

ESCOLA: _____

ALUNO(A) _____ ANO: _____

PROFESSOR(A): _____

BLOCO DE ATIVIDADE DAS AULAS REMOTAS Nº 01 (08/06 a 13/06)

LÍNGUA PORTUGUESA – 5º ANO



O que é um Poema?

Poema é uma texto literário que pertence ao gênero da **poesia**, e cuja apresentação pode surgir em forma de **versos**, **estrofes** ou **prosa**, com a finalidade de manifestar **sentimento** e **emoção**.

O texto poético tem uma forte relação com a música, a arte e a beleza. A poesia presente no texto é a componente que distingue o poema. Existem vários poemas que foram convertidos em canções, porque foi acrescentada música. Geralmente se apresenta em forma de versos e estrofes com

rima e ritmo.

O **verso** e a **estrofe** são elementos do texto poético. Cada linha de um poema representa um verso, já a estrofe é o conjunto de versos. A prosa poética tem o caráter de poesia devido ao efeito emocional provocado pela linguagem. A palavra "poema" deriva do verbo grego "poein" que significa "fazer, criar, compor". A literatura grega teve grande importância nas composições literárias de várias épocas e culturas.

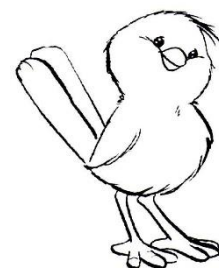
Agora vamos ler o poema O gato, de Vinícios de Moraes

Com um lindo salto
Lesto e seguro
O gato passa
Do chão ao muro
Logo mudando
De opinião
Passa de novo
Do muro ao chão
E pega corre
Bem de mansinho
Atrás de um pobre
De um passarinho



Súbito, para
Como assombrado
Depois dispara
Pula de lado

E quando tudo
Se lhe fatiga
Toma o seu banho
Passando a língua
Pela barriga.



Disponível em: <https://www.culturagenial.com/poesia-infantil-vinicius-de-moraes> acesso em 30 de mar. de 2020.

1. Qual o tema central do poema acima?

2. Quantas estrofes e quantos versos ele é composto?

3. O texto apresentou rimas? Escreva quais rimas você observou em cada estrofe.

1ª estrofe

3ª estrofe

5ª estrofe

2ª estrofe

4ª estrofe



Verbos são palavras que exprimem **AÇÃO**, **ESTADO**, **FATO** ou **FENÔMENOS DA NATUREZA**.

Ação, exemplo: A criança **brincou** bastante.

Estado, exemplo: O menino **está** triste.

Fato ou **fenômeno da natureza**, exemplo: Ontem não **choveu**.

4. Volte ao poema O GATO e retire dele 5 verbos de ação, reescreva-os abaixo, circulando no próprio texto . _____

5. Leia as frases, circulando e pintando os verbos que estão em cada uma.

- a) Os meninos brincavam com a bola.
- b) Papai me chamou para passear no parque.
- c) Entrei, falei com o diretor.
- d) Ao sentir as patadas, o lobo correu.
- e) Tu és forte, és corajoso e conheces tudo.
- f) A borboleta tem asas coloridas.



6. Circule o verbo de cada frase e escreva o que indicam os verbos destacados conforme o modelo:

Ex. As crianças brincam na pracinha. brincam = corresponde a uma AÇÃO

- a) As crianças ficaram felizes. _____
- b) André anda de patins. _____

- c) O homem está amedrontado. _____
- d) Trovejou bastante nestes últimos dias. _____
- e) Papai trabalha muito. _____
- f) Há uma tristeza profunda no coração. _____
- g) Hoje começou a ventar logo cedo. _____
- h) Hoje cedo Carlinhos admirou o pôr do sol. _____
- i) O bebê chorava por sua chupeta. _____

7. Circule os verbos que indicam fenômenos da natureza:

- | | |
|---------------|-------------|
| a) gritar | g) trovejar |
| b) falar | h) repartir |
| c) ventar | i) orvalhar |
| d) relampejar | j) gear |
| e) comer | k) escrever |
| f) chover | l) nevar |



8. Escolha três verbos da questão anterior e forme frases nas faixas abaixo. Lembre-se de sempre iniciar uma frase com letra maiúscula e finalizar com a pontuação correta.

