

NOME: _____ 5º ANO: _____

5ª QUINZENA

Orientações aos educandos e suas famílias:

Atenção:

As atividades devem ser respondidas no caderno.

*Colocar o CABEÇALHO com a data que está sendo realizada, copiar apenas o enunciado da atividade e responder embaixo.

PLANEJAMENTO PARA A SEMANA DE 10 A 14 DE MAIO

SEGUNDA - 10	TERÇA - 11	QUARTA - 12	QUINTA - 13	SEXTA - 14
LÍNGUA PORTUGUESA				
MATEMÁTICA	MATEMÁTICA	MATEMÁTICA	MATEMÁTICA	MATEMÁTICA
GEOGRAFIA	CIÊNCIAS	HISTÓRIA	INGLÊS	ARTE

PLANTÃO DE DÚVIDAS

9h às 10h / 14h às 15h	9h às 10h / 13h às 15h	10h às 11h / 13h às 15h	9h às 10h / 14h às 15h	11h às 12h / 14h às 16h

ATIVIDADES COMPLEMENTARES

DIA 10/05 Atividade de Português: Quiz de Poemas

<https://wordwall.net/pt/resource/13504855/quiz-poemas>

DIA 11/05 Atividade de Matemática: Jogo - Quadriláteros

<https://wordwall.net/pt/resource/8373831/quadril%C3%A1teros>

DIA 12/05 Atividade de Português: Jogo - Gênero Poemas

<https://wordwall.net/pt/resource/13591228/g%C3%AAnero-poema>

DIA 13/05 Atividade de Matemática: Jogo da Memória - Polígonos

<https://wordwall.net/pt/resource/12676183/jogo-da-mem%C3%B3ria-pol%C3%ADgonos>

DIA 14/05 Atividade de Geografia: Jogo de Geografia

<https://wordwall.net/pt/resource/4190196/geografia>

ATIVIDADES PARA SEREM REALIZADAS NA SEGUNDA, DIA 10 DE MAIO.

ATIVIDADE DE LÍNGUA PORTUGUESA

PROPOSTA: Lendo e compondo poemas concretos (**Livro Aprender Sempre**) - 2h

PÁGINA: 43 e 44

ORIENTAÇÃO: Ler e responder as perguntas 1, 2 e 3 das páginas 43 e 44.

NOME: _____ 5º ANO: _____

ATIVIDADE DE MATEMÁTICA

PROPOSTA: Quadriláteros (**Livro Buriti - Matemática**) - 2h

PÁGINA: 85 e 86

ORIENTAÇÃO: Ler e responder às questões 1, 2, 3, 4 e 5 das páginas acima no livro. Para realizar as questões 1 e 4 o aluno precisará de uma régua.

ATIVIDADE DE GEOGRAFIA

PROPOSTA: Pessoas e Lugares (**Livro Aprender Juntos - Geografia**) - 1h

PÁGINA: 28 e 29

ORIENTAÇÃO: Observar o mapa da página 28 e responder as questões: a, b,c, e d. Leitura do texto da página 29 e responder às questões: a, b e c.

ATIVIDADES PARA SEREM REALIZADAS NA TERÇA, DIA 11 DE MAIO.

ATIVIDADE DE LÍNGUA PORTUGUESA

PROPOSTA: Planejando a escrita de um poema concreto (**Livro Aprender Sempre**) 2h

PÁGINA:45, 46,47 e 48

ORIENTAÇÃO: Leitura das páginas 45, 46 e 47 e responder o exercício 2 da página 47 e 48.

ATIVIDADE DE MATEMÁTICA

PROPOSTA: Quadriláteros - Continuação (**Livro Buriti - Matemática**) - 2h

PÁGINA: 87 e 88

ORIENTAÇÃO: Ler e responder às questões 6, 7, 8 e 9 das páginas acima no livro.

ATIVIDADE DE CIÊNCIAS

PROPOSTA: Viagens e equipamentos espaciais. (**Livro Aprender Juntos - Ciências**) - 1h.

