



**Prefeitura de
Rolândia**



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

**26º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19
ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO.**

ALUNO(A): _____ **5º ANO** _____

PROFESSOR: MÁRCIA CRISTINA HENRIQUE	5º ANO A
CIRLENE PADUAN BALIERO	5º ANO B
MÁRCIA CRISTINA HENRIQUE	5º ANO C
CLAUDIA CAROLINA CORREA DO PRADO	5º ANO D

COMPONENTES CURRICULARES: LÍNGUA PORTUGUESA, MATEMÁTICA E CIÊNCIAS

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: DE 03 A 06 DE NOVEMBRO 2020.

VÍDEO OU ÁUDIO DO PROFESSOR

Veja o vídeo que seu professor postou no grupo antes de realizar as atividades.

O QUE VAMOS ESTUDAR?

Língua Portuguesa: Gênero textual: Histórias em quadrinho; Leitura e compreensão. Interpretação. Linguagem formal e informal. Ortografia: diferenciar as palavras (a gente – agente – nós)

Matemática: Frações equivalentes; Problemas envolvendo equivalência de frações. Frações decimais: $1/10$, $1/100$ e $1/1000$;

Ciências: Noções de Cosmologia e astronáutica

PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?

Língua Portuguesa: Construir o sentido de histórias em quadrinhos e tirinhas, relacionando imagens e palavras e interpretando recursos gráficos. Ler, compreender, produzir e divulgar o gênero textual História em Quadrinhos. Perceber as diferenças entre os diversos usos da linguagem, adequando seu discurso de acordo com a situação (formal ou informal). Comparar textos buscando diferenciá-los quanto à linguagem utilizada de acordo com o contexto e com os interlocutores; Fazer com que o aluno perceba que apesar de algumas palavras terem o mesmo som, são escritas de maneiras diferentes.

Matemática: Identificar frações equivalentes utilizando estratégias e recursos diversos; Resolver e elaborar problemas envolvendo o conceito de equivalência.

Ciências: Promover a difusão de conhecimentos básicos relacionadas sobre formação e evolução do Universo, bem como da exploração do espaço, conquistas espaciais e exploração do Sistema Solar.

COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?

Através de atividades de leitura e interpretação, atividades de múltipla escolha e resolução de problemas.

COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS

No próprio roteiro de atividades.



**Prefeitura de
Rolândia**



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19
TERÇA-FEIRA 03/11/2020**

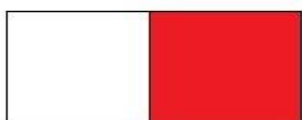
MATEMÁTICA

- Frações equivalentes

•

Relembrando:

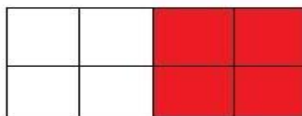
FRAÇÕES EQUIVALENTES SÃO AQUELAS QUE REPRESENTAM A MESMA PARTE DO TODO.



$$\frac{1}{2}$$



$$\frac{2}{4}$$



$$\frac{4}{8}$$

Para se obter frações equivalentes é necessário multiplicar ou dividir o numerador e o denominador pelo mesmo número.

1 - Observe os desenhos e complete corretamente com as frações indicadas:



_____ é equivalente a _____



_____ é equivalente a _____



_____ é equivalente a _____



2 – Encontre frações equivalentes multiplicando as seguintes frações:

a) $\frac{1}{3} = \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}}$

b) $\frac{2}{4} = \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}}$

c) $\frac{3}{5} = \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}}$

d) $\frac{4}{6} = \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}}$



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19
LÍNGUA PORTUGUESA

Observe e leia atentamente a tirinha de Adão Iturrusgarai.



