



**Prefeitura
de Rolândia**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO**



COVID 19



**ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19
9º ROTEIRO 2021**

ESCOLA MUNICIPAL SÃO FERNANDO

PROFESSORAS: Aparecida, Analu e Kelly.

TURMAS: 3º ANOS A (), B (), C ().

COMPONENTES CURRICULARES: Língua Portuguesa, Geografia e Matemática.

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 26 À 30 DE ABRIL.

ALUNO(A): _____ TURMA: 3º ANO - _____

ENDEREÇO: _____

TELEFONE: _____ CELULAR: _____

<p>O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR:</p>	<p>LÍNGUA PORTUGUESA: IDENTIFICAÇÃO DO TEMA/ASSUNTO DO TEXTO. LEITURA E COMPREENSÃO DE CANTIGAS, LETRAS DE CANÇÃO. CONSTRUÇÃO DO SISTEMA ALFABÉTICO E DA ORTOGRAFIA; SONS NASAIS (TIL, M, N).</p> <p>MATEMÁTICA: LISTAS, TABELAS DE DUPLA ENTRADA E GRÁFICOS DE COLUNAS SIMPLES OU BARRAS; GEOMETRIA ESPACIAL: CARACTERÍSTICAS E CLASSIFICAÇÃO DAS FIGURAS (CUBO, BLOCO RETANGULAR, PIRÂMIDE, CONE, CILINDRO E ESFERA).</p> <p>GEOGRAFIA: ELEMENTOS NATURAIS E CULTURAIS DA PAISAGEM DOS LUGARES DE VIVÊNCIA.</p>
<p>PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?</p>	<p>LÍNGUA PORTUGUESA: LER E COMPREENDER COM CANTIGAS, LETRAS DE CANÇÃO, DENTRE OUTROS GÊNEROS DO CAMPO DA VIDA COTIDIANA, CONSIDERANDO A SITUAÇÃO COMUNICATIVA E O TEMA/ASSUNTO DO TEXTO, BEM COMO RELACIONAR SUA FORMA DE ORGANIZAÇÃO A SUA FINALIDADE, DE MODO A COMPREENDER COM CERTA AUTONOMIA O CONTEÚDO PRESENTE NESSES GÊNEROS DISCURSIVOS. LER E ESCREVER, COM A MEDIAÇÃO DO PROFESSOR, CORRETAMENTE PALAVRAS COM MARCAS DE NASALIDADE (TIL, M, N), A FIM DE</p>

	<p>COMPREENDER, GRADATIVAMENTE, O USO DE CADA NASALIZADOR.</p> <p>MATEMÁTICA: COMPARAR INFORMAÇÕES DE PESQUISAS APRESENTADAS POR MEIO DE TABELAS DE DUPLA ENTRADA E EM GRÁFICOS DE COLUNAS SIMPLES OU BARRAS, PARA MELHOR COMPREENDER ASPECTOS DA REALIDADE PRÓXIMA. COMPREENDER INFORMAÇÕES APRESENTADAS EM LISTAS, TABELAS, GRÁFICOS E OUTROS TIPOS DE IMAGENS E PRODUIR TEXTOS PARA EXPRESSAR AS IDÉIAS QUE ELABOROU A PARTIR DA LEITURA. IDENTIFICAR AS CARACTERÍSTICAS DAS FIGURAS GEOMÉTRICAS ESPACIAIS OBSERVANDO SEMELHANÇAS E DIFERENÇAS (CONES, CILINDROS, ESFERAS, PIRÂMIDES E BLOCOS RETANGULARES) E CLASSIFICÁ-LAS EM DOIS GRUPOS: FORMAS ARREDONDADAS (NÃO POLIEDROS OU CORPOS REDONDOS) E FORMAS NÃO-ARREDONDADAS (POLIEDROS).</p> <p>GEOGRAFIA: ANALISAR MUDANÇAS E PERMANÊNCIAS, COMPARANDO IMAGENS DE UM MESMO LUGAR EM DIFERENTES TEMPOS, IDENTIFICANDO OS FATORES QUE CONTRIBUÍRAM PARA ESSAS MUDANÇAS.</p>
<p>COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ COM AJUDA DE ALGUM FAMILIAR ORGANIZE UM AMBIENTE TRANQUILO E FIQUE ATENTO ÀS EXPLICAÇÕES DADAS PELA PROFESSORA NO WHATSAPP. ➤ ORGANIZE-SE COM AS ATIVIDADES PARA NÃO ACUMULAR. ➤ SE TIVER DÚVIDA PERGUNTE NO WHATSAPP PARA A PROFESSORA PARA NOVA EXPLICAÇÃO.
<p>COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ BUSCANDO AS ATIVIDADES IMPRESSAS NA ESCOLA. LENDO E PREENCHENDO DE ACORDO COM AS ORIENTAÇÕES AS ATIVIDADES ENVIADAS COMPLETAMENTE, SEM DEIXAR NADA EM BRANCO OU INCOMPLETO. ➤ OUVINDO ATENTAMENTE AS EXPLICAÇÕES QUE A PROFESSORA ENVIA PELO WHATSAPP E CHAMANDO QUANDO NÃO ENTENDER OU CONSEGUIR FAZER AS ATIVIDADES. ➤ DEVOLVENDO AS ATIVIDADES SEMANALMENTE PARA QUE A PROFESSORA FAÇA AS CORREÇÕES NECESSÁRIAS.
<p>ATENÇÃO: O PROFESSOR REGENTE ESTARÁ DISPONÍVEL PARA ESCLARECER DÚVIDAS SOBRE AS ATIVIDADES NOS SEGUINTE DIAS: SEGUNDA, TERÇA, QUARTA NO SEU HORÁRIO DE TRABALHO (3º ANO A - 7:30H ÀS 11:30H; 3º ANO B e C 13H ÀS 17H). NA QUINTA-FEIRA (3º ANO A - 7:30H ÀS 11:30H; 3º ANO B e C 13H ÀS 17H) E NA SEXTA-FEIRA (3º ANO A - 7:30H ÀS 11:30H; 3º ANO B e C 13H ÀS 17H) ELE ESTARÁ EM PLANEJAMENTO. O ATENDIMENTO DAS DISCIPLINAS ESPECÍFICAS ACONTECE NA QUINTA-FEIRA (3º ANO A - 7:30H ÀS 11:30H; 3º ANO B e C 13H ÀS 17H).</p>	