PÁGINA: 26, 29, 30 e 31

ORIENTAÇÃO: Leitura do texto e responder a questão 1 da página 26. Leitura da página 29. Leitura e resposta à questão 1 A e B da página 30. Leitura e resposta à questão 2 A e B da página 31.

ATIVIDADES PARA SEREM REALIZADAS NA QUARTA, DIA 12 DE MAIO.

ATIVIDADE DE LÍNGUA PORTUGUESA

PROPOSTA: Escrevendo um poema (**Livro Aprender Sempre**) 2h

PÁGINA: 48

ORIENTAÇÃO: Realizar a aula 9 da página 48, exercício 1.

ATIVIDADE DE MATEMÁTICA

PROPOSTA: Desenhando polígonos (**Livro Buriti - Matemática**) - 2h

PÁGINA: 89 e 90

NOME: _____ 5º ANO: _____

ORIENTAÇÃO: Ler e responder às questões 1, 2 e 3 das páginas acima, no livro. O aluno precisará de uma régua.

ATIVIDADE DE HISTÓRIA

PROPOSTA: Os primeiros seres humanos

PÁGINA: 20,21,22 e 23

ORIENTAÇÃO: Realizar leitura das páginas 20, 21, 22 e 23. Fazer um resumo no caderno dos pontos mais importantes. Responder às questões 1 e 2 da página 20. Ler e responder os exercícios 1 e 2 da página 21. Somente leitura da página 22. Realizar leitura da página 23 e responder a questão 1.

**ATIVIDADES PARA SEREM REALIZADAS NA QUINTA, DIA 13 DE MAIO.
ATIVIDADE DE LÍNGUA PORTUGUESA**

PROPOSTA: Compoendo poemas concretos (**Livro Aprender Sempre**) - 2h

PÁGINA: 49 e 50

ORIENTAÇÃO: Realizar a aula 10, página 49 e 50, exercícios 1 e 2 das páginas.

ATIVIDADE DE MATEMÁTICA

PROPOSTA: As figuras geométricas e as construções (**Livro Aprender Sempre**) - 2h

PÁGINA: 88 e 89

ORIENTAÇÃO: Ler e responder às questões 1 e 2 das páginas acima no livro.

ATIVIDADE DE INGLÊS

PROPOSTA: Ensinar vocabulário pertinente a uma sala de aula

ORIENTAÇÃO: Relembrar e/ou aprender os vocábulos em questão

Hello, guys! Tudo bem com vocês?

Hoje vamos revisar/aprender o nome de alguns materiais que encontramos em uma sala de aula.

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| 1. Lousa = Whiteboard | 4. Estojo escolar = Pencil case |
| 2. Canetão = Marker | 5. Livros = Books |
| 3. Carteira escolar = Desk | 6. Alunos = Students |

Agora que aprendemos o vocabulário, vocês devem associar as imagens abaixo às palavras. Para isso, vocês devem resolver esse exercício no caderno de vocês, e depois pedir para uma pessoa responsável enviar uma foto da tarefa no grupo da sala.

Por exemplo: Figura A → Palavra 6 (Alunos/Students)

A)



B)

C)



NOME: _____ 5º ANO: _____



D)



E)



F)



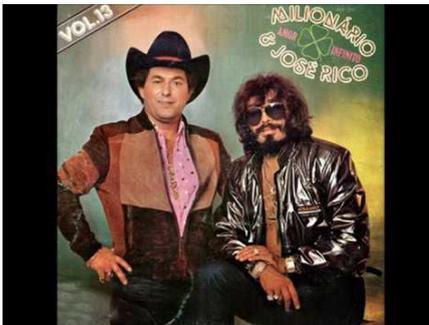
G)