1) Responda:

a) Que gênero textual é esse?

b) Quem o escreveu?

c) Há quantos personagens no texto?

d) Observe a expressão facial da menina de cabelo solto, no último quadrinho. Ela indica que a menina está:

- () satisfeita
- () decepcionada
- () nervosa
- () feliz

e) Observe as frases:

- Tô sem usar o celular (...)
- E tá conseguindo **numa boa**?
- As **palavras destacadas** nas frases são usadas na linguagem:
() gíria () regional () formal () informal

QUARTA-FEIRA 04/11/2020
LÍNGUA PORTUGUESA

Linguagem informal X Linguagem formal

Linguagem informal (Coloquial) ou Linguagem formal (cult)? Depende do contexto comunicativo. Em outras palavras, há situações em que devemos empregar a linguagem coloquial e há outras em que devemos empregar a linguagem culta. Os conhecimentos de mundo, partilhados pelos indivíduos, orientam as práticas sociais de uso da linguagem. Desse modo, a pessoa sabe que a linguagem a ser adotada em uma entrevista de emprego ou em uma apresentação de um trabalho, por exemplo, deve ser diferente daquela adotada em um bate-papo com o amigo.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

1) Reescreva as frases abaixo escritas em linguagem informal para uma linguagem formal.

a) Fui na missa ontem.

b) Eu tô atrasada demais!

c) Aonde está o meu livro?

d) Não vi ele quando cheguei.

e) Corre porque seu pai já chegou!

MATEMÁTICA

- Problemas envolvendo equivalência de frações. Frações decimais: 1/10, 1/100 e 1/1000

A professora de Língua Portuguesa de Matheus, Roberta e Tamires, pediu que eles lessem um mesmo livro para a avaliação bimestral. Passados dez dias, Matheus havia lido $\frac{5}{12}$ do livro, Roberta $\frac{7}{20}$ e Tamires $\frac{6}{15}$. Qual dos três leu mais páginas?

Resolução

Primeiro devemos encontrar frações equivalentes a cada uma das frações dadas.

$$\frac{5}{12} = \frac{10}{24} = \frac{15}{36} = \frac{20}{48} = \frac{25}{60} \quad \left| \quad \frac{7}{20} = \frac{14}{40} = \frac{21}{60} = \frac{28}{80} = \frac{35}{100} \quad \left| \quad \frac{6}{15} = \frac{12}{30} = \frac{18}{45} = \frac{24}{60} = \frac{30}{75}$$

Observe que as frações equivalentes com o mesmo denominador são:

Matheus	Roberta	Tamires
$\frac{25}{60}$	$\frac{21}{60}$	$\frac{24}{60}$

Agora é só verificar qual é o maior numerador.

Neste caso: $\frac{25}{60} > \frac{24}{60} > \frac{21}{60}$ ou seja, $\frac{5}{12} > \frac{6}{15} > \frac{7}{20}$.

Logo, quem leu mais foi Matheus.

Agora é a sua vez!

1. Juliana e Fabiana ganharam uma caixa de bombons cada uma. As duas caixas continham a mesma quantidade de bombons. Três dias depois elas se encontraram e verificaram que Juliana ainda tinha $\frac{5}{9}$ dos bombons e Fabiana $\frac{4}{6}$. Quem comeu mais bombons?



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

2. Complete as sentenças abaixo utilizando os símbolos: (<) menor que, (>) maior que ou (=) igual a.

a) $\frac{1}{8}$ — $\frac{6}{16}$

b) $\frac{6}{18}$ — $\frac{12}{36}$

c) $\frac{3}{6}$ — $\frac{4}{9}$

d) $\frac{1}{100}$ — $\frac{1}{1000}$

QUINTA-FEIRA 05/11/2020 AULAS ESPECÍFICAS

SEXTA-FEIRA 06/11/2020

LÍNGUA PORTUGUESA

A GENTE



A gente é uma forma popular de se referir a primeira pessoa do plural: Nós. Exemplo: A gente foi lá ontem.

