



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

NOME: _____ TURMA: **5º ANO** _____

PROFESSORA: NILCÉLIA LONARDONI PIZZAIA - 5º ano A

PROFESSORA: FERNANDA ASSIS DE ALMEIDA – 5º ano B

COMPONENTES CURRICULARES: História, Matemática e Língua Portuguesa

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 15 a 18/03/2021

Maria Teixeira Georg



ESCOLA MUNICIPAL

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, E UM AMBIENTE TRANQUILO

SE HOVER ALGUMA DÚVIDA PODEM ENTRAR EM CONTATO COMIGO PELO *WHATSAPP*, ESTAREI À DISPOSIÇÃO.

SEU FILHO DEVERÁ REALIZAR TODAS AS ATIVIDADES **NO ROTEIRO IMPRESSO**. ELE TERÁ O **PERÍODO DE 15/03 ATÉ 18/03** PARA CONCLUIR ESSAS ATIVIDADES. NÃO ESQUEÇAM DE PÔR A DATA DA REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES.

CUIDEM-SE E CUIDEM DE SUA FAMÍLIA. EM BREVE TUDO ESTARÁ BEM.

UM ABRAÇO,
NILCÉLIA E FERNANDA

O QUE VAMOS ESTUDAR?

História

- A humanidade na História

Matemática

- Problemas de multiplicação: significado de adição de parcelas iguais

Língua Portuguesa

- Verbos
- Leitura e interpretação de conto de assombração
- Estrutura narrativa

PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?

- Resolver problemas envolvendo o significado da multiplicação (a adição de parcelas iguais, utilizando estratégias diversas.
- Identificar os verbos no infinitivo e suas conjugações.



ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

- Interpretar as ideias explícitas e implícitas do conto de assombração.
- Reconhecer a estrutura de um texto narrativo.
- Identificar-se como sujeito histórico.

COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?

- Organize seus estudos.
- Em seu caderno de casa coloque a data em que ira realizar as atividades.
- Realize as atividades com atenção e capricho.

DATA: 15/03/2021 – 2ª FEIRA
Língua Portuguesa

É provável que você conheça o Menino Maluquinho. Esse menino alegre e criativo apronta muito, seja na escola, no bairro ou em casa, mas agora resolveu dar conselhos de como se comportar, acredita? Leia o texto.

Não faça as coisas na hora errada. Hora de **estudar, estudar**. Hora de **brincar, brincar**. Hora de **bagunçar, bagunçar**. Se **misturar** as horas, tudo vira uma coisa só: bagunça. Aí não tem graça. (...)



1. As palavras que estão em destaque no texto são verbos e destacam ações que o Menino Maluquinho gosta de realizar.

a. É possível saber se os verbos destacados estão no presente, no passado ou no futuro?

*As formas verbais estudar, brincar, bagunçar, misturar não indicam tempo. Elas estão na forma chamada **infinitivo**.*

** De acordo com as terminações (-ar, -er, -ir), os verbos no infinitivo são organizados em três grupos chamados de **conjugações**.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

2. Complete o quadro a seguir com os verbos terminados em –ar, -er, -ir, classificando-os de acordo com as conjugações.

<u>1ª conjugação</u> Verbos terminados em – ar	<u>2ª conjugação</u> Verbos terminados em - er	<u>1ª conjugação</u> Verbos terminados em - ir

3. Leia o quadrinho e responda:



a. Agora, imagine que você está fazendo uma lista como a do Menino Maluquinho. Escreva coisas que fariam parte da sua lista. Comece cada frase com verbos no modo infinitivo. Veja o exemplo:

●	1. Conhecer o mar.
●	2.
●	3.
●	4.
●	5.
●	6.
●	
●	



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

Matemática

MULTIPLICAÇÃO

A **multiplicação** é uma das operações matemáticas básicas, é uma maneira que facilita a soma de números iguais.

- Por exemplo: é usual comprar muitos exemplares de um mesmo produto em supermercados. Caso compre oito produtos que custem R\$ 2,00, o total a ser pago será de R\$ 16,00, pois **somamos** o valor R\$ 2,00 oito vezes. Sendo assim:

$$2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 + 2 = 16$$

Essa **soma** pode ser representada pelo símbolo "x".

$$2 \times 8 = 16$$

Dessa maneira, **somamos** oito conjuntos de 2 reais cada. Nesse exemplo, os números 2 e 8 recebem o nome de *fatores* e essa **operação** deve ser lida da seguinte maneira: duas **vezes** oito é igual a dezesseis.

