

## SEGUNDA- FEIRA

### ● Iniciação Esportiva

#### Desafio 1 - Prancha

Objetivos: Estímulo da musculatura dos membros inferiores e superiores

Material: Tapete e toalha.

Execução: Posicionar o corpo paralelo ao solo com o apoio apenas dos cotovelos e das pontas dos pés.

O importante é não deixar o quadril nem acima ou abaixo da linha dos ombros. Marque o tempo que você consegue ficar nessa posição. Repita por algumas vezes com um intervalo entre as repetições.



#### Desafio 2 - Prancha com movimento

Objetivos: Estímulo da musculatura dos membros inferiores e superiores, com movimentos coordenativos.

Material: Tapete, toalha e um objeto leve e fácil de manusear

Execução: Posicionar o corpo paralelo ao solo com o apoio apenas das

palmas das mãos e das pontas dos pés. O importante é não deixar o quadril

nem acima ou abaixo da linha dos ombros. Nesse desafio você colocará o objeto de um lado para o outro na altura onde sua mão está posicionada.

Sugerimos que marque um tempo no cronômetro e conte quantas vezes consegue mudar o objeto de lugar sem perder o equilíbrio, repita quantas vezes você quiser.

Segue link com demonstração do exercício: <https://youtu.be/a1H6OHVM1Sw>



### ● TIE DAY de canetinha

TIE DAY é uma técnica usada para colorir tecidos com tinta e fazer uma estampa diferente em suas roupas. Você já pensou em usar essa técnica para colorir os seus desenhos?



Materiais:

- ✓ filtro de café;
- ✓ lápis;
- ✓ canetinha;
- ✓ álcool líquido;
- ✓ tesoura;
- ✓ prendedor de roupas.



Passo a passo: siga o passo a passo no anexo 1.

## TERÇA-FEIRA

### ● Judô: Toy Judo Challenge

Hoje eu quero ver quem vai curtir o desafio!

Usando bonecos, bonecas e outros brinquedos, faça imagens de golpes, luta e movimentos do Judô.

Tire fotos ou filme como ficaram os movimentos.

Use sua criatividade e se divirta, vale até fazer uma lutinha com esses golpes.



VAMOS BRINCAR?

\*Compartilhe#LiceuPlural

### ● Ballet: Aulas online com a professora Laila

- ✓ Turma do Plural da Manhã às 10h50 e
- ✓ Turma do Plural da Tarde às 16h20

Laila Checchia está convidando você para uma reunião Zoom agendada.

Tópico: Sala Pessoal do 'Laila Checchia'

Entrar na reunião Zoom

<https://us04web.zoom.us/j/9387479554?pwd=U0QrZVUrdVNyVVIlclpzZmx5MURZUT09>

Qualquer dúvida entrar em contato pelo whatsapp no grupo da turma de ballet de sua filha ou pelo whatsapp da Olmos ballet: 991305991.

### ● Jogo das Quatro Cores

#### A história do jogo

Em 1853, Francis Guthrie, um estudante londrino, desenhou um mapa da Inglaterra e, usando apenas quatro cores, conseguiu pintar todos os territórios do país sem que cores iguais se tocassem. Francis então se perguntou: será que com quatro cores eu consigo colorir qualquer mapa?

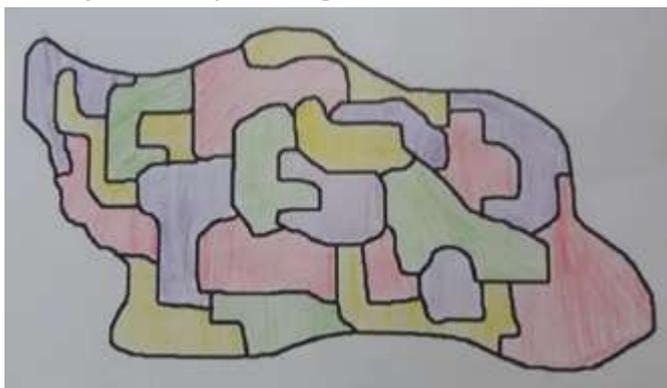
Muitos matemáticos se empenharam e conseguiram provar que com quatro cores é possível colorir um mapa - ou outras figuras divididas em pedaços - de modo que as partes em contato não tenham a mesma cor.

#### Vamos tentar?

Esse jogo exige estratégia e planejamento de ações, ou seja, é preciso pensar bem antes de pintar. Além disso, exercita a nossa coordenação motora e o raciocínio lógico.

O desafio é encontrar diferentes soluções para pintar a figura sem que nenhuma parte entre em contato com uma cor igual. Pode ser jogado sozinho ou em dupla.