ESCOLA MUNICIPAL SÃO FERNANDO

ROLÂNDIA, 26 DE ABRIL DE 2021.

SEGUNDA-FEIRA.

LÍNGUA PORTUGUESA



O SINAL GRÁFICO QUE CHAMAMOS DE TIL (~), SERVE PARA INDICAR O SOM NASAL DAS PALAVRAS. USAMOS ESSE SINAL APENAS NAS VOGAIS A E O, PARA MUDAR OS SONS DAS PALAVRAS.

LEIA AS PALAVRAS A SEGUIR: AVIÃO - PORTÃO - IMÃ - IRÃ - MAMÃO - MÃE.



NASALIZAÇÃO DAS PALAVRAS ACONTECE QUANDO AS LETRA M, N, E O SINAL ~ (TIL) MARCAM O SOM NASAL DAS PALAVRAS. LEIA A FRASE A SEGUIR:

FERNANDA, VOCÊ COMPROU A MAÇÃ?

CADA UMA DAS PALAVRAS EM DESTAQUE TEM A MARCA DA NASALIZAÇÃO. VEJA:

FERNANDA —————> **LETRA** **N**

COMPROU —————> **LETRA** **M**

MAÇÃ —————> **TIL** **~**

1- LEIA AS PALAVRAS COM MARCAS DA NASALIZAÇÃO (M E N) E ESCREVA NA LISTA CERTA:

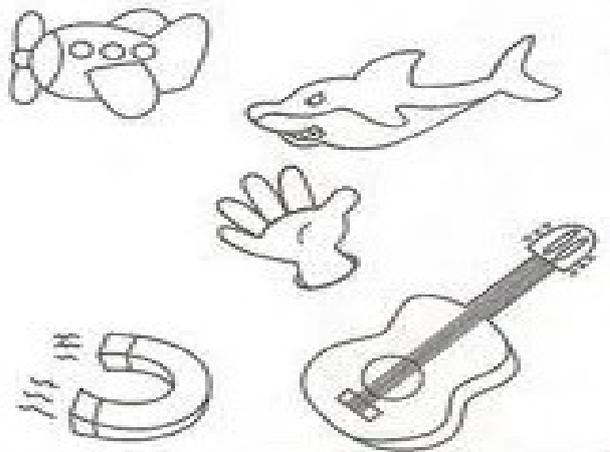


PALAVRAS COM NASALIZAÇÃO M:

PALAVRAS COM NASALIZAÇÃO N:

2- LEIA AS PALAVRAS E PINTE AS QUE A NASALIZAÇÃO É NO SINAL ~ (TIL), DEPOIS LIGUE AS PALAVRAS COM OS DESENHOS CORRESPONDENTES.

- MÃO
- NAVIO
- ÍMÃ
- AVIÃO
- AVE
- VIOLÃO
- BOLA
- TUBARÃO



MATEMÁTICA

Sólidos geométricos, são figuras tridimensionais, isso quer dizer que possuem três dimensões: largura, altura e comprimento, veja ao lado quais são eles.



