



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**4º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19 -2021**

**ESCOLA MUNICIPAL MARIA TEIXEIRA GEORG.**

ALUNO(A): \_\_\_\_\_ TURMA: **3º ANO**

**PROFESSORA - MANHÃ:** MEYRI L. KOLAROVIC LOPES

**PROFESSORA - TARDE:** SILVANA MARY B. GROTA TRAIN

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

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

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 15/03 A 18/03 DE MARÇO 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.

Seu filho deverá realizar todas as atividades no caderno ou no roteiro impresso. Ele terá o **período de 15/03 a 18/03** para concluir essas atividades da semana. Cuidem-se e cuidem de sua família. Em breve tudo estará bem.

Um abraço,  
**Professoras Meyri e Silvana**

**O QUE VAMOS ESTUDAR?**

LÍNGUA PORTUGUESA  
MATEMÁTICA  
HISTÓRIA

**PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?**

**LÍNGUA PORTUGUESA**

- (EF15LP01) RECONSTRUÇÃO DAS CONDIÇÕES DE PRODUÇÃO E RECEPÇÃO DE TEXTOS
- (EF15LP03) ESTRATÉGIA DE LEITURA
- (EF03LP07) PONTUAÇÃO: ESCRITA PONTOS FINAL, PONTOS DE INTERROGAÇÃO, PONTOS DE EXCLAMAÇÃO.

**MATEMÁTICA**

- (EF0MA02) ANTECESSOR E SUCESSOR.
- (EF03MA01) LEITURA, ESCRITA, COMPARAÇÃO E ORDENAÇÃO DE NÚMEROS NATURAIS
- (EF02MA05) Construir fatos básicos da adição e subtração e utilizá-los no cálculo mental ou escrito.



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**HISTÓRIA**

•(EF03HI01)O “EU”, O “OUTRO” E OS DIFERENTES GRUPOS SOCIAIS QUE COMPÕEM A CIDADE

**COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?**

VOCÊ IRÁ REALIZAR AS ATIVIDADES DE MANEIRA QUE TODAS DEVERÃO SER RESPONDIDAS NO ROTEIRO IMPRESSO. NÃO SE ESQUEÇA DE COLOCAR O SEU NOME COMPLETO.

**COMO FAZER?**

**PASSO-A-PASSO:**

- SEGUIR UMA ROTINA A IDEIA É SEGUIR UMA ROTINA O MAIS PARECIDO POSSÍVEL COM A QUE SE FAZIA:
- ACORDAR CEDO;
- COLOCAR UMA ROUPA CONFORTÁVEL;
- TOMAR O CAFÉ DA MANHÃ NO HORÁRIO NORMAL;
- SEPARAR O SEU MATERIAL DE ESTUDO: LÁPIS, FOLHAS, CADERNOS, LIVROS.
- DEFINIR UM LOCAL DE ESTUDOS
- ESCOLHER UM LUGAR TRANQUILO E ILUMINADO PARA FAZER SUAS ATIVIDADES.

LEMBRE-SE DE QUE AS ATIVIDADES PODEM SER IMPRESSAS OU NÃO. CASO A IMPRESSÃO REALMENTE NÃO SEJA POSSÍVEL, OS REGISTROS DAS ATIVIDADES PODERÃO SER FEITOS EM UM CADERNO. PEDIMOS QUE PARA NESTE MOMENTO, A CRIANÇA COMO AUXÍLIO DO PAI, MONTE UM “CADERNO DE REGISTRO”, QUASE UM DIÁRIO PARA QUE POSSA REGISTRAR TODOS OS NOVOS CONHECIMENTOS ADQUIRIDOS.

A ROTINA TEM UMA GRANDE IMPORTÂNCIA NA VIDA NA CRIANÇA, POIS TRAZ ORGANIZAÇÃO E AJUDA A MINIMIZAR O ESTRESSE INFANTIL, QUE SÃO OCASIONADOS POR MOMENTOS COMO ESTE QUE SURTEM, E EVITAM QUE A VIDA COTIDIANA SIGA UM CAMINHO NORMAL. NESTE MOMENTO A ROTINA É UM ELEMENTO IMPORTANTE NO DIA A DIA, POR OFERECER SENTIMENTOS DE ESTABILIDADE E SEGURANÇA, ALÉM DE PROPORCIONAR UMA ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO-TEMPORAL.

MESMO COM O MUNDO CONTURBADO E UMA ROTINA ESCOLAR ABALADA, A ROTINA EM CASA, PERMITE QUE A VIDA DAS CRIANÇAS SEJA MAIS TRANQUILA. PENSANDO NISSO, ELABORAMOS UMA ROTINA SEMANAL QUE TRAZ ATIVIDADES LEVES, E FAZ COM QUE AS CRIANÇAS NÃO SE SINTAM PRESSIONADAS OU ENTEDIADAS. AS ATIVIDADES PODEM SER REPETIDAS SEMANALMENTE, UMA VEZ QUE AS ATIVIDADES PROPOSTAS NÃO SE ENCERRAM NUM DIA, HÁ MUITAS POSSIBILIDADES ESPERANDO PARA SEREM DESCOBERTAS.



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

**DIA:15/03 (SEGUNDA-FEIRA)**

**Língua Portuguesa**

ASSISTA AO VIDEO, DEPOIS LEIA A FÁBULA ABAIXO E RESPONDA AS QUESTÕES A SEGUIR:

<https://www.youtube.com/watch?v= UdOh8gGruE>

**ACIGARRAEAFORMIGA**

A CIGARRA PASSOU TODOO VERÃO CANTANDO, ENQUANTO A FORMIGA JUNTAVA SEUS GRÃOS.

