PROGRAMA DE AULAS REMOTAS

Aulas remotas com material impresso e digital.

BLOCO 7

5º ANO



NOME _____

ESCOLA _____

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA DE IPATINGA

PROGRAMA DE AULAS REMOTAS – PAR	
Nome:	**Turma:**
Escola Municipal Artur Bernardes	**Turno:**
Tema: **SAÚDE E BEM-ESTAR**	
CARGA HORÁRIA TOTAL DO BLOCO:	**60 HORAS (45h + 15h ATIVIDADES MONITORADAS) REFERENTE A 15 DIAS LETIVOS**

Olá galerinha do integral!!! Estamos em nosso 7° bloco de atividades remotas, dessa vez vamos aprender mais a respeito de SAÚDE e BEM-ESTAR.



Separe um tempo de estudos diários, mantenha-se focado e faça com dedicação.

Saúde e bem-estar estão relacionados diretamente com a qualidade de vida das pessoas. Para muitos, saúde é a ausência de doenças físicas, mas de acordo com a OMS – Organização Mundial da Saúde – o termo saúde engloba em sua totalidade o bem-estar físico, mental e social.

Neste bloco, vamos estudar elementos que contribuem para uma vida mais saudável a partir dessa visão ampla. Afinal, um conjunto de bons hábitos, quando combinados, contribuem para o menor risco de desenvolvimento de doenças sejam elas físicas, mentais ou emocionais.

Disponível em: https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/o-que-significa-ter-saude. Acesso em: 11 set. 2020 (Adaptado).

COMPONENTE CURRICULAR:		INICIAÇÃO CIENTÍFICA	
CARGA HORÁRIA:	3 módulos de 1 hora 03h	**NÚMERO DE ATIVIDADES:**	01

ATIVIDADE 1

As vitaminas são substâncias orgânicas indispensáveis para a saúde do corpo humano. Elas auxiliam no metabolismo celular ao favorecerem reações químicas que permitem a absorção dos nutrientes. O sol é fundamental para a saúde e o funcionamento do corpo. Através dele, o organismo obtém a vitamina D, que melhora a absorção do cálcio, fortalecendo os ossos, junto com a atividade física.

Disponível em:http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/nutricao/guia/sol-calcio-e-exercicios-fisicos-sao-segredos-para-garantir-vitamina-d.html. Acesso em: 07 set. 2020 (Adaptado).



Poucos alimentos são fontes de vitamina D, óleo de fígado de bacalhau, gema de ovo, manteiga e alguns peixes são exemplos de alimentos que contém vitamina D.

Disponível em: http:https://dglab.com.br/blog/quais-alimentos-contem-vitamina-d/.Acesso em:7,set. 2020 (Adaptado).

Benefícios da vitamina D:

- Promove a absorção de cálcio e fósforo pelo intestino.
- Regula o metabolismo ósseo e a deposição de cálcio nos ossos.
- Atua nas funções musculares, cardíacas e neurológicas.
- Importante para a secreção de insulina e para o sistema imunológico.
- Combate a enxaqueca, a tensão pré-menstrual e ajuda a emagrecer.



Desafiamos você a aumentar os níveis de vitamina D em seu corpo. Para isso, será necessário manter seus braços e pernas expostos ao sol, antes das 10 horas da manhã, durante 15 a 20 minutos.
Repita a ação três vezes por semana e sem usar o protetor solar, pois fatores de proteção acima de 8 já impedem a produção do nutriente pela pele.

Disponível em: https://image.freepik.com/vetores-gratis/personagem-de-mascote-de-desenho-de-sol-a-sorrir_29190-2925.jpg. Acesso em: 17 set. 2020.

As plantas, como todos os seres vivos, respondem a estímulos ambientais, mas essa resposta, na maioria das vezes, é bem lenta e quase imperceptível. A resposta de algumas plantas a estímulos luminosos, no entanto, pode ser percebida por nós.
Confira neste experimento – O poder do Sol.
Você vai precisar de:

- Caixa de sapato com tampa.
- Pedaço de papelão.
- Régua, tesoura, caneta.
- Fita adesiva dupla face.
- Sementes de feijão.
- Algodão.
- Garrafa PET pequena.
- Água.



Disponíveis em:http://objetoseducacionais2.mec.gov.br/bitstream/handle/mec/18881/Fototropismo.pdf?sequence=1. Acesso em: 7 set. 2020.

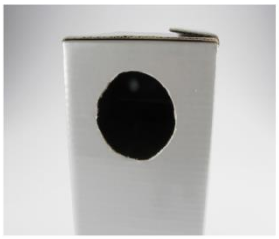
Passo 1

Para preparar a caixa de sapato meça a largura da caixa. Marque e corte no papelão três retângulos que sirvam como patamares para a caixa.
Em um dos patamares, faça um círculo no meio. No outro, faça um círculo deslocado para a esquerda e no terceiro faça um círculo deslocado para a direita.





Corte os círculos e divida o espaço da caixa em quatro partes e cole os patamares com auxílio de fita adesiva dupla face.



Passo 2

Faça um buraco na caixa do lado oposto ao buraco feito no terceiro papelão.



Passo 3

Corte uma garrafa pet pequena e utilize apenas a base. Coloque dentro dela um pedaço de algodão molhado com água e ponha nele alguns feijões para germinar. Assim que o primeiro feijão germinar retire os outros que não germinaram.

Transfira a base de PET com o feijão germinado para a caixa de sapatos. Molhe o feijão, sem colocar água em excesso, pois isso pode ocasionar o apodrecimento da semente.

Feche bem a caixa e deixe num lugar iluminado até que você veja uma folha da planta de feijão saindo da caixa. Isso pode demorar mais de uma semana.

IMPORTANTE: Se a plantinha de feijão não for molhada corretamente, a planta morrerá desidratada. Então não se esqueça de colocar água antes de fechar a caixa.

Passo 4

Acompanhe o crescimento do feijão. Sugiro que faça o experimento em duas caixas. Em uma delas você abrirá para acompanhar cada etapa do crescimento do feijão. A segunda caixa deve permanecer fechada.







Disponíveis em:http://objetoseducacionais2.mec.gov.br/bitstream/handle/mec/18881/Fototropismo.pdf?sequence=1. Acesso em: 07 set. de 2020

O que acontece?

O feijão cresce entrando pelos buracos feitos nos patamares até sair pela abertura da caixa.

Mas por que isso ocorre? O feijão consegue “ver” os buracos? Na verdade, a planta de feijão cresce em direção à luz. Como a luz vem dos buracos, ela cresce em direção a eles.

Seu experimento deu certo? Se não, relate o que aconteceu? JUSTIFIQUE sua resposta

_____

_____

Quantos dias foram necessários para que sua planta se desenvolvesse até chegar ao furo da caixa?

_____

_____

Registre sua conclusão sobre o experimento, relacionando com os estudos que tivemos acima sobre vitamina D.

_____

_____

COMPONENTE CURRICULAR:		EDUCAÇÃO AMBIENTAL	
CARGA HORÁRIA:	3 módulos de 1 hora 03h	**NÚMERO DE ATIVIDADES:**	01

ATIVIDADE 2

Cuidar do meio ambiente é cuidar da nossa saúde, precisamos estar em sintonia com o ambiente para ter uma vida saudável. Por isso precisamos preservar a natureza, para ter um ar mais puro, água de qualidade, alimentos saudáveis e outros aspectos. Você já pensou como é bom brincar ao ar livre e apreciar a natureza. Cuidar da nossa casa, mantê-la limpa e organizada ajuda no bem-estar de toda a família. E você ajuda na organização de sua casa? Todos podem contribuir!

- ESCREVA atitudes no acróstico que podem contribuir com um ambiente mais saudável.

