



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

26º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

**ESCOLA MUNICIPAL GERALDA CHAVES TIRADENTES**

**PROFESSORES: DEVANIR DE SOUZA JÚNIOR E VALÉRIA MARQUES BARBARA  
RODRIGUES**

**TURMA: 5º ANO A**

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

**COMPONENTES CURRICULARES: CIÊNCIAS, LÍNGUA PORTUGUESA E MATEMÁTICA.**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 03 A 06 DE NOVEMBRO DE 2020**



**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 deverá realizar todas as atividades. Ele terá o período de 03/11 a 06/11 para concluir essas atividades. Cuidem-se e cuidem de sua família. Em breve tudo estará bem.

Um abraço,

**Professores Devanir e Valéria**

**O QUE VAMOS ESTUDAR?**

- CIÊNCIAS
- LÍNGUA PORTUGUESA
- MATEMÁTICA

**PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?**

**CIÊNCIAS**

- Reconhecer a Astronomia como uma ciência e perceber a suas contribuições no conhecimento do Universo e de tudo que o compõe.
- Identificar como o homem foi desenvolvendo maneiras de conquistar o espaço.

**LÍNGUA PORTUGUESA**

- Identificar finalidades da interação oral em diferentes contextos comunicativos (solicitar informações, apresentar opiniões, informar, relatar experiências etc.), a fim de perceber as diferenças entre os diversos usos da linguagem, adequando seu discurso de acordo com a situação formal ou informal.

**MATEMÁTICA**

- Identificar frações equivalentes utilizando estratégias e recursos diversos;
- Resolver e elaborar problemas envolvendo o conceito de equivalência.

**COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?**

Você irá realizar as atividades de maneira que todas deverão ser **RESPONDIDAS**. Se estiver fazendo no caderno, não se esqueça de colocar cabeçalho com nome da escola, data e nome do aluno, e não se esqueça da margem.

**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**DIA: 03/11 (TERÇA-FEIRA)**

**O QUE VAMOS ESTUDAR?**

**Língua Portuguesa  
Matemática**

**LÍNGUA PORTUGUESA**

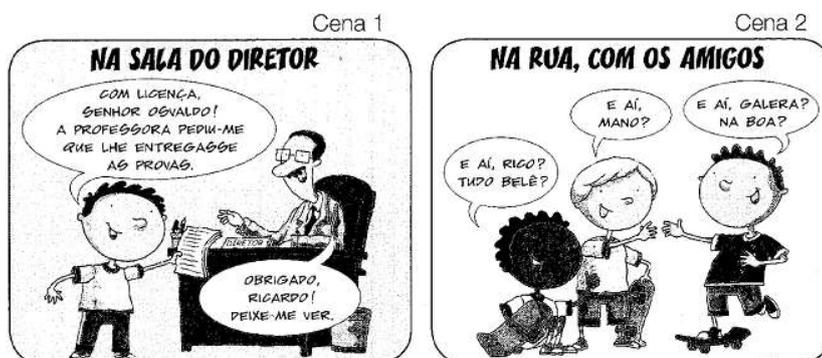
**Linguagem formal e linguagem informal**

**Qual a diferença entre linguagem formal e linguagem informal?**

A diferença da linguagem formal e informal está no **contexto** em que elas devem ser utilizadas e na escolha das palavras e expressões usadas para nos comunicar.

A linguagem formal está ligada ao uso das **normas gramaticais**, enquanto a linguagem informal é mais livre, sendo mais utilizada em nosso cotidiano.

1º) Leia e observe:



2º) Escreva **cena 1** ou **cena 2** para indicar o modo de falar das personagens.

a) As personagens falam de maneira educada e respeitosa. \_\_\_\_\_

b) As personagens conversam à vontade de modo descontraído. \_\_\_\_\_

3º) Copie da cena 1 e da cena 2 um exemplo de cada tipo de linguagem.

a) Linguagem formal:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) Linguagem informal:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3º) Escreva (F) na linguagem formal e (I) na linguagem informal.

a) Paiê! Me dá uma graninha? ( )

b) Prezados Senhores...( )

c) Venha ao cinema conosco! ( )

d) Você quer sair com a gente? ( )

