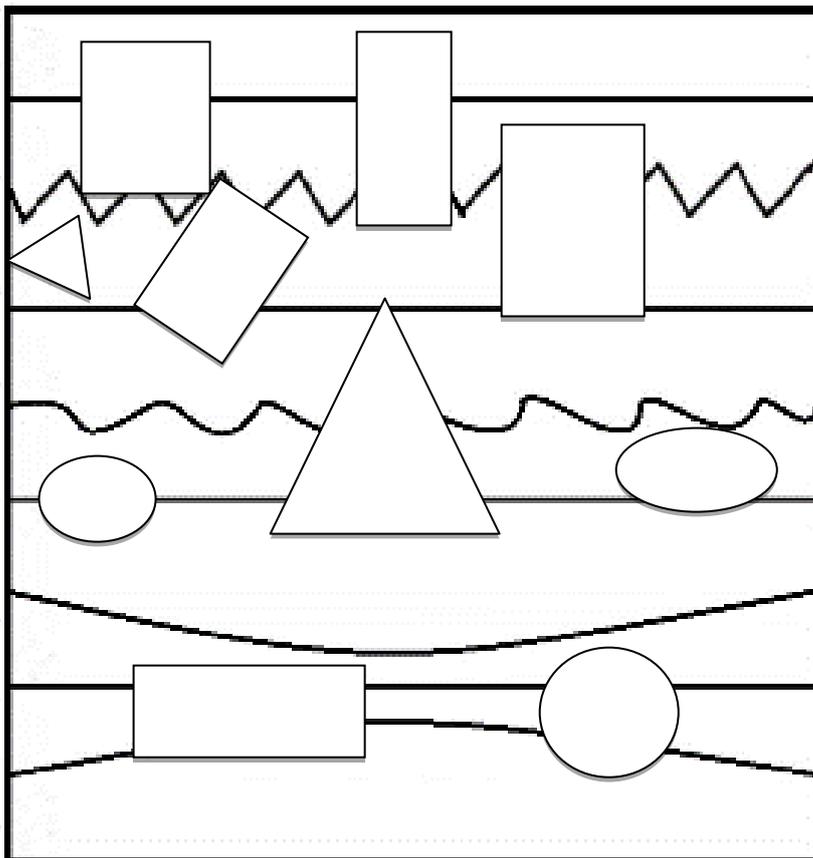
ARTE NÃO FIGURATIVA: É O DESENHO QUE NÃO SE PARECE COM NENHUMA IMAGEM QUE CONHECEMOS NO MUNDO REAL. MAS, PODEMOS CRIÁ-LA COM MATERIAIS DIVERSOS AO FAZERMOS USO DE RECORTES E COLAGENS.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

