

## Exemplo de Planificação do Trabalho Semanal - 5.º ano

A planificação exposta neste documento é um exemplo que deve ser usado com a flexibilidade necessária para a melhor adequação ao contexto escolar. Cabe a cada docente a adaptação à realidade da sua turma, para promover o bem-estar de cada aluno e a aprendizagem.

As atividades planificadas devem contemplar momentos síncronos e assíncronos com períodos de trabalho autónomo, ser orientadas pelo professor de forma adequada à faixa etária e especificidades de cada aluno, bem como à sua autonomia. Torna-se, igualmente, importante respeitar momentos de pausa, de forma a manter e promover rotinas, e de lazer com ou sem interação entre os alunos. Salienta-se a necessidade de os tempos síncronos e assíncronos, embora planeados, serem geridos de forma flexível, tendo em consideração as vivências do dia, os momentos e os resultados das próprias atividades.

Por outro lado, dadas as possíveis diferenças no acesso a meios tecnológicos ou de recursos educativos, importa que os docentes possam diferenciar as atividades a desenvolver em contexto de trabalho autónomo, garantindo a cada aluno a possibilidade de desenvolvimento das Aprendizagens Essenciais.

Após uma sessão assíncrona e ou de trabalho autónomo, deverá haver um momento para interagir com os alunos sobre o trabalho realizado, para perceber se concluíram a(s) tarefa(s), para identificar as dificuldades sentidas, as aprendizagens realizadas com sucesso e dar indicações para melhorarem o desempenho observado.

Semana	Duração Aproximada	Aprendizagens Essenciais	Atividades	Recursos
<b>PORTUGUÊS</b>				
2.ª feira síncrona 16:15- 17:05	50 min	<p><b>Oralidade:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervir, com dúvidas e questões, em interações com diversos graus de formalidade, com respeito por regras de uso da palavra.</li> </ul> <p><b>Leitura:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ler textos com características narrativas e expositivas, associados a finalidades lúdicas, estéticas e informativas.</li> <li>- Realizar leitura em voz alta, silenciosa e autónoma.</li> <li>- Explicitar o sentido global de um texto.</li> <li>- Compreender a utilização de recursos expressivos para a construção de sentido do texto.</li> </ul> <p><b>Educação Literária:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretar o texto em função do género literário.</li> </ul> <p><b>Gramática:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar a classe das palavras: verbo principal (transitivo e intransitivo) e verbo auxiliar, advérbio, conjunção.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentar, num primeiro momento, a proposta semanal de trabalho: Texto Descritivo;</li> <li>- Apresentar diferentes edições/ilustrações de capas da obra <i>A Floresta</i> de Sophia de Mello Breyner Andresen; - Convidar os alunos a fazerem o levantamento das características das imagens que conseguem observar nas capas (cores, formatos, elementos naturais...);</li> <li>- Ler os quatro primeiros parágrafos do conto, solicitando aos alunos a identificação dos principais elementos do texto (nomes) e suas características (adjetivos); observar a presença da enumeração e das sensações visuais;</li> <li>- Apresentar o vídeo “Animação didática: descrição”.</li> <li>- Fornecer aos alunos um excerto do conto que permita a identificação de sensações auditivas, visuais, olfativas e táteis.</li> <li>- Sistematizar as aprendizagens da aula;</li> <li>- Terminar a sessão convidando os alunos a fazer uma pesquisa na Internet, com vista à seleção de imagens relacionadas com o tema “Floresta”. Estas deverão ser utilizadas na próxima aula para uma atividade de escrita colaborativa.</li> </ul>	<p>Diferentes edições/ilustrações de capas da obra <i>A Floresta</i></p> <p>Excerto dos quatro primeiros parágrafos do conto</p> <p>Vídeo “Animação didática: descrição”</p> <p>Excerto exemplificativo das diferentes sensações do conto <i>A Floresta</i></p>
5ª feira síncrona 9:10-10:00	50 min	<p><b>Oralidade:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervir, com dúvidas e questões, em interações com diversos graus de formalidade, com respeito por regras de uso da palavra.</li> </ul> <p><b>Escrita:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciar a aula relembrando as aprendizagens da sessão anterior;</li> <li>- Realizar um exercício no âmbito do domínio da oralidade, pedindo aos alunos que voluntariamente apresentem a descrição minuciosa dos elementos observados nas gravuras previamente recolhidas (podem utilizar a partilha de tela);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imagens de florestas</li> <li>- Plataforma de ensino e aprendizagem</li> </ul>

