

# EMEF ARMELINDA ESPÚRIO DA SILVA

## EDUCAÇÃO INTEGRAL 2021

ORIENTAÇÃO DE ESTUDOS E LETRAMENTO  
ORIENTAÇÃO DE ESTUDOS E PROJETO DE VIDA  
PLANEJAMENTO DE 08/03/2021 A 12/03/2021

Olá pessoal,

### ATIVIDADE 1

Mais uma semana começando e precisamos sempre cuidar da nossa saúde. Que tal iniciar por um alongamento??? Você pode praticar sempre com sua família!!!



Assista ao vídeo, faça os movimentos da atividade depois responda as perguntas:

ATIVIDADE

### ATIVIDADE 2

Vamos ver como anda nossa saúde! Não podemos nos descuidar nenhum instante. Fortalecer nossa saúde sempre é fundamental para realizarmos outras atividades, como estudar, brincar, ajudar nossos pais, então vamos aprender ou relembrar mais um pouquinho...



Após assistir o vídeo abaixo responda a atividade:

ATIVIDADE

EM CASO DE DÚVIDAS NOS PROCURE NO TELEGRAM