SÓLIDOS GEOMÉTRICOS:



ESFERA



CONE



CILINDRO



CUBO



PIRÂMIDE



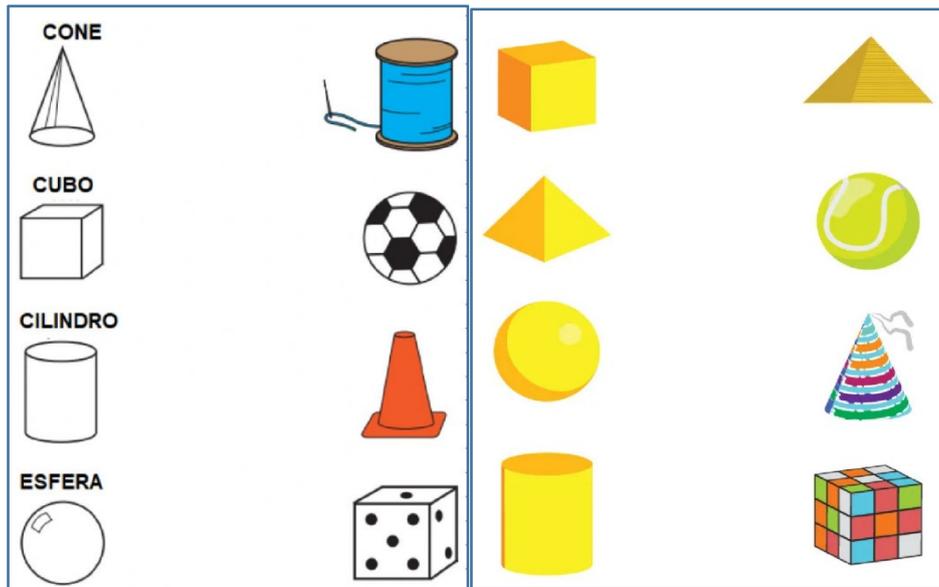
PRISMA



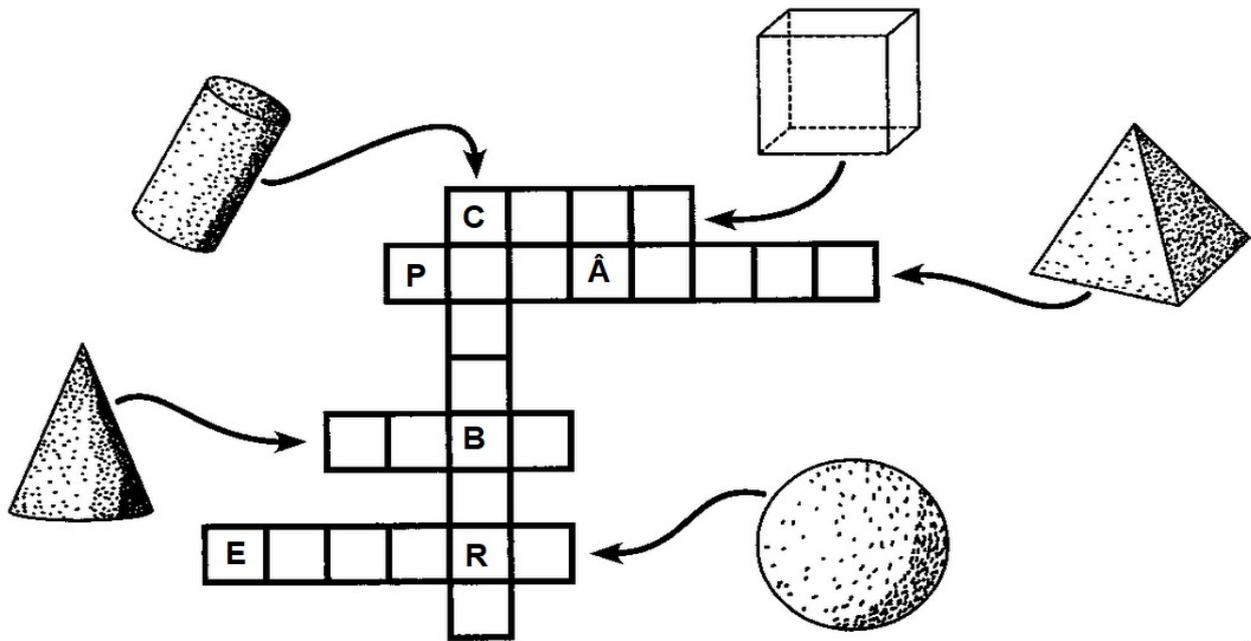
PARALELEPÍPEDO

@professoranavarah

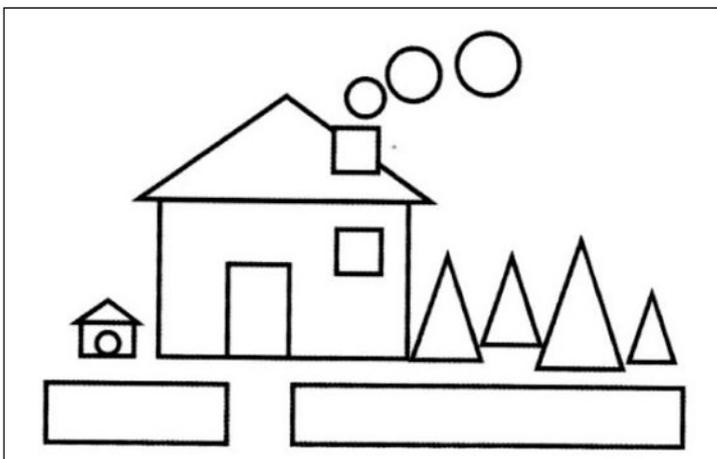
1- LIGUE OS OBJETOS CORRESPONDENTES AS SUAS FORMAS GEOMÉTRICAS SÓLIDAS.