Exemplo de Planificação do Trabalho Semanal - 5.º ano

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descrever pessoas, objetos e paisagens em função de diferentes finalidades e géneros textuais.</li> <li>- Planificar a escrita por meio do registo de ideias e da sua hierarquização.</li> <li>- Escrever textos organizados em parágrafos, de acordo com o género textual que convém à finalidade comunicativa.</li> <li>- Escrever com respeito pelas regras de ortografia e de pontuação.</li> <li>- Aperfeiçoar o texto depois de redigido.</li> </ul> <p><b>Gramática:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar a classe das palavras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o exercício de escrita colaborativa, tendo por base uma imagem da floresta selecionada pelos alunos. A atividade é feita através de um documento partilhado na plataforma de ensino e aprendizagem. Este exercício deve seguir um conjunto de orientações fornecidas pelo docente (exemplo: adjetivos, enumerações, comparações, sensações...);</li> <li>- Solicitar a um voluntário que registe no documento colaborativo os contributos dos colegas, alertando para algumas questões de correção linguística e para as especificidades do texto descritivo;</li> <li>- Proceder à leitura do produto final;</li> <li>- Fornecer instruções com vista à operacionalização das duas aulas assíncronas:</li> </ul> <p><b>Aula assíncrona de 5.ª feira</b> - o aluno identifica, com código de cores previamente fornecido pelo docente, os distintos elementos constituintes do texto descritivo redigido colaborativamente pela turma.</p> <p><b>Aula assíncrona de 6.ª feira</b> - tendo por base o vídeo trabalhado na aula de HGP, o aluno redige um texto descritivo, imaginando os detalhes da cerimónia da coroação do rei D. Afonso Henriques. O professor deve fornecer uma ficha de orientação da tarefa.</p>	
5ª feira assíncrona 10:15- 11:05	50 min	<p><b>Leitura:</b> Utilizar procedimentos de registo e tratamento de informação. Compreender a utilização de recursos expressivos para a construção de sentido do texto.</p> <p><b>Gramática:</b> Identificar a classe das palavras.</p>	<p>Autonomamente, os alunos realizam o primeiro desafio lançado no final da última aula síncrona. Terminada a tarefa, consultam o documento fornecido pelo docente, com a correção devidamente fundamentada. Depois, devem fazer a sua autoavaliação de forma a poderem identificar as fragilidades (a apresentar na sessão síncrona seguinte) e os seus pontos fortes.</p> <p>Durante a sessão o docente está disponível para esclarecimento de dúvidas.</p>	Ficha orientadora da atividade
6.ª feira assíncrona 9:10-10:00	50 min	<p><b>Escrita:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descrever pessoas, objetos e paisagens em função de diferentes finalidades e géneros textuais.</li> <li>- Planificar a escrita por meio do registo de ideias e da sua hierarquização.</li> <li>- Escrever textos organizados em parágrafos, de acordo com o género textual que convém à finalidade comunicativa.</li> <li>- Escrever com respeito pelas regras de ortografia e de pontuação.</li> <li>- Aperfeiçoar o texto depois de redigido.</li> </ul>	<p>Autonomamente, os alunos realizam o segundo desafio lançado no final da última aula síncrona. O professor deve previamente fornecer a ficha de orientação da tarefa que também inclui a hiperligação ao vídeo.</p> <p>No final da semana, os alunos preenchem um formulário eletrónico de autorregulação das aprendizagens.</p> <p>Durante a sessão, o docente está disponível para esclarecimento de dúvidas e disponibiliza um recurso educativo digital, onde cada aluno deve colocar o seu texto, para depois dar o devido <i>feedback</i> aos alunos.</p>	<p>Ficha orientadora da atividade</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=htSfrqEF8k">https://www.youtube.com/watch?v=htSfrqEF8k</a></p> <p><a href="https://padlet.com/">https://padlet.com/</a></p>

Exemplo de Planificação do Trabalho Semanal - 5.º ano

INGLÊS				
4.ª feira síncrona 10:15- 10:45	30 min	<p><b>ÁREAS TEMÁTICAS/ SITUACIONAIS:</b> Descrição física</p> <p><b>COMPETÊNCIA COMUNICATIVA</b></p> <p><b>Compreensão oral:</b> Entender informações que lhe são dadas; identificar palavras e expressões em canções e textos áudio/audiovisuais; identificar a ideia global de pequenos textos orais; seguir conversas sobre assuntos que lhe são familiares.</p> <p><b>Produção oral:</b> articular sons da língua inglesa não existentes na língua materna; pronunciar, com correção, expressões e frases familiares.</p> <p><b>COMPETÊNCIA ESTRATÉGICA</b></p> <p><b>Comunicar eficazmente em contexto:</b> valorizar o uso da língua como instrumento de comunicação e de resolução de problemas, dentro e fora da sala de aula.</p> <p><b>Utilizar a literacia tecnológica para comunicar e aceder ao saber em contexto,</b> recorrendo a aplicações informáticas <i>online</i>.</p>	<p>Apresentação dos objetivos da aula: identificar e nomear diferentes partes do corpo humano;</p> <p>Apresentação do tema pela visualização de um pequeno vídeo;</p> <p>Alargamento vocabular a partir da utilização de cartões com imagens (<i>flashcards</i>);</p> <p>Treino da pronúncia em grande grupo (<i>listen and repeat</i>);</p> <p>Autoavaliação (<i>Now I can...</i>) através da aplicação de um Formulário criado previamente para o efeito;</p> <p>Explicitação das tarefas a realizar na sessão assíncrona e dos seus objetivos: consolidar e aplicar o vocabulário adquirido durante a sessão síncrona.</p>	<p><a href="https://app.escolavirtual.pt/lms/playerteacher/resource/1045202/E?se=&amp;seType=&amp;cold=&amp;area=search">https://app.escolavirtual.pt/lms/playerteacher/resource/1045202/E?se=&amp;seType=&amp;cold=&amp;area=search</a></p> <p><a href="https://auladigital.leya.com/share/20f21371-cca3-40ff-af4b-8b3ae52dd395">https://auladigital.leya.com/share/20f21371-cca3-40ff-af4b-8b3ae52dd395</a></p> <p>Formulário</p>
4.ª feira assíncrona 10:45- 11:55	70 min	<p><b>ÁREAS TEMÁTICAS/ SITUACIONAIS:</b> Descrição física</p> <p><b>COMPETÊNCIA COMUNICATIVA</b></p> <p><b>Compreensão escrita</b></p> <p>Seguir instruções elementares.</p> <p><b>COMPETÊNCIA ESTRATÉGICA</b></p> <p><b>Utilizar a literacia tecnológica para comunicar e aceder ao saber em contexto,</b> recorrendo a aplicações informáticas <i>online</i>.</p> <p><b>Pensar criticamente:</b> deduzir o significado de palavras e expressões desconhecidas simples acompanhadas de imagens.</p>	<p>Registo escrito do vocabulário aprendido, no caderno diário;</p> <p>Disponibilização aos alunos do <i>link</i> para os exercícios interativos;</p> <p>Realização da tarefa pelos alunos;</p> <p>Consulta do manual (glossário) e registo do novo vocabulário no caderno diário/envio individual de material para colmatar dificuldades detetadas na aula anterior; os alunos poderão ser apoiados individualmente pelo docente via eletrónica ou rede social; podem também enviar-se exercícios suplementares, de realização opcional, para os alunos mais rápidos (<i>fast finishers</i>);</p> <p>O formulário criado previamente para Autoavaliação é enviado para o professor após a conclusão da tarefa.</p>	<p><a href="https://auladigital.leya.com/pt-PT/resources-player/bundles/25de9e02-831b-41e8-8b9d-898674cd37be/views/95be5445-5b1f-4d45-83ea-85b0e5e4c012/resources/a3de2a61-bdb0-42ad-8af5-035c410fa809?mediatype=application%2Fvnd.leya.leap.qti.assessment-v1%2Bzip&amp;resourcename=Parts%20of%20the%20body&amp;typology=Teste&amp;origin=ui-resources-repository&amp;originarea=rr-search&amp;referrer=%2Fpt-PT%2Fresources-repository%2Fq%3Fo%3D30%262%3D2Ciclo%264%3DIngl%26structure%3DIngl5ano%3AIngl5ano">https://auladigital.leya.com/pt-PT/resources-player/bundles/25de9e02-831b-41e8-8b9d-898674cd37be/views/95be5445-5b1f-4d45-83ea-85b0e5e4c012/resources/a3de2a61-bdb0-42ad-8af5-035c410fa809?mediatype=application%2Fvnd.leya.leap.qti.assessment-v1%2Bzip&amp;resourcename=Parts%20of%20the%20body&amp;typology=Teste&amp;origin=ui-resources-repository&amp;originarea=rr-search&amp;referrer=%2Fpt-PT%2Fresources-repository%2Fq%3Fo%3D30%262%3D2Ciclo%264%3DIngl%26structure%3DIngl5ano%3AIngl5ano</a></p> <p>Manual/Ficha(s) individual de trabalho</p> <p>Formulário</p>
6.ª feira síncrona 16:15- 16:35	20 min	<p><b>ÁREAS TEMÁTICAS/ SITUACIONAIS:</b> Descrição física</p> <p><b>COMPETÊNCIA COMUNICATIVA</b></p> <p><b>Compreensão oral:</b> Entender informações que lhe são dadas; seguir conversas sobre assuntos que lhe são familiares.</p> <p><b>Produção oral:</b> pronunciar, com correção, expressões e frases familiares.</p>	<p>Apresentação dos objetivos da aula e explicação da tarefa: produção em grande grupo de um texto criativo com a descrição física de uma personagem imaginária (<i>e.g.: two heads, four eyes, three legs, etc...</i>);</p> <p>Construção conjunta de uma produção escrita para a descrição de uma personagem imaginária, utilizando o vocabulário trabalhado nas duas sessões anteriores;</p> <p>Registo, pelo professor, no ecrã partilhado com os alunos, das ideias do grupo;</p>	<p><a href="https://www.mural.co">https://www.mural.co</a></p> <p><a href="https://www.padlet.com">https://www.padlet.com</a></p> <p>Formulário</p>

