

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**  
**28º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO**

**ESCOLA MUNICIPAL DR. VITÓRIO FRANKLIN.**

PROFESSORA: \_\_\_\_\_ TURMA: 5ª. \_\_\_\_\_  
ALUNO (A): \_\_\_\_\_  
COMPONENTE CURRICULARES: LÍNGUA PORTUGUESA, MATEMÁTICA, CIÊNCIAS, HISTÓRIA,  
GEOGRAFIA E ENSINO RELIGIOSO  
PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 13-09 a 24-09-2021

**Senhores pais e  
responsáveis**

Vocês estão recebendo as Atividades Complementares de Estudo para o período de isolamento-COVID 19. Necessito muito de sua participação para que essas atividades sejam realizadas pelo seu filho. Os senhores precisam organizar um tempo, em casa, para a realização das atividades e para que seu filho possa estudar com tranquilidade.

No roteiro a seguir estão as atividades e todas as orientações para sua execução. Tudo está descrito de forma simples. Mas se houver alguma dúvida podem entrar em contato comigo pelo WhatsApp, estarei à disposição para ajudar.

Seu filho deverá realizar todas as atividades no caderno de casa. Cuidem-se e cuidem de sua família. Em breve tudo estará bem.

Um abraço.

**Professoras do 5º ano**

**O QUE  
VAMOS  
ESTUDAR?**

**LÍNGUA PORTUGUESA:**

- Exposição oral de ideias: clareza, tom de voz audível, boa articulação (pronúncia) e ritmo adequado.
- Características da conversação espontânea presencial: turnos de fala, uso de formas de tratamento adequadas
- Escuta de textos orais e elementos paralinguísticos empregados no ato de fala.
- Leitura e compreensão de textos; Ritmo, fluência e entonação na leitura.
- Apreensão do sentido global do texto.
- Inferência de informações implícitas. Inferência do sentido de uma palavra ou expressão em textos.
- Organização textual: progressão temática e paragrafação.
- Uso do dicionário.
- Identificação e diferenciação em textos dos sinais de pontuação: vírgula, ponto e vírgula, dois pontos e uso de reticências, aspas, parênteses.
- Identificação de tempos verbais do modo indicativo.
- Concordância verbal e nominal.
- Identificação da ironia e do humor em gêneros do campo da vida cotidiana.
- Identificação em texto narrativo: cenário, personagem central, conflito gerador, resolução e o ponto de vista com base no qual histórias são narradas, diferenciando narrativas em primeira e terceira pessoas.

**MATEMÁTICA:**

- Operações de Multiplicação no conjunto dos números naturais e racionais: algoritmos e estratégias pessoais.
- Operações de adição e de subtração no conjunto dos números naturais e racionais: algoritmos e estratégias pessoais.
- Problemas envolvendo mais do que uma operação: adição, subtração,

	<p>multiplicação e divisão.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medidas de valor: trocas entre cédulas e moedas no contexto de problemas.</li> <li>• Problemas envolvendo medidas de valor: Sistema monetário brasileiro.</li> </ul> <p><b><u>CIÊNCIAS:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Principais constelações e os períodos do ano que são visíveis no céu.</li> </ul> <p><b><u>HISTÓRIA:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cidadania e diversidade: respeito às diferenças, manifestações e direitos sociais.</li> </ul> <p><b><u>GEOGRAFIA:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impacto das ações humanas sobre a natureza.</li> </ul> <p><b><u>ENSINO RELIGIOSO:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Textos sagrados orais e escritos nas diferentes religiões (contemplando as quatro matrizes: Indígena, Ocidental, Africana e Oriental).</li> </ul>
<p><b>PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?</b></p>	<p><b><u>LÍNGUA PORTUGUESA:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expressar-se oralmente com clareza, preocupando-se em ser compreendido pelo interlocutor e usando a palavra com tom de voz audível, boa articulação e ritmo adequado, a fim de demonstrar clareza e organização nas exposições orais de ideias, considerando os diferentes contextos sociais.</li> <li>• Expressar-se oralmente com clareza, preocupando-se em ser compreendido pelo interlocutor e usando a palavra com tom de voz audível, boa articulação e ritmo adequado, a fim de demonstrar clareza e organização nas exposições orais de ideias, considerando os diferentes contextos sociais.</li> <li>• Ler e compreender, silenciosamente e, em seguida, em voz alta, com autonomia, fluência, ritmo e entonação, textos com nível de textualidade adequado, de modo a aprimorar a leitura.</li> <li>• Organizar o texto em unidades de sentido, dividindo-o em parágrafos segundo as normas gráficas e de acordo com as características do gênero discursivo, para que utilize a estrutura composicional adequada ao gênero.</li> <li>• Recorrer ao dicionário físico e/ou digital para esclarecer sobre a escrita, especialmente no caso de palavras com relações irregulares fonema-grafema, de modo a compreender a forma de organização dos vocábulos no dicionário e ampliar o seu vocabulário, com a devida mediação do professor.</li> <li>• Identificar e diferenciar, na leitura de textos, vírgula, ponto e vírgula, dois-pontos e reconhecer o efeito de sentido que decorre do uso de reticências, aspas, parênteses, de modo a aperfeiçoar, progressivamente, a compreensão e o uso da pontuação em suas produções, incorporando conhecimentos básicos sobre a língua, como ortografia e pontuação.</li> <li>• Identificar, em narrativas, cenário, personagem central, conflito gerador, resolução e o ponto de vista com base no qual histórias são narradas, diferenciando narrativas em primeira e terceira pessoas, com a mediação do professor, a fim de gradativamente compreender as formas de composição de narrativas.</li> <li>• Identificar a expressão de presente, pretérito e futuro em tempos verbais do modo indicativo, a fim de adquirir, progressivo domínio no emprego dos tempos e modos verbais, observados nos textos.</li> <li>• Flexionar, gradativamente, na escrita e na oralidade, os verbos em concordância com pronomes pessoais/nomes sujeitos da oração, para que em suas produções faça as devidas concordâncias verbais e nominais.</li> <li>• Identificar a ideia central do texto, demonstrando compreensão global, a fim de desenvolver a capacidade de realizar inferências, de localização e de seleção de informações relevantes.</li> <li>• Inferir, com a mediação do professor, informações implícitas nos textos lidos, para que atribua significados que o extrapolem.</li> </ul>

	<p><b><u>MATEMÁTICA:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resolver operação de multiplicação (envolvendo um número racional por um multiplicador natural) de modo contextualizado.</li> <li>• Resolver operações de adição (com e sem agrupamento) e de subtração (com e sem reagrupamento) utilizando algoritmos e outras estratégias de modo contextualizado.</li> <li>• Resolver problemas envolvendo mais do que uma operação (números naturais e racionais), incluindo multiplicação e divisão.</li> <li>• Resolver e elaborar problemas que envolvam situações de compra e venda e formas de pagamento (cédulas e moedas, cartão de crédito e cheque), utilizando termos como troco, desconto, acréscimo, pagamento a prazo e à vista, lucro e prejuízo, enfatizando o consumo ético, consciente e responsável.</li> </ul> <p><b><u>CIÊNCIAS:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar algumas constelações no céu, com o apoio de recursos (como mapas celestes e aplicativos digitais, entre outros), e os períodos do ano em que elas são visíveis no início da noite.</li> </ul> <p><b><u>HISTÓRIA:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer direitos sociais conquistados pela luta de muitos cidadãos brasileiros e que fazem parte do nosso cotidiano.</li> </ul> <p><b><u>GEOGRAFIA:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer e comparar atributos da qualidade ambiental e algumas formas de poluição dos cursos de água e dos oceanos (esgotos, efluentes industriais, assoreamento, poluição por pesticidas, marés negras etc.), compreendendo o impacto das ações humanas sobre a natureza do ponto de vista socioambiental.</li> </ul> <p><b><u>ENSINO RELIGIOSO:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar elementos da tradição oral nas culturas e religiosidades indígenas, afro-brasileiras, ciganas, entre outras.</li> </ul>
<p><b>COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lendo o texto apresentado, várias vezes, se for necessário, para compreendermos as ideias e fazer as atividades.</li> </ul>
<p><b>COMO VAMOS REGISTRAR?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leia com atenção as atividades, assista os vídeos mais de uma vez se for preciso, para entender o que é para você fazer.</li> </ul>

