



**5º 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:** Geografia, Matemática e Língua Portuguesa

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 22 a 26/03/2021**

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

SEU FILHO DEVERÁ REALIZAR TODAS AS ATIVIDADES **E TRAZER ESSE ROTEIRO NA PROXIMA DATA DE ENTREGA**. 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?**

**Geografia**

- Sistema de orientação - Unidades Político administrativas da Federação Brasileira (Estados); Regiões

**Matemática**

- Divisão
- Gráficos

**Língua Portuguesa**

- Verbos – Pretérito, presente e futuro.
- Leitura e interpretação de conto de assombração
- Estrutura narrativa
- Produção de Conto de Assombração



### **PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?**

- Resolver problemas de divisão cujo divisor tenha no máximo um algarismo, envolvendo os significados de repartição equitativa e de medida, utilizando estratégias diversas.
- Leitura, interpretação e comparação de dados apresentados em gráficos de colunas.
- Utilizar as direções cardeais na localização de componentes físicos e humanos nas paisagens rurais e urbanas.
- Identificar os verbos no infinitivo e suas conjugações.
- Interpretar os verbos no pretérito, presente e futuro.
- Interpretar as ideias explícitas e implícitas do conto de assombração.
- Reconhecer a estrutura de um texto narrativo.
- Escrever de acordo com as normas ortográfica.
- Produzir texto de acordo com um tema proposto.

### **COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?**

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

**DATA: 22/03/2021 – 2ª FEIRA - Língua Portuguesa**

**Os verbos são palavras que variam para dar ideia de tempo. Eles podem estar nos tempos presente, passado ou futuro.**

# Passado, Presente ou Futuro?

Lizete Geny Rando



- Eu sou o Passado. E você, quem é?  
- Ah! Eu sou o Futuro e, por sinal, importantíssimo. Sou a esperança. Para chegar a mim, todos correrão, comerão, cantarão, brincarão, enfim, viverão todos os momentos da vida.

- Pois sim! Eu é que sou importante. Todos que passaram por mim correram, comeram, cantaram, brincaram, enfim, aproveitaram todos os momentos da vida.

- Ei, e eu aqui? Vou me apresentar. Eu sou o Presente. Comigo todos cantam, brincam, pulam, falam e choram, mas posso saber por que vocês estão brigando?

- Ah! Estamos falando de quanto sou importante.

- Até parece, eu é que...

- Ei! Parem com isso. Nós três não vivemos um sem o outro, querem ver? Quem não gosta de lembrar das coisas que aconteceram? De aproveitar as coisas que acontecem e de pensar nas coisas que acontecerão?

Um olha para o outro...

Não é que ele tem razão? E assim os três ficam amigos e termina a discussão.



RANDO, Lizete Geny; Sonia Aparecida da Silva. *Assim se Aprende Ortografia*. Editora Ática.

1. Leia o texto e responda as perguntas:



Leia o texto abaixo.

### O mau pressentimento

Um grande empresário precisava ir para São Paulo. Chegou para seu guarda-noturno e pediu:

- Por favor, preciso acordar amanhã às 6:00 horas.

Exatamente às 6:00 da manhã, o guarda-noturno o acordou dizendo:

- Patrão, estou com um mau pressentimento, sonhei esta noite que o senhor terá um acidente de avião e morrerá.

O empresário não deu ouvidos e seguiu seu caminho. Sem incidentes chegou a São Paulo e por telefone mandou demitir o guarda-noturno.

Por quê?

Guardas-noturnos não devem dormir em serviço.

[www.saladeatividades.com.br](http://www.saladeatividades.com.br)

a. As palavras que estão destacadas nas frases são verbos. Agora enumere as frases de acordo com os tempos verbais:

1. PRESENTE      2. PASSADO      3. FUTURO

( ) “—Por favor, **preciso** acordar amanhã às 6:00 horas.”

( ) “... sonhei que o **terá** um acidente de avião e **morrerá**.”

( ) “... por telefone **mandou** demitir o guarda-noturno.”

b. Na sua opinião o empresário estava certo em demitir o guarda-noturno?

---

---

---

## Matemática

### O QUE É DIVISÃO

É a operação matemática que reparte quantidades igualmente, ou calcula quantas vezes uma quantidade cabe em outra.



## Termos da divisão

Rafael vai guardar 43 fitas de videocassete em 8 caixas. Sabendo-se que em cada caixa cabem 5 dessas fitas, responda: todas as fitas caberão nessa caixa?

