



**Prefeitura de  
Rolândia**



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

**6º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO.**

**ALUNO(A):** \_\_\_\_\_

**PROFESSORA:** \_\_\_\_\_ **TURMA: 1º** \_\_\_\_\_

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

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: DE 29 DE MARÇO À 09 DE ABRIL**

### **VÍDEO OU ÁUDIO DO PROFESSOR**

Ouvir os áudios e vídeos enviados pela professora no grupo do whatsapp para realizar as atividades.

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

**Língua Portuguesa:** Gêneros textuais: quadrinhas. Construção do Sistema de Escrita Alfabética. Vogal U e revisão das vogais . Traçados. Relação grafema/fonema das vogais. Unidades fonológicas. Leitura de imagens.

**Matemática:** Números Naturais até 10: contagem, leitura e representação. Correspondência numérica. Sequência numérica. Noção de Posição. Relação de correspondência um a um.

**Ensino Religioso:** O sentido de organização social e pertencimento nos espaços de vivência (família).

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

Ler e compreender os gêneros textuais. Fazer uso da escrita. Fazer a relação grafema/fonema. Identificar a numeração até 10. Reconhecer a formação dos números. Estimular e desenvolver a escrita dos numerais. Reconhecer a importância da família.

### **COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS**

A partir da compreensão e interpretação dos textos, na construção da escrita alfabética e na representação quantificação e identificação dos números. Realizando diariamente as atividades propostas através da do roteiro impresso.

**ROLÂNDIA, 30 DE MARÇO DE 2021.**

**TERÇA-FEIRA**

**LÍNGUA PORTUGUESA**



**1-COM A AJUDA DE UM ADULTO, LEIA O TEXTO E REALIZE AS ATIVIDADES :**



- 1- CIRCULE AS PALAVRAS INICIADAS COM A VOGAL U.
- 2- PRONUNCIE A PALAVRA E PINTe OS RETÂNGULOS CORRESPONDENTES AO NÚMERO DE VEZES QUE VOCÊ ABRIU A BOCA:

URSO:

UBALDO:

- 3- LEIA AS PALAVRAS, FAÇA UM DESENHO E DESTAQUE A PRIMEIRA LETRA:

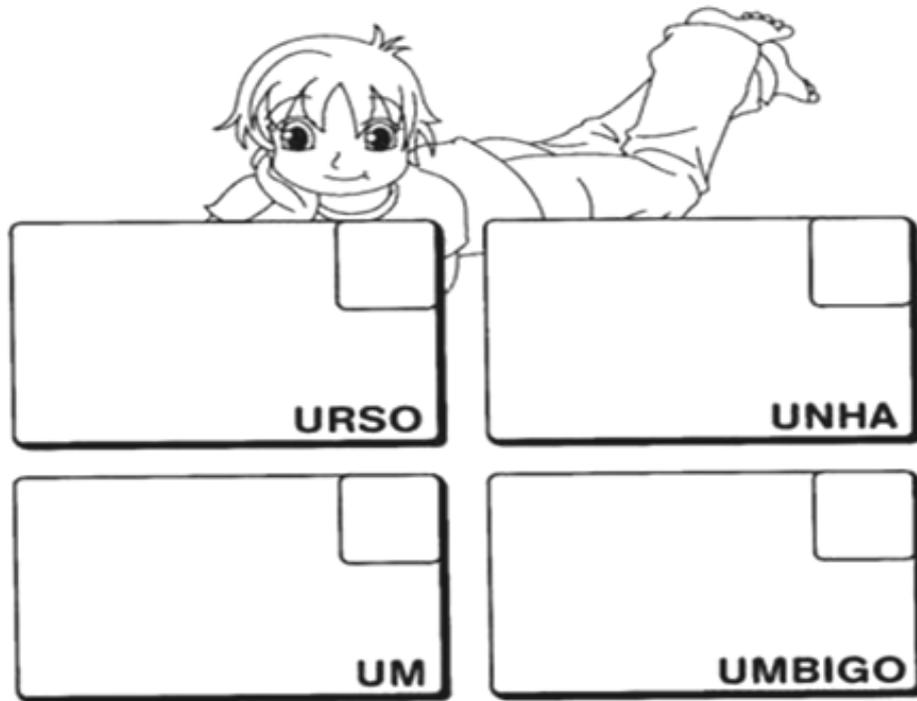


Prefeitura de

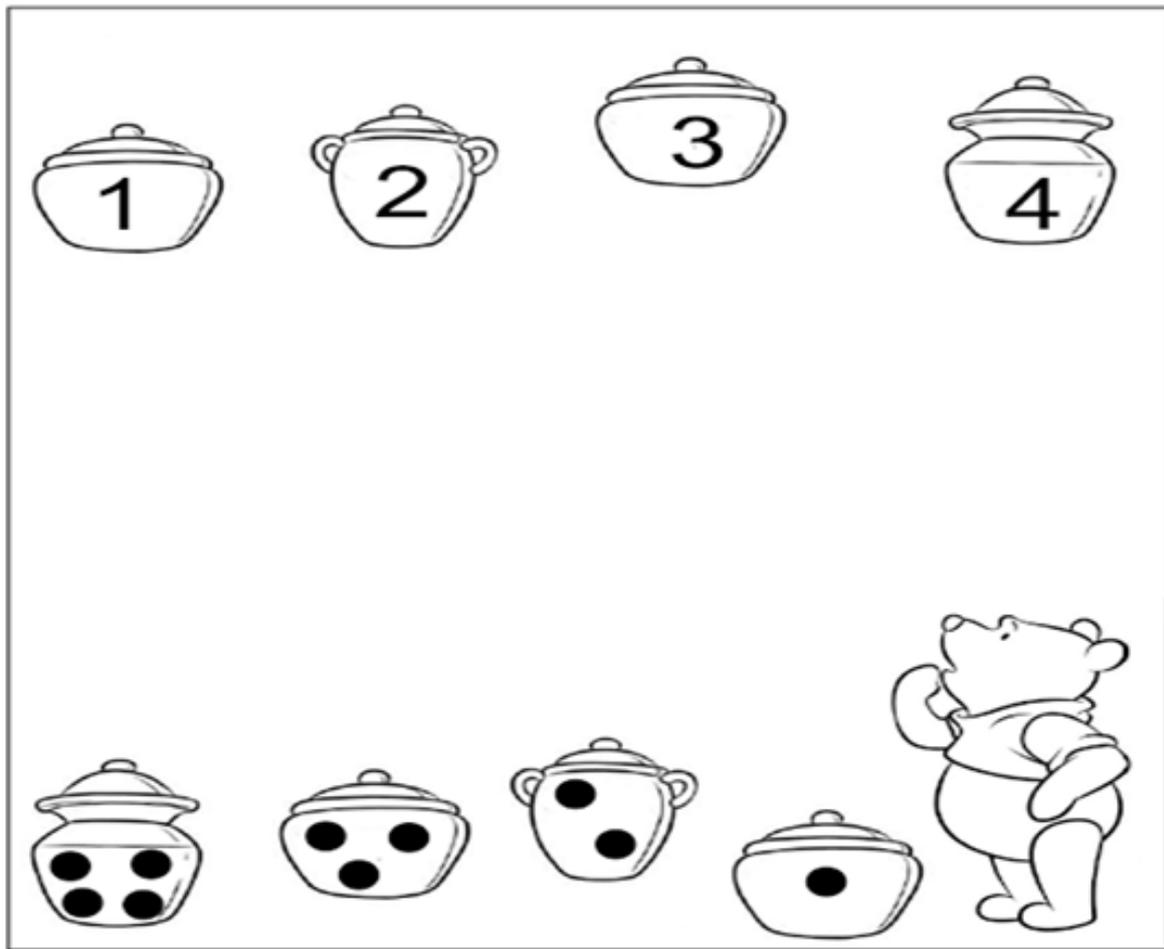
Rolândia



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19



4- LIGUE CORRETAMENTE O NÚMERO À SUA QUANTIDADE.