**SEGUNDA-FEIRA: 13-09-2021**

**AULAS ESPECÍFICAS: ARTE, EDUCAÇÃO FÍSICA E LÍNGUA INGLESA. FINAL DO ROTEIRO**

**TERÇA-FEIRA : 14-09-2021 - MATEMÁTICA**

**ADIÇÃO E SUBTRAÇÃO COM NÚMEROS DECIMAIS**

Para essa aula usaremos o livro de **MATEMÁTICA**

**Página 178: exercícios 1 e 2**  
**Página 181: exercício 1**  
**Página 183: exercícios 6 e 7**

## LÍNGUA PORTUGUESA:

O Gênero textual que estudaremos nessas duas semanas será:

# MEMÓRIAS

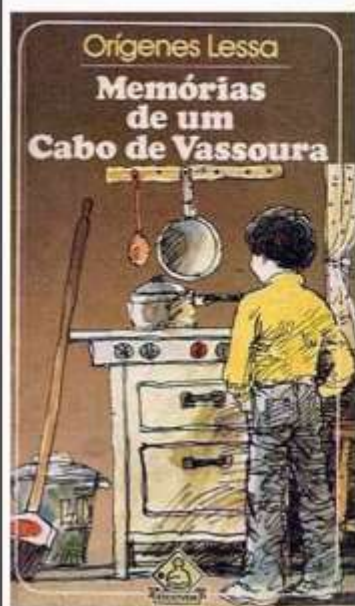
## Literárias

Para isso precisamos saber que:

Memórias literárias são textos produzidos por escritores que revivem uma época por meio de suas lembranças pessoais. Esses escritores narram suas memórias de um modo literário, isto é, buscando despertar emoções no leitor e procurando compartilhar suas lembranças.

Observe o exemplo abaixo:

### MEMÓRIAS DE UM CABO DE VASSOURA



Já fui cabo de vassoura. Sou cavalo-de-pau. Estive quase a ser lenha. Ou lixo, que ainda é mais triste. Sem falar no meu passado mais antigo, de quando fui árvore.

Vida incerta é a de madeira, explorada e escravizada pelo bicho homem. Onde estivermos nós, subindo em árvore, com tronco, folha e ramos vários, lá chega o homem.

E quando o homem chega, quase sempre "dá galho..." Feliz é a planta ou árvore carregada de frutos ou flores. Em geral é poupada, embora roubada nas flores e frutos... Mas, nos outros casos, machado e fogo nos perseguem... E nada podemos fazer.

O bicho homem, que se intitula, vaidoso, de "homo sapiens", palavras de uma língua esquecida, cuja tradução é "cara sabido", é orgulhoso, convencido e, muitas vezes, cruel.

Mas tem realmente, uma força contra a qual nada podemos. Até hoje não entendi bem esse estranho poder desse bicho terrível.

*Orígenes Lessa*

1- Responda:

a) A opinião do cabo de vassoura a respeito do homem é que ele é explorador da natureza e muitas vezes cruel. Você concorda com a opinião dessa personagem? Por quê?

b) Qual é a opinião do autor sobre a vida de madeira?

c) Imagine que você pudesse conversar com esse cabo de vassoura. o que você diria a ele?

d) O que você diria para defender o homem de tudo o que o cabo de vassoura falou a seu respeito?

2 - Os personagens que aparecem no texto são:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> um cavalo-de-pau | <input type="checkbox"/> uma flor              |
| <input type="checkbox"/> o homem          | <input type="checkbox"/> um animal da floresta |
| <input type="checkbox"/> um menino        | <input type="checkbox"/> uma lata de lixo      |

3 - Marque a alternativa que contém o mesmo significado da frase em destaque;

E quando o homem chegam, quase sempre "dá galho"...

- Com a vinda do homem, quase sempre é chato.  
 Com a chegada do homem, quase sempre dá problema.  
 Com o aparecimento do homem, quase sempre vem boas novas.

4 - Marque x na alternativa que destaca o antônimo (contrário) das palavras destacadas:

a) Vida certa é a de madeira.

- falsa                                       incerta                                       correta

b) O bicho homem é humilde e, muitas vezes, bondoso.

- malvado                                       caridoso                                       esperto

## PERÍODO DE REALIZAÇÃO: QUARTA-FEIRA - 15-09-2021 - MATEMÁTICA

01. Agora, calcule da maneira que achar mais adequada:

a)  $235,17 - 157,24 =$  \_\_\_\_\_

b)  $992,5 - 27,8 =$  \_\_\_\_\_

c)  $343,5 - 318,9 =$  \_\_\_\_\_

d)  $67,4 - 51,2 =$  \_\_\_\_\_

e)  $138,97 - 82,5 =$  \_\_\_\_\_

f)  $736 - 432,7 =$  \_\_\_\_\_

02 Complete a tabela com o resultado de cada subtração.

a	2,8	33,7	45,8	63,27	81,29	104,3
b	1,2	27,31	22	18,9	0,742	99,018
a-b						

## HISTÓRIA

Estaremos utilizando o livro de **HISTÓRIA** na aula de hoje.

- Fiquem atentos as páginas de estudo.

**CAPÍTULO 2 - CIDADANIA: CONQUISTA DOS POVOS**

**ROTEIRO DE LEITURA**

**PÁG. 67 E 68 - LER E GRIFAR NO LIVRO**

- QUAL O PRINCIPAL ÓRGÃO DA ONU? ELE É RESPONSÁVEL PELO QUE?

**PÁG. 69 A 73 - LEITURA**

**ATIVIDADE PÁG. 77 - LEITURA E EXERCÍCIO DE VERDADEIRO E FALSO.**

## GEOGRAFIA

**Impactos Ambientais**

Os **impactos ambientais** são as diversas formas de afetar o meio ambiente desestruturando o ecossistema.

Eles alteram as condições normais de funcionamento da natureza e podem causar danos irreversíveis ao mundo.

Como exemplos, temos: o assoreamento dos rios, a desertificação, as infertilidades do solo, a poluição da água, a perda de espécies vegetais ou animais.

Podemos citar como impactos ambientais decorrentes da ação humana: o aumento da urbanização, a implementação de indústrias (sobretudo energéticas, petrolíferas e mineradoras), a massificação do turismo, dentre outros.

### **Principais impactos ambientais gerados pelo homem**

O ser humano é um importante protagonista da aceleração dos impactos ambientais no meio ambiente, o que levou, dentre outras coisas, as alterações climáticas, perdas de espécies e de habitats.

Isso ocorre decorrente da falta de consciência ambiental na população, visto que cada vez mais utilizamos indiscriminadamente os recursos naturais (renováveis e não renováveis) para suprir nossas necessidades.

Medidas para evitar esse aceleração focam em evitar o desperdício de água e de energia, assim como o descarte adequado do lixo e a diminuição do uso de automóveis. Essas medidas são práticas simples que diminuiriam os danos causados ao meio ambiente.

Com a globalização e o aumento do consumo mundial, esse processo tem se acelerado cada vez mais gerando diversos impactos que muitas vezes se tornam irreversíveis.

Alguns exemplos dessas práticas são intensificados pelo crescimento das cidades, desde construções de estradas, ferrovias, rodovias, pontes, implementação de indústrias.

Essas ações levam ao aumento significativo do desmatamento, das queimadas, da poluição (água, ar e solo), bem como da agricultura intensiva e pecuária, os quais induzem ao aumento do efeito estufa, aquecimento global, chuva ácida, dentre outras consequências negativas para o meio.