Veja o exemplo na figura abaixo:



**Regras:**

- 1- Escolha quatro cores diferentes para pintar a figura. Pode ser lápis de cor, giz de cera ou canetinha;
- 2- Comece escolhendo uma parte da figura para pintar;
- 3- Vá pintando, sucessivamente, até completar toda figura.
- 4- Lembre-se! A regra principal é não encostar cores iguais (nem pela pontinha)

**Agora é com você!**

No anexo 2, você encontrará imagens para imprimir, colorir e se divertir!

## QUARTA-FEIRA

- **Dicas de estudo**

Preparamos algumas dicas que podem facilitar os estudos:

**1. Mantenha um espaço limpo e ordenado para estudar:**

A primeira delas é escolher o ambiente da sua casa no qual você estudará e mantê-lo não só limpo, mas principalmente arrumado. Dessa forma, dá para dispor o seu computador sem risco de acidentes, encontrar com facilidade os seus materiais de estudo e guardar com segurança arquivos e documentos impressos. É muito desconfortável e incômodo estar em um local bagunçado, abafado e mal iluminado.

**2. Faça pequenas pausas:**

Por mais que você esteja estudando uma matéria que gosta e sinta que pode até passar horas lendo a respeito dela, tenha em mente que isso não é recomendado. O ideal é sempre fazer pequenas pausas para que não haja uma sobrecarga de informação e fique mais cansado do que o necessário, além de não ser recomendado passar horas na frente de dispositivos eletrônicos. Faça pequenas pausas, de 10 a 15 minutos, aproveite para alongar o seu corpo, andar um pouco, beber uma água e ir ao banheiro.

**3. Fique atento ao que você come antes de estudar:**

Para concluir, não se descuide quanto à sua alimentação antes de estudar. Isso porque comer algo pesado (com muita fritura e gordura, por exemplo), ainda mais em grandes quantidades, fará com que o seu organismo demore mais na digestão. Como resultado, você pode sentir desconforto e sonolência. O mesmo alerta vale para quem passa longos períodos sem comer nada. Já ouviu aquele ditado, que diz que saco vazio não para em pé? Pois bem, se você está de barriga vazia por muito tempo é provável que não tenha energia o suficiente para se concentrar, memorizar e raciocinar. O ideal é que você faça um lanche leve, dando preferência para frutas e alimentos saudáveis, cerca de 30 minutos antes de pegar nos livros e tenha sempre à disposição água para se hidratar.

- ESTUDO POR ANO.

Acesse o link da sua turma para visualizar as atividades de estudo do Plural para essa semana.

3º Ano: [https://drive.google.com/file/d/1Q6jyLO2GIFNrNE18a\\_G\\_uP5zKKw0Rfv9/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1Q6jyLO2GIFNrNE18a_G_uP5zKKw0Rfv9/view?usp=sharing)

4º Ano: <https://drive.google.com/file/d/1HHOIOXz6Z5OTz72oxKircRqRJogU14OV/view?usp=sharing>

5º Ano: <https://drive.google.com/file/d/1GZbzFrz67Vsy5pl4gv4aouZ1mZuHDI0m/view?usp=sharing>

Bons estudos! :)

### QUINTA-FEIRA

- Ballet

Ver comunicado na terça-feira.

- Educação Ambiental: Os 5R'S

Assista ao vídeo do link sobre os 5R'S e complete a cruzadinha: <https://youtu.be/KIV3ASpM19M>

De acordo com as situações abaixo, complete a cruzadinha com os 5R'S da Educação Ambiental.

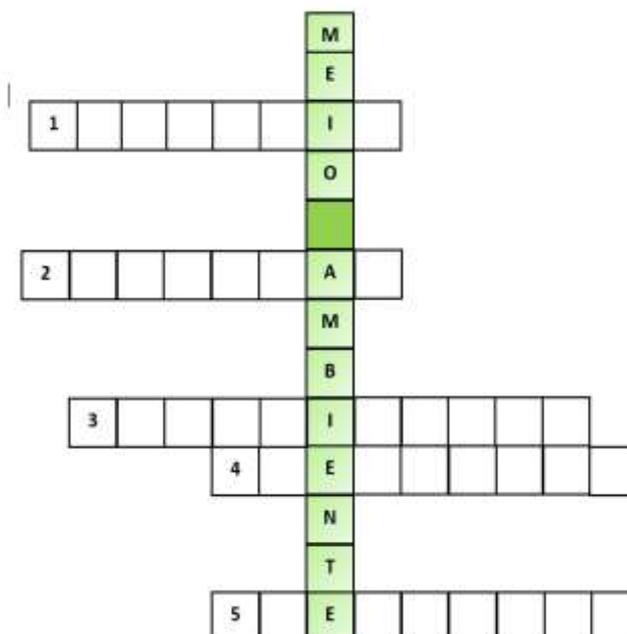
1. Fui ao supermercado para comprar um biscoito para o lanche da tarde. Na hora de escolher o biscoito levei em consideração aquele que havia menos embalagem a fim de diminuir a quantidade de resíduos que serão gerados.