AGENTE



Já agente, sem espaço entre o “a” e o “gente”, é um substantivo, uma palavra que designa uma pessoa que exerce determinada atividade: agente secreto, agente de viagem etc.; com outros sentidos possíveis.

ATIVIDADES:

1) Complete as frases com a gente ou agente.

- Ele sabe que _____ esteve aqui?
- No fim de semana passado, _____ foi ao cinema.
- A _____ secreta completou a missão rapidamente.
- _____ vai ao parque depois do almoço.
- O _____ causador da doença de chagas é o Trypanosoma cruzi.
- _____ almoça lá na próxima semana, combinado?
- O _____ da polícia conseguiu prender o ladrão.



**CIÊNCIAS
NOÇÕES DE COSMOLOGIA E ASTRONÁUTICA**

Cosmologia

Ciência que estuda a estrutura, evolução e composição do universo.. É o ramo da Astronomia que envolve a origem e evolução do universo, desde o Big Bang ao presente, até o futuro. De acordo com a NASA, a definição de cosmologia é “o estudo científico das propriedades de grande escala do universo como um todo”.

**AS VIAGENS ESPACIAIS, COM OBJETIVO DE PESQUISA
PARA CONHECIMENTO DO UNIVERSO**



Durante muitos séculos a curiosidade do homem acerca do espaço e tudo que se encontra em seu interior sempre foi muito grande. Ao observar o céu, especialmente à noite, é possível ver a olho nu alguns astros, estrelas etc. Isso motivou a humanidade a estudar e pesquisar os enigmas oriundos do universo. Os percussores desse seguimento foram os Estados Unidos e a União Soviética, principais potências mundiais da época, denominado de mundo bipolar.

A primeira exploração direta do espaço teve início no dia 4 de outubro de 1957, nessa data a União Soviética enviou um satélite artificial denominado de Sputnik. O foguete foi lançado de uma base russa localizada no Cazaquistão. No mês seguinte ao primeiro lançamento, a URSS enviou um novo satélite chamado de Sputnik II, esse levava consigo uma cadela de nome Laika, esse fato ficou na história, pois foi o primeiro ser vivo a entrar

no espaço, é bom ressaltar que esse animal nunca mais retornou à Terra.

O primeiro homem a entrar no espaço foi Yuri Gagarin, que pôde observar a Terra de forma externa e viu a olho nu a tonalidade azulada do nosso planeta, essa viagem teve início no dia 12 de abril de 1961. Oito anos após o primeiro ser humano ter viajado ao espaço, aconteceu um dos principais episódios desenvolvidos pela humanidade. No dia 20 de julho de 1969, a Apollo XI foi lançada rumo à Lua, na nave espacial estavam a bordo os astronautas Neil Armstrong, Michael Collins e Edwin Aldrin Jr. Dessa vez o homem não contentou a apenas viajar para o espaço, foi mais longe, pousou na superfície lunar; os tripulantes tiveram a oportunidade de pisar no “solo” de outro corpo celeste, nosso satélite natural, a Lua.

O Brasil também criou um satélite, que foi enviado ao espaço em fevereiro de 1993, por meio do foguete espacial de origem norte-americana intitulado de Pegasus. No dia 29 de março de 2006, aconteceu a primeira viagem espacial de um brasileiro, que ocorreu por meio da nave russa Soyuz TMA-8. O astronauta brasileiro, Marcos Pontes, é um tenente-coronel da Força Aérea Brasileira. A nave na qual o brasileiro estava a bordo partiu do Cazaquistão.

1) RESPONDA:

a) O que significa Cosmologia?

b) Qual o nome do primeiro homem a entrar no espaço e em que data ocorreu esse fato?