Frase 01: _____

Frase 02: _____

Frase 03: _____

9. Leia a tirinha do Snoopy e responda.



a. Se você tivesse que dar um título à história em quadrinhos, qual seria?

b. Explique o que significa **EMERGÊNCIA**?

c. Por que no último quadrinho o Snoopy grita mãe?

d. Quantas personagens tem a história?
() quatro () cinco () seis

e. Em que ambiente se passa a história?

f. O texto dos quadrinhos foi escrito em que tempo verbal:

- I) () Presente (acontece) II) () Passado (aconteceu) III) () Futuro (acontecerá)

CONJUGAÇÃO DOS VERBOS

O infinitivo é o estágio inicial dos verbos. Eles podem ter 3 conjugações no infinitivo. Os verbos terminados em **AR**, **ER** ou **IR**.

- Os verbos terminados em **AR** são da 1ª conjugação. Ex. andar, falar, cantar, brincar (...)
- Os verbos terminados em **ER** são os da 2ª conjugação. Ex. Fazer, ser, viver, comer (...)
- Os verbos terminados em **IR** são os da 3ª conjugação. Ex. Sorrir, ir, falir, agir, subir (...)

10. Leia as frases e observe os verbos em negrito seguindo o modelo e classificando-os segundo sua conjugação.

a) Eu **lavo** as panelas do almoço.

lavo = verbo lavar – 1ª conjugação (AR)

b) Carol **vendeu** doces na porta da escola.

c) Se pudesse, **compraria** uma passagem para São Paulo.

d) Maria **levará** muita roupa.

e) Ele **cantará** no sábado à noite.

f) Nós **vamos** ao cinema hoje.

g) Marcos **falava** com Nair ao telefone.

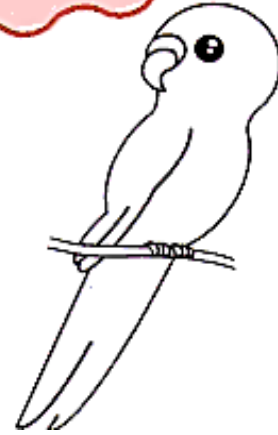
h) Silvana **trará** doces para festa.

i) O ator **interpretou** Romeu na peça.

11. Escolha os verbos dos quadros para completar as frases abaixo.



- a) Ilma _____ um livro ontem.
b) O periquito _____ o tempo todo.
c) O pintor _____ a parede da sala.
d) Ana _____ de manhã.
e) O açougueiro _____ carne.



12. Coloque o pronome pessoal de acordo com a terminação do verbo: **EU, TU, ELE(a), NÓS, VÓS, ELES(as).**

- a) _____ escrevemos. f) _____ estudamos.
b) _____ viveste. g) _____ cantou.
c) _____ falastes. h) _____ achei.
d) _____ recebeu. i) _____ jogamos.
e) _____ vendo. j) _____ cantais.

13. Leia o poema de Sylvia Orthof e responda.

POEMA : A POESIA É UMA PULGA

A poesia é uma pulga,
coça ,coça, me chateia,
entrou por dentro da meia,
saiu por fora da orelha,
faz zumbido de abelha,
mexe, mexe, não se cansa,

nas palavras se balançam
fala, fala, não se cala,
a poesia é uma pulga,
de pular não tem receio,
adora pular na escola...
Só na hora do recreio!

a) Todos os **verbos sublinhados** no poema indicam:

- a) estado b) ação c) fenômeno da natureza

b) No verso “A poesia é uma pulga”, o que o verbo **ser** indica? Marque a resposta correta.

- a) estado b) ação c) fenômeno da natureza

14. Assinale a alternativa onde o verbo destacado **indica estado**.

- a) O povo todo correu para lá, com enxadas, foices, pedaços de pau.
- b) Os amigos estavam preocupados.
- c) Comprei uma bicicleta linda.
- d) Achei um lápis azul.



15. Assinale a frase com verbo que **indica ação**.

- a) Minha mãe parece muito feliz hoje.
- b) Esses alunos ganharam o campeonato de estudantes.
- c) Esse rio estava largo e fundo.
- d) Em Sorriso, chove todos os dias durante o verão.

16. Coloque (x) na única alternativa que a frase em que o verbo indica **fenômeno da natureza**.

- a) A mãe cantou para o filho dormir.
- b) Eu vendi minha bicicleta.
- c) O pintor quebrou o pincel quando terminava o quadro.
- d) Naquela noite escura, trovejou muito.

17. Encontre nas frases abaixo os verbos e marque qual tempo verbal estão:

(a) Presente (b) Passado (Pretérito) (c) Futuro

- () Marcelo sugeriu um passeio ao zoológico.
- () Ontem, eu fui ao cinema.
- () A gente amarrava o bilhete numa pedra.

**PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO LUÍS DE MONTES BELOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

ESCOLA: _____

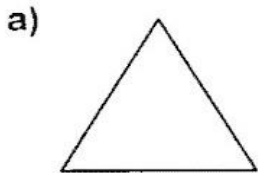
ALUNO(A) _____ ANO: _____

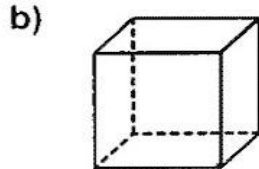
PROFESSOR(A): _____

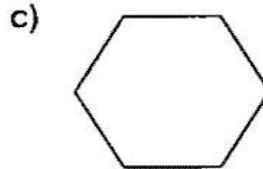
BLOCO DE ATIVIDADE DAS AULAS REMOTAS Nº 01 (08/06 a 13/06)

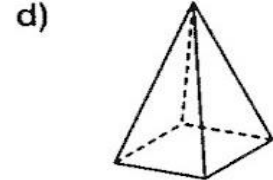
MATEMÁTICA – 5º ANO

1) Escreva se cada figura abaixo é um sólido geométrico ou figura plana.











Elab. por: [unreadable]

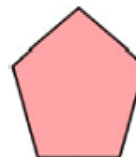
2) Observe o desenho de uma casa. Identifique as figuras geométricas indicadas.

- Leia com atenção

3) Que nome recebe cada polígono abaixo?











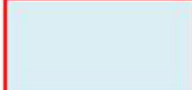
Elementos de um polígono

Em um polígono, o encontro de dois lados é chamado de vértice. Observe:







Polígonos são figuras planas fechadas, formadas por segmentos de reta, que não se cruzam.

O triângulo e o retângulo são chamados de polígonos.







O círculo, apesar de ser uma figura plana, não é um polígono, porque não possui, em seu contorno, segmentos de reta.



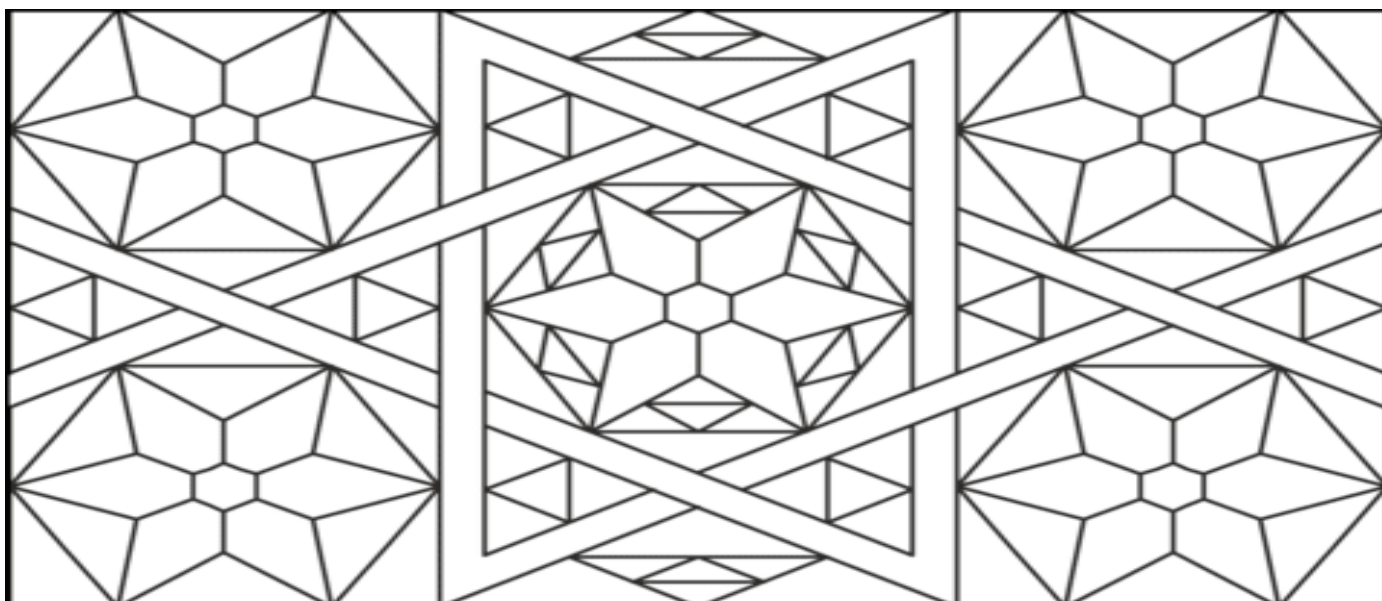
Os polígonos recebem nomes especiais de acordo com o número de lados. Observe:

NÚMERO DE LADOS	3	4	5	6
NOME DO POLÍGONO	TRIÂNGULO	QUADRILÁTERO	PENTÁGONO	HEXÁGONO
	↑ três	↑ quatro	↑ cinco	↑ seis

4) Preencha a tabela com o número de lados e o número de vértices de cada tabela.

