



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**ROTEIRO DE RECUPERAÇÃO – 1º TRIMESTRE**

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

**ESCOLA MUNICIPAL GERALDA CHAVES TIRADENTES**

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

**PROFESSORA: DAIANA CARLA DE CASTILHO**

**TURMA: 4º ANO A**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 03 a 07 de MAIO 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.

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

Um abraço,  
**Professora Daiana**

<p><b>O QUE VAMOS ESTUDAR?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Língua Portuguesa</b></li> <li>• <b>Matemática</b></li> <li>• <b>História</b></li> <li>• <b>Geografia</b></li> <li>• <b>Ciências</b></li> <li>• <b>Ensino religioso</b></li> </ul>
<p><b>PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Língua Portuguesa</b></li> <li>• Ler e compreender, de maneira autônoma, textos narrativos;</li> <li>• Memorizar a grafia correta de palavras de uso frequente nas quais as relações fonema-grafema são irregulares.</li> <li>• Receitas.</li> <li>• <b>Matemática</b></li> <li>• Representar números naturais, até a ordem da unidade de milhar, por extenso, utilizando algarismos e recursos manipuláveis ou digitais.</li> <li>• Resolver e elaborar problemas com números naturais envolvendo adição e subtração, utilizando estratégias diversas, como cálculo, cálculo mental e algoritmos, além de fazer estimativas do resultado.</li> <li>• Medidas de comprimentos presentes em nosso cotidiano;</li> <li>• Geometria: figuras não planas.</li> <li>• <b>Geografia</b></li> <li>• Município: interdependência entre zona rural e urbana.</li> <li>• <b>Ciências</b></li> <li>• Reconhecer os planetas do Sistema Solar, identificando suas características e comparando-as com o planeta Terra.</li> </ul>

**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ensino religioso</b></li><li>• Conhecer (e identificar) alguns lugares sagrados e sua importância para as tradições/organizações religiosas do mundo.</li><li>• <b>História</b></li><li>• Reconhecer a história como resultado da ação do ser humano no tempo e no espaço, com base na identificação de mudanças e permanências ao longo do tempo.</li></ul>
<b>COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se organize! Coloque a data em que irá realizar as atividades.</li><li>- Realize as atividades com atenção e capricho.</li><li>- Nunca se esqueça de colocar, antes de qualquer coisa, o seu nome!! Seu nome garante a identificação em sua atividade e sua validade.</li></ul>
<b>COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Registrar o que aprendemos é de extrema importância porque só assim você consegue assegurar sua aprendizagem e sua presença! Os registros podem ser realizados na versão impressa dos roteiros disponibilizados.</li></ul>

• **LÍNGUA PORTUGUESA:**

## O Tubo De Cola

O tubo de cola saiu da gaveta  
Caiu no tapete da sala  
A bola pulou no tapete melado e ficou colada na cola  
Aí, a bola falou:  
- Sapato, me ajuda!  
O sapato ajudou.  
Deu um peteleco na bola  
A bola melada colou no sapato.  
E tudo ficou colado: a cola, a bola e o sapato.  
Aí, o sapato pediu:  
- Bota me ajuda! Colei na bola e ela colou na cola  
A bota, muito sabida, ajudou.  
Deu um teco no sapato  
O sapato melecado colou na bota sabida.  
E tudo ficou colado  
A cola, a bola, o sapato e a bota.



### ATIVIDADES

- 1 - Qual é o título da história?
- 2 - Quem são os personagens da história?
- 3 - O que aconteceu com a Cola?
- 4 - Quantas sílabas tem as palavras abaixo:  
a) Cola: \_\_\_\_\_ c) Sapato: \_\_\_\_\_  
b) Bola: \_\_\_\_\_ d) Bota: \_\_\_\_\_
- 5 - Quem tentou ajudar o sapato? O que aconteceu com ela?

**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**RECEITAS**

BRUXAS, COMO AS DO CONTO “JOÃO E MARIA”, TÊM MUITO APETITE E GOSTAM DE COISAS MUITO EXTRAVAGANTES: GELÉIA DE JILÓ, BOLINHOS DE PATAS DE ARANHAS, LEITE AZEDO ETC. TAMBÉM GOSTAM DE PREPARAR GULOSEIMAS E BEBIDAS ENCANTADAS. LEIA A RECEITA DA BEBIDA ABAIXO. ESTRANHISSIMA...