Exemplo de Planificação do Trabalho Semanal - 5.º ano

6.ª feira assíncrona 16:35- 17:05	30 min	<b>COMPETÊNCIA ESTRATÉGICA</b> <b>Utilizar a literacia tecnológica para comunicar e aceder ao saber em contexto</b> , recorrendo a aplicações informáticas	Após a conclusão do texto, cada aluno desenha o retrato da personagem descrita; (sugere-se, no seguimento desta atividade, que os alunos fotografem/digitalizem as respetivas criações artísticas, enviando-as para o professor, que as organiza para serem visualizadas pelo grupo, num recurso educativo digital. O resultado do trabalho coletivo poderá ser enviado para o jornal da escola). Autoavaliação ( <i>Now I can...</i> ) através da aplicação de um Formulário criado previamente para o efeito	
<b>HGP</b>				
3.ª feira síncrona 16:15- 17:05	50 min	<b>A Península Ibérica: dos primeiros povos à formação de Portugal</b> <b>A formação do reino de Portugal</b> Contextualizar a autonomia do Condado Portucalense e a formação do Reino de Portugal no movimento de conquista cristã, ressaltando episódios de alargamento do território e da luta de D. Afonso Henriques pela independência.	Início da aula com uma contextualização das AE referentes à Península Ibérica: os vários povos que sucessivamente ocuparam a PI, com recurso a mapas e friso cronológico. A partir de uma imagem que mostre as relações de vassalagem, desenvolver, questionando os alunos, a formação do Condado Portucalense. Exploração do Vídeo <i>Afonso Henriques: o Primeiro Rei</i> – o mesmo vídeo servirá de base à atividade de produção escrita na aula assíncrona de Português de 6ªfeira. Apresentação e explicitação da ficha de atividade de exploração do vídeo, a ser realizada assincronamente.	Imagens Friso Cronológico  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=htSFfrqEF8k">https://www.youtube.com/watch?v=htSFfrqEF8k</a>
5.ª feira assíncrona 14:20- 15:10	50 min	Contextualizar a autonomia do Condado Portucalense e a formação do Reino de Portugal no movimento de conquista cristã, ressaltando episódios de alargamento do território e da luta de D. Afonso Henriques pela independência.	A partir da visualização do vídeo, que ficou disponível na plataforma utilizada pela escola, o aluno explora uma ficha ou guião que o oriente nos seguintes conteúdos curriculares: breve biografia de D. Afonso Henriques; construção de um friso cronológico dando continuidade ao friso elaborado em Cidadania/TIC; localização no mapa das diferentes fases do movimento de conquista cristã (o mapa consta do vídeo e da ficha).	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=htSFfrqEF8k">https://www.youtube.com/watch?v=htSFfrqEF8k</a>  Ficha Lápis de cor para o mapa Friso cronológico iniciado em Cidadania/TIC
5.ª feira síncrona 15:25- 16:00	35 min	Referir os momentos-chave de autonomização e reconhecimento da independência de Portugal, nomeadamente o Tratado de Zamora e o reconhecimento papal da nova potência; Identificar/aplicar os conceitos: condado, fronteira, Independência, Reino, monarquia.	Correção interativa da ficha/guião realizada pelos alunos na aula assíncrona. A partir dos conteúdos do vídeo, exploram-se as AE propostas para estas aulas. (20 min) Visualização do vídeo <i>Os castelos da Reconquista</i> , que remete para a consolidação das AE, incluindo os conceitos identificados pelas mesmas, nomeadamente de Reconquista. (3 min)	<a href="https://app.escolavirtual.pt/lms/playerteacher/resource/403438/L?se=3119&amp;seType=&amp;cold=140901&amp;bLkL=1">https://app.escolavirtual.pt/lms/playerteacher/resource/403438/L?se=3119&amp;seType=&amp;cold=140901&amp;bLkL=1</a>
5.ª feira assíncrona 16:00- 16:15	15 min		Recurso a um Quizz/Questionário com o objetivo de desenvolver uma avaliação formativa com distribuição de <i>feedback</i> aos alunos.	Quizz.
<b>CD/TIC</b>				
5.ª feira síncrona 11:05- 11:55	50 min	Ações estratégicas de ensino orientadas para o <b>Perfil dos Alunos</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>Mobilizar as aprendizagens essenciais dos restantes domínios, fomentando o desenvolvimento de projetos, em articulação com</li> </ul>	Em articulação com a disciplina de HGP (Tema: Formação de Portugal), na qual, em aulas prévias, os alunos adquiriram a informação para a realização do trabalho desta aula. Construção de um friso cronológico, onde esteja patente a chegada e instalação no território português dos diferentes povos e culturas.	Construção do friso cronológico: inserção de um gráfico <i>SmartArt</i> “ <i>linha cronológica básica</i> ” ou “ <i>linha cronológica de destaques</i> ”

