



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA  
REDE MUNICIPAL DE ENSINO  
ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES**

**Componente curricular:** Educação Física  
**Período:** 03/05/2021 a 31/05/2021

**Etapa:** Ensino Fundamental I  
**Turma:** 3º ano

- As atividades das APCs serão adequadas de acordo com a limitação e necessidade de cada estudante pelo professor (a) de Apoio e Supervisão do Departamento de Coordenação de Educação de Inclusão Social.

**CADERNO 3**

**AULA 1, 2 e 3 –**

**Higiene pessoal – cuidados que devemos ter:**

**“A higiene corporal é o conjunto de cuidados que devemos ter com nosso corpo. ”**

**Higiene e Saúde corporal:**

- Tomar banho todos os dias;
- Lavar as mãos antes das refeições;
- Lavar as mãos antes e depois de ir ao banheiro;
- Escovar os dentes ao levantar, antes e após as refeições;
- Cortar as unhas para evitar a contaminação com bactérias;
- Lavar sempre a cabeça.
- Cada pessoa da família deve ter sua própria toalha e escova de dente, evitando compartilhá-las;
- Evitar compartilhar copos, pratos, talheres ou qualquer objeto que seja levado à boca.

**1- COLORIR OS DESENHOS E LEITURA - HIGIENE DO CORPO:**



## 2- LIGUE CADA FRASE A IMAGEM CORRETA:

- VISITAR O MÉDICO REGULARMENTE



- SE ALIMENTAR DE MANEIRA SAUDÁVEL



- TER UM SONO TRANQUILO



- HIGIENIZAR AS MÃOS



Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/599963981588298958/>

### AULA 4, 5 E 6 –

- Atividade física é qualquer movimento voluntário produzido pela musculatura que resulte num gasto de energia acima do nível de repouso.

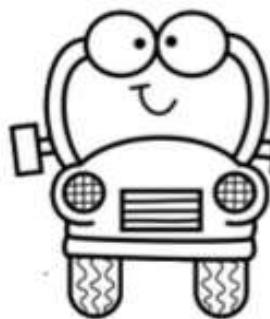
**Exemplos:** passear com o cachorro, dançar, entre outros.

- As crianças estão prontas para praticarem suas atividades físicas preferidas. Ajude-as a chegar, ligando aos locais para onde devem ir:



Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/774124921154076/>

Disponível em: <https://www.turminha.com.br/atividade-educativa/corpo-movimento-e-saude>

**AULA 7, 8 E 9 -**

# **MAIO AMARELO**

## **EDUCAÇÃO PARA O**

# **TRÂNSITO**

IDENTIFIQUE NO QUADRO ABAIXO LOCAIS SEGUROS PARA O PEDESTRE TRANSITAR:

**PRAÇA – CALÇADA – FAIXA DE PEDESTRE - PARQUES –  
PASSARELA**

P	A	S	R	E	V	B	Y	H	I	O	P	I	P	O
A	C	T	P	R	A	Ç	A	R	P	R	B	G	L	I
S	A	P	A	S	S	A	R	E	L	A	B	E	R	K
S	F	U	I	J	P	A	S	B	E	I	O	K	L	O
A	C	A	L	Ç	A	D	A	E	J	U	I	L	O	P
R	A	L	Ç	A	H	Y	I	K	P	O	Ç	O	I	U
E	R	G	U	I	F	I	O	J	U	E	J	K	I	O
F	A	I	X	A	D	E	P	E	D	E	S	T	R	E
S	F	R	E	U	I	F	I	C	A	R	Y	I	O	P
A	D	F	E	T	P	A	R	Q	U	E	S	A	B	R

Disponível em: <https://alfakids.org/educacao-o-transito-maio-amarelo/>

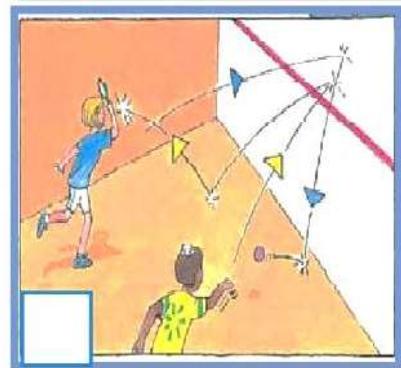
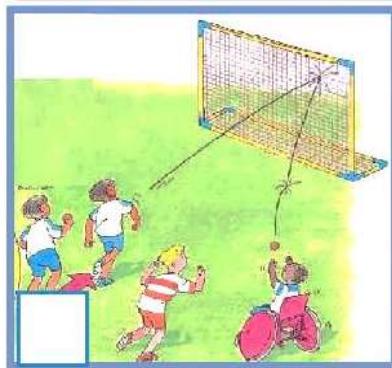
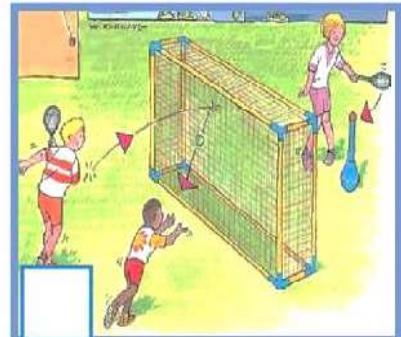
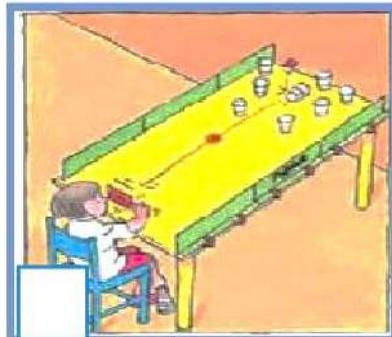
**AULA 10, 11 E 12****Esporte de Rede e Parede.**

MODALIDADE ESPORTIVA QUE SE CARACTERIZA POR ARREMESSAR A BOLA PARA A QUADRA ADVERSÁRIA, NO QUAL O TIME RIVAL SEJA INCAPAZ DE DEVOLVÊ-LA.

1. CLASSIFIQUE OS ESPORTES COMO A LEGENDA:

1 ESPORTE DE REDE

2 ESPORTE DE PAREDE



A) ESSA MODALIDADE ESPORTIVA É CONHECIDA POR:



ATIRAR A  
DISCO



ATIRAR UM  
DARDO



ARREMESSAR  
A BOLA

ALGUNS EXEMPLOS DE ESPORTE DE REDE: VOLEIBOL, VÔLEI DE PRAIA, TÊNIS DE CAMPO, TÊNIS DE MESA E PETECA.

Disponível em: [paranagua.pr.gov.br/imgbank2/file/redeParede07102010.pdf](http://paranagua.pr.gov.br/imgbank2/file/redeParede07102010.pdf)