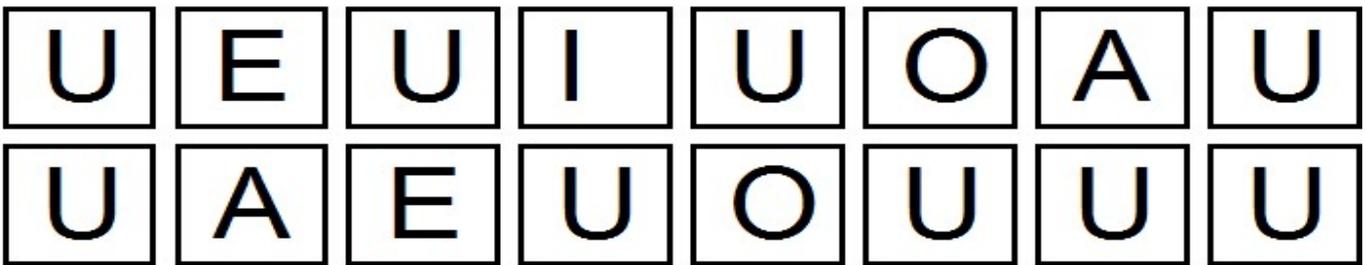


**ROLÂNDIA, 31 DE MARÇO DE 2021.**

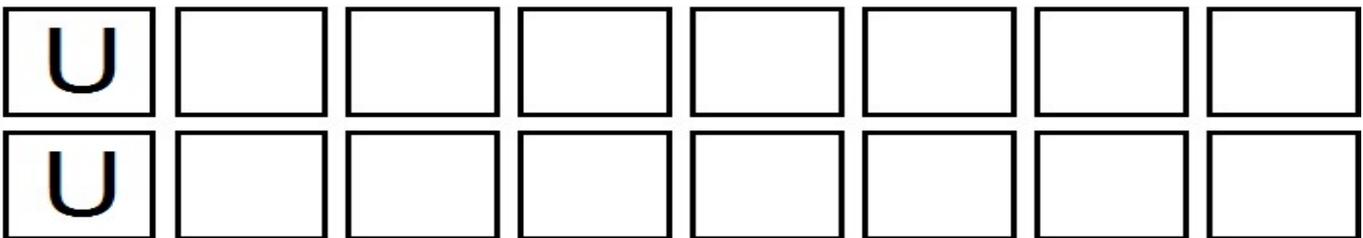
**QUARTA-FEIRA**

**LÍNGUA PORTUGUESA**

1- PINTE SOMENTE OS QUADRADOS ONDE ENCONTRAR A VOGAL U.



2- ESCREVA A LETRA U NOS QUADRADOS.



3- LIVRO DE LÍNGUA PORTUGUESA, FAZER A LEITURA DE IMAGENS DAS PÁGINAS 8 E 9 E APÓS, ESCREVER NO RETÂNGULO O SEU NOME E DESENHAR QUAL SENTIMENTO VOCÊ MAIS SE IDENTIFICOU.

**MATEMÁTICA**

1- O SENHOR COELHO ESCOLHEU QUAIS ERAM SUAS COMIDAS FAVORITAS. OBSERVE E PINTE NO GRÁFICO DE ACORDO COM AS QUANTIDADES DE CADA ALIMENTO COMO NO EXEMPLO.

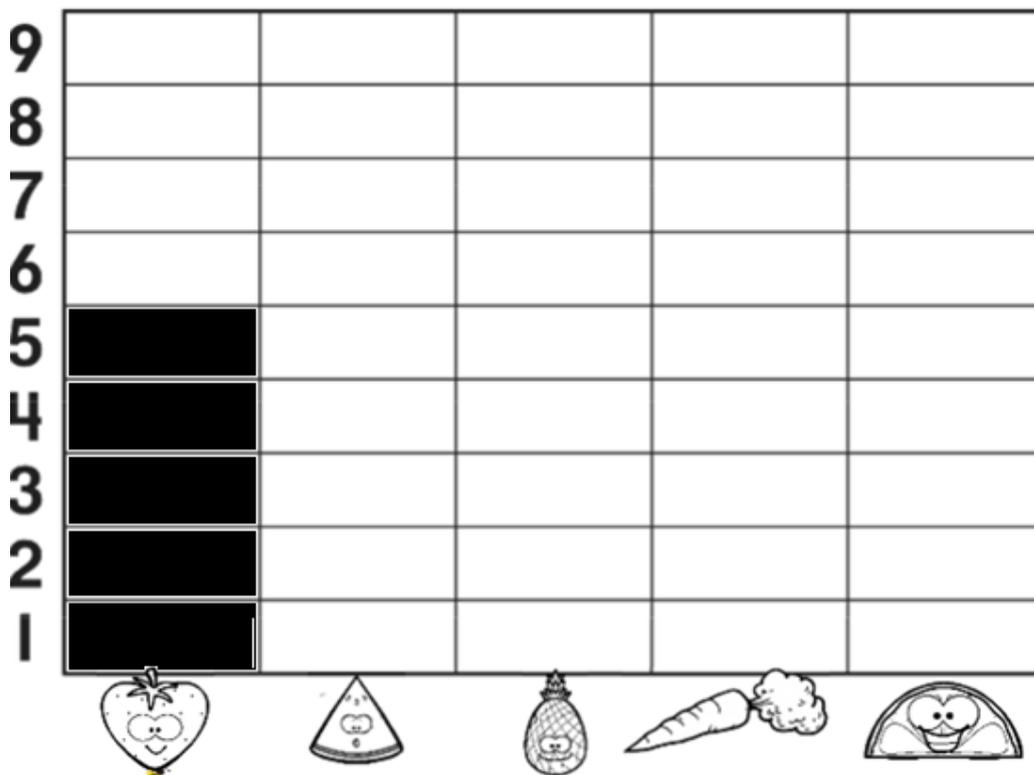
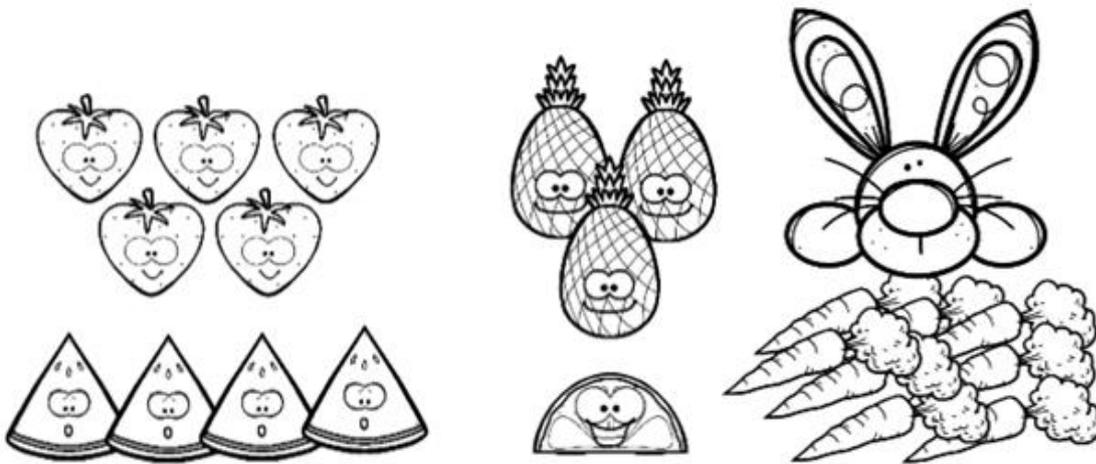