**COQUETEL VOADOR**

**INGREDIENTES:**

- 4 ASAS DE BARATAS
- 1 PUNHADO DE VENTO
- 2 PENAS DE PARDAL
- 2 PEDAÇOS DE UNHA DE UM EQUILIBRISTA
- 2 LÁGRIMAS DE CORUJA
- 5 PITADAS DE PÓ DE PIRLIMPIMPIM (SÓ ENCONTRADO NO SÍTIO DO PICAPAU AMARELO)
- 2 JARRAS GRANDES DE ÁGUA DO PÂNTANO

**MODO DE FAZER:**

COLOCAR TODOS OS INGREDIENTES DENTRO DE UM CALDEIRÃO (MENOS O PÓ DE PIRLIMPIMPIM). LEVAR AO FOGO E DEIXAR FERVER. DEPOIS DE FRIO, ACRESCENTAR O PÓ MÁGICO E SERVIR COM PITADAS DE PÓ DE CAFÉ.

ECA... IMAGINE OFERECER ESTA BEBIDA NUMA FESTA? OS CONVIDADOS, COM CERTEZA, IRIAM TODOS EMBORA. CLARO, QUE ESTA RECEITA É APENAS BRINCADEIRA, FAZ-DE-CONTA.

AGORA, O QUE VEM A SEGUIR, NÃO É BRINCADEIRA NÃO! VAMOS PROCURAR ENTENDER O QUE É UMA RECEITA, SUA ESTRUTURA.

1- PARA QUE SERVE UMA RECEITA?

---

---

2- QUAL É O NOME DESTA RECEITA?

---

3- AS RECEITAS COSTUMAM SER DIVIDIDAS EM DUAS PARTES. QUAIS SÃO ESSAS PARTES?

---

---

4- O QUE QUER DIZER A PALAVRA “INGREDIENTES”?

---

---



ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

LEIA ATENTAMENTE E RESPONDA:

PERDEU-SE:

Gratifica-se bem a quem encontrar?

**Espuminha**

Cadela Poodle cinza, muito querida por três crianças.

Favor entrar em contato com Paola

**Telefone: 99-89-90-94**



1) DE QUE SE TRATA O ANÚNCIO?

- ( ) De uma cadelinha perdida.
- ( ) De um cãozinho perdido.
- ( ) Da venda de uma cadelinha.

2) QUAL O NOME DA CADELINHA?

---

3) QUEM COLOCOU O ANÚNCIO?

---

4) QUAL A DESCRIÇÃO DA CADELINHA?

---

---

5) COMO ENTRAR EM CONTATO COM A DONA?

