



## ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

### 18º ROTEIRO

Semana de 28 de junho a 02 de julho

Língua Portuguesa, Ciências, Matemática e Geografia, História,  
Ensino Religioso

Escola Municipal Luiz Real

Professora: Roberta Ferreira Sandoli Turma: 5º ano

Nome: \_\_\_\_\_

#### Componentes curriculares:

Língua Portuguesa: Análise linguística/ semiótica (Ortografização) Morfologia: composição de palavras. (PR.EF05LP08.a.5.35) Diferenciar palavras primitivas, derivadas e compostas, e derivadas por adição de prefixo e de sufixo, de modo a ampliar, gradativamente, seu conhecimento lexical.

Substantivos primitivos e substantivos derivados.

Ciências: Vida e evolução Integração entre os sistemas digestório, respiratório e circulatório  
Sistemas do corpo humano (PR.EF05CI.n.5.01) Reconhecer os níveis de organização do corpo humano (célula, tecido, órgão e sistema), identificando as funções dos principais órgãos que caracterizam os sistemas digestório, respiratório e circulatório Níveis de organização do corpo humano: célula, tecido, órgão e sistema.  
Sistemas digestório, respiratório e circulatório: principais órgãos e funções.

Integração entre os sistemas digestório, respiratório e circulatório

Geografia: O sujeito e seu lugar no mundo Dinâmica populacional PR.EF05GE01.s.5.1

Descrever e analisar dinâmicas populacionais na Unidade da Federação em que vive, estabelecendo relações entre migrações e condições de infraestrutura Urbanização e crescimento populacional do Paraná.

Dinâmicas populacionais paranaenses no contexto do Brasil e da América do Sul.

O sujeito e seu lugar no mundo A divisão política administrativa do Brasil. PR.EF05GE.n.5.2 Identificar as unidades político administrativas da Federação Brasileira (Estados), para compreender a formação das cinco regiões da Federação. Unidades Político administrativas da Federação Brasileira (Estados); Regiões do Brasil: (população, clima, vegetação, relevo e hidrografia); O Brasil no mundo;

Matemática: Números e álgebra Números naturais (adição e subtração) Números racionais (adição e subtração) Números naturais (multiplicação e divisão) Números racionais (multiplicação e divisão) PR.EF05MA08.n.5.26 Construir estratégias pessoais de cálculo, com registro, para resolver problemas envolvendo multiplicação (por um ou mais fatores) e divisão com um ou mais algarismos no divisor. Operações de Multiplicação e divisão no conjunto dos números naturais e racionais: algoritmos e estratégias pessoais.

História: Povos e culturas: meu lugar no mundo e meu grupo social O que forma um povo: do nomadismo aos primeiros povos sedentarizados PR.EF05HI01.d.5.04

Reconhecer os povos indígenas como primeiros habitantes do território brasileiro e as relações de trabalho que se estabeleceram com chegada dos portugueses. Relações de trabalho e cultura no processo de formação da população brasileira.

Ensino Religioso: Manifestações religiosas (contemplando as quatro matrizes: Indígena, Ocidental, Africana e Oriental). Organizações Religiosas. (PR.EF05ER.n.5.3) Identificar a existência do sagrado feminino na diversidade religiosa. As diferentes organizações religiosas, suas características e especificidades (contemplando as quatro matrizes: Indígena, Ocidental, Africana e Oriental).



Segunda-feira, 28 de junho de 2021

## Ciências e Língua Portuguesa

### Células

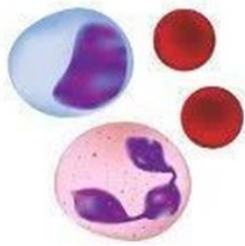
O corpo humano é formado por uma quantidade enorme de células. As células são consideradas a menor parte dos organismos vivos, sendo, portanto, elementos estruturais e funcionais.

O corpo humano é pluricelular (várias células). É constituído de 10 trilhões de células que trabalham de maneira integrada, donde cada uma possui uma função específica, a saber: nutrição, proteção, produção de energia e reprodução.

### Tipos de Células do Corpo Humano

O corpo humano é constituído por diversos tipos de células; são aproximadamente 130 tipos que se distinguem mediante suas formas e funções específicas.