POLÍGONO	NÚMERO DE LADOS	NÚMERO DE VÉRTICES
		
		
		
		

5) O mosaico abaixo é composto por alguns tipos de polígonos. Use a criatividade e pinte-o bem bonito.

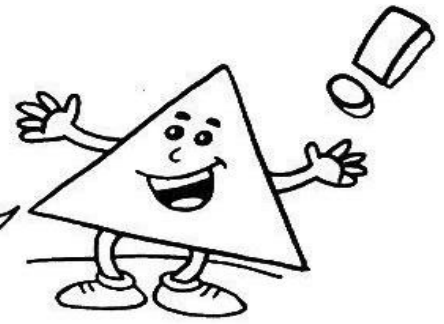


Escreva o nome de três polígonos diferentes que você observou no mosaico.

6) Vamos revisar? Arme e efetue as multiplicações abaixo:

a) 1.203×15	b) 897×29	c) 2.993×78
----------------------	--------------------	----------------------

Perímetro é a soma das medidas dos lados de um polígono.



7) Genival caminha todos os dias numa praça próximo a sua casa. Veja o formato e as medidas dessa praça:



a) A praça tem o formato de um polígono. Qual é esse polígono? _____

b) Qual é o perímetro da praça?

Cálculo	Resposta

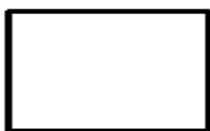
c) Genival deu 6 voltas nessa praça hoje. Quantos metros ele percorreu?

Cálculo	Resposta

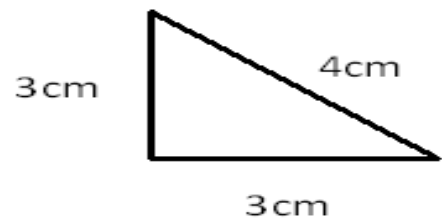
8) Calcule o perímetro das figuras abaixo:



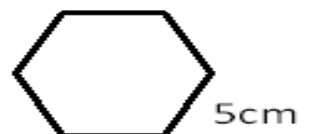
P= _____



P= _____



P= _____



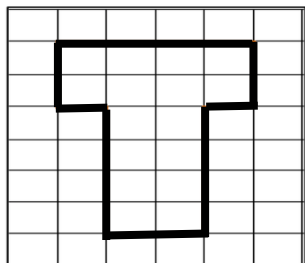
P= _____

9) As quadras oficiais de basquete têm as seguintes medidas:

15 metros de largura e 28 metros de comprimento

a) Qual é o perímetro das quadras oficiais de basquete?

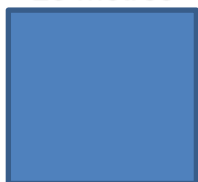
Cálculo	Resposta
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



10) No quadriculado abaixo, o lado de cada quadradinho mede 1 cm. Qual é o perímetro da região destacada?

11) Caio tem um terreno **quadrado** com medidas conforme mostra a figura abaixo:

25 metros



a) Qual é o perímetro do terreno de Caio?

Cálculo	Resposta

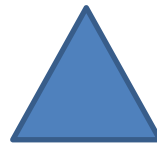
b) Caio pretende murar esse terreno. O pedreiro orientou-o que comprasse 45 tijolos para cada metro de muro. Quantos tijolos Caio terá que comprar?

Cálculo	Resposta


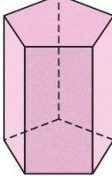


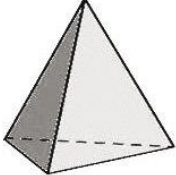
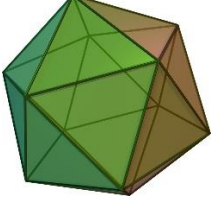


OS SÓLIDOS GEOMÉTRICOS

Sólidos geométricos são figuras espaciais e tridimensionais, ou seja, possuem largura, altura e comprimento.

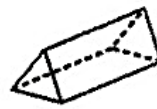
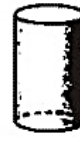
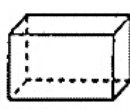
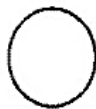
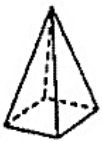
12) Nas figuras abaixo, circule somente as que representam sólidos geométricos.