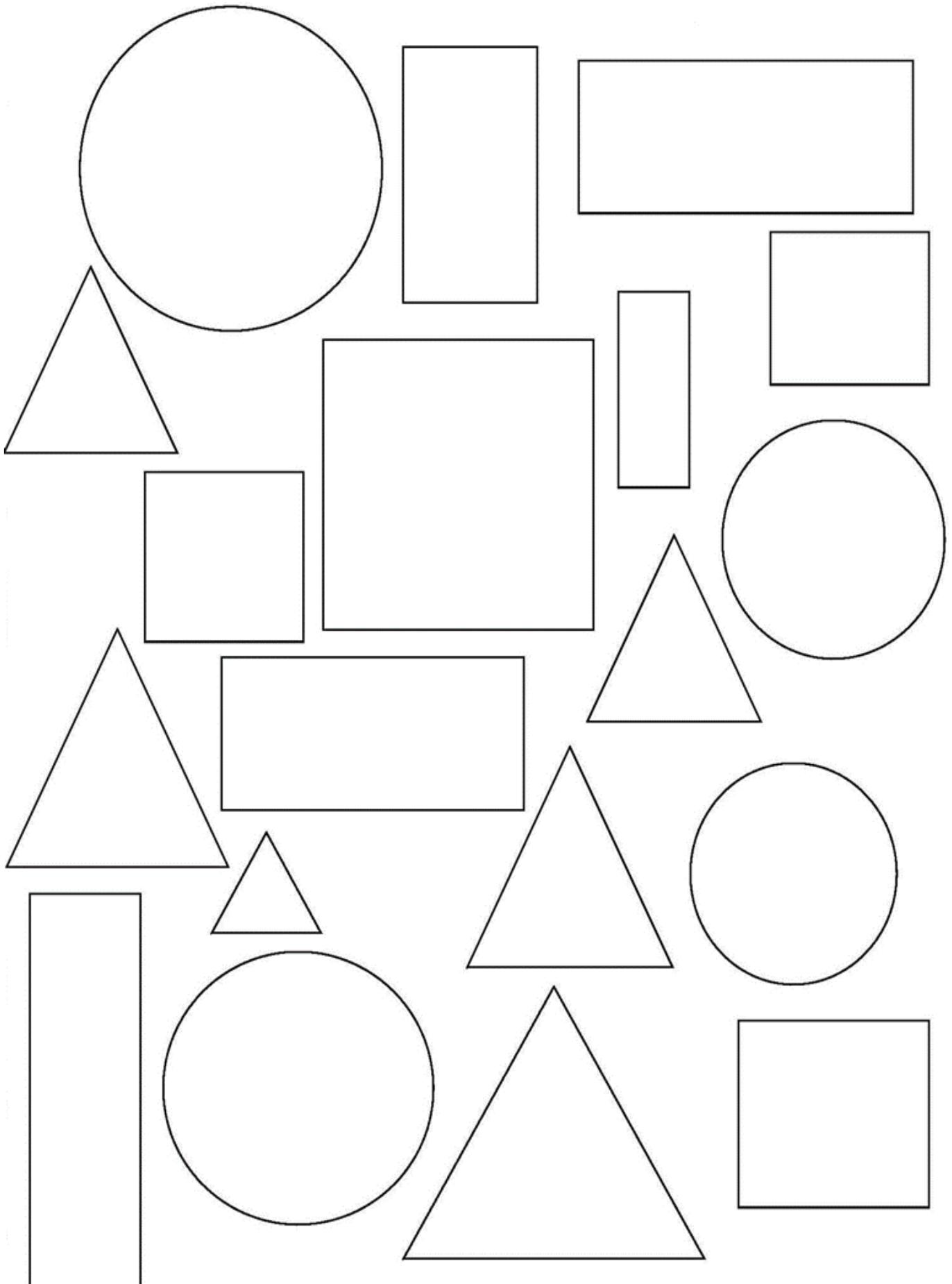
ATIVIDADE: COMPOSIÇÃO NÃO FIGURATIVA COM FORMAS GEOMÉTRICAS.

- VOCÊ DEVERÁ PINTAR OS ESPAÇOS DENTRO DAS FORMAS NO ANEXO ABAIXO USANDO AS **CORES SECUNDÁRIAS. (LARANJA, ROXO E VERDE).**
- DEPOIS RECORTE- AS E RESERVE.
- EM UMA FOLHA DE SULFITE OU PODE UTILIZAR O VERSO DO ROTEIRO MESMO, PREENCHA COM LINHAS DIVERSAS, RETA, ONDULADA, CURVA...
- PEGUE AS FORMAS QUE VOCÊ RECORTOU E PINTOU COLE-AS NA FOLHA QUE FORAM FEITA AS LINHAS.
- AGORA ADMIRE SUA LINDA COMPOSIÇÃO NÃO FIGURATIVA.





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19



ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ATIVIDADE DE PÁSCOA

- AGORA, VAMOS REFLETIR SOBRE O VERDADEIRO SENTIDO DA PÁSCOA, PARA DEPOIS PRODUZIR ARTE!
- A PÁSCOA É UMA DAS DATAS MAIS IMPORTANTES ENTRE AS CULTURAS OCIDENTAIS. TRATA-SE DE UMA FESTA CRISTÃ QUE CELEBRA A RESSURREIÇÃO DE JESUS CRISTO.
- O COELHO SIMBOLIZA O NASCIMENTO, A VIDA. É TAMBÉM O SÍMBOLO DA FERTILIDADE E DA ABUNDÂNCIA DA VIDA.

