

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES - 3º ao 5º ANO

SEMANA DE 15 A 19/06/2020

### SEGUNDA- FEIRA

- Dia 13 de junho a igreja Católica celebra o dia de Santo Antônio

Mas quem foi este homem tão amado o qual tantas pessoas lhe são fiéis e confiam na sua intercessão junto a Deus?

Acesse o link com o vídeo para conhecer mais a história de Santo Antônio <https://youtu.be/ch72olmZNmc>



- **Iniciação Esportiva - Salto em distância**

O salto em distância é uma modalidade do atletismo, nas competições oficiais os saltos são feitos em movimento. Atualmente o recorde mundial pertence ao americano Mike Powell com um salto de 8,95m, em 30 de agosto de 1991, para as mulheres o recorde é de 7,52m da Galina Chistyakova em 1988, competindo pela antiga União Soviética. Quem poderá quebrar esses recordes? Quando?

**Objetivo** - saltar a maior distância possível.

**Materiais** - 2 cordas ou giz

#### Regras adaptadas

- ❖ Na posição de salto os pés devem estar antes da linha;
- ❖ Ao aterrissar os pés não podem tocar na linha;
- ❖ Se tocar um ou os dois pés na linha, o salto terá sido queimado (anulado);
- ❖ Ao queimar três vezes o salto, deve-se reiniciar partindo da primeira distância (a menor combinada);
- ❖ O seu melhor salto, será o recorde. Desafie-se!



#### Desafio - Cadeira Isométrica

Sentar-se com as costas apoiadas na parede, joelhos por joelhos flexionados a 90°, manter-se o maior tempo que aguentar. Obs. Não vale usar cadeira.

Acesse o link com o vídeo explicativo da atividade: <https://youtu.be/dDBo3Z1ZNa8>

TERÇA-FEIRA

• Caça-palavras junino

As palavras deste caça-palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, com palavras ao contrário.

- |                |            |             |                 |
|----------------|------------|-------------|-----------------|
| ❖ BANDEIRINHAS | ❖ FOGUEIRA | ❖ PESCA     | ❖ SANTO ANTÔNIO |
| ❖ CAIPIRA      | ❖ MILHO    | ❖ PIPOCA    | ❖ SÃO PEDRO     |
| ❖ CANJICA      | ❖ PAÇOCA   | ❖ QUADRILHA | ❖ SÃO JOÃO      |

B A N D E I R I N H A S S T P U A Y  
 L R I E O A H N V C A D R A Q Y E A  
 S A C S E P N R N N H I C U S R H H  
 G ã R O C Y N O T B S O A Y E G A I  
 D O O D T E D O H R A D N H A U R F  
 H I B J I E A N T L R R J H S G I M  
 H D T I O N R T T I I O I U Y E P E  
 L R R E T ã D T L H E M C N R S I R  
 E O D Ô S E O H H E U P A Ç O C A F  
 E P N T T R A I A H G O I Y E O C U  
 P I P O C A U R S ã O P E D R O L Y  
 O S A A P O H I H R F T E T E C L I

Gabarito:

B A N D E I R I N H A S  
 A Q  
 S A C S E P N C U  
 ã O T A R I P I  
 O H A D N J I  
 J O N A L R J I  
 T ã L I E M C  
 Ô O H U P A Ç O C A  
 N A G S ã O P E D R O  
 P I P O C A  
 O F



- **Judô**



Vamos precisar de uma almofada, um travesseiro ou de um bichinho de pelúcia para treinar um golpe do chão.

A luta do judô acontece tanto em pé (*Tachi-Waza*) quanto no solo (*Ne-Waza*), hoje vamos desenvolver nossas habilidades na luta de solo.

Corre lá, pegue algo macio para ser o seu *Ukê* (quem recebe os golpes) e vamos treinar o *Hon-Kesa-Gatame*.



Clique no link para assistir o vídeo com as instruções: <https://youtu.be/wZE-l6qfpJg>

- **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=U0QrZVUrdVNyVVlLclpzZmx5MURZUT09>

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

## QUARTA-FEIRA

- **Dicas de estudo**

**Determinar o tempo de estudo por dia** é um grande passo para organizar sua rotina de aprendizado em casa. Quanto tempo é necessário? Meia hora, uma, duas horas? Isso deve ser determinado por você, de acordo com suas necessidades. É importante também estabelecer um horário fixo para o estudo.

Dicas importantes:



- Determine um tempo para leitura de cada conteúdo;
- Estipule um tempo para as revisões;
- Faça anotações (principalmente sobre dúvidas e assuntos importantes);
- Você também pode buscar aprofundar suas informações por meio de outras fontes (livros, sites, canais no Youtube, etc.).



- Não se esqueça: o lazer também é muito importante!

O lazer é uma parte importante na vida de todas as pessoas. Divertir-se e relaxar trazem inúmeros benefícios para nossa saúde: aumentam a qualidade de vida, trazem novas experiências e desenvolvem novos interesses e habilidades.

**Aqui vão algumas dicas que são pura diversão!**



## QUINTA-FERA

- **Ballet**

Ver comunicado na terça-feira.

- **Educação Ambiental**

### **O que você precisa saber sobre Festa Junina sustentável.**

O mês de junho chegou e com ele vem a tradicional Festa Junina. Tem Santo Antônio, São Pedro e São João, populares em todo Brasil e levam as pessoas a comemorarem com aqueles sabores deliciosos e sons tradicionais. Melhor ainda é preparar a sua festa com a consciência limpa de que você não está prejudicando o meio ambiente.

Não sabe como fazer isso? A gente te ajuda!

A dica de hoje são as bandeirinhas que alegram e colorem as festas.

**“As bandeirolas surgiram por causa dos três Santos que eram pregados nas bandeiras para serem admirados durante a festa. Assim, passaram a fazer bandeirinhas pequenas e coloridas para alegrar o ambiente.”**

❖ **Bandeirinhas:** ao invés de utilizar os papéis de seda, prefira usar bandeirinhas com folhas de revistas ou jornais que estão encostadas em casa. A família inteira pode pintar com tinta guache (facilmente dissolvida em água). Assim você deixa a festa bonita e ainda recicla!



## SEXTA-FEIRA

- **Inglês: People, pets and places with Teacher Helena**



- Atividade: Assista o vídeo da Teacher Helena  
<https://www.youtube.com/watch?v=t9nBltZXdyM&feature=youtu.be>
- Opcional: Acesse e jogue  
<https://www.turtlediary.com/game/sentence-unscramble-first-grade.html>

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: Deivid

Instrutora de Judô: Priscila