2. Minha mãe precisava comprar uma nova blusa. Fui com ela a uma loja e muitas vendedoras me ofereceram diversos produtos, como blusas, calças e sapatos. Eu pensei e percebi que não precisava comprar ou aceitar algum produto.

3. Fazendo uma faxina em meu quarto, observei que tinha muitas caixas de sapatos vazias. Com alguns papéis coloridos, as encapei e se tornaram ótimas organizadoras de meus materiais escolares.

4. Sempre antes de comprar, paro e penso calmamente se aquilo que quero comprar é realmente necessário.

5. Os materiais que não consigo reutilizar, deposito nos coletores específicos da coleta seletiva (azul: papel; amarelo: metal; vermelho: plástico; verde: vidro e marrom: orgânicos).



Gabarito da Cruzadinha: Reduzir/Recusar/Reutilizar/Repensar/Reciclar

## SEXTA-FEIRA

- Corpus Christi



Corpus Christi: significa “Corpo de Cristo”. Nessa festa, comemora-se a presença de Jesus Cristo na Eucaristia e foi instituída na Idade Média, no século XII, quando se deu o chamado milagre de Bolsena.

Um sacerdote não acreditando na presença de Cristo na sagrada hóstia e no sagrado cálice, fez muitas penitências para vencer essa tentação. Mas infelizmente não conseguia.

Um dia, rezando a Missa, ao consagrar o vinho no cálice, ele viu o Sangue de Cristo borbulhar e extravasar, molhando a toalha que estava no altar. A mesma toalha está até hoje na Catedral de Orvieto, na Itália.

O papa da época quis ver a toalha e certificou um grande milagre, assim, ordenou a festa de Corpus Christi, celebrada na quinta-feira depois da festa da Santíssima Trindade que acontece no domingo depois de Pentecostes.

Uma das tradições da festa é a procissão. Na véspera de Corpus Christi, os fiéis enfeitam as ruas com tapetes artesanais por onde as procissões vão passar. Os tapetes são feitos com materiais como: flores, serragem, sementes, pó de café etc.



Que tal decifrar o enigma e descobrir uma importante mensagem de Jesus para nós?

A = 1	Á = 2	C = 3	D = 4	Ã = 5	E = 6
I = 7	M = 8	N = 9	O = 10	P = 11	Q = 12
R = 13	S = 14	T = 15	U = 16	V = 17	

12 16 6 8      3 10 8 6 13      4 6 14 15 6      11 5 10      17 7 17 6 13 2

\_\_\_\_\_

6 15 6 13 9 1 8 6 9 15 6

\_\_\_\_\_.

Gabarito do enigma :Quem comer deste pão viverá eternamente.

- Inglês

Atividade:

- Assistir o vídeo da Teacher Helena:  
<https://youtu.be/FJsZDhFVZk0>



- Opcional: Jogo de Long Vowels  
<https://www.education.com/game/long-vowel-words-hopper/>

Assistentes pedagógicas do Liceu Plural: Silmara, Paula, Tatiane, Carolina, Renata, Gabriela e Fernanda Q.  
Ballet: Fernanda Olmos  
Instrutora de Inglês: Helena  
Instrutor de Iniciação Esportiva: Samuel  
Instrutora de Judô: Priscila

	<ul style="list-style-type: none"><li>primeiro passo: desenhe no filtro de café a imagem que preferir.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>segundo passo: corte no filtro de café o formato de uma borboleta, ou outro formato que preferir.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>terceiro passo: com suas canetinhas faça bolinhas e traços no filtro de café para decorar a sua borboleta. Faça formas espaçadas uma das outras.</li></ul> <p>Obs.: Não é necessário pintar os dois lados do seu desenho.</p>
	<ul style="list-style-type: none"><li>quarto passo: com um borrifador e o auxílio de um adulto, borrife um pouco de álcool nas asas de sua borboleta. Não é necessário deixar muito molhado, apenas úmido é o suficiente.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>quinto passo: pendure com o auxílio do prendedor sua borboleta em um varal para secar.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>sexto passo: observe sua borboleta secar e o caminho que as cores vão fazer pelo filtro de café. E assim a nossa mágica está feita.</li></ul>