M _____

E _____

I _____

O _____

A _____

M _____

B _____

I _____

E _____

N _____

T _____

E _____

Experimentação: Propagação do som

Normalmente, é através do ar que o som chega até nossos ouvidos. Chega com a velocidade de 340 metros por segundo. A velocidade do som torna-se insignificante quando comparada com a velocidade da luz, que é de 300 mil quilômetros por segundo.

Para testar este som, você irá precisar:

- Balão
- Relógio ou outro objeto que emita som
- Água

Instruções:

- Encha um balão de ar, amarre-o e coloque-o próximo de um relógio e da sua orelha.
- Em seguida, encha o balão de borracha com água e repita o experimento.



Agora responda:

A) Você consegue ouvir o tique taque do relógio através do ar e da água?

_____

_____

_____

B) Você ouve melhor através do ar ou da água?

_____

_____

COMPONENTE CURRICULAR:		EMPREENDEDORISMO SOCIAL	
CARGA HORÁRIA:	3 módulos de 1 hora 03h	**NÚMERO DE ATIVIDADES:**	01

ATIVIDADE 3

Saúde e o bem-estar atualmente estão entre os melhores nichos do mercado de trabalho. Não por acaso, o investimento no ramo hoje apresenta um enorme campo de possibilidades e alternativas a novos empreendedores.

Dessa forma, as áreas que são exploradas na saúde e bem-estar passam pela nutrição, medicina alternativa, farmácia, fisioterapia, atividades físicas, psicologia, meditação, massagem terapêutica e uma série de outros segmentos.

Observe a propaganda a seguir, sobre uma empresa que presta serviço em psicologia.



Disponível em: http://gg.gg/m5id2. Acesso em: 14 set. 2020

Nela nós temos uma frase bem legal, “estamos ao seu lado”, para que a pessoas se sintam bem ao procurar por eles. E temos um desenho muito bom, pois o cérebro é o lugar onde os nossos pensamentos se formam.

Agora é a sua vez! Desenhe uma propaganda bem bonita para divulgar um serviço que possa ajudar outras pessoas também a ter uma boa saúde e bem-estar.

COMPONENTE CURRICULAR:		INTELIGÊNCIA EMOCIONAL	
CARGA HORÁRIA:	6 módulos de 1 hora 06h	**NÚMERO DE ATIVIDADES:**	02

ATIVIDADE 4

O bem-estar físico está ligado ao modo como tratamos as nossas emoções. Encontrar um ponto de equilíbrio é fundamental. Dores de cabeça, batimentos cardíacos acelerados, respiração rápida podem ser sinais de que a balança entre o corpo e a mente está desregulada. É importante estar atento aos sinais corporais e ter bom senso em suas atitudes e escolhas. Se não

cuidarmos, esse desiquilíbrio pode tomar uma proporção maior do que deveria e trazer prejuízos a sua saúde física e emocional.

Disponível em: https://escoladainteligencia.com.br/resolucao-de-problemas-3-vantagens-de-ensina-la-na-escola/. Acesso em: 03 set. 2020 (Adaptado).

Você sabia que um bebê cai mais de 100 vezes antes de aprender a andar? Ele precisa enfrentar seu medo e as dificuldades para vencer e caminhar por conta própria. Quando crescemos não é diferente. Precisamos superar os obstáculos para caminhar rumo a uma vida emocionalmente equilibrada.

Hoje vamos construir um jogo que nos levará a uma boa reflexão. Ele consiste em ir retirando os palitos aos poucos, refletindo a cada ação para que todas as tampinhas não desmoronem. “Cai ou não Cai?” esse é um jogo muito divertido, simples de construir e ótimo para jogar com seus colegas e familiares. Então, mãos à obra.

Você vai precisar:

- Da ajuda de um adulto.
- De 2 garrafas PET.
- Muitas tampinhas de garrafas PET coloridas.
- Vários palitos para churrasquinho, algum tipo de graveto ou até mesmo seus lápis de cor.





Peça a um adulto que corte uma das garrafas retirando somente a parte da ponta e na outra garrafa cortar deixando somente o fundo, observe o modelo na imagem.



Com as garrafas já cortadas, peça a um adulto que faça os furos por onde você irá encaixar os palitos. Os furos devem ser feitos na mesma direção para que o palito entre e saia.

Coloque todos os palitos, gravetos ou lápis de cor nos furos. Encha o espaço acima deles com as tampinhas coloridas. Reúna com seus colegas ou familiares para iniciar o jogo.

O objetivo é ir retirando, estrategicamente, cada palito, de modo que as tampinhas não caiam. Quem deixar o maior número de tampinhas cair, perderá o jogo.

Disponível em: https://artesanatocomgarrafapet.net/18-brinquedos-com-garrafa-pet-para-educacao-infantil/ Acesso em: 03, set. 2020.

ATIVIDADE 5

COLORIR é considerado uma tarefa relaxante e ajuda muito no combate à ansiedade.

Você sabe o que é uma mandala?

As mandalas são desenhos que causam fascinação em muitas pessoas e elas realmente trazem benefícios para a mente.



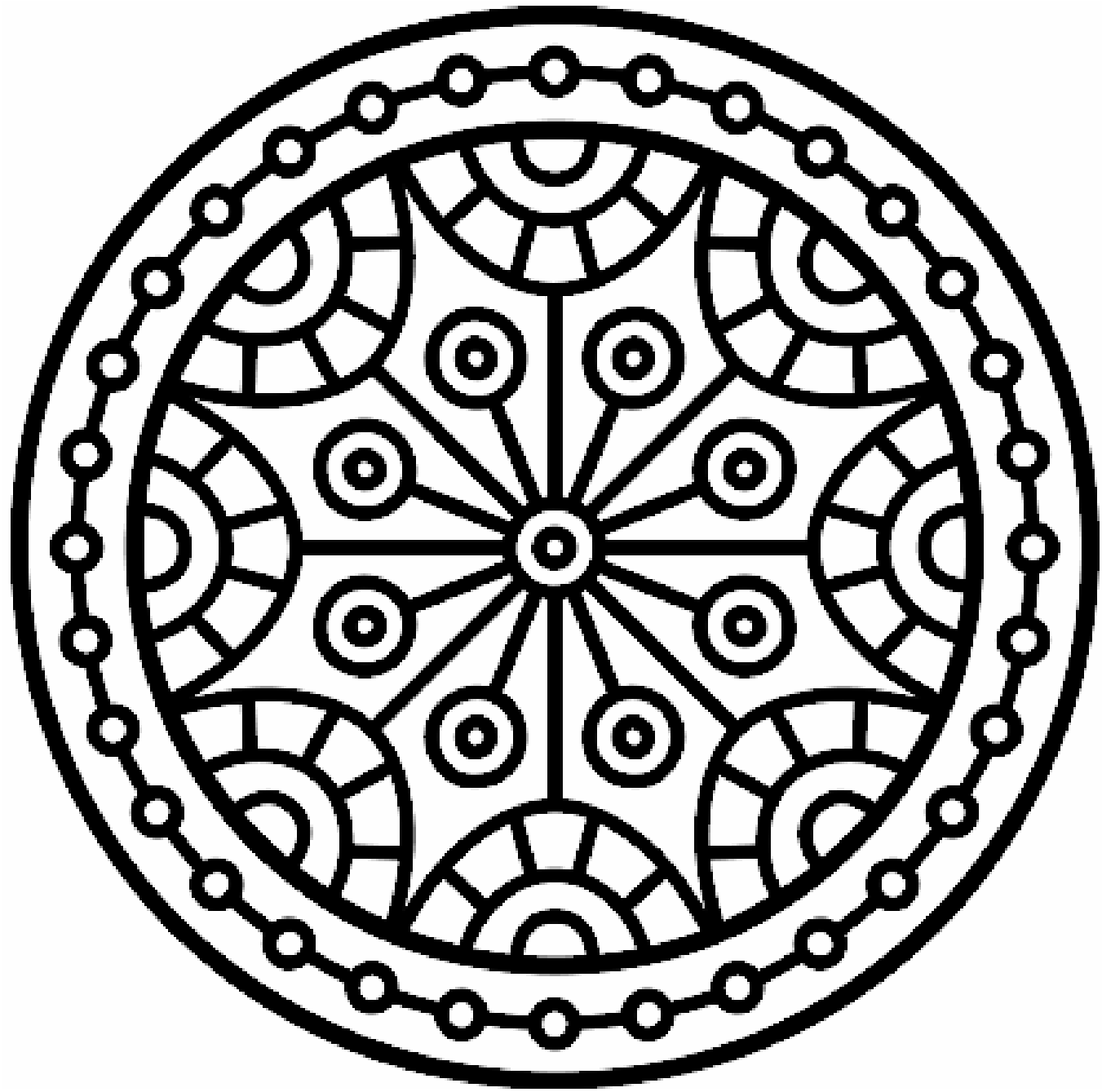
Geralmente, uma mandala é uma imagem simbólica baseada em figuras geométricas como o círculo e o quadrado.