Os sólidos geométricos estão divididos assim:

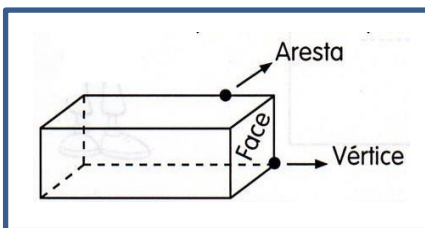
POLIEDROS		NÃO POLIEDROS	
 PARALELEPÍPEDO	 PRISMA PENTAGONAL	 CONE	 CILINDRO
 PIRÂMIDE TRIANGULAR	 ICOSAEDRO	 ESFERA	 TRONCO DE CONE
Todas as faces são planas		Têm alguma superfície curva ou arredondada	



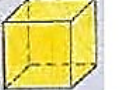

13) Escreva P para poliedros e N para os não poliedros.



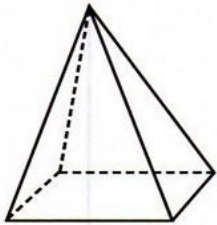
14) Os poliedros possuem aresta, faces e vértices. Veja:

Preencha a tabela abaixo.

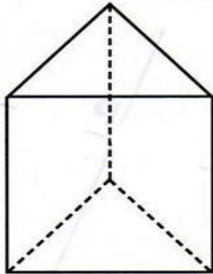


SÓLIDOS	Número de faces	Número de vértices	Número de arestas
			
			
			
			
			

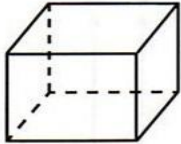
15) Complete:



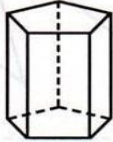
Nome: _____
 Quantas faces? _____
 Quantas arestas? _____
 Quantos vértices? _____



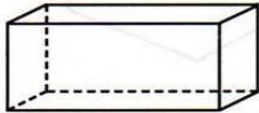
Nome: _____
 Quantas faces? _____
 Quantas arestas? _____
 Quantos vértices? _____



Nome: _____
 Quantas faces? _____
 Quantas arestas? _____
 Quantos vértices? _____



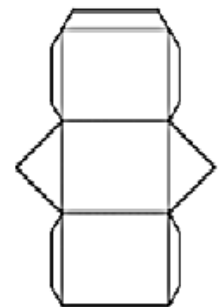
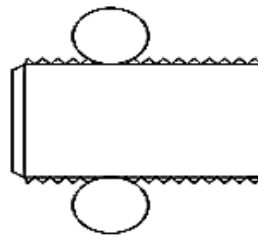
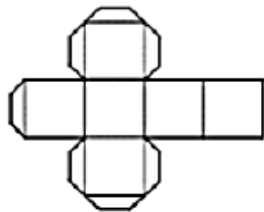
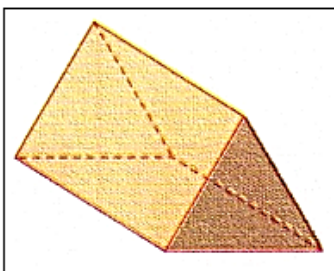
Nome: _____
 Quantas faces? _____
 Quantas arestas? _____
 Quantos vértices? _____



Nome: _____
 Quantas faces? _____
 Quantas arestas? _____
 Quantos vértices? _____



16) Pinte a planificação do poliedro abaixo.



17) Observe a caixa abaixo e responda:



a) Essa caixa tem o formato de qual sólido geométrico?

b) Em uma caixa dessa há 50 canetas. Senhor Mário comprou 145 dessas caixas para repor o estoque de sua papelaria. Quantas canetas Senhor Mário comprou ao todo?

Resposta: _____

18) Arme e efetue as multiplicações:

a) 1.500 X 12	b) 2.089 X 31	c) 99 X 18
d) 451 X 98	e) 2.000 X 45	f) 101 X 31
g) 3.098 X 17	h) 565 X 72	i) 934 X 54

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO LUÍS DE MONTES BELOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA: _____

ALUNO(A) _____ ANO: _____

PROFESSOR(A): _____

BLOCO DE ATIVIDADE DAS AULAS REMOTAS Nº 01 (08/06 a 13/06)

CIÊNCIAS – 5º ANO

FONTES DE ENERGIA

FONTES DE ENERGIA

GERAÇÃO DE ENERGIA ELÉTRICA



ENERGIA NUCLEAR

Também conhecida como energia atômica, a energia nuclear é obtida por meio da fissão nuclear de materiais radioativos, como o urânio-235.

COMBUSTÍVEIS FÓSSEIS

É uma fonte de energia não-renovável. Os três tipos mais conhecidos são o petróleo, o carvão mineral e o gás natural, mas a lista é muito mais extensa.