Dentre as células que fazem parte do corpo humano temos:



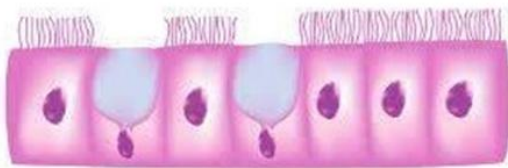
Células do Sangue



Células da Superfície da Pele



Célula Óssea



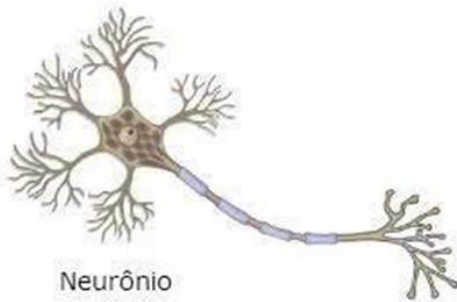
Células Epiteliais



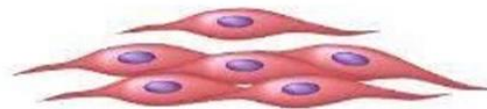
Células Musculares Cardíacas



Células Musculares Esqueléticas



Neurônio



Células do Músculo Liso

## Níveis de organização do corpo humano

○ O corpo humano está organizado da seguinte forma: células, tecidos, órgãos, sistemas e organismo.

○ O corpo dos seres vivos apresenta uma complexa organização, que vai desde a menor estrutura viva até complexos sistemas interligados. Vamos compreender melhor os níveis de organização do nosso corpo?

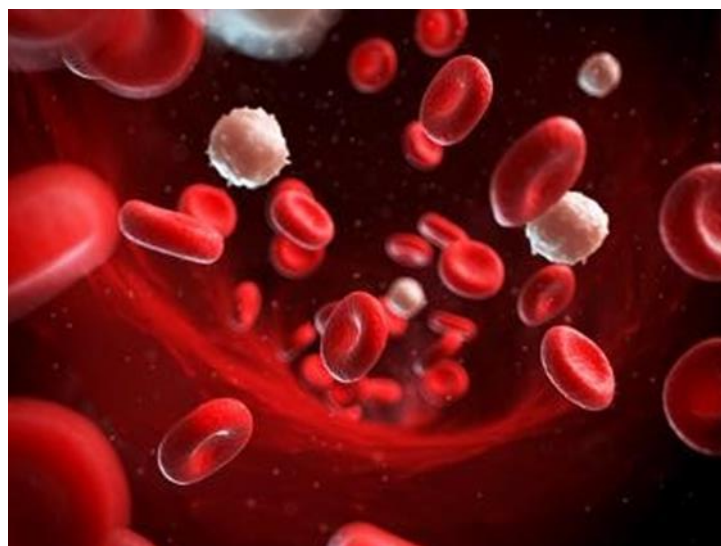
○ O corpo humano é formado por várias células que desempenham as mais variadas funções. Elas constituem a



menor parte viva do nosso organismo, podendo ser chamadas de "unidades básicas da vida".

Como somos seres pluricelulares, somos formados por mais de uma célula. Quando há um conjunto de células realizando a mesma função e com características semelhantes, ocorre a formação de um tecido.

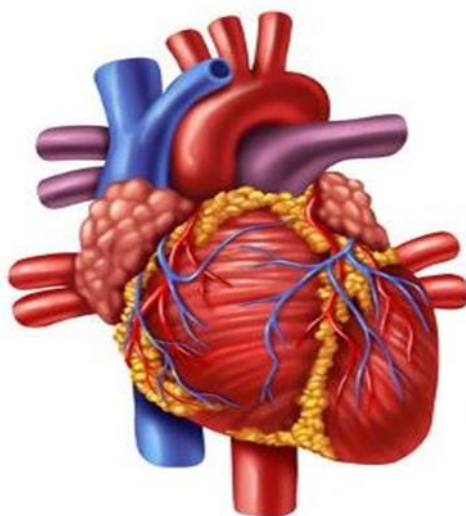
Nosso corpo é formado por vários tecidos, tais como o epitelial, conjuntivo, muscular e nervoso, que são extremamente importantes. O tecido sanguíneo, por exemplo, é formado pelo plasma, diferentes tipos de células (hemácias e leucócitos) e alguns fragmentos de célula (plaquetas), apresentando como função principal o transporte de nutrientes e oxigênio para todo o corpo.