### **Impactos ambientais positivos e negativos**

Os impactos ambientais estão associados às questões **negativas** causadas nos ecossistemas terrestres, os quais interferem em sua composição e ações naturais, levando aos diversos prejuízos ambientais.

Existem os impactos ambientais considerados **positivos** ou benéficos, visto que resultam numa melhoria das condições de vida no planeta.

Para exemplificar, podemos pensar no plantio de mudas, na limpeza ou no desassoreamento dos rios, construções de barragens com o intuito de recuperar ou impossibilitar danos ambientais, dentre outros.

Leia também sobre Passivo Ambiental.

### **Legislação sobre Impactos Ambientais**

Atualmente, devido ao aceleração das alterações climáticas o meio ambiente tem sido um dos temas mais discutidos do século XXI.

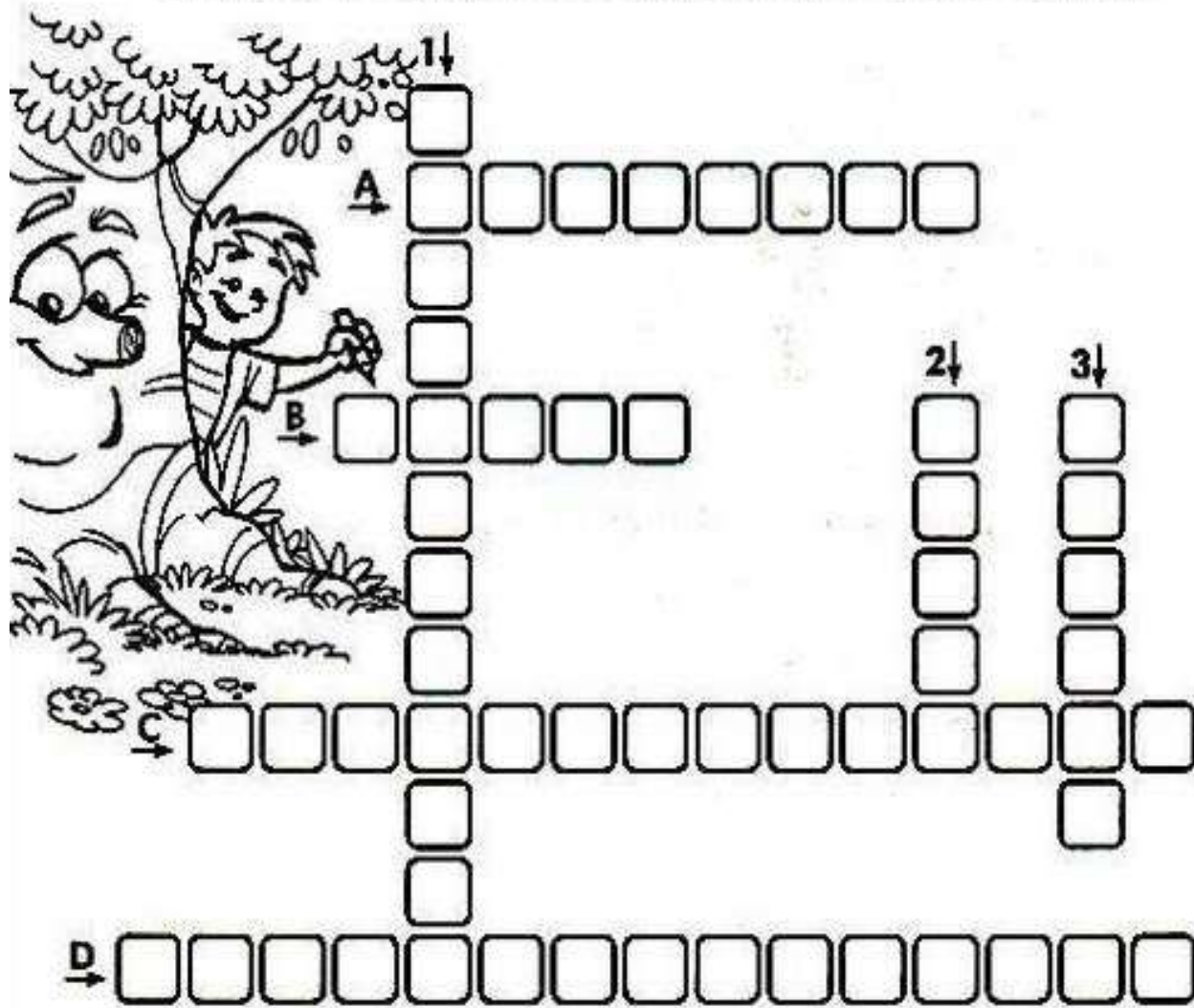
Isso levou à criação de programas e ações, bem como o estabelecimento de legislação na área a fim de minimizar os impactos causados nos recursos do meio ambiente.

Os Estados Unidos, foi o país precursor da implementação de legislação na área por meio da criação da Lei Federal denominada “National Environment Policy Act – NEPA”, aprovada em 1969.

De acordo com a Art. 225, da Constituição Brasileira de 1988:

Todos têm direito ao meio ambiente ecologicamente equilibrado, bem de uso comum do povo e essencial à sadia qualidade de vida, impondo-se ao Poder Público e à coletividade o dever de defendê-lo e preservá-lo para as presentes e futuras gerações.

# CRUZA-DERRUBADA!



## Verticais

- 1- Destruição da vegetação; corte excessivo de árvores.
- 2- Conjunto de todas as plantas de um lugar.
- 3- É o processo de desgaste do solo, provocada pela água e pelo vento.

## Horizontais

- A- Desaparecimento definitivo de uma espécie.
- B- Conjunto de todos os animais de um lugar.
- C- Processo pelo qual o solo vai, pouco a pouco, tornando-se menos fértil.
- D- Plantar novas árvores em floresta devastada.



A derrubada das florestas provoca graves prejuízos à fauna e à flora de uma região, podendo causar a extinção de diversas espécies de animais e de vegetais.

É preciso maior fiscalização por parte do governo e a proibição das derrubadas de árvores nativas ainda existentes.



# ENSINO RELIGIOSO

**Valores humanos:** O que são os Valores humanos:

Os valores humanos são os **princípios morais e éticos** que conduzem a vida de uma pessoa. Eles fazem parte da formação da consciência e da maneira de agir e se relacionar em uma sociedade.

Os valores humanos são normas de conduta que podem determinar decisões importantes e garantir que a convivência entre as pessoas seja pacífica, honesta e justa.

Os valores são construídos socialmente e vão orientar as decisões e garantir alguns princípios que regem as ações e, conseqüentemente, a vida humana.

## **Exemplos de valores humanos**

Existem muitos valores que são importantes em qualquer contexto ou lugar, podendo ser considerados valores universais. Eles devem ser cultivados para garantir uma convivência ética e saudável entre as pessoas que fazem parte de uma sociedade.

### **1. Respeito**

O respeito é a capacidade de **ter em consideração os sentimentos das outras pessoas**. É um dos valores mais importantes na condução da vida de uma pessoa, pois pode influenciar as decisões, os relacionamentos e o modo de viver.

Esse valor pode ser manifestado de diferentes formas. Um exemplo é o respeito às diferenças. Em uma sociedade existem variadas formas de viver e de pensar, assim como existem diversas percepções sobre a vida. Para uma boa convivência coletiva seja positiva é fundamental cultivar e exercitar o respeito por pessoas e por decisões diferentes.

O respeito também tem outro significado. O conceito também se refere à obediência às regras que são determinadas em uma sociedade e que devem ser seguidas para que a ordem seja garantida, ainda que se discorde delas. Um exemplo disso é a obrigatoriedade do respeito e do cumprimento das leis de um país.