Exemplo de Planificação do Trabalho Semanal - 5.º ano

		<p>outras áreas disciplinares, serviços e projetos da escola, com a família e com instituições regionais, nacionais ou internacionais.</p> <p><b>TIC:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar o computador e outros dispositivos digitais, de forma a permitir a organização e gestão da informação.</li> <li>• Apresentar e partilhar os produtos desenvolvidos utilizando meios digitais de comunicação e colaboração em ambientes digitais fechados.</li> </ul> <p><b>CD:</b> Domínio da Interculturalidade. Âmbito do Referencial “Dimensão Europeia da Educação” para o 2.º ciclo – descritor de desempenho “Valorizar a importância da diversidade cultural”.</p>	<p>Pretende-se evidenciar a construção da identidade, alicerçada na diversidade cultural, como ponto de partida para a valorização da diversidade como competência numa sociedade democrática.</p> <p>Preenchimento do registo de conclusão de tarefas e <i>feedback</i> do professor.</p>	
<b>MATEMÁTICA</b>				
2.ª feira síncrona 9:10-9:40	30 min	<p><b>Figuras planas e sólidos geométricos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer casos de possibilidade de construção de triângulos e construir triângulos a partir de elementos dados (amplitude de ângulos, comprimento de lados).</li> <li>• Utilizar os critérios de igualdade de triângulos na sua construção e na resolução de problemas em contextos matemáticos e não matemáticos.</li> </ul> <p><b>Raciocínio matemático</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a capacidade de visualização e construir explicações e justificações matemáticas e raciocínios lógicos, incluindo o recurso a exemplos e contraexemplos.</li> </ul> <p><b>Comunicação matemática</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expressar, oralmente e por escrito, ideias matemáticas, com precisão e rigor, e justificar raciocínios, procedimentos e conclusões, recorrendo ao vocabulário</li> </ul>	<p>Na aula anterior, o professor deve solicitar ao aluno uma folha branca A4.</p> <p>Início da aula – obtenção de um quadrado a partir da folha A4, Visualização um vídeo sobre a construção de um cisne em origami e construção, por parte do aluno, do mesmo em simultâneo.</p> <p>Identificação, por parte do aluno, de triângulos escalenos, triângulos isósceles e triângulos retângulos na construção realizada.</p> <p>Revisão da classificação de triângulos quanto ao comprimento dos lados e quanto à amplitude dos ângulos internos.</p> <p>Visualização de um vídeo sobre a construção de um triângulo, sendo dadas as medidas dos seus 3 lados.</p> <p>Distribuição dos alunos por grupos de trabalho.</p> <p>Criação de salas simultâneas para a realização de trabalho de grupo e encaminhamento dos alunos para as mesmas.</p> <p>O professor deve indicar aos alunos as hiperligações do <i>#EstudoEm Casa</i>, para consulta em situação de dúvidas, assim como dos recursos educativos digitais. Deve ficar claro para o aluno qual o <i>link</i> que deve consultar por tema, de acordo com a sua dúvida.</p> <p>O professor disponibiliza uma hiperligação, através da qual esclarece dúvidas, caso existam, durante o momento assíncrono.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2H95_melUqs">https://www.youtube.com/watch?v=2H95_melUqs</a></p> <p>Folha branca A4</p> <p>Régua graduada</p> <p>Compasso</p> <p>Recursos educativos digitais</p> <p>Plataforma de ensino e aprendizagem</p> <p>GeoGebra Clássico</p>

