ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL 17 DE MARÇO
Rua: Tamandaré, Nº 481 – Centro – Ladário/MS
E-MAIL: escola1703@gmail.com

Nome: _____ Turma: 5º Ano Turno: ( ) Mat. (X) Vesp.
Professor (a): Fabiane
Ensino Fundamental I Atividade referente: 01/08 a 15/08
Componente Curricular: **Língua Portuguesa**

1- LEIA E INTERPRETE O TEXTO ABAIXO:

O MUNDO PAROU

Acordei e percebi que algo estava muito estranho, minha mãe nervosa e meu pai falando sem parar, coisa que pouco já vi na minha vida. Bem, não tenho tanto tempo quanto meus pais; mas uma coisa eu sei: há algo errado no mundo. Papai não costuma gesticular muito com as mãos ao falar, e minha mãe sempre diz que é feio encarar as pessoas, mas ela fixou seu olhar em mim e parecia ter muitas preocupações.

O jornal transmitia pela televisão as primeiras noticiais do dia, vi lágrimas rolando no rosto negro de minha mãe, pareciam gotas de cristais. Papai por alguns instantes pareceu ficar mudo, os dois olharam para mim.

Comecei a me arrumar para ir à escola, estava tudo arrumado na mochila, lápis, borracha, um caderno novinho em folha, um apontador do Batman, três canetas coloridas e dois brinquedos para a hora do recreio. De repente, mamãe me avisa que não haveria aula, nem entendi o motivo, pois tamanha era minha ansiedade para mostrar para a minha turma meus materiais novinhos. Meu pai disse que eu não poderia sair de casa e, quando assim o fizesse deveria ser de máscara. Agora fico esperando... Esperando isso tudo acabar

BOEHM, Maria- **histórias de Mocinha –** edição 2020 - andamento

Responda:

a) O texto acima te faz refletir sobre algum acontecimento da atualidade? O quê?

_____
_____
_____

b) O que mais você sente falta neste período de Pandemia?

_____
_____
_____
_____
_____

2- Você sabe o significado das palavras que estão sublinhadas no texto? Consulte no dicionário e forme um pequeno texto (faça no verso da folha):

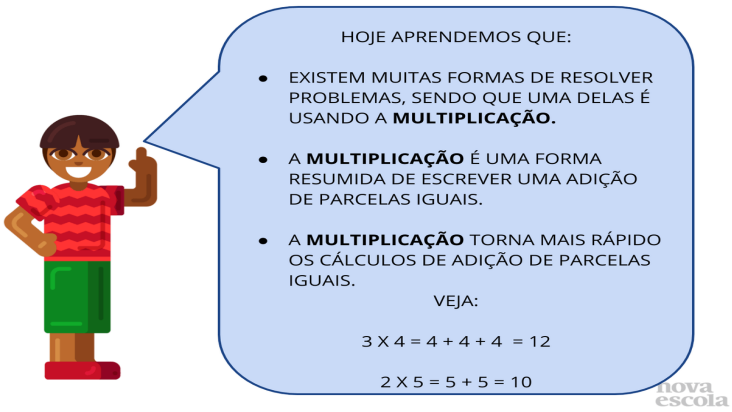
_____
_____

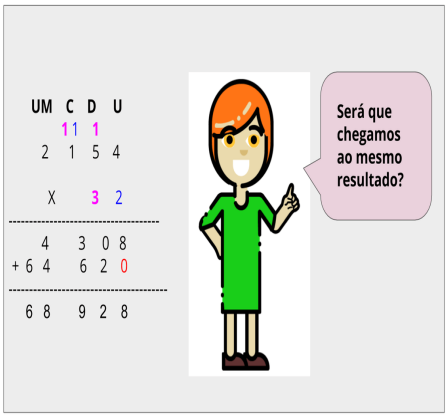
ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL 17 DE MARÇO

Nome: _____ Turma: 5º Ano Turno: ( ) Mat. (X) Vesp.
Professor (a): Fabiane Ensino Fundamental I
Atividade referente: 01/08 a 15/08

