



**ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19
3º ROTEIRO**

ESCOLA MUNICIPAL LUIZ REAL

PROFESSORA: SILVIA M. G. DE SOUZA TURMA: 3º ANO A

**COMPONENTES CURRICULARES: LÍNGUA PORTUGUESA, MATEMÁTICA E
EDUCAÇÃO FÍSICA**

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 11 a 15 de maio

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 no **caderno de casa**. Ele terá o período de 11 a 15 de maio para concluir essas atividades. Na sexta-feira, dia 15, enviarei as respostas para que vocês possam realizar a correção e verificarem os erros e acertos.

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

Um abraço,
Professora Silvia

APRESENTAÇÃO DO PROFESSOR	Olá querido(a) aluno(a)! Você deve assistir o vídeo explicativo que está disponível em nosso grupo antes de realizar as atividades.
O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Língua Portuguesa: Interpretação de texto ➤ Matemática: Sistema de numeração decimal ➤ Educação Física: Experimentar, fruir de forma coletiva ou individual, combinações de diferentes elementos da ginástica geral
PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ler e compreender silenciosamente e, em seguida, em voz alta, com gradativa autônoma, ritmo e entonação, textos curtos, com nível de textualidade adequados de modo a aperfeiçoar a proficiência leitora. ➤ Estabelecer a relação entre números naturais e pontos da reta numérica para utilizá-la na ordenação dos números naturais e também na construção de fatos da adição e da subtração, relacionando-os com



ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

	deslocamentos para a direita ou para a esquerda.
COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?	Através de leitura e interpretação de texto e realização das atividades no caderno. Desenvolvendo os exercícios propostos no roteiro.
COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Leitura e atividades sobre o texto no caderno; ➤ Cópia no caderno de caligrafia; ➤ Atividades de numeração no caderno de casa ➤ No caderno de casa, coloque a <u>data</u>, escreva <u>educação física</u>, escreva o que conseguiu fazer e quem da família o ajudou.

SEGUNDA-FEIRA, 11 DE MAIO DE 2020

LÍNGUA PORTUGUESA

1- Leia o texto 3 vezes em voz alta para treinar. Em seguida, responda as questões em seu caderno. Quando terminar, copie este texto em seu caderno de caligrafia com uma letrinha caprichada hein?!

EMEF "JÚLIO DE MESQUITA FILHO"

LEITURA

O CÃO

SOU MUITO MAIS QUE UM CÃO
SOU DE ESTIMAÇÃO,
CAMPANHIA,
DISTRACÇÃO.

"SOU SEU MELHOR AMIGO":
ESTE É UM DITADO ANTIGO
QUE SIGO E LEVO A CABO.
SE NÃO POSSO TE ABRAÇAR,
DOU LAMBIDA E ABANO O RABO.

Claudio Thebas. Amigos do Peito.
Belo Horizonte: Formato, 2006.



12



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

**CONVERSA VAI...
CONVERSA VEM...**

- COMO É O ABRAÇO DE UM CÃO?

- O QUE É ESTIMAÇÃO?

- CÃO É O MELHOR AMIGO DO HOMEM. VOCÊ CONCORDA? POR QUÊ?

- AGORA FAÇA UMA LISTA COM BONS NOMES PARA CACHORRO!!!

_____	_____
_____	_____
_____	_____

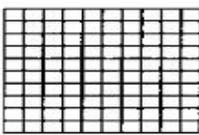
Grisei Pali e Joelma Santos



MATEMÁTICA

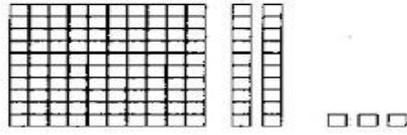
**1 Sistema de numeração decimal:
centena**

1. Observe:

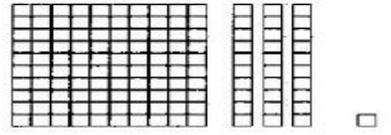
 quadradinho = 1 unidade
 barra = 1 dezena
 placa = 1 centena