Para resolver devemos fazer a divisão  $43 : 8 = ?$

$$\begin{array}{r} \text{Dividendo} \quad \leftarrow 43 \\ \text{Resto} \quad \quad \leftarrow 3 \end{array} \quad \begin{array}{l} \boxed{8} \rightarrow \text{divisor} \\ \hline 5 \rightarrow \text{quociente} \end{array}$$

Resposta: Não, 3 das fitas não caberão nas caixas.

### Leia e resolva os problemas abaixo:

1-Uma banca de jornais vende 246 jornais entre segunda-feira e sexta-feira. Todos os dias ela vende a mesma quantidade. Então, quantos jornais a banca vende por dia?

Operação

Prova real

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

2- Marcos quer comprar um celular que custa 895 reais. Ele dará 540 reais de entrada e o restante irá pagar em 5 parcelas de mesmo valor. Qual será o valor de cada parcela?

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

–

**DATA: 23/03/2021 – 3ª FEIRA - AULAS ESPECÍFICAS**

**DATA: 24/03/2021 – 4ª FEIRA - Língua Portuguesa**

## Dançando com o morto

A viúva estava na cozinha com o filho, contando feliz o dinheiro que tinha encontrado debaixo do colchão, quando o marido, falecido fazia meses, apareceu e veio sentar-se à mesa com eles.

A mulher não se intimidou:

\_ O que você está fazendo aqui, seu miserável?! Me dá paz! Você está morto! Trate de voltar para debaixo da terra.

\_ Nem pensar \_ disse o morto. \_ Estou me sentindo vivinho.

A mulher mandou o filho buscar um espelho. Entregou ao morto para que ele visse a sua cara de cadáver.

\_ É ... Estou abatido. Deve ser falta de exercício \_ disse o falecido.

E mandou o filho buscar a sanfona, e convidou a mulher para dançar. Ela é claro, não quis saber de dançar com o defunto, que cheirava pior que gambá.

O morto nem ligou. Começou dançar sozinho. De repente a mulher viu que um dedo dele estava caindo, e ordenou:

\_ Toca mais rápido, menino!





Assim que o ritmo se acelerou, caiu outro pedaço.

\_ Mais que depressa, que eu também vou dançar \_ ela resolveu.

E começou a requebrar e saltar e jogou a perna para o alto e balançar a saia.

O marido, animado, tratava de acompanhar as piruetas da mulher, e enquanto isso o corpo dele desmoronava. Até que só ficou a caveira pulando no chão, batendo o queixo.

A mulher caprichou uma pirueta, a caveira imitou e o queixo desmontou. Pronto.

Mais que depressa, a mulher mandou o filho buscar um baú para guardar os pedaços do marido:

\_ Põe tudo que é dele, filho. Tudo. Que eu vou procurar uns pregos e um martelo.

Dali a pouco ela voltou e caprichou nas marteladas, para que o morto nunca mais escapulisse.

Enterraram o defunto de novo. Depois jogaram bastante cimento em cima.

Só no dia seguinte a viúva lembrou do dinheiro do marido, que ela tinha deixado em cima da mesa.

\_ Cadê!?!

\_ Uai, Mãe! Não era para guardar no baú tudo que fosse dele?

**Ângela Lago**

### **Assinale com um x as respostas corretas**

1) Ao dizer: \_ O que é que você está fazendo aqui seu miserável?

- ( ) A mulher elogiou o marido.
- ( ) Maltratou o marido.
- ( ) Se expressou de forma muito feliz.

2) O que levou a mulher a mudar de ideia e dançar com o morto foi.

- ( ) o medo do marido morto.
- ( ) a alegria de encontrar o marido.
- ( ) ela percebeu que com o movimento da dança, o corpo do marido se despedaçava.



3) Na frase: "Enterraram o **defunto** de novo" há uma palavra em negrito a expressão em destaque tem o mesmo sentido que:

( ) caveira                                      ( ) morto                                      ( ) marido

4) O marido fedia mais que um gambá porquê:

( ) não gostava de tomar banho

( ) mexeu com um gambá

( ) estava morto

5) Esse texto é:

( ) fábula

( ) conto

( ) texto informativo

6) Ao final do texto o menino diz: "– Uai, mãe! Não era para guardar no baú tudo que fosse dele?" Explique por que essa frase deixou a mãe aborrecida.