ENERGIA EÓLICA

Energia produzida a partir da força do vento. Necessita de altos custos para implantação.

ENERGIA SOLAR

A energia solar é gerada a partir do sol. Os custos ainda são elevados para a implantação, mas houve muita evolução nessa área na última década.

ENERGIA HIDRELÉTRICA

É a principal forma de energia utilizada no Brasil. Trata-se do aproveitamento da água dos rios para movimentar poderosas turbinas geradoras de eletricidade.

BIOMASSA

Biomassa é toda matéria orgânica não fóssil, de origem animal ou vegetal, que pode ser utilizada na produção de energia.

A GERADORA POLISERVICE

1	Biomassa
2	Eólica
3	Geotérmica
4	Hídrica
5	Nuclear
6	Solar

	Provem da luz do sol, que depois de captada pode ser transformada em energia elétrica ou térmica.
	É obtida a partir de um curso d'água, onde turbinas fazem funcionar um gerador elétrico, produzindo energia.
	É a energia obtida através do enriquecimento de urânio, que libera uma enorme quantidade de energia.
	É gerada a partir da decomposição, em curto prazo, de materiais orgânicos (esterco, restos de alimentos, etc.).
	Provem do aproveitamento do calor interior da terra, permitindo gerar eletricidade e calor.
	Gerada a partir do vento, que movimenta grandes hélices instaladas em áreas abertas, que geram energia elétrica.

Questão 01 – Segundo o texto acima qual é a principal forma de energia utilizada no Brasil?

Questão 02 – Descreva as principais dificuldades de se utilizar as energias EÓLICA e SOLAR.

Questão 03

Observe as figuras e nomeie corretamente



Ligue corretamente:

Energia eólica

Energia solar

Energia hidráulica

Energia nuclear

gerada a partir de urânio

gerada a partir de quedas d'água

gerada a partir da força dos ventos





gerada a partir da luz solar

Questão 04

Q

Nós conhecemos várias formas de energia.

OBSERVE as imagens que exemplificam algumas formas de energia que conhecemos.

<input type="checkbox"/>  Fonte: scuolaelettrica.it	<input type="checkbox"/>  Fonte: artlin.com.br
<input type="checkbox"/>  Fonte: portalsuldabahia.com.br	<input type="checkbox"/>  Fonte: cfq-maria.blogspot.com.br

NUMERE as imagens de acordo com as descrições.

- (1) Energia Química – Energia que as pessoas ingerem para seu desenvolvimento.
- (2) Energia Elétrica - energia usada para fazer funcionar eletrodomésticos.
- (3) Energia Térmica - energia capaz de aquecer corpos e objetos.
- (4) Energia de Movimento - energia que existe nos corpos em movimento.

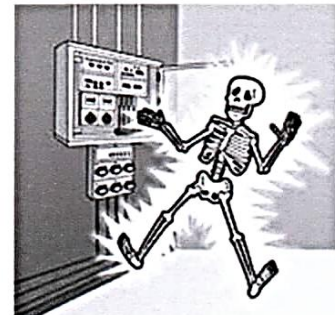
QUESTÃO 05

Energia elétrica

Quanto mais eletrodomésticos vamos ligando,
Mais dinheiro vamos gastando!

Quanto mais eletrodomésticos desligamos,
Com mais dinheiro ficamos!

Se você tem a necessidade de fazer reparos na instalação da sua casa
Desligue a chave geral ou vai ter um choque total.



A) O texto fala da necessidade de:

() usar energia elétrica () economizar energia elétrica () cuidar dos aparelhos eletrodomésticos.

B) Qual a primeira medida a ser usada quando precisamos fazer um reparo nas instalações da casa?

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO LUÍS DE MONTES BELOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA: _____

ALUNO(A) _____ ANO: _____

PROFESSOR(A): _____

BLOCO DE ATIVIDADE DAS AULAS REMOTAS Nº 01 (08/06 a 13/06)

GEOGRAFIA – 5º ANO

1) Leia o texto abaixo com atenção, depois responda as questões.

Movimentos migratórios no Brasil

A cada ano, muitos brasileiros saem do país em direção às áreas de atração na esperança de encontrar novas oportunidades e perspectivas para alcançar uma melhor qualidade de vida. Geralmente, essas pessoas buscam isso em países desenvolvidos, especialmente nos Estados Unidos, Japão, Canadá e, recentemente, em países vizinhos, tais como Paraguai, Uruguai, Venezuela e outros. Apesar da grande expectativa gerada, muitos se frustram e não conseguem alcançar seus objetivos.

a) Qual é o assunto tratado no texto?

b) Quais os países mais procurados por brasileiros, de acordo com o texto?

c) Na sua opinião, o que leva as pessoas a saírem de seu país em direção a outros países?

d) O assunto relatado no texto trata-se de migração interna ou migração externa? Explique.