---

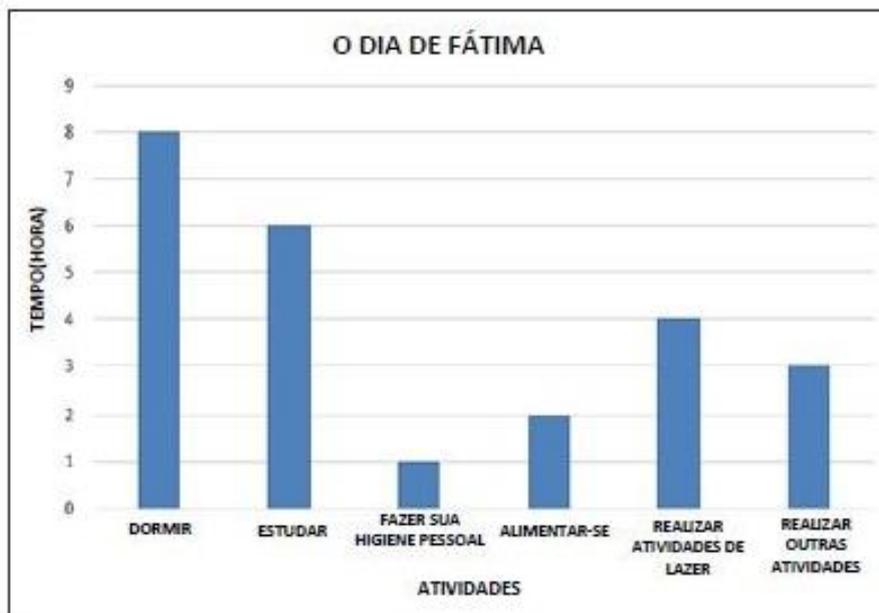
---



- **MATEMÁTICA:**

## TRATAMENTO DA INFORMAÇÃO

1 – Fátima resolveu registrar, por meio de um gráfico, o tempo diário que gasta com suas atividades. **Leia** o gráfico:



a) Quanto de seu tempo Fátima utiliza para

- dormir? \_\_\_\_\_
- alimentar-se? \_\_\_\_\_
- estudar? \_\_\_\_\_
- fazer sua higiene pessoal? \_\_\_\_\_

b) Quanto de seu tempo ela passa acordada? \_\_\_\_\_

**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

1- Em relação ao dia de hoje, estamos

- a) no ano de: \_\_\_\_\_
- b) no mês de: \_\_\_\_\_
- c) no dia: \_\_\_\_\_
- d) no dia da semana: \_\_\_\_\_
- e) no seguinte horário: \_\_\_\_\_



2- Complete as tabelas:

HORA(S) ↔ MINUTOS	
1	60
2	
	180
4	
5	
MEIA	

MINUTO(S) ↔ SEGUNDOS	
1	60
2	
3	
4	
	300
	360

3- Uma partida de futebol é dividida da seguinte maneira:



1.º tempo: 45 minutos

Intervalo: 15 minutos

2.º tempo: 45 minutos

a) Ao todo, há quantos minutos, em uma partida de futebol?

Cálculo:

Resposta: \_\_\_\_\_

b) Quando o juiz prorroga o 2.º tempo, em 3 minutos, qual a duração do 2.º tempo?

Cálculo:

Resposta: \_\_\_\_\_

c) Em alguns campeonatos, quando há empate no tempo regulamentar, tem-se uma prorrogação de 30 min e um intervalo de 5 min. Qual o tempo de duração de uma partida de futebol com esta prorrogação?

Cálculo:

Resposta: \_\_\_\_\_

4- Que horas são?



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5- A mãe de Carlos saiu de casa às 8 horas da manhã para trabalhar e voltou às 17 horas. Quantas horas ela ficou fora de casa?

Cálculo:

\_\_\_\_\_

6- Mariana estava com gripe. O médico recomendou que tomasse o remédio de 6 em 6 horas. Se ela tomou o primeiro comprimido às 7 h da manhã, a que horas ela terá de tomar a próxima dose?

Cálculo:

\_\_\_\_\_

7- São 9 h da manhã. Eu almoço ao meio-dia. Quantas horas faltam para o meu almoço?

Cálculo:

\_\_\_\_\_



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

Siga o exemplo e escreva na forma decomposta.

- a) 432 quatro centenas, três dezenas e duas unidades.
- b) 964 \_\_\_\_\_
- c) 275 \_\_\_\_\_
- d) 831 \_\_\_\_\_
- e) 390 \_\_\_\_\_

Complete o quadro.

Número	Número por extenso	C	D	U
246				
531				
658				
772				
165				
323				

Complete as frases.

Uma \_\_\_\_\_ é igual a dez unidades.

Dez dezenas correspondem a cem \_\_\_\_\_.

Uma \_\_\_\_\_ é igual a 100 unidades.

Quatro centenas correspondem a \_\_\_\_\_ unidades.



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**• GEOGRAFIA:**

**Responda:**

Complete as frases corretamente.

Você mora:

num país chamado...

num estado chamado...

num município chamado...

Além do município onde você mora, quantos municípios existem no Brasil?

Quem administra um município e quem faz as leis?

Quais são as outras cidades que você conhece?

Você mora na capital do seu estado?