Prefeitura de

Rolândia



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19



2- QUAL É O ALIMENTO QUE TEVE MAIOR QUANTIDADE? \_\_\_\_\_

**ROLÂNDIA, 06 DE ABRIL DE 2021.**

**TERÇA- FEIRA**

**LÍNGUA PORTUGUESA**



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

**1- PINTE OS DESENHOS COM NOMES INICIADOS PELA VOGAL DESTACADA.**

**A** →

**E** →

**I** →

**O** →

**U** →

**2- ESCREVA O NOME DE UMA PALAVRA QUE VOCÊ PINTOU ACIMA COM AS VOGAIS CORRESPONDENTES.**

A	E	I	O	U

**3- USO DO LIVRO DE LÍNGUA PORTUGUESA.**

- PÁGINA 10 – FAZER A LEITURA DE IMAGENS E CONVERSAR COM A CRIANÇA SOBRE A IMPORTÂNCIA DO USO DO CRACHÁ.
- PÁGINA 11 – RESPONDER AS QUESTÕES REFERENTES AO USO DO CRACHÁ.



Prefeitura de

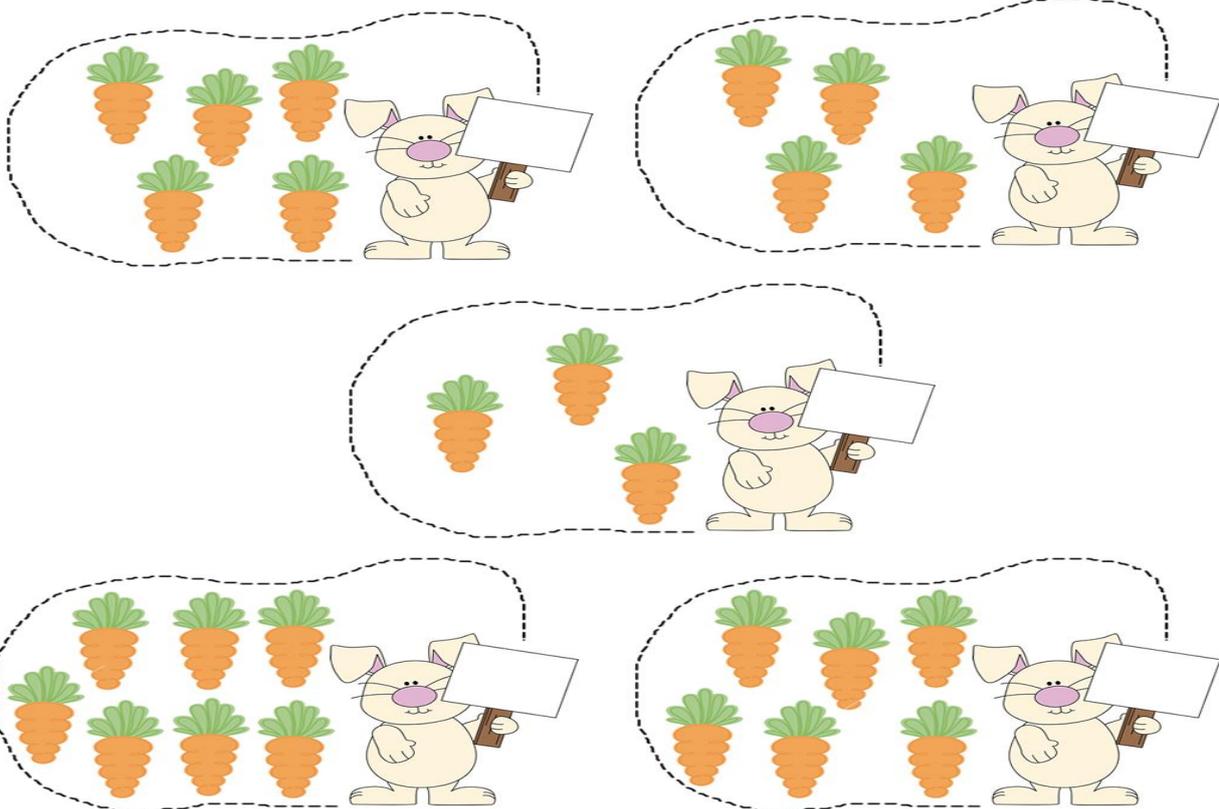
Rolândia



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

**MATEMÁTICA**

1- CONTE AS CENOURAS E ESCREVA O NUMERAL QUE INDICA A QUANTIDADE NA PLAQUINHA.



A- QUAL FOI O MAIOR NÚMERO DE CENOURAS QUE VOCÊ ENCONTROU? \_\_\_\_\_

B- QUAL FOI O MENOR NÚMERO DE CENOURAS QUE VOCÊ ENCONTROU? \_\_\_\_\_

**ROLÂNDIA, 07 DE ABRIL DE 2021.**

**QUARTA- FEIRA**

**LÍNGUA PORTUGUESA E MATEMÁTICA**

1- COM O AUXÍLIO DE UM ADULTO, LEIA O VERSINHO E RESOLVA AS ATIVIDADES :



Prefeitura de

Rolândia



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19



QUE AMOR DE COELHINHO!



SENHOR COELHINHO

QUE TRAZES CONTIGO?

AMOR À FAMÍLIA

E TRÊS LINDOS OVINHOS!

ISABEL CRISTINA S. SOARES

- PINTE DE AZUL OS

ESPAÇOS ENTRE AS PALAVRAS

DO VERSINHO.

- PINTE DE AMARELO TODAS AS VOGAIS.

- QUANTOS OVINHOS TÊM NOS BRAÇOS DO PAPAI COELHINHO?

6

5

3

- QUANTOS FILHOTES SÃO?

3

4

7

- QUANTOS MEMBROS TÊM A FAMÍLIA DE COELHINHOS?