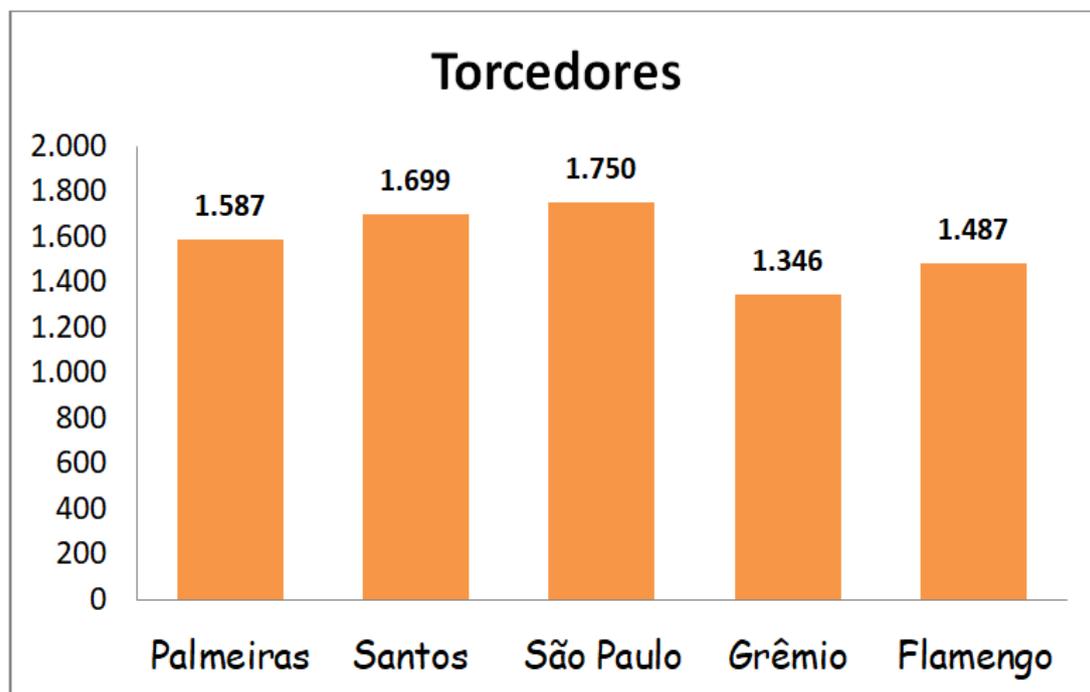
---

---

---

## Matemática

1- Após uma pesquisa feita em uma cidade, o Jornal do Povo montou o seguinte gráfico.



© Ensinarhoje.com



A) Qual a diferença entre o número de torcedores do São Paulo e do Grêmio?

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

B) Se nesta mesma cidade onde foi feita a pesquisa, ocorrer uma partida de futebol entre o Santos e o São Paulo e todos os torcedores dos dois times que foram entrevistados comparecerem. Quantos torcedores terão ao todo no estádio?

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

C) Se somarmos os três times que possuem maior número de torcedores, de acordo com a entrevista. Quantos torcedores terão ao todo?

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

**DATA: 25/03/2021 – 5ª FEIRA - Língua Portuguesa**

O texto dançando com o morto pertence ao gênero textual conto de mistério.

O conto de mistério é uma narrativa que provoca no leitor suspense, tensão e que, em geral apresenta um final inesperado.

1. Responda as questões abaixo de acordo com sua opinião:

a. Sentiu medo ao ler o texto? Por quê?

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



b. Que outro título você daria ao texto? Justifique.

---

---

---

c. Você acha que esse texto poderia acontecer na vida real? Explique.

