



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO,
ESPORTE, CULTURA E LAZER.



ESCOLA MUNICIPAL PREFEITO ADÊ MARQUES

TURMA: 3º ANO _____ TURNO: _____

ALUNO (A): _____

PROFESSOR (A): _____

PERÍODO: 15/06/2020 a 03/07/2020 - 3ª QUINZENA

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

LÍNGUA PORTUGUESA

15/06/2020 a 19/06/2020

ATIVIDADE 1

TEMA: TEXTOS INSTRUCCIONAIS

1ºMOMENTO: Se possível, assista o vídeo explicativo: Profes do 3º ano explicam... TEXTO INSTRUCCIONAL

Disponível em: https://youtu.be/9peA_zoYyPY

ATIVIDADE 2

2ºMOMENTO: Na companhia de seus pais ou responsáveis, leia atentamente o texto abaixo:
Os gêneros textuais de cunho instrucional

Convivemos com uma infinidade de textos, mas em razão da correria do dia a dia, não nos atentamos para os detalhes que lhes são peculiares.

A questão da linguagem é um exemplo nítido desta ocorrência. Diante disso, daremos ênfase aos aspectos estruturais dos chamados textos instrucionais, os quais pertencem aos gêneros textuais, cuja finalidade do discurso é de instruir, orientar sobre algo. Fazendo parte desta modalidade estão: regras de jogos, folhetos explicativos, instruções de provas, receitas culinárias, guias de cidades, entre outros.

ATIVIDADE 3

3ºMOMENTO: Desenvolvimento das atividades.

QUEIMADA

JEITO DE BRINCAR

PARA BRINCAR, É PRECISO DIVIDIR O GRUPO EM DOIS TIMES.

O JOGADOR QUE ESTIVER COM A BOLA DEVE ARREMESSÁ-LA TENTANDO CARTAR (QUEIMAR) UMA PESSOA DO OUTRO TIME, QUEM FOR QUEIMADO SAI DO JOGO.

VENCE A EQUIPE QUE CONSEGUIR QUEIMAR TODO O TIME ADVERSÁRIO PRIMEIRO.

Disponível em: <<http://mapadobrinca.folha.com.br/brincadeiras/bola/55-queimada>>. Acesso em 19 de maio de 2020.

- Qual o gênero do texto acima e sua principal função?

- (a) Bilhete, dar recado.
- (b) Informativo, informar.
- (c) Instrucional, ensinar.

- É possível afirmar que, o texto acima é instrucional porque:

- (a) Conta a história de um jogo.
- (b) Mostra como é bom brincar de queimada.
- (c) Explica como brincar de queimada.

- No jogo de queimada, quem é a equipe vencedora?





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO,
ESPORTE, CULTURA E LAZER.



ESCOLA MUNICIPAL PREFEITO ADÉ MARQUES

TURMA: 3º ANO _____ TURNO: _____

ALUNO (A): _____

PROFESSOR (A): _____

PERÍODO: 15/06/2020 a 03/07/2020 - 3ª QUINZENA

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

LÍNGUA PORTUGUESA

22/06/2020 a 26/06/2020

TEMA: Gênero textual: Bula de remédio

ATIVIDADE 1

1º MOMENTO: Na companhia de seus pais ou responsáveis, leia atentamente as informações contidas na bula abaixo.

Bula de remédio	
VITAMIN	
COMPRIMIDOS	
Embalagem com 50 comprimidos	
COMPOSIÇÃO	
Sulfato ferroso	400 mg
Vitamina B1	280 mg
Vitamina A1	280 mg
Ácido fólico	0,2 mg
Cálcio	150 mg
INFORMAÇÕES AO PACIENTE	
O produto, quando conservado em locais frescos e bem ventilados, tem validade de 12 meses.	
É conveniente que o médico seja avisado de qualquer efeito colateral.	
INDICAÇÕES	
No tratamento das anemias	
CONTRAINDICAÇÕES	
Não deve ser tomado durante a gravidez.	
EFEITOS COLATERAIS	
Pode causar vômito e tontura em pacientes sensíveis ao ácido fólico da fórmula	
POSOLOGIA	
Adultos: um comprimido duas vezes ao dia. Crianças: um comprimido uma vez ao dia.	
LABORATÓRIO INFARMA S.A	
Responsável- Dr. R. Dias Fonseca	

ATIVIDADE 2

2º MOMENTO: Atividades de compreensão do texto instrucional/ bula de remédio.