2) Observe a tabela e responda:

Países com maior número de imigrantes brasileiros (2.015)	
1º) Estados Unidos	1.419.000
2º) Paraguai	332.042
3º) Japão	170.229
4º) Reino Unido	120.000
5º) Portugal	116.271
6º) Espanha	86.691

a) Que informações a tabela apresenta?

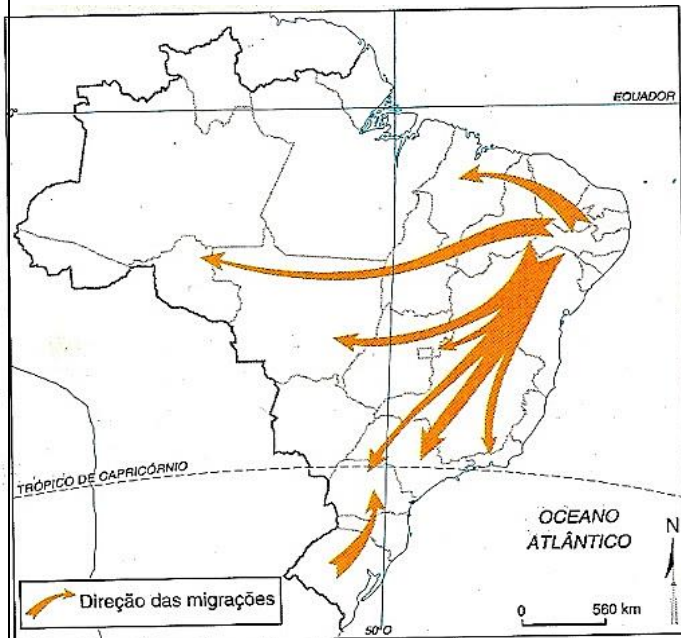
b) Que país tinha o maior número de imigrantes nesse período? E o menor?

3) Complete corretamente as frases usando as palavras do quadro.

emigrantes – imigrantes

a) As pessoas que saem de sua terra natal, que é o seu lugar de origem, são chamadas de _____.

b) Quando elas entram no novo lugar onde vão viver, são chamadas de _____.



4) O mapa abaixo mostra o fluxo migratório no Brasil nos anos de 1.950 a 1.970. Veja:

a) Qual região brasileira atraía mais migrantes?

() Região Centro-oeste

() Região Sul

() Região Sudeste

() Região Nordeste

b) Essa região atraía migrantes de qual região?

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO LUÍS DE MONTES BELOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA: _____

ALUNO(A) _____ ANO: _____

PROFESSOR(A): _____

BLOCO DE ATIVIDADE DAS AULAS REMOTAS Nº 01 (08/06 a 13/06)

HISTÓRIA – 5º ano

Leia o texto e responda as questões:

UM POUCO DA HISTÓRIA DE GOIÁS

O Estado de Goiás tem 246 municípios com população de 5.620.000 habitantes, a economia é baseada no agronegócio, mais tem pólos industriais nas cidades de Anápolis, Catalão, Rio Verde e Goiânia. Teve como capital Vila Boa (1739), atual cidade de Goiás e Goiânia é capital do estado desde 1933.



Os portugueses só chegaram à região do estado de Goiás após quase um século do descobrimento do Brasil.

As primeiras ocupações deveram-se a expedições de aventureiros bandeirantes provenientes de São Paulo, destacando-se **Bartolomeu Bueno da Silva**, o **Anhangüera**, que seguia em busca de ouro, tendo encontrado as primeiras jazidas no final do século XVII. Na língua Tupi, Anhangüera significa “diabo velho ou feiticeiro”, uma vez que, segundo relatos dos povos indígenas, Bartolomeu Bueno era severo e mau com os indígenas que aqui habitavam.

Conta a lenda que diante da negativa dos índios de informar-lhe sobre o lugar de onde retiravam as peças de ouro com que se adornavam, Bartolomeu Bueno da Silva despejou aguardente num prato e a queimou, dizendo aos indígenas que o mesmo faria com a água de todos os rios e nascentes da região, caso não lhe fossem mostradas as minas.

Apavorados, os índios o levaram imediatamente às jazidas, chamando-o Anhangüera, que significa “diabo velho ou feiticeiro” no idioma nativo.