100 unidades = 1 centena 100 Lê-se cem.
--

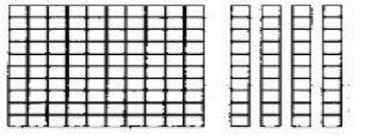
Agora, escreva a quantidade:

a) 

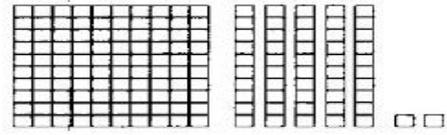
C	D	U

c) 

C	D	U

b) 

C	D	U

d) 

C	D	U

**Unidades, Dezenas e Centenas
formam a classe das unidades simples.**



ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

2. Represente no quadro valor de lugar os números. Observe o exemplo:

Classe das Unidades Simples		
3ª Ordem	2ª Ordem	1ª Ordem
Centenas	Dezenas	Unidades
1	0	0

	C	D	U
170	1	7	0
193			
152			
189			
122			

	C	D	U
101			
137			
176			
183			
164			

3. Decomponha os números, conforme o exemplo:

123 → 1 centena, 2 dezenas e 3 unidades

146 → _____

158 → _____

163 → _____

172 → _____

189 → _____

130 → _____



EDUCAÇÃO FÍSICA

1 - Primeiramente vamos ver um pouco de sua história.

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**.

2 - Vamos fazer ginastica agora.

1º Procure um lugar na sua casa que tenha espaço para você se exercitar.

2º Faça um breve alongamento antes dos exercícios (segue abaixo)

3º Convide alguém da casa para fazer junto

4º Os movimentos devem ser pausados, num ritmo controlado, sem pressa.

5º Dê um tempo de um exercício para o outro.

1º Exercício: 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 10 vezes sem parar.

2º Exercício: Em pé – Agacha coloca as mãos no chão e lança os dois pés para trás, volta agachado e fica de pé, fazer 10 vezes.

3º Exercício: Em pé – com as pernas semiabertas, com a mão esticada à frente, fará o agachamento, 10 vezes

4º Exercício: Em pé – Pernas abertas e braços abertos, num ritmo só, deverá tocar o pé direito com a mão esquerda e o pé esquerdo com a mão direita, sem dobrar os joelhos, fazendo alternadamente, dez vezes cada lado.

Agora que fizemos nosso aquecimento vamos para o básico.

Ginastica Artística (movimentos básicos)

Mas vamos antes quem tem acesso a internet assistir um vídeo de ginastica escolar

<https://www.youtube.com/watch?v=TfmZK20dq7M&feature=youtu.be>

Você fará nesta atividade:

- **Exercícios de equilíbrio, apoio e Rolamentos**

O que você vai precisar?

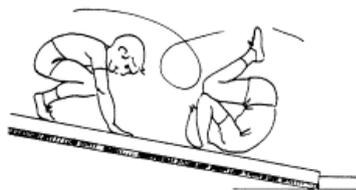
- Colchonete ou um colchão de solteiro

- De um ajudante para apoiar

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

Exercícios:

- Deitar de lado e fazer rolamento lateral no colchão;
- (Cambalhota) - Apoiar as mãos no chão eleva o bum bum, a cabeça no meio da perna e queixinho colado o peito agora é só rolar para frente, peça para alguém ajudar no rolamento;



- Na posição de aviãozinho, apoiado num pé só, outra perna e tronco reto;



- Na posição anterior, descer apoiando até o colchão e fazer o rolamento para frente, ajuda para o equilíbrio e o rolamento;

- Fazer o elefantinho sozinho, com apoio da cabeça e as duas mãos, e coloca os joelhos sobre os cotovelos; lembrando que você precisa fazer um triângulo com sua cabeça e as mãos.



ATENÇÃO: Alguns exercícios são necessário que alguém o ajude se caso não tiver quem ajude, só fazer o que consegue