Exemplo de Planificação do Trabalho Semanal - 5.º ano

<p>2.ª feira assíncrona 9:40-10:50</p>	<p>60 min</p>	<p>e linguagem próprios da matemática (convenções, notações, terminologia e simbologia). <b>Utilização das TIC</b> <b>Investigar e pesquisar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar o computador e outros dispositivos digitais, de forma a permitir a organização e gestão da informação</li> </ul> <p><b>Comunicar e colaborar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apresentar e partilhar os produtos desenvolvidos utilizando meios digitais de comunicação e colaboração em ambientes digitais fechados.</li> </ul>	<p>Com base num triângulo do origami construído (cisne), os alunos devem fazer as respetivas medições dos comprimentos dos lados. Construção de um triângulo, por grupo, no caderno diário, utilizando régua e compasso, a partir das medidas obtidas (origami). Construção do mesmo triângulo, recorrendo ao GeoGebra. Lançamento do trabalho desenvolvido na plataforma.</p>	<p><a href="#">Matemática - 5.º e 6.º anos, aula 19 - 12 Jan 2021 - #EstudoEmCasa - RTP</a> ou <a href="#">Matemática - 5.º e 6.º anos, aula 20 - 15 Jan 2021 - #EstudoEmCasa - RTP</a> ou <a href="#">Matemática - 5.º e 6.º anos, aula 21 - 19 Jan 2021 - #EstudoEmCasa - RTP</a> Recursos educativos digitais Plataforma de ensino e aprendizagem</p>
<p>3.ª feira síncrona 11:05- 11:55</p>	<p>50 min</p>	<p><b>Figuras planas e sólidos geométricos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconhecer casos de possibilidade de construção de triângulos e construir triângulos a partir de elementos dados (amplitude de ângulos, comprimento de lados).</li> <li>Utilizar os critérios de igualdade de triângulos na sua construção e na resolução de problemas em contextos matemáticos e não matemáticos.</li> </ul> <p><b>Raciocínio matemático</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver a capacidade de visualização e construir explicações e justificações matemáticas e raciocínios lógicos, incluindo o recurso a exemplos e contraexemplos.</li> </ul> <p><b>Resolução de problemas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conceber e aplicar estratégias na resolução de problemas usando ideias geométricas, em contextos matemáticos e não matemáticos e avaliando a plausibilidade dos resultados.</li> </ul> <p><b>Comunicação matemática</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Expressar, oralmente e por escrito, ideias matemáticas, com precisão e rigor, e justificar raciocínios, procedimentos e conclusões, recorrendo ao vocabulário e linguagem próprios da matemática (convenções, notações, terminologia e simbologia).</li> </ul> <p><b>Utilização das TIC</b> <b>Investigar e pesquisar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar o computador e outros dispositivos digitais, de forma a permitir a organização e gestão da informação</li> </ul> <p><b>Comunicar e colaborar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apresentar e partilhar os produtos desenvolvidos utilizando meios digitais de comunicação e colaboração em ambientes digitais fechados.</li> </ul>	<p>Apresentação do tema a ser explorado na aula. Visualização de uma apresentação da Hyptiamat sobre a construção de um triângulo, sendo dadas a medida de comprimento de um dos lados e a amplitude dos dois ângulos adjacentes a esse lado. Construção de um triângulo, por parte do aluno, recorrendo a um recurso educativo digital, sendo dadas a medida de comprimento de um dos lados e a amplitude dos dois ângulos adjacentes a esse lado. Apresentação à turma, por parte de alguns alunos, do triângulo construído. Visualização de um vídeo sobre a construção de um triângulo sendo dadas a medida de comprimento de dois lados e a amplitude do ângulo determinado por esses dois lados. Construção de um triângulo, no caderno diário, utilizando régua e transferidor, sendo à escolha do aluno a medida de comprimento dos dois lados e a amplitude do ângulo determinado por esses dois lados. Apresentação à turma, por parte de alguns alunos, do triângulo construído, por forma a despertar maior interesse pelo conteúdo trabalhado, promover a participação do aluno e estimular o seu pensamento crítico. Classificação dos diferentes triângulos, apresentados pelos alunos, quanto ao comprimento dos lados e quanto à amplitude dos ângulos internos. Nota: Solicitação aos alunos de uma criação livre, no GeoGebra, utilizando os três tipos de construção de triângulos, para posterior partilha e exploração dos trabalhos apresentados. Esta tarefa deverá ser cumprida no prazo de 8 dias após a sua solicitação. O professor deve indicar aos alunos as hiperligações do #EstudoEmCasa, para consulta em situação de dúvidas, assim como outros recursos educativos digitais. Deve ficar claro para o aluno qual o <i>link</i> que deve consultar por tema, de acordo com a sua dúvida.</p>	<p>Construção de triângulos- Hyptiamat Recursos educativos digitais Régua graduada Transferidor Plataforma de ensino e aprendizagem GeoGebra Clássico <a href="#">Matemática - 5.º e 6.º anos, aula 22 - 22 Jan 2021 - #EstudoEmCasa - RTP</a> <a href="#">Matemática - 5.º e 6.º anos, aula 23 - 26 Jan 2021 - #EstudoEmCasa - RTP</a></p>