### **ATIVIDADE:**

1. Organize as sílabas para formar as palavras e preencha as frases abaixo:

a PEI RES TO → • Dê  e receba respeito.

b TA NE PLA → • Respeito nasce no coração de cada um e frutifica em todo o

c SER → •  um exemplo é uma forma de dar respeito.

d DO PEI TAN RES →  a vida preservamos a nós mesmos.

e BER SA → •  ouvir é um sinal de respeito.

f TA PEI DES RES → • Quem  o outro na verdade desrespeita a si.

## **PERÍODO DE REALIZAÇÃO: QUINTA-FEIRA - 16-09-2021 - CIÊNCIAS**

Principais constelações e os períodos do ano que são visíveis no céu.

Estaremos utilizando o livro de Ciências na aula de hoje.

### **UNIDADE 8 – O UNIVERSO CHEIO DE ESTRELAS**

#### **ROTEIRO DE LEITURA:**

#### **PÁG. 136 e 141 - LER E GRIFAR NO LIVRO**

- \* Como a Lua se movimenta?
- \* Quais as fases da Lua e como acontece?
- \* Quais estrelas são visíveis durante todo o ano no Hemisfério Sul?
- \* Que constelação é visível apenas no inverno no Hemisfério Sul? E no verão?
- \* O Sol está parado?

**ATIVIDADES: página 141 – exercícios 1, 2 e 3.**

## **LÍNGUA PORTUGUESA:**

A partir de agora iremos utilizar o LIVRO DE LÍNGUA PORTUGUESA:

- **UNIDADE 3 - RECORDAR É VIVER**

#### **ROTEIRO DE LEITURA:**

- 1) Observação das imagens das páginas 78 e 79.
  - 2) Leitura silenciosa do texto das páginas 80 e 81. Após ler silenciosamente, leia em voz alta para alguém da sua família.
  - 3) Observe o vocabulário e também a pequena biografia (na página 81) sobre a autora Rachel de Queiroz.
  - 4) Atividades: NO LIVRO, RESPONDER de acordo com o texto lido, as tarefas das páginas 82, 83, 84 e 85.
- Enviar foto da tarefa feita apenas os alunos que não estão nos grupos de aula presencial. Os demais, a tarefa será corrigida em sala.

## **PERÍODO DE REALIZAÇÃO: SEXTA-FEIRA - 17-09-2021 - LÍNGUA PORTUGUESA**

- **UNIDADE 3 - RECORDAR É VIVER**

#### **ROTEIRO DE LEITURA:**

- 1) Leitura silenciosa do texto das páginas 90 e 91. Após ler silenciosamente, leia em voz alta para alguém da sua família.
  - 2) Observe o vocabulário e também a pequena biografia (na página 91) sobre a autora Tatiana Belinky.
  - 3) Atividades: NO LIVRO, RESPONDER de acordo com o texto lido, as tarefas das páginas 92, 93 e 94.
- Enviar foto da tarefa feita apenas os alunos que não estão nos grupos de aula presencial. Os demais, a tarefa será corrigida em sala.

## MATEMÁTICA:

1. Em uma papelaria compre um caderno por R\$12,50 e um estojo por R\$ 9,70. Paguei a minha compra com uma nota de R\$50,00. Recebi troco? De quantos reais?
2. A sorveteria Sabor de Verão está uma promoção: são 12 picolés por apenas R\$ 9,00. Se eu comprar 36 picolés, quantos reais gastarei?
3. Fui ao hipermercado e comprei um pacote de arroz por R\$ 12,60 e dois pacotes de feijão por R\$ 7,50 cada um. Quantos reais eu gastei ao todo?
4. Lucas foi à lanchonete e comprou um x-salada por R\$ 17,00 e uma lata de refrigerante por R\$ 5,50. Quantos reais ele receberá de troco ao pagar com uma nota de R\$ 100,00?
5. Pedro tinha em uma conta poupança R\$175,00 e ao final do mês ele fez um depósito de mais R\$215,00. Quantos reais ele tem agora?

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: TERÇA-FEIRA: 21-09-2021 - MATEMÁTICA**

**Multiplicação com números decimais**

Para essa aula usaremos o livro de **MATEMÁTICA**

**Página 185: exercício 2**

**Página 201: exercício 3**

**Página 220: exercício 1**

**Página 221: exercício 2**

**Página 223: exercício 4**

**LÍNGUA PORTUGUESA:**

- **UNIDADE 3 - RECORDAR É VIVER**

**ROTEIRO DE LEITURA:**

01) **Atividades:** NO LIVRO, RESPONDER de acordo com o texto lido, as tarefas das páginas 95 e 96.

02) **Leitura silenciosa** do texto das páginas 97 e 98. Após ler silenciosamente, leia em voz alta para alguém da sua família.

03) **Atividades:** NO LIVRO, RESPONDER de acordo com o texto lido, as tarefas das páginas 99 e 100.

- Enviar foto da tarefa feita apenas os alunos que não estão nos grupos de aula presencial. Os demais, a tarefa será corrigida em sala.

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: QUARTA-FEIRA - 22-09-2021 – MATEMÁTICA**

Resolva as operações: (use o verso da folha para “armar” as contas)

$$0,6 + 0,3 =$$

$$0,25 + 0,34 =$$

$$0,123 + 0,456 =$$

$$2 + 1,154 =$$

$$0,9 - 0,6 =$$

$$0,74 - 0,24 =$$

$$0,958 - 0,736 =$$

$$8,6 - 4,2 =$$

$$1,7 \times 5 =$$

$$3,28 \times 2 =$$

$$10,412 \times 4 =$$

$$45,32 \times 6 =$$

$$2,08 \times 15 =$$

$$12,6 \times 23 =$$

$$4,25 \times 58 =$$

$$39,02 \times 61 =$$

**HISTÓRIA:** Estaremos utilizando o livro de **HISTÓRIA** na aula de hoje.

- Fiquem atentos as páginas de estudo.

**CAPÍTULO 3 - CIDADANIA: CONQUISTA DO POVO BRASILEIRO**

**ROTEIRO DE LEITURA**

- **PÁG. 78 A 87 - LEITURA**
- **ATIVIDADE PÁG. 90 - EXERCÍCIO A, B, C, e D.**

**GEOGRAFIA:**

**Os problemas ambientais urbanos**

A urbanização se intensificou com a expansão das atividades industriais, fato que atraiu (e ainda atrai) milhões de pessoas para as cidades. Esse fenômeno provocou mudanças drásticas na natureza, desencadeando diversos problemas ambientais, como poluições, desmatamento, redução da biodiversidade, mudanças climáticas, produção de lixo e de esgoto, entre outros.

Outro problema ambiental urbano preocupante é o lixo. O aumento populacional causa uma maior produção de lixo, especialmente no atual modelo de produção e consumo.

A coleta, destino e tratamento do lixo são questões a serem solucionadas por várias cidades.

Em muitos locais, o lixo é despejado nos chamados lixões, locais sem estrutura para o tratamento dos resíduos. As consequências são: odor, proliferação de doenças, contaminação do solo e do lençol freático pelo chorume, etc.

Portanto, diante desse cenário de diferentes problemas ambientais urbanos, é urgente a necessidade de elaboração e aplicação de políticas ambientais eficazes, além da conscientização da população.

Entre as medidas a serem tomadas estão a redução da produção do lixo, a reciclagem, o tratamento adequado do lixo (incineração ou compostagem), o saneamento ambiental, o planejamento urbano, a educação ambiental, a redução da emissão de gases poluentes, entre outras.

1. Observe as imagens e responda.



- Que problemas ambientais são mostrados nas fotos?

R: \_\_\_\_\_

- No lugar onde você vive existe algum desses problemas?

R: \_\_\_\_\_

- Como é a qualidade ambiental do lugar onde você vive?