QUANDO CHEGOU O INVERNO, A CIGARRA VEIO À CASA DA FORMIGA PARA PEDIR QUE LHE DESSE O QUE COMER.

A FORMIGA PERGUNTOU A ELA:

— E O QUE É QUE VOCÊ FEZ DURANTE TODO O VERÃO?

— DURANTE O VERÃO EU CANTEI. – DISSE A CIGARRA.



(RuthRocha)

1. QUEM SÃO OS PERSONAGENS DO TEXTO?

---

2. O QUE A CIGARRA FEZ O VERÃO TODO?

---

3. O QUE A FORMIGA JUNTOU DURANTE O VERÃO?

---

4. QUAL FRASE JUSTIFICA A MORAL DA HISTÓRIA?

( ) QUEM QUISER FICAR BEM NO INVERNO É SÓ CANTAR E BRINCAR.

( ) NÃO PENSE APENAS EM DIVERSÃO, TRABALHE E PENSE NO FUTURO.

( ) QUEM TEM PREGUIÇA SE DÁ BEM NA VIDA.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

AGORA VAMOS RELEMBRAR ALGUNS **SINAIS GRÁFICOS** OU DE **PONTUAÇÃO**:



**Sinais de pontuação**

Eu sou o ponto final. Indico o fim de um pensamento ou fala.

O **ponto final** indica que uma idéia terminou.



Eu sou o ponto de interrogação.

Tudo, tudo quero saber. Por isso, sempre apareço para perguntas fazer. O que você quer saber?

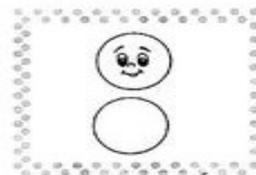
O **ponto de interrogação** é usado em perguntas.



Eu sou o ponto de exclamação.

Apareço sempre quando há espanto, surpresa, admiração, dor e até medo. Ah! Como me sinto importante!

O **ponto de exclamação** é usado para indicar espanto, surpresa, admiração, alegria, dor, etc.

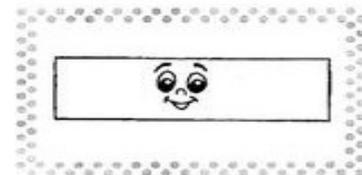


Se alguém me perguntar quem sou, eu respondo:

— Sou os dois pontos.

Sou usado quando alguém vai falar, enumerar ou citar.

Os **dois pontos** são usados antes de uma enumeração, citação ou quando alguém vai falar.



Um dia alguém me perguntou:

— Quem é você?

E então eu o respondi:

— Você não me conhece? Eu sou o travessão.

O **travessão** indica o início da fala, num diálogo.

5. DEPOIS DE REVER OS SINAIS DE PONTUAÇÃO E PENSANDO NO TEXTO “**A CIGARRA E A FORMIGA**”, LEIA AS FRASES QUE ESTÃO ABAIXO E COLOQUE OS SINAIS DE PONTUAÇÃO CORRETAMENTE:



A FORMIGA PERGUNTOU

O QUE É QUE VOCÊ FEZ DURANTE TODO O VERÃO

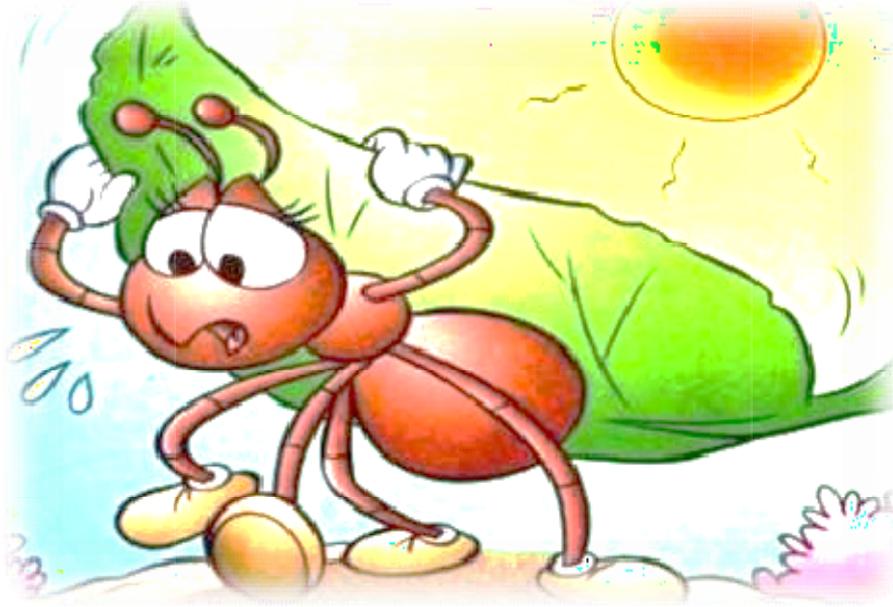
DURANTE O VERÃO EU CANTEI.

E A FORMIGA RESPONDEU

MUITO BEM, POIS AGORA DANCE



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19



**MATEMÁTICA – Adição de números naturais.**

A **ADIÇÃO** É UMA DAS PRINCIPAIS OPERAÇÕES MATEMÁTICAS, ELA ESTÁ **ASSOCIADA À IDEIA DE JUNTAR OU AGRUPAR** ELEMENTOS DE CONJUNTOS.