8

5

1





Prefeitura de

Rolândia

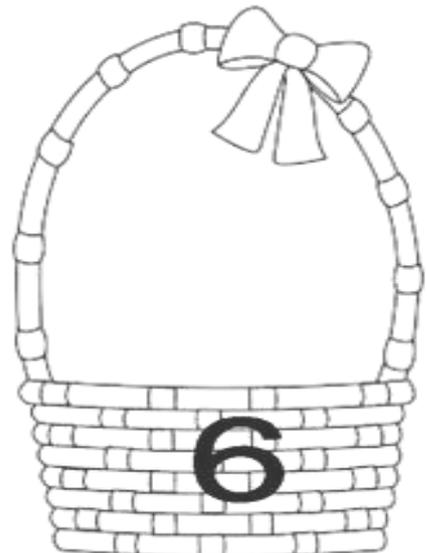
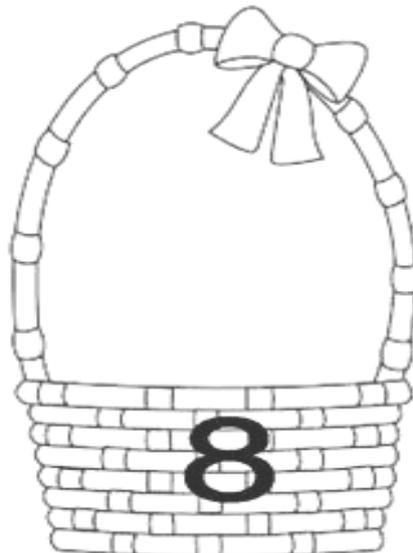
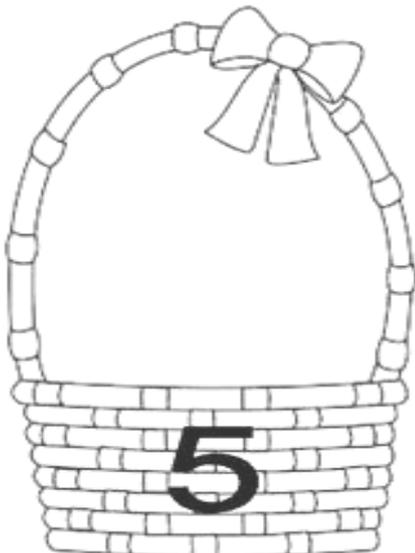


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

2 – ENCONTRE AS VOGAIS A, E, I, O E U E PINTE-AS COM MUITO CAPRICHOS :

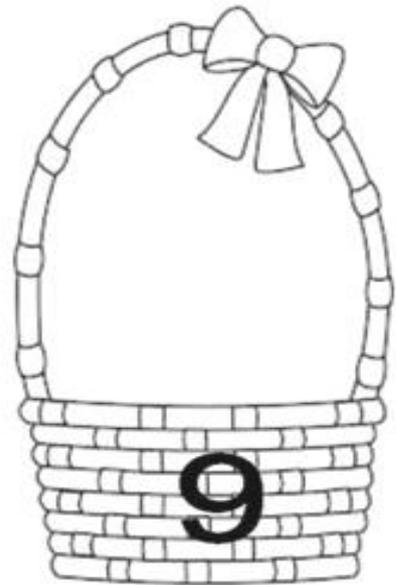
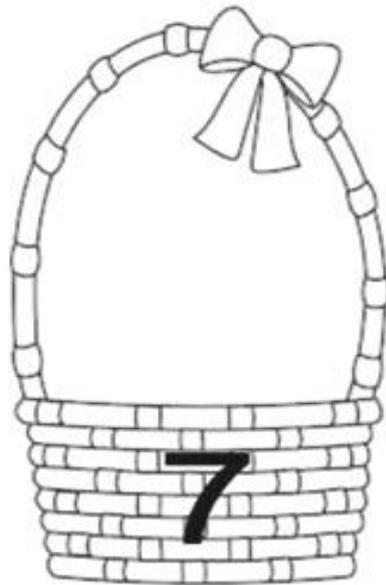
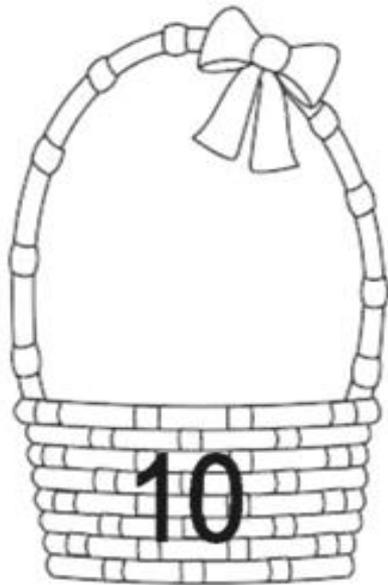


3-DESENHE A QUANTIDADE DE OVOS PEDIDA EM CADA CESTA :





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19



4 – ESCREVA A VOGAL INICIAL DE CADA FIGURA:





Prefeitura de

Rolândia



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ROLÂNDIA, 08 DE ABRIL DE 2021.

QUINTA- FEIRA

LÍNGUA PORTUGUESA

1 - VAMOS JUNTAR AS VOGAIS E VER A PALAVRA QUE FORMA!

ESCREVA A LETRA DE ACORDO COM O SÍMBOLO E LEIA A PALAVRINHA QUE FORMOU.



2 – VAMOS TREINAR A LEITURA.



AU



AI



OI



EU



Prefeitura de

Rolândia



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

**MATEMÁTICA**

1- ESCREVA O NUMERAL QUE VEM ANTES E DEPOIS.

<u>ANTES</u>		<u>DEPOIS</u>

**ROLÂNDIA, 09 DE ABRIL DE 2021.**

**SEXTA- FEIRA**

**MATEMÁTICA**

1- PINTE A QUANTIDADE DE BOLINHAS PEDIDAS :



Prefeitura de

Rolândia



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

2- ENUMERE OS OVOS :





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

A **FAMÍLIA** TEM UM ENORME PAPEL NA VIDA DE UMA **CRIANÇA**, SENDO ELA SUA PRIMEIRA BASE E INFLUÊNCIA. O MEIO ONDE ELA VIVE É IMPORTANTE PARA A CONSTRUÇÃO DE SUA CONDUTA. ELA É RESPONSÁVEL POR ENSINAR, EDUCAR E INSERIR A **CRIANÇA** NA SOCIEDADE, VISTO QUE SEUS COSTUMES E MODO DE VIDA INFLUENCIARÃO A **CRIANÇA**. É NA FAMÍLIA QUE A CRIANÇA TEM QUE CONSTRUIR AS PRIMEIRAS DESCOBERTAS DE SI E DE SEUS SEMELHANTES. A FAMÍLIA DEVE ENSINAR AS CRIANÇAS SENTIMENTOS COMO: **RESPEITO, SOLIDARIEDADE, PACIÊNCIA, HONESTIDADE, PERDÃO**, ENTRE OUTROS.

**ENSINO RELIGIOSO:**

AS FAMÍLIAS NÃO SÃO TODAS IGUAIS. UMAS SÃO MAIS NUMEROSAS, OUTRAS SÃO BEM PEQUENAS. ALGUNS PAIS MORAM EM CASAS SEPARADAS. ALGUMAS CRIANÇAS MORAM COM OS AVÓS...



- DESENHE, DENTRO DA CASA, AS PESSOAS QUE MORAM COM VOCÊ.