**ATIVIDADES PARA SEREM REALIZADAS NA SEXTA, DIA 14 DE MAIO.
ATIVIDADE DE LÍNGUA PORTUGUESA****PROPOSTA:** Lendo um conto tradicional (**Livro Aprender Sempre**) - 2h.**PÁGINA:** 53, 54, 55 e 56.**ORIENTAÇÃO:** Leitura do conto “Branca de Neve e os Sete Anões” das páginas 53, 54, 55 e 56. e sublinhar a lápis as marcações das falas do narrador.**ATIVIDADE DE MATEMÁTICA****PROPOSTA:** As figuras geométricas e as construções - Continuação (**Livro Aprender Sempre**) - 2h**PÁGINA:** 90**ORIENTAÇÃO:** Ler e responder às questões A, B, C e 3 da página acima no livro.**ATIVIDADE DE ARTE****Proposta:** Gêneros Musicais Brasileiros - Sertanejo**Tempo:** 40 minutos**Orientação:** No Brasil, a população possui uma relação intensa com a música. O povo brasileiro, de forma geral, é bastante musical, apreciando essa forma de arte em seu dia a dia e nos momentos de lazer.

O país é muito diverso e heterogêneo culturalmente, e apresenta distintos estilos musicais dependendo da região. Entretanto, alguns se destacam e fazem sucesso em todo território. Confira a história, as principais características e os maiores representantes dos principais gêneros musicais do Brasil. Hoje falaremos do Sertanejo:

Sertanejo

NOME: _____ 5º ANO: _____



Os artistas Almir Sater, Renato Teixeira e Sérgio Reis , Tonico e Tinoco, Filhos de Goiás, Chitãozinho e Xororó, Milionário e José Rico, Roberta Miranda, Marília Mendonça e Maiara e Maraisa, Gobo

O estilo de música sertaneja teve sua origem no Brasil a partir da década de 1910. Ela foi produzida por compositores do campo e da cidade utilizando principalmente a viola caipira. Chamada também de embolada ou moda de viola, esse gênero musical se segmentou em diversos tipos:

- Sertanejo raiz (ou música caipira)
- Sertanejo romântico
- Sertanejo dançante
- Sertanejo universitário

Hoje em dia, o sertanejo universitário é o tipo de música mais ouvido no Brasil.

Nos anos 90, esse gênero ganhou muita projeção com algumas duplas, como Chitãozinho e Xororó, Leandro e Leonardo, entre outros. A partir dessa época, outras duplas surgiram e consolidaram ainda mais o sertanejo no país.

NOME: _____ 5º ANO: _____

Recentemente, duplas de mulheres têm surgido e feito sucesso na cena da música sertaneja, trazendo também temas do universo feminino para esse estilo musical.

FONTE: <https://www.todamateria.com.br/generos-musicais-brasileiros/>

Responda:

- 1 - Você e sua família já conheciam estes 4 gêneros da música sertaneja?
- 2 - Vocês curtem algum destes gêneros? Qual?
- 3 - Curtiram alguma "live" sertaneja nestes dias de isolamento social? Qual(s)?

PLANEJAMENTO PARA A SEMANA DE 17 A 21 DE MAIO.

SEGUNDA - 17	TERÇA - 18	QUARTA - 19	QUINTA - 20	SEXTA - 21
LÍNGUA PORTUGUESA				
MATEMÁTICA	MATEMÁTICA	MATEMÁTICA	MATEMÁTICA	MATEMÁTICA
ITALIANO	CIÊNCIAS	HISTÓRIA	GEOGRAFIA	EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANTÃO DE DÚVIDAS

9h às 10h / 14h às 15h	9h às 10h / 13h às 15h	10h às 11h / 13h às 15h	9h às 10h / 14h às 15h	11h às 12h / 14h às 16h

ATIVIDADES COMPLEMENTARES

DIA 17/05 Atividade de Português: Jogo - A Branca de Neve

<https://wordwall.net/pt/resource/11209632/branca-de-neve>

DIA 18/05 Atividade de Matemática: Jogo Ângulos

<https://wordwall.net/pt/resource/9148733/%C3%A2ngulos>

DIA 19/05 Atividade de Português: Jogo da memória - A Branca de Neve

<https://wordwall.net/pt/resource/3544613/mem%C3%B3ria-branca-de-neve>

DIA 20/05 Atividade de Matemática: Jogo da Multiplicação

<https://wordwall.net/pt/resource/4156411/multiplica%C3%A7%C3%A3o>

DIA 21/05 Atividade de Matemática: Jogos de Divisão

<https://wordwall.net/pt/resource/5187546/jogo-de-divis%C3%A3o>

Jogo Interdisciplinar: Jogo - Atitudes para economizar água

<https://wordwall.net/pt/resource/5893039/jogo-para-proporcionar-dicas-na-economia-de-%c3%a1gua/atitudes-para>