- 1- Observe a tabela de preços abaixo e responda:

Mercado Bom Preço	
Tabela de preços	
Açúcar - 5 kg	R\$ 12,50
Feijão - 1 kg	R\$ 5,50
Fubá - 1 kg	R\$ 4,00
Farinha de trigo - 1 kg	R\$ 4,50
Macarrão - 1 kg	R\$ 8,00

- a) Márcia foi ao Mercado Bom preço e comprou 2 pacotes de 5kg de açúcar e 1 pacote de 1kg de feijão. Quanto ela gastou?

R: _____



ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

- b) Antônio que é vizinho de Márcia, também foi ao mesmo mercado e comprou 3 pacotes de farinha de trigo de 1kg.
Ele pagou a compra com R\$15,00. Quanto sobrou de troco?

R: _____

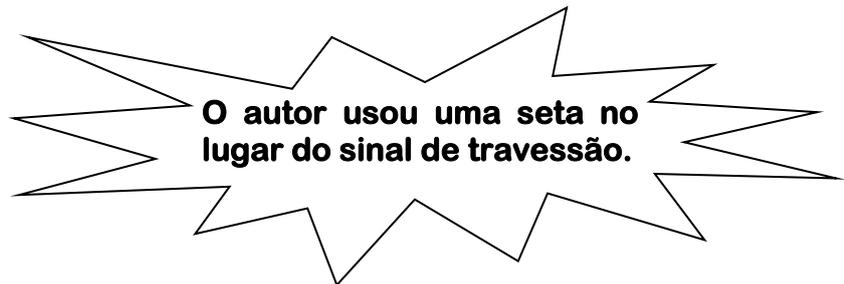
DATA: 16/03/2021 – 3ª FEIRA - AULAS ESPECÍFICAS

DATA: 17/03/2021 – 4ª FEIRA

Língua Portuguesa

1. Contos que fazem a gente tremer!

ATENÇÃO!



A casa mal assombrada

O senhor e a senhora Berg procuraram uma casa durante muito tempo. A que possuíam já havia ficado pequena, agora que tinham três filhos.

O senhor Berg estava lendo um jornal, quando viu um anúncio que lhe chamou a atenção:

“PRECIOSA MANSÃO DO SÉCULO XIX, MOBILIADA. SEIS DORMITÓRIOS. TRÊS BANHEIROS MODERNOS. COZINHA. MORDOMO. GARAGEM E PISCINA. PREÇO EXCELENTE”

Pegou o telefone e ligou para o número indicado. Instantes depois, uma voz um tanto assustadora atendeu. Mesmo assim, combinou com a pessoa em questão que iria visitar a casa na tarde do dia seguinte.

No sábado às 18h em ponto, a família Berg, assombrada, esperava que alguém abrisse o portão da casa. A residência era tão imponente com suas torres e tinha aspecto tão arrasador que as três crianças se abraçaram às pernas de sua mãe. Um mordomo trajado de terno preto abriu a porta, que emitiu um rangido de dar arrepios. Era um homem muito alto, magro e de pele amarelada, quase dor de cera.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

Sua voz ressoou como um eco dentro de um buraco fundo:

↓ Queiram entrar, por favor.

No interior da casa, a família percebeu que os móveis eram muitos antigos e exalavam um cheiro muito forte de mofo.

↓ A decoração está um pouco fora de moda – observou o senhor Berg.

Na hora do jantar, o mordomo lhes serviu a comida em uma imponente sala de jantar toda preta. Foi difícil para a senhora Berg comer num ambiente tão lúgubre, mas seu marido esfregava as mãos, pensando no bom negócio que havia feito.

Quando foi dormir, a mãe trancou a porta de seu quarto com chave assim como a de seus filhos. Não gostava nada, nada, da aparência fúnebre do mordomo.

No meio da noite, começaram a ouvir vozes ao longe, que soavam como choros e risos histéricos.