Componente Curricular: **Matemática**

1 - Você já sabe realizar a multiplicação?





nova escola

ARME E EFETUE:

a) 43 X 45=
b) 520 X 32=
c) 658 X 56=
d) 843 X 92=
e) 900 X 10=
f) 900 X 20=
g) 900 X 30=

SE VOCÊ NÃO CONSEGUIU REALIZAR OS CÁLCULOS, NÃO SE APAVORE!!!!
COLOQUE TODAS SUAS DÚVIDAS POR ESCRITO E ASSIM QUE POSSIVEL , VAMOS RESOLVER.

https://www.google.com/search?q=multiplica%C3%A7%C3%A3o+para+5+ano+do+ensino+fundamental&sxsrf=ALeKk010zb_QRhOV6gu9MBf4xycy__B

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL 17 DE MARÇO

Nome: _____ Turma: 5º Ano Turno: ( ) Mat. (X) Vesp.
Professor (a): Fabiane Ensino Fundamental I
Atividade referente: 01/08 a 15/08

Componente Curricular: **História e Geografia**

ATIVIDADES RELACIONADAS AO FOLCLORE BRASILEIRO:

FOLCLORE BRASILEIRO

O que é Folclore

Podemos definir o folclore como um conjunto de mitos e lendas que as pessoas passam de geração para geração. Muitos nascem da pura imaginação das pessoas, principalmente dos moradores das regiões do interior do Brasil. Muitas destas histórias foram criadas para passar mensagens importantes ou apenas para assustar as pessoas. O folclore pode ser dividido em lendas e mitos. Muitos deles deram origem à festas populares, que ocorrem pelos quatro cantos do país.

As **lendas** são estórias contadas por pessoas e transmitidas oralmente através dos tempos. Misturam fatos reais e históricos com acontecimentos que são frutos da fantasia. As lendas procuraram dar explicação a acontecimentos misteriosos ou sobrenaturais.
Os **mitos** são narrativas que possuem um forte componente simbólico. Como os povos da antiguidade não conseguiam explicar os fenômenos da natureza, através de explicações científicas, criavam mitos com este objetivo: dar sentido as coisas do mundo. Os mitos também serviam como uma forma de passar conhecimentos e alertar as pessoas sobre perigos ou defeitos e qualidades do ser humano. Deuses, heróis e personagens sobrenaturais se misturam com fatos da realidade para dar sentido a vida e ao mundo.

ALGUNS CONTOS E LENDAS DO FOLCLORE BRASILEIRO

Boitatá

Representada por uma cobra de fogo que protege as matas e os animais e tem a capacidade de perseguir e matar aqueles que desrespeitam a natureza. Acredita-se que este mito é de origem indígena e que seja um dos primeiros do folclore brasileiro. Foram encontrados relatos do boitatá em cartas do padre jesuíta José de Anchieta, em 1560. Na região nordeste, o boitatá é conhecido como "fogo que corre".

Boto

Acredita-se que a lenda do boto tenha surgido na região amazônica. Ele é representado por um homem jovem, bonito e charmoso que encanta mulheres em bailes e festas. Após a conquista, leva as jovens para a beira de um rio e as engravida. Antes de a madrugada chegar, ele mergulha nas águas do rio para transformar-se em um boto.

Curupira

Assim como o boitatá, o curupira também é um protetor das matas e dos animais silvestres. Representado por um anão de cabelos compridos e com os pés virados para trás. Persegue e mata todos que desrespeitam a natureza. Quando alguém desaparece nas matas, muitos habitantes do interior acreditam que é obra do curupira.

Lobisomem

Este mito aparece em várias regiões do mundo. Diz o mito que um homem foi atacado por um lobo numa noite de lua cheia e não morreu, porém desenvolveu a capacidade de transforma-se em lobo nas noites de lua cheia. Nestas noites, o lobisomem ataca todos aqueles que encontra pela frente. Somente um tiro de bala de prata em seu coração seria capaz de matá-lo.