Exemplo de Planificação do Trabalho Semanal - 5.º ano

<p>6.ª feira assíncrona 11:05- 11:55</p>	<p>50 min</p>	<p><b>Figuras planas e sólidos geométricos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer casos de possibilidade de construção de triângulos e construir triângulos a partir de elementos dados (amplitude de ângulos, comprimento de lados).</li> <li>• Utilizar os critérios de igualdade de triângulos na sua construção e na resolução de problemas em contextos matemáticos e não matemáticos.</li> </ul> <p><b>Raciocínio matemático</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a capacidade de visualização e construir explicações e justificações matemáticas e raciocínios lógicos, incluindo o recurso a exemplos e contraexemplos.</li> </ul> <p><b>Resolução de problemas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceber e aplicar estratégias na resolução de problemas usando ideias geométricas, em contextos matemáticos e não matemáticos e avaliando a plausibilidade dos resultados.</li> </ul> <p><b>Comunicação matemática</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expressar, oralmente e por escrito, ideias matemáticas, com precisão e rigor, e justificar raciocínios, procedimentos e conclusões, recorrendo ao vocabulário e linguagem próprios da matemática (convenções, notações, terminologia e simbologia).</li> </ul> <p><b>Utilização das TIC</b></p> <p><b>Investigar e pesquisar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar o computador e outros dispositivos digitais, de forma a permitir a organização e gestão da informação</li> </ul> <p><b>Comunicar e colaborar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentar e partilhar os produtos desenvolvidos utilizando meios digitais de comunicação e colaboração em ambientes digitais fechados.</li> </ul>	<p>Envio aos alunos, via email institucional, do guião de trabalho, que deverá fazer referência à utilização, pelos alunos, de palhinhas de diversos tamanhos, com o objetivo de verificar/descobrir a desigualdade triangular.</p> <p>Realização das tarefas de forma autónoma.</p> <p>Realização, por parte dos alunos, de um vídeo, no qual registam as diferentes tentativas de construção e resultados obtidos.</p> <p>Lançamento dos vídeos na plataforma de ensino e aprendizagem.</p> <p><i>Feedback</i> por parte do professor.</p> <p>Notas:</p> <p>O professor deve indicar aos alunos as hiperligações do <i>#EstudoEmCasa</i>, para consulta em situação de dúvidas, assim como de outros recursos educativos digitais. Deve ficar claro para o aluno qual o <i>link</i> que deve consultar por tema, de acordo com a sua dúvida.</p> <p>O professor disponibiliza uma hiperligação, através da qual esclarece dúvidas, caso existam, durante a aula assíncrona.</p>	<p><a href="#">Matemática - 5.º e 6.º anos, aula 24 - 29 Jan 2021 - #EstudoEmCasa - RTP</a></p> <p>Palhinhas</p> <p>Régua graduada</p> <p>Tesoura</p> <p>Plataforma de ensino e aprendizagem</p>
<b>CIÊNCIAS NATURAIS</b>				
<p>3.ª feira síncrona 14:20- 14:50</p>	<p>30 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguir água própria para consumo (potável e mineral) de água imprópria para consumo (salobra e inquinada), analisando questões problemáticas locais, regionais ou nacionais.</li> <li>• Identificar as propriedades da água, relacionando-as com a função da água nos seres vivos.</li> </ul> <p><b>Utilização das TIC</b></p> <p><b>Investigar e pesquisar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar o computador e outros dispositivos digitais, de forma a permitir a organização e gestão da informação.</li> </ul>	<p>Sensibilização dos alunos relativamente à importância da água para os seres vivos.</p> <p>Apresentação e exploração, na plataforma de ensino e aprendizagem, de recursos digitais que incluam hiperligações para vídeos e quizz, por forma a despertar interesse acrescido pelo conteúdo trabalhado, promover a participação do aluno e estimular o seu pensamento crítico. A utilização do quizz terá como função identificar diferentes conceções dos alunos sobre a temática abordada.</p> <p>Distribuição dos alunos por 4 grupos de trabalho e atribuição de um conteúdo a pesquisar.</p>	<p>Apresentação por parte do professor</p> <p>Recurso educativo digital</p> <p>Plataforma de ensino e aprendizagem</p> <p>Guião de trabalho</p> <p>Material de uso doméstico em substituição do material de laboratório (ex.: copos, colheres, açúcar, farinha, sal)</p> <p><a href="#">Ciências Naturais e Cidadania - 5.º e 6.º anos, aula 7 - 09 Nov 2020 - #EstudoEmCasa - RTP</a></p>

Exemplo de Planificação do Trabalho Semanal - 5.º ano

		<p><b>Comunicar e colaborar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentar e partilhar os produtos desenvolvidos utilizando meios digitais de comunicação e colaboração em ambientes digitais fechados.</li> </ul>	<p>Criação de salas simultâneas para a realização de trabalho de grupo e encaminhamento dos alunos para as mesmas.</p> <p>Disponibilização, na plataforma de ensino e aprendizagem, do guião da atividade a desenvolver.</p>	
3.ª feira assíncrona 14:50-16:00	70 min		<p>Realização, por parte dos alunos, no tempo restante da aula, da pesquisa solicitada, de acordo com o guião de trabalho.</p> <p>É enviado previamente um guião de trabalho e uma grelha com os descritores de avaliação da atividade, através do email institucional ou através de uma plataforma.</p> <p>Realização da atividade prática, por parte dos grupos constituídos na aula síncrona, de modo a completar o respetivo protocolo (<i>in</i> guião de trabalho).</p> <p> Lançamento dos resultados e das conclusões da atividade experimental no fórum.</p> <p><i>Feedback</i> por parte do professor.</p> <p>Notas:</p> <p>O professor deve indicar aos alunos as hiperligações do <i>#EstudoEmCasa</i>, para consulta em situação de dúvidas, assim como outros recursos educativos digitais. Deve ficar claro para o aluno qual o <i>link</i> que deve consultar por tema, de acordo com a sua dúvida.</p> <p>O professor disponibiliza uma hiperligação, através da qual esclarece dúvidas, caso existam, durante a aula assíncrona.</p> <p>No final do momento síncrono, a apresentação utilizada pelo professor será partilhada na plataforma de ensino e aprendizagem para consulta e esclarecimento de dúvidas.</p>	
5.ª feira síncrona 16:15-17:05	50 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar as propriedades da água, relacionando-as com a função da água nos seres vivos.</li> <li>• Distinguir água própria para consumo (potável e mineral) de água imprópria para consumo (salobra e inquinada), analisando questões problemáticas locais, regionais ou nacionais.</li> </ul>	<p>Fórum de apresentação das conclusões obtidas e apresentação elaborada pelo professor a partir dos trabalhos dos alunos, para facilitar a exploração das atividades realizadas nos momentos assíncronos. É constituído por duas partes: uma 1.ª parte com a apresentação dos resultados da pesquisa e uma 2.ª parte com exemplos de fotografias colocadas pelos alunos, acerca da atividade prática, no fórum, durante o momento assíncrono.</p> <p>A avaliação da atividade prática é feita através da grelha enviada anteriormente.</p>	Sistema de videoconferência
<b>EDUCAÇÃO VISUAL</b>				
3.ª feira síncrona 9:10 – 10:00	50min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descrever com vocabulário adequado (qualidades formais, físicas e expressivas).</li> <li>- Utilizar os conceitos específicos da comunicação visual (cor, espaço, forma, movimento, ritmo, entre outros);</li> </ul>	<p>Abertura da Aula.</p> <p>Apresentação dos Objetivos/Temas/Pergunta, Problema de partida.</p> <p>Exibição e apresentação dos conteúdos <i>Estruturas Modulares: Módulo/Padrão</i>.</p> <p>Aferição dos conteúdos apresentados através de realização de ficha.</p> <p>Apresentação das atividades e objetivos da sessão assíncrona.</p>	<p>Apresentação elaborada pelo professor <a href="https://app.escolavirtual.pt/lms/playerteacher/resource/3080317/E?se=&amp;seType=&amp;cold=&amp;area=search">https://app.escolavirtual.pt/lms/playerteacher/resource/3080317/E?se=&amp;seType=&amp;cold=&amp;area=search</a></p> <p>Ficha para aferição dos conceitos.</p>