R: \_\_\_\_\_

## ENSINO RELIGIOSO:

### Valores humanos:

#### 2. Honestidade

A honestidade é um valor fundamental para o ser humano e pode influenciar todos os aspectos da vida de uma pessoa. Ter honestidade significa **agir com ética e verdade** nas relações humanas e no cumprimento de obrigações, agindo conforme os princípios éticos.

Entretanto, o sentimento de honestidade não é associado somente com as relações externas, nos relacionamentos entre pessoas. A honestidade também está ligada à própria consciência do indivíduo, que age com integridade em relação aos seus próprios sentimentos e princípios.

1- Marque abaixo apenas frases que define uma pessoa honesta.

- ( ) não mente
- ( ) mente por uma mentira pequena
- ( ) engana para se dá bem
- ( ) não trapaccia.

2- Ligue de modo que as frases, para que completem seu sentido

A pessoa honesta não mente.

Todo mundo sabe o que é ser honesto. Nem precisa explicar.

A honestidade é sempre igual.

para poder dormir à noite com a consciência tranqüila.

Mas a maior vantagem é justamente ser honesto,

Não engana, não explora, e não trapaccia.

### PERÍODO DE REALIZAÇÃO: QUINTA-FEIRA - 23-09-2021 – CIÊNCIAS

Principais constelações e os períodos do ano que são visíveis no céu.

Estaremos utilizando o livro de **ciências** na aula de hoje.

#### UNIDADE 8 – O UNIVERSO CHEIO DE ESTRELAS

##### ROTEIRO DE LEITURA

##### **PÁG. 142 e 149 - LER E GRIFAR NO LIVRO**

- \* Como os primeiros estudiosos definiam grupos de estrelas? Qual a definição atual?
- \* O que chamamos de galáxia? O que determina se uma estrela pertence à uma galáxia?
- \* Na antiguidade, qual era a importância de olhar o céu?
- \* Para que serviam as cartas celestes?
- \* O que é uma estrela cadente?

**ATIVIDADES: página 141** – exercício 1.

**página 149** – exercícios 1, 2 e 3.

## LÍNGUA PORTUGUESA:

### • UNIDADE 3 - RECORDAR É VIVER

#### ROTEIRO DE LEITURA:

01) Atividades: NO LIVRO, RESPONDER de acordo com o texto lido, as tarefas das páginas 101, 102, 103 e 104.

- Enviar foto da tarefa feita apenas os alunos que não estão nos grupos de aula presencial. Os demais, a tarefa será corrigida em sala.

#### 1. Escreva os verbos abaixo no local correto:

comer	partir	pegar	lavar	latir
amar	ler	falar	sorrir	correr

1ª conjugação

2ª conjugação

3ª conjugação

#### 2. Complete as frases abaixo com o verbo entre parênteses conjugado no presente do indicativo:

- a) Eu \_\_\_\_\_ de futebol. (gostar)  
b) Ele \_\_\_\_\_ pipoca. (vender)  
c) Nós \_\_\_\_\_ de manhã. (estudar)  
d) Eles \_\_\_\_\_ muito. (dormir)



## **PERÍODO DE REALIZAÇÃO: SEXTA-FEIRA - 24-09-2021 - LINGUA PORTUGUESA**

### **PRODUÇÃO TEXTUAL: (USAR A FOLHA COM LINHAS NO FINAL DO ROTEIRO)**

LEIA COM ATENÇÃO A PROPOSTA DE PRODUÇÃO DE TEXTO DAS PÁGINAS 101 E 102.

Você irá planejar seu texto de memórias com o seguinte título: “ LEMBRANÇAS E TRAQUINAGENS”

Seu texto deverá contar fatos com detalhes que envolvam os leitores.

VAMOS DEIXAR ABAIXO UM QUADRO DE PALAVRAS QUE VOCÊS PODERÃO USAR NO TEXTO PARA EVITAR REPETIÇÕES E DEIXAR SEUS TEXTOS MAIS RICOS E GOSTOSOS DE SEREM LIDOS.

E, nem, mas também, mas ainda, senão também, como também, bem como.

Mas, porém, todavia, contudo, entretanto, senão, ao passo que, no entanto, não obstante.

Ou, ou...ou, ora...ora, já...já, quer...quer.

Logo, portanto, por conseguinte, por isso, então, destarte, dessarte.

Que, porque, porquanto.

Que e se

Porque, que, pois, como, porquanto, visto que, visto como, já que, uma vez que, desde que.

Embora, conquanto, que, ainda que, mesmo que, ainda quando, mesmo quando, posto que, se bem que.

Como, tal qual, assim como, tal como, do que, que, quanto, que nem.

Se, caso, contanto que, desde que, salvo que, se que, a não ser que.

Como, conforme, segundo, consoante.

Que, de sorte que, tão, tanto, tal, tamanho, de sorte que, de modo que, de forma que, de maneira que.

Para que, a fim de que, de modo que, de forma que.

À proporção que, à medida que, ao passo que, quanto mais... (tanto mais).

Quando, enquanto, logo que, mal, sempre que, assim que, desde que, antes que, depois que.



EXEMPLO DE TEXTO DE MEMÓRIAS SOBRE BRINCADEIRAS, PARA AJUDAR NA PRODUÇÃO TEXTUAL DE VOCÊS:

### Tempo de Infância

Quando se é criança, o mundo é apenas um grande parque de diversões. E são essas as primeiras lembranças que trago em mim.

Lembro que, ainda bem pequeno, gostava de sair correndo atrás de meus irmãos e primos maiores. Era uma corrida sem finalidade. Corria-se por correr ou, apenas, para repetir os gestos dos calangos que dividiam com a gente o espaço da aldeia. Meus irmãos e eu andávamos sem paradeiro e sem destino. Íamos a todos os cantos que nos eram permitidos pelos adultos. O igarapé era nosso principal objetivo, mas também tínhamos as árvores, enormes mangueiras que cresciam por toda a aldeia. As maiores subiam com destreza e depois me ajudavam a subir também.

Passávamos horas ali, brincando de navegar nos galhos da velha árvore, comendo mangas com farinha de mandioca (...).

Daniel Munduruku

### **MATEMÁTICA: (use o verso da folha para fazer os cálculos)**

1) Felipe tinha R\$ 38,00 e ganhou mais R\$ 46,00 de seu pai. Ele quer comprar um sapato que custa R\$ 63,00. Pagando à vista, receberá um desconto de R\$ 8,40. Com o dinheiro que Felipe tem, vai dar para ele comprar o sapato? Sobrará dinheiro? Quanto? \_\_\_\_\_

2) Pedro gastou no restaurante "BOM APETITE" R\$ 6,80 com almoço e R\$ 1,50 com refrigerante. Para pagar, ele usou um vale refeição no valor de R\$ 10,00. Calcule:

a) o total da despesa de Pedro. \_\_\_\_\_

b) O troco que Pedro recebeu. \_\_\_\_\_

c) se Pedro pedir o troco em balas e cada bala custar R\$ 0,10, quantas balas ele vai receber?