PREFEITURA DE ROLÂNDIA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
**6º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES**

**ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO**

ALUNO (A): \_\_\_\_\_ TURMA: 1º \_\_\_\_\_

PROFESSORAS: GREICE -MATUTINO

ANGÉLICA - VESPERTINO

COMPONENTE CURRICULAR: ARTE

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: DE 29 DE MARÇO A 09 DE ABRIL DE 2021

<b>O QUE ESTUDAR?</b>	COMPOSIÇÃO NÃO FIGURATIVA OU ABSTRATA ELEMENTOS DA LINGUAGEM VISUAL: PONTOS, LINHAS, FORMAS E CORES SECUNDÁRIAS. MATERIALIDADES: MEIOS E SUPORTES TRIDIMENSIONAIS: RECORTE, COLAGEM E DOBRADURA; O SENTIDO DA PÁSCOA: DESMISTIFICANDO A RELAÇÃO CONSUMISTA.
<b>PARA QUE ESTUDAR?</b>	RECONHECER E APLICAR ALGUNS DOS ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DAS ARTES VISUAIS EM COMPOSIÇÕES NÃO FIGURATIVAS (ABSTRATAS); OPORTUNIZAR A REFLEXÃO SOBRE O VERDADEIRO SENTIDO DA PÁSCOA; MANIPULAR, RECORTAR, COLAR, DOBRAR E CRIAR COM DIFERENTES MATERIAIS.
<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.

**ATIVIDADE DIA 29/03/2021**

**ARTE**

NA AULA DE HOJE VAMOS ESTUDAR SOBRE AS COMPOSIÇÕES NÃO FIGURATIVAS, USANDO AS FORMAS, LINHAS E CORES PRIMÁRIAS E SECUNDÁRIAS.