Exemplo de Planificação do Trabalho Semanal - 5.º ano

		- Expressar ideias, utilizando diferentes meios e processos (pintura, desenho, fotografia, entre outros);		<a href="https://app.escolavirtual.pt/lms/playerteacher/resource/1289606/E?se=&amp;seType=&amp;cold=&amp;area=search">https://app.escolavirtual.pt/lms/playerteacher/resource/1289606/E?se=&amp;seType=&amp;cold=&amp;area=search</a>
3.ª feira assíncrona 10:00 – 10:50	50 min	- Utilizar diferentes materiais e suportes para realização dos seus trabalhos; - ManIFESTAR capacidades expressivas e criativas nas suas produções, evidenciando os conhecimentos adquiridos.	<b>Módulo Padrão</b> Desafio – Construção de um módulo/padrão a partir de um dos princípios de estrutura modular.	Materiais, procedimentos, de acordo com a atividade a desenvolver.
<b>EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA</b>				
2.ª feira síncrona 14:20-15:10	50 min	- Comunicar, através do desenho, formas de representação gráfica das ideias e soluções, utilizando: esquemas, codificações e simbologias. - Diferenciar modos de produção (artesanal, industrial), analisando os fatores de desenvolvimento tecnológico; - Compreender a importância dos objetos técnicos face às necessidades humanas; - Apreciar as qualidades dos materiais (físicas, mecânicas e tecnológicas).	Abertura da Aula. Apresentação dos Objetivos/Temas/Pergunta, Problema de partida. Exibição e apresentação do conteúdo <i>Objeto Técnico</i> .  Aferição dos conteúdos apresentados através de realização de ficha.  Apresentação das atividades e objetivos da sessão assíncrona.	Apresentação elaborada pelo professor: <i>Objeto Técnico</i> . <a href="https://app.escolavirtual.pt/lms/playerteacher/resource/2727725/E?se=&amp;seType=&amp;cold=&amp;area=search">https://app.escolavirtual.pt/lms/playerteacher/resource/2727725/E?se=&amp;seType=&amp;cold=&amp;area=search</a> Ficha para aferição dos conceitos. <a href="https://app.escolavirtual.pt/lms/playerteacher/resource/3143535/E?se=&amp;seType=&amp;cold=&amp;area=search">https://app.escolavirtual.pt/lms/playerteacher/resource/3143535/E?se=&amp;seType=&amp;cold=&amp;area=search</a>
2.ª feira assíncrona 15:25 - 16:15	50 min		<b>Objeto Técnico</b> Desafio – Realização de um manual de instruções para a montagem de um objeto, desenhando todas as peças e identificando todos os passos necessários para a sua construção.	Materiais, procedimentos, de acordo com a atividade a desenvolver.
<b>EDUCAÇÃO MUSICAL</b>				
6.ª Feira síncrona 14:20 – 15:10	50 min	- Compor peças musicais com diversos propósitos, combinando e manipulando vários elementos da música (altura, dinâmica, ritmo, forma, timbres e texturas), utilizando recursos tecnológicos e <i>software</i> ; - Comparar características rítmicas, melódicas, harmónicas, dinâmicas, formais, tímbricas e de textura;	Abertura da Aula. Apresentação dos Objetivos/Conteúdos/Problema de partida. Apresentação e funcionalidades da aplicação <i>Drumbit</i> a partir dos elementos da música. Exploração da aplicação com o apoio do professor. Apresentação das atividades e objetivos da sessão assíncrona.	<a href="https://drumbit.app/">https://drumbit.app/</a>
6.ª Feira assíncrona 15:25 – 16:00 15	50 min	- Relacionar a sua experiência musical com outras áreas do conhecimento, através de atividades diversificadas que integrem e potenciem a transversalidade do saber; - Identificar criticamente a música, enquanto modo de conhecer e dar significado ao mundo, relacionando-a com o seu dia a dia, e os seus mundos pessoais e sociais.	Compor uma melodia na aplicação <i>Drumbit</i> , aplicando os conteúdos e procedimentos demonstrados. Guardar e enviar ao professor o trabalho em ficheiro digital.	
<b>EDUCAÇÃO FÍSICA</b>				
2.ª feira síncrona 11:05-11:15	10 min	<b>Atividades Físicas:</b> Atividades Rítmicas Expressivas (Dança tradicional do Regadinho). <b>Aptidão física:</b> Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.	<b>Atividade 1</b> – Apresentação das Danças Tradicionais: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracterização;</li> <li>• Elementos das danças;</li> <li>• Regadinho.</li> </ul>	<b>Atividade1</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3Ffmo_hYPtQ&amp;ab_channel=FitEscola">https://www.youtube.com/watch?v=3Ffmo_hYPtQ&amp;ab_channel=FitEscola</a>
2.ª feira	40 min			<b>Atividade 2</b>