PARLENDAS

O que são

As parlendas são versinhos com temática infantil que são recitados em brincadeiras de crianças. Possuem uma rima fácil e, por isso, são populares entre as crianças. Muitas parlendas são usadas em jogos para melhorar o relacionamento entre os participantes ou apenas por diversão. Muitas parlendas são antigas e, algunas delas, foram criadas, há décadas. Elas fazem parte do folclore brasileiro, pois representam uma importante tradição cultural do nosso povo.

EXEMPLO DE PARLENDA:

Um, dois, feijão com arroz.
Três, quatro, feijão no prato.
Cinco, seis, chegou minha vez
Sete, oito, comer biscoito
Nove, dez, comer pastéis.

CANTIGAS DE RODAS

Introdução

As cantigas de roda, também conhecidas como cirandas são brincadeiras que consistem na formação de uma roda, com a participação de crianças, que cantam músicas de caráter folclórico, seguindo coreografias. São muito executadas em escolas, parques e outros espaços frequentados por crianças. As músicas e coreografias são criadas por anônimos, que adaptam músicas e melodias. As letras das músicas são simples e trazem temas do universo infantil.

EXEMPLO DE CANTIGA DE RODA:

Capelinha de melão
Capelinha de melão
É de São João
É de cravo, é de rosa,
É de manjericão
São João está dormindo
Não acorda, não
Acordai, acordai,
Acordai, João!

TRAVA LÍNGUAS

DEFINE-SE TRAVA LÍNGUAS COMO FRASES FOLCLÓRICAS CRIADAS PELO POVO COM OBJETIVO LÚDICO (BRINCADEIRA).

APRESENTAM-SE COMO UM DESAFIO DE PRONÚNCIA, POIS POSSUEM MUITAS SÍLABAS PARECIDAS (EXIGEM MOVIMENTOS REPETIDOS DA LÍNGUA) E DEVEM SER FALADAS RAPIDAMENTE.

EXEMPLOS DE TRAVA LÍNGUAS

- ALÔ, O TATU TA?
- NÃO, O TATU NÃO TA.
MAS A MULHER DO TATU TANDO, É O MESMO QUE O TATU TA!

17

18

TRÊS PRATOS DE TRIGO PARA TRÊS TIGRES TRISTES.

O RATO ROEU A ROUPA DO REI DE ROMA.

19

BRINCADEIRAS/BRINQUEDOS

O FOLCLORE BRASILEIRO TAMBÉM É MARCADO PELAS TRADICIONAIS BRINCADEIRAS. AS BRINCADEIRAS FOLCLÓRICAS SÃO AQUELAS QUE PASSAM DE GERAÇÃO PARA GERAÇÃO. MUITAS DELAS EXISTEM HÁ DÉCADAS OU ATÉ SÉCULOS. COSTUMAM SOFRER MODIFICAÇÕES DE ACORDO COM A REGIÃO E A ÉPOCA, PORÉM, A ESSÊNCIA DAS BRINCADEIRAS CONTINUA A MESMA DA ORIGEM.

GRANDE PARTE DAS BRINCADEIRAS FOLCLÓRICAS ENVOLVE DISPUTAS INDIVIDUAIS OU EM GRUPOS. POSSIBILITAM TAMBÉM A INTEGRAÇÃO E O DESENVOLVIMENTO SOCIAL E MOTOR DAS CRIANÇAS.

A PRESERVAÇÃO DESTAS BRINCADEIRAS É MUITO IMPORTANTE PARA A MANUTENÇÃO DA CULTURA FOLCLÓRICA. POR ISSO, SÃO MUITO PRATICADAS, PRINCIPALMENTE, DURANTE O MÊS DE AGOSTO QUE É DESTINADO AO FOLCLORE.

- **BRINQUEDOS PARA SER FABRICADO PELAS CRIANÇAS (ALUNOS/ALUNAS) E ENVIADO VÍDEOS DA CONSTRUÇÃO DO BRINQUEDO E DESENVOLVIMENTO DA BRINCADEIRA:**

VAI E VEM

Siga as instruções e faça um **vai e vem** super divertido de material reciclado!