Fonte: <https://www.sohistoria.com.br/biografias/bartolomeu/>

1. De acordo com o texto, quando se deu a chegada dos Portugueses às terras do atual Goiás? _____
2. Você sabe por que as primeiras expedições receberam o nome de Bandeiras? Se você tiver acesso à internet, busque esta resposta e escreva abaixo.

3. Quem foi o responsável pela primeira expedição registrada às terras de Goiás?

4. Segundo o texto, qual foi a tentativa de enganar e ameaçar os povos indígenas goianos para conseguir a informação do local exato das jazidas de ouro?

5. Lendo o texto, qual sua percepção sobre Bartolomeu Bueno da Silva? Como poderia ser sua personalidade? Como era seu relacionamento com os povos indígenas?

6. Analisando a segunda imagem do texto, descreva-a e diga a que tempo esta imagem se refere.

7. Faça uma releitura do texto em forma de imagem, desenhe e pinte algo retratado nele que lhe chamou a atenção.

**PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO LUÍS DE MONTES BELOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

ESCOLA: _____

ALUNO(A) _____ ANO: _____

PROFESSOR(A): _____

BLOCO DE ATIVIDADE DAS AULAS REMOTAS Nº 01 (08/06 a 13/06)

ARTE – 5º ANO

O QUE SÃO ARTES VISUAIS?

Artes visuais é a designação dada ao conjunto de artes que representam o mundo real ou imaginário e que tem a visão como principal forma de avaliação e apreensão.

Uma arte visual está relacionada com a beleza estética e com a criatividade do ser humano, capaz de criar manifestações ou obras agradáveis aos olhos.

O conceito de arte visual é muito amplo, envolvendo áreas como o teatro, dança, pinturas, colagens, gravuras, cinema (TV), fotografia, escultura, arquitetura, moda, paisagismo, decoração, etc.



Questão 01 – com base no texto e nas gravuras quais os tipos de artes visuais podemos encontrar em nossa cidade? Cite ao menos 5 tipos de arte visual:

Questão 2 – Faça uma pesquisa relativa aos personagens abaixo e pinte com as cores correspondente, melhorando assim a arte visual:



Questão 03 – Use a arte visual como momento para abusar da criatividade dando vida ao desenho abaixo (quanto mais colorido melhor):



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO LUÍS DE MONTES BELOS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA: _____

ALUNO(A) _____ ANO: _____

PROFESSOR(A): _____

BLOCO DE ATIVIDADE DAS AULAS REMOTAS Nº 01 (08/06 a 13/06)



EDUCAÇÃO FÍSICA – 5º ANO

Alongamento

10 Benefícios Para Saúde

1. Aumenta a flexibilidade dos movimentos
2. Alivia a tensão muscular
3. Relaxa o corpo e a mente
4. Aumenta a consciência corporal
5. Melhora a postura
6. Previne lesões e as dores musculares
7. Previne tendinites
8. Ativa a circulação sanguínea
9. Prepara o músculo para a atividade física
10. Tratamento para dores na coluna

Olá, querido(a) aluno(a). Como nesses dias de pandemia a tendência é ficar mais parado(a) e em isolamento, estamos enviando a vocês uma série de atividades simples e que podem auxiliá-los a praticar exercícios. Vamos lá! Levante-se e vamos nos exercitar!

QUADRO DE ALONGAMENTO

	1 Com as pernas paralelas e semi-flexionadas, pressione o cotovelo em direção ao corpo.		7 Mantenha as pernas bem afastadas e a ponta dos pés apontando para fora e desça o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa.
	2 Leve o braço flexionado para trás da cabeça, e com a outra mão puxe levemente para o outro lado.		8 Dobre a perna da frente num ângulo de 90° e mantenha a de trás semi-flexionada.
	3 Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço.		9 Mantenha as mãos e o pé de apoio totalmente apoiados no chão e cruze umas das pernas para trás.
	4 Coloque as mãos sobre a cabeça e pressione-a para baixo.		10 Estique uma das pernas e cruze a outra, rotacionando o tronco para o lado da perna flexionada.
	5 Faça um movimento giratório com a cabeça. Primeiro no sentido horário e depois no anti-horário.		11 Deixe os cotovelos apoiados no chão e flexione uma das pernas para trás, com o peito do pé para baixo, e a outra flexionada à frente. Para não tensionar o pescoço, relaxe-o para trás.
	6 Com os joelhos semi-flexionados e uma mão na cintura, levante a outra mão e incline-se para a lateral.		12 Deitado, mantenha um dos pés apoiado no chão e, com ajuda das mãos, estenda a outra perna com a ponta do pé flexionada.

<http://profcarolinatabeira.blogspot.com/>

Fique 30 segundos em cada posição e alongue os dois lados