NOME: _____ 5º ANO: _____

ATIVIDADES PARA SEREM REALIZADAS NA SEGUNDA, DIA 17 DE MAIO.

ATIVIDADE DE LÍNGUA PORTUGUESA

PROPOSTA: Interpretação do conto “Branca de Neve e os Sete Anões” (**Livro Aprender Sempre**) - 2h.

PÁGINA: 56

ORIENTAÇÃO: Responder as perguntas 3 A e B no livro e 4 no caderno.

ATIVIDADE DE MATEMÁTICA

PROPOSTA: Problemas envolvendo adição e subtração (**Livro Aprender Sempre**) - 2h

PÁGINA: 97 e 98

ORIENTAÇÃO: Ler e resolver as situações problema das páginas acima no livro.

ATIVIDADE DE ITALIANO

PROPOSTA: O processo de imigração italianos no Brasil. 1 h

ORIENTAÇÃO: Ler e responder as questões.

LEZIONE D'ITALIANO 3
(AULA DE ITALIANO)



EMEB: DATA:
...../...../.....
NOME: TURMA 5º ANO.....

IL PROCESSO DI IMMIGRAZIONE DEGLI ITALIANI IN BRASILE

(O PROCESSO DE IMIGRAÇÃO DOS ITALIANOS NO BRASIL)

A imagem abaixo é de um navio de passageiros italianos vindo para o Brasil, saindo da Itália no ano de 1875. Veja a imagem e observe os detalhes.



NOME: _____ 5º ANO: _____

PER RIFLETTERE ... (PARA REFLETIR)

- ❖ Por que você acha que esta imagem está em preto e branco?
- ❖ Dá para imaginar o porquê do navio estar tão cheio?
- ❖ Você imagina os motivos que levaram várias famílias a deixarem seu país e virem para o Brasil?
- ❖ Pense em como foi a vinda dos italianos para o Brasil, considerando o trajeto, meios de transporte, bagagens, alimentação e as condições da viagem.



Observe no mapa o trajeto que os italianos faziam de navio, entre a Itália e o Brasil.

A distância entre estes dois países é muito grande! Você consegue imaginar a quantidade de dias que durou este trajeto?



Agora faremos uma viagem no tempo, para conhecer um pouco da história da imigração dos italianos para o Brasil. Observe as fotos e leia com atenção os textos. As palavras destacadas estão no Glossário, na última página da atividade.



Na primeira metade do **século XIX** (1801 a 1900) a Itália estava passando por momentos difíceis, de conflitos e guerras, levando o povo à pobreza, principalmente no norte da Itália.

O povo começou a pedir ajuda para o governo italiano, porém, este não tinha recursos suficientes para fornecer a ajuda necessária. Surgiu então, o interesse do governo brasileiro pelos italianos, que poderiam servir de **mão de obra** na agricultura. Com o consentimento do governo da Itália, o governo brasileiro ofereceu ajuda aos italianos que tivessem interesse em **imigrar** para o Brasil.



No início de 1870, as primeiras famílias começaram a sair do norte da Itália. Uma carroça transportava a pouca bagagem até a estação ferroviária. O trem levava essas pessoas até o **cais*** do **porto***, onde elas ficariam dias e até semanas à espera do navio que as levariam para o Brasil.

NOME: _____ 5º ANO: _____

O trajeto da viagem era muito longo, durando cerca de 30 a 40 dias. Os navios faziam as viagens com o dobro da capacidade de pessoas, correndo risco de afundar.