Disponível em: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn%3AANd9GcRtosPiUGsl28kNOepUAw2pjIHZ3WW5nO-Qyg&usqp=CAU - Acesso em 08 set.2020.

Existe uma variedade infinita de mandalas,

desde figuras simples até as mais complexas. Podem ser desenhadas sobre uma folha de papel, pintadas ou bordadas em tecido, inclusive constituindo o piso em alguns edifícios.

Então vamos colorir? Deixe fluir tudo de bom que você está sentindo e transforme sua Mandala em uma linda obra de arte.



Disponível em: https://mandalas.colorir.com/mandala-equilibrio-mental.html. Acesso em: 25 set. 2020

COMPONENTE CURRICULAR:		MÚSICA/ARTES/LIBRAS		
CARGA HORÁRIA:	9 módulos de 1 hora 09h	**NÚMERO DE ATIVIDADES:**		03

ATIVIDADE 6

Saúde significa ter o corpo, a mente e a vida social saudáveis. Sendo assim, vamos fazer uma brincadeira que colabora com a vida social e nos torna mais saudáveis?



Disponível em: https://brendatv.com.br/telefone-sem-fio-brincadeira/. Acesso em: 11 set. 2020

A brincadeira é “Telefone sem fio”.

Sentados em linha reta ou em círculo, a primeira pessoa diz uma frase ou mensagem no ouvido da outra pessoa, sem que ninguém mais ouça o que ela está falando. Assim, o próximo fala para o próximo e assim por diante até chegar ao último, este deverá falar o que ouviu em voz alta.

A mensagem muitas vezes chega completamente diferente, a palavra se modifica ao passar de pessoa para pessoa e pode ficar muito engraçado.

ATIVIDADE 7



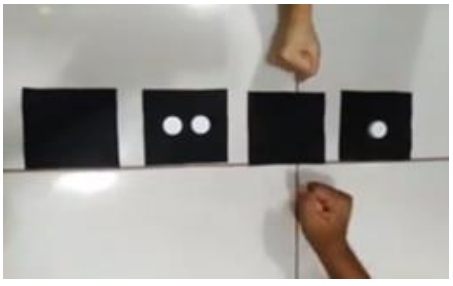
Como diz o velho ditado “quem canta seus males espanta” isso todo mundo já sabe. O que muita gente ainda desconhece é que o ato de apenas ouvir música pode ser um excelente aliado para a saúde. Seus efeitos podem ter **resultados terapêuticos** e ajudar no tratamento de diversos problemas de saúde mental.

Disponível em: http://gg.gg/m3l6z. Acesso em 09 Set.2020.

Agora vamos realizar outra brincadeira musical. Você pode fazer sozinho ou chamar outra pessoa para participar com você. Esse é um jogo rítmico para trabalharmos diversas células rítmicas.

Vamos precisar de

- 4 folhas no formato quadrada;
- 8 tampinhas de garrafa pet ou bolinhas de papel, como no exemplo da imagem.



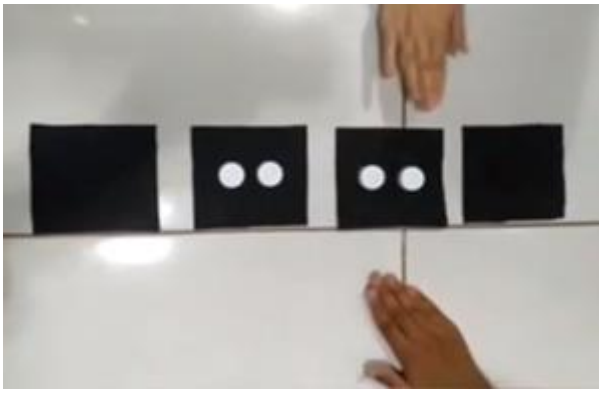
Disponível em: http://gg.gg/m3jad. Acesso em 09 Set.2020.

Primeiro passo: Colocar uma música para tocar ou cantar uma de sua preferência, como por exemplo a música “Sítio do seu Lobato”.

Segundo passo: Vamos simbolizar uma música que tenha quatro tempos. Posicione as folhas de papel uma do lado da outra no chão ou em cima de uma mesa, se você for fazer com outra pessoa coloque as folhas entre vocês dois (cada folha irá representar um tempo da música, totalizando os quatro tempos).

Terceiro passo: Coloque as tampinhas de garrafa de forma variada em cima das folhas, no máximo duas em cada e deixei algumas sem.

Quarto passo: Bata a palma da mão em frente de cada folha acompanhando o ritmo da música.



Disponível em: http://gg.gg/m3jad. Acesso em 09 Set.2020.

Quinto passo: Quando a folha estiver sem a tampinha bata com a mão fechada, se estiver com uma tampinha bata com a mão aberta uma vez e se estiver com duas tampinhas bata também com a mão aberta só que duas vezes. Faça a sequência duas vezes corretas, se errou tenta de novo.

Sexto passo: Troque as tampinhas variando o ritmo na medida em que for acertando!

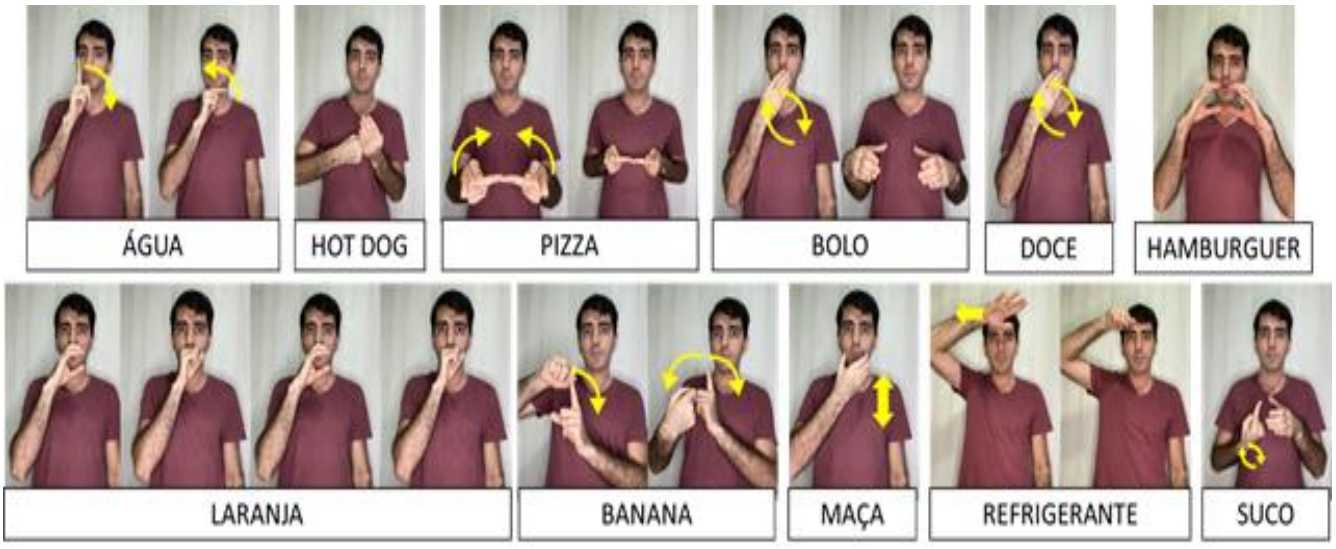
Se possível acesse o vídeo explicativo: https://www.youtube.com/watch?v=OnIMn2sk4GY ou pesquise no Youtube: Atividade musical com ritmo.