**Você mora:**

na área rural

na área urbana

em um bairro

no centro

@AtividadespedagógicasSuzano direitos reservados



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

# Andando no Município

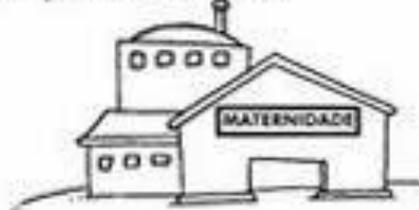
• Identifique os lugares abaixo. Escreva para que eles servem:



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---



---

---

---

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

• HISTÓRIA:

**HISTÓRIA. QUANTAS LEMBRANÇAS!**  
@Atividades Suzano de Adriana Silva

A SUA HISTÓRIA DE VIDA.



VOCÊ JÁ TEVE CURIOSIDADE SOBRE ALGUM  
ACONTECIMENTO DA SUA VIDA?  
FEZ PERGUNTAS PARA ALGUMAS PESSOAS  
DA FAMÍLIA SOBRE ISSO?  
LEMBRA DE FATOS QUE ACONTECERAM  
COM VOCÊ NO PASSADO?

VOCÊ PODE FAZER DESCOBERTAS SOBRE A SUA VIDA RESPONDENDO ÀS QUESTÕES.

VOCÊ NASCEU.

ASSIM QUE NASCEU, VOCÊ FOI REGISTRADO E RECEBEU UMA CERTIDÃO DE  
NASCIMENTO?

SIM

NÃO

AS LEMBRANÇAS DAS PESSOAS PODEM NOS AJUDAR A ENTENDER A NOSSA  
HISTÓRIA? POR QUÊ?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Desenhe um fato/ acontecimento que tenha marcado sua história de vida e na sequência,  
conte um pouco sobre ele:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

**OS DOCUMENTOS DA CRIANÇA.**



PEÇA PARA ALGUÉM DE SUA FAMÍLIA A SUA CERTIDÃO E PREENCHA O QUADRO.

NOME: \_\_\_\_\_

DATA DE NASCIMENTO: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

HORA DO NASCIMENTO: \_\_\_\_\_

LOCAL DO NASCIMENTO: \_\_\_\_\_

NOME DOS PAIS:

PAI: \_\_\_\_\_

MÃE: \_\_\_\_\_

NOME DOS AVÓS MATERNOS:

AVÔ: \_\_\_\_\_

AVÓ: \_\_\_\_\_

NOME DOS AVÓS PATERNOS:

AVÔ: \_\_\_\_\_

AVÓ: \_\_\_\_\_



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

• **CIÊNCIAS:**

**1-Complete as frases com as palavras do quadro:**

ASTROS	UNIVERSO	PLANETA	SATÉLITE	ESTRELA
--------	----------	---------	----------	---------

a) Os astros e o espaço onde eles estão formam o \_\_\_\_\_

b) O Sol é uma \_\_\_\_\_

c) A Lua é um \_\_\_\_\_

d) A Terra é um \_\_\_\_\_

e) A Lua , o Sol e a Terra são \_\_\_\_\_



**2- Assinale as duas alternativas incorretas:**

- ( ) O Sol tem luz própria.
- ( ) A Lua reflete a luz que recebe do Sol.
- ( ) A Terra é um satélite do Sistema Solar.
- ( ) A Lua é um satélite artificial da Terra.

Nas linhas abaixo faça a correção das alternativas incorretas:

---

---

---

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

**O SISTEMA SOLAR**

**ENCONTRE O NOME DOS PLANETAS NO DIAGRAMA**

C	X	P	R	S	T	P	C	T	B	V
I	Í	P	I	T	E	R	A	F	W	Ê
S	C	I	A	L	B	A	T	A	T	N
M	E	R	C	Ú	R	I	O	O	D	U
U	H	O	L	R	N	R	A	N	Y	S
D	U	L	W	O	T	E	R	R	A	D
M	A	R	T	E	Q	Y	B	N	T	O
V	H	Ã	V	C	Á	R	P	P	A	P
É	U	X	R	A	U	R	A	N	O	F
O	N	E	T	U	N	O	A	P	Y	N
D	M	K	N	D	S	X	B	M	O	C
S	A	T	U	R	N	O	H	X	W	O