---

---

---

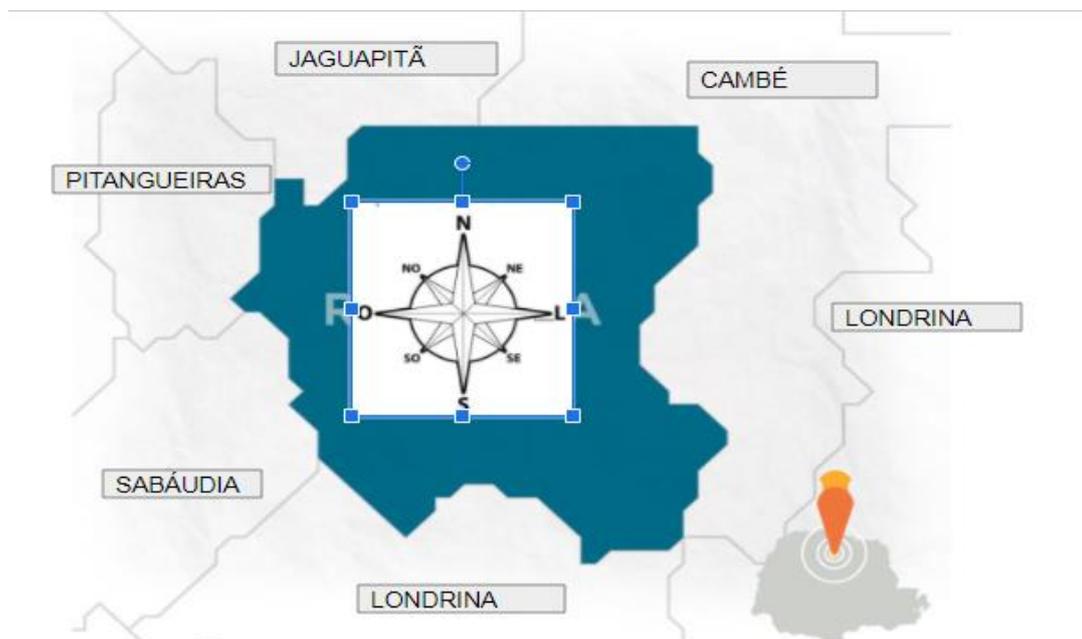
### Geografia

Nós moramos na cidade de Rolândia. Veja abaixo o mapa abaixo e faça um **X** na nossa cidade.





1. Na aula de Ciências nós trabalhamos com a Rosa dos Ventos. Agora vamos completar as informações de acordo com os pontos cardeais. Para isso observe o mapa a seguir no qual tem Rolândia como ponto se referência:

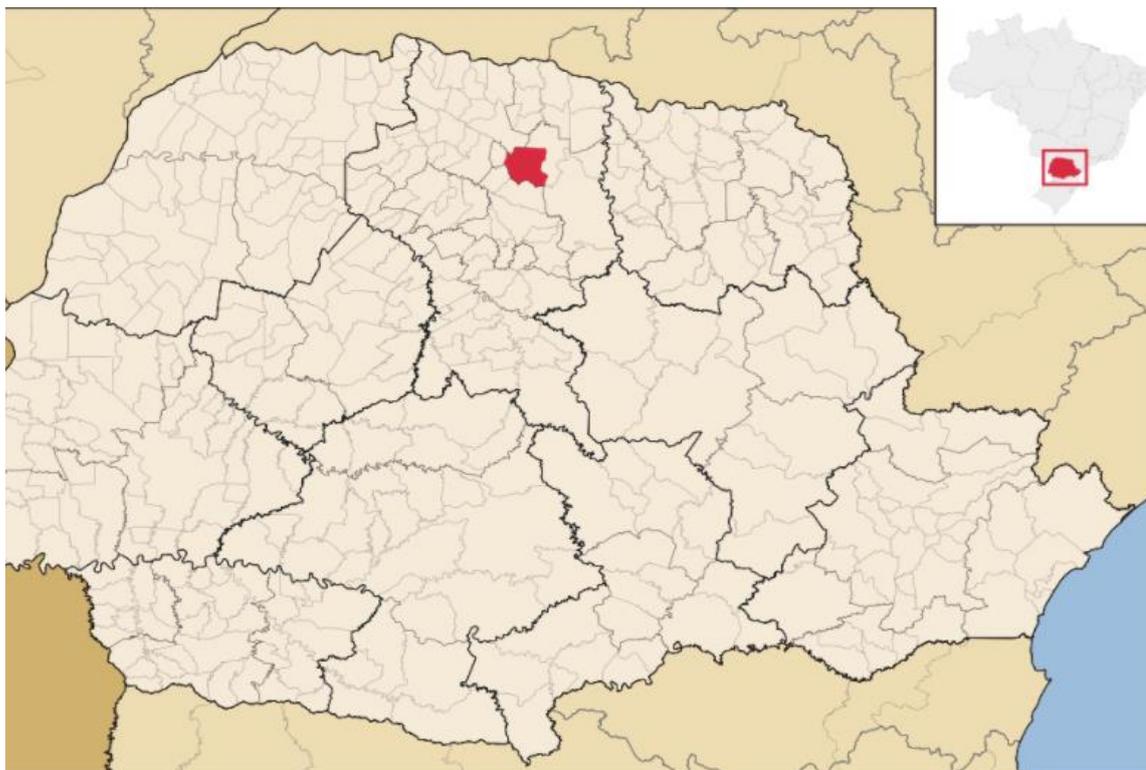


- a. Ao Norte de Rolândia podemos encontrar as cidades de \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.
- b. A cidade de Arapongas fica no \_\_\_\_\_ de Rolândia.
- c. No Oeste podemos encontra as cidades de Sabáudia e \_\_\_\_\_.