Ao desembarcar no **porto***, os imigrantes eram levados para as hospedarias,



lugar em que ficavam de **quarentena*** até serem encaminhados para as terras doadas pelo governo. As famílias foram encaminhadas para diferentes regiões do país, como Rio Grande do Sul, Santa Catarina, sendo que no Espírito Santo e São Paulo, trabalhariam preferencialmente nos cafezais.



Ao chegar em seu destino, as famílias recebiam algumas ferramentas para derrubar a mata e trabalhar na terra, tais como: **facão, foice, machado e enxada** para plantar, além de uma arma para se defender dos animais.

Os italianos caminhavam mata adentro, abrindo caminhos, para construir suas moradias e plantar o seu próprio alimento. Enquanto construíam suas casas, se abrigavam em cavernas e troncos de árvores.

Os italianos caminhavam mata adentro, abrindo caminhos, para construir suas moradias e



A mata era derrubada e queimada.

Suas primeiras moradias foram de folhas e galhos das árvores, o que oferecia grande risco de incêndios.

Posteriormente, os italianos foram construindo casas com paredes de pedra e chão de madeira.

A comida era cozida em fogueira, no interior do abrigo. Apesar de todo cuidado, alguns abrigos incendiavam, o que levou as famílias a construir fogões a lenha.



Para amenizar a saudade da terra **natal***, as famílias, se reuniam para cozinhar e enquanto preparavam suas refeições, gostavam de cantar. O som da cantoria, quebrava o silêncio e aquecia o coração.

NOME: _____ 5º ANO: _____

Conheça o nome, na língua italiana, das ferramentas utilizadas pelos imigrantes.

			
Zappa - Enxada	Machete - Facão	Falce - Foice	Ascia - Machado



GUARDIAMO UN VIDEO? (VAMOS ASSISTIR UM VÍDEO?)

As imagens e o texto acima, fazem parte do vídeo a seguir.

Acesse <https://www.youtube.com/watch?v=YuQkEn0UofY> ou utilize o leitor de QR code de seu aparelho celular



TEMPO DI PRATICARE (HORA DE PRATICAR)

Depois de ter apreciado um breve histórico da imigração italiana no Brasil, responda as questões abaixo.

1) O que estava ocorrendo na Itália quando os italianos decidiram vir para o Brasil?

.....

2) Quais os meios de transporte utilizados pelos italianos para chegarem ao Brasil?

.....

3) Quais foram as condições da viagem?

.....

4) Como era o trabalho destes imigrantes aqui no Brasil?

.....

5) Como as moradias foram construídas pelos italianos?

.....



GLOSSARIO (GLOSSÁRIO)...

☐ **CAIS:** qualquer estrutura de contenção de águas ou desvio de correntes de lagos, rios ou mar, em geral de alvenaria, construída às margens de um rio ou canal.

NOME: _____ 5º ANO: _____

- GUERRA:** é um confronto sujeito a interesses da disputa entre dois ou mais grupos distintos de indivíduos mais ou menos organizados, utilizando-se de armas.
- IMIGRAR:** estabelecer-se em país estrangeiro.
- LEGENDA:** pequeno texto, geralmente descritivo ou explicativo, que se coloca logo abaixo das ilustrações ou fotografias a que se refere.
- MÃO DE OBRA:** trabalho, atividade manual de um operário na execução de uma obra.
- PORTO:** área marítima, fluvial ou lacustre, com profundidade considerável e instalação apropriadas, que viabilizam o atracamento de embarcações, além da comunicação com o pessoal em terra.
- QUARENTENA:** período, originariamente de quarenta dias, de detenção ou isolamento, imposto a navios, pessoas ou animais procedentes de portos onde há doenças contagiosas. Atualmente, este termo é utilizado pelo período de isolamento, podendo ter qualquer quantidade de dias.
- SÉCULO:** duração de cem anos.
- XIX:** número 19 em algarismo romano.
- TERRA NATAL:** termo usado para se referir ao local em que uma pessoa nasceu.