2. A Terra gira em torno de si mesma. Esse movimento é chamado de:

rotação

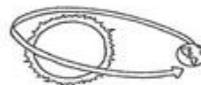
translação



3. A Terra gira em torno do Sol. Esse movimento é chamado de:

rotação

translação





**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

• **ENSINO RELIGIOSO:**

De acordo com sua crença e vivência familiar, descreva o que você conhece, em nosso município ou não, sobre lugares sagrados:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Abaixo teremos dois locais sagrados de nossa cidade. Você reconhece algum? Como você reconheceu? Se você não os reconhecer, pesquise e nos conte o que descobriu:

---

---

---

---

---





**ROTEIRO DE RECUPERAÇÃO DE ARTE – 1º TRIMESTRE**

**ESCOLA MUNICIPAL GERALDA CHAVES TIRADENTES**

**PROFESSORA: MARLI APARECIDA DO CARMO**

**COMPONENTE CURRICULAR: ARTE**

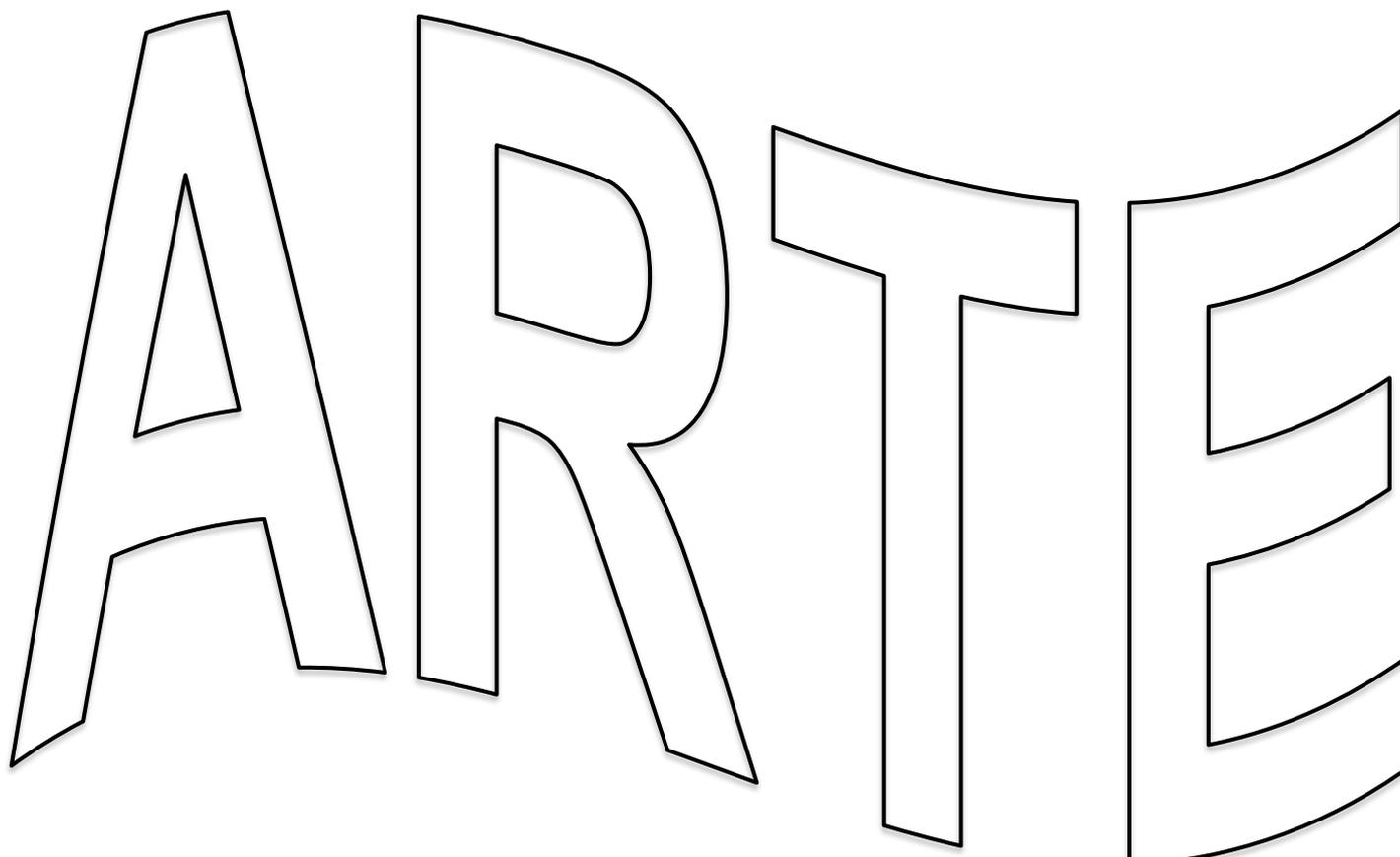
**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 03 a 07 DE MAIO DE 2021.**