ATIVIDADE: VAMOS CONFECCIONAR UM COELHINHO.

- USE A SUA IMAGINAÇÃO. TRANSFORME A SUA MÃOZINHA EM UM LINDO COELHINHO.
- CONTORNE A SUA MÃOZINHA (DEIXANDO OS DEDINHOS ABERTOS) EM UMA FOLHA DE SULFITE.
- RECORTE O CONTORNO DA MÃO QUE VOCÊ FEZ NO SULFITE E CORTE TAMBÉM O DEDO MÉDIO CONTORNADO.
- DOBRE O DEDO POLEGAR E O DEDO MÍNIMO.
- FAÇA OLHO, BOCA, NARIZ E A ORELHINHA.





ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

6º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ESCOLA MUNICIPAL GERALDA CHAVES TIRADENTES

NAME: _____ **TURMA: CLASSE ESPECIAL** _____

DATE: ____/____/____

PROFESSOR (A): JACQUELINE DANIELE GUIDO SARMENTO SILVA

COMPONENTE CURRICULAR: LÍNGUA INGLESA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 05 A 09 DE ABRIL DE 2021.

ÁUDIO/VÍDEO EXPLICATIVO DA PROFESSORA:

OUÇA O ÁUDIO/VÍDEO EXPLICATIVO DA PROFESSORA E ASSISTA AO VÍDEO DE SUGESTÃO:

<https://www.youtube.com/watch?v=KQ8dl1tZqLQ>

O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR?

REPERTÓRIO LEXICAL RELACIONADO A COMPREENSÃO DE ALGUMAS PARTES DO ROSTO EM INGLÊS.

PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?

CONHECER E COMPREENDER COM O APOIO DO (A) PROFESSOR (A) O SIGNIFICADO DE ALGUMAS PALAVRAS QUE NOMEIAM O ROSTO DA CRIANÇA E QUE SERVIRÃO DE SUBSÍDIOS PARA A AQUISIÇÃO DO PRÓPRIO REPERTÓRIO LEXICAL.

- PRONUNCIAR VOCABULÁRIOS EM INGLÊS:

HEAD (CABEÇA)	EYE (OLHO)	EAR (ORELHA)
HAIR (CABELO)	NOSE (NARIZ)	MOUTH (BOCA)

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.
- OUÇA E REPITA AS PARTES DO ROSTO EM INGLÊS
- LEIA O EXERCÍCIO, DESENHE AS PARTES QUE FALTAM NO ROSTO, PINTE-AS E COPIE OS NOMES EM INGLÊS.
- LEIA O EXERCÍCIO E LIGUE A IMAGEM AO NOME CERTO.

PARA REALIZAR ESSA ATIVIDADE VOCÊ PRECISARÁ DE ALGUNS MATERIAIS:

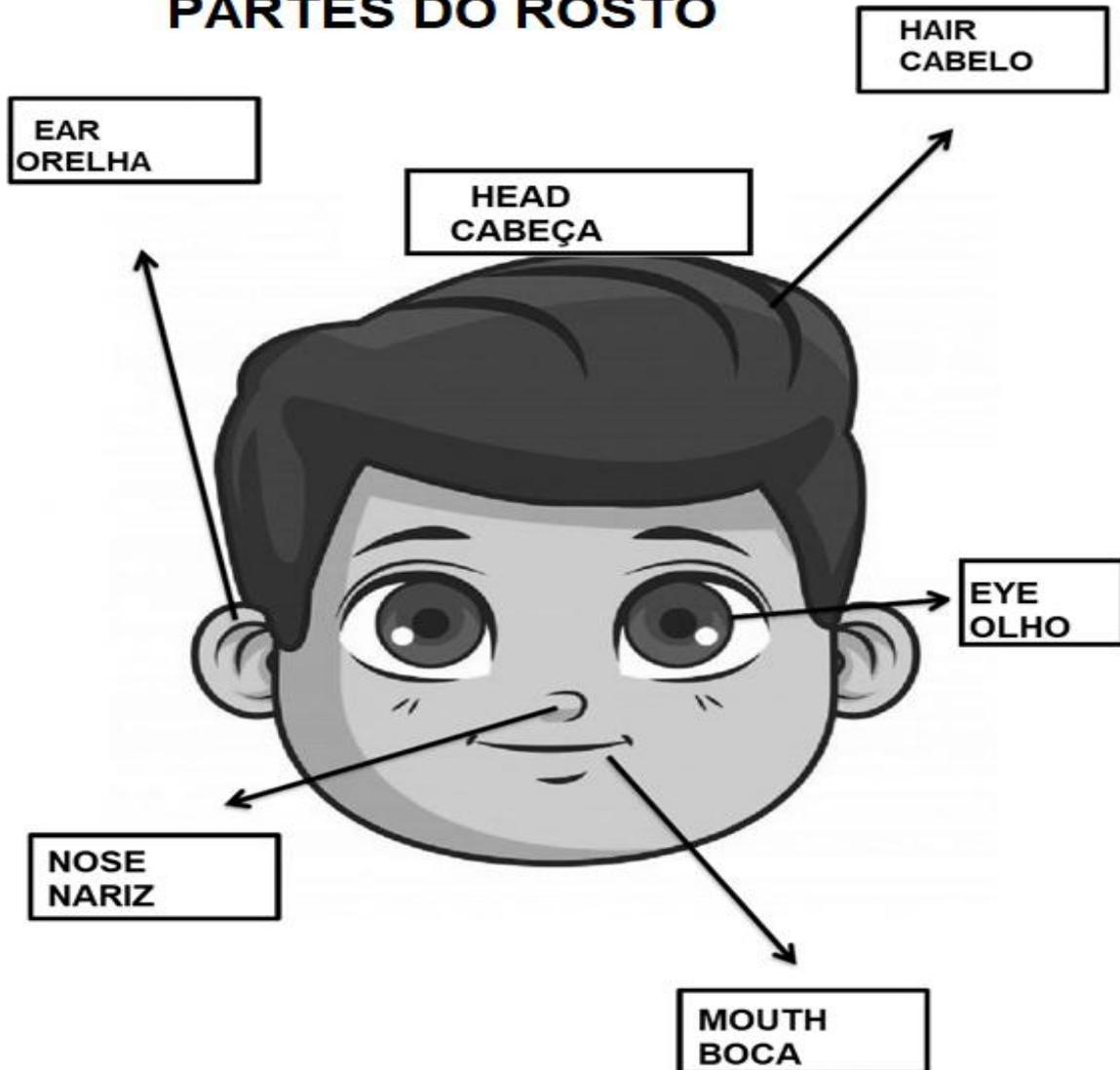
- ESTOJO ESCOLAR CONTENDO LÁPIS, LÁPIS DE COR E BORRACHA.

VOCABULARY- VOCABULÁRIO

LISTEN AND REPEAT.

OUÇA E REPITA.

