



2º TRIMESTRE

BASE COMUM – PERÍODO DA MANHÃ

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR SEBASTIÃO FELTRIN

PROFESSORAS: ANA MARIA 1ºB/ SANDRA 1ºA **TURMAS:** 1º A E 1º B.

COMPONENTES CURRICULARES: CIÊNCIAS, LÍNGUA PORTUGUESA,
MATEMÁTICA, HISTÓRIA, GEOGRAFIA.

DATA DA REALIZAÇÃO: 31 DE MAIO A 02 DE JUNHO 2021.

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

Visto dos
professores

B. comum: _____
B. diversificada: _____
Arte: _____
Inglês: _____
Ed.Física: _____
Musicalização: _____

SENHORES PAIS E RESPONSÁVEIS;

VOCÊS ESTÃO RECEBENDO AS ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO PARA O PERÍODO DE ISOLAMENTO – COVID 19, REFERENTES AOS DIAS 31 DE MAIO A 02 DE JUNHO DE 2021. SUA PARTICIPAÇÃO É MUITO IMPORTANTE PARA QUE TODAS ESSAS ATIVIDADES SEJAM REALIZADAS PELO SEU FILHO, COM SUCESSO!

NO ROTEIRO A SEGUIR ESTÃO AS ATIVIDADES E TODAS AS ORIENTAÇÕES PARA SUA EXECUÇÃO. TUDO ESTÁ DESCRITO DE FORMA SIMPLES. QUALQUER DÚVIDA ESTAREMOS A DISPOSIÇÃO NO WHATSAPP.

SEU FILHO DEVERÁ REALIZAR AS ATIVIDADES NO PERÍODO 31 DE MAIO A 02 DE JUNHO DE 2021, SERÁ ENTREGUE O 15º ROTEIRO DE ATIVIDADES E RECOLHIDO O 14º ROTEIRO PARA CORREÇÃO. EM BREVE TUDO ESTARÁ BEM.

ABRAÇOS.

ATENÇÃO: Os professores da manhã estarão disponíveis para esclarecer dúvidas sobre as atividades de 2ª, 4ª e 6ª feiras no período das 7:30h às 11:30h.

SIGA O HORÁRIO

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
MANHÃ DAS 7:30H AS 11:30H	CIÊNCIAS CIÊNCIAS MATEMÁTICA MATEMÁTICA	LÍNGUA PORTUGUESA LÍNGUA PORTUGUESA HISTÓRIA HISTÓRIA	MATEMÁTICA MATEMÁTICA LÍNGUA GEOGRAFIA GEOGRAFIA	FERIADO CORPUS CHRISTI	RECESSO
TARDE DAS 13:00H AS 17:00H	PRÁTICAS PEDAGÓGICA DA LÍNGUA PORTUGUESA (LETRAMENTO)	PRÁTICAS PEDAGÓGICA DA MATEMÁTICA (MAT.EXTENSIVA JOGOS DE RACIOCINIO)	ESPORTE E LAZER (RECREAÇÃO) ED. AMBIENTAL VIDA E SAÚDE	FERIADO CORPUS CHRISTI	RECESSO

HOJE É SEGUNDA-FEIRA

COMPONENTES CURRICULARES: CIÊNCIAS E MATEMÁTICA

DATA DA REALIZAÇÃO: 31 DE MAIO DE 2021.

VÍDEO OU ÁUDIO DA EXPLICAÇÃO DA PROF^a.	ASSISTA AO VÍDEO/ÁUDIO EXPLICATIVO DA PROFESSORA.
O QUE VAMOS ESTUDAR?	CIÊNCIAS: O DIA E A NOITE, ATIVIDADES DIURNAS E NOTURNAS DOS H SERES HUMANOS. MATEMÁTICA: NUMERAÇÃO COM CONTAGEM E RELAÇÃO NÚMERO/QUANTIDADE, UTILIZANDO SÍMBOLOS NUMÉRICOS; REALIZAR O TRAÇADO DOS NÚMEROS.
PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?	CIÊNCIAS: SELECIONAR EXEMPLOS DE COMO A SUCESSÃO DE DIAS E NOITES ORIENTA O RITMO DE ATIVIDADES DIÁRIAS DE SERES HUMANOS. MATEMÁTICA: ESCREVER NÚMEROS EM ORDEM CRESCENTE; CONTAR ELEMENTOS DE UM CONJUNTO, ESTABELECENDO A RELAÇÃO ENTRE A QUANTIDADE E O NÚMERO NATURAL QUE O REPRESENTA.
COMO VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS	SEGUINDO COMO SEMPRE, AS ORIENTAÇÕES DADAS A CADA ATIVIDADE, LENDO-AS CUIDADOSAMENTE, E COM O APOIO E SUPERVISÃO DE UM ADULTO.
COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?	OBSERVANDO AS ORIENTAÇÕES E REALIZANDO O REGISTRO EM CADA ATIVIDADE PROPOSTA. DÉ ACORDO COM AS ORIENTAÇÕES NO ROTEIRO IMPRESSO.

DEM AÍ ...MAIS UMA SEMANA... SEGUNDA – FEIRA DIA ____ / ____ / ____

CIÊNCIAS

ATIVIDADES DIURNAS E NOTURNAS (DIA E NOITE)

COMO VOCÊ SABE QUE ESTÁ NA HORA DE DORMIR, IR À ESCOLA OU ASSISTIR A UM PROGRAMA DE TELEVISÃO DE QUE GOSTA?

PARA ORGANIZAR AS DIFERENTES ATIVIDADES DIÁRIAS, PODEMOS DIVIDIR O DIA EM PERÍODOS: MANHÃ, TARDE E NOITE.