O tecido sanguíneo apresenta várias células semelhantes que trabalham para, principalmente, levar oxigênio e nutrientes para outras células.



Os tecidos do corpo organizam-se e formam os órgãos, importantes unidades anatômicas. O coração, por exemplo, é formado principalmente por tecido muscular, que controla suas contrações, fazendo com que o bombeamento de sangue aconteça.



O coração é um órgão formado principalmente por tecido muscular

Vários órgãos interligados e realizando funções que juntas contribuem para um determinado objetivo formam os sistemas. Imagine novamente o coração. Ele será responsável por bombear sangue com nutrientes e oxigênio pelo nosso corpo, entretanto, ele precisa de vasos sanguíneos para que isso ocorra. Observe que o coração, os vasos sanguíneos e o sangue estão trabalhando em prol de um único objetivo, formando, assim, o sistema cardiovascular.



Nosso corpo não é formado apenas por um sistema, há o sistema excretor, respiratório, cardiovascular, digestório, nervoso, muscular, urinário, reprodutor, esquelético e tegumentar. Todos eles trabalham juntos com o objetivo de nos manter vivos e saudáveis. Esse conjunto de sistemas forma o nosso corpo, o nosso organismo.

Podemos resumir a organização do nosso corpo da seguinte maneira:

- Diversas células juntas e realizando uma determinada função formam os tecidos.
- Os tecidos, por sua vez, reúnem-se e formam órgãos.
- Esses órgãos formam sistemas que trabalham em prol de um mesmo objetivo.
- Por fim, os sistemas trabalham juntos para formar o organismo.

Observe a seguir um pequeno esquema com os níveis de organização do nosso corpo:

Célula → Tecido → Órgão → Sistema → Organismo

O esquema acima demonstra os níveis de organização do nosso corpo



O sistema cardiovascular inclui órgãos que funcionam juntos para atingir o mesmo propósito: levar nutrientes e oxigênio para as células

Vamos trabalhar!!!

1) Todas as células do corpo humano são iguais?

Justifique sua resposta:

2) Cite exemplos de células do corpo humano.

3) Como o corpo humano está organizado?

Descreva as características das estruturas abaixo:

a) Células: \_\_\_\_\_



b) Tecidos: \_\_\_\_\_

c) Órgãos: \_\_\_\_\_

d) Sistemas: \_\_\_\_\_

Terça-feira, 29 de junho de 2021.

## Geografia



Hoje, vamos trabalhar  
com o livro de  
Geografia!!!!

Leitura nas  
páginas 28 e 29 e  
atividades na  
página 29!!!

## Matemática

Murilo tinha R\$ 72,00 e ganhou certa quantia do seu avô. Depois disso, ele ficou com R\$ 127,00.

Quanto Murilo ganhou do seu avô?

R= \_\_\_\_\_





Se ele gastar R\$ 22,00 da quantia que possui, com quanto vai ficar?  
R= \_\_\_\_\_



2) Escreva a quantia das notas por extenso:

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

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



Quinta-feira, 01 de julho de 2021



Língua Portuguesa

## Substantivo primitivo ou derivado

Quando um substantivo não deriva de outra palavra ele é chamado primitivo. Os substantivos derivados, derivam de outros substantivos.

### Exemplos:



café = primitivo  
cafetal = derivado



pedra = primitivo  
pedreira = derivado

- 1) Circule os substantivos primitivos e sublinhe os substantivos derivados.



Livro - sapato - ferro - pedra - ferreiro -  
padaria - pedreiro - livreiro - pão - pedrada  
sapateiro - livraria

2) Complete o quadro com o substantivo que falta:

| Substantivo primitivo | Substantivo derivado                 |
|-----------------------|--------------------------------------|
| Boi                   |                                      |
|                       | cafezal, caféina e<br>cafeicultor    |
|                       | ferreiro, ferradura,<br>ferrugem     |
|                       | jornalista, jornaleiro,<br>jornaleco |
| Sapato                |                                      |
| Vidro                 |                                      |
| Chuva                 |                                      |
|                       | pedreira, pedreiro,<br>pedregulho,   |
|                       | fruteira, frutífera                  |



## Ensino Religioso

Religião da grande mãe

Emerli Schlögl

Num passado bem distante a Grande Mãe, criadora do Universo, era divinizada. A mulher, na Terra, representava os poderes geradores desta Grande Mãe. Pois, partilhava com ela do mesmo poder, criar vida!