**Prefeitura de
Rolândia**



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

**PREFEITURA DE ROLÂNDIA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

26º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES

ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO

PROFESSORAS: GREICE- MATUTINO
ANGÉLICA- VESPERTINO

TURMA: 5º anos

ALUNO (A): _____ **TURMA:** _____

COMPONENTE CURRICULAR: ARTE

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 03 A 06 DE NOVEMBRO DE 2020

O QUE ESTUDAR?	<ul style="list-style-type: none">Teatro: Cenário Teatral
PARA QUE ESTUDAR?	<ul style="list-style-type: none">Compreender os elementos que compõe um teatro;Compor um cenário para a personagem feita anteriormente, percebendo características importantes e criando de acordo com seu repertório imagético.
COMO ESTUDAR?	Organizando os estudos, assistindo aos vídeos explicativos da professor e fazendo as atividades.
COMO REGISTRAR?	Fazendo as atividades propostas nos roteiros, utilizando os materiais escolares comuns: tesoura, cola, lápis de escrever e de cor, caixa de sapato e papéis coloridos.

ARTE

SAIBA: O **Cenário** reúne tudo o que diz respeito ao ambiente de uma peça, inclusive os efeitos cênicos com a utilização de sons naturais, de música e de iluminação; em suma, o cenário é um conjunto de elementos que decoram o palco em uma apresentação teatral.

❖ **ATIVIDADE:** PRODUZINDO CENÁRIO...

❖ Acesse o link abaixo e veja como fazer um cenário teatral em caixa de sapato:

https://www.youtube.com/watch?v=qmCOW41clwc&ab_channel=filmesdoleo



1- Vamos criar um cenário para os fantoches que você produziu em aula anterior? Pegue o seu fantoche, pense em que lugar ele estaria; por exemplo, se você fez um dinossauro, pode pensar numa paisagem com vulcões e muitas árvores.

2- Então, observe a imagem ao lado como exemplo. Pegue uma caixa de sapato e, no interior dela, crie o cenário para a sua personagem. Você pode desenhar e pintar (com lápis de cor ou tinta) em sulfite e depois colar, ou fazer recortes de livros velhos e ir compondo seu cenário. Use toda a sua criatividade e o material que tiver em casa!

OBS.: CASO NÃO TENHA A CAIXA, DESENHE E PINTE NO ESPAÇO ABAIXO, O CENÁRIO QUE VOCÊ PENSOU. CAPRICHE NOS DETALHES! MANDE FOTOS!



**Prefeitura de
Rolândia**



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

REALIZE A ATIVIDADE NESSA FOLHA:



**Prefeitura de
Rolândia**



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

26º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO

PROFESSORAS: ALINE JANAINA QUINHONE DA SILVA

DAIANE APARECIDA DE JESUS OLIVEIRA

ALUNO(A): _____

TURMA: 5º ANO _____

**COMPONENTE CURRICULAR: LÍNGUA INGLESA
PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 03 A 06 NOVEMBRO DE 2020.**

AÚDIO DA PROFESSORA	Olá querido(a) aluno(a)! Escute o áudio da professora para entender como realizar a atividade.
O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR?	Repertório lexical relacionado aos Números de 90 a 100 e Preços - <i>Numbers 90 to 100 and Prices</i>
PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?	Conhecer e compreender, com o apoio da professora, o significado de palavras, que nomeiam os Números de 90 a 100 e Preços, as quais servirão de subsídio para a aquisição do próprio repertório lexical.
COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?	Assista aos vídeos de sugestão sobre os conteúdos: - Números de 1 a 100 em Inglês - https://www.youtube.com/watch?v=4oWPuDRZ4Q4 - Preços em Inglês - https://www.youtube.com/watch?v=J0pB1J6F0-k Repetita os números até 100 em Inglês com a professora e faça o exercício de responder as perguntas sobre o preço dos produtos relacionando com os números aprendidos.
COMO VAMOS ESTUDAR O QUE APRENDEMOS?	Vamos escrever o nome, a turma, a data e fazer o exercício de escrever a resposta sobre as perguntas relacionados aos valores dos objetos/acessórios.

Date: November, _____, 2020.