Pela manhã, os três irmãos decidiram bisbilhotar no sótão. Era uma maravilha, com muitos tesouros escondidos em velhos baús empoeirados. Os meninos se vestiram com chapéus e roupas velhas. Enquanto se divertiam, provando altas botas de mosqueteiro, uma velha cadeira de balanço que estava em um canto começou a balançar sozinha.

↓ Quem está aí? – Perguntou o irmão mais velho com voz trêmula.

No entanto, preferiu não fazer mais comentários quando o mordomo lhe lançou um olhar de poucos amigos.

Mas, por incrível que pareça, o preço do aluguel era muito baixo, e o casal decidiu alugá-la. Na semana seguinte, já haviam se mudado.

O quarto das três crianças ficava ao lado do sótão e, para eles, aquilo parecia uma grande aventura. Os pais ficavam em um quarto amplo, mobiliado com uma cama de dossel. Tudo no dormitório era vermelho: as cortinas, os lençóis da cama, as rosas dos papéis de parede, a colcha e o tapete.

Ninguém respondeu. De repente, a porta de um velho guarda-roupa bateu com força. As três crianças ficaram paralisadas de susto. Queriam sair daquele lugar, mas o medo não as deixava mover-se. Uma sombra escura deslizava pela parede.

↓ Socorro! – gritaram os três irmãos em coro.

Os pais ouviram os gritos dos filhos e subiram as escadas de quatro em quatro degraus.

Tentaram abrir a porta do sótão, mas ela estava trancada por dentro.

Os meninos também tentaram abri-la, mas não conseguiram. As mãos dos pobres garotos sangraram de tanto bater na porta tentando sair.



ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

Nessa hora, a mãe sentiu que alguém atrás dela a olhava fixamente. Quando se virou, deu um grito horripilante.

Um monstro de mais de dois metros, com o rosto tão branco como a neve e caninos grandes afiados aproximava-se devagar.

A mulher retirou um crucifixo da corrente ao pescoço e, com as mãos trêmulas, mostrou-a ao vampiro. Este deu um grito surdo e recuou.

Nesse instante, o senhor Berg conseguiu entrar e resgatar seus filhos. Toda a família desceu as escadas como se a morte os perseguisse. Saíram da mansão e não pararam de correr até chegar a uma cidade vizinha. Nunca mais voltaram para pegar suas coisas.

Um dia, o senhor Berg estava tomando café e lendo o jornal quando viu um anúncio que o chamou sua atenção. Seus cabelos arrepiaram e ele quase engasgou quando leu:

“PRECIOSA MANSÃO DO SÉCULO XIX, MOBILIADA. SEIS DORMITÓRIOS. TRÊS BANHEIROS MODERNOS. COZINHA. MORDOMO. GARAGEM E PISCINA. PREÇO EXCELENTE”.

Lorena Marin. A casa mal-assombrada. In Lorena Marin. **Os melhores contos fantásticos**. Tradução de Fernanda Sucupira, Michelle Neris da Silva e Márcia Lígia Guidin. São Paulo: Girassol, 2016. p. 67-81.

VOCABULÁRIO:

Dossel: cobertura feita de tecido bordado e rodado de franjas usadas em tronos, leitos e altares.

Lúgubre: fúnebre, sombrio.

Fúnebre: que se refere à morte; macabro, funério, tétrico, lúgubre.

1. Responda de acordo com o conto:

*Os **personagens**, por exemplo, vivenciam a história, dando-lhe vida e atraindo o interesse do leitor. Podem ser um animal, uma pessoa ou um objeto, desde que apresentem características humanas, ou seja, desde que sejam personificados. Além disso, eles podem ter nomes ou não, com qualquer tipo de personalidade.*

a. Quem são os personagens do conto?

b. Onde a maior parte da história se passa?



ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

c. Quem era a criatura que assustou a família a ponto de abandonarem a casa?

- () um gato
() um fantasma
() um vampiro

Matemática

1-Leia com atenção e resolva os problemas abaixo:

a) Um feirante vendeu duas dúzias de caixas de limão. Em cada caixa havia meia dúzia de limões. Quantos limões ele vendeu?

R: _____

b) Esse mesmo feirante também vendeu 8 caixotes de maçã. Cada caixote continha 150 maçãs. Quantas maçãs ele vendeu ao todo? E quanto dinheiro ele ganhou após vender os 8 caixotes, sendo que cada caixote foi vendido por 300 reais?