Disponível em: https://www.youtube.com/watc. Acesso em 09 Set.2020.

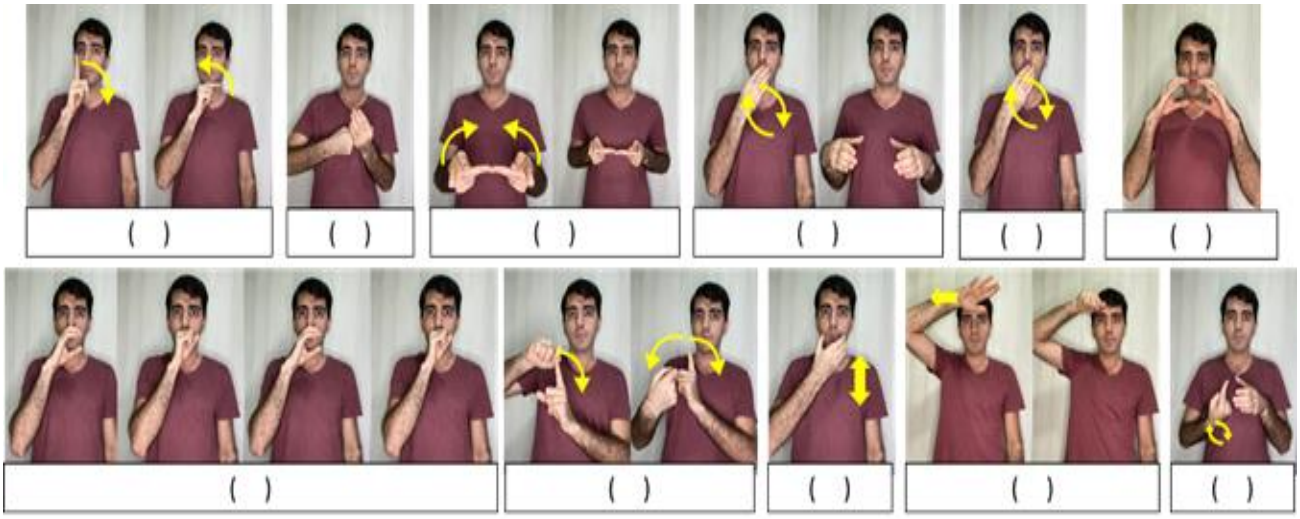
ATIVIDADE 8

Vamos aprender alguns sinais?

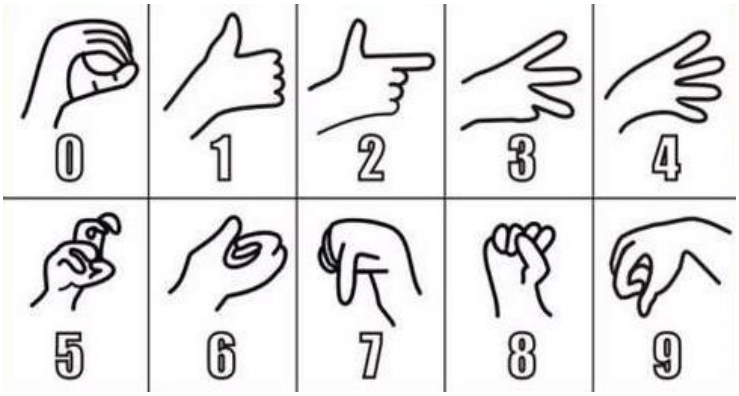
DICIONÁRIO DE LIBRAS.



Saúde é coisa séria! MARQUE com um (X) os sinais que indicam uma alimentação saudável.



Analise os numerais abaixo:

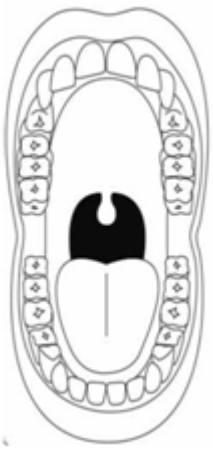


Disponível em: https://http2.mlstatic.com/carimbo-pedagogico-numerais-em-libras-10-unidades-D_NQ_NP_230501-MLB20331327813_062015-F.jpg. Acesso em 14, set.2020.

A saúde bucal é importante para o bem-estar. De acordo com a imagem abaixo, quantos dentes tem na boca?



Disponível em: https://www.lojaapoio.com.br/lojas/00045394/prod/carimbonumerosemlibra.JPG. Acesso em: 14, set. 2020 (Adaptado).



Disponível em: https://i.pinimg.com/originals/40/dd/a4/40dda4754fbd63e6330b34b4144f2571.jpg. Acesso em: 16, set. 2020.

COMPONENTE CURRICULAR:		ATIVIDADES MOTORAS E LAZER	
CARGA HORÁRIA:	9 módulos de 1 hora 09h	**NÚMERO DE ATIVIDADES:**	03

Saúde e Bem-Estar



Saúde e bem-estar são fatores fundamentais para uma boa qualidade de vida de um indivíduo. Para termos saúde, é necessário estar bem físico, mental e socialmente.

Para conseguir o bem-estar físico é importante estar sempre ativo através da prática de exercícios físicos.

Disponível em:https://saudebemestar.com.pt/exercicio-fisico-o-grande-aliado-da-saude// Acesso em: 08 de set 2020.

ATIVIDADE 9

Vamos exercitar nossa mente em família!!

Vamos jogar Joquempô?



No Joquempô, os jogadores devem simultaneamente esticar a mão, na qual cada um formou um símbolo (que significa pedra, papel ou tesoura). Então, os jogadores comparam os símbolos para decidir quem ganhou, da seguinte forma:
Pedra ganha da tesoura (amassando-a ou quebrando-a).
Tesoura ganha do papel (cortando-o).
Papel ganha da pedra (embrulhando-a).
A pedra é simbolizada por um punho fechado; a tesoura, por dois dedos esticados; e o papel, pela mão aberta. Caso dois jogadores façam o mesmo gesto, ocorre um empate, e geralmente se joga de novo até desempatar. Este jogo possui uma única regra: não é permitido mostrar pedra duas vezes seguidas.

Disponível em:https://pt.wikipedia.org/wiki/Pedra,_papel_e_tesoura /Acesso em: 15 set. 2020.
Disponível em: https://br.pinterest.com/pin/444026844494953118/Acesso em: 15 set. 2020.

ATIVIDADE 10

Exercício físico: O grande aliado da saúde.

A prática regular de exercícios físicos não visa somente adquirir um corpo excepcional, mas obter uma **Boa Qualidade de Vida**, que refletirá em vários benefícios evidentes.