NUMBERS (NÚMEROS)

- | | | | |
|------------------|------------------|---------------------|-------------------|
| 1. one | 25. twenty-five | 51. fifty-one | 76. seventy-six |
| 2. two | 26. twenty-six | 52. fifty-two | 77. seventy-seven |
| 3. three | 27. twenty-seven | 53. fifty-three | 78. seventy-eight |
| 4. four | 28. twenty-eight | 54. fifty-four | 79. seventy-nine |
| 5. five | 29. twenty-nine | 55. fifty-five | 80. eighty |
| 6. six | 30. thirty | 56. fifty-six | 81. eighty-one |
| 7. seven | 31. thirty-one | 57. fifty-seven | 82. eighty-two |
| 8. eight | 32. thirty-two | 58. cinquenta eight | 83. eighty-three |
| 9. nine | 33. thirty-three | 59. fifty-nine | 84. eighty-four |
| 10. ten | 34. thirty-four | 60. sixty | 85. eighty-five |
| 11. eleven | 35. thirty-five | 61. sixty-one | 86. eighty-six |
| 12. twelve | 36. thirty-six | 62. sixty-two | 87. eighty-seven |
| 13. thirteen | 37. thirty-seven | 63. sixty-three | 88. eighty-eight |
| 14. fourteen | 38. thirty-eight | 64. sixty-four | 89. eighty-nine |
| 15. fifteen | 39. thirty-nine | 65. sixty-five | 90. ninety |
| 16. sixteen | 40. forty | 66. sixty-six | 91. ninety-one |
| 17. seventeen | 41. forty-one | 67. sixty-seven | 92. ninety-two |
| 18. eighteen | 42. forty-two | 68. sixty-eight | 93. ninety-three |
| 19. nineteen | 43. forty-three | 69. sixty-nine | 94. ninety-four |
| 20. twenty | 44. forty-four | 70. seventy | 95. ninety-five |
| 21. twenty-one | 45. forty-five | 71. seventy-one | 96. ninety-six |
| 22. twenty-two | 46. forty-six | 72. seventy-two | 97. ninety-seven |
| 23. twenty-three | 47. forty-seven | 73. seventy-three | 98. ninety-eight |
| 24. twenty-four | 48. forty-eight | 74. seventy-four | 99. ninety-nine |
| 25. twenty-five | 49. forty-nine | 75. seventy-five | 100. one hundred |
| | 50. fifty | | |

EXERCISE

1- How much cost each object? Observe prices and write in English and Portuguese. Follow the example: (Quanto custa cada objeto? Observe os preços e escreva em Inglês e Português. Siga o exemplo):

<p>a) How much is the bracelet? (Quanto custa a pulseira?)</p> <p>It's <u>twenty dollars.</u></p> <p>(São vinte dólares.)</p>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">\$20.00</div>
<p>b) How much is the ring? (Quanto custa o anel?)</p> <p>It's _____.</p> <p>(_____)</p>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">\$90.00</div>
<p>c) How much is the necklace? (Quanto custa o colar?)</p> <p>It's _____.</p> <p>(_____)</p>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">\$98.00</div>
<p>d) How much is the watch? (Quanto custa o relógio?)</p> <p>It's _____.</p> <p>(_____)</p>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">\$100.00</div>



**26º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19
ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO
PROFESSOR: ANDREIA TORREZAN
MARIA VILMA FAGUNDES**

NOME _____ TURMA: 5º ANO _____

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 03/11 A 06/11/2020**

O que vamos aprender: SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA – ALONGAMENTOS

Para que vamos estudar esses conteúdos: PR.EF35EF08.a.3.15 3º

Entender a importância da prática dos alongamentos, tanto na prática esportiva e quanto na realização das atividades físicas.

Como vamos estudar esse conteúdo?