**LEMBRANDO QUE:** CORES PRIMÁRIAS: SÃO AS CHAMADAS "CORES PURAS" SÃO: VERMELHO, AMARELO E AZUL.

**CORES SECUNDÁRIAS:** É A MISTURA DE DUAS CORES PRIMÁRIAS, OBTEMOS AS CORES SECUNDÁRIAS QUE SÃO: ROXO, LARANJA E VERDE.

AZUL + AMARELO = VERDE

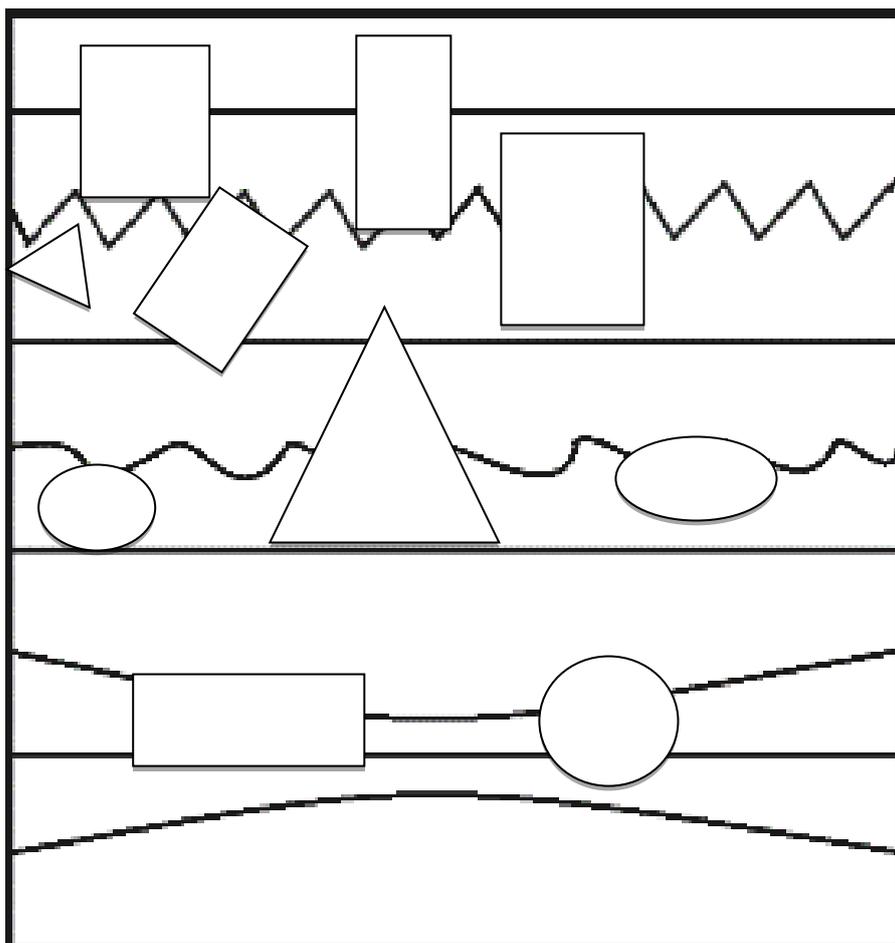
AZUL + VERMELHO = ROXO

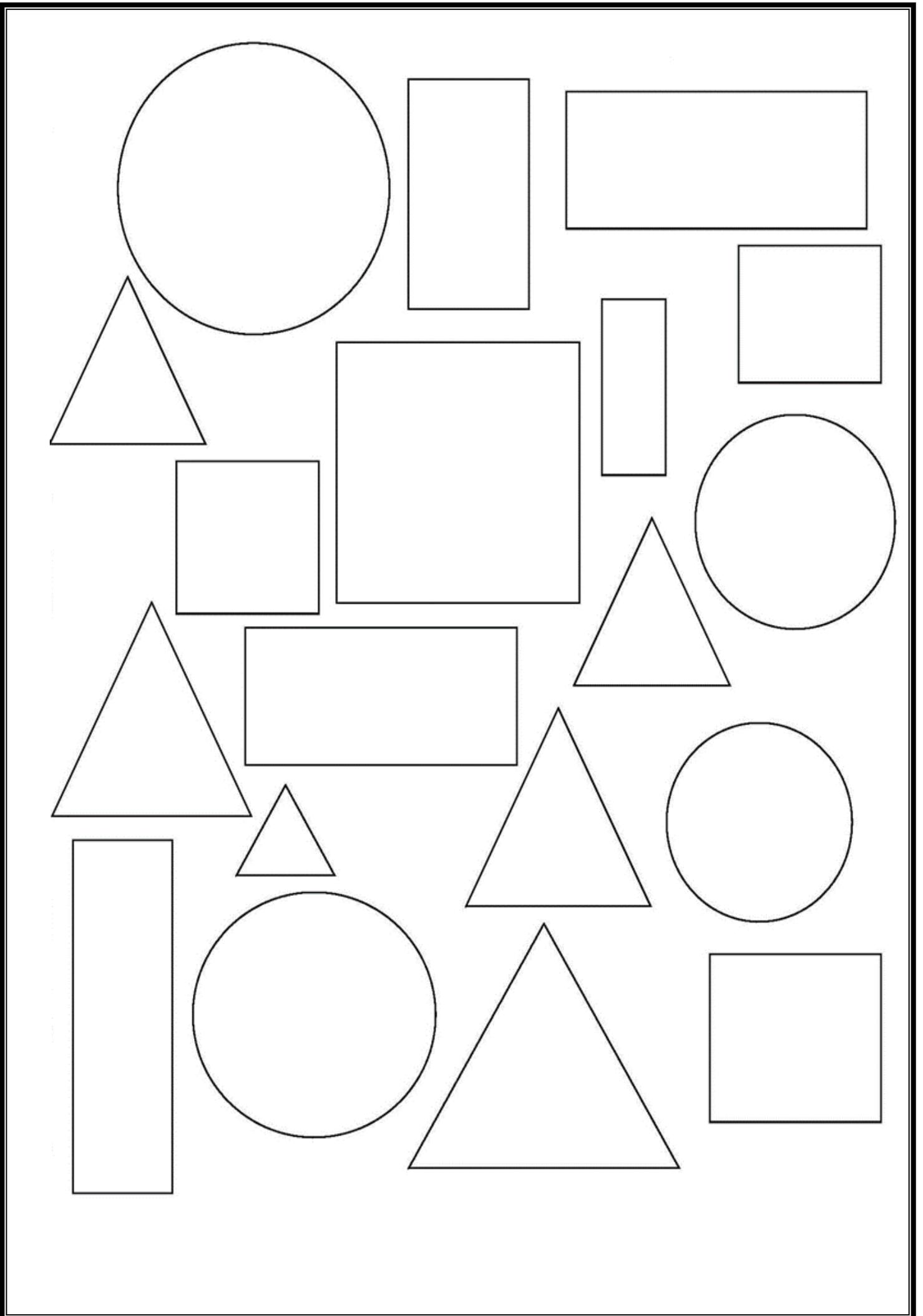
AMARELO + VERMELHO = LARANJA

**ARTE NÃO FIGURATIVA:** É O DESENHO QUE NÃO SE PARECE COM NENHUMA IMAGEM QUE CONHEÇAMOS NO MUNDO REAL. MAS, PODEMOS CRIÁ-LA COM MATERIAIS DIVERSOS AO FAZERMOS USO DE RECORTES E COLAGENS.

**ATIVIDADE DE HOJE:** COMPOSIÇÃO NÃO FIGURATIVA COM FORMAS GEOMÉTRICAS

- VOCÊ DEVERÁ PINTAR OS ESPAÇOS DENTRO DAS FORMAS NO ANEXO ABAIXO USANDO CORES SECUNDÁRIAS. (LARANJA, ROXO E VERDE).
- DEPOIS RECORTE- AS E RESERVE.
- EM UMA FOLHA DE SULFITE OU PODE UTILIZAR O VERSO DO ROTEIRO MESMO, PREENCHA COM LINHAS DIVERSAS, RETA, ONDULADA, CURVA...
- PEGUE AS FORMAS QUE VOCÊ RECORTOU E PINTOU E COLE NA FOLHA QUE FORAM FEITA AS LINHAS.
- AGORA ADMIRE SUA LINDA COMPOSIÇÃO NÃO FIGURATIVA.





## ATIVIDADE DIA 05/04/2021



- AGORA, VAMOS REFLETIR SOBRE O VERDADEIRO SENTIDO DA PÁSCOA, PARA DEPOIS PRODUZIRMOS UMA ARTE!
- A PÁSCOA É UMA DAS DATAS COMEMORATIVAS MAIS IMPORTANTES ENTRE AS CULTURAS OCIDENTAIS. TRATA-SE DE UMA FESTA CRISTÃ QUE CELEBRA A RESSURREIÇÃO DE JESUS CRISTO.
- O COELHO SIMBOLIZA O NASCIMENTO, A VIDA. É TAMBÉM O SÍMBOLO DA FERTILIDADE E DA ABUNDÂNCIA DA VIDA.

### ARTE

**ATIVIDADE DE HOJE:** VAMOS CONFECCIONAR UM COELHINHO.

- USE A SUA IMAGINAÇÃO TRANSFORME A SUA MÃOZINHA EM UM LINDO COELHINHO,
- CONTORNE A SUA MÃOZINHA (DEIXANDO OS DEDINHOS ABERTOS) EM UMA FOLHA DE SULFITE.
- RECORTE O CONTORNO DA MÃO QUE VOCÊ FEZ NO SULFITE E CORTE TAMBÉM O DEDO MÉDIO.
- DOBRE O DEDO POLEGAR E O DEDO MÍNIMO.
- FAÇA OLHO, BOCA, NARIZ E A ORELHINHA.



**FOLHA PARA REALIZAR ATIVIDADE**

**6º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO**

**PROFESSORAS: ALINE JANAINA QUINHONE DA SILVA  
LEDA APARECIDA DE SOUZA**

**ALUNO(A): \_\_\_\_\_ TURMA: 1ºANO \_\_\_\_\_**

**COMPONENTE CURRICULAR: LÍNGUA INGLESA**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 29 A 31 DE MARÇO DE 2021 E 05 A 09 DE ABRIL DE 2021.**

<b>ÁUDIO/VÍDEO DA PROFESSORA</b>	OLÁ QUERIDO(A) ALUNO(A)!  OUÇA O ÁUDIO/VÍDEO EXPLICATIVO DA PROFESSORA E ASSISTA AO VÍDEO DE SUGESTÃO.
<b>O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR?</b>	REPERTÓRIO LEXICAL RELACIONADO A COMPREENSÃO DE ALGUMAS PARTES DO ROSTO EM INGLÊS.
<b>PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?</b>	CONHECER E COMPREENDER COM O APOIO DA PROFESSOR O SIGNIFICADO DE ALGUMAS PALAVRAS QUE NOMEIAM O ROSTO DA CRIANÇA E QUE SERVIRÃO DE SUBSÍDIOS PARA A AQUISIÇÃO DO PRÓPRIO REPERTÓRIO LEXICAL.
<b>COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?</b>	SUGESTÃO DE VÍDEO: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KQ8DL1TZQLQ">HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=KQ8DL1TZQLQ</a> COLOQUE A DATA E O SEU NOME NO INÍCIO DA PÁGINA. REALIZAR AS ATIVIDADES PROPOSTAS.
<b>COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?</b>	- PRIMEIRO COLOQUE A DATA E ESCREVA O SEU NOME. - OUÇA E REPITA AS PARTES DO ROSTO EM INGLÊS. - LEIA O EXERCÍCIO, DESENHE AS PARTES QUE FALTAM NO ROSTO, PINTE-AS E COPIE OS NOMES EM INGLÊS. - LEIA O EXERCÍCIO E LIGUE A IMAGEM AO NOME CERTO.