Vejamos:

➜ **Combate a Obesidade**- O exercício regular e uma dieta equilibrada ajudam a controlar o peso.

➜ **Combate ansiedade e a Depressão**- O exercício físico, praticado de forma regular, aumenta a autoestima.

➜ **Fortalece os ossos**- O exercício moderado fortalece os ossos, pois aumenta o seu conteúdo em minerais.

➜**Ajuda no sono-** O exercício promove um sono profundo, desde que se faça um intervalo de cerca de duas horas antes de deitar.

Disponível em:https://saudebemestar.com.pt/exercicio-fisico-o-grande-aliado-da-saude// Acesso em: 08 set 2020.

Vamos movimentar, fazendo o arremesso com materiais simples e adaptados.

Jogo: Acerte o alvo com esponja

Aproveitando que os dias quentes estão a caminho, vamos usar o espaço disponível que você tenha, como um quintal, varanda ou até mesmo a garagem com uma parede disponível para desenhar um alvo e ver quem consegue fazer mais pontos jogando uma esponja molhada no alvo.

Você também poderá utilizar bolinhas de papel, bolas de meia e outros objetos que poderão ser jogados no alvo.



Disponível em: https://www.tempojunto.com/2017/09/25/5-maneiras-de-brincar-de-acerte-o-alvo/Acesso em: 15 set. 2020.

Disponível em: https://www.tempojunto.com/wp-content/uploads/2017/02/acerte-o-alvo-com-esponja-molhada-meninas-molhando-esponja-e-acertando-alvo.jp//Acesso em: 15 set. 2020

ATIVIDADE 11

Vamos praticar uma atividade para fortalecer nosso coração?

Vamos precisar apenas do nosso corpo e muita disposição!!

Atividade: Pega-Pega

Pega-pega é uma brincadeira infantil muito conhecida. Pode ser jogada por um número ilimitado de jogadores e possui inúmeras variantes. De modo geral, o jogo consiste em dois tipos de jogadores, os pegadores e os que devem evitar ser apanhados. Cada variante do jogo possui uma forma diferente de se estabelecer como os demais serão pegos, em geral por meio de um toque. Quem for tocado, automaticamente vira o pegador dependendo do modo da brincadeira.



Disponível em: http://educadorapriscilaedfisica.blogspot.com/2013/01/35-jogos-recreativos-de-corrida.html//Acesso em: 15 set. 2020.

COMPONENTE CURRICULAR:		ALFABETIZAÇÃO E LETRAMENTO		
CARGA HORÁRIA:	6 módulos de 1 hora 06h	**NÚMERO DE ATIVIDADES:**		02

ATIVIDADE 12

A falta de sono ou a dificuldade para dormir bem interferem diretamente na qualidade de vida da pessoa, isso porque noites mal dormidas diminuem a capacidade de concentração durante o dia e também pode resultar em alterações no humor. Além disso, quando a má qualidade do sono se torna frequente, pode haver alterações no apetite e problemas de saúde como estresse, ansiedade e o desenvolvimento de falhas da memória.

Assim, para dormir bem é importante que a pessoa adote alguns hábitos que ajudam a regular o sono e que ajudam a chegar à fase do sono de profundo relaxamento, que muitas vezes é difícil de alcançar. Para isso, é importante determinar um horário para dormir e respeitar esse horário, criar um ambiente escuro e confortável e beber um chá calmante pelo menos 30 minutos antes de dormir.

Disponível em:<https://www.tuasaude.com/10-dicas-para-dormir-bem/>. Acesso em: 15 set. 2020

Vejam algumas dicas para manter o sono equilibrado.

1. Respeitar o horário de ir dormir.
2. Desligar a TV e outros aparelhos.
3. Ler antes de dormir.
4. Criar um ambiente escuro.
5. Cochilar depois do almoço.
6. Praticar exercício regularmente.

1 – A partir destas dicas e outras que você conhece, elabore plaquinhas, cartazes , ou mesmo em folhas de caderno lembretes e coloque em locais visíveis para que todos os dias você lembre de praticar boas maneiras para tornar seu sono com mais qualidade. Lembre-se de ilustrar.

Se possível, não se esqueça de fotografar ou filmar e postar no grupo.

ATIVIDADE 13

Poesia

A roda dos alimentos

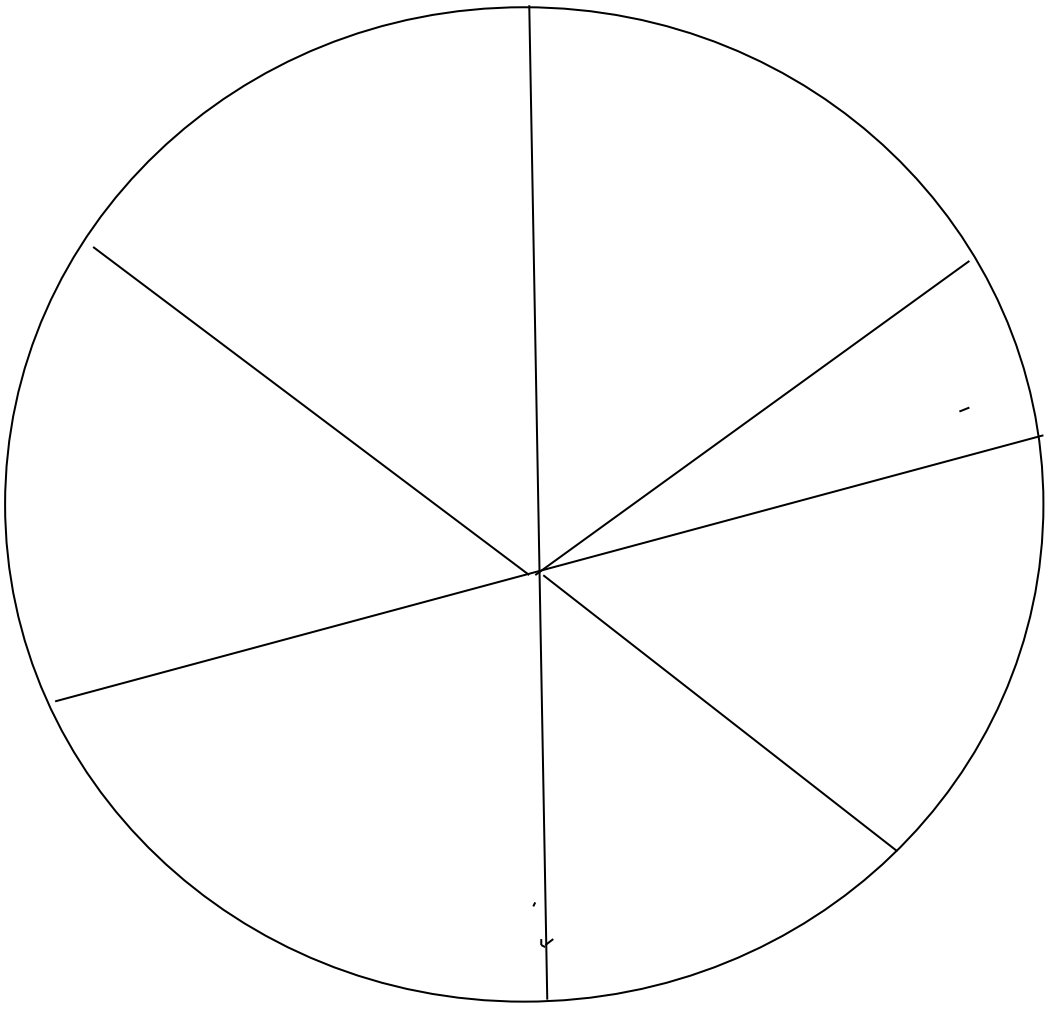
Da roda dos alimentos
De tudo vou comer!
E antes da refeição,
Boa água vou beber!