Em nossa aula de hoje vamos estudar a importância dos alongamentos. Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular. É uma prática fundamental para o bom funcionamento do corpo, pois além de prevenir lesões, proporciona mais agilidade e elasticidade. São inúmeros os benefícios do alongamento, tanto para os atletas como para os sedentários, desde que seja feito corretamente. O alongamento é uma forma simples e segura de exercitar o corpo em qualquer hora ou lugar, eles devem ser feitos antes e depois de atividades físicas do dia a dia, como a caminhada, ou a prática de esportes no tempo de lazer. Outra vantagem do alongamento é que ele traz benefícios à saúde em todas as faixas etárias, nunca é tarde para começar a fazer alongamentos e com uma música legal ele pode ser ainda mais prazeroso e relaxante. Os alongamentos podem ser classificados em: **ESTÁTICO** (quando você permanece em uma posição por um determinado tempo), ou **DINÂMICO** (quando são realizados movimentos leves e repetidos, com aquela “forçadinha” que deixa o corpo menos rígido). Suas vantagens são:

- Proporciona bem-estar físico e mental do praticante;
- Estimula o desenvolvimento da percepção do próprio corpo;
- Reduz a probabilidade de desenvolver lesões musculares;
- Restringe os riscos de disfunções da coluna;
- Melhora a postura;
- Estimula o cérebro a liberar a serotonina, o hormônio do bem-estar;
- Diminui a incidência de câibras.



DICAS:

- Nunca é tarde para começar a fazer alongamentos;
- Alongue-se sempre que puder, em distintos momentos do dia, tanto no trabalho como no lazer procurando relaxar enquanto se alonga;
- Respeite o limite do seu corpo, evite dor ou desconforto excessivo durante os exercícios;
- Maiores benefícios para a flexibilidade são obtidos em médio e longo prazo;



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

- Respire de forma lenta, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.

MATERIAIS: 1 CADEIRA, UM TIJOLO OU QUALQUER OUTRO OBJETO FIRME PARA APOIO DOS PÉS.
ATIVIDADE:



Extensão dos dedos e punhos
(Abrir a palma da mão.)



Flexão dos dedos
(Fechar a mão.)



Rotação do tronco e do pescoço



Flexão da perna e extensão da coxa



Abdução e rotação externa da coxa (Cruzar a perna.)



Adução e flexão da coxa



Flexão dorsal do pé



Flexão do tronco

- Sente em uma cadeira, apoiando totalmente os pés no chão (se não conseguir apoiar os pés, coloque um tijolo ou pilha de livros ou revistas é importante que o apoio seja firme), sem encostar as costas no encosto da cadeira, **TODOS OS ALONGAMENTOS SERÃO FEITOS USANDO A CADEIRA.**
 - Com as costas eretas, olhando para a frente, estenda os braços e abra as palmas das mãos, faça movimento para baixo e para cima com as mãos, sem movimentar os braços.
 - Ainda sentado na ponta da cadeira e com os pés apoiados, cruze uma perna sobre a outra apoiando o tornozelo sobre a perna que ficou apoiada no chão, com as duas mãos empurre o joelho que está sobre a perna forçando-o para baixo.
 - Com os dois pés apoiados no chão ou sobre o apoio, vá abaixando o tronco sobre as pernas, desça os braços junto tentando tocar o chão.
 - Agora fique em pé atrás da cadeira, apoie uma das mãos no encosto, puxe uma das pernas para trás, encostando o calcanhar no gluteo (bumbum), segure na ponta desse pé, deixando o joelho apontado para o chão. A maioria dos alongamentos que estão na atividade acima são esses dá figura abaixo.
 - **REGISTRO DA ATIVIDADE:** Coloque **V (verdadeiro)** e **F (falso)**
- 1) () O alongamento pode ser classificado em estático e dinâmico.
 - 2) () O alongamento pode ser praticado em qualquer idade.
 - 3) () O alongamento não melhora a flexibilidade do nosso corpo.
 - 5) () Os alongamentos não reduz a possibilidade de lesões musculares.