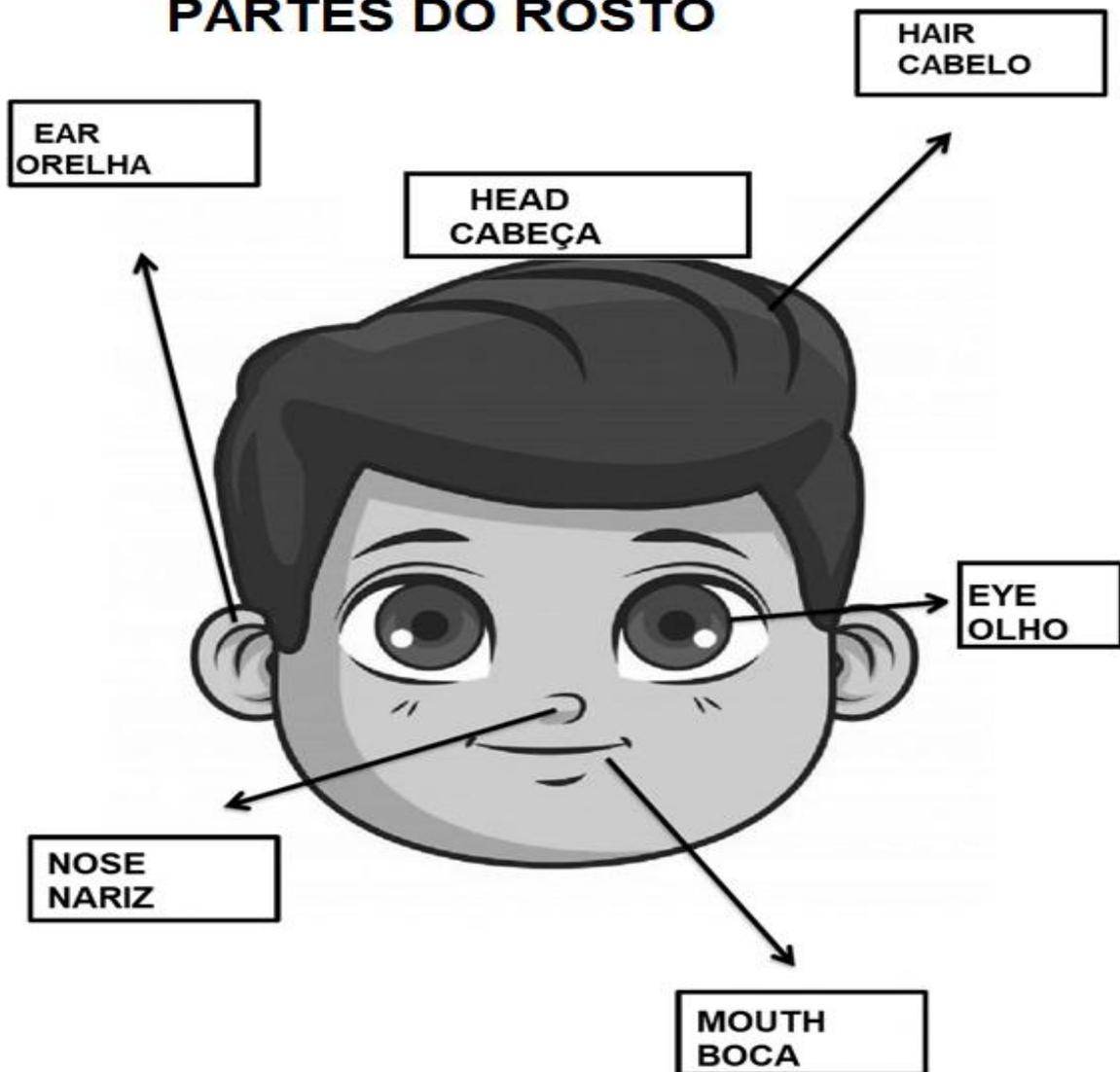
ENGLISH

NAME: \_\_\_\_\_ CLASS: 1<sup>ST</sup> \_\_\_\_\_ DATE: MARCH/\_\_\_\_\_/2021.

VOCABULARY (VOCABULÁRIO)

LISTEN AND REPEAT.  
(OUÇA E REPITA)

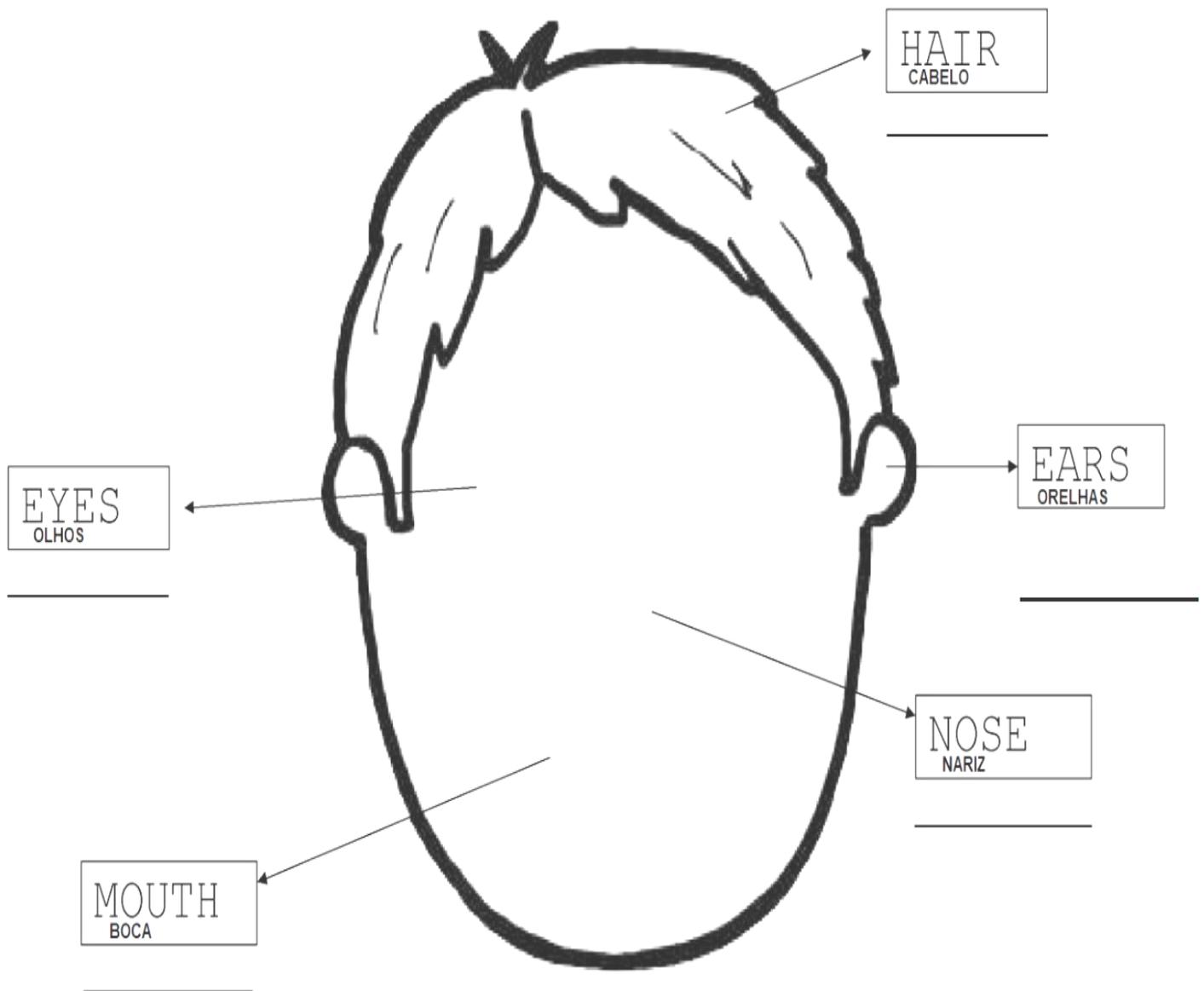
**PARTS OF THE FACE**  
**PARTES DO ROSTO**



**EXERCISE** (EXERCÍCIO)

**1- DRAW THE PARTS OF THE FACE, PAINT AND COPY THE NAMES IN ENGLISH.**

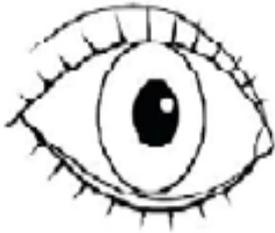
(DESENHE AS PARTES DO ROSTO, PINTE E COPIE OS NOMES EM INGLÊS.)





