



# COLÉGIO AFONSO PENA

CAP Empreendimentos Educacionais LTDA- ME

CNPJ 10.776.527/0001-66

Dr. Manoel Tourinho, nº 411 – CEP 11015-031 - Tel. 3227-1121

[www.colegioafonsopena.com.br](http://www.colegioafonsopena.com.br)

[cap@colegioafonsopena.com.br](mailto:cap@colegioafonsopena.com.br)



Membro das



Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

- Escolas
- Associadas
- da UNESCO

Srs. pais e responsáveis.

Para a semana de 08 a 12 de fevereiro, as atividades do nível II estão indicadas abaixo.

Solicitamos que sigam as orientações passadas nas reuniões psicopedagógicas e a gentileza de organizar os materiais diariamente.

Lembramos que devido à pandemia nada poderá ser emprestado.

**Trazer diariamente na mochila:**

- ✓ O material solicitado na programação.
- ✓ Material pessoal (nada poderá ser emprestado).
- ✓ 3 máscaras e um saco para colocar máscara usada,
- ✓ Copo ou garrafa (não poderão ser emprestados).

**Horários:**

-- 13h 20min, para recebemos os alunos, aula a partir das 13h 30min às 17h 30min.

**Lanche:**

-- Solicitamos que tragam o lanche devidamente embalado e refrigerado.

**-- 08/02/2021, segunda feira, após as 13h 30min -**

**Entrega das atividades realizadas até 05/02 e devolução dos cadernos.**

**-- 12/02/2021, sexta-feira – Baile de Carnaval.**

---

## 08/02/2021 – segunda-feira

-- História da semana

**Um sorriso chamado Luiz.**

-- Ed. Física

Atividade.

Realize as atividades descritas abaixo é grave um video 1min contendo 20 segundos de cada exercício descrito abaixo.

**Parte 1.**

**Alongamento: 1 . Alongamento do quadríceps**

Alonga o quadríceps, musculatura da parte anterior da coxa.

De pé, com os pés afastados na largura dos quadris, segure-se no espaldar de uma cadeira com a mão direita. Com o joelho direito ligeiramente flexionado, segure o pé esquerdo com a mão esquerda e suavemente puxe o calcanhar na direção das nádegas. Mantenha os joelhos alinhados. Sustente a posição.

Solte e repita com o pé direito.

[2 . Alongamento de panturrilha](#)

Alonga a panturrilha e o tendão de aquiles.



# COLÉGIO AFONSO PENA

CAP Empreendimentos Educacionais LTDA- ME

CNPJ 10.776.527/0001-66

Dr. Manoel Tourinho, nº 411 – CEP 11015-031 - Tel. 3227-1121

[www.colegioafonsopena.com.br](http://www.colegioafonsopena.com.br)

[cap@colegioafonsopena.com.br](mailto:cap@colegioafonsopena.com.br)



Membro das



Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

- Escolas
- Associadas
- da UNESCO

Fique de pé a cerca de 46 cm de uma parede e apoie as mãos nela. Dê um grande passo atrás com o pé direito. Flexionando o joelho esquerdo, mantenha a perna direita estendida e o calcanhar direito no chão, produzindo um puxão suave na parte posterior da perna. Mova os quadris para a frente a fim de aumentar o alongamento. Troque de lado e repita.

## **PARTE 2**

20 Series de cada exercícios

15polichinelo

10 saltos

40 segundos de corrida no mesmo lugar

## **Parte Final.**

Alongamento:

1. braços estendidos respirou fundo soltou foi até a ponta do pé segura 20 segundos.
2. Braço estendido a frente do corpo mal no cotovelo puxou para o peito segura 20 segundos braço direito e depois braço esquerdo.

### **-- Folha A3.**

Utilizar: giz de cera, papel sulfite branco, tesoura e cola.

### **-- Folha**

Coordenação.

### **-- Gibi.**

---

### **09/02/2021 – terça-feira**

---

### **-- Coordenação**

Numerais.

### **-- Folha**

Numerais e quantidades.

### **-- Folha – Numeral 0 (zero).**

Utilizar: lantejoulas e cola.

### **-- Massinha.**

---

### **10/02/2021 – quarta-feira**

---

### **-- Folha**

Coordenação do numeral 0 (zero).



# COLÉGIO AFONSO PENA

CAP Empreendimentos Educacionais LTDA- ME

CNPJ 10.776.527/0001-66

Dr. Manoel Tourinho, nº 411 – CEP 11015-031 - Tel. 3227-1121

[www.colegioafonsopena.com.br](http://www.colegioafonsopena.com.br)

[cap@colegioafonsopena.com.br](mailto:cap@colegioafonsopena.com.br)



Membro das



Organização  
das Nações Unidas  
para a Educação,  
a Ciência e a Cultura

- Escolas
- Associadas
- da UNESCO

## **-- Caderno de desenho**

Cores primárias.

## **-- Folha**

Seu nome.

## **-- Brincadeiras.**

---

## **11/02/2021 – quinta-feira**

### **-- Folha**

Forma geométrica círculo.

### **-- Informática.**

### **-- Folha**

Recorte de revistas imagens que tenham forma de círculo.

### **-- Massinha**

## **12/02/2021 – sexta-feira**

### **-- Vídeo sobre a corona vírus.**

### **-- Folha**

Corona vírus.

### **-- Inglês.**

### **-- Aula de ritmo.**

**BAILE DE CARNAVAL – VISTA SUA FANTASIA PARA CURTIR NOSSO CARNAVAL.**

---