1) FAÇA UM X NO PERÍODO EM QUE VOCÊ REALIZA AS ATIVIDADES LISTADAS:

ATIVIDADES	MANHÃ	TARDE	NOITE
ACORDA			
TOMA CAFÉ DA MANHÃ			
ESCOVA OS DENTES			
VAI À ESCOLA			
ALMOÇA			
JANTA			
FAZ TAREFAS DE CASA			
BRINCA			
TOMA BANHO			

2) AGORA, OBSERVE OS DESENHOS E MARQUE COM X AS AÇÕES QUE VOCÊ REALIZA DE DIA, A NOITE OU NOS DOIS MOMENTOS:

<p style="text-align: center;">DORMIR</p>  <p>() DIA </p> <p>() NOITE </p>	<p style="text-align: center;">ESCOVAR OS DENTES</p>  <p>() DIA </p> <p>() NOITE </p>
<p style="text-align: center;">TOMAR CAFÉ DA MANHÃ</p>  <p>() DIA </p> <p>() NOITE </p>	<p style="text-align: center;">TOMAR BANHO</p>  <p>() DIA </p> <p>() NOITE </p>

MATEMÁTICA

1) VAMOS TREINAR! PASSE POR CIMA DOS PONTILHADOS DOS NÚMEROS DE 1 A 20, COMEÇANDO POR ONDE A MARCA ESTÁ INDICANDO.

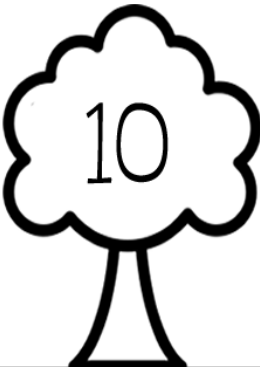
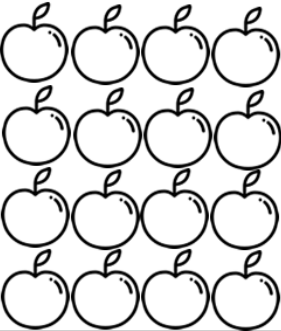
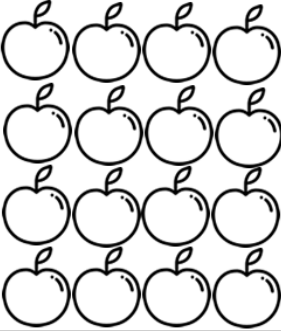


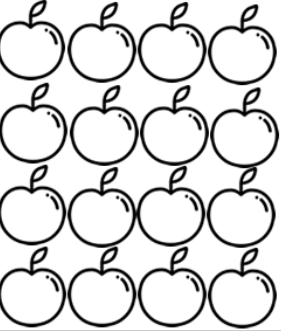
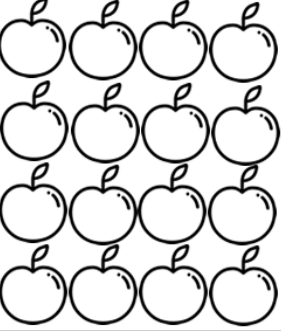
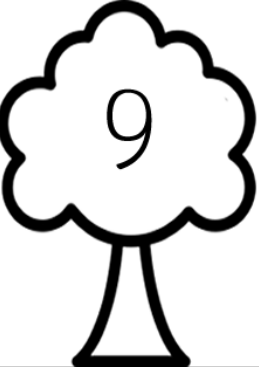

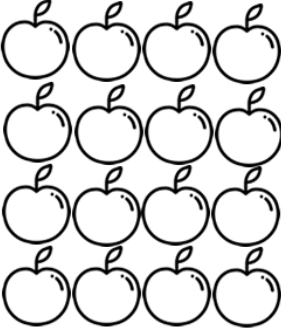
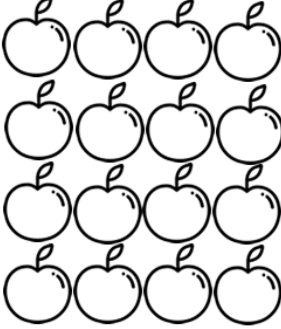
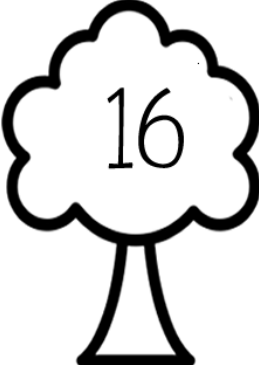
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

2) AGORA QUE VOCÊ JÁ TREINOU, COMPLETE A SEQUÊNCIA NUMÉRICA:

1		3		5
6			9	
11	12		14	
	17			20

3)

4) PINTE AS MAÇÃS SEGUINDO A QUANTIDADE INDICADA EM CADA COPA DA ÁRVORE:

HOJE É TERÇA-FEIRA

COMPONENTES CURRICULARES: LÍNGUA PORTUGUESA E HISTÓRIA

DATA DA REALIZAÇÃO: 01 DE JUNHO DE 2021

VÍDEO OU ÁUDIO DA EXPLICAÇÃO DA PROF ^a . O QUE VAMOS ESTUDAR?	ASSISTA AO VÍDEO/ÁUDIO EXPLICATIVO DA PROFESSORA.
PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?	LÍNGUA PORTUGUESA: RELAÇÃO GRAFEMA/FONEMA. HISTÓRIA: TEMPO HISTÓRICO E TEMPO CRONOLÓGICO
COMO VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS	SEGUINDO COMO SEMPRE, AS ORIENTAÇÕES DADAS A CADA ATIVIDADE, LENDO-AS CUIDADOSAMENTE, E COM O APOIO E SUPERVISÃO DE UM ADULTO.
COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?	OBSERVANDO AS ORIENTAÇÕES E REALIZANDO O REGISTRO EM CADA ATIVIDADE PROPOSTA NO ROTEIRO IMPRESSO.

É TERÇA-FEIRAAAA EM QUE DIA DO MÊS ESTAMOS?? _____ / _____ / _____

LÍNGUA PORTUGUESA

1) COMPLETE COM O NOME DOS DESENHOS, REESCREVENDO AS FRASES NA LINHA ABAIXO:



A  DO  QUEBROU .

A  É DA 

O  BRINCA COM O  DE LÃ.

HISTÓRIA

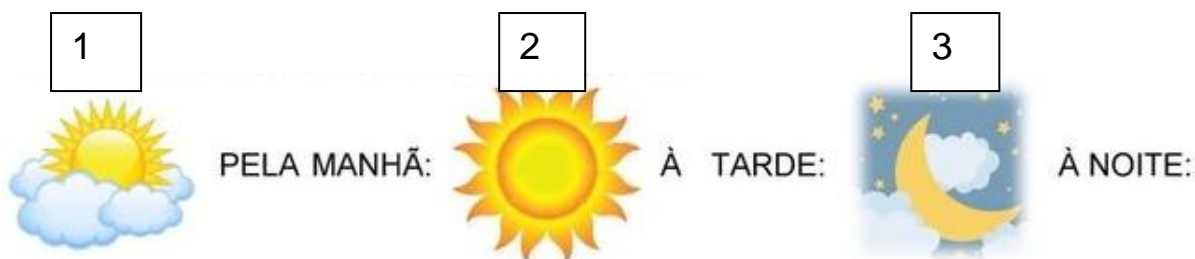
ASSISTA O VÍDEO EXPLICATIVO:

<https://www.youtube.com/watch?v=gjBgaYsYOKM> (NESTE VÍDEO VOCE VERÁ A EXPLICAÇÃO DO DIA: MANHÃ/TARDE/NOITE)

MANHÃ, TARDE E NOITE

COMO VIMOS ANTERIORMENTE, O DIA É DIVIDIDO EM MANHÃ (MATUTINO), TARDE (VESPERTINO) E NOITE (NOTURNO).

- 1) OBSERVE AS IMAGENS A SEGUIR DOS PERÍODOS DE DIA, EM SEGUIDA ENUMERE DE ACORDO COM O QUE SE PEDE:



- () ESTOU CANSADO! VOU DORMIR.
- () O SOL ESTÁ BRILHANDO BEM FORTE LÁ FORA. IREI NADAR NA PISCINA.
- () ACORDEI, VOU ESCOVAR MEUS DENTES.



MANHÃ



TARDE



NOITE

OBSERVE AS ILUSTRAÇÕES ACIMA. DEPOIS, MARQUE COM UM XA ALTERNATIVA CORRETA.

A) NO PERÍODO DA MANHÃ O MENINO:

ACORDOU.

BRINCOU.

TOMOU BANHO.

B) NO PERÍODO DA TARDE, O MENINO:

ESTUDOU.

ACORDOU.

ALMOÇOU.

C) NO PERÍODO DA NOITE, O MENINO:

ALMOÇOU.

FOI DORMIR.

TOMOU BANHO.

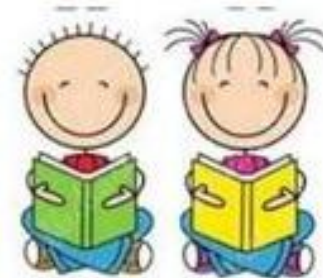
1) EM QUE PERÍODO VOCÊ REALIZA ESSAS ATIVIDADES:



BRINCAR



DORMIR



ESTUDAR

MANHÃ.

MANHÃ.

MANHÃ.

TARDE.

TARDE.

TARDE.

NOITE.

NOITE.

NOITE.

HOJE É QUARTA-FEIRA

COMPONENTES CURRICULARES: MATEMÁTICA E GEOGRAFIA

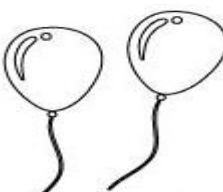
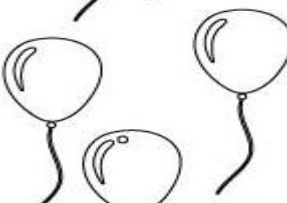



DATA DA REALIZAÇÃO: 02 DE JUNHO DE 2021.

VÍDEO OU ÁUDIO DA EXPLICAÇÃO DA PROF ^a . O QUE VAMOS ESTUDAR?	ASSISTA AO VÍDEO/ÁUDIO EXPLICATIVO DA PROFESSORA. MATEMÁTICA: MATERIAL DOURADO. LEITURA, REPRESENTAÇÃO E ESCRITA POR EXTENSO; ANTECESSOR E SUCESSOR. GEOGRAFIA: MAPAS SIMPLES, TRAJETOS, REFERENCIAIS DE LATERALIDADE (O CORPO COMO REFERÊNCIA).
PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?	MATEMÁTICA: REALIZAR CONTAGEM E REPRESENTAÇÃO DOS NÚMEROS, ESCREVER O ANTECESSOR E SUCESSOR. GEOGRAFIA: ELABORAR E UTILIZAR MAPAS SIMPLES, DESENHOS E TRAJETOS PARA LOCALIZAR ELEMENTOS DO LOCAL DE VIVÊNCIA, CONSIDERANDO REFERENCIAIS ESPACIAIS (FRENTE E TRÁS, ESQUERDA E DIREITA, EM CIMA E EMBAIXO, DENTRO E FORA) TENDO O CORPO COMO REFERÊNCIA.
COMO VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS	SEGUINDO COMO SEMPRE, AS ORIENTAÇÕES DADAS A CADA ATIVIDADE, LENDO-AS CUIDADOSAMENTE, E COM O APOIO E SUPERVISÃO DE UM ADULTO.
COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?	OBSERVANDO AS ORIENTAÇÕES E REALIZANDO O REGISTRO EM CADA ATIVIDADE PROPOSTA NO ROTEIRO IMPRESSO.

JÁ É QUARTA- FEIRA.... QUE DIA É HOJE MESMO?? ____ / ____ / ____

MATEMÁTICA

- 1) OBSERVE OS NÚMEROS E ENCONTRE SEUS VIZINHOS! ESCREVA O QUE VEM ANTES E O QUE VEM DEPOIS:


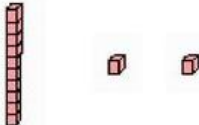

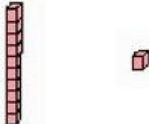




<input type="text"/>	7	<input type="text"/>		<input type="text"/>	4	<input type="text"/>
<input type="text"/>	15	<input type="text"/>		<input type="text"/>	12	<input type="text"/>
<input type="text"/>	9	<input type="text"/>		<input type="text"/>	19	<input type="text"/>
<input type="text"/>	5	<input type="text"/>		<input type="text"/>	2	<input type="text"/>
<input type="text"/>	14	<input type="text"/>		<input type="text"/>	3	<input type="text"/>
<input type="text"/>	10	<input type="text"/>		<input type="text"/>	18	<input type="text"/>
<input type="text"/>	16	<input type="text"/>		<input type="text"/>	11	<input type="text"/>

2) CONTE COM O APOIO DO MATERIAL DOURADO QUE FOI ENVIADO PARA CASA EM FORMA DE IMPRESSÃO, ANOTE O NÚMERO CORRESPONDENTE E ESCREVA O NÚMERO POR EXTENSO. (UTILIZE A TABELA DE NÚMEROS RECEBIDA ANTERIORMENTE PARA PESQUISA).

MATERIAL DOURADO

NÚMERO

NÚMERO POR EXTENSO

		<hr/>
		<hr/>
		<hr/>
		<hr/>
		<hr/>
		<hr/>
		<hr/>
		<hr/>

GEOGRAFIA

1) OBSERVE ATENTAMENTE A CENA ABAIXO:



➤ FELIPE GOSTA MUITO DE BRINCAR NO PARQUINHO. ELE LEVOU VÁRIOS BRINQUEDOS PARA BRINCAR COM SUA AMIGA VITÓRIA.

A) FAÇA UM X NO OBJETO QUE ESTÁ NA FRENTE DE FELIPE.

B) CIRCULE E PINTE OS BRINQUEDOS QUE ESTÃO NO LADO DIREITO DELE.

C) QUANTOS BRINQUEDOS ESTÃO ATRÁS DE FELIPE?

D) EM QUE POSIÇÃO VITÓRIA ESTÁ?

() NA FRENTE DO MENINO.

() AO LADO DO MENINO.

() ATRÁS DO MENINO.

E) O QUE TEM ATRÁS DE VITÓRIA? _____.

F) PINTE O TRAJETO QUE FELIPE PERCORRE DO PRÉDIO ONDE MORA ATÉ O PARQUINHO.

2) OBSERVE O DESENHO ABAIXO E FAÇA O QUE SE PEDE:

A) DESENHE UMA BOLA EMBAIXO DA MESA.

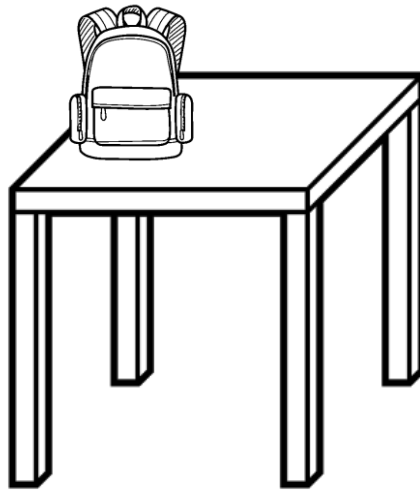
B) PINTE O QUE ESTÁ EM CIMA DA MESA.

C) DESENHE VOCÊ AO LADO DA MESA.

D) QUAL LADO DA MESA VOCÊ DESENHOU?

() DIREITO

() ESQUERDO



PERÍODO DA TARDE - BASE DIVERSIFICADA



ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR SEBASTIÃO FELTRIN

PROFESSORAS: ANA MARIA 1ºA/ DAIANE 1ºB

TURMAS: 1º A E 1º B.

COMPONENTES CURRICULARES: MATEMÁTICA EXTENSIVA/JOGOS DE RACIOCÍNIO, LETRAMENTO, EDUCAÇÃO AMBIENTAL E SAÚDE, ESPORTE E LAZER (RECREAÇÃO).

DATA DA REALIZAÇÃO: DE 31 DE MAIO A 02 DE JUNHO DE 2021.

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

HOJE É SEGUNDA-FEIRA

COMPONENTES CURRICULARES: LETRAMENTO.

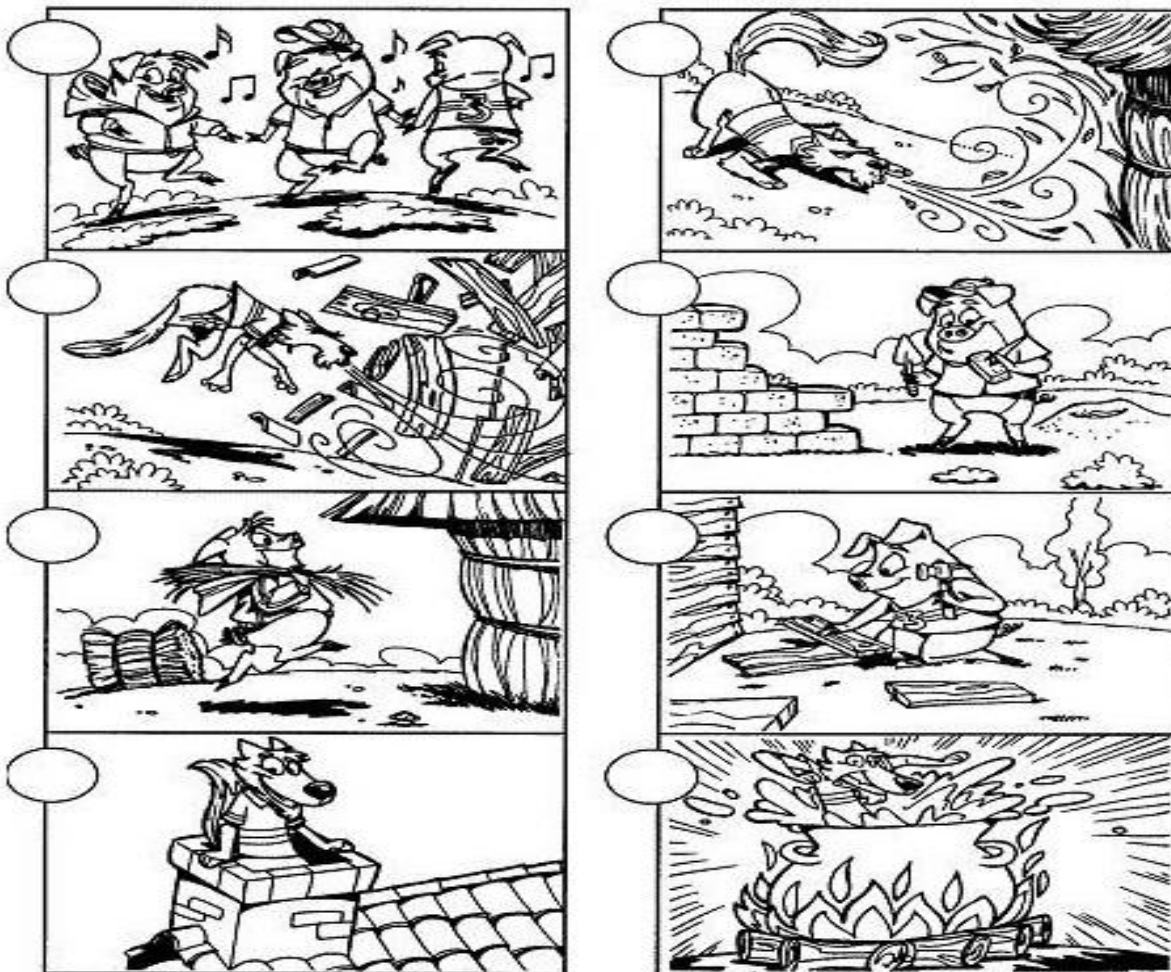
DATA DA REALIZAÇÃO: 31 DE MAIO DE 2021.

VÍDEO OU ÁUDIO DA EXPLICAÇÃO DA Prof.ª.	ASSISTA AO VÍDEO/ÁUDIO APRESENTAÇÃO DA PROFESSORA.
O QUE VAMOS ESTUDAR?	LETRAMENTO: RECONHECIMENTO DO TEXTO LITERÁRIO: CLÁSSICOS INFANTIS; COM ORGANIZAÇÃO DA HISTÓRIA EM SEQUÊNCIA E INTERPRETAÇÃO DA MESMA.
PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?	LETRAMENTO: RECONHECER OS CLÁSSICOS INFANTIS COMO TEXTO LITERÁRIO; ORGANIZAR A HISTÓRIA EM SEQUÊNCIA NUMERANDO AS CENAS ASSISTIR A HISTÓRIA EM VÍDEO E REALIZAR A INTERPRETAÇÃO DA MESMA
COMO VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS	EXECUTANDO AS ATIVIDADES PROPOSTAS E FAZENDO O REGISTRO DE ACORDO COM AS INSTRUÇÕES VIA WHATSAPP COM AUXÍLIO DA FAMÍLIA.
COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?	OBSERVANDO AS ORIENTAÇÕES E REGISTRANDO NO ROTEIRO IMPRESSO.

LETRAMENTO

ASSISTA A HISTÓRIA DOS TRÊS PORQUINHOS: https://www.youtube.com/watch?v=M_QpsigrVaM

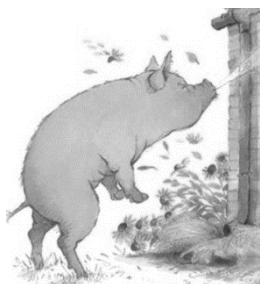
1) OBSERVE AS CENAS ABAIXO DA HISTÓRIA DOS TRÊS PORQUINHOS E NUMERE-AS CONFORME OS ACONTECIMENTOS:



2) QUANTOS PORQUINHOS APARECEM NA HISTÓRIA?

• 6 • 10 • 3

3) QUAL ANIMAL QUE QUERIA PEGAR OS TRÊS PORQUINHOS?



HOJE É TERÇA-FEIRA




COMPONENTES CURRICULARES: MATEMÁTICA EXTENSIVA/ JOGOS DE RACIOCÍNIO

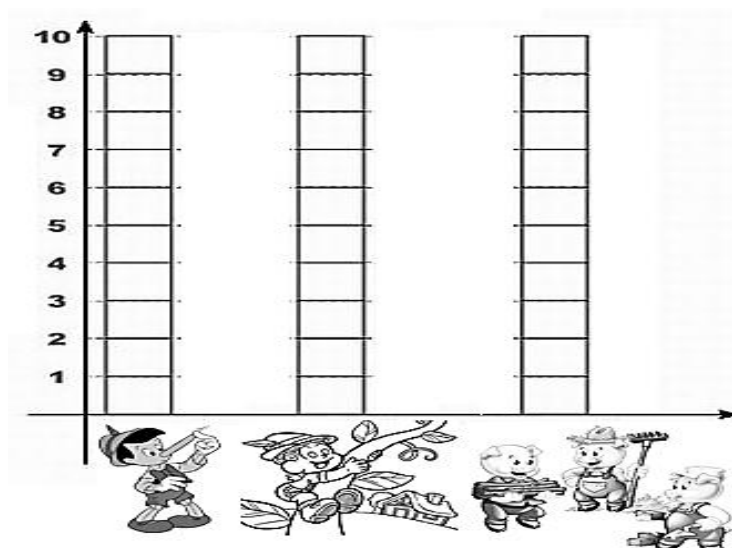
DATA DA REALIZAÇÃO: 01 DE JUNHO DE 2021.

VIDEO OU ÁUDIO DA EXPLICAÇÃO DA PROF^a.	ASSISTA AO VÍDEO/ÁUDIO EXPLICATIVO DA PROFESSORA.
O QUE VAMOS ESTUDAR?	JOGOS DE RACIOCÍNIO: JOGO DE OPONÊNCIA: DOMINÓ GEOMÉTRICO MATEMÁTICA EXTENSIVA: DADOS E INFORMAÇÕES EM TABELAS E GRÁFICOS; CONTAGEM EXATA/RELAÇÃO NÚMERO QUANTIDADE..
PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?	JOGOS DE RACIOCÍNIO: DESENVOLVER O ASPECTO O SOCIOEMOCIONAL E ESPÍRITO COMPETITIVO; MATEMÁTICA EXTENSIVA: ANALISAR OS DADOS CONTIDOS NA TABELA E PINTAR NO GRÁFICO AS QUANTIDADES INDICADAS PELAS PREFERÊNCIA EM RELAÇÃO AO CLÁSSICOS INFANTIS.
COMO VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS	SEGUINDO, COMO JÁ ESTÁ SENDO FEITO, AS ORIENTAÇÕES DADAS A CADA ATIVIDADE, LENDO-AS CUIDADOSAMENTE, E COM O APOIO DE UM ADULTO.
COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?	REALIZAR REGISTRO NA ATIVIDADE IMPRESSA.

MATEMÁTICA EXTENSIVA



- 1) OBSERVE A TABELA DOS LIVROS DE HISTÓRIAS PREFERIDOS DOS ALUNOS DO 1º ANO, DEPOIS COMPLETE O GRÁFICO DE ACORDO COM A PONTUAÇÃO QUE CADA LIVRO OBTIVE:

PINÓQUIO	OS TRÊS PORQUINHOS	JOÃO E O PÉ DE FEIJÃO
		
7	10	4

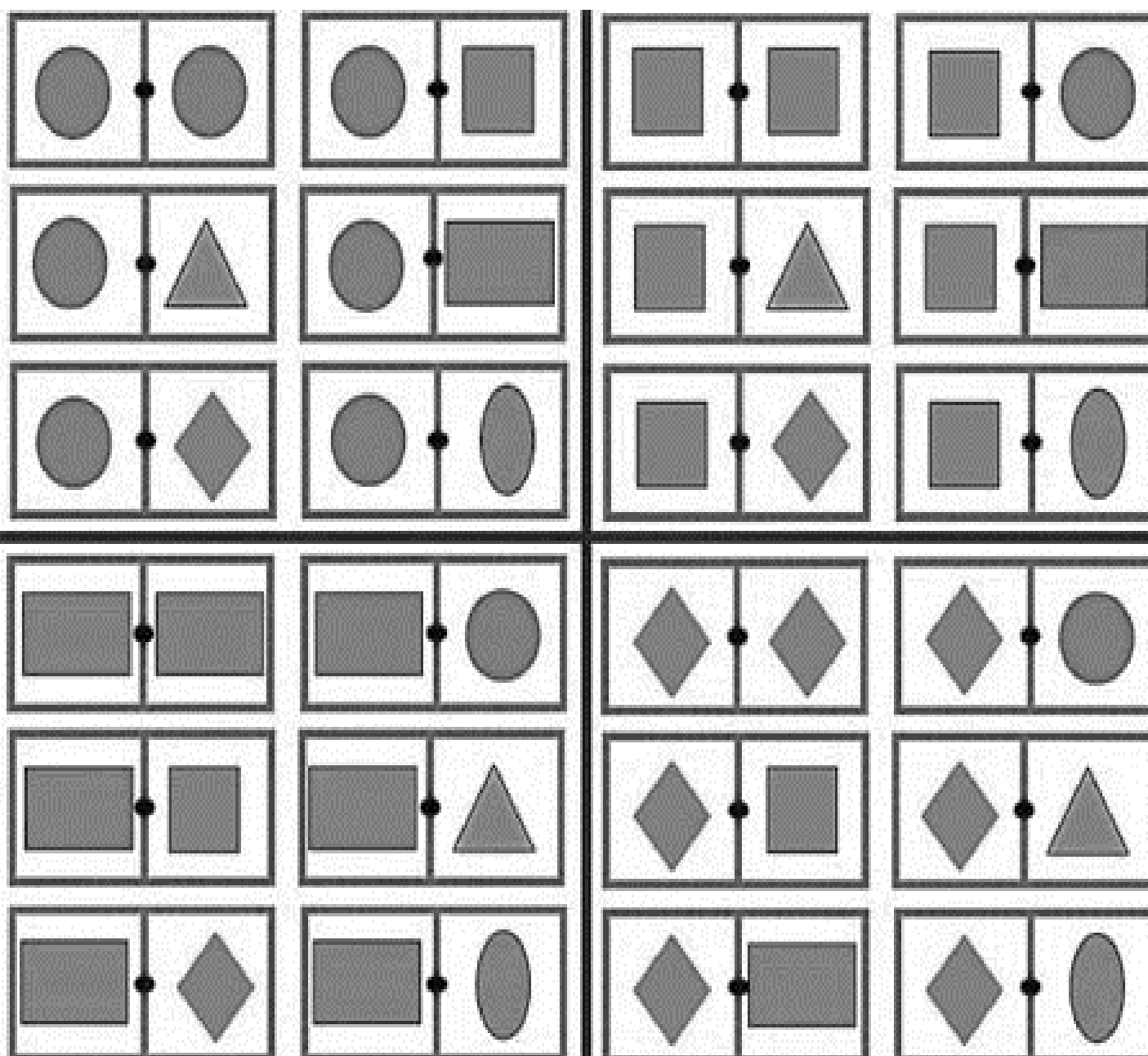


JOGOS DE RACIOCÍNIO:

1) RECORTE AS PEÇAS DO DOMINÓ DAS FORMAS GEOMÉTRICAS ABAIXO E BRINQUE COM SUA FAMÍLIA. DEPOIS PREENCHA A TABELA ABAIXO:

QUEM BRINCOU COM VOCÊ?	QUEM GANHOU?
VOCÊ GOSTOU DO JOGO?	 

-----RECORTE



HOJE É QUARTA-FEIRA

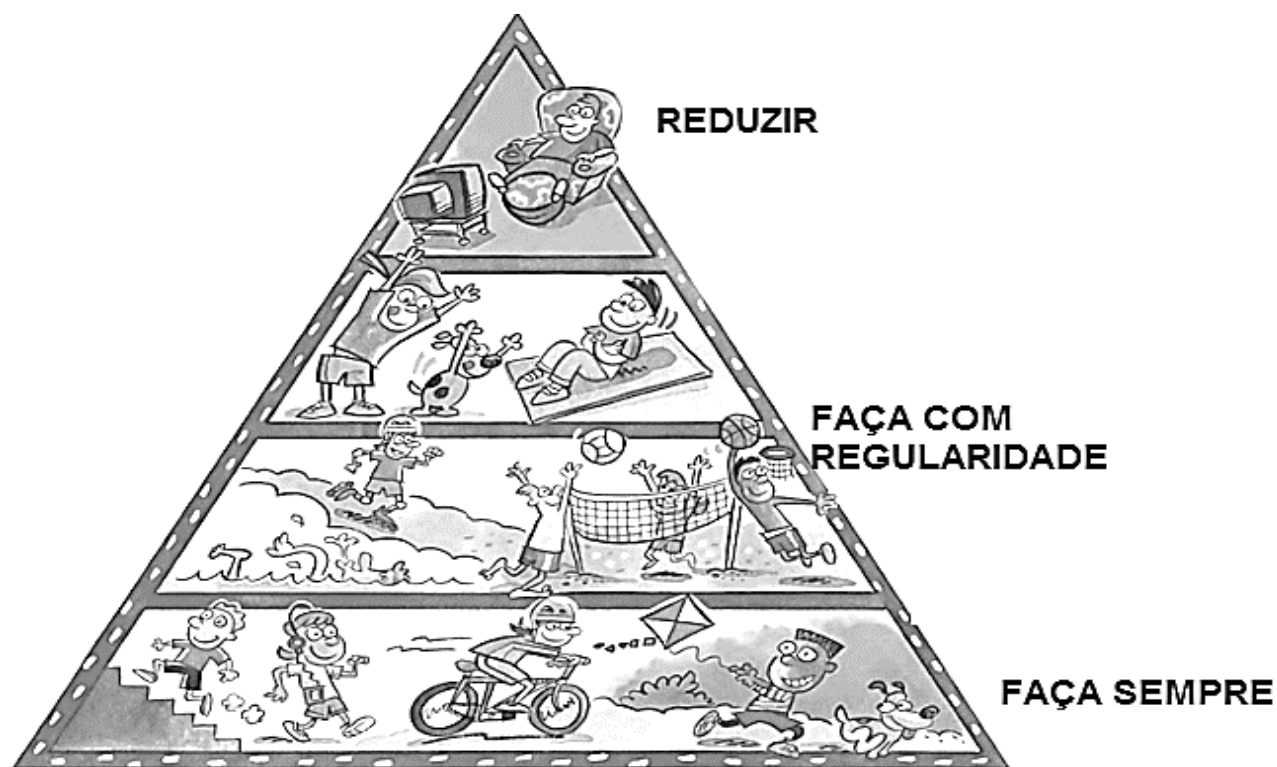
COMPONENTES CURRICULARES: EDUCAÇÃO AMBIENTAL E SAÚDE/ ESPORTE E LAZER (RECREAÇÃO)

DATA DA REALIZAÇÃO: 02 DE JUNHO DE 2021.

VÍDEO OU ÁUDIO DA EXPLICAÇÃO DA PROF^a.	ASSISTA AO VÍDEO/ÁUDIO EXPLICATIVO DA PROFESSORA.
O QUE VAMOS ESTUDAR?	VIDA E SAÚDE : _HÁBITOS ALIMENTARES/ SAÚDE FÍSICA E MENTAL. RECREAÇÃO:RITMO, EXPRESSÃO GESTUAL (MÚSICA/CORPO)
PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?	VIDA E SAÚDE : RECONHECER A IMPORTÂNCIA DOS BONS_HÁBITOS ALIMENTARES E ATITUDES QUE PROMOVAM A SAÚDE FÍSICA E MENTAL. RECREAÇÃO: DESNVOLVER O RITMO E EXPRESSÃO GESTUAL ENVOLVENDO MÚSICA/CORPO.
COMO VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS	SEGUINDO COMO SEMPRE, AS ORIENTAÇÕES DADAS A CADA ATIVIDADE, LENDO-AS CUIDADOSAMENTE, E COM O APOIO E SUPERVISÃO DE UM ADULTO.
COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?	OBSERVANDO AS ORIENTAÇÕES E REALIZANDO O REGISTRO EM CADA ATIVIDADE PROPOSTA.