NAME: \_\_\_\_\_ CLASS: 1<sup>ST</sup> \_\_\_\_\_ DATE: APRIL/\_\_\_\_\_/2021.

## 2) MATCH. (LIGUE)



**NOSE (NARIZ)**



**EYE (OLHO)**



**MOUTH (BOCA)**



**EAR (ORELHA)**



**6º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19  
ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO**

**ALUNO:(A)** \_\_\_\_\_ **TURMA 1ª ANO** \_\_\_\_\_  
**PROFESSORAS: MARIA VILMA / ANDREIA TORREZAN**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 29 A 31 DE MARÇO DE 2021**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 05 A 09 DE ABRIL DE 2021**

**1ª ATIVIDADE: 29/03 A 31**

**1- O QUE VAMOS APRENDER: GINÁSTICA**

**2- PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?** EXPERIMENTAR, FRUIR E IDENTIFICAR DIFERENTES ELEMENTOS BÁSICOS DA GINÁSTICA (EQUILÍBRIOS, SALTOS, GIROS, ROTAÇÕES, ACROBACIAS, SEM MATERIAIS), DA GINÁSTICA GERAL E DO MOVIMENTO HUMANO, DE FORMA INDIVIDUAL, ADOTANDO PROCEDIMENTOS DE SEGURANÇA.

**3- COMO VAMOS ESTUDAR ESSE CONTEÚDO?** ASSISTINDO AO VÍDEO, ESCUTANDO O TEXTO E REALIZANDO A ATIVIDADE.

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 “GYMNÁDZEIN”, QUE SIGNIFICA TREINAR.

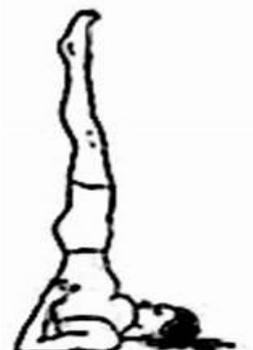
A GINÁSTICA POSSUE ALGUMAS POSIÇÕES QUE SÃO FUNDAMENTAIS PARA A EXECUÇÃO DOS MOVIMENTOS (GRUPADA, ESTENDIDA, AFASTADA E CARPADA). NA AULA DE HOJE, VOCÊ VAI APRENDER ALGUNS MOVIMENTOS QUE FAZEM PARTE DA GINÁSTICA: A VELA E O AVIÃO.

- 1) **AVIÃO:** DE FRENTE, APOIANDO EM UM DOS PÉS, O ALUNO ELEVARÁ A OUTRA PERNA ESTENDIDA PARA TRÁS DEIXANDO O TRONCO PARALELO AO SOLO, OS BRAÇOS DEVERÃO ESTAR ESTENDIDOS, NA LINHA DO OMBRO, OLHAR DIRECIONADO PARA FRENTE. MANTER-SE NESSA POSIÇÃO POR 10 SEGUNDOS, OU O TEMPO QUE VOCÊ CONSEGUIR. LEMBRE-SE DE REPETIR ESSE MOVIMENTO UTILIZANDO COMO PÉ DE APOIO SEUS DOIS LADOS (PÉ DIREITO/PÉ ESQUERDO). VERIFIQUE QUAL É O LADO QUE VOCÊ TEM MAIS FACILIDADE. REPITA O MOVIMENTO DO



AVIÃOZINHO 3 VEZES DE CADA LADO.

- 2) **VELA:** COLOQUE UM COLCHÃO, COLCHONETE, TOALHA OU UM TAPETE MACIO E DEITE NA POSIÇÃO “BARRIGA PARA CIMA”. ELEVE AS DUAS PERNAS E O QUADRIL, MANTENDO O CORPO NUMA POSIÇÃO DE EQUILÍBRIO. TENDE MANTER O EQUILÍBRIO POR PELO MENOS 10 SEGUNDOS OU O TEMPO QUE VC CONSEGUIR. REPITA O MOVIMENTO DA “VELA” POR CINCO





- 3) VEZES, SEMPRE TOMANDO CUIDADO COM A SUA COLUNA OK! VOCÊ PODE A PRINCÍPIO USAR A PAREDE DA SUA CASA COMO APOIO E DEPOIS SUSTENTAR O SEU CORPO.

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

- PINTE A FIGURA QUE REPRESENTA O MOVIMENTO QUE VOCÊ MAIS GOSTOU DE REALIZAR.



**2ª ATIVIDADE: 05/04 A 09/04**

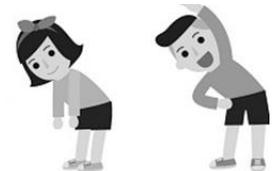
**1- O QUE VAMOS APRENDER: GINÁSTICA**

**2- PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?** PLANEJAR E UTILIZAR ESTRATÉGIAS PARA A EXECUÇÃO DE DIFERENTES ELEMENTOS BÁSICOS DA GINÁSTICA, DA GINÁSTICA GERAL E DO MOVIMENTO HUMANO.

**3- COMO VAMOS ESTUDAR ESSE CONTEÚDO?** ATRAVÉS DAS ATIVIDADES ABAIXO, PROCURANDO ESTRATÉGIAS PARA MELHOR REALIZÁ-LAS.

ALONGAMENTO (CONTE ATÉ 10 EM CADA POSIÇÃO):

- 1- EM PÉ, DESÇA O TRONCO O MÁXIMO QUE CONSEGUIR, SEM FLEXIONAR OS JOELHOS.
- 2- AFASTE AS PERNAS E ESTENDA UM BRAÇO NA DIAGONAL. REPITA PARA O OUTRO LADO.
- 3- PERNAS AFASTADAS, FLEXIONE UM JOELHO E LEVANTE A PONTA DO PÉ DA PERNA ESTENDIDA. REPITA DO OUTRO LADO.
- 4- SENTADO, POSIÇÃO CARPADO, TENDE ENCOSTAS A MÃO NA PONTA DOS PÉS.



AQUECIMENTO:

- EM UM COLCHÃO, COLCHONETE OU TOALHA, COMECE SENTADO, FAÇA O MOVIMENTO DA GANGORRA. SEGURE NOS JOELHOS, “ROLE” O CORPO PARA TRÁS E IMPULSIONE PARA VOLTAR A POSIÇÃO SENTADO, SEM POR AS MÃOS NO CHÃO. REPITA 5 VEZES OU MAIS SE NECESSÁRIO.





- IDEM AO MOVIMENTO ANTERIOR, MAS AGORA FINALIZE COM A POSIÇÃO EM PÉ COM OS BRAÇOS ESTENDIDOS PARA CIMA.

### **ROLAMENTO PARA FRENTE:**

DE FRENTE PARA O “COLCHONETE”, INICIE NA POSIÇÃO ESTENDIDA, EM PÉ COM O CORPO TOTALMENTE ESTENDIDO, BRAÇOS PARA O ALTO. 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. TENDE TERMINAR EM PÉ O MOVIMENTO.

### ROLAMENTO PARA FRENTE GRUPADO (CAMBALHOTA)



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

PINTE BEM BONITO A IMAGEM ABAIXO:

