



Avenida Olívio Franceschini, 2500
Remanso Campineiro - CEP: 13184-472
Hortolândia/SP
Tel. 19 3965 1400

www.hortolandia.sp.gov.br

OFICINA OCUPACIONAL DE GERENCIAMENTO

"EXERCITAR-SE FAZ BEM"



OLÁ QUERIDO ALUNO(A)!

VOCÊ SABIA QUE EM JULHO INICIA-SE OS JOGOS OLIMPICOS EM TÓQUIO NO JAPÃO?

HAVERÁ COMPETIDORES DE VARIAS MODALIDADES DE ESPORTE DE TODO O MUNDO.

PRATICAR EXERCICIOS REGULARMENTE AJUDA NA PREVENÇÃO DE VARIAS DOENÇAS, REDUZ A CARDIACAS, REGULA A PRESSÃO ARTERIAL E O COLESTEROL, EVITA DIABETES, MELHORA A QUALIDADE DO SONO, ALÉM DE MANTER O PESO SAÚDÁVEL E CONTROOLAR O STRESSE.

ALUNO(A) _____

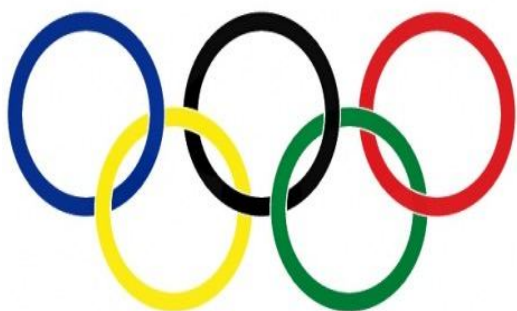
PROFESSOR(A): _____



Avenida Olívio Franceschini, 2500
Remanso Campineiro - CEP: 13184-472
Hortolândia/SP
Tel. 19 3965 1400

www.hortolandia.sp.gov.br

CONHECENDO OS SÍMBOLOS DAS OLIMPÍADAS. OBSERVE AS FIGURAS E CONVERSE COM SUA FAMÍLIA SOBRE ELES.



1
ANÉIS OLÍMPICOS



TOCHA OLÍMPICA



SÍMBOLO PARALÍMPICO



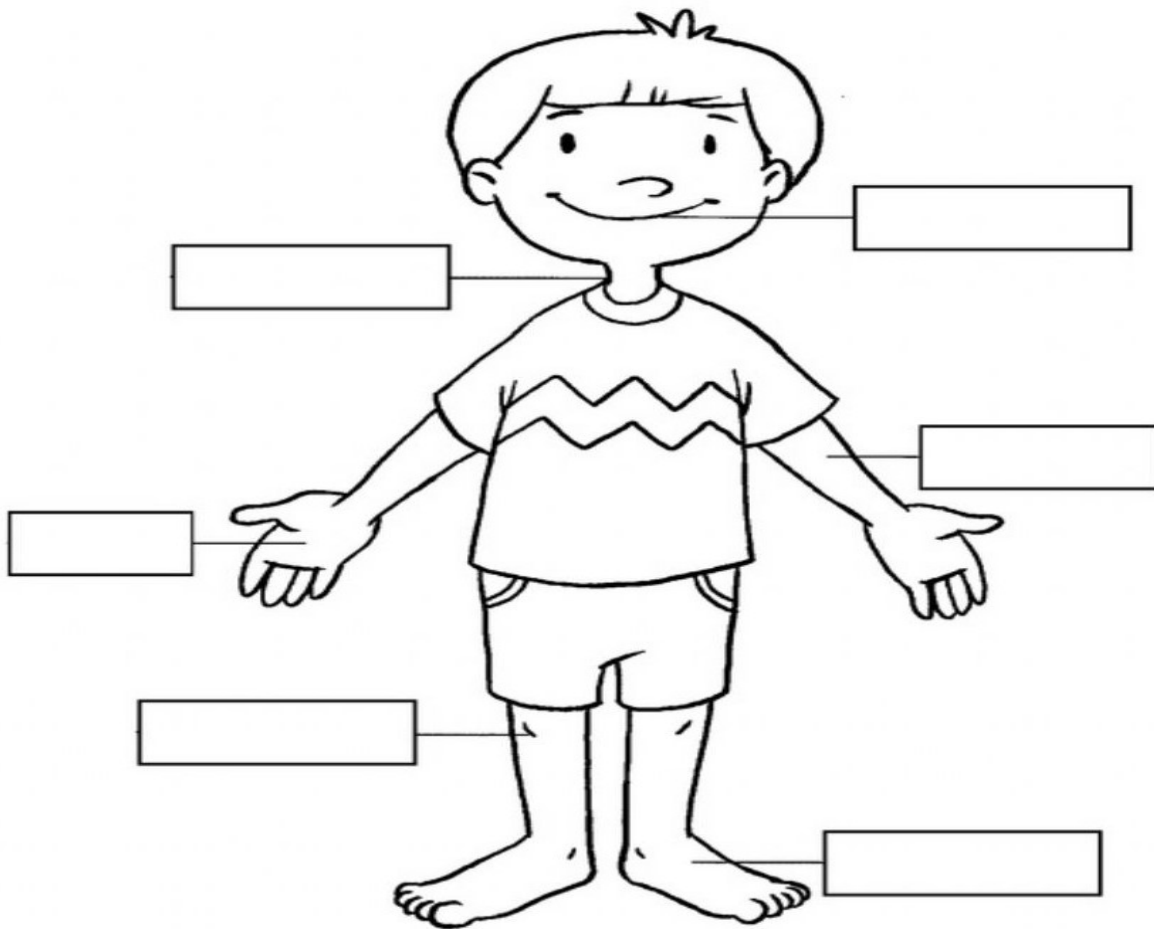
MEDALHAS



Avenida Olívio Franceschini, 2500
Remanso Campineiro - CEP: 13184-472
Hortolândia/SP
Tel. 19 3965 1400

www.hortolandia.sp.gov.br

ANTES DE NOS EXERCITARMOS PRECISAMOS CONHECER NOSSO CORPO, RECORTE E COLE AS PALAVRAS NO LUGAR CERTO



.....

CABEÇA	PESCOÇO	BRAÇO	MÃO	JOELHO	PÉ
--------	---------	-------	-----	--------	----



Avenida Olívio Franceschini, 2500
Remanso Campineiro - CEP: 13184-472
Hortolândia/SP
Tel. 19 3965 1400

www.hortolandia.sp.gov.br

CIRCULE TODOS OS OBJETOS QUE FAZEM PARTE DAS OLIMPÍADAS:

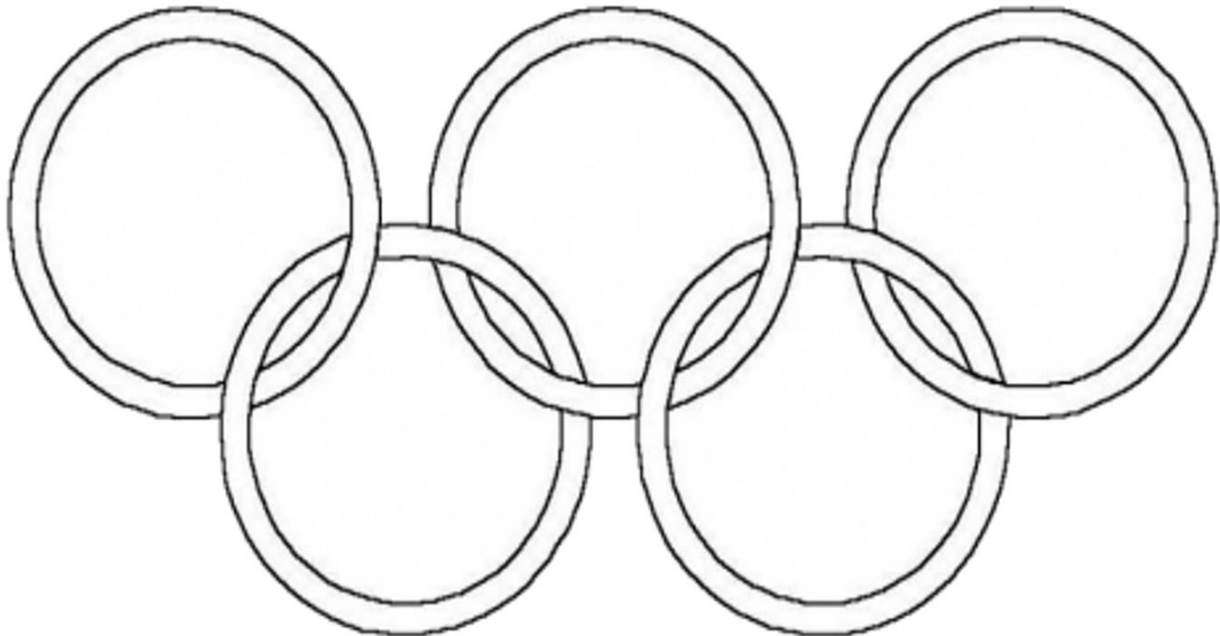




Avenida Olívio Franceschini, 2500
Remanso Campineiro - CEP: 13184-472
Hortolândia/SP
Tel. 19 3965 1400

www.hortolandia.sp.gov.br

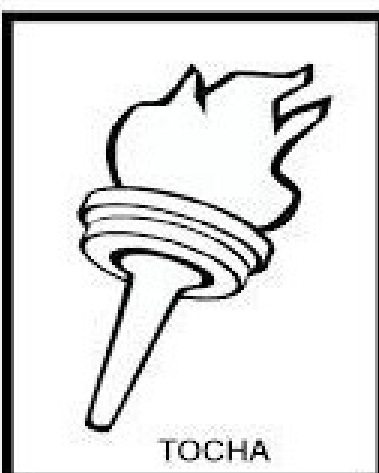
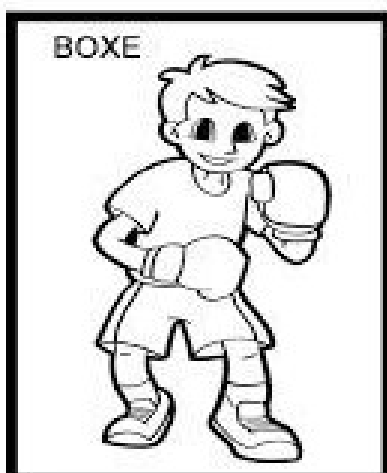
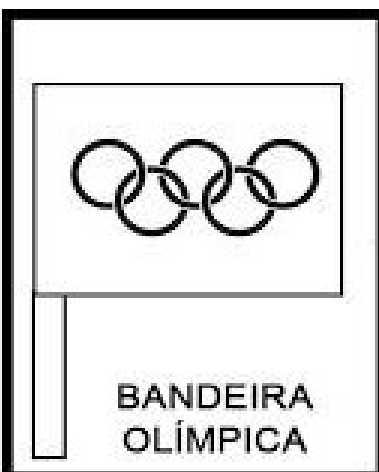
OBSERVE O EXEMPLO ABAIXO E PINTE OS ANÉIS OLIMPÍCOS CONFORME MODELO:





VAMOS CONHECER ALGUMAS MODALIDADES DAS OLIMPIADAS

ÁLBUM - DAS OLIMPIADAS

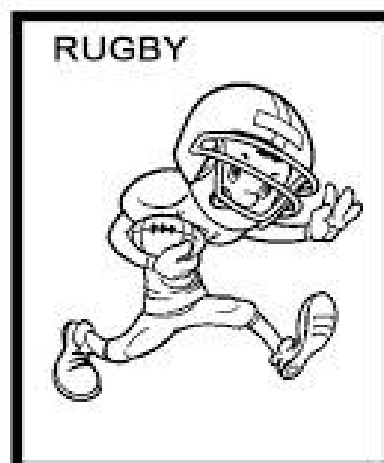
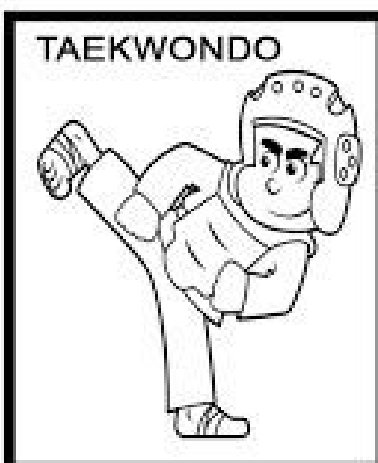
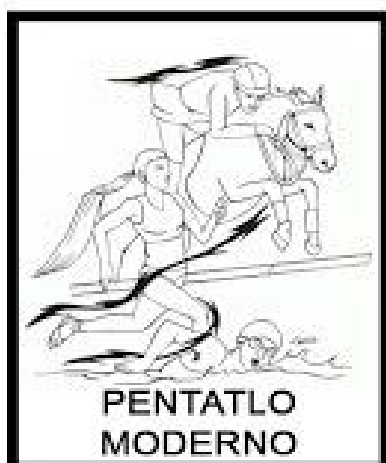
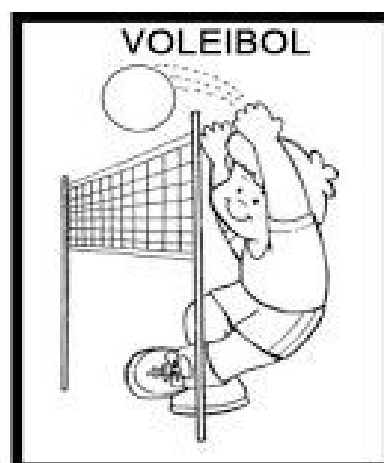
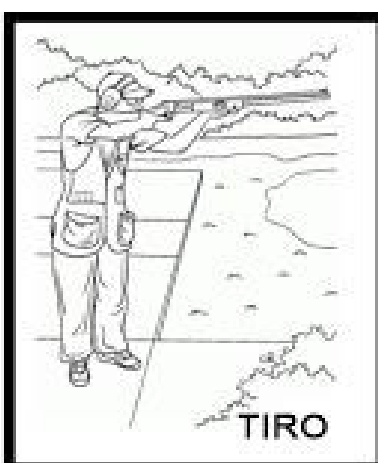
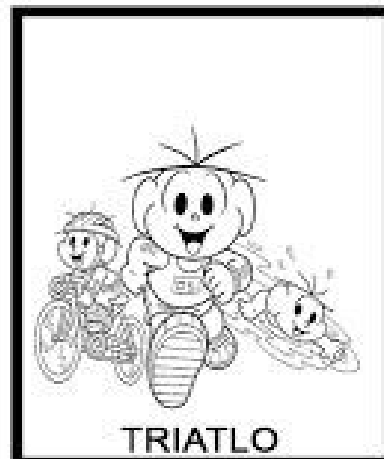
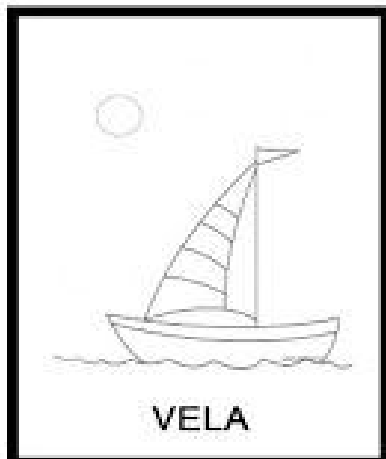




Avenida Olívio Franceschini, 2500
Remanso Campineiro - CEP: 13184-472
Hortolândia/SP
Tel. 19 3965 1400

www.hortolandia.sp.gov.br

ÁLBUM - DAS OLIMPIADAS





Avenida Olívio Franceschini, 2500
Remanso Campineiro - CEP: 13184-472
Hortolândia/SP
Tel. 19 3965 1400

www.hortolandia.sp.gov.br

ESSES SÃO OS MASCOTES DAS OLIMPIADAS E PARAOLIMPIADAS DE TÓQUIO-JAPÃO. SE CHAMAM MIRAITOWA E SOMEITY. ESCREVA ABAIXO AS INICIAIS DE NOME DE CADA UM.