2- ESCREVA O NOME DE CADA FORMA



3- OBSERVE A FIGURA ABAIXO E RESPONDA AS QUESTÕES.



NÚMERO DE CÍRCULOS: _____

NÚMERO DE QUADRADOS: _____

NÚMERO DE TRIÂNGULOS: _____

NÚMERO DE RETÂNGULOS: _____

ESCOLA MUNICIPAL SÃO FERNANDO

ROLÂNDIA, 27 DE ABRIL DE 2021.

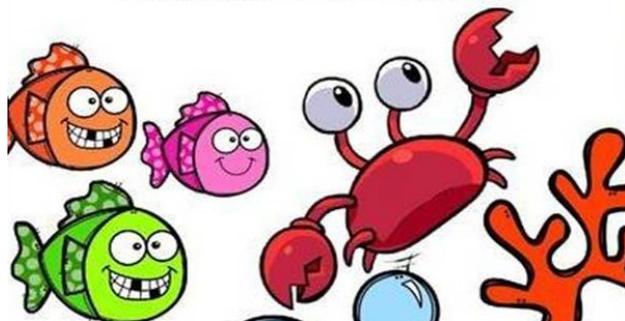
TERÇA-FEIRA.

LÍNGUA PORTUGUESA

CANÇÃO POPULAR CARANGUEJO: VAMOS CANTAR! E DEPOIS RESPONDER AS QUESTÕES.

CARANGUEJO

 CARANGUEJO NÃO É PEIXE
CARANGUEJO PEIXE É
CARANGUEJO SÓ É PEIXE
NA ENCHENTE DA MARÉ!
ORA PALMA, PALMA, PALMA,
ORA, PÉ, PÉ, PÉ,
ORA, RODA, RODA, RODA,
CARANGUEJO PEIXE É!



1) RESPONDA:

a) QUAL NOME DA CANÇÃO?

b) VOCÊ CONHECE ESSA CANÇÃO? SE SIM ONDE VOCÊ OUVIU?

c) NA SUA OPINIÃO CARANGUEJO É UM PEIXE? ESCREVA.

d) RETIRE DO TEXTO PALAVRAS COM M. ESCREVA ABAIXO.

e) RETIRE PALAVRAS COM N. DO TEXTO ESCREVA ABAIXO

2) VAMOS ACENTUAR AS PALAVRAS QUE CONTÉM O ACENTO “TIL”
(VAMOS LEMBRAR QUE O ACENTO É SEMPRE NAS VOGAIS A, e O).



CORAÇÕES

AMANHA

MANDIOCA

COMPUTADOR

LA

CINZEIRO

TALISMA

RA

CANTARAM

SABAO

CAPITAO

XAMPU

EMOÇÕES

MAO

EMPADA

LEOES

IRMAO

DIAMANTE

REQUEIJAO

DANÇA

CANTEIRO

VIOLOES

POLUIÇÃO

GANGORRA

ROMA

MAES

PATINS

GRAO

CHAO

BOMBOM

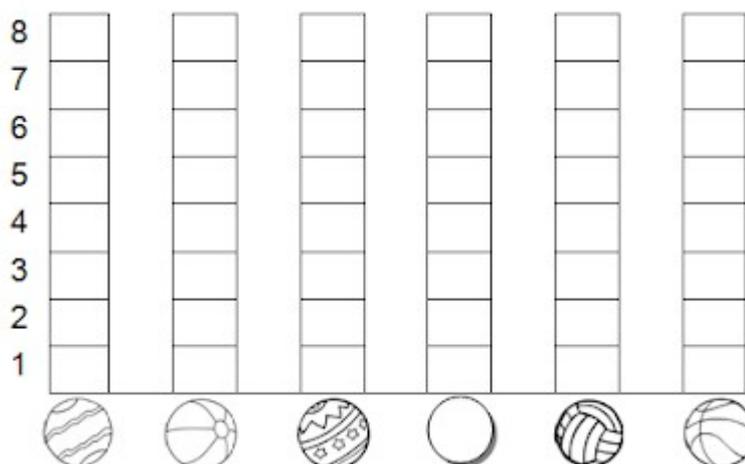


MATEMÁTICA

1) EM UMA BRINCADEIRA 6 CRIANÇAS ESTAVAM JOGANDO BOLAS NA CESTA, VAMOS DESCOBRIR QUANTAS BOLAS CADA UM ACERTOU. OBSERVE O QUADRO ABAIXO, CONTE AS BOLAS E COLOQUE O TATAL DE CADA UM.