Nossa cidade fica localizada na região Norte Central Paranaense, Rolândia foi uma homenagem dos pioneiros alemães a Roland, herói lendário da Idade Média, que lutou junto ao imperador Carlos Magno por liberdade e justiça, já que os ideais dos colonizadores eram os mesmos.



Observe o mapa do Estado Paraná, em destaque a nossa cidade Rolândia.



Assim podemos concluir que Rolândia está inserida no estado do \_\_\_\_\_, na região \_\_\_\_\_.

**DATA: 26/03/2021 – 6ª FEIRA - Língua Portuguesa**

Agora que você já conhece um pouco mais sobre **as características de conto de mistério**, que tal terminar de contar essa história!?

**Siga as orientações:**

- Escreva um final emocionante para a história abaixo;
- Utilize de 5 a 10 linhas;
- Não se esqueça de iniciar os parágrafos com letra maiúscula;
- Cuidado com a ortografia (escrita das palavras);
- Não se esqueça de escrever o que era esse ponto brilhante que a menina encontrou.





**Matemática – SITUAÇÕES PROBLEMAS**

1. Em uma escola, há 192 alunos. Para um passeio foram divididos em 08 grupos iguais. Quantos alunos há em cada grupo.



2. Na mercearia de Mauro chegaram várias mercadorias para serem empacotadas.

Mercadorias da Mercearia de Mauro

Mercadoria	Arroz	Feijão	Batata
Massa( em kg)	798	570	218

Mauro fará pacotes de 5 kg de arroz, pacotes de 2 kg de feijão e pacotes de 2 kg de batata.

a) Quantos pacotes ele fará de:  
arroz? \_\_\_\_\_ feijão? \_\_\_\_\_ batata? \_\_\_\_\_



<u>ARROZ</u>	<u>FEIJÃO</u>	<u>BATATA</u>

b) Depois que ele fez os pacotes de arroz, sobrou algum quilo sem empacotar?

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



## **5º 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: 22 a 26 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.

[https://www.youtube.com/watch?v=NcCQ1LDQ4\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=NcCQ1LDQ4_I)

<https://www.youtube.com/watch?v=AvTiyEuQ6vI>

**O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR?**

REPERTÓRIO LEXICAL RELACIONADO AO VOCABULÁRIO REFERENTE BEBIDAS E COMIDAS.

**PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?**

CONHECER E COMPREENDER COM O APOIO DO (A) PROFESSOR (A) O SIGNIFICADO DE PALAVRAS CONDIZENTES COM O VOCABULÁRIO REFERENTE AS BEBIDAS E COMIDAS 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:**

- ASSISTIR AO VÍDEO ILUSTRATIVO SUGERIDO NO LINK;
- REALIZAR A LEITURA DO VOCABULÁRIO EM CONJUNTO COM O ÁUDIO DA PROFESSORA PARA MEMORIZAÇÃO DA PRONÚNCIA;
- EXECUTAR A ATIVIDADE PROPOSTA.

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

- ESTOJO ESCOLAR CONTENDO LÁPIS E BORRACHA.