➤ Esse gênero textual serve para:

- (a) instruir e divertir.
- (b) instruir e partilhar um sentimento.
- (c) instruir e informar.

ATIVIDADE 3

➤ Copie da bula os tópicos existentes nela:



a) Indicações: _____

b) Efeitos colaterais: _____

c) Nas bulas de remédios encontramos a seguinte frase: “**Todo medicamento deve ser mantido longe do alcance das crianças.**” Por quê? Justifique sua resposta.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO,
ESPORTE, CULTURA E LAZER.



ESCOLA MUNICIPAL PREFEITO ADÊ MARQUES

TURMA: 3º ANO _____ TURNO: _____

ALUNO (A): _____

PROFESSOR (A): _____

PERÍODO: 15/06/2020 a 03/07/2020 - 3ª QUINZENA

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

LÍNGUA PORTUGUESA

29/06/2020 a 03/07/2020

TEMA: DÍGRAFO

ATIVIDADE 1

1ºMOMENTO: Se possível, assista o vídeo explicativo: DÍGRAFO [aprenda de uma vez por todas] [Prof. Alda]

Disponível em: <https://youtu.be/nM922ZA0AtE>

ATIVIDADE 2

2ºMOMENTO: Na companhia de seus pais ou responsáveis, leia atentamente as informações abaixo.

Dígrafo é o encontro de duas letras que representam um único som.
Exemplos: pássaro, quero, chorar, terra.

Principais dígrafos:

CH
chave

LH
ovelha

NH
ninho

GU
foguetes

QU
queijo

RR
barriga

SS
osso

SC
piscina

SÇ
cresça

XC
exceção

ATIVIDADE 3

3ºMOMENTO: Agora, que você já compreendeu o conteúdo trabalhado, chegou a hora de realizar as atividades. Leia atentamente o texto abaixo:

Bolo de pamonha

Ingredientes

- 5 espigas de milho verde
- 1 lata de leite condensado
- ½ xícara (chá) de leite
- 100g de manteiga
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó



Modo de preparo

Em um liquidificador bata o milho verde, leite condensado, leite, manteiga e os ovos, bata bem (aproximadamente de 5 a 8 minutos) Por último acrescente o fermento em pó e misture rapidamente.
Coloque em uma forma untada com manteiga.
Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos.
Retire do forno, espere esfriar, desenforme e passe para um prato de servir.

➤ **Qual o gênero do texto acima e sua principal função?**

() Bilhete, dar recado. () Informativo, informar. () Instrucional, ensinar.

➤ **Retire da receita acima, palavras com os seguintes dígrafos:**

lh - _____ nh - _____ ss - _____
qu - _____ sc - _____ ch - _____

➤ **Escolha quatro palavras acima e forme frases criativas. Use o verso da folha.**

ESCOLA MUNICIPAL PREFEITO ADÊ MARQUES

TURMA: 3º ANO _____

TURNO: _____

ALUNO (A): _____

PROFESSOR (A): _____

PERÍODO: 15/06/2020 a 03/07/2020 - 3ª QUINZENA

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

DISCIPLINA: MATEMÁTICA

15/06/2020 a 19/06/2020

ATIVIDADE 1

TEMA: FIGURAS GEOMÉTRICAS ESPACIAIS

1ºMomento: Se possível, assista ao vídeo explicativo: Sólidos Geométricos para crianças - Vocabulário ensino fundamental I

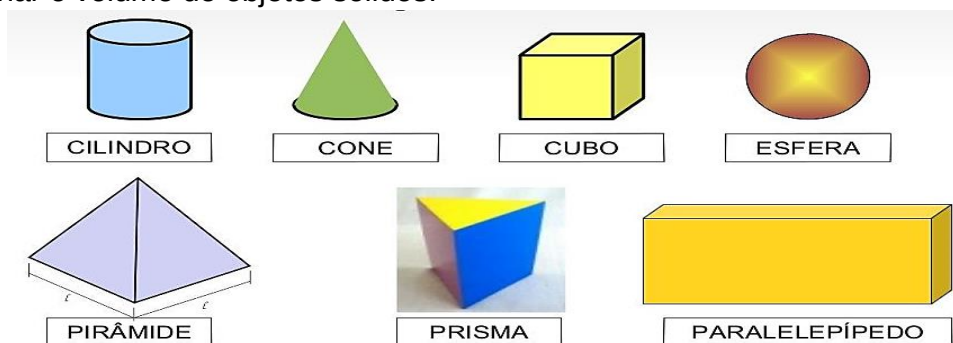
Disponível em: https://youtu.be/_gEm11EDh5U

ATIVIDADE 2

2ºMomento: Com o auxílio de seus pais ou responsáveis, faça a leitura abaixo com muita atenção.