Com o passar do tempo, as deusas receberam diversos nomes: Gaia, a Mãe Terra; Ártemis, a deusa das Florestas; Ganga, a deusa representada no Rio Ganges (Índia) e na mitologia havaiana, a deusa Pele, deusa da Luz, do Fogo e dos Vulcões.

Atualmente, encontramos alguns seguidores da antiga religião da deusa, algumas vezes chamada de Uicca. Os seguidores da religião da velha Mãe acreditam que as mulheres são portadoras de um princípio sagrado e que seus corpos são divinos!

Também os homens são vistos portadores da centelha divina. E ambos, mulheres e homens, nesta concepção, realizam a totalidade da vida.

\* Centelha: substantivo feminino Partícula que se desprende de um corpo em brasa; fagulha ou faísca. Que brilha somente por um instante.

Quem é a mulher mais importante da sua vida? \_\_\_\_\_



Faça um desenho que a represente

Sexta-feira, 02 de julho de 2021

Matemática

- 1) Ana Clara recebeu seu salário da semana R\$ 150,00. Ela comprou um fone de ouvido por R\$ 23,50, uma capinha para seu celular por R\$ 17,63 e uma carteira por R\$ 37,90. Quanto ela gastou? Quanto dinheiro sobrou para ela?

R= \_\_\_\_\_



2) Pedro comprou uma sanduicheira por R\$ 120,00. Depois de um tempo ele vendeu para sua amiga, em três parcelas de R\$ 48,00. Ele teve lucro ou prejuízo? De quanto?

R= \_\_\_\_\_

3) João comprou 22 calças jeans para vender, ele pagou em cada uma R\$ 160,00.

a) Quanto ele gastou no total?

R= \_\_\_\_\_



## História

### Habitantes do Brasil

Primeiros habitantes do Brasil, na época do descobrimento havia cerca de 5 milhões de indígenas espalhados pelo país. Quando os portugueses chegaram ao Brasil, encontraram uma população indígena que habitava o litoral. Os índios que Cabral encontrou na Bahia pertenciam ao grupo linguístico Tupi.

Num primeiro momento, os contatos entre índios e brancos foram razoavelmente cordiais e marcados pelo escambo, ou seja, a troca de produtos. O trabalho de derrubar o pau-brasil e preparar a madeira para embarque era feito pelos indígenas, em troca de roupas, colares, espelhos, facas, serras e machados. Quando o português implantou um sistema colonial e pretendeu transformar o índio em escravo agrícola, segregando-os nos engenhos, privados da caça, da pesca e da luta contra os inimigos, instalou-se uma guerra entre brancos e índios.





## Povos indígenas no Brasil

De acordo com o censo do IBGE (2010), há 896.917 indígenas no país, sendo que desse total cerca de 60% vivem em terras indígenas oficialmente reconhecidas pelo governo federal. Deste número, 324.834 moram nas cidades e 572.083 em áreas rurais. A região norte é a que possui a maior população indígena do país.

Segundo dados do Instituto Socioambiental (ISA), as tribos que mais se destacam pelo número de habitantes são: Guaraní, Ticuna, Caiçangue, Macuxi, Guajajara, Terena, Yanomami, Karante, Potiguara, Pataxó.

1- Qual grupo linguístico pertencia os Índios quando Cabral chegou ao Brasil?

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

2- O que os portugueses fizeram com os Índios na colonização do Brasil?

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

3- Quais as tribos que mais se destacam pelo número de habitantes?

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

4- Como os Índios viviam?

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





## LÍNGUA INGLESA

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

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 28/06 a 02/07 de 2021**

**ÁUDIO/VÍDEO EXPLICATIVO DA PROFESSORA:**

OUÇA O ÁUDIO/VÍDEO DA PROFESSORA E ASSISTA O VÍDEO PARA ENTENDER  
COMO REALIZAR A ATIVIDADE.