**ALUNO (A): ..... TURMA: 4º ANO A**

<b>O QUE ESTUDAR?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formas distintas das artes visuais: composição bi e tridimensional, figurativas e não figurativas;</li> <li>• Elementos das Artes Visuais: cores, linhas e formas.</li> </ul>
<b>PARA QUE ESTUDAR?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer e aplicar os diferentes elementos das artes visuais em suas composições;</li> <li>• Distinguir e produzir nas diferentes formas de composição artística apresentadas.</li> </ul>
<b>COMO ESTUDAR?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizando os estudos, assistindo aos vídeos ou ouvindo os áudios explicativos da professora de arte e fazendo as atividades e recuperações propostas.</li> </ul>
<b>COMO REGISTRAR?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fazendo as atividades propostas no roteiro de recuperação, utilizando os materiais escolares como: papéis, lápis de escrever, borracha, tesoura, cola e lápis de cor.</li> </ul>

**1º ATIVIDADE DE RECUPERAÇÃO – ARTE**

- Preencha os espaços de cada letra da palavra **ARTE**, com as linhas: curva, reta, espiral e quebrada, mas só use as **Cores Secundárias**. Ao término do preenchimento, escolha uma **Cor Primária** para colorir todo o fundo de sua composição.





**2º ATIVIDADE DE RECUPERAÇÃO – ARTE**

- Pinte o cenário abaixo, respeitando cada limite e usando as cores adequadamente. E, em seguida, faça a **dobradura de um animal** que você saiba fazer, e cole neste cenário. (Para a dobradura, você poderá usar qualquer papel, como: sulfite, jornal, revista ou de embrulho).





**Prefeitura  
de Rolândia**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**(DEIXAR ESSA PÁGINA PARA A DOBRADURA)**



**Prefeitura  
de Rolândia**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**(DEIXAR ESSA PÁGINA PARA A DOBRADURA)**



**ESCOLA MUNICIPAL**

**ALUNO (A):** \_\_\_\_\_ **TURMA: 4º ANO** \_\_\_\_\_

**PROFESSORA: JACQUELINE**

**COMPONENTE CURRICULAR: LÍNGUA INGLESA**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 03 A 07 DE MAIO DE 2021**

<b>ÁUDIO DA PROFESSORA</b>	Olá querido(a) aluno(a)! Ouça o áudio da professora para entender como realizar a atividade.
<b>O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR?</b>	- <i>Fruits</i> (Frutas); - <i>Clothes and shoes</i> (Roupas e Calçados).
<b>PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?</b>	- Conhecer e compreender, com o apoio do(a) professor(a), o significado de palavras que nomeiam frutas, vegetais, roupas e calçados na Língua Inglesa, as quais servirão de subsídio para a aquisição do próprio repertório lexical.
<b>COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?</b>	- Leia o vocabulário das palavras em inglês no roteiro de atividades;  - Faça as atividades propostas.  - Organize seus estudos.
<b>COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?</b>	Vamos registrar a data, do nome da disciplina e da resolução do exercício com capricho e dedicação.