**ABBRACCIO!! (ABRAÇO)
ARRIVEDERCI!! (ATÉ BREVE!!)**

ATIVIDADES PARA SEREM REALIZADAS NA TERÇA, DIA 18 DE MAIO
ATIVIDADE DE LÍNGUA PORTUGUESA

PROPOSTA: Analisando a reescrita (**Livro Aprender Sempre**) - 2h.

PÁGINA: 57, 58 e 59

ORIENTAÇÃO: Realizar individualmente os dois exercícios 1 da página 57 das aulas 5 e 6. Ler o texto da página 58 e 59 e realizar o exercício 2, marcando as falas do narrador com lápis grafite.

ATIVIDADE DE MATEMÁTICA

PROPOSTA: Problemas envolvendo multiplicação e divisão com números naturais (**Livro Aprender Sempre**) - 2h

PÁGINA: 98, 99, 100, 101 e 102

ORIENTAÇÃO: Ler e resolver as situações problema 1 - A, B e C, 2 - A, e 3 das páginas acima no livro. Na questão 4 da página 102, o aluno deverá elaborar um problema com as informações presentes no livro.

ATIVIDADE DE CIÊNCIAS

PROPOSTA: Compreender a importância da fotografia espacial. (**Livro Aprender Juntos - Ciências**) - 1h.

PÁGINA: 32, 33, 34 e 35

ORIENTAÇÃO: Ler e responder às páginas 32, 33, 34 e 35.

ATIVIDADES PARA SEREM REALIZADAS NA QUARTA, DIA 19 DE MAIO.
ATIVIDADE DE LÍNGUA PORTUGUESA

PROPOSTA: Interpretação do conto “Branca de Neve e os Sete Anões na versão do Espelho Mágico” (**Livro Aprender Sempre**) - 2h.

PÁGINA: 60

NOME: _____ 5º ANO: _____

ORIENTAÇÃO: Responder as questões 3 A, B, C e D

ATIVIDADE DE MATEMÁTICA

PROPOSTA: Ângulos retos e não retos em figuras poligonais (**Livro Aprender Sempre**) - 2h

PÁGINA: 102 e 103

ORIENTAÇÃO: Fazer a dobradura da questão 1 - página 102 e comparar com os polígonos da imagem no livro, após isso ler e responder às questões 1 e 3 das páginas acima no livro.

ATIVIDADE DE HISTÓRIA

PROPOSTA: Os primeiros seres humanos (**Livro Aprender juntos**) -1 h.

PÁGINA: 24,25, 26 e 27

ORIENTAÇÃO: Realizar leitura da página 24 e responder a questão 2. Realizar leitura da página 25 e responder a questão 1. Realizar leitura da página 26 e responder a questão 2 e a 3(a, b e c). E por último realizar leitura da página 27 e responder às questões 1 e 2.

ATIVIDADES PARA SEREM REALIZADAS NA QUINTA, DIA 20 DE MAIO.

ATIVIDADE DE LÍNGUA PORTUGUESA

PROPOSTA: Comparando as duas versões de um mesmo conto (**Livro Aprender Sempre**) - 2h

PÁGINA: 61

ORIENTAÇÃO: Responder a tabela da página 61, comparando as duas versões do conto “Branca de Neve e os Sete Anões”.

ATIVIDADE DE MATEMÁTICA

PROPOSTA: Aula 5 - Quem tem mais chances de ganhar o jogo? (**Livro Aprender Sempre**) - 2h

PÁGINA: 104 e 105

ORIENTAÇÃO: Ler e responder às questões 1 - A,B,C e 2 - A, B, C, das páginas acima no livro.

ATIVIDADE DE GEOGRAFIA

PROPOSTA: Comunicação e transporte no território brasileiro (**Livro Aprender juntos**) - 1h

PÁGINA: 30 e 31

ORIENTAÇÃO: Realizar leitura da página 30 e responder as 4 questões da página. Realizar leitura da página 31 e responder a questão 1.

ATIVIDADES PARA SEREM REALIZADAS NA SEXTA, DIA 21 DE MAIO.