**PARTS OF THE FACE
PARTES DO ROSTO**



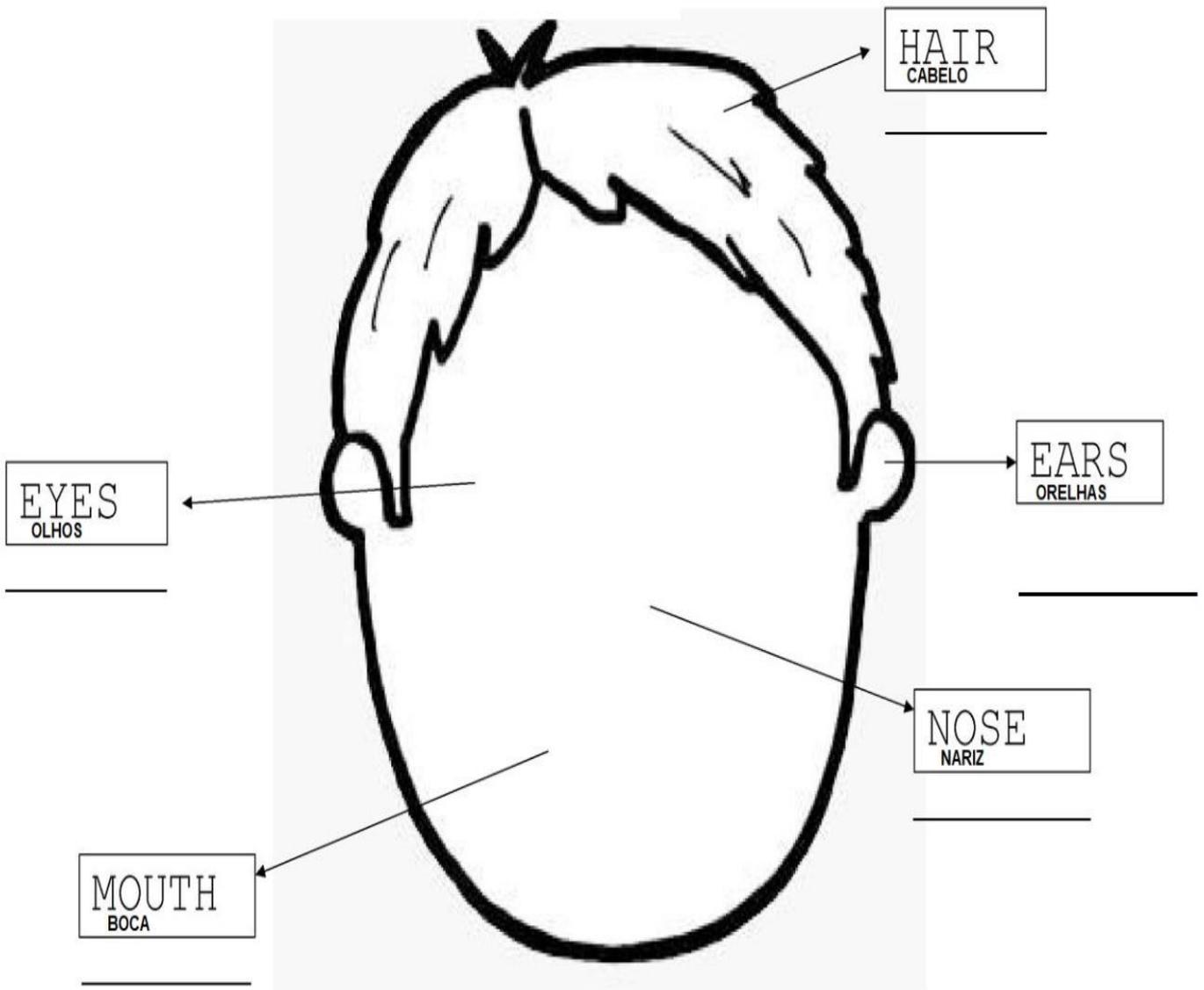


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19
INGLÊS

NAME: _____ **TURMA: CLASSE ESPECIAL** _____
DATE: MARCH/____/2021.

EXERCISE – (EXERCÍCIO)

1- DRAW THE PARTS OF THE FACE, PAINT AND COPY THE NAMES IN ENGLISH.
(DESENHE AS PARTES DO ROSTO, PINTE E COPIE OS NOMES EM INGLÊS.)



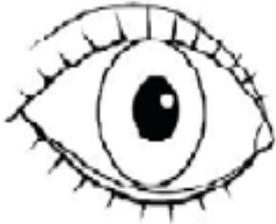


NAME: _____ **TURMA: CLASSE ESPECIAL** _____

DATE: APRIL/ ____ **/2021.**

EXERCISE – (EXERCÍCIO)

2) MATCH. (LIGUE)



NOSE (NARIZ)



EYE (OLHO)



MOUTH (BOCA)



EAR (ORELHA)



ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

6º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ESCOLA MUNICIPAL GERALDA CHAVES TIRADENTES

NOME: _____ **TURMA: CLASSE ESPECIAL** _____

PROFESSOR-MANHÃ: SILDIMAR ANTONIO CHAVES

PROFESSORA – TARDE: ALDECIR CRISTINA IANKOSKI BETANIM

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 29 DE MARÇO A 09 DE ABRIL DE 2021.