Date: \_\_\_\_\_

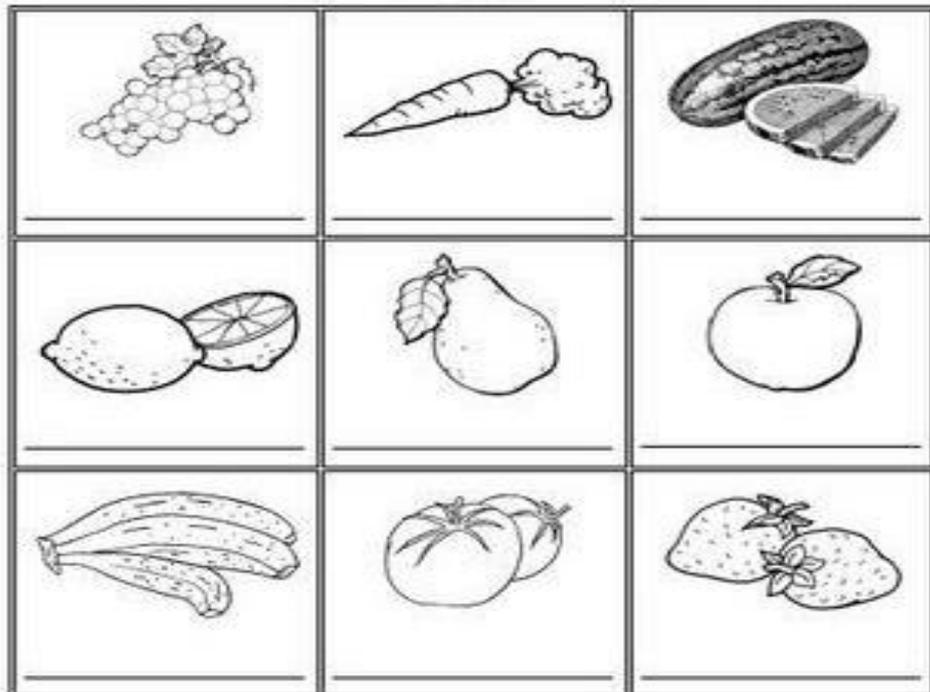
Name: \_\_\_\_\_ 4º ano \_\_\_\_\_

**VOCABULARY:**

**FRUITS AND VEGETABLES** (FRUTAS E VEGETAIS)

<b>LEMON:</b> limão <b>WATERMELON:</b> melancia <b>BANANA:</b> banana <b>STRAWBERRY:</b> morango <b>GRAPES:</b> uvas <b>PINEAPPLE:</b> abacaxi <b>ORANGE:</b> laranja <b>KIWI:</b> kiwi <b>PEAR:</b> pera	<b>PEPPER:</b> pimenta <b>BROCCOLI:</b> brócolis <b>TOMATO:</b> tomate <b>EGGPLANT:</b> berinjela <b>PEAS:</b> ervilhas <b>POTATO:</b> batata <b>CARROT:</b> cenoura <b>CUCUMBER:</b> pepino <b>ONION:</b> cebola
---	---

**1- Color and write the fruits and vegetables** (Pinte e escreva as frutas e vegetais)



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**VOCABULARY:**

Clothes and shoes (Roupas e calçados)	
<b>DRESS</b> - vestido	<b>FLIP-FLOPS</b> – chinelos
<b>SKIRT</b> - saia	<b>TROUSERS</b> - calça
<b>SWEATER</b> - suéter	<b>BOOTS</b> – botas
<b>SHIRT</b> - camisa	<b>SCARF</b> – cachecol
<b>COAT</b> – casaco	<b>JACKET</b> - jaqueta
<b>TRAINERS</b> - tênis	<b>GLOVE</b> – luva
<b>T-SHIRT</b> - camiseta	<b>SOCKS</b> – meias
<b>SHORTS</b> - shorts	<b>TIE</b> - gravata
<b>HAT</b> – chapéu/touca	<b>SHOES</b> - sapatos

3 – Find the words by breaking the letters (Encontre as palavras desembralhando as letras).

PLEASE, HELP ME!  
FIND THE WORD...

A) R S T O S H

B) S I H T R

C) H T I S R

D) D E S R S

E) O S K S C

F) S A E T R W

G) H O S E S

H) R A F C S

I) T E S A I R R

J) T O S U R S E R

K) A T H

L) A C O T

M) S R I T K

FANTASTIC!



**Prefeitura  
de Rolândia**



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



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**ROTEIRO DE RECUPERAÇÃO DO 1º TRIMESTRE**

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: **03 A 07 DE MAIO DE 2021** - Prof.: Sildimar

NOME: \_\_\_\_\_ TURMA: 4º ANO \_\_\_\_\_

**1º TRIMESTRE**

**1- O QUE VAMOS APRENDER:**

ATIVIDADE 1: Ginástica geral (alongamento)

ATIVIDADE 2: Brincadeiras e jogos populares e tradicionais do Brasil (pular corda)

**2- PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS:**

ATIVIDADE 1: Conhecer e compreender o próprio corpo, as habilidades, estruturas e coordenação motoras, orientação e estruturação espaço temporal, esquema e percepção corporal.

ATIVIDADE 2: Experimentar e fruir brincadeiras e jogos populares e tradicionais do Brasil, e recriá-los, valorizando a importância desse patrimônio histórico-cultural

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

Realizando as atividades físicas que envolvem o alongamento corporal.

**ATIVIDADE 1**

Ginástica geral inclui as ações caminhar, correr, saltar, rolar, transportar, suspender, alongar, dentre outras. Por não ter uma finalidade competitiva, a motivação acontece pela auto superação, e não pela superação do outro, podendo ser trabalhada em grupos mistos ou heterogêneos (tanto em termos de desempenho quanto em termos de habilidades). Além da ginástica geral, temos também a ginástica acrobática que engloba movimentos de solo da ginástica artística ou olímpica, os movimentos isolados (as acrobacias em si), e os exercícios estáticos, dentre eles as pirâmides humanas.

**Alongamento**

é um conjunto de movimentos lentos, com o objetivo de aumentar a elasticidade e a flexibilidade dos músculos, evitando lesões. É importante que se trabalhem a musculatura posterior e anterior das pernas, da coluna e do abdômen, dos braços, dos punhos, das costas, do pescoço.

**Vamos alongar:** Segure cada movimento por 30 segundos (conte até 30 bem devagar)



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



Quem tem acesso à internet, poderá acessar o link:

<https://www.youtube.com/watch?v=t5cG-FLhuwI>

**De que forma vamos registrar o que aprendemos?**

Após realizar a atividade acima, os alunos deverão registrar no próprio roteiro da seguinte forma:

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_      **ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO - FÍSICA**

1- Complete a frase referente ao texto sobre a ginástica:

**Ginástica geral inclui as ações \_\_\_\_\_, correr, saltar, \_\_\_\_\_, transportar, suspender, \_\_\_\_\_, dentre outras.**



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**ATIVIDADE 2:** Pular corda

**Como vamos estudar esses conteúdos:**

**Pular Corda**

Pular corda é umas das brincadeiras mais populares e divertidas da infância. Pular corda é um enorme exercício físico, ideal para a saúde e os momentos de diversão das crianças. Além disso, é uma brincadeira muito fácil e que exige só mesmo uma corda e energia para pular. A criança tanto pode pular sozinha a corda, como em grupo, e tanto em casa, como na escola ou na rua.

**Pular a corda:** Invente formas de pular a corda, girando, pulando de um pé só, andando para frente e para trás, seguindo o ritmo de músicas, vamos lá!

Exemplos de canções:

Um homem estranho bateu na minha porta  
e eu abri  
Senhoras e senhores ponham a mão no chão  
Senhoras e senhores pulem de um pé só  
Senhoras e senhores deem uma rodadinha  
Senhoras e senhores deem uma pirueta  
E vá pro olho da rua..."

Quem tem acesso à internet, poderá acessar o link:

<https://www.youtube.com/watch?v=fdx1gHI7H2w>

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

Após realizar a atividade acima, os alunos deverão registrar no próprio roteiro da seguinte forma:

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ **ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Você conseguiu pular quantas vezes? Até quanto conseguiu ir?

Faça um desenho com relação a brincadeira de pular corda.



**Prefeitura  
de Rolândia**



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