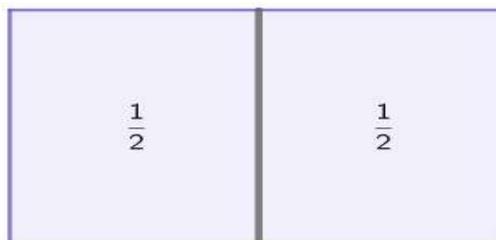
e) Eu tava fazendo essa carta procê. ( )



**O que são frações equivalentes?**

Frações equivalentes são aquelas que representam a mesma quantidade ou o mesmo número. Veja o exemplo:

$\frac{1}{24}$	$\frac{1}{24}$	$\frac{1}{24}$	$\frac{1}{24}$	$\frac{1}{24}$	$\frac{1}{24}$
$\frac{1}{24}$	$\frac{1}{24}$	$\frac{1}{24}$	$\frac{1}{24}$	$\frac{1}{24}$	$\frac{1}{24}$
$\frac{1}{24}$	$\frac{1}{24}$	$\frac{1}{24}$	$\frac{1}{24}$	$\frac{1}{24}$	$\frac{1}{24}$
$\frac{1}{24}$	$\frac{1}{24}$	$\frac{1}{24}$	$\frac{1}{24}$	$\frac{1}{24}$	$\frac{1}{24}$



$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$
$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$

Olhando para essas imagens, podemos encontrar algumas equivalências, por exemplo: considerar **6/24** é o mesmo que considerar **1/4**. Ou seja:

$$\frac{6}{24} = \frac{1}{4}$$

Podemos dizer também que **12/24** é o mesmo que considerar **1/2**. Ou seja:

$$\frac{12}{24} = \frac{1}{2}$$

Ou, por exemplo, considerar **18/24** é o mesmo que considerar **1/3**.

$$\frac{18}{24} = \frac{1}{3}$$

Tais frações são todas equivalentes, pois elas representam a mesma quantidade. Perceba também que se a simplificarmos encontraremos outras frações equivalentes.

Vamos dizer que duas frações são equivalentes **quando as multiplicamos de forma cruzada e o resultado da igualdade é verdadeiro**. Veja o próximo exemplo:

Verifique se as frações 18/24 e 3/4 são equivalentes.

$$\frac{18}{24} = \frac{3}{4} \Rightarrow 18 \cdot 4 = 24 \cdot 3 \Rightarrow 72 = 72$$

Como a igualdade é verdadeira, as frações são equivalentes.

**Veja os exemplos abaixo:**

**Questão 1** - Verifique se as frações a seguir são equivalentes:

$$\frac{7}{5} = \frac{3}{8}$$



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**Resolução**

$$7 \cdot 8 = 5 \cdot 3$$

$$56 \neq 15$$

Podemos concluir que estas duas frações não são equivalentes, pois ao multiplicarmos seus números cruzados chegamos a dois números diferentes.

**Questão 2** - Sabendo que estas frações são equivalentes, determine o valor de x:

$$\frac{x}{5} = \frac{4}{20}$$

**Resolução**

$$20x = 20$$

$$x = 1$$

Podemos concluir que é 1 pois ao multiplicarmos o 5 pelo 4 de forma cruzada, obtemos o resultado 20, então se multiplicarmos o X por 20, ele será o 1.

**QUESTÃO 1:**

Dada a fração abaixo, qual das alternativas é igual a, respectivamente, uma fração equivalente a ela e à sua fração irredutível?

$$\frac{8}{28}$$

a)  $\frac{2}{7}$  e  $\frac{14}{49}$

b)  $\frac{2}{7}$  e  $\frac{2}{7}$

c)  $\frac{4}{21}$  e  $\frac{2}{7}$

d)  $\frac{1}{3}$  e  $\frac{21}{46}$

e)  $\frac{4}{7}$  e  $\frac{13}{60}$



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**DIA: 04/11 (QUARTA-FEIRA)**

**O QUE VAMOS ESTUDAR?**

LÍNGUA PORTUGUESA

MATEMÁTICA

CIÊNCIAS

**MATEMÁTICA**

**QUESTÃO 1:**

Arthur e Felipe pediram duas pizzas médias, uma para cada e de sabores diferentes. Ao recebê-las, perceberam que a pizza de Arthur estava dividida em 8 partes e que a de Felipe estava dividida em 6 partes. Arthur conseguiu comer 5 pedaços, enquanto Felipe conseguiu comer 4. Sabendo que as pizzas são do mesmo tamanho, qual dos dois amigos comeu mais?