Formas geométricas espaciais

São estudadas com base na **geometria espacial**, sendo caracterizadas por apresentarem uma figura em três dimensões (tridimensional). Desta forma, através da geometria espacial é possível determinar o volume de objetos sólidos.



ATIVIDADE 3

3ºMomento: Agora, chegou o momento de treinarmos o conteúdo em estudo.

- **Escreva o nome do sólido geométrico que cada figura lembra. Não se esqueça de colorir as figuras**



A bola lembra uma _____.



Um lápis lembra um _____.



Um funil lembra um _____.



Um dado lembra um _____.



ESCOLA MUNICIPAL PREFEITO ADÊ MARQUES

TURMA: 3º ANO _____ TURNO: _____

ALUNO (A): _____

PROFESSOR (A): _____

PERÍODO: 15/06/2020 a 03/07/2020 - 3ª QUINZENA

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

DISCIPLINA: MATEMÁTICA

22/06/2020 a 26/06/2020

TEMA: SISTEMA MONETÁRIO / CONTINUIDADE

ATIVIDADE 1

1ºMomento: Se possível, assista ao vídeo explicativo “AULA SOBRE SISTEMA MONETÁRIO PARA CRIANÇAS”.

Disponível em: <https://youtu.be/beykDxt-XHQ>

ATIVIDADE 2

2ºMomento: Com o auxílio de seus pais ou responsáveis, faça a leitura abaixo com muita atenção.

Sistema monetário brasileiro

O nosso dinheiro é o real.

O símbolo do real é **R\$**.

1 real equivale a 100 centavos.

O nosso dinheiro pode ser encontrado em moedas e cédulas (notas).



ATIVIDADE 3

3ºMomento: Agora que você já relembrou e compreendeu o conteúdo, vamos realizar as atividades?

➤ Mariana fez compras no Supermercado Sol e pagou com o dinheiro abaixo:

• Quantos reais Mariana gastou no supermercado?



() R\$ 29,00

() R\$ 39,00

() R\$ 49,00

() R\$ 59,00

Observe os valores abaixo e escreva-os por extenso. Observe o exemplo:



Total: R\$ 10,00

Leitura: dez reais



Total: _____

Leitura: _____



Total: _____

Leitura: _____

ESCOLA MUNICIPAL PREFEITO ADÊ MARQUES

TURMA: 3º ANO _____

TURNO: _____

ALUNO (A): _____

PROFESSOR (A): _____

PERÍODO: 15/06/2020 a 03/07/2020 - 3ª QUINZENA

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

DISCIPLINA: MATEMÁTICA

29/06/2020 a 03/07/2020

TEMA: PROBABILIDADE E ESTATÍSTICA

ATIVIDADE 1

1ºMomento: Se possível, assista ao vídeo explicativo “Aula + Atividade | Gráfico de Barras | Assim Eu Aprendo”.

Disponível em: <https://youtu.be/BxQzB7q16fM>

ATIVIDADE 2

2ºMomento: Com o auxílio de seus pais ou responsáveis, faça a leitura abaixo com muita atenção.

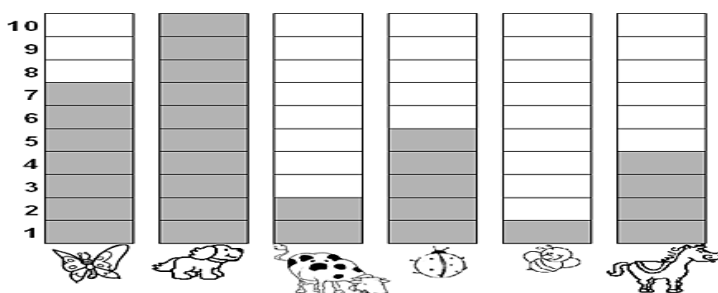
O que é gráfico?

Gráfico é uma representação geométrica de um conjunto de dados usada para facilitar a compreensão das **informações** apresentadas nesse conjunto. Gráficos ajudam a identificar padrões, verificar resultados e comparar medidas de forma ágil. Além disso, eles podem ser usados de diversas formas e em diferentes áreas do conhecimento.