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

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

**VOCABULÁRIO:**

**APPLE: maçã**

**BEANS: feijões**

**BREAD: pão**

**BUTTER: manteiga**

**CAKE: bolo**

**CHEESE: queijo**

**CHICKEN: frango**

**COFFEE: café**

**EGG: ovo**

**FISH: peixe**

**HAMBURGER: hambúrguer**

**JUICE: suco**

**MEAT: carne**

**MILK: leite**

**ORANGE: laranja**

**PASTA: massa**

**SALAD: salada**

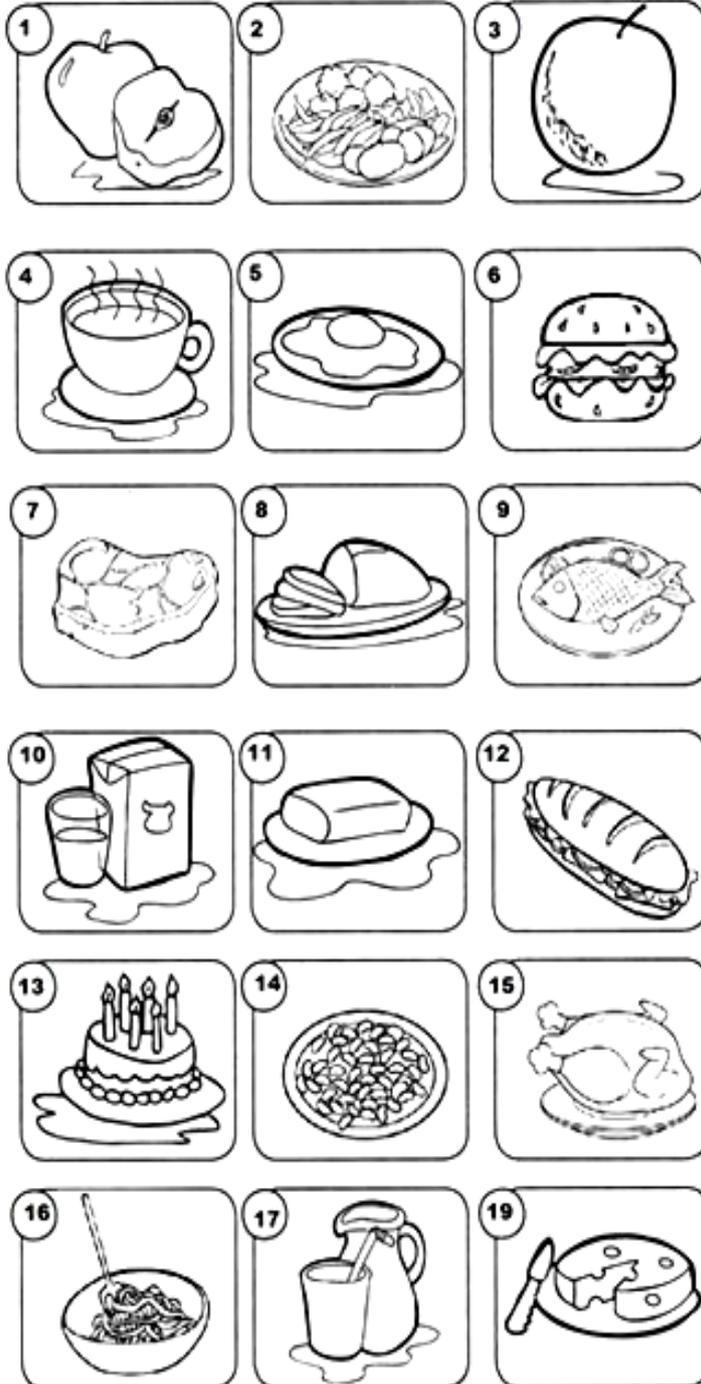
**SANDWICH: sanduíche**



Vocabulary Worksheet – Electronics

Match words and pictures Relacione palavras e gravuras:

meat	<input type="checkbox"/>
apple	<input type="checkbox"/>
sandwich	<input type="checkbox"/>
milk	<input type="checkbox"/>
cheese	<input type="checkbox"/>
coffee	<input type="checkbox"/>
hamburger	<input type="checkbox"/>
butter	<input type="checkbox"/>
egg	<input type="checkbox"/>
cake	<input type="checkbox"/>
beans	<input type="checkbox"/>
chicken	<input type="checkbox"/>
juice	<input type="checkbox"/>
pasta	<input type="checkbox"/>
bread	<input type="checkbox"/>
fish	<input type="checkbox"/>
orange	<input type="checkbox"/>
salad	<input type="checkbox"/>



Write the words (more than 1 answer possible) Escreva as palavras (mais de 01 resposta possível)

- Fruits: frutas .....
- Party foods: comidas de festa .....
- Drinks: bebidas .....
- Health foods: comidas saudáveis .....



## 5º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES - 2021

ESCOLA MUNICIPAL MARIA TEIXEIRA GERORG

PROFESSORA: ADRIANA MARCUZ- 5º A

MARIA RITA CAMPANER – 5ºB

COMPONENTE CURRICULAR: ARTE

ALUNO (A):..... TURMAS: 5º \_\_\_\_

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 22 a 26 de Março de 2021.**

<b>O QUE VAMOS ESTUDAR?</b>	Elementos da Linguagem Visual: Formas, Linhas e Cores Secundárias; Composição Não Figurativa.
<b>PARA QUE VAMOS ESTUDAR?</b>	Explorar alguns dos elementos da linguagem visual (formas, linhas e cores secundárias) Produzir composições artísticas não figurativas; Experimentar procedimentos de criação, desenho e pintura;
<b>COMO VAMOS ESTUDAR?</b>	Organizando os estudos, assistindo aos vídeos ou ouvindo os áudios explicativos da professora de arte e fazendo as atividades.
<b>COMO VAMOS 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 se fizerem necessários.