Gosto muito de legumes,
De arroz, massa e feijão,
Das gorduras e do açúcar,
Não abuso, isso não

Eu como frutos maduros,
Leite, carne, peixe e pão.
Como bem, não como muito,
Vario a alimentação.

Disponível em:http://jardimdaboavista.blogspot.com/2013/10/cancao-roda-dos-alimentos.htmlAcesso em:10 set.2020

FAÇA a ilustração da sua roda de alimentos. E lembre-se de tomar muita água.



COMPONENTE CURRICULAR:		EXPERIÊNCIAS MATEMÁTICAS	
CARGA HORÁRIA:	6 módulos de 1 hora 06h	**NÚMERO DE ATIVIDADES:**	02

ATIVIDADE 14

Benefícios da alimentação saudável

A alimentação tem um papel muito importante na saúde, trazendo benefícios como dar energia, que é essencial para andar, pensar, estudar ou brincar e prevenir doenças.

Melhorar o rendimento e a concentração, pois favorece o bom funcionamento da memória e de todo o sistema nervoso.

Dar mais disposição, pois o metabolismo funciona melhor.

Disponivel em:https://www.tuasaude.com/alimentacao-e-saude/Acesso em 14 set. 2020.

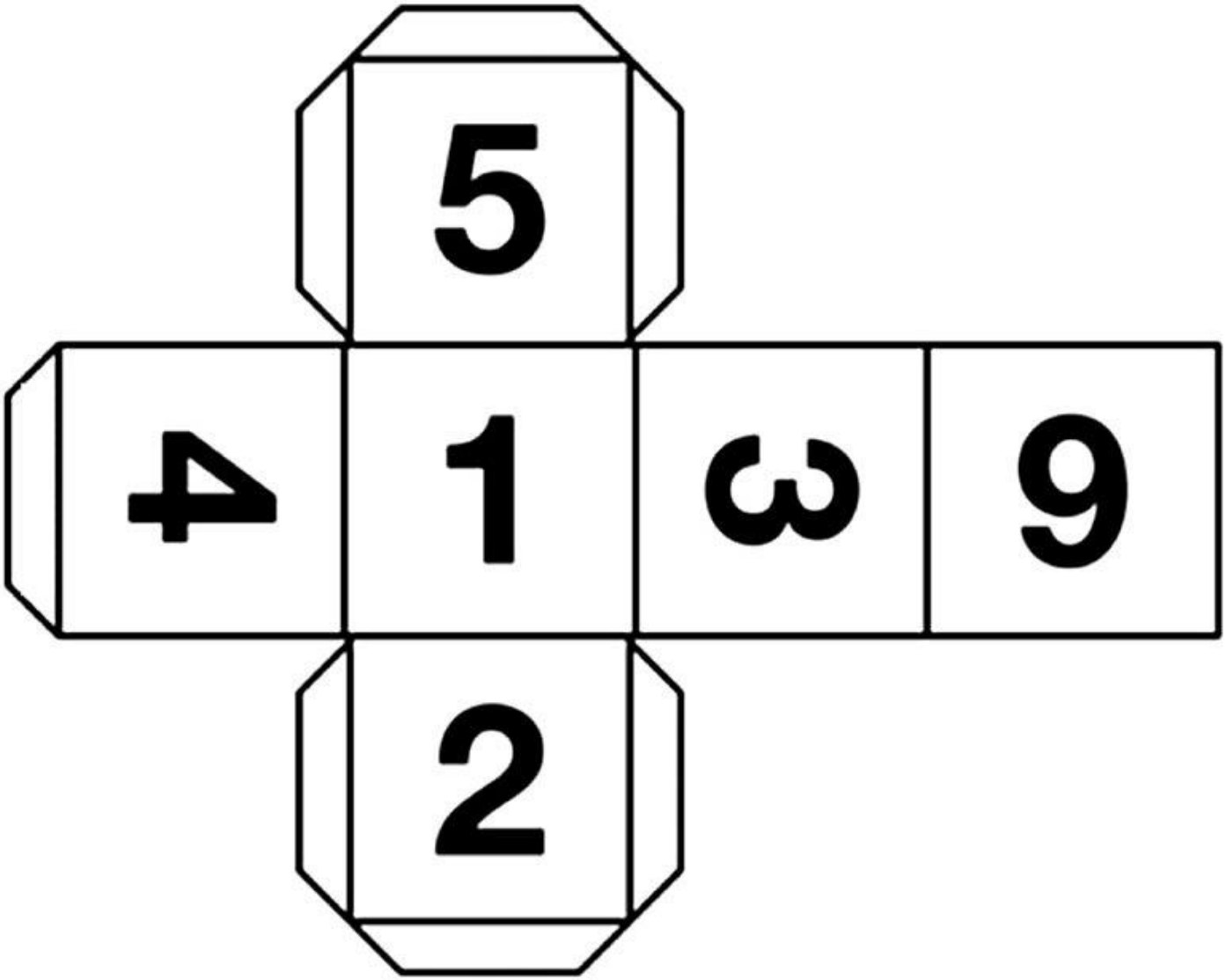
Trilha da boa alimentação

Você vai colorir o tabuleiro, montar o dado e convidar alguém para brincar com você.

Sugestão: Usar tampas de refrigerante de cores diferentes como pinos.

Colar o tabuleiro em um papelão.

Disponível em:https://www.bing.com/images/search?q=imagem+jogo+da+trilha+da+alimentacao+saudavel&id=EFB4819F27BDBA217F63E0217D021E9D029FF8C7&form=IQFRBA&first=1&scenario=ImageHoverTitle_Acesso em:14 set.2020.



Disponível em: https://comofazeremcasa.net/como-fazer-um-dado/. Acesso em: 02 out. 2020