\_\_\_\_\_

3) Ana Luisa possui 3 cédulas de R\$ 5,00. Quanto possui ao todo? \_\_\_\_\_

4) Observe a tabela e determine o valor das seguintes compras:

PRODUTO	PREÇO POR KG
QUIABO	R\$ 1,70
BATATA	R\$ 1,20
PIMENTÃO	R\$ 1,50
TOMATE	R\$ 1,25

a) 2 kg de quiabo e 3 kg de batata. \_\_\_\_\_

b) 4 kg de pimentão e 6 kg de quiabo \_\_\_\_\_

c) 5 kg de tomate, 8 kg de batata e 7 kg de pimentão \_\_\_\_\_

d) 3 kg de quiabo, 6 kg de batata, 5 kg de pimentão e 4 kg de tomate \_\_\_\_\_



**28º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES**  
**13 A 24 DE SETEMBRO (QUINZENAL)**

**ESCOLA MUNICIPAL DR. VITÓRIO FRANKLIN**

**PROFESSORAS: CLEONICE RANUCCI**

**COMPONENTE CURRICULAR: ARTE**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 13 a 17 de SETEMBRO – 2021 (quinzenal)**

**ALUNO (A):..... TURMA: 5º.....**

<b>O QUE ESTUDAR?</b>	<b>Unidade temática:</b> Artes Visuais <b>Objeto de conhecimento:</b> Elementos da Linguagem e Processos de Criação. <b>Conteúdos:</b> Arte Rupestre e Arte Contemporânea; Reprodução de obra; Cores, linhas e formas.
<b>PARA QUE ESTUDAR?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rever sobre as primeiras manifestações artísticas – Arte Rupestre;</li><li>• Conhecer um artista contemporâneo brasileiro;</li><li>• Apreciar pinturas rupestres e contemporâneas;</li><li>• Produzir composições artísticas com materiais alternativos e naturais;</li><li>• Fazer uma releitura de obra contemporânea proposta fazendo uso dos elementos da linguagem visual; cores, linhas, formas e texturas.</li></ul>
<b>COMO ESTUDAR?</b>	Organizando os estudos, assistindo os vídeos explicativos da professora de arte e fazendo as atividades.
<b>COMO REGISTRAR?</b>	Fazendo a atividade proposta utilizando os materiais escolares, como lápis de escrever e de cor, canetinhas ou giz de cera, régua, barro, coloral/urucum, açafrão, folhas de plantas e recortes de papéis coloridos, cola e tesoura.

**28º ROTEIRO DE ARTE**

**Esta semana, vamos rever sobre as primeiras manifestações artísticas, chamadas de ARTE RUPESTRE.**

**SAIBA:** A Arte Rupestre é uma das primeiras manifestações culturais da história da humanidade. Por meio de inscrições feitas em cavernas, os homens daquele tempo retrataram suas crenças, seus rituais, suas descobertas e seu cotidiano usando extratos de plantas, carvão, sangue e fragmentos de rochas. **Vejamos algumas imagens:**



## **ATIVIDADE – semana de 13 a 17/ Setembro**

- 1- Procure em sua casa algum tipo de condimento, como; açafrão ou urucum/coloral, ou até mesmo uma mistura de terra, água e cola líquida (barro) para fazer sua inscrição no espaço abaixo.
- 2- Reproduza uma das imagens acima, usando esses pigmentos naturais como os homens das cavernas faziam. Seja criativo!

**ALUNO (A):**..... **TURMA:** .....

## 28º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ESCOLA MUNICIPAL DR. VITÓRIO FRANKLIN

PROFESSORAS: ROSÂNGELA E DANIELA

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 13/09 à 17/09/2021.

NOME \_\_\_\_\_

TURMA: 5º ANO \_\_\_\_\_

**UNIDADE TEMÁTICA:** SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.

**OBJETOS DE CONHECIMENTO:** CUIDADOS COM O CORPO (POSTURA)

**CONTEÚDO:** SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA – CUIDADOS COM O CORPO (POSTURA)

**O que vamos aprender:** SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA – CUIDADOS COM O CORPO (POSTURA)

**Para que vamos estudar esses conteúdos:** PR.EF35EF08.a.3.15 3º

Entender a importância de ter uma boa postura tanto no dia a dia, quanto na prática esportiva e atividades físicas.

**Como vamos estudar esse conteúdo?**



Em nossa aula de hoje vamos estudar a importância da postura correta. Sabemos que a “má postura”, é responsável por vários problemas de saúde, pode ser adquirida ainda na infância, principalmente nos longos períodos que a criança passa sentada de qualquer jeito, ou, até mesmo carregar a mochila escolar com muito peso ou apenas utilizando uma alça da mochila. Dentro de sua mochila escolar deve conter o essencial para aquele dia de aula. Procure revisar os materiais diariamente para não carregar peso excessivo e procure dividir a carga da mochila utilizando as duas alças. Ao sentar, procure apoiar os dois pés no chão e manter toda a coluna apoiada no encosto da cadeira ou sofá. A postura corporal se refere à posição em que nosso corpo está. A postura correta é aquela que nos permite realizar atividades com conforto e

sem se lesionar.

A manutenção da postura correta é uma tarefa diária, ou seja, ao executarmos determinado exercício utilizando a postura correta, possibilitamos um equilíbrio entre os músculos e os ossos de forma a proteger as estruturas de suporte, diminuindo a sobrecarga nas articulações e permitindo a eficiência máxima no movimento, fazer exercícios regularmente é muito benéfico à nossa saúde física e psicológica. Movimentar o corpo auxilia na prevenção de doenças, na melhora do sistema cardiovascular e ajuda a equilibrar o peso corporal. Porém ao praticar qualquer atividade física é necessário realizá-la com uma boa postura, para que não acarrete danos ao corpo, se transformando em lesões muito dolorosas e difíceis de tratar.

## Dicas de uma boa postura



- Sentar-se com os pés apoiados no chão e coluna ereta no encosto da cadeira; formando um ângulo de 90 graus;
- Os cotovelos devem ficar aproximadamente no mesmo nível da superfície da mesa;
- Certificar-se sempre do peso da mochila verificando-a diariamente;

- Ao sentar, se caso você não conseguir encostar os pés

no chão, você poderá colocar um apoio para que dê a altura correta e suas pernas consigam ficar com um ângulo de 90°.

Assista ao vídeo proposto para entender melhor sobre a nossa postura correta, lá contém várias dicas importantes de como podemos melhorar a nossa postura corporal.

<https://www.youtube.com/watch?v=X3KHeQEPVCQ>

### ATIVIDADE:

- Em pé, encoste totalmente as costas em uma parede, contraindo (murchando) o abdômen (barriga) para que as costas fiquem totalmente colada na parede, assim como os braços e mãos (palma da mão), respire fundo contraindo mais ainda o abdômen, conte até 10 e vá soltando o ar devagar. Se você quiser pode fechar os olhos para relaxar e sentir melhor o movimento. Faça o exercício três vezes, sempre prestando muita atenção na postura.

Variações: faça o mesmo exercício, porém, com os braços abertos lateralmente e com a palma da mão sempre encostadas na parede. Você pode fazer esse exercício deitado no chão, porém, precisa se lembrar de encostar toda a costa no chão e de contrair (murchar) bem o abdômen.

**REGISTRO DA ATIVIDADE:** Você pode usar o verso do roteiro, uma folha de sulfite ou de caderno para responder as questões. **NÃO ESQUEÇA:** De colocar o nome, a turma e o número do roteiro.

1) Coloque V (verdadeiro) e F para (falso)

- ( ) Podemos carregar muito peso na mochila escolar, pois isso não causará nenhum problema para nossa postura.
- ( ) Ao sentar, se você não conseguir colocar o pé no chão é aconselhável colocar um apoio.
- ( ) Quando praticamos alguma atividade física não é necessário prestar atenção na postura.
- ( ) A postura correta se refere a posição em que nosso corpo está.

2) Sabemos que a manutenção da postura correta é uma tarefa diária, por que?

R.: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**28º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19  
ESCOLA MUNICIPAL DR. VITÓRIO FRANKLIN.**

**NAME:** \_\_\_\_\_ **TURMA:5ºANO** \_\_\_\_\_ **DATE:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**PROFESSOR (A): DÉBORA E JULIANA**

**COMPONENTE CURRICULAR: LÍNGUA INGLESA**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 13 A 17 DE SETEMBRO DE 2021**

**ÁUDIO/VÍDEO EXPLICATIVO DA PROFESSORA:**

OUÇA O ÁUDIO/VÍDEO DA PROFESSORA E ASSISTA O VÍDEO PARA ENTENDER COMO REALIZAR A ATIVIDADE.