Exemplo de Planificação do Trabalho Semanal - 5.º ano

assíncrona 11:15- 11:55			<p><b>Atividade 2</b> – Realização da aula de #EstudoEmCasa dedicada à aprendizagem dos passos básicos da Dança do Regadinho:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Em situação de <i>line dance</i> e de acordo com a marcação rítmica do professor, o aluno realiza: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ “passo de passeio” - posição de “Maria” e de “Manel”;</li> <li>✓ “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores;</li> <li>✓ “passo saltitado” com impulsão e receção no mesmo pé, e simula as trocas com o braço dado em oposição.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Atividade 3</b> – Preenchimento de um questionário sobre o conteúdo abordado.</p>	<p><a href="https://www.rtp.pt/play/estudoemcasa/p7154/e473237/educacao-fisica-5-e-6-anos">https://www.rtp.pt/play/estudoemcasa/p7154/e473237/educacao-fisica-5-e-6-anos</a></p> <p><b>Atividade 3</b> <a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScvHGMHsK7ZsDvm0J8LbLQnZCpPp70RNizkgsX1H4JmwXdPfw/viewform?usp=sf_link">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScvHGMHsK7ZsDvm0J8LbLQnZCpPp70RNizkgsX1H4JmwXdPfw/viewform?usp=sf_link</a></p>
4.ª feira assíncrona 9:10-9:50	40 min	<p><b>Atividades Físicas:</b> Jogos Desportivos Coletivos (Futebol).</p> <p><b>Aptidão física:</b> Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p> <p><b>Conhecimentos:</b> Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.</p>	<p><b>Atividade 1</b> – Realização da aula de estudo em casa dedicada à aprendizagem da modalidade de Futebol.</p>	<p><b>Atividade 1</b> <a href="https://www.rtp.pt/play/estudoemcasa/p7796/e520661/educacao-fisica-5-e-6-anos">https://www.rtp.pt/play/estudoemcasa/p7796/e520661/educacao-fisica-5-e-6-anos</a></p>
4.ª feira síncrona 9:50-10:00	10 min		<p><b>Atividade 2</b> - Realiza o questionário sobre os tópicos abordados e executa as tarefas de consolidação dos conteúdos propostos.</p> <p><b>Atividade 3</b> – Balanço das tarefas realizadas em momento assíncrono. Análise das respostas dadas pelos alunos.</p>	<p><b>Atividade 2</b> <a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScPZsACAa_E6xDvMz4jD58FX5Hq7Mf_xiK0ri27viiRwLU00g/viewform?usp=sf_link">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScPZsACAa_E6xDvMz4jD58FX5Hq7Mf_xiK0ri27viiRwLU00g/viewform?usp=sf_link</a></p>
6.ª feira síncrona 10:15- 10:30	15 min	<p><b>Aptidão física:</b> Manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e do bem-estar.</p> <p><b>Conhecimentos:</b> Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>	<p><b>Atividade 1</b> – Apresentação sobre as Capacidades Físicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades Condicionais (Resistência; Força; Flexibilidade; Velocidade)</li> <li>• Capacidades Coordenativas: (Destreza Geral; Agilidade)</li> <li>• Índice de Massa Gorda (IMC): (Peso; Altura)</li> </ul>	<p><b>Atividade 1</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZOjPjpuKwNs&amp;feature=emb_logo&amp;ab_channel=FitEscola">https://www.youtube.com/watch?v=ZOjPjpuKwNs&amp;feature=emb_logo&amp;ab_channel=FitEscola</a></p>
6.ª feira assíncrona 10:30- 11:05	35 min		<p><b>Atividade 2</b> – Avaliação do índice de Massa Corporal (Peso e Altura). Relembrar os protocolos de avaliação da aptidão física realizados e informar os alunos sobre os resultados obtidos no 1.º período.</p> <p><b>Atividade 3</b> – Realização de um circuito de treino incluindo exercícios de força. O professor demonstra ou recorre a vídeos exemplificativos e os alunos realizam em simultâneo, respeitando as orientações fornecidas.</p>	<p><b>Atividade 2</b> <a href="https://www.youtube.com/embed/a8y0BSsTlno?autoplay=1">https://www.youtube.com/embed/a8y0BSsTlno?autoplay=1</a> <a href="https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/4_doc_imc.pdf">https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/4_doc_imc.pdf</a> <a href="https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/4_docValoresReferencia_fichas_imc-4.pdf">https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/4_docValoresReferencia_fichas_imc-4.pdf</a></p> <p><b>Atividade 3</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eQVb0J7Hz4&amp;ab_channel=FitEscola">https://www.youtube.com/watch?v=eQVb0J7Hz4&amp;ab_channel=FitEscola</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=26eiUZpish4&amp;ab_channel=FitEscola">https://www.youtube.com/watch?v=26eiUZpish4&amp;ab_channel=FitEscola</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sxClyWhjX4&amp;ab_channel=FitEscola">https://www.youtube.com/watch?v=sxClyWhjX4&amp;ab_channel=FitEscola</a></p>

Exemplo de Planificação do Trabalho Semanal - 5.º ano

			<p><b>Atividade 4</b> – Preenchimento de um questionário sobre o conteúdo abordado.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8T6yGGkWduc&amp;ab_channel=FitEscola">https://www.youtube.com/watch?v=8T6yGGkWduc&amp;ab_channel=FitEscola</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dNfg1PAj4uo&amp;ab_channel=FitEscola">https://www.youtube.com/watch?v=dNfg1PAj4uo&amp;ab_channel=FitEscola</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3TN0d4EBWmk&amp;ab_channel=FitEscola">https://www.youtube.com/watch?v=3TN0d4EBWmk&amp;ab_channel=FitEscola</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VtP2wcB1fs&amp;ab_channel=FitEscola">https://www.youtube.com/watch?v=VtP2wcB1fs&amp;ab_channel=FitEscola</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=19ai0fNlhq8&amp;ab_channel=FitEscola">https://www.youtube.com/watch?v=19ai0fNlhq8&amp;ab_channel=FitEscola</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5fQ72BQUd7s&amp;ab_channel=FitEscola">https://www.youtube.com/watch?v=5fQ72BQUd7s&amp;ab_channel=FitEscola</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y9AbOoNHtUE&amp;ab_channel=FitEscola">https://www.youtube.com/watch?v=Y9AbOoNHtUE&amp;ab_channel=FitEscola</a></p> <p><b>Atividade 4</b> <a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdqxPjw_Rmo9abvvhtQxD_riH9BCSDayH6qnXw8fkj1Xfvn8w/viewform?usp=sf_link">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdqxPjw_Rmo9abvvhtQxD_riH9BCSDayH6qnXw8fkj1Xfvn8w/viewform?usp=sf_link</a></p>
--	--	--	---	--