NOME: _____ 5º ANO: _____

ATIVIDADE DE LÍNGUA PORTUGUESA

PROPOSTA: Conhecendo um mapa conceitual e Leitura de diferentes versões de um mesmo conto. (Livro **Aprender Sempre**) - 2h.

PÁGINA: 62, 63, 64 e 65

ORIENTAÇÃO: Realizar os exercícios da página 62 e ler os contos das páginas 63, 64 e 65.

ATIVIDADE DE MATEMÁTICA

PROPOSTA: Aula 6 - Qual é a medida? (Livro **Aprender Sempre**) - 2h

PÁGINA: 105 e 106

ORIENTAÇÃO: Ler e responder às questões 1 - A, B e 2, das páginas acima no livro.

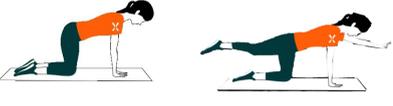
ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PROPOSTA: Jogo da memória com exercícios. 1h

ORIENTAÇÃO: Realizaremos essa atividade na aula síncrona (chamada de vídeo), mas caso você não possa participar, realize de maneira remota, seguindo as instruções a seguir.

Recorte as imagens do anexo de Educação Física (final do arquivo), embaralhe e as enumere no verso, aleatoriamente do número 1 ao 24.

Para começar o jogo, as peças são postas com as figuras voltadas para baixo, para que não possam ser vistas. Cada participante deve, na sua vez, virar duas peças e deixar que todos vejam. Caso as figuras sejam pares (olhar a tabela), o participante deve recolher consigo esse par e jogar novamente. Se forem peças diferentes, estas devem ser viradas novamente, e sendo passada a vez ao participante seguinte. Ganha o jogo quem tiver mais pares no final do jogo.

		
<p>Elevação da perna estendida. Não esqueça de fazer direita/esquerda.</p>	<p>Posicione-se como se fosse fazer uma flexão, faça elevações do quadril. Faça 10 repetições.</p>	<p>Execute a posição dos 4 apoios. Estenda o braço esquerdo e a perna direita e mantenha a posição por 10 segundos. Alterne os membros.</p>
		
<p>Abra os braços e alterne o cotovelo esquerdo</p>	<p>Posicione-se como se fosse fazer uma flexão.</p>	<p>Joelho direito no alto, sem apoiar o pé no chão, faça a</p>

NOME: _____ 5º ANO: _____

<p>encontra o joelho direito a frente do corpo / cotovelo direito encontra joelho esquerdo. Realize 10 repetições</p>	<p>Levante e execute um chute no alto, volte para a posição inicial, levante e execute o chute com a outra perna. 5 chutes com cada perna.</p>	<p>posição da figura seguinte. Após 5 execuções, troque a perna de apoio.</p>
---	--	---

		
<p>Fique em pé, deite, eleve as pernas no alto e fique em pé outra vez. Faça 10 repetições.</p>	<p>Abra os braços e tente encostar a mão esquerda no pé direito / mão direita tenta encostar no pé esquerdo. Realize 10 repetições.</p>	<p>Deite-se e estenda as pernas para cima devagar, mantendo-as o mais retas possível. Repita o movimento 10 vezes.</p>

		
<p>Abra os braços e alterne o cotovelo esquerdo encontra o joelho direito a frente do corpo / cotovelo direito encontra joelho esquerdo.</p>	<p>Salte e ao aterrissar, coloque uma mão no chão. Realize 10 saltos e não se esqueça de alternar as mãos.</p>	<p>Posicione-se como se fosse fazer uma flexão. Flexione o joelho e volte à posição inicial. Alterne os joelhos rapidamente. A execução deverá durar 10 segundos.</p>

Se você for jogar sozinho, deverá encontrar os pares de exercícios. Assim que formar os pares, realize o exercício respectivo de cada dupla de imagens.

Se você for jogar em dupla ou com seus familiares, quem encontra o par se livra de fazer o exercício da combinação que encontrou e quem deverá fazer o exercício são todos os demais participantes.

Divirtam-se!

NOME: _____ 5º ANO: _____

Anexo - Educação Física