ATIVIDADE 3

3ºMomento: Agora, chegou o momento de treinarmos a leitura e interpretação de gráficos.

➤ Observe o gráfico que mostra o animal preferido pelos alunos do 3º ano:



➤ De acordo com o gráfico, complete a tabela abaixo, escrevendo o nome dos animais e sua respectiva quantidade:

NOME DO ANIMAL	QUANTIDADE
abelha	
borboleta	
cachorro	
cavalo	
joaninha	
vaca	

- Qual foi o animal mais votado? _____
- Qual foi o animal menos votado? _____
- Quantos votos teve o cavalo? _____
- Qual animal teve 7 votos? _____



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO,
ESPORTE, CULTURA E LAZER.

ESCOLA MUNICIPAL PREFEITO ADÊ MARQUES



TURMA: 3º ANO _____ TURNO: _____

ALUNO (A): _____

PROFESSOR (A): _____

PERÍODO: 15/06/2020 a 03/07/2020 - 3ª QUINZENA

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

DISCIPLINA: HISTÓRIA

TEMA: O MUNICÍPIO DE PONTA PORÃ

1ª SEMANA - 16/06/2020

1º Momento: Se possível, assista ao **Vídeo Educativo:** “Cidade de Ponta Porã – Pontaporainforma”.

Disponível em: <https://youtu.be/Zz8L2GGxprM>

2º Momento: Em seu ambiente familiar, faça a leitura do texto abaixo em voz alta, para que seus pais ou responsáveis participem deste momento de grande importância para a sua aprendizagem.

2ª SEMANA - 23/06/2020

O MUNICÍPIO DE PONTA PORÃ

O Município de Ponta Porã está localizado no Estado de Mato Grosso do Sul. Sua sede está a uma altitude de 656 metros acima do nível do mar e distância 328 km da Capital, Campo Grande. O Município de Ponta Porã é formado pela zona urbana e pela zona rural. É na zona rural que encontramos, em pequenas quantidades, matas sem serem destruídas pelo homem.

Na maioria dos municípios do Estado de Mato Grosso do Sul, a zona rural é maior que a zona urbana em extensão e menor em número de pessoas que moram nela.

De acordo com informações fornecidas pelo IBGE, temos sobre Ponta Porã:

Área: 5.330,448 km² [2018]

População: 92.526 habitantes [2019]

Densidade: 14,61 hab/km² [2010]

3º Momento: Desenvolvimento de atividades.



Jonas A. Cantaluppi de Souza

3ª SEMANA - 30/06/2020

1- Assinale com um X as alternativas corretas:

a) O Município de Ponta Porã está localizado no Estado de:

- () São Paulo
- () Mato Grosso
- () Mato Grosso do Sul

b) Capital de Mato Grosso do Sul:

- () Dourados
- () Campo Grande
- () Ponta Porã

c) Quem nasce em Ponta Porã é:

- () paraguaio
- () pontaporanense
- () douradense

d) A origem do nome da cidade é:

- () guarani
- () francesa
- () italiana



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO,
ESPORTE, CULTURA E LAZER.



ESCOLA MUNICIPAL PREFEITO ADÊ MARQUES

TURMA: 3º ANO _____

TURNO: _____

ALUNO (A): _____

PROFESSOR (A): _____

PERÍODO: 15/06/2020 a 03/07/2020 - 3ª QUINZENA

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

DISCIPLINA: GEOGRAFIA

TEMA: PAISAGENS NATURAIS E HUMANIZADAS / EDUCAÇÃO AMBIENTAL

1ª SEMANA - 17/06/2020

1º Momento: Se possível, assista ao vídeo educativo “Meio Ambiente: Poluição do Ar, da Água e do Solo”.

Disponível em: <https://youtu.be/81ekVbcSno0>

2º Momento: Em seu ambiente familiar, faça a leitura do texto abaixo em voz alta, para que seus pais ou responsáveis participem deste momento de grande aprendizado.

2ª SEMANA - 24/06/2020

O HOMEM MODIFICANDO O AMBIENTE

O homem, ao longo de sua história, foi se **adaptando ao ambiente** em que vivia, conforme suas necessidades.

Dessa forma, as cidades foram sendo formadas, pois os agrupamentos de homens em determinadas regiões fizeram com que as instalações das pessoas melhorassem, através da construção de casas, igrejas, locais para diversão, escolas, etc.

Para que isso fosse possível, o homem teve que **modificar o ambiente natural**.

Dessa forma, parte da natureza foi destruída para abrir espaço para as construções. Através das construções, foram se formando as diferentes regiões, os países, os estados e as cidades, e sempre prejudicando e destruindo a paisagem natural, por mais que o homem tentasse preservá-la.

O crescimento populacional dos seres humanos contribuiu para que grande quantidade da natureza fosse destruída e isso acarretou em grandes problemas à vida do planeta.

A **poluição** das cidades tem causado muitos problemas, como a destruição da camada de ozônio, favorecendo o aumento de doenças como o câncer e as doenças respiratórias.

Portanto, é melhor preservar a paisagem natural do que destruí-la, pois os ambientes modificados sem necessidade têm causado sérios problemas por sua alteração, e só **prejudicam a qualidade de nossas vidas**.

3ª SEMANA - 01/07/2020

3º Momento: Responda as questões abaixo, de acordo com o texto:

- a) O crescimento populacional dos seres humanos contribuiu para que grande quantidade da natureza fosse destruída, acarretando grandes problemas ao nosso planeta. Cite alguns exemplos.

- b) É possível afirmar que: “**é melhor preservar a paisagem natural do que destruí-la**”.
Você concorda? Justifique sua resposta.

ESCOLA MUNICIPAL PREFEITO ADÊ MARQUES

TURMA: 3º ANO _____ TURNO: _____

ALUNO (A): _____

PROFESSOR (A): _____

PERÍODO: 15/06/2020 a 03/07/2020 - 3ª QUINZENA

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

DISCIPLINA: CIÊNCIAS

1ª SEMANA - 15/06/2020

TEMA: CLASSIFICAÇÃO DE ANIMAIS DE ACORDO COM A ALIMENTAÇÃO

1) De acordo com o que já foi visto sobre a alimentação dos animais, leia as frases e pinte apenas a resposta correta.

a) Animais onívoros se alimentam de:

CARNE	VEGETAIS	CARNES E VEGETAIS
-------	----------	-------------------

b) Animais carnívoros se alimentam de:

CARNE	VEGETAIS	CARNES E VEGETAIS
-------	----------	-------------------

Animais herbívoros se alimentam de:

CARNE	VEGETAIS	CARNES E VEGETAIS
-------	----------	-------------------

DE QUE SE ALIMENTAM OS ANIMAIS?

Herbívoros	Carnívoros	Onívoros
		
esquilo	leão	urso

Os animais **Herbívoros**- São aqueles que se alimentam das plantas.

Os animais **Carnívoros**- São aqueles que se alimentam de outros animais.

Os animais **Onívoros**- São aqueles que se alimentam de forma variada com alimentos de origem vegetal ou animal.

2ª SEMANA - 22/06/2020

2) Leia o nome de cada animal e identifique como ele se alimenta para completar o quadro:

coelho	onça	gambá	urso	leão	girafa	borboleta
--------	------	-------	------	------	--------	-----------

Herbívoros	Carnívoros	Onívoros

3ª SEMANA - 29/06/2020

3) Leia com atenção e complete as frases utilizando as palavras: onívoros, carnívoros ou herbívoros:

- As galinhas se alimentam de plantas e também da carne de outros animais. Ela é considerada um animal _____.
- A anta se alimenta apenas de plantas. Ela é considerada um animal _____.
- A joaninha se alimenta apenas de outros insetos. Ela é considerada um animal _____.



CIDADE DE
PONTA
PORÃ
FE, ESPERANÇA E CULTURA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO,
ESPORTE, CULTURA E LAZER.



ESCOLA MUNICIPAL PREFEITO ADÊ MARQUES

TURMA: 3º ANO _____

TURNO: _____

ALUNO (A): _____

PROFESSOR (A): _____

PERÍODO: 15/06/2020 a 03/07/2020 - 3ª QUINZENA

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

DISCIPLINA: LÍNGUA ESPANHOLA

1ª SEMANA – 19/06/2020

1º MOMENTO - Sobre las estaciones del año, reescreva as palavras do quadro abaixo com as imagens que se seguem: (as palavras podem se repetir)

LAS FLORES – LA LLUVIA – EL CALOR – EL VIENTO – EL FRÍO – LA NIEVE – EL SOL



El verano

El otoño

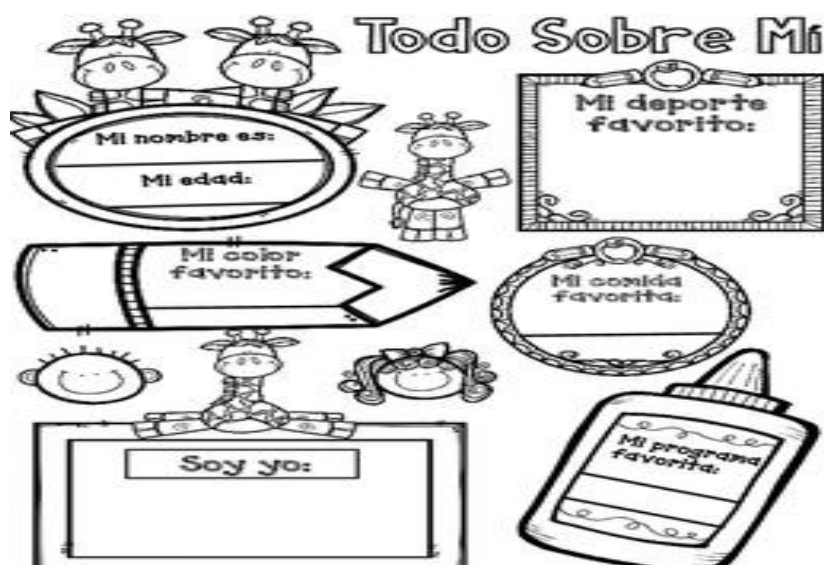
El invierno

La primavera

--	--	--	--

2ª SEMANA – 26/06/2020

2º MOMENTO – Responda a tabela abaixo, com informações sobre você:



QUEM SOU EU?

Eu sou diferente dos outros seres vivos.

Eu sou capaz de pensar, sentir e agir.

Estou sempre crescendo e aprendendo. Eu não cresço só em tamanho. Eu cresço principalmente, porque aprendo coisas novas.

No mundo inteiro, não existe nenhuma pessoa igual a outra.

Não existe ninguém igual a você.

Você é um ser único.

3ª SEMANA – 03/07/2020

3º MOMENTO – Observe a tabela com os meses do ano e responda:

- a) Marque con una (X) el mês de tu cumpleaños. (Marque com um (X) o mês do seu aniversário).
- b) Pinte de azul el mês que estamos.

ENERO	ABRIL	JULIO	OCTUBRE
FEBRERO	MAYO	AGOSTO	NOVIEMBRE
MARZO	JUNIO	SEPTIEMBRE	DICIEMBRE

Acesse para de mais informações:

https://youtu.be/ZO-ey3B_XSw?t=15



**CIDADE DE
PONTA
PORÃ**
FÉ, ESPERANÇA E CULTURA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO,
ESPORTE, CULTURA E LAZER.



ESCOLA MUNICIPAL PREFEITO ADÊ MARQUES

TURMA: 3º ANO _____

TURNO: _____

ALUNO (A): _____

PROFESSOR (A): _____

PERÍODO: 15/06/2020 a 03/07/2020 - 3ª QUINZENA

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

DISCIPLINA: ARTE

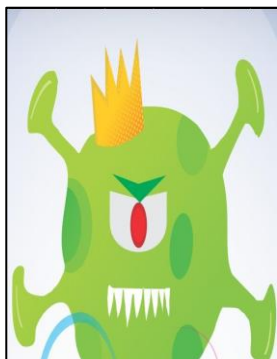
TEMA: TEATRO

1ª SEMANA - 18/06/2020

- 1) Com a ajuda de seus pais ou responsáveis, faça a leitura do livro **“O Vírus Malvadão e as crianças poderosas”** obra do autor **Daniel Cavalcanti Campos**, que foi escrita durante o **Isolamento Social**, por causa do **COVID-19**.
Disponível em: <https://ondacultural.wixsite.com/livro>

2ª SEMANA - 25/06/2020

- 2) O teatro é uma forma de Arte muito importante para se expressar e o teatro de fantoches é muito divertido. Que tal fazermos os personagens do livro? Recorte-os e cole-os em palitos de picolé. Não se esqueça de enviar as fotos dos fantoches para a professora!



3ª SEMANA - 02/07/2020

- 3) Como podemos perceber no livro **“O VÍRUS MALVADÃO E AS CRIANÇAS PODEROSAS”**, as crianças tiveram um papel fundamental, cada um da sua casa, Beto, Bia e Biel espalharam seus poderes pelo mundo e todas as crianças, mesmo longe e isoladas, agora são também super-heróis e super-heroínas. Com a ajuda de seus pais ou responsáveis, faça uma encenação utilizando os fantoches confeccionados na aula anterior.



- **Observação:** Não esqueçam de enviar os vídeos dessa atividade criativa e divertida, realizada em seu ambiente familiar!

TURMA: 3º ANO _____

TURNO: _____

ALUNO(A): _____

PROFESSOR (A): _____

PERÍODO: 15/06/2020 a 03/07/2020 - 3ª QUINZENA

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

DISCIPLINA - EDUCAÇÃO FÍSICA

TEMA: ALONGAMENTO

1ª SEMANA – 18/06/2020

1º Momento: Se possível, assista ao vídeo explicativo “ALONGAMENTO EM CASA ESPECIAL CRIANÇAS”.

Disponível em <https://youtu.be/1AZZAHSXql4>

2ª SEMANA – 25/06/2020

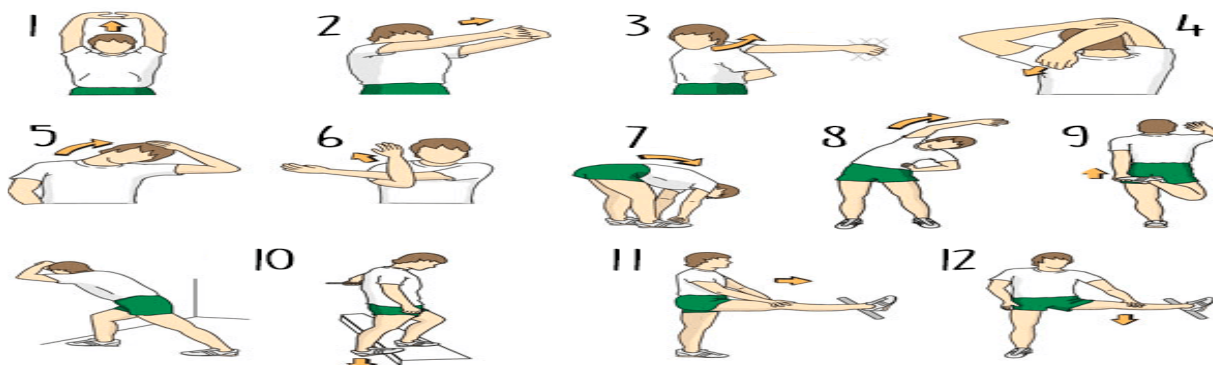
2º Momento: Em seu ambiente familiar, faça a leitura do texto abaixo em voz alta, para que seus pais ou responsáveis participem deste momento de aprendizado.

Atividade de alongamento

“Na atividade física é importante disponibilizar o maior número de experiências possíveis, apresentando um novo mundo. Nesse mundo, a criança começa a se relacionar com um meio social e físico, ajudando no desenvolvimento.”

Durante as estações mais frias do ano, outono e inverno, o uso de roupas quentes não é suficiente para se livrar da sensação de desconforto por conta do frio. As pessoas tendem sentir mais dores no corpo e a diminuir a frequência de práticas esportivas, desta forma, a realização de alongamentos torna-se ainda mais importante, tanto para a prática esportiva, quanto ao decorrer de um dia de trabalho.

- Seguir os 12 passos da imagem, manter a posição por 10 segundos (contar até 10)
- Fazer dos dois lados do corpo (direito e esquerdo).



3ª SEMANA – 02/07/2020

3º Momento: Se possível, assista ao vídeo explicativo da brincadeira “Seguindo as setas”.

Disponível em: <https://youtu.be/lvMz-qXLZJk>

Atividade de coordenação e equilíbrio (Trilha com setas)

A atividade consiste em colar ou pintar setas no chão indicando onde a criança deverá pular e colocar os pés, podendo ser também utilizadas folhas de papel no chão, para indicar a trilha. Muito cuidado na hora de realizar o salto! Ilustração com as setas que deverão ser postas no chão. Realizar o trajeto e depois utilizar a ida e volta, aumentando o desafio poderá tentar fazer em menor tempo.

Observação: Não esqueçam de enviar os vídeos das atividades de alongamento e trilha com setas.