Material:
- 2 garrafas PET
- 2 rolos de papelão
- 2 barbantes de varal de 3 metros decomprimento
- 4 pedaços de madeira de 22 cm
- Papel camurça colorido
- Cola branca e colorida
- Tesoura.

Instruções:

1) Corte ao meio as duas garrafas de refrigerante e encaixe uma na outra.

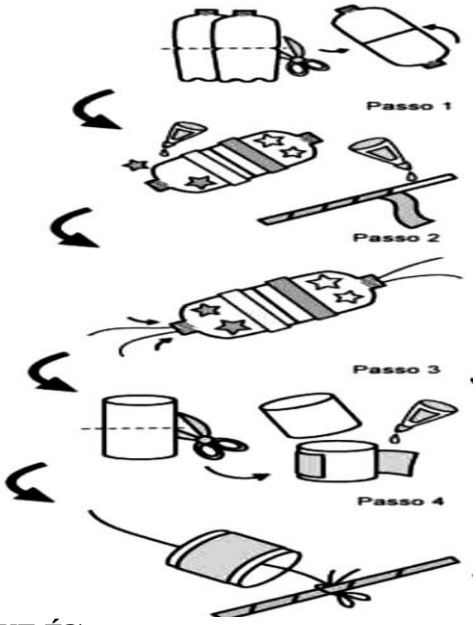
2) Recorte faixas e estrelas de papel colorido e cole-as no corpo do brinquedo para decorá-lo. Decore as madeirinhas com papel camurça e cola colorida.

3) Passe os cordões de náilon pelo corpo do vaivém, como indica o desenho. Não deixe que se cruzem.

4) Corte os rolos de papelão ao meio. Eles impedem que o vaivém bata na sua mão. Encape-os com papel camurça e cola colorida.

5) Passe os fio pelos rolinhos e amarre cada uma das pontas numa madeirinha.

Pronto!
Agora é só se divertir!



ADVINHAS (O QUE É O QUE É?)

AS ADIVINHAS, TAMBÉM CONHECIDAS COMO ADIVINHAÇÕES OU "O QUE É, O QUE É". SÃO PERGUNTAS EM FORMATO DE CHARADAS DESAFIADORAS QUE FAZEM AS PESSOAS PENSAREM E SE DIVERTIREM.

SÃO CRIADAS PELAS PESSOAS E FAZEM PARTE DA CULTURA POPULAR E DO FOLCLORE BRASILEIRO.

SÃO MUITO COMUNS ENTRE AS CRIANÇAS, MAS TAMBÉM FAZEM SUCESSO ENTRE OS ADULTOS.

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL 17 DE MARÇO

O QUE É O QUE É?

- O QUE É QUE NÓS MATAMOS QUANDO ESTÁ NOS MATANDO
  .....
  .....

QUAL É O CÉU QUE NÃO POSSUI ESTRELAS?
.....
.....

O QUE É QUE DÁ UM PULO E SE VESTE DE NOIVA?
.....
.....

SUPERSTIÇÕES/ CRENÇAS

POR SUA ORIGEM POPULAR, AS CRENDICES E SUPERSTIÇÕES TAMBÉM INTEGRAM O FOLCLORE DE UM POVO. SÃO MUITAS AS SUPERSTIÇÕES E CRENDICES DO FOLCLORE BRASILEIRO. ENTRE ELAS, ACREDITA-SE QUE DÁ AZAR PASSAR DEBAIXO DE UMA ESCADA, QUEBRAR UM ESPELHO OU CRUZAR COM UM GATO PRETO NA RUA. MUITA GENTE TAMBÉM TEME AS SEXTAS-FEIRAS QUE CAEM NO DIA 13, EM ESPECIAL QUANDO SE TRATA DO MÊS DE AGOSTO - QUE É "MÊS DE DESGOSTO" OU "MÊS DE CACHORRO LOUCO"

AS SUPERSTIÇÕES, PORÉM, NÃO DIZEM RESPEITO SOMENTE A AZAR, COMO TAMBÉM À SORTE. INSETOS COMO A JOANINHA E O LOUVA-A-DEUS SÃO VISTOS COMO PORTADORES DE BOA-SORTE. FAZER PEDIDOS QUANDO SE VÊEM ESTRELAS CADENTES, JOGAR MOEDAS EM FONTES, COMER LENTILHAS OU PELAR SETE ONDAS NO ANO NOVO SERIAM GARANTIAS DE REALIZAÇÃO DE DESEJOS.