Cálculo:

b) Qual das frações da alternativa abaixo é uma fração equivalente para a fração  $5/6$ ? Justifique.

a)  $10/3$

b)  $21/12$

c)  $25/30$

d)  $9/2$

---

**LÍNGUA PORTUGUESA**

Escreva qual linguagem usamos em cada situação.

<b>Situação social</b>	<b>Português formal ou informal</b>
Em uma balada, com amigos...	
Em um seminário na escola...	
Em um churrasco em família...	
Para pedir um favor a um desconhecido...	
Para desmarcar um combinado com um amigo...	
Para desmarcar um combinado com a mãe de um amigo...	



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**CIÊNCIAS**

**Assista aos vídeos:** <https://www.youtube.com/watch?v=BUQP3-WR6SI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=oZTlnZWfyY8>

**NOÇÕES DE ASTRONOMIA: TERRA E UNIVERSO**

Durante muito tempo o homem se interessou pelo espaço e por tudo o que tinha nele. A partir deste interesse surgiu a Astronomia que é a ciência que estuda o Universo, desde a sua origem e formação, aos astros que o compõe e os fenômenos que nele ocorrem. No início o homem costumava observar o céu em busca de respostas, utilizando apenas a sua visão, com o passar do tempo o homem foi encontrando maneiras de construir instrumentos que possibilitassem uma melhor observação, com o desenvolvimento desses instrumentos o homem pode aprender cada vez mais sobre o Universo no qual estamos inseridos.

Com o passar do tempo e com os conhecimentos acumulados o homem começou a alimentar o sonho de viajar ao espaço. Esse sonho começou a ser tornar realidade em 04 de outubro de 1957, quando a antiga União Soviética lançou o 1º satélite artificial do mundo, que foi chamado de SPUTNIK I.



<https://caisdamemoria.files.wordpress.com/2015/10/4de33f9d51efb8-129521628.jpg>

Ainda em 1957, no dia 03 de novembro, a União Soviética lançou ao espaço o SPUTNIK II, mas desta vez foi enviado ao espaço a cadela Laika, que foi o primeiro animal a orbitar a Terra.



[https://t1.ea.ltmcdn.com/pt/images/8/3/2/img\\_historia\\_de\\_laika\\_o\\_primeiro\\_ser\\_vivo\\_a\\_ser\\_lancado\\_no\\_espaco\\_22\\_238\\_600.jpg](https://t1.ea.ltmcdn.com/pt/images/8/3/2/img_historia_de_laika_o_primeiro_ser_vivo_a_ser_lancado_no_espaco_22_238_600.jpg)

No dia 12 de abril de 1961, a União Soviética colocou em órbita a nave VOSTOK I, com o cosmonauta Yuri Gagarin a bordo, ele foi o primeiro ser humano a ir ao espaço. Sua viagem durou apenas 1 hora e 48 minutos, ele ficou a 315 Km de altitude e deu uma volta ao redor da Terra a uma velocidade aproximada de 28 mil Km por hora. Ao observar a Terra do espaço ele teria dito a seguinte frase: “ A Terra é azul. O céu é muito escuro, tudo é visto de forma muito clara”. Yuri Gagarin tinha 27 anos e media 1,57 m de altura quando realizou a viagem ao espaço.



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**



[https://lh3.googleusercontent.com/proxy/L2hIns3HcN\\_JkZm\\_7\\_gTk9cGHByf01v46kZiptqBPx1oEnBsBGIHbkeObs78TKMzADz8EINdFoBsH5tkFgkQP7useEkoXbyv7gWAKdjElpLW](https://lh3.googleusercontent.com/proxy/L2hIns3HcN_JkZm_7_gTk9cGHByf01v46kZiptqBPx1oEnBsBGIHbkeObs78TKMzADz8EINdFoBsH5tkFgkQP7useEkoXbyv7gWAKdjElpLW)

Outro fato de muita importância aconteceu em 20 de julho de 1969, quando 3 astronautas americanos, que eram: Neil Armstrong, Edwin Aldrin e Michael Collins chegaram com sucesso à superfície da Lua, que é o satélite natural da Terra. Essa missão foi chamada de APOLLO 11.