CRIANÇAS	QUANTIDADE DE BOLAS NA CESTA	NÚMERO
CARLOS		8
FELIPE		
PEDRO		
GIOVANI		
VITOR		
FÁBIO		

2) AGORA VOCÊ DEVERÁ COLORIR O GRÁFICO COM AS INFORMAÇÕES DA TABELA ANTERIOR QUE VOCÊ ACABOU DE COMPLETAR.



2) RESPONDA:

A) QUAL CRIANÇA ACERTOU O MAIOR NÚMERO DE BOLAS NA CESTA?

B) QUAL CRIANÇA ACERTOU O MENOR NÚMERO DE BOLAS NA CESTA?

C) ENTRE PEDRO E GIOVANE, QUEM ACEROU MAIS BOLAS?

ESCOLA MUNICIPAL SÃO FERNANDO

ROLÂNDIA, 28 DE ABRIL DE 2021.

QUARTA-FEIRA.

LÍNGUA PORTUGUESA

QUE SUJEIRA!

CASA DE BRUXA TEM RATO,
SAPO, MORCEGO E CORUJA.
PRA QUE É QUE SERVE A VASSOURA,
SE A CASA DELA É TODA SUJA?



1) RESPONDA:

a) DE QUEM É A CASA?

R: _____

b) COMO É A CASA DELA?

R: _____

c) QUAIS SÃO OS ANIMAIS QUE TEM NA CASA DA BRUXA?

R: _____

d) QUAL É O OBJETO QUE USAMOS PARA VARRER A CASA?

R: _____

e) QUAL É O TÍTULO DO TEXTO?

R: _____

GEOGRAFIA

ELEMENTOS NATURAIS E ELEMENTOS CULTURAIS DA PAISAGEM.

OS **ELEMENTOS NATURAIS** QUE COMPÕEM A PAISAGEM SÃO AQUELES CONSTRUÍDOS PELA NATUREZA: FORMAS DE RELEVO (MONTANHAS, VALES, PLANALTOS, VULCÕES), HIDROGRAFIA (RIOS, LAGOS, OCEANOS, MARES), VEGETAÇÃO ETC.

OS **ELEMENTOS CULTURAIS** OU HUMANIZADOS SÃO AQUELES CONSTRUÍDOS PELOS SERES HUMANOS: CASAS, PRÉDIOS, PONTES, RODOVIAS, PLANTAÇÕES, ETC., OU SEJA, **SÃO PAISAGENS NATURAIS QUE FORAM TRANSFORMADAS PELO HOMEM.**

OS PRÓPRIOS SERES HUMANOS SÃO ELEMENTOS IMPORTANTES DA PAISAGEM.



Elementos naturais



Elementos culturais

1- O QUE FAZ PARTE DA PAISAGEM DO LUGAR ONDE VOCÊ MORA? PINTE OS QUADRADINHOS.

lojas

ruas

ponte

estrada

túnel

rio

edifícios

montanha

animais

árvores

casas

lago

pasto

mar

praça

2- O QUE TEM MAIS? MARQUE COM UM X:

() ELEMENTOS DA PAISAGEM NATURAL.

() ELEMENTOS CONSTRUÍDOS PELO SER HUMANO.

ESCOLA MUNICIPAL SÃO FERNANDO

ROLÂNDIA, 28 DE ABRIL DE 2021.

SEXTA-FEIRA.

LÍNGUA PORTUGUESA

LEIA O TEXTO ABAIXO:

**O CRAVO BRIGOU
COM A ROSA**

O cravo brigou com a rosa
Debaixo de uma sacada
O cravo saiu ferido
E a rosa despedaçada

O cravo ficou doente
E a rosa foi visitar
O cravo teve um desmaio
E a rosa pôs-se a chorar



1- FAÇA UM X NA RESPOSTA CERTA:

a) QUAL É A ÚLTIMA PALAVRA DESTE TEXTO:

- O. CHORAR.
 DESPEDAÇADA. CRAVO.

b) O NARRADOR DESTE TEXTO:

- PARTICIPA DA HISTÓRIA CANTADA.
 É O CRAVO.
 É A ROSA.
 É UM OBSERVADOR.

c) É UMA INFORMAÇÃO QUE **NÃO** ENCONTRAMOS NESTE TEXTO:

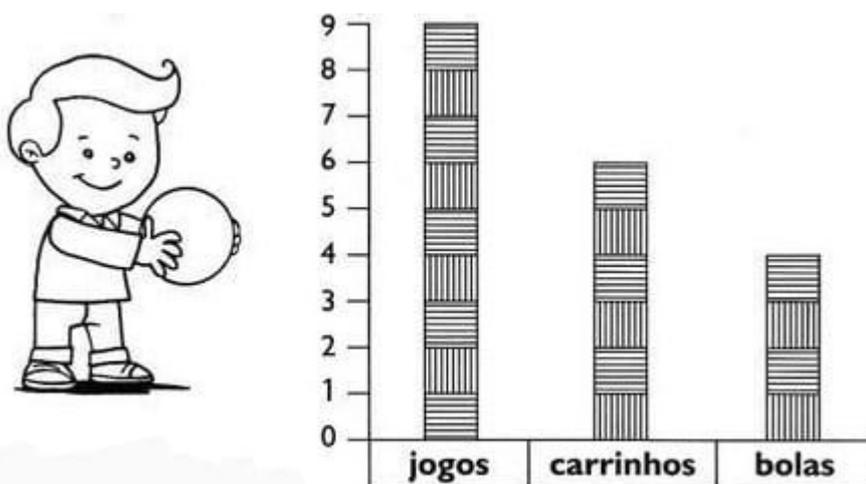
- ONDE OS PERSONAGENS BRIGARAM.
 O QUE ACONTECEU COM O CRAVO DEPOIS DA BRIGA.
 O QUE A ROSA FEZ QUANDO O CRAVO DESMAIOU.
 QUAL É A COR DE CADA FLOR DESTE TEXTO.

2- AGORA QUEM PUDER, GRAVE UM VÍDEO DE VOCÊS CANTANDO A CANTIGA E ENVIEM NO GRUPO.

MATEMÁTICA

BRINCANDO COM GRÁFICO

1- OBSERVE O GRÁFICO DE BRINQUEDOS DE ARTUR. CADA BARRA CORRESPONDE A UM BRINQUEDO.



2- AGORA RESPONDA:

- a) QUANTAS BOLAS ARTUR TEM? _____
- b) QUANTOS CARRINHOS? _____
- c) QUANTOS JOGOS? _____
- d) QUANTOS JOGOS ARTUR TEM A MAIS QUE BOLAS? _____
- e) QUANTOS CARRINHOS FALTAM PARA ARTUR FICAR COM A MESMA QUANTIDADE QUE TEM DE JOGOS? _____

3- MARQUE A RESPOSTA CERTA. PARA AGRUPAR UMA DEZENA DE BRINQUEDOS DE ARTUR, É SO ADICIONAR:

- () JOGOS E BOLAS.
- () CARRINHOS E BOLAS.
- () CARRINHOS E JOGOS.



9º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ESCOLA MUNICIPAL SÃO FERNANDO

PROFESSOR: JESUEL G. OLIVEIRA.

TURMAS: 3º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: LÍNGUA INGLESA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 26 A 30 DE ABRIL DE 2021.

NAME: _____ TURMA: _____

ÁUDIO/VÍDEO EXPLICATIVO DO PROFESSOR:

OUÇA O ÁUDIO/VÍDEO EXPLICATIVO DO PROFESSOR E ASSISTA AO VÍDEO DE SUGESTÃO:

<https://www.youtube.com/watch?v=ybt2jhCQ3IA>

O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR?

REPERTÓRIO LEXICAL RELACIONADO ÀS CORES (REVISÃO) E EXPRESSÕES: WHAT'S THIS...

PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?

CONHECER E COMPREENDER COM O APOIO DO (A) PROFESSOR (A) PALAVRAS RELACIONADAS ÀS CORES E EXPRESSÕES EM INGLÊS: "WHAT'S THIS?" O QUE É ISTO?

COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?

PRIMEIRO COLOQUE A DATA E ESCREVA O SEU NOME.

REPITA AS EXPRESSÕES (ÁUDIO) E PINTE OS DESENHOS.

- **PARA REALIZAR ESSA ATIVIDADE VOCÊ PRECISARÁ DE ALGUNS MATERIAIS:**
- ESTOJO ESCOLAR CONTENDO LÁPIS, LÁPIS DE COR E BORRACHA.

READ AND PAINT. (LEIA COM ATENÇÃO E PINTE CONFORME A RESPOSTA):



WHAT'S THIS? (O QUE É ISTO...?)	THIS IS... (ISTO - ESTE É...)
 <p>WHAT'S THIS?</p> <p>WHAT ARE THESE? (O QUE SÃO ESTES?)</p>	<p>THIS IS A GREEN BIRD.</p> <p>THESE ARE ... (ESTES SÃO...)</p>
 <p>WHAT ARE THESE?</p>	<p>THESE ARE <u>PURPLE</u> BIRDS.</p>

NOW, OBSERVE THE ANSWERS AND PAINT: (AGORA, OBSERVE AS RESPOSTAS E PINTE ADEQUADAMENTE:

A) WHAT IS THIS? THIS IS A RED GIRL.



B) WHAT ARE THESE? THESE ARE BLUE AND GREEN GIRLS.





9º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ESCOLA MUNICIPAL SÃO FERNANDO

PROFESSORA: DANIELE ROSA

TURMAS: 3º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: ARTE

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 26 A 30 DE ABRIL DE 2021.

NOME: _____ TURMA: _____

O QUE ESTUDAR?	<ul style="list-style-type: none"> • MANIFESTAÇÕES CULTURAIS E ARTÍSTICAS: CULTURA INDÍGENA. • ELEMENTOS DA COMPOSIÇÃO: BIDIMENSIONAL E TRIDIMENSIONAL.
PARA QUE ESTUDAR?	<ul style="list-style-type: none"> • RECONHECER E VALORIZAR AS ORIGENS INDÍGENAS NA CULTURA DO NOSSO PAÍS.
COMO ESTUDAR?	<ul style="list-style-type: none"> • ORGANIZANDO OS ESTUDOS, ASSISTINDO AOS VÍDEOS OU OUVINDO OS ÁUDIOS EXPLICATIVOS DA PROFESSORA DE ARTE E FAZENDO AS ATIVIDADES.
COMO REGISTRAR?	<ul style="list-style-type: none"> • FAZENDO AS ATIVIDADES PROPOSTAS NOS ROTEIROS, UTILIZANDO OS MATERIAIS ESCOLARES COMO: PAPEL SULFITE OU CADERNO, RÉGUA, BORRACHA, LÁPIS DE ESCREVER E LÁPIS DE COR, CANETINHAS, PAPÉIS, BARBANTES, LINHAS, BOTÕES ETC.

ARTE



TAMBOR: ATUALMENTE EXISTEM DIFERENTES TIPOS DE TAMBORES POR TODO O MUNDO. O **TAMBOR** É UM INSTRUMENTO DE PERCUSSÃO USADO EM TODAS AS CULTURAS E EM CADA UMA POSSUI NOMES E FORMAS DIFERENTES.

OS PRIMEIROS TAMBORES ERAM FEITOS A PARTIR DE TRONCOS DE ÁRVORES OCOS TOCADOS COM GALHOS OU COM OS PÉS. A DESCOBERTA DA SONORIDADE DAS PELES PARA OS TAMBORES SE DEU ASSIM BASTOU ESTICAR A PELE DOS ANIMAIS PARA PERCEBER QUE AO BATER NELAS SE OBTINHA UM SOM MAIS AGUDO E MARCADO.

OS MAIS ANTIGOS TAMBORES DO PAÍS SÃO OS INDÍGENAS QUE FORAM ENCONTRADOS EM DIFERENTES LOCALIDADES. AINDA HOJE HÁ MODELOS DE TAMBORES FEITOS COM PELES E MADEIRAS EM PARALELO AOS MODELOS MODERNOS.

ATIVIDADE:

VAMOS CONFECCIONAR UM TAMBOR?

PESQUISE NA SUA CASA MATERIAIS COMO POTE DE SORVETE, BALDE, BACIA, POTE DE MARGARINA, LATA DE ACHOCOLATADO, COPO ACRÍLICO, OUTROS, O QUE VOCÊ TIVER E QUE POSSA UTILIZAR.

ENFEITE ESSE POTE COM TIRAS DE PAPÉIS COLORIDOS, BARBANTES, CANETINHAS ETC.

EM SEGUIDA, COMECE A BATER NO FUNDO DELE, UTILIZANDO UMA PEQUENA VARETA OU COM AS PRÓPRIAS MÃOS, PARA OUVIR OS DIFERENTES TIPOS DE SONS QUE ESSE OBJETO FAZ. CRIE UMA LINDA BATUCADA COM A MÚSICA ABAIXO.



**Prefeitura
de Rolândia**

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19
REGISTRE POR MEIO DE DESENHO O SEU TAMBOR!



OS INDIOZINHOS

1,2,3 INDIOZINHOS

4,5,6 INDIOZINHO

7,8,9 INDIOZINHO

10 NUM PEQUENO BOTE

IAM NAVEGANDO PELO RIO ABAIXO

QUANDO O JACARÉ SE APROXIMOU,

EO PEQUENO BOTE DOS INDIOZINHOS

QUASE, QUASE VIROU

MAS, NÃO VIROU



9º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ESCOLA MUNICIPAL SÃO FERNANDO

PROFESSORA: DENISE MARTINS

TURMAS: 3º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 26 A 30 DE ABRIL DE 2021.

NOME: _____ TURMA: _____

1- O QUE VAMOS APRENDER? GINÁSTICA GERAL E O RECONHECIMENTO DO CORPO.

2- PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSE CONTEÚDO? PARA CONHECER E COMPREENDER O PRÓPRIO CORPO, AS HABILIDADES, ESTRUTURAS E COORDENAÇÃO MOTORA, ORIENTAÇÃO E ESTRUTURAÇÃO ESPAÇO TEMPORAL, ESQUEMA E PERCEPÇÃO CORPORAL.

3- COMO VAMOS APRENDER ESSE CONTEÚDO? ATRAVÉS DO TEXTO E DOS VÍDEOS ABAIXO, SOBRE O CONTEÚDO GINÁSTICO.

COMO VIMOS NA NOSSA AULA ANTERIOR, A GINÁSTICA ENVOLVE A PRÁTICA DE UMA SÉRIE DE MOVIMENTOS QUE EXIGEM FORÇA, FLEXIBILIDADE, AGILIDADE, RITMO E COORDENAÇÃO MOTORA. EM NOSSA AULA DE HOJE DAREMOS CONTINUIDADE AO CONTEÚDO DA GINÁSTICA, ONDE IREMOS REALIZAR ALGUNS ELEMENTOS DA GINÁSTICA ESCOLAR COMO OS ROLAMENTOS.

VAMOS FAZER UM ALONGAMENTO: VOCÊ PRECISARÁ DE UM LUGAR ESPAÇOSO, UM TAPETE, COLCHÃO OU COLCHONETE PARA REALIZAR OS MOVIMENTOS DE MANEIRA CONFORTÁVEL.

PARA QUEM FOR POSSÍVEL ABRIR O VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=gogIRNyUh0c>





1ª PROPOSTA-

ROLAMENTO PARA FRENTE: PARTINDO DA POSIÇÃO DE PÉ COM PERNAS UNIDAS, FLEXIONAR OS JOELHOS, APOIAR AS MÃOS ESPALMADAS NO SOLO À FRENTE DO CORPO, MÃOS À LARGURA DOS OMBROS, COTOVELOS FLEXIONADOS, , ENCOSTANDO O QUEIXO NO PEITO E, IMPULSIONANDO O CORPO COM AS PERNAS, ROLAR PARA FRENTE SOBRE AS COSTAS EM POSIÇÃO GRUPADA, COM ELEVAÇÃO OS BRAÇOS EM EXTENSÃO, E ASSUMINDO A POSTURA ESTENDIDA. É MUITO IMPORTANTE REALIZAR ESSE EXERCÍCIO NUMA SUPERFÍCIE MACIA.

Assista o vídeo: <https://youtu.be/JCx-OdQUOJw>



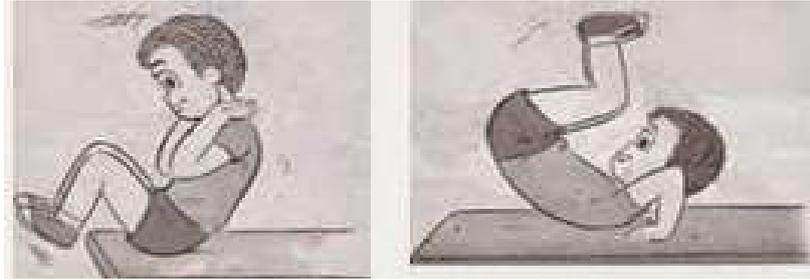
2ª PROPOSTA -ROLAMENTO PARA TRÁS: O ROLAMENTO PARA TRÁS É UM POUCO MAIS COMPLEXO QUE O ROLAMENTO PARA FRENTE. ENTÃO, VAMOS FAZER ALGUMAS ATIVIDADES PARA APRENDER:

IMPORTANTE: A SUPERVISÃO DE UM ADULTO É FUNDAMENTAL PARA QUE NÃO OCORRAM ACIDENTES.

1ª ATIVIDADE: PARA REALIZAR ESSA ATIVIDADE VOCÊ IRÁ PRECISAR DE UMA BACIA E ALGUNS OBJETOS PEQUENOS QUE VOCÊ POSSA PEGAR COM OS PÉS (BRINQUEDOS OU EMBALAGENS DE PRODUTOS, POR EXEMPLO). A CRIANÇA FICARÁ SENTADA NO CHÃO E COLOCARÁ UM BALDE ATRÁS DAS COSTAS. ENTÃO PEGARÁ OS BRINQUEDOS COM OS PÉS E IRÁ TRANSFERI-LOS PARA O BALDE. OBSERVE NA IMAGEM:



2ª ATIVIDADE: ROLINHO COM O JOELHO FLEXIONADO - SENTAR NO CHÃO COM OS JOELHOS FLEXIONADOS, AS MÃOS DO LADO DA CABEÇA E O QUEIXO ENCOSTADO NO PEITO. DEITAR, ENCOSTANDO AS COSTAS NO CHÃO E AS PALMAS DA MÃO ATRÁS E VOLTAR PARA A POSIÇÃO SENTADA. OBSERVE NA IMAGEM:



FAZER A MESMA ATIVIDADE, PORÉM AGORA AO INVÉS DE FICAR SENTADO, VAI INICIAR O MOVIMENTO DA POSIÇÃO AGACHADO.



4- De que forma vamos registrar o que aprendemos?

OS ROLAMENTOS FAZEM PARTE DE QUAL ESPORTE??

PINTAR E LIGUAR SOMENTE O QUE APRENDEMOS NESTA AULA.



1. CORRIDA DE
OBSTÁCULOS



2. FUTEBOL



3. NATAÇÃO



4. GINÁSTICA