R: _____

DATA: 18/03/2021 – 5ª FEIRA

Língua Portuguesa

1. Vamos continuar trabalhando com o texto “**A casa mal-assombrada**”

O **narrador-personagem** conta na 1ª pessoa a história da qual participa também como personagem. Ele tem uma relação íntima com os outros elementos da narrativa.

O **narrador-observador** conta a história do lado de fora, na 3ª pessoa, sem participar das ações.



ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

a. Nesse conto, o narrador participa como personagem ou é apenas um observador dos fatos? Retire do primeiro parágrafo palavras que comprovam a sua resposta.

b. Que impressão o desfecho, isso é, o final do conto, dá ao leitor?

História

1. Leia o texto abaixo e depois responda as questões:

FAMÍLIA É TUDO IGUAL

Família é tudo igual:
cada uma é especial!

Tem pai, mãe, filho,
tio, primo e avô,
mas aqueles que surgiram pelo caminho
e a família também adotou.

Tem família com e sem
animal de estimação,
com e sem bebê,
tem família que não para de crescer!

Tem família que briga no almoço
e faz as pazes no jantar.
Tem família que se espalha,
mas se reúne para rezar.

Tem família de todo tipo
e cada uma é especial.
Porque família é tudo igual,
mas a minha é mais legal.

a. Família são as pessoas que sempre estão próximas da gente! Quem mora com você na sua casa?



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

b. No texto o autor fala que “Família é tudo igual: cada uma é especial”. Você concorda com a afirmação dele? Justifique sua resposta.

c. Agora vamos ver se você realmente sabe informações sobre sua família!

Responda ao questionário, caso não saiba a resposta, pergunte para um adulto.

1. Escreva sua localização:

- Telefone residencial: _____
- Telefone celular: _____
- Rua: _____ número: _____
- Bairro: _____
- Cidade: _____
- Estado: _____
- País: _____

Você sabia que nós também podemos ter um endereço eletrônico que se chama email. Escreva o seu endereço eletrônico (caso você tenha) e outro do seu responsável.

2. Agora faça uma pesquisa com alguma pessoa da sua família que não mora na mesma casa que você.

• Localização

- Nome: _____
- Telefone residencial: _____
- Telefone celular: _____
- Rua: _____ número: _____
- Bairro: _____
- Cidade: _____
- Estado: _____
- País: _____



ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

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

ESCOLA MUNICIPAL MARIA TEIXEIRA GEORG

NAME: _____ TURMA: **5ºANO** _____

PROFESSORA: DAIANA APARECIDA DE JESUS OLIVEIRA – 5º A

PROFESSORA: DAIANA CARLA DE CASTILHO - 5ºB

COMPONENTE CURRICULAR: LÍNGUA INGLESA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 15 a 18 DE MARÇO DE 2021.

ÁUDIO/VÍDEO EXPLICATIVO DA PROFESSORA:

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

O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR?

REPERTÓRIO LEXICAL RELACIONADO A APRESENTAÇÃO PESSOAL.

PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?

CONHECER E COMPREENDER COM O APOIO DO (A) PROFESSOR (A) O SIGNIFICADO DE PALAVRAS CONDIZENTES COM A APRESENTAÇÃO PESSOAL QUE SERVIRÃO DE SUBSÍDIOS PARA AQUISIÇÃO DO PRÓPRIO REPERTÓRIO LEXICAL.

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?

- VAMOS RELEMBRAR O QUE JÁ ESTUDAMOS DA APRESENTAÇÃO PESSOAL PARA ORGANIZAR AS PALAVRAS NAS FRASES QUE COMPÕEM A ATIVIDADE.

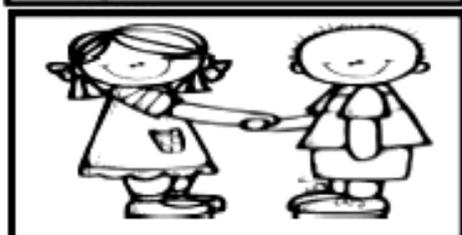
PARA REALIZAR ESSA ATIVIDADE VOCÊ PRECISARÁ DE ALGUNS MATERIAIS:

- ESTOJO ESCOLAR CONTENDO LÁPIS E BORRACHA.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

Listen to the song and put the speech bubbles in the correct order.
Ouça a música e coloque os balões na ordem correta de acordo com as gravuras



Good evening!