1ª ATIVIDADE: 05/04 A 09/04

1- O QUE VAMOS APRENDER: GINÁSTICA

2- PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS? EXPERIMENTAR, FRUIR E IDENTIFICAR DIFERENTES ELEMENTOS BÁSICOS DA GINÁSTICA (EQUILÍBRIOS, SALTOS, GIROS, ROTAÇÕES, ACROBACIAS, SEM MATERIAIS), DA GINÁSTICA GERAL E DO MOVIMENTO HUMANO, DE FORMA INDIVIDUAL, ADOTANDO PROCEDIMENTOS DE SEGURANÇA.

3- COMO VAMOS ESTUDAR ESSE CONTEÚDO? ASSISTINDO AO VÍDEO, ESCUTANDO O TEXTO E REALIZANDO A ATIVIDADE.

A GINÁSTICA É UM ESPORTE QUE ENVOLVE A PRÁTICA DE UMA SÉRIE DE MOVIMENTOS QUE REQUER FORÇA, FLEXIBILIDADE E COORDENAÇÃO MOTORA. DESENVOLVEU-SE NA GRÉCIA ANTIGA, A PARTIR DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS FEITOS PELOS SOLDADOS. A PALAVRA GINÁSTICA É ORIGINÁRIA DO GREGO “GYMNÁDZEIN”, QUE SIGNIFICA TREINAR.

A GINÁSTICA POSSUE ALGUMAS POSIÇÕES QUE SÃO FUNDAMENTAIS PARA A EXECUÇÃO DOS MOVIMENTOS (GRUPADÁ, ESTENDIDA, AFASTADA E CARPADA). NA AULA DE HOJE, VOCÊ VAI APRENDER ALGUNS MOVIMENTOS QUE FAZEM PARTE DA GINÁSTICA: A VELA E O AVIÃO.

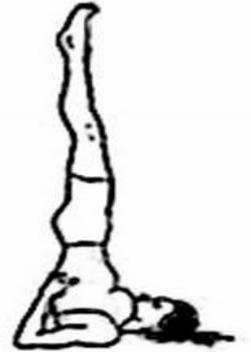
1) **AVIÃO:** DE FRENTE, APOIANDO EM UM DOS PÉS, O ALUNO ELEVARÁ A OUTRA PERNA ESTENDIDA PARA TRÁS DEIXANDO O TRONCO PARALELO AO SOLO, OS



BRAÇOS DEVERÃO ESTAR ESTENDIDOS, NA LINHA DO OMBRO, OLHAR DIRECIONADO PARA FRENTE. MANTER SE NESSA POSIÇÃO POR 10 SEGUNDOS, OU O TANTO DE TEMPO QUE VOCÊ CONSEGUIR. LEMBRE-SE DE REPETIR ESSE MOVIMENTO UTILIZANDO COMO PÉ DE APOIO SEUS DOIS LADOS (PÉ DIREITO/PÉ ESQUERDO). VERIFIQUE QUAL É O LADO QUE VOCÊ TEM MAIS FACILIDADE. REPITA O MOVIMENTO DO AVIÃOZINHO 3 VEZES DE CADA LADO.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

- 2) **VELA:** COLOQUE UM COLCHÃO, COLCHONETE, TOALHA OU UM TAPETE MACIO E DEITE NA POSIÇÃO “BARRIGA PARA CIMA”. ELEVE AS DUAS PERNAS E O QUADRIL, MANTENDO O CORPO NUMA POSIÇÃO DE EQUILÍBRIO. TENDE MANTER O EQUILÍBRIO POR PELO MENOS 10 SEGUNDOS OU O TEMPO QUE VOCÊ CONSEGUIR. REPITA O MOVIMENTO DA “VELA” POR CINCO VEZES, SEMPRE TOMANDO CUIDADO COM A SUA COLUNA OK! VOCÊ PODE A PRINCÍPIO USAR A PAREDE DA SUA CASA COMO APOIO E DEPOIS SUSTENTAR O SEU CORPO.



4- DE QUE FORMA VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?

- PINTE A FIGURA QUE REPRESENTA O MOVIMENTO QUE VOCÊ MAIS GOSTOU DE REALIZAR.