MAS AS CRENDICES TAMBÉM PODEM ESTAR RELACIONADAS A DIVERSOS OUTROS FATOS. POR EXEMPLO, DIZ-SE QUE, QUANDO SENTIMOS A NOSSA ORELHA ESQUERDA ARDENDO, É PORQUE ALGUÉM ESTÁ FALANDO MAL DE NÓS. ALIÁS, NESSES MOMENTOS, É ACONSELHÁVEL MORDER O COLARINHO DA CAMISA OU A GOLA DA BLUSA QUE SE ESTÁ USANDO. ASSIM, QUEM ESTÁ FALANDO MAL DE NÓS MORDE A LÍNGUA E CALA A BOCA.

SUPERSTIÇÕES/ CRENÇAS

9	TREVO DE QUATRO FOLHAS PARA DAR SORTE.
10	VER GATO PRETO NUMA SEXTA-FEIRA TREZE DÁ AZAR.

DITADO POPULAR

Ditado popular como o próprio nome diz, é a expressão que através dos anos não se perde, não deixam de ser usados. Você verá a seguir algumas dessa frase criadas pelo povo. Se você conhecer mais algum ditado, pode dividir com a sua turma! Boa diversão!

Boca fechada não entra mosquito.

Cavalo dado não se olha os dentes.

Cada macaco no seu galho.

Provérbio, ditado, dito, adágio, máxima, anexim, aforismo, axioma, rifão, prolóquio, parêmia – ou mesmo sentença: é uma frase em poucas palavras, que encerra um princípio moral, um ensinamento ou um indicativo para reflexão. É uma espécie de tônico despertador de fantasias, misto de espírito, ideias, imaginação. Dogma ou opinião, o provérbio é um princípio, uma sentença moral para diversos usos e registro de costumes.

ALGUNS PROVÉRBIOS

EM CASA DE ENFORCADO, NÃO SE FALA EM CORDA.
QUEM NÃO TEM CÃO, CAÇA COM GATO.
MACACO VELHO NÃO BOTA A MÃO EM CUMBUCA.
PIOR CEGO É O QUE NÃO QUER VER.
AS APARÊNCIAS ENGANAM

ATIVIDADES:

1- Através das leituras feitas sobre o Folclore Brasileiro às crianças (alunos/alunas) deverão confeccionar um livro sobre as lendas folclóricas envolvendo trava língua, parlenda, ditados populares e proverbio (criação própria do aluno), com auxilio dos textos acima, vídeo aula dos professores e vídeos disponíveis no grupo de WHATSAPP (para demonstração):

2- A criança (aluno/aluna) deverá desenvolver na folha de atividade a parte da fabricação de Brinquedos e enviado vídeos da construção do brinquedo e desenvolvimento da brincadeira, se puder gravar vídeo ou mesmo fotos realizando a atividade e enviar ao grupo de WHATSAPP:

3- A criança (aluno/aluna) deverá desenvolver na folha de atividade a advinha “o que é o que é?”

4- Para a parte das superstições a criança (aluno/aluna) deverá desenhar ou colar imagens no quadrado ao lado onde fala de superstições/crenças:

5- Para a parte de Cantigas de Roda terá que escolher uma cantiga de roda e desenvolver em cartolina ou papel sulfite A4 um desenho bem caprichado do que simboliza aquela cantiga que foi escolhida pela criança (aluno/aluna) se puder gravar vídeo ou mesmo fotos realizando a atividade e enviar ao grupo de WHATSAPP:

6- Para desenvolver uma atividade lúdica peço que as crianças (aluno/aluna) façam um tipo de chá caseiro (erva medicinal) da lista abaixo e descreva o significado deste chá explicando para que sirva (para qual enfermidade), relatando em uma folha pautada, sulfite ou mesmo de caderno para ser entregue para avaliação, não se esquecendo de colocar passo a passo (modo de preparo), se puder gravar vídeo ou mesmo fotos realizando a atividade até o momento da explicação para qual enfermidade o chá escolhido:

Fonte: https://www.slideshare.net/giseldamra/folclore-brasileiro-75346972. Acesso em: 28/07/2020 das 13h 30min às 14h 30min.
https://www.smartkids.com.br/atividade/folclore-ditado-popular. Acesso em: 28/07/2020 das 14h 40min às 15h 30min.

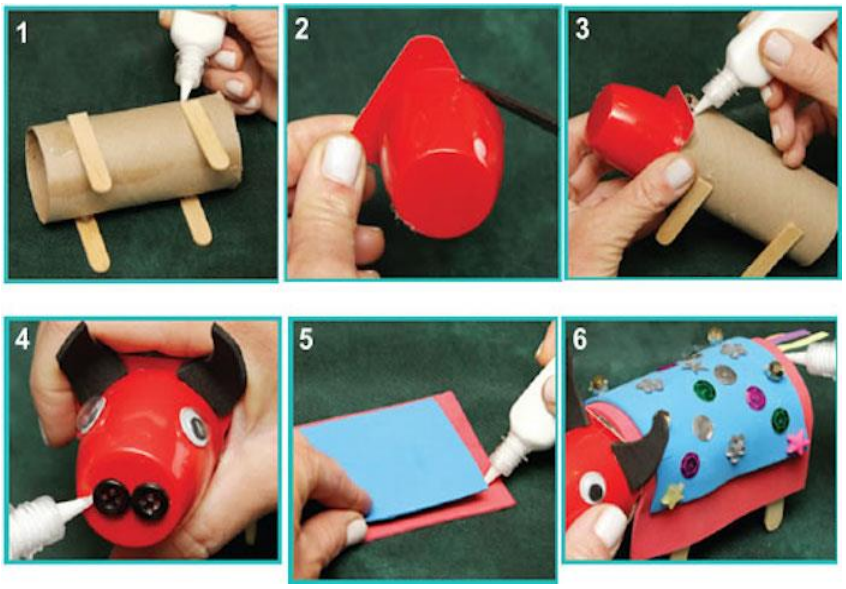
ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL 17 DE MARÇO

Nome: _____ Turma: 5º Ano Turno: ( ) Mat. (X) Vesp.
Professor (a): Cristiane Heringer Ensino Fundamental I
Atividade referente: 01/08 a 15/08

Componente Curricular: **ARTE**

.

Atividade 1: Folclore/Boi-Bumbá -Na aula de hoje vamos fazer um personagem do folclore que se chama boi-bumbá. Com palitos, copinho, cola e retalho de papel use sua criatividade e construa este personagem. Improvise com o que você tiverem casa.
Veja os passos abaixo e faça usando sua criatividade e sua imaginação.Divirta-se.





Atividade 2- Construa uma lenda com o tema Boi-Bumbá. Capricha na produção!

Fonte: Site de pesquisahttp://meustrabalhospedagogicos.blogspot.com/2013/08/bumba-meu-boi-como-fazer-um.html,BNCC

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL 17 DE MARÇO

Nome: _____ Turma: 5º Ano Turno: ( ) Mat. (X) Vesp.
Professor (a): Laura Helena Ensino Fundamental I
Atividade referente: 01/08 a 15/08
Componente Curricular: **Ciências da Natureza**

ATIVIDADE RELACIONADA AO FOLCLORE BRASILEIRO:

TRABALHO AVALIATIVO DE CIÊNCIAS DA NATUREZA

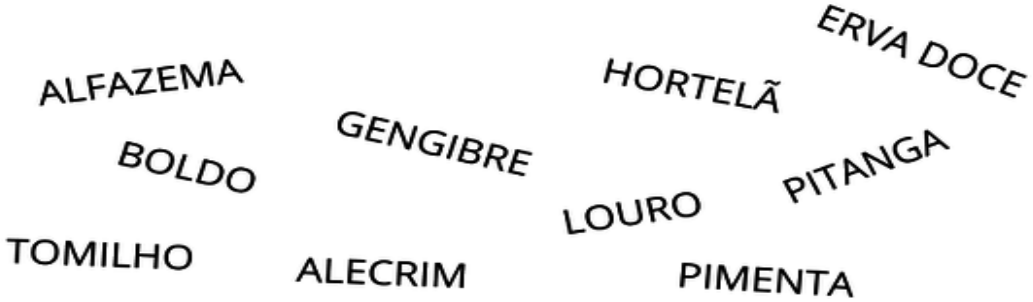
*Ler o texto para desenvolver as atividades abaixo:

PLANTAS NATIVAS

O QUE SÃO?	ESPÉCIES NATURAIS DE DETERMINADO ECOSSISTEMA, OU REGIÃO, ONDE HABITAM.
EXEMPLOS	CAJUEIRO: NATIVO DO BRASIL; PALMEIRA DO AÇAÍ: NATIVO DO BRASIL, TAMBÉM DA COLÔMBIA, EQUADOR.

PLANTAS MEDICINAIS

ESPÉCIES (NATIVAS OU EXÓTICAS) COM PROPRIEDADES CURATIVAS. DELAS PODEM SER EXTRAÍDOS COMPOSTOS QUE FAZEM BEM À SAÚDE DOS SERES VIVOS.



7- Vamos confeccionar com a ajuda do responsável uma hortinha com uma plantinha (erva medicinal), se puder gravar vídeo ou mesmo fotos realizando a atividade após escolher a erva (da lista acima):

8- Neste quadro abaixo a criança (aluno/aluna) deverá colar uma folha referente uma plantinha (erva medicinal) e com ajuda do responsável escrever o nome da plantinha (erva medicinal escolhida):

9- Para esta atividade com auxilio do adulto (responsável) a criança (aluno/aluna) terá que escolher uma erva medicinal e fazer um chá, poderá ser de seu próprio gosto,se puder gravar vídeo ou mesmo fotos realizando a atividade após escolher a erva (da lista acima):

10- Observe e responda o quadro abaixo:



NOME POPULAR:
NOME CIENTÍFICO:
INDICAÇÃO:
UTILIAÇÃO:

ESCOLHA UMA PLANTA MEDICINAL E PREENCHA A FICHA

NOME POPULAR:
NOME CIENTÍFICO:
INDICAÇÃO:
UTILIAÇÃO:

11- Faça um cartaz com a metade de uma cartolina ou em papel sulfite A4 com imagens de (ervas medicinais) para tratamento e relate em folha pautada o nome de cada erva e para que sirva (doença):

Fonte:
https://novaescola.org.br/plano-de-aula/2188/o-cultivo-de-plantas-nativas-exoticas-medicinais-e-ornamentais. Acesso em: 29/07/2020 às 08h 45min.https://br.pinterest.com/pin/553309504215304342/?nic_v1=1a80whKsHACSrlOUaT1aVGlslSy%2F%2FAZyrlGyuyQAD7hF4GY6O9AxJGODRxbXYFO0Uw. Acesso em: 29/07/2020 às 09h 05min.

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL 17 DE MARÇO

Nome: _____ Turma: 5º Ano Turno: ( ) Mat. (X) Vesp.
Professor (a): Jonny da Silva Acunha Ensino Fundamental I
Atividade referente: 01/08 a 15/08

Componente Curricular: **Educação Física**

Atividade 1

Trabalho de pesquisa:

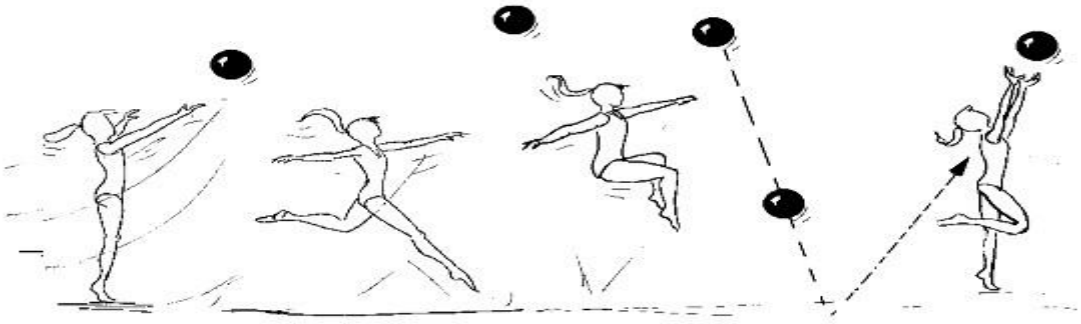
Pesquise como surgiu a ginástica rítmica, quais são seus aparelhos e como são realizadas as competições de ginástica rítmica.

Atividade 2

Ginástica com bola?

Material: bola de borracha, bola de meia ou bola de papel.

O objetivo dessa atividade é trabalhar o aparelho bola da ginástica rítmica de maneira lúdica. Primeiramente as crianças irão explorar o contato com o aparelho de uma maneira mais suave, diferente de outras vivências com a bola. Elas poderão jogar a bola para cima e agarrá-la sem deixar cair, tentar equilibrá-las de diversas formas (ex.: atrás da nuca, no dorso das mãos, etc), quicar com ambas as mãos e experimentar diversos movimentos possíveis com esse aparelho.

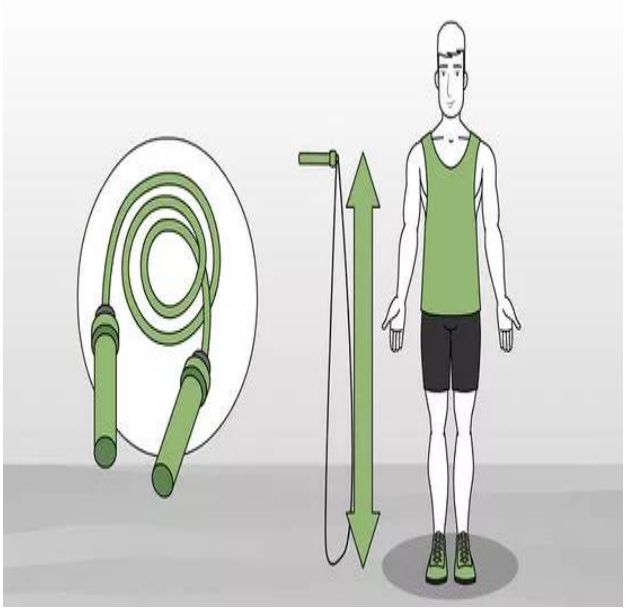


Lançar, correr, saltitar e pegar a bola.

Atividade 3

Pular Corda

Dá para pular corda sozinho ou em turma. Na brincadeira coletiva, uma das extremidades da corda é presa em um poste ou em um portão enquanto um participante fica na outra ponta, batendo.
Mas também é possível que duas crianças, uma em cada extremidade, segurem e batam a corda para que outras pulem.
As crianças que estão pulando seguem comandos (com um pé, com dois pés, passar antes que a corda toque o chão) ou o que pede a letra de uma música.
Os mais habilidosos conseguem pular duas cordas que são batidas quase ao mesmo tempo.



Atividade 4

AVIÃO

EXECUÇÃO:

De frente, apoiando em um dos pés, o aluno elevará a outra perna estendida para trás abaixando o tronco paralelo ao solo, simultaneamente até os ombros e a perna elevada chegarem, gradativamente, à horizontal. Os braços deverão estar estendidos em situação ligeiramente oblíqua para cima em relação ao tronco, na linha do ombro, olhar direcionado para frente. Manter nessa posição por 3 segundos.