Good evening!

Good morning!

Good morning!

See you later!

Goodbye!

Goodbye!

Good afternoon!

Nice to meet you!

Nice to meet you too!

Good night!

Good night!



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

SONG (MÚSICA)



GOOD MORNING, GOOD MORNING, GOOD MORNING. HOW ARE YOU?

(BOM DIA, BOM DIA, BOM DIA. COMO VOCÊ ESTÁ?)

I'M FINE. I'M FINE. I'M FINE. THANK YOU.

(ESTOU BEM. ESTOU BEM. ESTOU BEM. OBRIGADO)

GOOD AFTERNOON. GOOD AFTERNOON. GOOD AFTERNOON. HOW ARE YOU?

(BOA TARDE. BOA TARDE. BOA TARDE. COMO VOCÊ ESTÁ?)

I'M NOT GOOD. I'M NOT GOOD. I'M NOT GOOD, OH NO!

(NÃO ESTOU BEM. NÃO ESTOU BEM. NÃO ESTOU BEM. OH NÃO!)

GOOD EVENING! GOOD EVENING! GOOD EVENING. HOW ARE YOU?

(BOA NOITE! BOA NOITE! BOA NOITE. COMO VOCÊ ESTÁ?)

I'M GREAT! I'M GREAT! I'M GREAT. THANK YOU!



(ESTOU ÓTIMO. ESTOU ÓTIMO. ESTOU ÓTIMO. OBRIGADO!)

<https://www.youtube.com/watch?v=03XgDWozJOw>



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

4º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES – Covid – 19 - 2021

ESCOLA MUNICIPAL MARIA TEIXEIRA GEORG

ALUNO (A):..... TURMA:5°

PROFESSORA:ADRIANA MARCUZ – 5° A

PROFESSORA: MARIA RITA CAMPANER SALMAZO- 5° B

COMPONENTE CURRICULAR: ARTE

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 15 a 19 de Março de 2021.

O QUE VAMOS ESTUDAR?	➤ Elementos da Linguagem Visual: as formas e as cores primárias e secundárias.
PARA QUE VAMOS ESTUDAR?	➤ Reconhecer e explorar alguns dos elementos da linguagem visual formas e cores primárias e secundárias e, seu uso em composições artísticas; ➤ Experimentar procedimentos de desenho e pintura; ➤
COMO VAMOS ESTUDAR?	➤ Organizando os estudos, assistindo aos vídeos ou ouvindo os áudios explicativos da professora de arte e fazendo as atividades. ➤
COMO VAMOS REGISTRAR?	➤ 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 se fizerem necessários.

ARTE

Olá, meus amores! Tudo bem com vocês?

Na aula de hoje vamos estudar sobre as Formas e as Cores Primárias e Secundárias.

Lembrando: De um ponto surge as linhas e, quando estas se fecham, surgem formas como o triângulo, o quadrado, o círculo, o retângulo, dentre várias outras. E, para deixar as formas ainda mais belas, temos as cores. A cor é uma sensação visual quando existe luz e, tudo tem origem em apenas 3 cores fundamentais chamadas de **Cores primárias: amarelo, vermelho e azul**. Elas são conhecidas por “cores puras”, que não se formam por nenhuma mistura de outras cores. Porém, quando mistura-se duas cores primárias, obtemos as **Cores Secundárias que são: roxo, laranja e verde**. Pinte, a seguir, as manchas com as cores pedidas para melhor entender:

Cores primárias



Cores secundárias



Atividade.

Sabemos que as formas estão presentes em todos os lugares: na natureza, numa arquitetura, dentro da nossa casa e até mesmo em jogos virtuais. Isso não é demais!!!

O jogo **MINECRAFT** é formado em mundo totalmente com formas geométricas.

Isso é familiar para você?

Na atividade de hoje você criará uma cidade, ou uma paisagem com personagens com formas geométricas.

Legal, não é mesmo?

Quando você criar sua composição pintará da seguinte forma: **A paisagem com cores secundárias e a personagem com cores primárias.**



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19
Capriche! Faça a sua obra de arte!

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

1- O QUE VAMOS APRENDER: GINÁSTICA.

2- PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS: Conhecer e compreender o próprio corpo, as habilidades, estruturas e coordenação motoras, orientação e estruturação espaço temporais, esquema e percepção corporais.

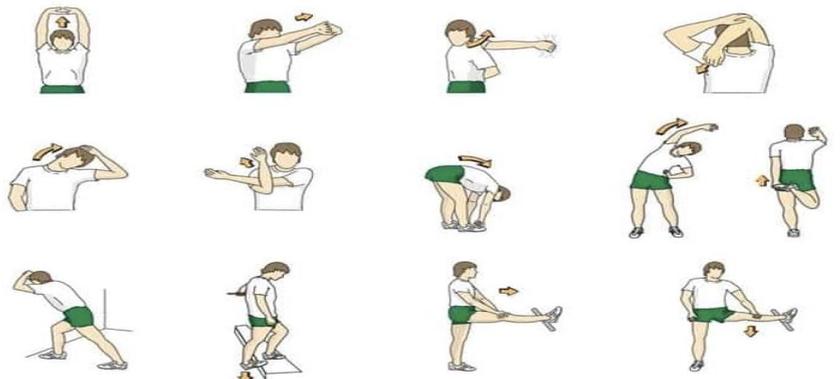
3- COMO VAMOS ESTUDAR ESSE CONTEÚDO?

❖ Conhecendo um pouco da ginástica:



A ginástica é um esporte que envolve a prática de uma série de movimentos que requer força, flexibilidade e coordenação motora. Desenvolveu-se na Grécia Antiga, a partir dos exercícios físicos feitos pelos soldados. A palavra ginástica é originária do grego “gymnázzein”, que significa treinar. Essa é uma modalidade bastante abrangente que, fundamentada nas atividades ginásticas como (Gin. Artística, Gin. Rítmica, Gin. Acrobática, Gin. Aeróbica e Gin. de Trampolim).

Em nossas aulas estaremos explorando os movimentos ginásticos. Vocês se lembram quais são? Podemos dar exemplos de movimentos ginásticos como: rolagentos (frente/traz/lateral), vela, ponte, espacato, aviãozinho, abertura, estrela, elefantinho, parada de mão, parada de cabeça.



Mas antes de iniciar a nossa aula, sugiro que você prepare o seu corpo com algumas sugestões de alongamentos. Conte até 10 segundos em cada movimento.

1) AVIÃO

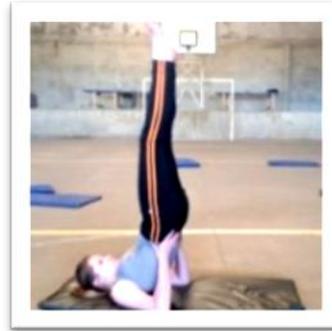
EXECUÇÃO:



Em pé, apoiando somente em um dos pés, você deverá elevar a outra perna estendida para trás, abaixando o tronco até ficar paralelo ao solo. Os braços deverão estar estendidos na linha do ombro e o olhar direcionado para frente. Manter nessa posição por 10 segundos, ou o tanto de tempo que você conseguir. Lembre-se de repetir esse movimento utilizando o outro pé como

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

apoio também. Verifique qual é o lado que você tem mais facilidade. Repita o movimento do aviãozinho 3 vezes de cada lado.



2) VELA

EXECUÇÃO:

Em um colchão ou um tapete macio deite na posição “barriga para cima”. Eleve as duas pernas e o quadril, mantendo o corpo numa posição de equilíbrio. Tente manter o equilíbrio por pelo menos 10 segundos ou o tempo que você conseguir. Repita o movimento da “vela” por cinco vezes, sempre tomando cuidado com a sua coluna na hora de voltar para a posição deitado. Faça um movimento de desenrolar na hora de voltar.

Assista ao vídeo explicativo para compreender melhor o movimento.

OBS: Quando terminar de fazer os dois movimentos ginásticos (aviãozinho e vela) repita os alongamentos propostos no início da aula.

4- DE QUE FORMA VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?

Responda as questões abaixo:

Se for fazer no caderno, coloque:

Nome:

Data:

Copie as perguntas e responda.

1) A palavra ginástica é originária de onde?

R: _____

2) Cite 3 exemplos de movimentos ginásticos que estão no texto.