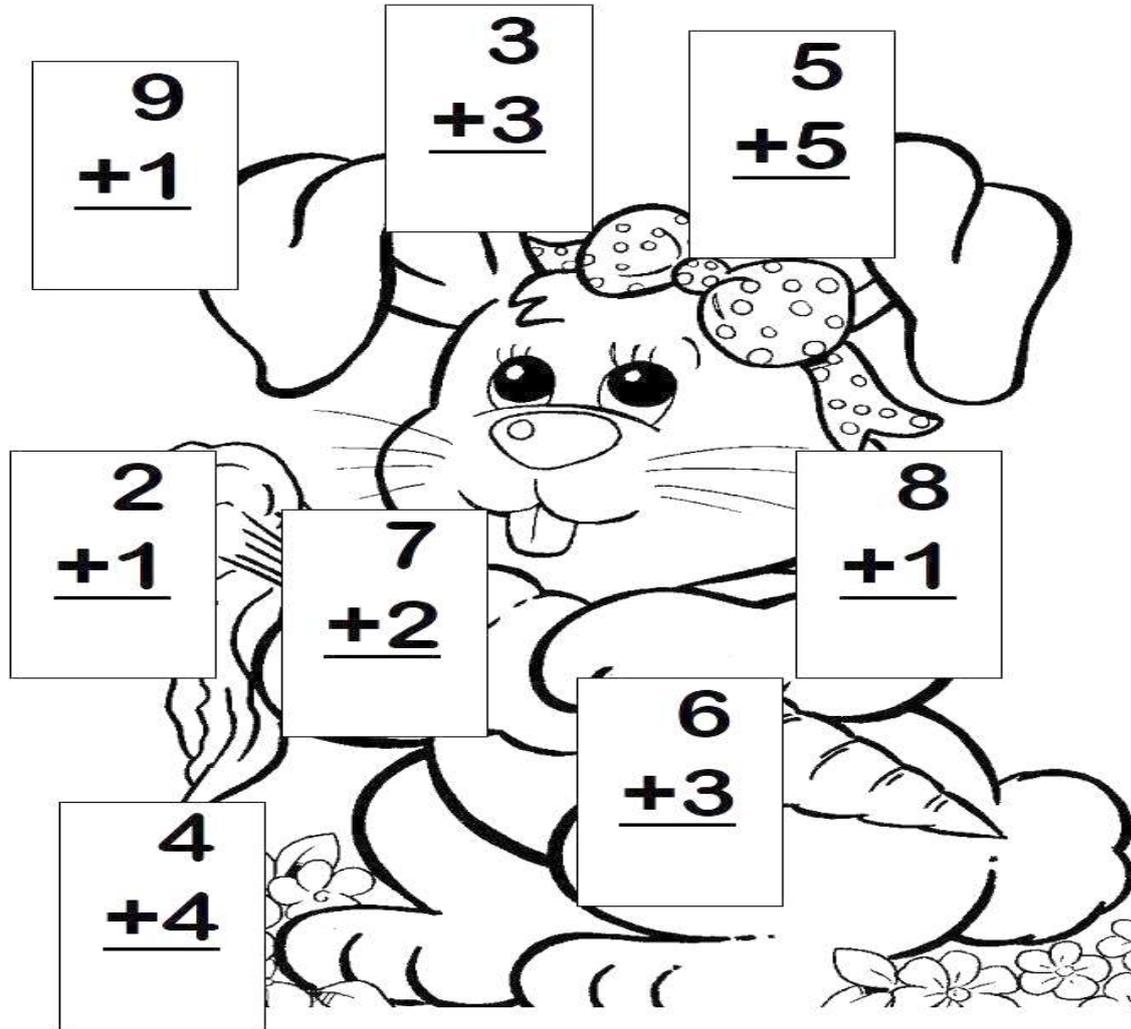
VAMOS RELEMBRAR OS TERMOS DA ADIÇÃO:





1 – RESOLVA AS OPERAÇÕES DE ADIÇÃO:

VAMOS RESOLVER a adição



B) RESOLVA OS FATOS:

$8+2=$  \_\_\_\_\_

$10+4=$  \_\_\_\_\_

$22+5=$  \_\_\_\_\_

$12+10=$  \_\_\_\_\_

$19+1=$  \_\_\_\_\_

$17+7=$  \_\_\_\_\_

$36+4=$  \_\_\_\_\_

$30+5=$  \_\_\_\_\_

$32+6=$  \_\_\_\_\_



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

DIA: 16/03(TERÇA-FEIRA) - AULAS ESPECIFICAS.

**DIA: 17/03 (QUARTA-FEIRA)**

**Língua Portuguesa**

1 – RESOLVA A CRUZADINHA SOBRE A CIGARRA E A FORMIGA

The crossword puzzle grid is 7 rows by 7 columns. The words to be solved are listed in a box on the right:

- CIGARRA
- GRÃOS
- FORMIGA
- VERÃO
- INVERNO
- CASA

Clues and starting letters are provided in the grid:

- Row 1: C (left), F (right)
- Row 2: I (left)
- Row 3: V (down)
- Row 4: G (right)
- Row 5: C (left)