____IRAITOWA

____OMEITY



Avenida Olívio Franceschini, 2500
Remanso Campineiro - CEP: 13184-472
Hortolândia/SP
Tel. 19 3965 1400

www.hortolandia.sp.gov.br

VAMOS CONHECER UMA POUCA MAIS DOS JOGOS PARALÍMPICOS

OS JOGOS PARALÍMPICOS É UM EVENTO DESPORTIVO, QUE É CONSTITUÍDO POR COMPETIÇÕES ENTRE ATLETAS DE ALTO NÍVEL, DESDE PORTADORES DE DEFICIÊNCIA FÍSICAS. SÃO JOGOS TRADICIONAIS, ONDE AS DISPUTAS É FEITA APENAS COM ESPORTES ADAPTADOS. OS JOGOS OCORREM NO MESMO LOCAL QUE AS OLIMPÍADAS TRADICIONAIS E SÃO INICIADOS LOGO APÓS O SEU ENCERRRAMENTO.



SÍMBOLO DOS JOGOS PARALÍMPICOS



NATAÇÃO



BASQUETE



CORRIDA



Avenida Olívio Franceschini, 2500
Remanso Campineiro - CEP: 13184-472
Hortolândia/SP
Tel. 19 3965 1400

www.hortolandia.sp.gov.br

CONHECENDO UM POUCO SOBRE ESSAS MODALIDADES E SABENDO QUE AS ATIVIDADES FÍSICAS SÃO ÓTIMAS PARA NOSSA SAÚDE. VAMOS NOS EXERCITAR?

PRIMEIRAMENTE PRECISAMOS NOS ALCONGAR:





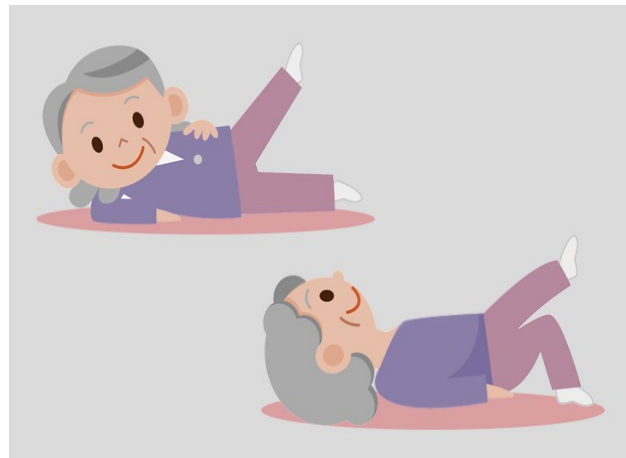
Avenida Olívio Franceschini, 2500
Remanso Campineiro - CEP: 13184-472
Hortolândia/SP
Tel. 19 3965 1400

www.hortolandia.sp.gov.br

SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA VOCÊ REALIZAR COM SEUS FAMILIARES



CAMINHADA



USAR O COLCHONETE



SUBIDA NA ESCADA



BRINCAR COM BAMBOLE



JOGAR PETECA



DANÇAR



Avenida Olívio Franceschini, 2500
Remanso Campineiro - CEP: 13184-472
Hortolândia/SP
Tel. 19 3965 1400

www.hortolandia.sp.gov.br

RECORTE AS FIGURAS ABAIXO E MONTE SEU JOGO DA MEMÓRIA. JOGUE COM ALGUÉM DA SUA FAMÍLIA. DIVIRTA-SE!

jogo da memória Olimpíadas

