



GABARITO DE CORREÇÃO DO ROTEIRO DE ESTUDO

Exercitando o corpo e a mente!
3º e 4º anos

QUERIDO(A) ALUNO(A),

Esperamos que você tenha gostado de fazer as atividades do roteiro dessa semana. Agora, passamos para a segunda parte desse trabalho, que é muito importante: a correção das suas respostas. Veja algumas dicas para fazer essa tarefa com sucesso.

1

Abra o caderno onde estão seus registros. Compare suas respostas com o que nós indicamos aqui. Veja o que está parecido e o que está diferente. Peça ajuda a alguém de sua família para fazer essa tarefa.

2

NÃO TROQUE SUAS RESPOSTAS PELAS QUE ESTÃO NESSE DOCUMENTO. Apenas faça ajustes se perceber que sua resposta ficou muito diferente.

3

Se mesmo depois de ler nossas respostas você continuar com dúvidas, peça alguém de sua família para encontrar o post sobre esse gabarito no Instagram ou no Facebook da escola e escrever lá a sua pergunta. Vocês receberão a resposta da escola.





GABARITO DE CORREÇÃO DO ROTEIRO DE ESTUDO

**Exercitando o corpo e a mente!
3º e 4º anos**

Bloco 1- Segunda-feira - Diferenças entre atividade física e esporte!

1- Copie, em seu caderno, as frases abaixo e escreva na frente (V) para frases verdadeiras e (F) para frases falsas.

A) A atividade física só pode ser realizada se tiver regras estabelecidas anteriormente. (F)

A atividade física ocorre sempre que realizamos movimentos e contrairmos os músculos, como por exemplo uma caminhada, não necessitando assim do estabelecimento de regras.

B) Para praticar esporte é necessário se preocupar em seguir regras e combinados. (V)

Sim, o esporte é uma atividade que se baseia no estabelecimento de regras.

C) A atividade física pode ser feita em qualquer espaço, até mesmo dentro de casa, como subir e descer a escada, pois é a produção de movimento corporal. (V)

Como já dito, a atividade física pode ser feita em qualquer espaço.

D) Tanto a atividade física quanto o esporte não fazem bem para o nosso corpo. (F)

A atividade física e o esporte, desde que feitos com orientação e cuidado, fazem muito bem para a nossa saúde.

2- Desenhe em seu caderno uma pessoa praticando uma atividade física ou esporte.

Nessa questão você deveria abusar de sua criatividade.





GABARITO DE CORREÇÃO DO ROTEIRO DE ESTUDO

Exercitando o corpo e a mente!
3º e 4º anos

Bloco 2- Terça-feira - E você, pratica atividade física?

1- Você costuma fazer alguma atividade física? Qual?

Essa resposta é pessoal. Mas lembre-se que é muito importante movimentar o corpo. Se você ainda não realiza atividade física, agora é um bom momento para começar!

2- Se você respondeu na questão anterior que pratica alguma atividade física, escreva quanto tempo por dia você destina para essa atividade.

Essa também é uma resposta pessoal, mas de acordo com especialista devemos praticar pelo menos 30 minutos diários de atividade física e/ou esporte.

3- Imagine que um de seus colegas não gosta muito de realizar atividades físicas e você, como sabe de sua importância, precisa convencê-lo. Escreva um pequeno bilhete para ele, incentivando-o a praticar alguma atividade que movimente o corpo.

Confira se no bilhete que você fez consta o nome de seu colega, o assunto que no caso é dizendo a importância da atividade física, sua assinatura e a data. Veja um modelo :

João Lucas,

Não se esqueça de realizar atividades que coloquem o corpo em movimento, como correr, pular e jogar bola. Elas são ótimas para a nossa saúde. Lembre-se que nesse período, só vale se exercitar com quem mora com você!

Um abraço de seu amigo,

Felipe

Julho/2020

4- Nesse momento é mais indicado a realização de atividades coletivas com os amigos ou individuais em casa?

Devido a pandemia do novo coronavírus o mais indicado é a atividade física individual.

Atenção: Só vale chamar para participar desse momento pessoas que moram junto com você.



GABARITO DE CORREÇÃO DO ROTEIRO DE ESTUDO

Exercitando o corpo e a mente!
3º e 4º anos

Bloco 3 - Quarta-feira - De olho no gráfico!

1- Você sabe o que significa uma pessoa sedentária?

Pessoa sedentária é aquela que não costuma realizar atividades físicas, o que pode comprometer sua saúde.

2-Imagine que uma pessoa realiza atividade de 30 minutos de segunda à sexta-feira. Quantos minutos de atividade física ela realiza em uma semana?

De segunda à sexta-feira dá 5 dias. Então você poderia fazer o cálculo de duas maneiras:

1ª opção: Somar 30 por 5 vezes, $30+30+30+30+30= 150$ minutos.

2ª opção: Multiplicar $30 \times 5= 150$

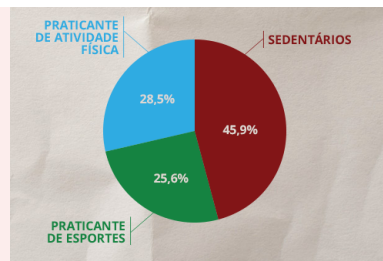
$$\begin{array}{r} 30 \\ \times 5 \\ \hline 150 \end{array}$$

Ou seja, essa pessoa realizar 150 minutos de atividade física por semana.