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

**MATEMÁTICA - SUBTRAÇÃO DOS NÚMEROS NATURAIS**

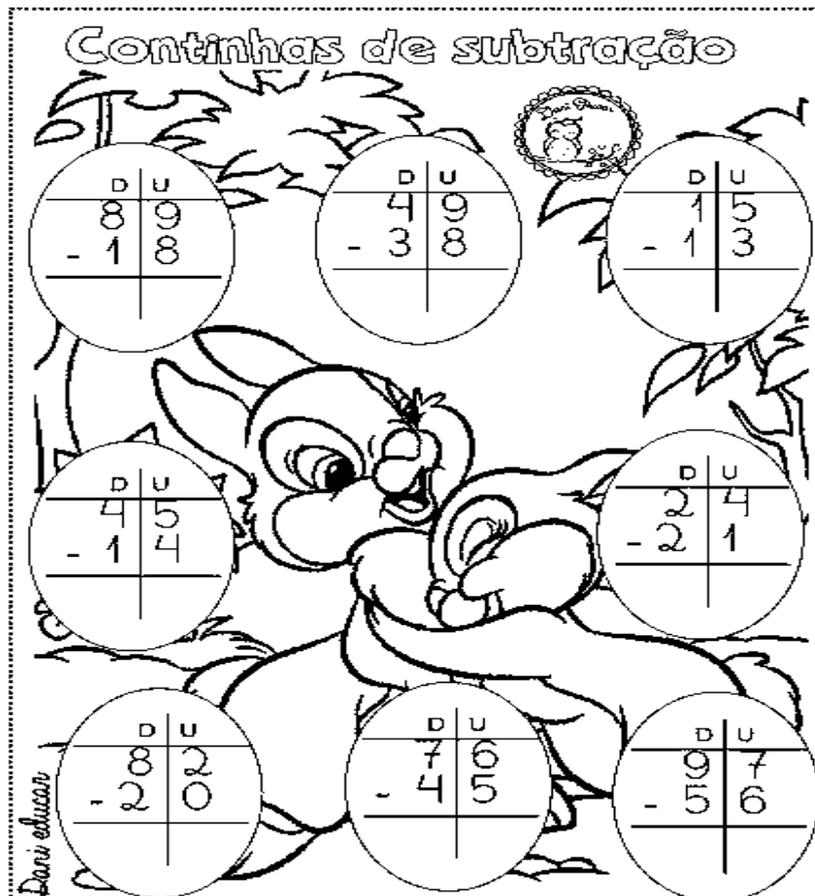
**SUBTRAÇÃO** É UMA DAS QUATRO OPERAÇÕES MATEMÁTICAS BÁSICAS NA QUAL, PARA CADA DOIS VALORES, UM É SUBTRAÍDO DO OUTRO, OU SEJA, UMA QUANTIDADE É RETIRADA DE OUTRA, E O VALOR RESTANTE É O RESULTADO DESSA OPERAÇÃO.

**VAMOS RELEMBRAR OS TERMOS DA SUBTRAÇÃO**



ATIVIDADES:

1 - AGORA É COM VOCÊS!



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

B) PRESTE ATENÇÃO NO QUADRO ABAIXO E DESENHE O RESULTADO.

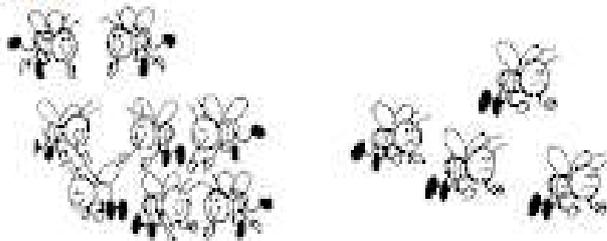
## VAMOS SUBTRAIR?

TINHA	TIREI	FIQUEI COM
TINHA	TIREI	FIQUEI COM

C) COM AJUDA DE UM ADULTO LEIA E RESPONDA AS SITUAÇÕES PROBLEMAS A SEGUIR:

Havia um grupo de 12 abelhas. Quatro abelhas foram embora. Quantas abelhas ficaram para trás?

Desenho:



Operação:

Resposta:

Ficaram para trás  
..... abelhas.

Havia 5 andorinhas na árvore da casa de Yasmim. Estes 5 passarinhos voaram. Quantas restaram?

Desenho:



Operação:

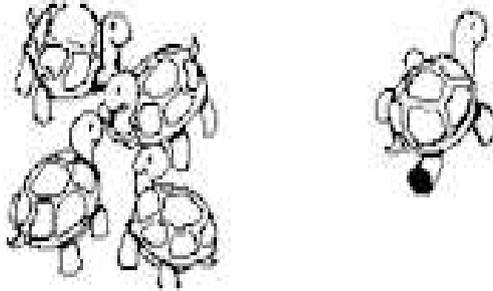
Resposta:

Restou  
passarinhos. ....

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

Na areia da praia havia 6 tartarugas. Duas tartarugas voltaram para o mar. Quantas restaram na areia?

Desenho:



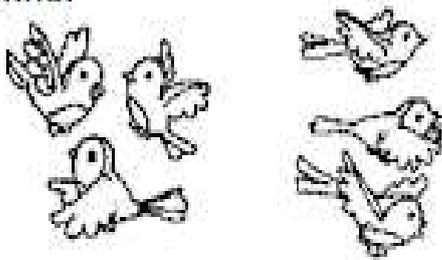
Operação:

Resposta:

Restaram        na  
areia                .....  
tartarugas.

Perto da casa de Maria tinha 6 passarinhos. Mas 3 passarinhos foram embora. Quantos restaram?

Desenho:



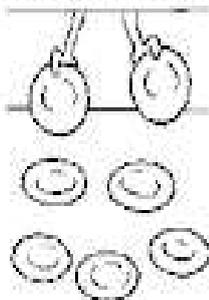
Operação:

Resposta:

Restaram        .....  
passarinhos.

Havia 7 pratos sobre a mesa. Mamãe retirou 2 pratos. Quantos restam sobre a mesa?

Desenho:



Operação:

Resposta:

Restaram        .....  
pratos sobre a  
mesa





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

**HISTÓRIA**

SOU UM SER ÚNICO E ESPECIAL, FAÇO PARTE DE UMA FAMÍLIA. É MUITO IMPORTANTE SABER ONDE ESTOU INSERIDO: PESSOAS QUE MORAM COMIGO, MEU ENDEREÇO, TELEFONE, NOME DA MINHA CIDADE, ETC.



**AGORA COMPLETE COM ATENÇÃO:**

MEU NOME COMPLETO É \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O NOME COMPLETO DA MINHA MÃE É \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O NOME COMPLETO DO MEU PAI É- \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

MORO NA RUA \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

NÚMERO:

NO BAIRRO \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

NA CIDADE DE \_\_\_\_\_

**OS MEUS TELEFONES SÃO:**

CELULAR \_\_\_\_\_

RESIDENCIAL \_\_\_\_\_



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

**4º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19 - 2021**

**ESCOLA MUNICIPAL MARIA TEIXEIRA GEORG**

NAME: \_\_\_\_\_ TURMA: **3ºANO** \_\_\_\_\_

**PROFESSORA: DAIANA APARECIDA DE JESUS OLIVEIRA – 3º A**

**PROFESSORA: DAIANA CARLA DE CASTILHO - 3ºB**

**COMPONENTE CURRICULAR: LÍNGUA INGLESA**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 15 A 19 DE MARÇO DE 2021.**

**ÁUDIO/VÍDEO EXPLICATIVO DO PROFESSOR:**

OUÇA O ÁUDIO/VÍDEO EXPLICATIVO DO PROFESSOR E ASSISTA AO VÍDEO DE SUGESTÃO:

<https://www.youtube.com/watch?v=Kjl5sPWcD-o>

**O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR?**

REPERTÓRIO LEXICAL RELACIONADO AOS MEMBROS DA FAMÍLIA (PARTE I).

**PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?**

CONHECER E COMPREENDER COM O APOIO DO (A) PROFESSOR (A) PALAVRAS RELACIONADAS AOS MEMBROS DA FAMÍLIA DE FORMA LÚDICA CANTANDO E ESCRREVENDO.

- LET'S SING! (VAMOS CANTAR)

**FATHER, MOTHER, BROTHER, SISTER**

(PAI, MÃE, IRMÃO IRMÃ)

**GRAND FATHER AND GRAND MOTHER, TOO**

(VOVÔ E VOVÓ TAMBÉM)

**WE ALL LIVE AND HELP ONE ANOTHER,**

(TODOS VIVEMOS E AJUDAMOS UM AO A OUTRO)

**ASS ALL LOVING FAMILIES DO**

(COMO FAZEM TODAS AS FAMÍLIAS QUE SE AMAM)

**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 ESCRVA O SEU NOME.

REPITA AS EXPRESSÕES ( CANÇÃO) E PINTE OS DESENHOS.