**OBJETO DO CONHECIMENTO:**

- FUNÇÕES E USOS DA LÍNGUA INGLESA: CONVIVÊNCIA E COLABORAÇÃO EM SALA DE AULA.
- AQUISIÇÃO DE REPERTÓRIO LEXICAL INICIAL.

**OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:**

- CONHECER E COMPREENDER, COM O APOIO DO PROFESSOR, O SIGNIFICADO DE PALAVRAS QUE NOMEIAM ROUPAS, CALÇADOS, CORES, PREÇOS, AS QUAIS SERVIRÃO DE SUBSÍDIO PARA A AQUISIÇÃO DO PRÓPRIO REPERTÓRIO LEXICAL.

**CONTÉUDO:**

- REPERTÓRIO LEXICAL RELACIONADO A: ROUPAS: CLOTHES, T-SHIRT, JEANS, SHORTS, DRESS, SNEAKERS...

**COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?**





- COLOQUE A DATA E O SEU NOME NO INÍCIO DA PÁGINA.
- REALIZAR AS ATIVIDADES PROPOSTAS A SEGUIR.

**COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS:**

- ASSISTIR AO VÍDEO ILUSTRATIVO SUGERIDO NO LINK:
- REALIZAR A LEITURA DO VOCABULÁRIO EM CONJUNTO COM O ÁUDIO DA PROFESSORA PARA MEMORIZAÇÃO DA PRONÚNCIA;
- EXECUTAR A ATIVIDADE PROPOSTA.

# INGLÊS – 28º ROTEIRO

NAME: \_\_\_\_\_ TURMA: 5º ANO \_\_\_\_\_ DATE: SEPTEMBER / \_\_\_\_\_ / 2021.

necklace 	bag 	balaclava 	glasses 	slippers 
brooch  bracelet 	bumbag 	belt 	sunglasses 	sandals 
ring  earrings 	hat cap 	coat 	a pair of gloves 	trainers 
blouse 	braces 	raincoat 	a pair of mittens 	high heel shoes 
skirt 	tights 	Wellington boots 	a pair of socks 	hoodie 
shirt 	pyjamas 	bow tie 	dress 	swimsuit 
shorts 	rucksack backpack 	tie 	trousers 	bathrobe 
T-shirt 	jacket 	tracksuit 	scarf 	cowboy boots 
sweatshirt 	sweater jumper 	(business) suit 	wallet 	boots 

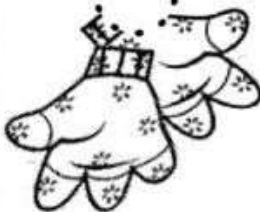
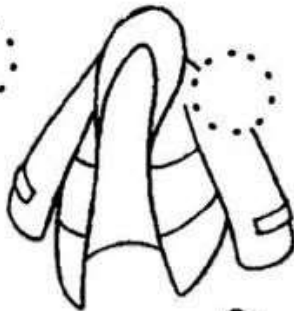
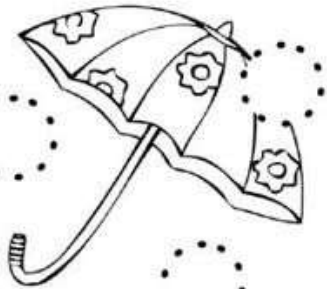


NAME: \_\_\_\_\_

TURMA: 5º ANO \_\_\_\_\_

DATE: SEPTEMBER / \_\_\_\_ / 2021.

# MY CLOTHES



- 1 BOOTS
- 2 GLOVES
- 3 JACKET
- 4 JUMPER
- 5 SCARF
- 6 SHOES
- 7 SKIRT
- 8 SOCKS
- 9 SUNGLASSES
- 10 SWIMSUIT
- 11 TRACKSUIT
- 12 TRAINERS
- 13 TROUSERS
- 14 T-SHIRT
- 15 UMBRELLA

**E, nesta semana, veremos uma Arte Contemporânea!!!**

**SAIBA:** O despertar da arte brasileira para a contemporaneidade aconteceu a partir da Semana de Arte Moderna de 1922. Isso porque, a partir dele, a arte brasileira deixou de lado o seu caráter de imitação e passou a atuar de forma mais autêntica. Mas, evoluindo e se reinventando, a **Arte Contemporânea** no Brasil começou a ganhar destaque na década de 1960, e teve como uma de suas principais referências a Pop Art, um movimento artístico conhecido por seu caráter crítico e reflexivo. Assim, com o passar dos anos, nossa arte conquistou mais espaço e, parou de seguir tendências internacionais. Desse modo, criou a sua própria **identidade artística** e, assim, se transformou em uma vanguarda a ser copiada e admirada ao redor do globo. E, muitos são os artistas brasileiros que se destacam nos dias de hoje com seus trabalhos artísticos, como: **Beatriz Milhazes, Vik Muniz e Romero Brito.**



**Vamos conhecer, então, Beatriz Milhazes –**

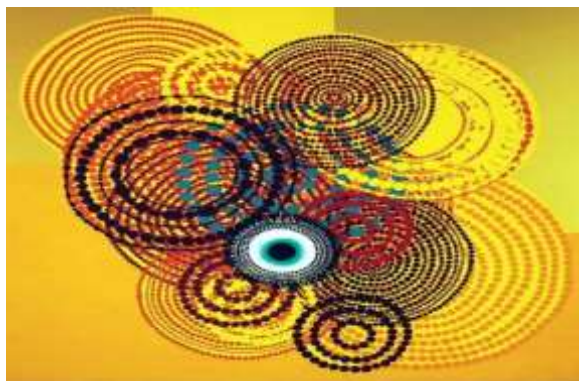
Nasceu no Rio de Janeiro em 1960. É pintora, gravadora, ilustradora e professora. Formou-se em Comunicação Social, mas em 1980, passou a frequentar artes plásticas na Escola de Artes Visuais, onde, alguns anos depois passou a lecionar e coordenar atividades culturais. A artista trabalha frequentemente com formas circulares, sugerindo deslocamentos ora concêntricos ora expansivos. Os motivos e as cores são transportados para a tela por meio de colagens sucessivas, realizadas com precisão, ou seja, seus motivos de ornamentação e arabescos são colocados em primeiro plano. O olhar do espectador é levado a percorrer todas as imagens, acompanhando a exuberância gráfica e cromática

presente em seus quadros.

**Vejamos alguns de seus trabalhos:**



Sinfonia Nordestina – 2008



Serpentina, 2003



Sonho Tropical, 2017

## ATIVIDADE – semana de 20 a 24/ Setembro

1-Continue a obra da artista colando recortes de papéis coloridos ou fazendo muitas linhas por todo o espaço do fundo. Depois, pinte com suas cores favoritas.



ALUNO (A):..... TURMA: .....

**UNIDADE TEMÁTICA:** SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.

**OBJETOS DE CONHECIMENTO:** SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA – ALONGAMENTOS

**CONTEÚDO:** SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA – ALONGAMENTOS

**O que vamos aprender:** SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA – ALONGAMENTOS

**Para que vamos estudar esses conteúdos:** PR.EF35EF08.a.3.15 3º

Entender a importância da prática dos alongamentos, tanto na prática esportiva e quanto na realização das atividades físicas.

**Como vamos estudar esse conteúdo?**



Em nossa aula de hoje vamos estudar a importância dos alongamentos.

Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular. É uma prática fundamental para o bom funcionamento do corpo, pois além de prevenir lesões, proporciona mais agilidade e elasticidade. São inúmeros os benefícios do alongamento, tanto para os atletas como para

os sedentários, desde que seja feito corretamente. O alongamento é uma forma simples e segura de exercitar o corpo em qualquer hora ou lugar, eles devem ser feitos antes e depois de atividades físicas do dia a dia, como a caminhada, ou a prática de esportes no tempo de lazer. Outra vantagem do alongamento é que ele traz benefícios à saúde em todas as faixas etárias, nunca é tarde para começar a fazer alongamentos e com uma música legal ele pode ser ainda mais prazeroso e relaxante. Os alongamentos podem ser classificados em: **ESTÁTICO** (quando você permanece em uma posição por um determinado tempo), ou **DINÂMICO** (quando são realizados movimentos leves e repetidos, com aquela “forçadinha” que deixa o corpo menos rígido). Suas vantagens são:

- Proporciona bem-estar físico e mental do praticante;
- Estimula o desenvolvimento da percepção do próprio corpo;
- Reduz a probabilidade de desenvolver lesões musculares;
- Restringe os riscos de disfunções da coluna;
- Melhora a postura;
- Diminui a tensão muscular;
- Estimula o cérebro a liberar a serotonina, o hormônio do bem-estar;
- Diminui a incidência de câibras.



#### DICAS: -



- Nunca é tarde para começar a fazer alongamentos;
- Alongue-se sempre que puder, em distintos momentos do dia, tanto no trabalho como no lazer procurando relaxar enquanto se alonga;
- Respeite o limite do seu corpo, evite dor ou desconforto excessivo durante os exercícios;
- Maiores benefícios para a flexibilidade são obtidos em médio e longo prazo;
- Respire de forma lenta, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.

**MATERIAIS:** 1 CADEIRA, UM TIJOLO OU QUALQUER OUTRO OBJETO FIRME PARA APOIO DOS PÉS.



Extensão dos dedos e punhos  
(Abrir a palma da mão.)



Flexão dos dedos  
(Fechar a mão.)



Rotação do tronco e do pescoço



Flexão da perna e extensão da coxa



Abdução e rotação externa da coxa (Cruzar a perna.)



Adução e flexão da coxa



Flexão dorsal do pé



Flexão do tronco

### **ATIVIDADE:**

- Sente em uma cadeira, apoiando totalmente os pés no chão (se não conseguir apoiar os pés, coloque um tijolo ou pilha de livros ou revistas é importante que o apoio seja firme), sem encostar as costas no encosto da cadeira, **TODOS OS ALONGAMENTOS SERÃO FEITOS USANDO A CADEIRA.**

- Com as costas eretas, olhando para a frente, estenda os braços e abra as palmas das mãos, faça movimento para baixo e para cima com as mãos, sem movimentar os braços.

- Na mesma posição, faça movimentos de rotação do tronco e do pescoço, ou seja gire o tronco e o pescoço tentando olhar para trás sem movimentar o quadril.

- Ainda sentado na ponta da cadeira e com os pés apoiados, cruze uma perna sobre a outra apoiando o tornozelo sobre a perna que ficou apoiada no chão, com as duas mãos empurre o joelho que está sobre a perna forçando-o para baixo.

- Com os dois pés apoiados no chão ou sobre o apoio, vá abaixando o tronco sobre as pernas, desça os braços junto tentando tocar o chão.

- Agora fique em pé atrás da cadeira, apoie uma das mãos no encosto, puxe uma das pernas para trás, encostando o calcanhar no gluteo (bumbum), segure na ponta desse pé, deixando o joelho apontado para o chão. A maioria dos alongamentos que estão na atividade acima são esses dá figura abaixo.

### **REGISTRO DA ATIVIDADE:**

**Coloque V (verdadeiro) e F (falso)**

- 1) ( ) O alongamento pode ser classificado em estático e dinâmico.
- 2) ( ) O alongamento pode ser praticado em qualquer idade.
- 3) ( ) O alongamento não melhora a flexibilidade do nosso corpo.
- 4) ( ) Os alongamentos não reduzem a possibilidade de lesões musculares.
- 5) ( ) É necessário respeitar os limites do corpo quando nos alongamos.

**2 – CITE 3 DICAS QUE FORAM DADAS SOBRE ALONGAMENTO.**

R.:

---

---

---

---



**Boa Aula!!**

**ÁUDIO/VÍDEO EXPLICATIVO DA PROFESSORA:**

OUÇA O ÁUDIO/VÍDEO DA PROFESSORA E ASSISTA O VÍDEO PARA ENTENDER COMO REALIZAR A ATIVIDADE.

**OBJETO DO CONHECIMENTO:**

- FUNÇÕES E USOS DA LÍNGUA INGLESA: CONVIVÊNCIA E COLABORAÇÃO EM SALA DE AULA.
- AQUISIÇÃO DE REPERTÓRIO LEXICAL INICIAL.

**OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:**

- CONHECER E COMPREENDER, COM O APOIO DO PROFESSOR, O SIGNIFICADO DE PALAVRAS QUE NOMEIAM ROUPAS, CALÇADOS, CORES, PREÇOS, AS QUAIS SERVIRÃO DE SUBSÍDIO PARA A AQUISIÇÃO DO PRÓPRIO REPERTÓRIO LEXICAL.

**CONTÉUDO:**

- REPERTÓRIO LEXICAL RELACIONADO A: ROUPAS: CLOTHES, T-SHIRT, JEANS, SHORTS, DRESS, SNEAKERS...

**COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?**

- COLOQUE A DATA E O SEU NOME NO INÍCIO DA PÁGINA.
- REALIZAR AS ATIVIDADES PROPOSTAS A SEGUIR.

**COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS:**

- ASSISTIR AO VÍDEO ILUSTRATIVO SUGERIDO NO LINK:
- REALIZAR A LEITURA DO VOCABULÁRIO EM CONJUNTO COM O ÁUDIO DA PROFESSORA PARA MEMORIZAÇÃO DA PRONÚNCIA;
- EXECUTAR A ATIVIDADE PROPOSTA.

NAME: \_\_\_\_\_

TURMA: 5º ANO \_\_\_\_\_

DATE: SEPTEMBER / \_\_\_\_ / 2021.

Word Search Puzzle Clothes

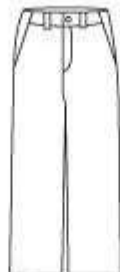
T	I	S	A	R	E	E	P	U	C
S	Y	H	M	S	D	H	U	N	O
F	E	R	J	T	E	A	S	T	A
R	N	S	H	I	R	T	M	I	T
O	I	O	R	E	E	D	E	T	A
C	G	C	V	I	E	W	P	P	A
K	H	K	J	T	N	E	M	A	Y
I	T	S	O	R	J	E	A	N	S
M	E	H	T	E	G	O	R	T	Y
S	T	S	U	I	T	B	N	I	H



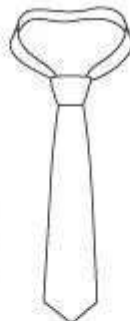
Shirt



Jeans



Pant



Tie



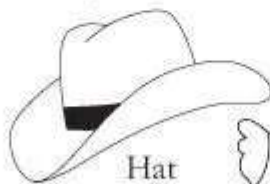
Saree



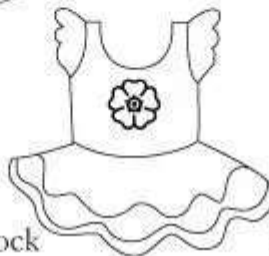
Suit



Socks



Hat



Frock



Coat



Complete and paint:

COMPLETE E PINTE CONFORMAS AS CORES INDICADAS:

Trousers Skirt Coat Gloves T-shirt Dress Socks Shoes Shirt Jumper

I've got a red \_\_\_\_\_



I've got a yellow \_\_\_\_\_



I've got a green \_\_\_\_\_



I've got a blue \_\_\_\_\_



I've got brown \_\_\_\_\_



I've got grey \_\_\_\_\_



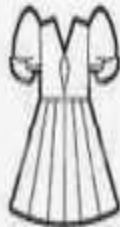
I've got orange \_\_\_\_\_



I've got a black \_\_\_\_\_



I've got pink \_\_\_\_\_



I've got brown \_\_\_\_\_