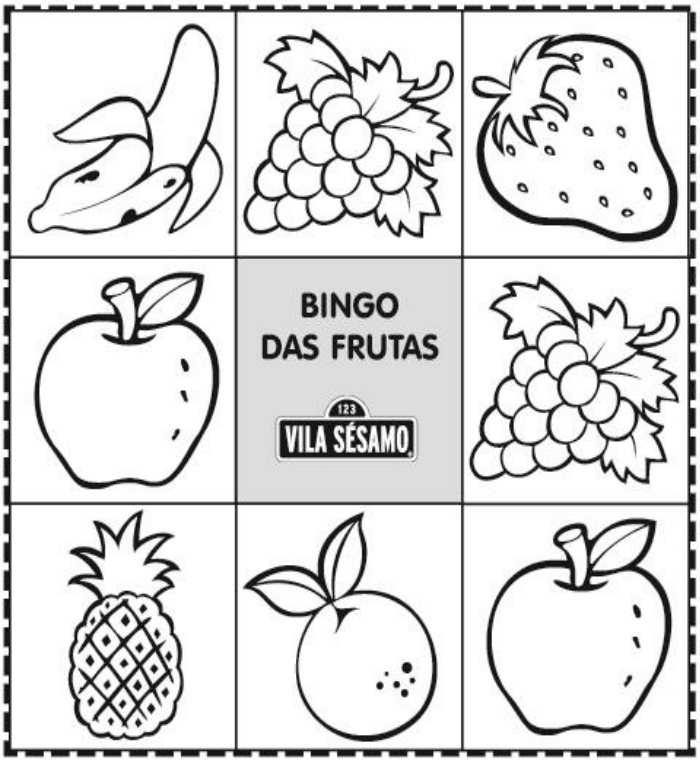
ATIVIDADE 15

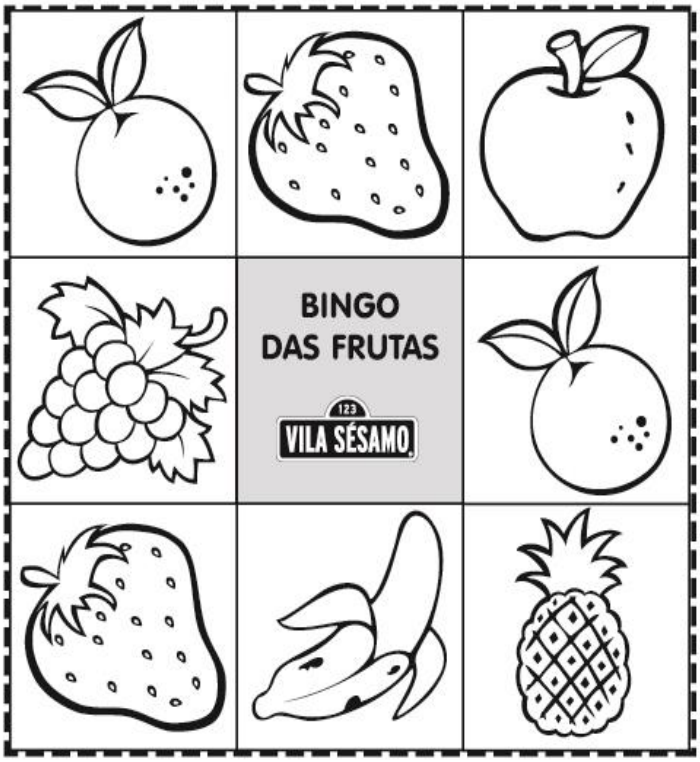
Bingo das frutas

Recorte as cartelas.

Cada participante devera ficar com uma cartela e alguns lápis . Jogue o dado e a fruta que cair voltada para cima deve ser colorido na cartela.

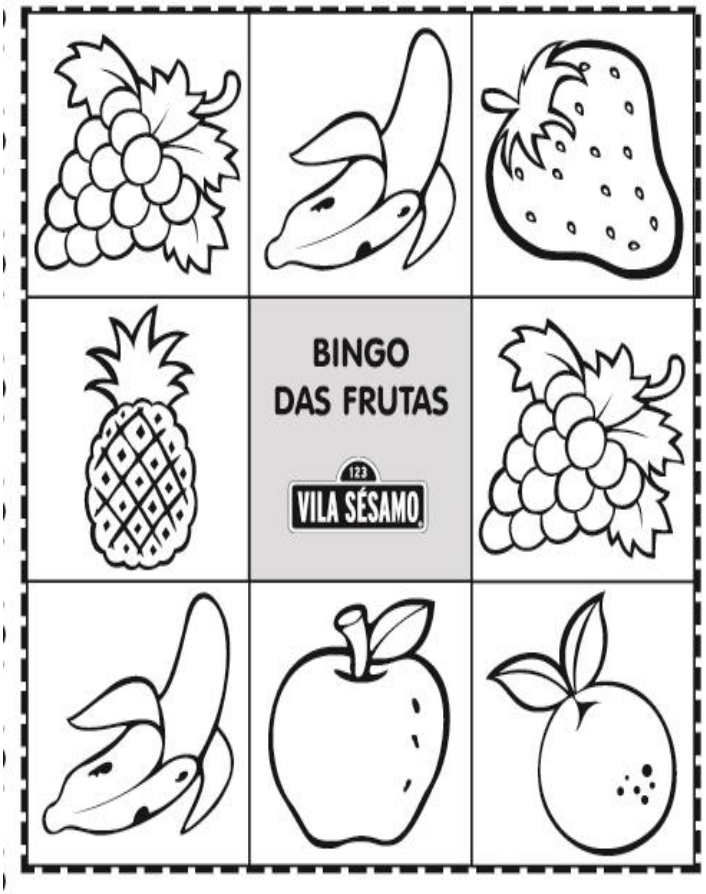
Ganha quem colorir todas as frutas da cartela primeiro e gritar BINGO!