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

**PARA REALIZAR ESSA ATIVIDADE VOCÊ PRECISARÁ DE ALGUNS MATERIAIS:**

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

**DATE: MARCH/\_\_\_\_\_/2021.**

**INGLÊS**

**ÁRVORE GENEALÓGICA**

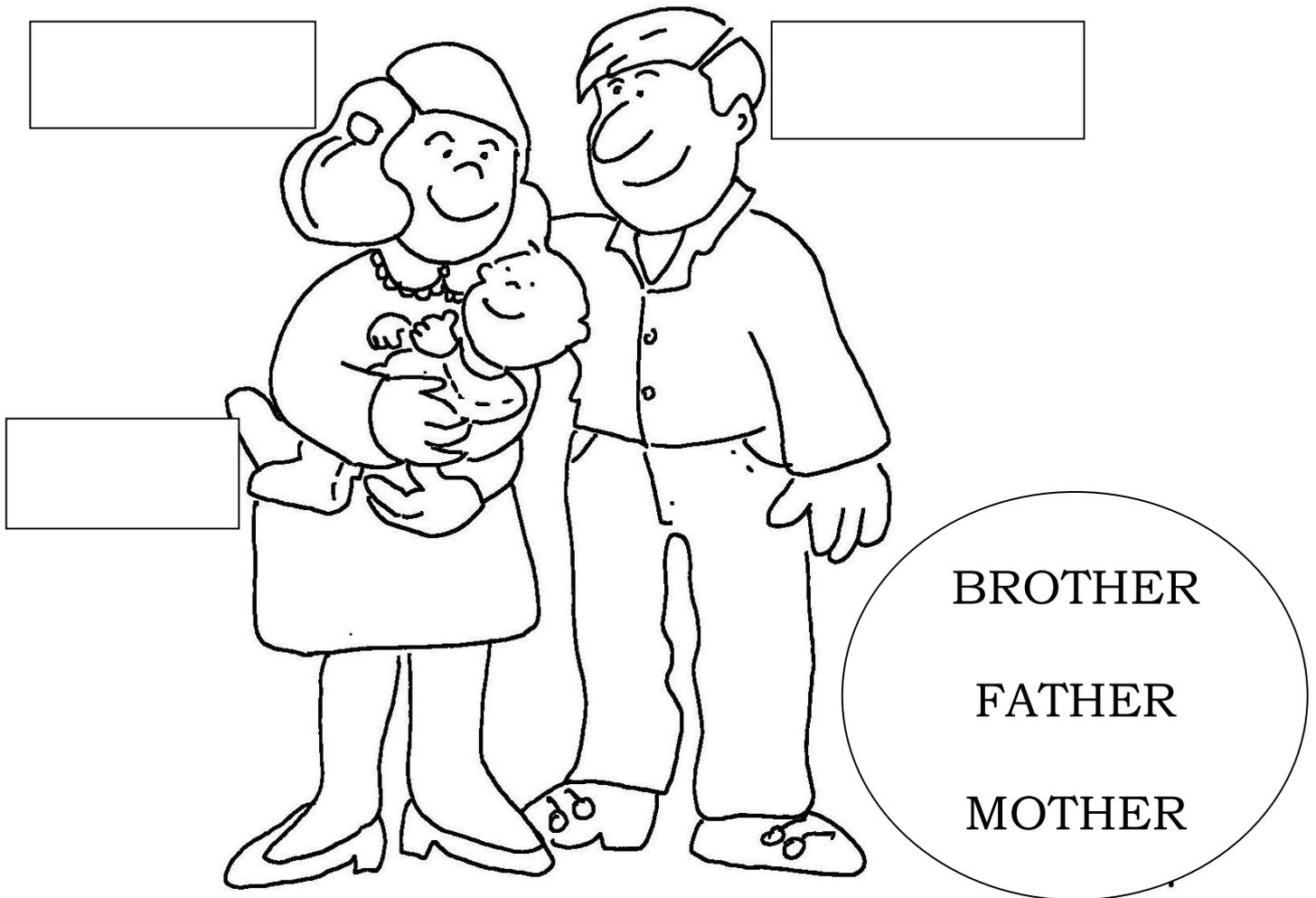




**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**LOOK AT THE PICTURE AND WRITE THE CORRECT FAMILY TREE: PAINT IT!**

**OBSERVE A FIGURA E ESCREVA CORRETAMENTE OS MEMBROS DA FAMÍLIA: PINTE!**



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

**ESCOLA MUNICIPAL MARIA TEIXEIRA GEORG**

ALUNO (A): \_\_\_\_\_ TURMA: **3ºANO**

**PROFESSORAS:** ADRIANA MARCUZ – 3º ano A  
DAIANA CASTILHO – 3º ano B

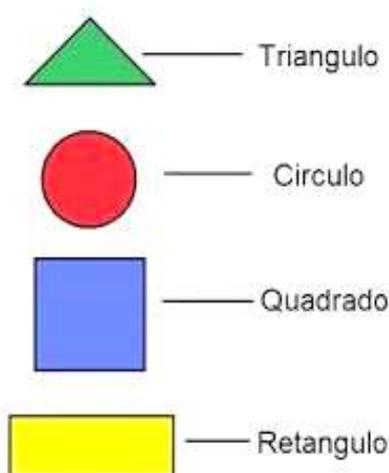
**COMPONENTE CURRICULAR:** ARTE

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 15 a 19 DE MARÇO DE 2021.**

<b>O QUE ESTUDAR?</b>	➤ ELEMENTOS DA LINGUAGEM VISUAL: FORMAS E CORES PRIMÁRIAS.
<b>PARA QUE ESTUDAR?</b>	➤ EXPLORAR E RECONHECER OS ELEMENTOS DAS ARTES (FORMAS E CORES PRIMÁRIAS) EM COMPOSIÇÕES FIGURATIVAS.
<b>COMO ESTUDAR?</b>	➤ ORGANIZANDO OS ESTUDOS, ASSISTINDO AOS VÍDEOS EXPLICATIVOS DA PROFESSORA E FAZENDO AS ATIVIDADES.
<b>COMO REGISTRAR?</b>	➤ 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**

**LEMBRANDO:** NAS ARTES VISUAIS UMA **FORMA** É UMA LINHA FECHADA. E UMA MESMA OBRA DE ARTE PODE APRESENTAR DIFERENTES FORMAS. AS TRÊS PRINCIPAIS SÃO: CÍRCULO, QUADRADO, RETÂNGULO E TRIÂNGULO.





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

**LEMBRANDO: CORES PRIMÁRIAS:** SÃO AS CHAMADAS "CORES PURAS", QUE NÃO SURGEM DE OUTRAS: ELAS SÃO VERMELHAS, AMARELAS E AZUIS.