Curiosidade: Se transformamos 150 minutos em horas, significa que a pessoa realiza 2 horas e 30 minutos de atividade física por semana, pois cada 1 hora são 60 minutos.

3- Roberto e Priscila são casados e durante o isolamento social estão correndo no quintal de casa. De acordo com esta informação eles podem ser considerados sedentários, praticantes de esportes ou de atividade física?

O casal são considerados praticantes de atividade física, uma vez que correr no quintal produz movimentos e gasta energia, sem precisar seguir regras determinadas anteriormente.



GABARITO DE CORREÇÃO DO ROTEIRO DE ESTUDO

Exercitando o corpo e a mente! 3º e 4º anos

4) Qual é a faixa etária mais sedentária, ou seja, que realiza menos atividade física?

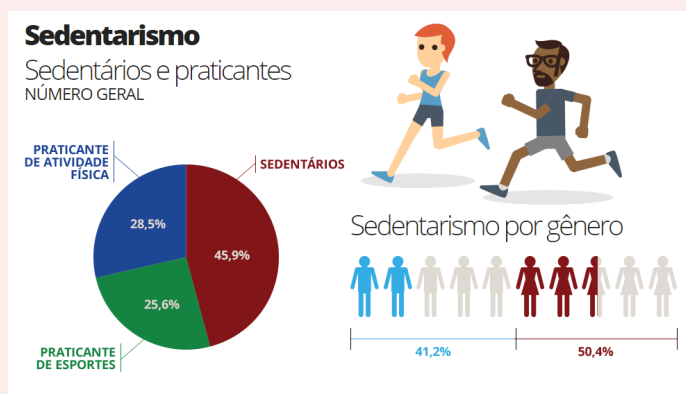


A faixa etária mais sedentária é a de pessoas de 65 a 74 anos.

5) Você mora com pessoas com mais de 65 anos? Caso sim, ela pratica atividades físicas?

Essa resposta é pessoal.

6) Observando os dados abaixo, quem costuma ser mais sedentário, o homem ou a mulher?



De acordo com os dados apresentados, a mulher costuma ser um pouco mais sedentária do que o homem, ou seja, por diversos fatores, as mulheres realizam menos atividade física.



GABARITO DE CORREÇÃO DO ROTEIRO DE ESTUDO

Exercitando o corpo e a mente!
3º e 4º anos

Bloco 4 - Quinta-feira - Esporte!

1) Em seu caderno escreva os nomes dos esportes abaixo em ordem alfabética:

Tênis - Esgrima - Atletismo - Natação - Futebol - Voleibol - Ginástica - Canoagem - Remo
- Dardos - Basquetebol.

Ordem alfabética: Atletismo, basquetebol, canoagem, dardos, esgrima, futebol, ginástica, natação, remo, tênis, voleibol.

Dica: Para colocar as palavras em ordem alfabética, olhamos a primeira letra das palavras; se elas se repetirem, ordenamos a partir da segunda letra; se for preciso olhamos a terceira letra e assim por diante.

2) Você tem algum esporte preferido? Escreva em seu caderno que esporte é esse.

Essa resposta é pessoal.

3) O futebol é um dos esportes mais populares no Brasil. No Campeonato Brasileiro de 2019, o Flamengo foi o time campeão. Observe a tabela abaixo com a pontuação dos 5 primeiros colocados:

FLAMENGO	90
SANTOS	74
PALMEIRAS	74
GRÊMIO	65
ATHLETICO - PR	64

a) Quantos pontos o Grêmio e o Santos fizeram juntos?

Operação

$$\begin{array}{r} \boxed{1} \ 6 \ 5 \\ + \ 7 \ 4 \\ \hline 1 \ 3 \ 9 \end{array}$$

Resposta

O Grêmio e o Santos fizeram 139 pontos juntos.



GABARITO DE CORREÇÃO DO ROTEIRO DE ESTUDO

Exercitando o corpo e a mente! 3º e 4º anos

b) Quantos pontos o Athletico – PR e o Flamengo fizeram juntos?

Operação

$$\begin{array}{r} \boxed{1} \ 6 \ 4 \\ + \ 9 \ 0 \\ \hline 1 \ 5 \ 4 \end{array}$$

Resposta

O Athletico-PR e o Flamengo fizeram juntos 154 pontos.

c) Quantos pontos o Palmeiras fez a mais que o Grêmio?

Operação

$$\begin{array}{r} \boxed{6} \quad \boxed{14} \\ \cancel{7} \ 4 \\ - \quad 6 \ 5 \\ \hline 0 \ 9 \end{array}$$

Resposta

O Palmeiras fez 9 pontos a mais que o Grêmio.

Bloco 5 - Sexta-feira - Corrida x Caminhada

1) De acordo com a imagem, qual das duas atividades você gostaria de praticar? Por quê?

Essa resposta é pessoal. As duas são muito importante para a nossa saúde, mas lembre-se que as atividades apresentadas no cartaz devem ser orientada por um médico ou profissional da área.



2) Agora é hora de se mexer! Mantenha sua saúde em dia! Faça atividades físicas e se exercite!

Essa atividade era de leitura, lá na reportagem você encontrou várias dicas de exercícios físicos. Não se esqueça de combinar alguns com a sua família!

Que bom que você chegou até aqui e conseguiu cumprir as tarefas propostas nesse roteiro. Nosso desejo é que você tenha aprendido muito com ele e que divulgue esses conhecimentos.

Se prepare... na próxima semana tem roteiro novo pra você!