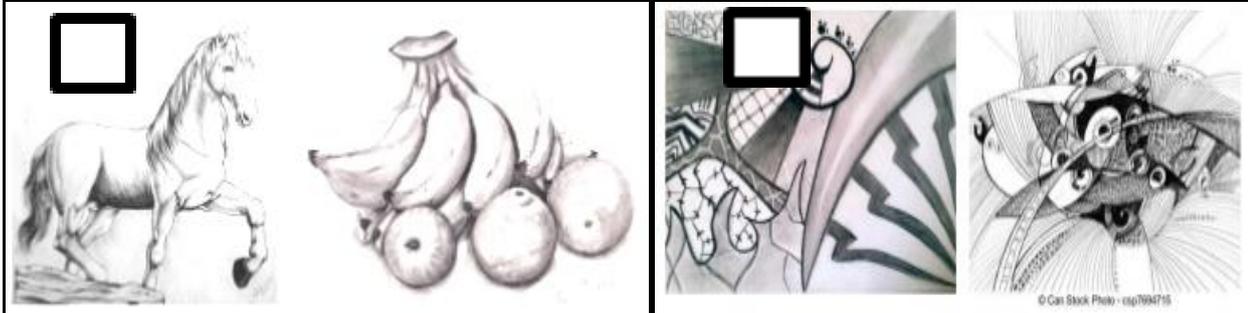
### **ARTE**

Olá! Tudo bem galerinha? Na aula de hoje vamos estudar sobre as composições **NÃO FIGURATIVAS**, usando as formas, linhas e cores secundárias.

**REVENDO:** As composições que fizemos em nossos roteiros até então, foram Figurativas porque representamos formas que reproduzem a aparência da realidade, ou seja, algo existente no cotidiano. Mas, hoje vamos produzir algo Não Figurativo, que é o desenho que não se parece com nenhuma imagem que conheçamos, ou seja, que foge do mundo real, aparentemente sem nenhum sentido, mas que pode despertar uma emoção é até um sentimento; usando os mesmos elementos: linhas, formas e, hoje, apenas as Cores Secundárias: roxo, laranja e verde.

**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

- Vamos ver se você entendeu: Escreva nos  F para figurativo, e, NE para não figurativo.



- Agora, deixe suas emoções despertarem e produza uma arte **NÃO FIGURATIVA!!!**
- **Atividade de hoje:** Composição Não figurativa com formas, linhas e cores secundárias
- Faça no espaço abaixo, uma composição usando as **formas geométricas em tamanhos diferentes**, use quantas e quais você quiser. Depois, preencha essas formas com as diversas linhas já conhecidas. Tente ocupar todos os espaços da folha e, depois contorne forte e **pinte usando apenas as Cores Secundárias: laranja, verde e roxo.**

**Capriche! Faça um trabalho expressivo e divertido!!!**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**5º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**ESCOLA MUNICIPAL MARIA TEIXEIRA GEORG**

**NOME: \_\_\_\_\_ TURMA: 5º ANO \_\_\_\_\_**

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

**PROFESSOR – TARDE: CARLOS APARECIDO SANTOS**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 22 A 26 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?**



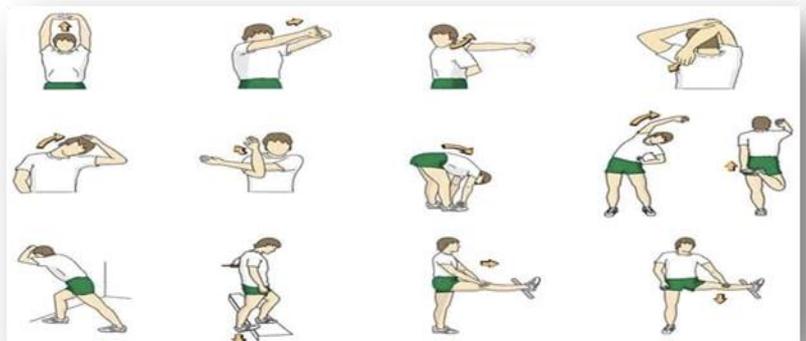
❖ **Conhecendo um pouco da ginástica:**

Vimos na aula anterior que a ginástica é um esporte que envolve a prática de uma série de movimentos que requer força, flexibilidade e coordenação motora.