## CORES PRIMÁRIAS



AZUL



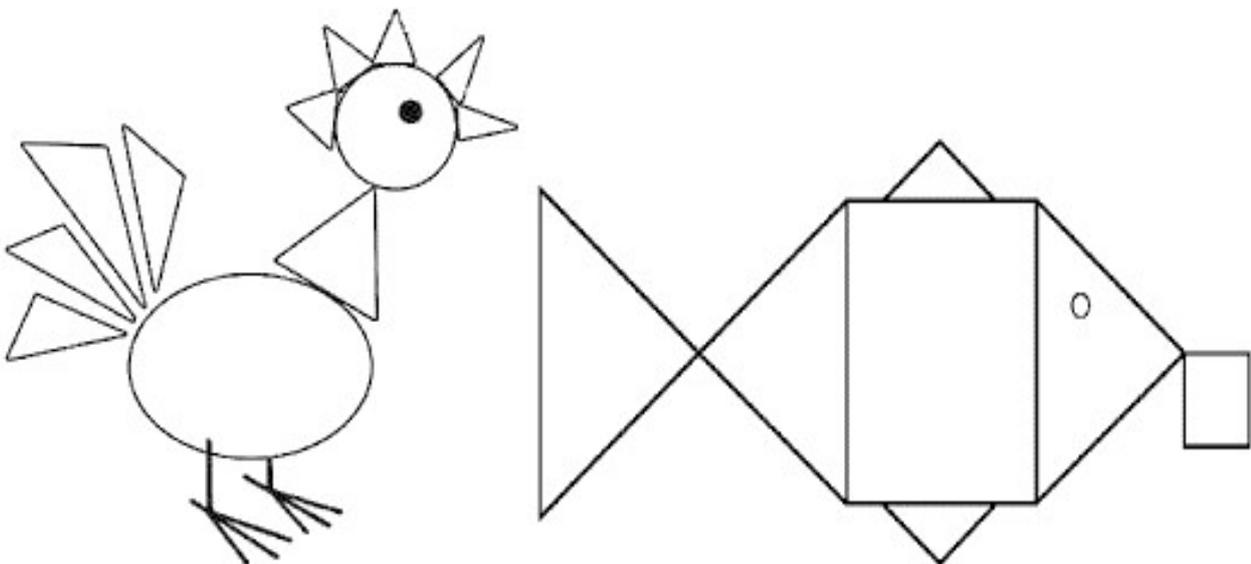
VERMELHO



AMARELO

### ATIVIDADE

NESTA ATIVIDADE VAMOS CRIAR O DESENHO DE UM ANIMAL COMO OS EXEMPLOS ABAIXO, USANDO AS FORMAS GEOMÉTRICAS, APRESENTADAS ACIMA. PINTE-O COM AS CORES PRIMÁRIAS QUE SÃO: **AZUL, VERMELHO E AMARELO** E ENFEITAR SEU FUNDO COM A PAISAGEM ONDE ESSE ANIMAL VIVE. OBSERVE OS EXEMPLOS ABAIXO, PORÉM NÃO ESQUEÇA DE COLORIR COM AS **CORES PRIMÁRIAS**.





**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**INSPIRE-SE E CAPRICHE!**



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**4º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**ESCOLA MUNICIPAL MARIA TEIXEIRA GEORG**

**NOME: \_\_\_\_\_ TURMA: 3º ANO \_\_\_\_\_**

**PROFESSORA-MANHÃ: ALDECIR CRISTINA IANKOSKI BETANIM**

**PROFESSOR – TARDE: CARLOS APARECIDO SANTOS**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 15 A 18 DE MARÇO DE 2021.**

- 1- O QUE VAMOS APRENDER:** SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.
- 2- PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?** RECONHECER O AQUECIMENTO CORPORAL COMO FATOR DE PREVENÇÃO DE LESÕES EM PRÁTICAS CORPORAIS.
- 3- COMO VAMOS ESTUDAR ESSE CONTEÚDO?** ATRAVÉS DO VÍDEO E EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES ABAIXO.

VÍDEO SOBRE A IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO (5 MINUTOS):

<https://www.youtube.com/watch?v=hBIHVt2ddRM>

SEMANA PASSADA APRENDEMOS UM POUCO SOBRE ALIMENTAÇÃO. HOJE VOCÊ IRÁ APRENDER SOBRE A IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO ANTES DA ATIVIDADE FÍSICA.

➤ O AQUECIMENTO E O ALONGAMENTO APRESENTAM INÚMEROS BENEFÍCIOS:

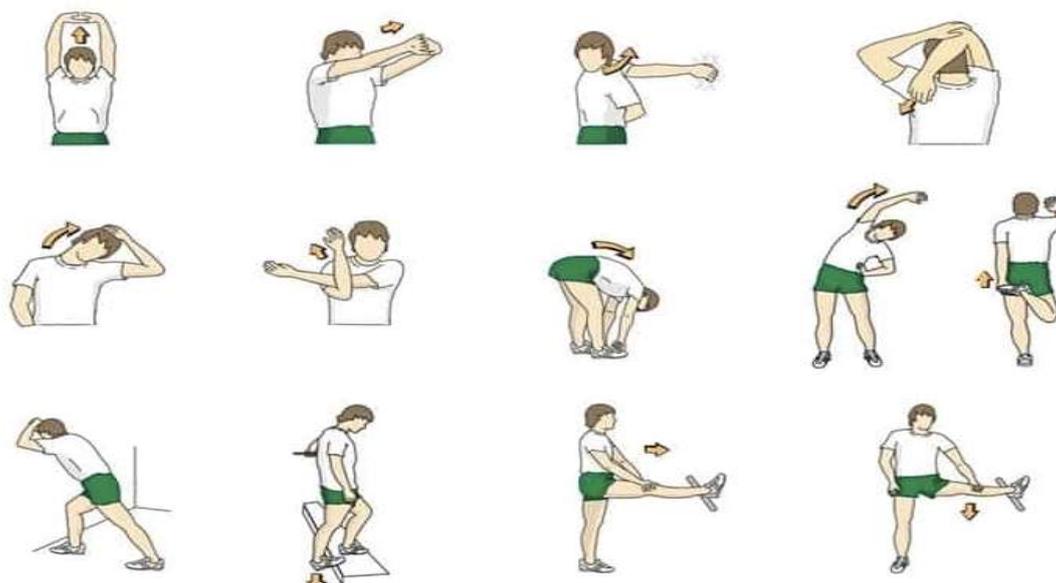
- MELHORA DA POSTURA;
- AUMENTO DA FLEXIBILIDADE;
- MELHORA DA PERFORMANCE NA PRÁTICA DE ESPORTES;
- ALÍVIO DA DOR EM ALGUMAS DOENÇAS OU MESMO NA PREVENÇÃO DE LESÕES.