**OBJETO DO CONHECIMENTO:**

- FUNÇÕES E USOS DA LÍNGUA INGLESA: CONVIVÊNCIA E COLABORAÇÃO EM SALA DE AULA.
- AQUISIÇÃO DE REPERTÓRIO LEXICAL INICIAL.

**OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:**

- CONHECER E COMPREENDER, COM O APOIO DO PROFESSOR, O SIGNIFICADO DE PALAVRAS QUE NOMEIAM AS MEDIDAS DE TEMPO NA LÍNGUA INGLESA, AS QUAIS SERVIRÃO DE SUBSÍDIO PARA A AQUISIÇÃO DO PRÓPRIO REPERTÓRIO LEXICAL.

**CONTEÚDO:**

“MONTHS”

**COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?**

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

**COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS:**

- ASSISTIR AO VÍDEO ILUSTRATIVO SUGERIDO NO LINK:

[https://www.youtube.com/watch?v=M\\_EYwJvTlvM](https://www.youtube.com/watch?v=M_EYwJvTlvM)

<https://www.youtube.com/watch?v=IPeAo1hz8GA> - música

- REALIZAR A LEITURA DO VOCABULÁRIO EM CONJUNTO COM O ÁUDIO DA PROFESSORA PARA MEMORIZAÇÃO DA PRONÚNCIA;
- EXECUTAR A ATIVIDADE PROPOSTA.

DATE: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2021.



### EXERCISE

1) Encontre no caça-palavra os meses do ano em INGLÊS.

- JANUARY
- FEBRUARY
- MARCH
- APRIL
- MAY
- JUNE
- JULY
- AUGUST
- SEPTEMBER
- OCTOBER
- NOVEMBER
- DECEMBER

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| F | E | B | R | U | A | R | Y | R | T | Y | H | F | V | C | A | K | J |
| G | B | D | H | D | P | H | W | E | R | J | U | N | E | H | J | M | A |
| E | G | O | C | T | O | B | E | R | F | G | W | S | Z | X | D | G | N |
| M | W | S | B | F | L | J | A | E | V | B | S | Q | W | N | M | O | U |
| A | S | X | J | V | Q | K | S | R | U | T | E | S | E | D | N | M | A |
| Y | C | Q | T | G | A | R | D | V | E | R | P | C | N | D | O | P | R |
| R | F | A | U | G | U | S | T | B | F | N | T | A | O | F | A | K | Y |
| T | V | R | D | Y | Z | T | H | H | D | M | E | E | V | C | P | L | J |
| H | B | R | X | U | X | Y | B | J | R | K | M | I | E | X | R | Y | N |
| J | J | D | E | C | E | M | B | E | R | R | B | O | M | A | I | U | D |
| U | N | Y | A | I | H | O | K | K | Z | T | E | L | B | E | L | T | E |
| L | M | H | Z | O | G | P | L | L | X | D | R | N | E | R | E | R | S |
| Y | Q | N | M | A | R | C | H | W | B | E | V | M | R | H | G | J | E |



## ARTE

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>O QUE ESTUDAR?</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Unidade temática: Artes visuais e Dança.</li><li>• Objeto de conhecimento: Elementos da Linguagem Visual e da Dança, processos de criação e matrizes Estéticas e Culturais.</li><li>• Conteúdos: composições artísticas bidimensionais com referências em obras do artista; Distintas matrizes estéticas e culturais regional – Catira; Cores Quentes.</li></ul> |
| <b>PARA QUE ESTUDAR?</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer uma das danças típicas da nossa região;</li><li>• Realizar composição artística, tendo como referência obra do artista apresentado;</li><li>• Conhecer e aplicar as cores quentes na releitura proposta.</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.</li></ul>   |
| <b>COMO REGISTRAR?</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fazendo as atividades propostas nos roteiros, utilizando os materiais escolares comuns, como: papel sulfite, régua, borracha, lápis de cor, giz de cera, etc.</li></ul>  |

**OI CRIANÇAS!** Hoje, vamos aprender um pouco mais sobre as manifestações culturais, agora do nosso Estado: a **Dança das Fitas ou Pau de Fitas**, que é caracterizada pelo uso de um mastro disposto no centro de uma roda. A ele são amarradas fitas coloridas que os dançarinos, em par, seguram, para que ao girarem em torno do mastro formam desenhos trançados com elas. O ritmo não exige música específica, mas normalmente, usa-se violão, pandeiro, cavaquinho e acordeão. É muito praticada em nosso estado: o Paraná.