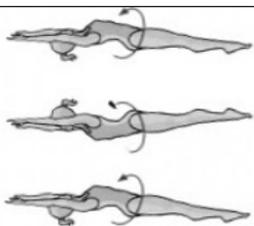
Em nossas aulas estaremos explorando os movimentos ginásticos. Você se lembra quais são? Na aula passada aprendemos os movimentos ginásticos do aviãozinho e da vela. Hoje vamos aprender o rolamento para frente (CAMBALHOTA) e a ponte.

➤ Mas antes de iniciar a aula, repita o alongamento da semana passada:

- Conte até 10 segundos em cada movimento.

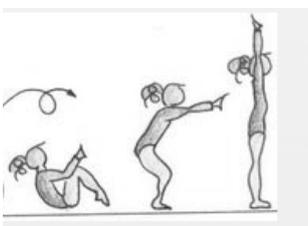


**AQUECIMENTO:**



1- Em um colchão, colcha ou toalha no chão, deite e faça rolamento lateral. Repita 3 vezes para cada lado.

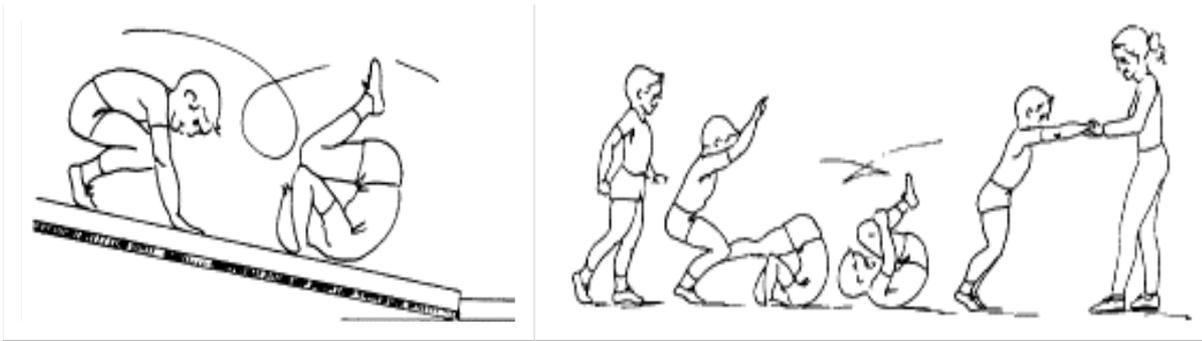
2- Agora sentado, faça o movimento da gangorra. Segure nos joelhos, “role” o corpo para trás e impulsione para voltar a posição sentado, sem pôr as mão no chão. Repita 5 vezes ou mais se necessário.



3- Idem ao movimento anterior, mas agora finalize com a posição em pé com os braços estendidos para cima.

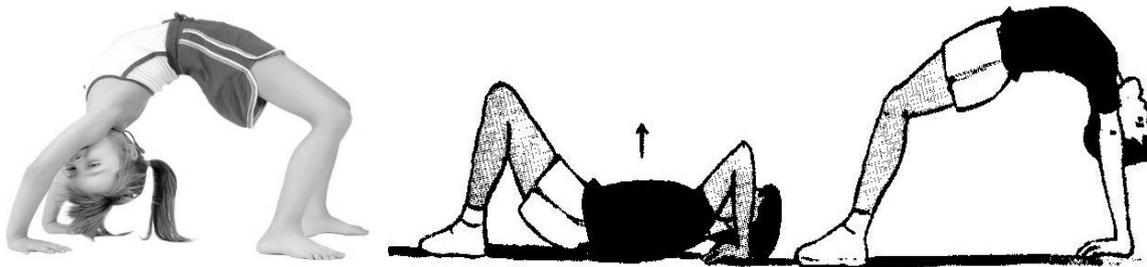
**1) ROLAMENTO PARA FRENTE:**

EXECUÇÃO DO ROLAMENTO PARA FRENTE/CAMBALHOTA – de frente para o “colchonete”, apoie as mãos no chão, eleve seu quadril, “grude” seu queixo no seu peito e role para frente. Peça para alguém te ajudar no rolamento. Repita 5 vezes. Tente terminar em pé o movimento.



**2) PONTE:**

EXECUÇÃO DA PONTE: Deite de barriga para cima, apoie os pés no chão, e as mãos ao lado da orelha (preste atenção na posição das mãos na figura). Agora tente levar o tronco para o alto, estendendo os braços e olhando para traz, efetue a ponte, e volta para a posição original. Repita o movimento da ponte por 3 vezes no mínimo e tente permanecer 10 segundo na posição.



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

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

COMPLETE:

- 1) A ginástica é um \_\_\_\_\_ que envolve a prática de uma série de \_\_\_\_\_ que requer \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.