**ATIVIDADE:**

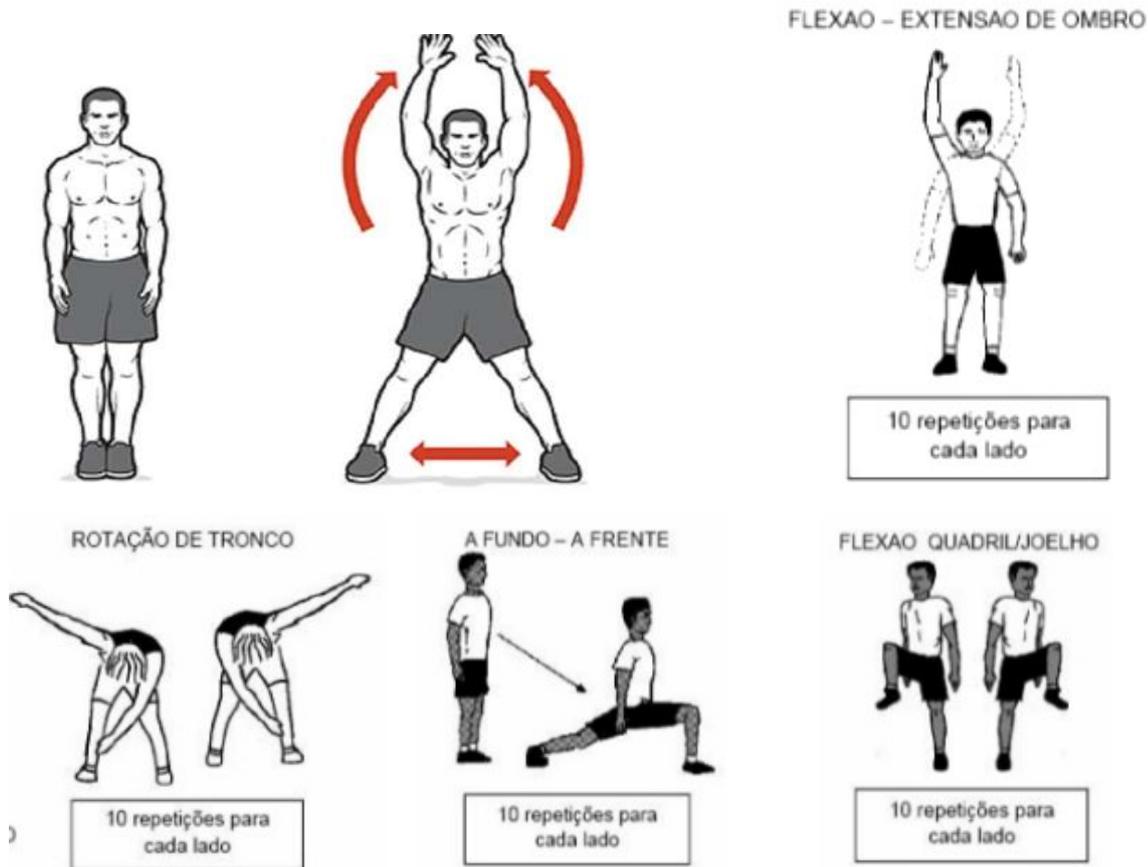
FAÇA OS MOVIMENTOS SUGERIDOS NOS QUADROS ABAIXO, PARA ALONGAR E AQUECER. CONTE ATÉ 10 SEGUNDOS EM CADA MOVIMENTO DO ALONGAMENTO E REPITA 10 VEZES O MOVIMENTO DO AQUECIMENTO.

**ALONGAMENTO:**

**VÍDEO PARA VISUALIZAÇÃO DO ALONGAMENTO DISPONÍVEL NO GRUPO DO WHATS.**



**AQUECIMENTO:**



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

**PARA OS PAIS:**

PARA ACOMPANHAR O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA AO LONGO DO ANO, PEÇO QUE PESEM E MEÇAM A CRIANÇA, POIS ESSA “AVALIAÇÃO BIOMÉTRICA” SERÁ FEITA AGORA EM MARÇO E POSTERIORMENTE EM SETEMBRO. SIGA AS ORIENTAÇÕES ABAIXO:

**ORIENTAÇÕES PARA AS MEDIDAS:**

**COMO VERIFICAR A ALTURA**

- ENCONTRE UM LUGAR ONDE O PISO E A PAREDE SEJAM PLANOS.
- ESTEJA COM ROUPAS LEVES.
- TIRE OS SAPATOS E REMOVA DA CABEÇA QUALQUER COISA QUE, POSSA ATRAPALHAR A MEDIDA (BONÉS, TRANÇAS, TIARAS, PRESILHAS, ETC.)
- FIQUE OLHANDO PARA FRENTE.
- COLOQUE A RÉGUA OU LIVRO CONTRA A PAREDE SOBRE A CABEÇA.
- MARQUE NA PAREDE COM UM LÁPIS, O LUGAR DE ENCONTRO DA RÉGUA OU LIVRO NA PAREDE.
- USE A FITA MÉTRICAS PARA MEDIR A DISTÂNCIA DO CHÃO ATÉ A MARCA.



**COMO VERIFICAR O PESO**

SE TIVER BALANÇA PORTÁTIL EM CASA PODE USAR OU ENTÃO LEVE A CRIANÇA EM UMA FARMÁCIA MAIS PRÓXIMA DE SUA CASA “QUANDO POSSÍVEL”.



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

- SE FOR EM BALANÇA DE CASA TESTE-A (COLOQUE UM PACOTE DE ARROZ OU PESE ALGUMA PESSOA QUE SAIBA O SEU PESO) SE HOVER DIFERENÇA NO PESO DESCONTE; PESE-SE COM ROUPAS LEVES E SEM CALÇADOS, CORPO RETO E BRAÇOS SOLTOS, NÃO SE MEXA NA HORA DE PESAR.

**ANOTE OS DADOS ABAIXO:**

- ALTURA \_\_\_\_\_.
- PESO \_\_\_\_\_.