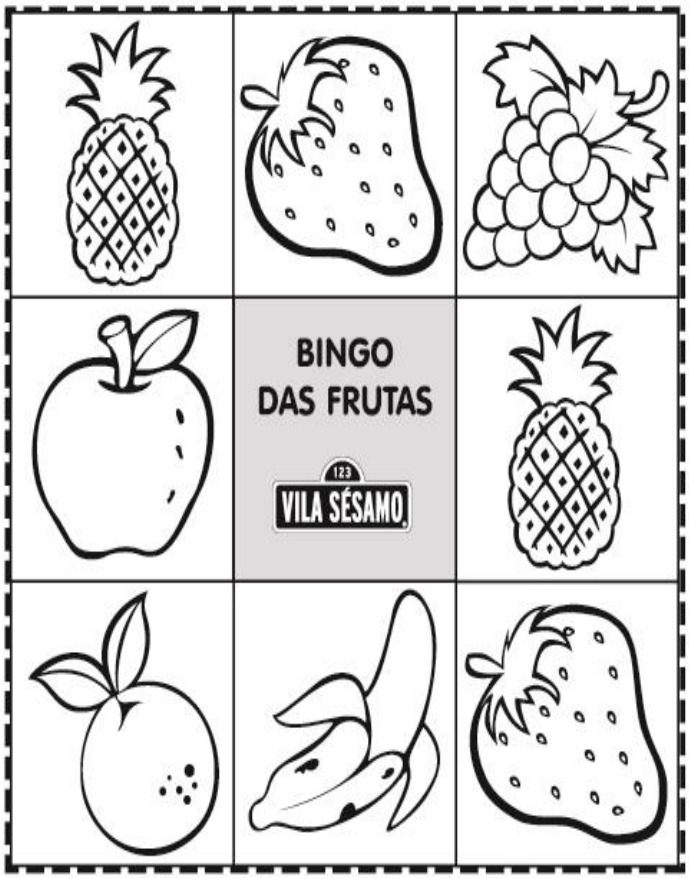

BINGO
DAS FRUTAS
VILA SÉSAMO


BINGO
DAS FRUTAS
VILA SÉSAMO

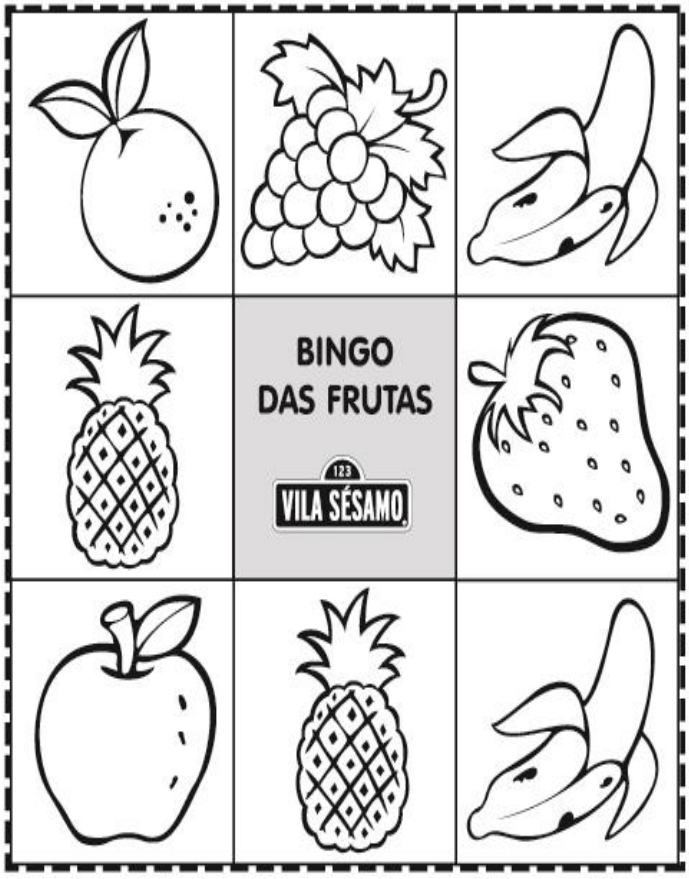

BINGO
DAS FRUTAS
VILA SÉSAMO

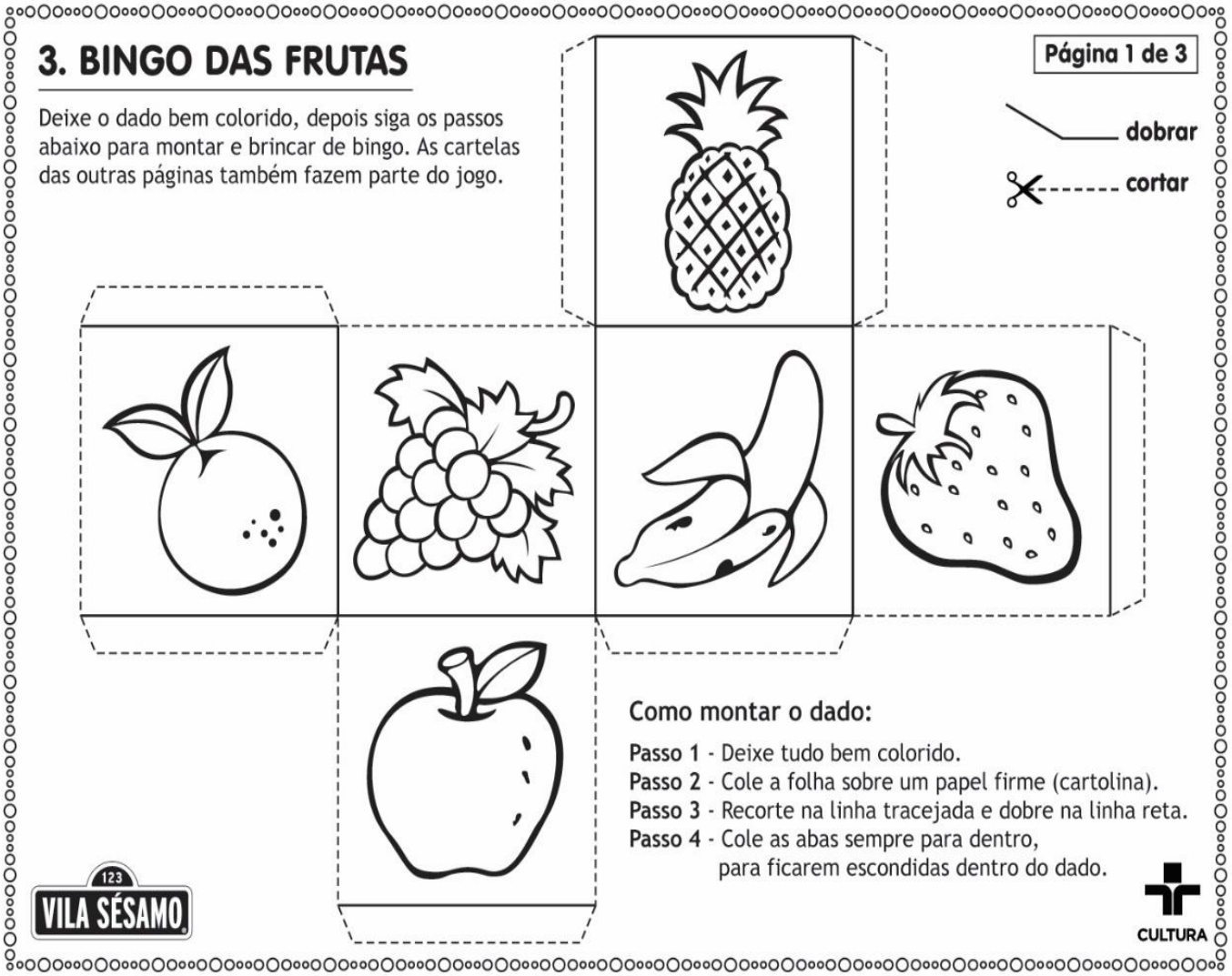

BINGO
DAS FRUTAS
VILA SÉSAMO


BINGO
DAS FRUTAS
VILA SÉSAMO


BINGO
DAS FRUTAS
VILA SÉSAMO


BINGO
DAS FRUTAS
VILA SÉSAMO


BINGO
DAS FRUTAS
VILA SÉSAMO



Disponível em:http://sitefpa.tvcultura.com.br/habitos-saudaveis/jpg/bingo-frutas_p3_cartela.jpgAcesso em:10 set.2020

Equipe técnica

Diretora

Nerilda Aparecida Silva

Diretoras adjuntas

Elda Alves Canedo de Farias

Marise Gonçalves Luiz Sá

COORDENADORAS

Felícia Alves de Melo
Glaysa Moema Vilaça
Julmara de Fátima Rocha Silveira
Rozangela Gomes da Costa Oliveira

Educação Integral – UCCE – CENTRO ESPORTIVO E CULTURAL SETE DE OUTUBRO

Patrícia Gomes da Costa - Coordenadora do Centro Cultural e Esportivo 7 de Outubro - UCCE

Colaboradores - UCCE

Aline Andrade Baia Câmara – 2º ano – Atividades motoras e Lazer
Alicia Maria de Carvalho Oliveira - 2º ano – Atividades motoras e Lazer
Ana Maria Gomes Toledo - 2º ano – Atividades motoras e Lazer
Audrey Henrique de Castro - 6º ano – Esporte em Ação
Danielle Rezende Costa – 3º ano – Atividades motoras e Lazer
Fábio Douglas Garcia de Melo - 9º ano – Esporte em Ação
Genilson A. Silva - 7º ano – Esporte em Ação
Giulliano Genuíno Nepomuceno da Silveira - 8º ano – Esporte em Ação
Greidson Caetano de Aquino - 8º ano – Esporte em Ação
Ivanilda Batista de Jesus - 5º ano – Atividades motoras e Lazer
Marcelo Rodrigues Fortunato - 7º ano – Esporte em Ação
Maria de Lourdes Soares - 5º ano – Atividades motoras e Lazer
Marinalva Gomes da Cruz - 4º e 5º ano – Inteligência emocional
Marcus Delano O. Amorim - 9º ano – Esporte em Ação
Nely Regina Correa Venâncio – 4º ano – Atividades motoras e Lazer
Rosângela Moreira da Cruz Alves – 4º ano – Atividades motoras e Lazer
Simone de Oliveira Brandão – 3º ano – Atividades motoras e Lazer
Simone Martinho Soares Souza - 6º ano – Esporte em Ação/8º e 9º ano – Inteligência emocional
Sheily de Almeida e Santos - 8º e 9º ano – Inteligência emocional
Tawana de Souza Oliveira Carvalho -2º e 3º ano – Inteligência emocional
Thatiani Akemi Taniguchi – 3º ano – Atividades motoras e Lazer
Zélia Cristina Inácio Araújo – 4º ano – Atividades motoras e Lazer

Educação Integral – Escola Artur Bernardes

Cecíclia Soares Martins
Claudiceia de Jesus Lima
Maria de Fátima Souza
Ivanete Valverde
Karla Barros Rabelo
Rizia Marcely de Almeida
Simone Melo
Juscelia Nascimento
Wilma Ina Soares
Maria de Lourdes
Maria Lúcia