HABITOS ALIMENTARES/ SAÚDE FÍSICA E MENTAL

JÁ ESTUDAMOS SOBRE A IMPORTANCIA DA BOA HIGIENE E DA ALIMENTAÇÃO PARA A SAÚDE DO NOSSO CORPO, AGORA NÃO PODEMOS ESQUECER QUE, TER SAÚDE MENTAL É FUNDAMENTAL PARA NOSSA FELICIDADE E BEM ESTAR, SE NÃO DESCANSARMOS NOSSO CORPO COM UMA BOA NOITE DE SONO, NÃO PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS E TER MOMENTOS DE DESCONTRAÇÃO E LAZER TAMBÉM PODEMOS ADOECER, ENTÃO VAMOS APRENDER MAIS....



ATENÇÃO! TER UMA BOA NOITE DE SONO É ESSENCIAL, EVITE O USO DE CELULARES A NOITE!!!!



1) LIGUE OS HÁBITOS NECESSÁRIO PARA COMPLEMENTAR A NOSSA SAÚDE AS IMAGENS CORRESPONDENTES

LAZER



ATIVIDADE FÍSICA



DESCANSO



2) AGORA DESENHE 3 COISAS O QUE VOCÊ FAZ PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL E FÍSICA:

--	--	--

RECREAÇÃO

JÁ QUE ESTAMOS CUIDANDO BEM DOS NOSSO CORPO E DA NOSSA MENTE VAMOS DANÇAR E SE EXERCITAR....

- 1) ASSISTA AO VÍDEO DA MÚSICA TCHUTCHUÊ E DANCE E SE DIVIRTA MUITO.

<https://www.youtube.com/watch?v=oSwWny1sXNA>

LETRAS

TCHUTCHUÊ, TCHUTCHUÊ
É UMA DANÇA BEM LEGAL
TCHUTCHUÊ, TCHUTCHUÊ
É UMA DANÇA SEM IGUAL

TCHUTCHUÊ, TCHUTCHUÊ
É UMA DANÇA BEM LEGAL
TCHUTCHUÊ, TCHUTCHUÊ
É UMA DANÇA SEM IGUAL

POLEGAR PRA FRENTE (POLEGAR PRA FRENTE)

TCHUTCHUÊ, TCHUTCHUÊ
É UMA DANÇA BEM LEGAL
TCHUTCHUÊ, TCHUTCHUÊ
É UMA DANÇA SEM IGUAL

**POLEGAR PRA FRENTE (POLEGAR PRA FRENTE)
COTOVELO PRA TRÁS (COTOVELO PRA TRÁS)**

TCHUTCHUÊ, TCHUTCHUÊ
É UMA DANÇA BEM LEGAL
TCHUTCHUÊ, TCHUTCHUÊ
É UMA DANÇA SEM IGUAL

**POLEGAR PRA FRENTE (POLEGAR PRA FRENTE)
COTOVELO PRA TRÁS (COTOVELO PRA TRÁS)
PERNA DOBRADA (PERNA DOBRADA)**

TCHUTCHUÊ, TCHUTCHUÊ....

**POLEGAR PRA FRENTE (POLEGAR PRA FRENTE)
COTOVELO PRA TRÁS (COTOVELO PRA TRÁS)
PERNA DOBRADA (PERNA DOBRADA)
OS PÉS PRA DENTRO (OS PÉS PRA DENTRO)**

TCHUTCHUÊ, TCHUTCHUÊ....

**POLEGAR PRA FRENTE (POLEGAR PRA FRENTE)
COTOVELO PRA TRÁS (COTOVELO PRA TRÁS)
PERNA DOBRADA (PERNA DOBRADA)
OS PÉS PRA DENTRO (OS PÉS PRA DENTRO)
CABEÇA TORTA (CABEÇA TORTA)**

TCHUTCHUÊ,
TCHUTCHUÊ,
TCHUTCHUÊ....

**POLEGAR PRA FRENTE (POLEGAR PRA FRENTE)
COTOVELO PRA TRÁS (COTOVELO PRA TRÁS)
PERNA DOBRADA (PERNA DOBRADA)
OS PÉS PRA DENTRO (OS PÉS PRA DENTRO)
CABEÇA TORTA (CABEÇA TORTA)
LÍNGUA PRA FORA (LÍNGUA PRA FORA)**

TCHUTCHUÊ, TCHUTCHUÊ....

**POLEGAR PRA FRENTE (POLEGAR PRA FRENTE)
COTOVELO PRA TRÁS (COTOVELO PRA TRÁS)
PERNA DOBRADA (PERNA DOBRADA)
OS PÉS PRA DENTRO (OS PÉS PRA DENTRO)
CABEÇA TORTA (CABEÇA TORTA)
LÍNGUA PRA FORA (LÍNGUA PRA FORA)
DÁ UMA RODADINHA (DÁ UMA RODADINHA)**

TCHUTCHUÊ, TCHUTCHUÊ....

**POLEGAR PRA FRENTE (POLEGAR PRA FRENTE)
COTOVELO PRA TRÁS (COTOVELO PRA TRÁS)
PERNA DOBRADA (PERNA DOBRADA)
OS PÉS PRA DENTRO (OS PÉS PRA DENTRO)
CABEÇA TORTA (CABEÇA TORTA)
LÍNGUA PRA FORA (LÍNGUA PRA FORA)
DÁ UMA RODADINHA (DÁ UMA RODADINHA)
E NUM PÉ SÓ!**

TCHUTCHUÊ, TCHUTCHUÊ
É UMA DANÇA BEM LEGAL
TCHUTCHUÊ, TCHUTCHUÊ
É UMA DANÇA SEM IGUAL

	QUEM DANÇOU COM VOCÊ?	VOCÊ GOSTOU?
		