Neil Armstrong foi o primeiro a descer da nave e, com isso, tornou-se o primeiro homem na história da humanidade a pisar na Lua, logo depois ele foi seguido por Edwin Aldrin. O astronauta Michael Collins ficou na cabine de controle, na parte da nave que ficou na órbita da Lua.

Neste dia Neil Armstrong disse uma frase muito famosa, ele disse: “ É um pequeno passo para o homem, mas um grande salto para a humanidade”.



Foto da pegada do homem na Lua.



Foto dos 3 astronautas americanos da missão APOLLO 11. Da esquerda para a direita: Neil Armstrong, Michael Collins e Edwin Aldrin.

Depois disso muitas outras viagens espaciais foram realizadas, mas na maioria delas não houve transporte de passageiros humanos e sim de sondas e robôs que eram enviados para coletarem informações científicas. Durante todos esses anos de viagens espaciais muitos programas fracassaram devido ao alto custo e também a insegurança causada por 2 tragédias que causaram a morte de astronautas: a Challenger em 1986 e a Columbia em 2003.

Em 1988 teve início a construção da ESTAÇÃO ESPACIAL INTERNACIONAL (ISS), no ano de 2000 foi lançada da Rússia a primeira tripulação para ficar na Estação Espacial, essa tripulação era composta por 3 astronautas. Até hoje a Estação serve de base e laboratório científico e é constantemente habitada por tripulações de vários países, que ficam por lá em



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

média por 6 meses.



Foto da ESTAÇÃO ESPACIAL INTERNACIONAL (ISS)

1) Encontre no caça palavras, as palavras que completam as frases abaixo:

- 1 – Movimento que dá origem aos dias e as noites: \_\_\_\_\_
- 2 – São pontos luminosos: \_\_\_\_\_
- 3 – É a ciência que estuda o Universo e os astros que o compõe: \_\_\_\_\_
- 4 – Aparelho utilizado para observar o céu e ver os astros a grandes distâncias: \_\_\_\_\_
- 5 – Astros que giram ao redor do Sol e formam o nosso Sistema Solar: \_\_\_\_\_
- 6 – Nome que recebe o ano quando tem 366 dias: \_\_\_\_\_
- 7 – Movimento que dá origem as estações do ano: \_\_\_\_\_
- 8 – Meio de transporte utilizado pelos astronautas para viajar pelo espaço: \_\_\_\_\_



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**05/11 (QUINTA-FEIRA)**

**O QUE VAMOSESTUDAR?**

MATEMÁTICA  
LÍNGUA PORTUGUESA

**LÍNGUA PORTUGUESA**

**A GENTE      AGENTE**



A gente é uma forma popular de se referir à primeira pessoa do plural: nós. Exemplo: A gente foi lá ontem.



Já agente, sem espaço entre o "a" e o "gente", é um substantivo, uma palavra que designa uma pessoa que exerce determinada atividade: agente secreto, agente de viagem etc., com outros sentidos possíveis.

**AGENTE ou A GENTE?**

1. Ontem minha mãe fez um refogado estranho e perguntouse \_\_\_\_\_ iria comê-lo. Claro que não!
2. Professora, qual é o \_\_\_\_\_ transmissor da dengue?
3. \_\_\_\_\_ brincou a tarde toda na casa da Laura.
4. Meu sonho, quando criança, era me tornarum \_\_\_\_\_ secreto e espionar a Rússia.
5. O \_\_\_\_\_ de trânsito olhou feio para mim, porque atravessei a rua fora da faixa de pedestres.
6. \_\_\_\_\_ aceitará essas novas regras.
7. Minhas férias estão marcadas para o mês que vem, precisoconsultar um \_\_\_\_\_ de turismo para conferirquais opções baratas de viagem há no momento.
8. Hoje, no meu trabalho, \_\_\_\_\_ comeu um bolo delicioso.
9. O \_\_\_\_\_ sanitaria encontrou focos do mosquitonaquela casa.

**MATEMÁTICA**

1) Observe as imagens abaixo e complete com a fração equivalente:

a) \_\_\_\_\_



c) \_\_\_\_\_



e) \_\_\_\_\_



g) \_\_\_\_\_



b) \_\_\_\_\_



d) \_\_\_\_\_



f) \_\_\_\_\_



h) \_\_\_\_\_



**DIA: 06/11 (SEXTA-FEIRA)- AULAS ESPECÍFICAS2**

**26º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES**

**ESCOLA MUNICIPAL “”**

**PROFESSORAS: TURMA: 4º e 5º anos**

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

**COMPONENTE CURRICULAR: ARTE**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 03 A 06 DE NOVEMBRO DE 2020**

<b>O QUE ESTUDAR?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Teatro: Cenário teatral</li></ul>
<b>PARA QUE ESTUDAR?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Compreender os elementos que compõe um teatro;</li><li>Compor um cenário para a personagem feita anteriormente, percebendo características importantes e criando de acordo com seu repertório imagético.</li></ul>
<b>COMO ESTUDAR?</b>	Organizando os estudos, assistindo aos vídeos explicativos da professor e fazendo as atividades.
<b>COMO REGISTRAR?</b>	Fazendo as atividades propostas nos roteiros, utilizando os materiais escolares comuns: tesoura, cola, lápis de escrever e de cor, caixa de sapato e papéis coloridos.

**ARTE**

**SAIBA:** O **Cenário** reúne tudo o que diz respeito ao ambiente de uma peça, inclusive os efeitos cênicos com a utilização de sons naturais, de música e de iluminação; em suma, o cenário é um conjunto de elementos que decoram o palco em uma apresentação teatral.

❖ **ATIVIDADE: PRODUZINDO CENÁRIO...**

❖ Acesse o link abaixo veja como fazer um cenário teatral em caixa de sapato:

[https://www.youtube.com/watch?v=qmCOW41clwc&ab\\_channel=filmesdoleo](https://www.youtube.com/watch?v=qmCOW41clwc&ab_channel=filmesdoleo)



1- Vamos criar um cenário para os fantoches que você produziu em aula anterior? Pegue o seu fantoche, pense em que lugar ele estaria; por exemplo, se você fez um dinossauro, pode pensar numa paisagem com vulcões e muitas árvores.

2- Então, observe a imagem ao lado como exemplo. Pegue uma caixa de sapato e, no interior dela, crie o cenário para a sua personagem. Você pode desenhar e pintar (com lápis de cor **ou** tinta) em sulfite e depois colar, **ou** fazer recortes de livros velhos e ir compondo seu cenário. Use toda a sua criatividade e o material que tiver em casa!

**OBS.: CASO NÃO TENHA A CAIXA, DESENHE E PINTE NO ESPAÇO ABAIXO, O CENÁRIO QUE VOCÊ PENSOU. CAPRICHE NOS**

**DETALHES! MANDE FOTOS!**



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**26º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO**

**ESCOLA MUNICIPAL**

**PROFESSOR (a) :**

**TURMA: 5º ANO**

**COMPONENTE CURRICULAR: LÍNGUA INGLESA**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 03 – 06 de novembro 2020.**

<b>AÚDIO EXPLICATIVO DO PROFESSOR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>OUÇA O ÁUDIO OU VÍDEO NO GRUPO DE SUA TURMA PARA ENTENDER COMO REALIZAR A ATIVIDADE.</b></li> </ul>
<b>O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LÍNGUA INGLESA:</b> Repertório lexical relacionado a NUMBERS 90 to 100 and PRICES (Números de 90 a 100 e preços)</li> </ul>
<b>PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer e compreender, com o apoio do(a) professor(a), os numerais, especificamente de 90 até 100. Também compreender como pergunta o valor (preço) de produto.</li> </ul>
<b>COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Copiar no caderno as atividades relacionadas ao significado de palavras, que nomeiam números e preços, as quais servirão de subsídio para a aquisição do próprio repertório lexical.</li> </ul> <p>Como sugestão: Existem alguns links para auxiliar na pronúncia e aquisição dos vocabulários. Iremos utiliza-los em todas as nossas aulas.</p>
	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=4oWPuDRZ4Q4">https://www.youtube.com/watch?v=4oWPuDRZ4Q4</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=J0pB1J6F0-k">https://www.youtube.com/watch?v=J0pB1J6F0-k</a></p>

**NUMBERS (NÚMEROS)**

1. one	25. twenty-five	51. fifty-one	76. seventy-six
2. two	26. twenty-six	52. fifty-two	77. seventy-seven
3. three	27. twenty-seven	53. fifty-three	78. seventy-eight
4. four	28. twenty-eight	54. fifty-four	79. seventy-nine
5. five	29. twenty-nine	55. fifty-five	80. eighty
6. six	30. thirty	56. fifty-six	81. eighty-one
7. seven	31. thirty-one	57. fifty-seven	82. eighty-two
8. eight	32. thirty-two	58. cinqueta eight	83. eighty-three
9. nine	33. thirty-three	59. fifty-nine	84. eighty-four
10. ten	34. thirty-four	60. sixty	85. eighty-five
11. eleven	35. thirty-five	61. sixty-one	86. eighty-six
12. twelve	36. thirty-six	62. sixty-two	87. eighty-seven
13. thirteen	37. thirty-seven	63. sixty-three	88. eighty-eight
14. fourteen	38. thirty-eight	64. sixty-four	89. eighty-nine
15. fifteen	39. thirty-nine	65. sixty-five	90. ninety
16. sixteen	40. forty	66. sixty-six	91. ninety-one
17. seventeen	41. forty-one	67. sixty-seven	92. ninety-two
18. eighteen	42. forty-two	68. sixty-eight	93. ninety-three
19. nineteen	43. forty-three	69. sixty-nine	94. ninety-four
20. twenty	44. forty-four	70. seventy	95. ninety-five
21. twenty-one	45. forty-five	71. seventy-one	96. ninety-six
22. twenty-two	46. forty-six	72. seventy-two	97. ninety-seven
23. twenty-three	47. forty-seven	73. seventy-three	98. ninety-eight
24. twenty-four	48. forty-eight	74. seventy-four	99. ninety-nine
25. twenty-five	49. forty-nine	75. seventy-five	100. one hundred
	50. fifty		



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

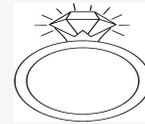
**EXERCISES (EXERCÍCIOS)**

**HOW MUCH COST EACH OBJECT? OBSERVE PRICES AND WRITE IN ENGLISH. FOLLOW THE EXAMPLE: (QUANTO CUSTA CADA OBJETO? OBSERVE OS VALORES E ESCREVA EM INGLÊS. SIGA O EXEMPLO):**

**1 - How much is the bracelet? (R\$20) (Quanta custa/é a pulseira?)**  
It's twenty . (É R\$20.)



**2 - How much is the ring? (R\$90) (Quanto custa/é o anel?)**  
It's \_\_\_\_\_



**3 - How much is the necklace? (R\$98) (Quanto custa/é o colar?)**  
It's \_\_\_\_\_



**4 - How much is the watch? (R\$100) (Quanto custa/é o relógio?)**  
It's \_\_\_\_\_



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19  
26º ROTEIRO**

**ESCOLA MUNICIPAL**

**PROFESSOR: SILDIMAR**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 03/11 A 06/11/2020**

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

**O que vamos aprender: SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA – ALONGAMENTOS**

**Para que vamos estudar esses conteúdos: PR.EF35EF08.a.3.15 3º**

Entender a importância da prática dos alongamentos, tanto na prática esportiva e quanto na realização das atividades físicas.

**Como vamos estudar esse conteúdo?**



Em nossa aula de hoje vamos estudar a importância dos alongamentos. Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular. É uma prática fundamental para o bom funcionamento do corpo, pois além de prevenir lesões, proporciona mais agilidade e elasticidade. São inúmeros os benefícios do alongamento, tanto para os atletas como para os sedentários, desde que seja feito corretamente. O alongamento é uma forma simples e segura de exercitar o corpo em qualquer hora ou lugar, eles devem ser feitos antes e depois de atividades físicas do dia a dia, como a caminhada, ou a prática de esportes no tempo de lazer. Outra vantagem do

alongamento é que ele traz benefícios à saúde em todas as faixas etárias, nunca é tarde para começar a fazer alongamentos e com uma música legal ele pode ser ainda mais prazeroso e relaxante. Os alongamentos podem ser classificados em: **ESTÁTICO** (quando você permanece em uma posição por um determinado tempo), ou **DINÂMICO** (quando são realizados movimentos leves e repetidos, com aquela “forçadinha” que deixa o corpo menos rígido). Suas vantagens são:

- Proporcionam bem-estar físico e mental do praticante;
- Estimula o desenvolvimento da percepção do próprio corpo;
- Reduz a probabilidade de desenvolver lesões musculares;
- Restringe os riscos de disfunções da coluna;
- Melhora a postura;
- Diminui a tensão muscular;
- Estimula o cérebro a liberar a serotonina, o hormônio do bem-estar;
- Diminui a incidência de câibras.



**DICAS:.-**

- Nunca é tarde para começar a fazer alongamentos;
- Alongue-se sempre que puder, em distintos momentos do dia, tanto no trabalho como no lazer procurando relaxar enquanto se alonga;
- Respeite o limite do seu corpo, evite dor ou desconforto excessivo durante os exercícios;
- Maiores benefícios para a flexibilidade são obtidos em médio e longo prazo;
- Respire de forma lenta, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.



**MATERIAIS: 1 CADEIRA, UM TIJOLO OU QUALQUER OUTRO OBJETO PARA APOIO DOS PÉS.**

**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**



Extensão dos dedos e punhos  
(Abrir a palma da mão.)



Flexão dos dedos  
(Fechar a mão.)



Rotação do tronco e do pescoço



Flexão da perna e extensão  
da coxa



Abdução e rotação externa  
da coxa (Cruzar a perna.)



Adução e flexão da coxa



Flexão dorsal do pé



Flexão do tronco

- Sente em uma cadeira, apoiando totalmente os pés no chão (se não conseguir apoiar os pés, coloque um tijolo ou pilha de livros ou revistas é importante que o apoio seja firme), sem encostar as costas no encosto da cadeira, **TODOS OS ALONGAMENTOS SERÃO FEITOS USANDO A CADEIRA.**
- Com as costas eretas, olhando para a frente, estenda os braços e abra as palmas das mãos, faça movimento para baixo e para cima com as mãos, sem movimentar os braços.
- Na mesma posição, faça movimentos de rotação do tronco e do pescoço, ou seja gire o tronco e o pescoço tentando olhar para trás sem movimentar o quadril.
- Ainda sentado na ponta da cadeira e com os pés apoiados, cruze uma perna sobre a outra apoiando o tornozelo sobre a perna que ficou apoiada no chão, com as duas mãos empurre o joelho que está sobre a perna forçando-o para baixo.
- Com os dois pés apoiados no chão ou sobre o apoio, vá abaixando o tronco sobre as pernas, desça os braços junto tentando tocar o chão.
- Agora fique em pé atrás da cadeira, apoie uma das mãos no encosto, puxe uma das pernas para trás, encostando o calcanhar no glúteo (bumbum), segure na ponta desse pé, deixando o joelho apontado para o chão. A maioria dos alongamentos que estão na atividade acima são esses dá figura abaixo.

**REGISTRO DA ATIVIDADE:**

**Coloque V (verdadeiro) e F (falso)**

- 1) ( ) O alongamento pode ser classificado em estático e dinâmico.
- 2) ( ) O alongamento pode ser praticado em qualquer idade.
- 3) ( ) O alongamento não melhora a flexibilidade do nosso corpo.
- 4) ( ) Os alongamentos não reduzem a possibilidade de lesões musculares.
- 5) ( ) É necessário respeitar os limites do corpo quando nos alongamos.

**2 – CITE 3 DICAS QUE FORAM DADAS SOBRE ALONGAMENTO.**

R.: nessa resposta o aluno terá que escolher 3 dicas e responder aqui.