**ACESSE O LINK NO WHATS, E APRECIE ESSA DANÇA DA NOSSA CULTURA:**

[https://www.youtube.com/watch?v=i8NT\\_DI8ajI](https://www.youtube.com/watch?v=i8NT_DI8ajI)



Como já vimos, alguns artistas se apegam a este tipo de arte e a reproduz em seus trabalhos artísticos, como é o caso do artista de Florianópolis, Mário José, que era conhecido como Mausé. Neste trabalho, ele fez uma composição policromática ao utilizar muitas cores, dentre elas, as **cores quentes e frias**.

**Então, vamos recordar:**

**CORES QUENTES E FRIAS** são usadas para causar sensações diferentes nas pessoas que as visualizam, e por esse motivo despertam sentimentos e estados de espírito.

As cores **QUENTES** (o **vermelho, laranja e amarelo**) remetem para a luz solar e estimulam o calor. Enquanto, as cores **FRIAS** (**roxo, azul e verde**) são associadas ao mar e ao céu e têm o efeito de acalmar, estimulando o frio e às sombras.

## **ATIVIDADE**



**ESCOLA MUNICIPAL LUIZ REAL**  
**EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL**  
Rua Guerino Volpato, 75 – Distrito de São Martinho – Rolândia/Pr  
Fone(43) 3240-1357



- 1- Que bacana poder recordar e aprender! Então, tendo como inspiração o trabalho do artista, represente a **DANÇA DO PAU DE FITA**, do seu jeito, no espaço abaixo. Depois, pinte-o usando apenas as cores quentes: **AMARELO, VERMELHO E LARANJA**.



## EDUCAÇÃO FÍSICA

**UNIDADE TEMÁTICA:** ESPORTES.

**OBJETO DE CONHECIMENTO:** JOGOS ESPORTIVOS DE INVASÃO

**CONTEÚDO:** HANDEBOL.

**1-O que vamos aprender:** JOGOS ESPORTIVOS DE INVASÃO - “HANDEBOL”

**2- Para que vamos estudar esses conteúdos:** (PR.EF35EF05.a.5.01)

Experimentar e fruir diversos tipos de jogos esportivos de invasão, identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo, pelo respeito e pelo protagonismo, por meio de atividades e jogos diversos que se relacionam com os saberes ensinados.

**3- Como vamos estudar esse conteúdo?**

Espportes de invasão são aqueles esportes onde existe disputas de uma equipe que tenta ocupar o setor da quadra defendido pelo time adversário e tenta marcar pontos. Exemplos de esporte de invasão: basquetebol, frisbee, futebol, futsal, **HANDEBOL**, polo aquático, futebol americano, hóquei na grama, entre outros.

Hoje estaremos iniciando com o esporte: **HANDEBOL!**

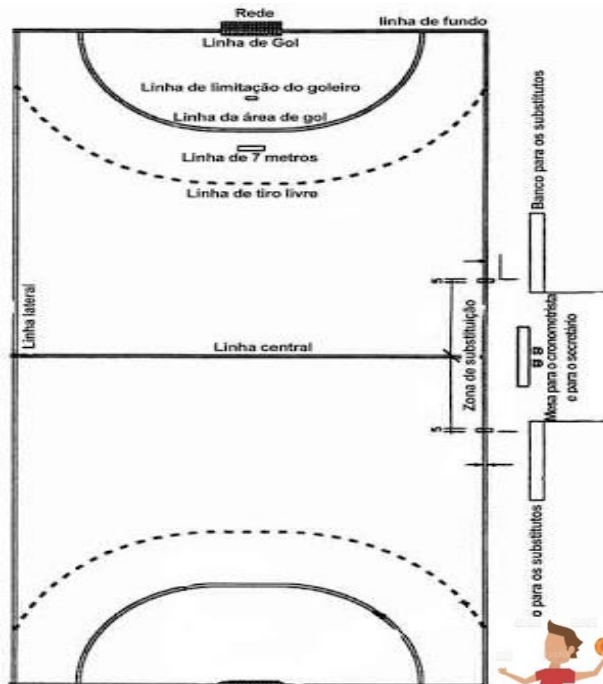


O Handebol é um esporte coletivo que envolve passes de bola com as mãos. Para a prática desse esporte são necessárias duas equipes com 7 jogadores em cada uma delas, lembrando que desses jogadores um será o goleiro.

O objetivo do handebol é fazer o maior número de gols possíveis. Os jogadores poderão caminhar ou correr com a bola, no entanto, a cada três passos é necessário quicar a bola no chão. O jogo é dividido em dois tempos de 30 minutos cada.

### QUADRA:

A quadra de handebol possui 40 metros por 20. De cada lado estão os respectivos gols que medem 2 metros por 3. A LINHA CENTRAL divide o campo em dois. Cada equipe tem a sua metade da quadra, sendo que ao ultrapassar para o campo do seu adversário é considerado um ataque. A LINHA DE 6 METROS é a área do goleiro e delimita a área em que ele pode andar e dar passos à vontade. Nenhum jogador pode pisar ou entrar dentro da área. A LINHA DE 9 METROS é a linha tracejada. É dessa linha que são marcadas a maioria das faltas, especialmente as cometidas pela equipe à defesa. A LINHA DE 7 METROS é cobrada a falta de penalidade mais grave. Alguns atletas chamam de “pênalti” do handebol.



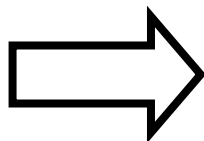
### FUNDAMENTOS DO HANDEBOL:

Assim como em todos os esportes, existem técnicas e fundamentos que são utilizadas para jogar o handebol:

- **EMPUNHADURA:** o jogador deve segurar a bola na palma da mão com as pontas dos dedos pressionados nela;
- **RECEPÇÃO DE BOLA:** como o próprio nome diz, o jogador recebe a bola com as duas mãos paralelas uma à outra;
- **PASSE:** é lançar a bola para um companheiro de equipe. Os passes podem ser de ombro, picado, entre outros;
- **ARREMESSO:** é o lançamento da bola em direção ao gol.



- **DRIBLE:** diferente de alguns esportes, o drible é o ato de quicar a bola no chão.



Agora que você aprendeu um pouco mais sobre o HANDEBOL, vamos para a prática? Mas antes de iniciar é importante que façamos nossos alongamentos ok!

**MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA A AULA:**

- |  |  |
|--|--|
| ➤ 01 bola de papel de tamanho médio (caso não tenha uma bola, você poderá utilizar entre 8 a 10 folhas de papel para fazer a bola) | ➤ objetos diversos para fazer um percurso com obstáculos |
|--|--|

**ATIVIDADES PRÁTICAS:**

Para jogar handebol é necessário que você tenha um bom **domínio de bola** e que saiba principalmente **quicar e controlar a bola**, sendo assim vamos trabalhar também nessa aula a **empunhadura**.

01 – Com a bola de papel, como mencionado lá no fundamento EMPUNHADURA, você deverá com a palma da mão voltada para baixo soltar a bola e segurá-la sem deixar a bola tocar no chão, tente recuperar a bola o mais rápido possível.

02 – Com a bola de borracha (ainda fazendo o movimento da empunhadura) bater (quicar) a bola no chão na altura da cintura, fazer o exercício no lugar, ou seja, parado. Depois faça esse mesmo exercício andando e depois correndo.



03 – Agora devemos fazer o exercício andando de costas e quicando a bola.



04 – Agora coloque os objetos que você separou deixando uma distância de aproximadamente dois passos largos entre eles, você fará os exercícios relacionados acima seguindo a ordem dos mesmos e em zigue-zague ou seja contornando os objetos.

**DICA: RESPEITE O SEU RÍTMO SEMPRE, FAÇA OS EXERCÍCIOS COM CALMA OBSERVANDO A FORMA CORRETA DA EMPUNHADURA E DA ALTURA DA BOLA QUANDO QUICÁ-LA.**

**VÍDEO SOBRE EMPUNHADURA; LINK**

<https://www.youtube.com/watch?v=xU58gg2dCM>

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

**Complete:**

- 1) O principal objetivo do handebol é \_\_\_\_\_.
- 2) Para a prática do handebol serão necessárias \_\_\_\_\_ equipes com \_\_\_\_\_ jogadores em cada uma, sendo um deles o \_\_\_\_\_.



**BOA AULA!**