



28º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ESCOLA MUNICIPAL GERALDA CHAVES TIRADENTES

ALUNO (A): _____

PROFESSORA: DAIANA CARLA DE CASTILHO

TURMA: 4º ANO A

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 13 a 24 de setembro de 2021

O QUE VAMOS ESTUDAR?	<ul style="list-style-type: none">• Língua Portuguesa• Matemática• História• Geografia• Ciências• Ensino Religioso
PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?	<ul style="list-style-type: none">• Língua Portuguesa<ul style="list-style-type: none">-Ler e compreender, de maneira autônoma, textos narrativos;-Memorizar a grafia correta de palavras de uso frequente nas quais as relações fonema-grafema são irregulares.• Matemática<ul style="list-style-type: none">-Representar números naturais, até a ordem da unidade de milhar, por extenso, utilizando algarismos e recursos manipuláveis ou digitais.-Resolver e elaborar problemas com números naturais envolvendo adição e subtração, utilizando estratégias diversas, como cálculo, cálculo mental e algoritmos, além de fazer estimativas do resultado.• História<ul style="list-style-type: none">- Reconhecer a história como resultado da ação humana no tempo e no espaço, com base na identificação de mudanças e permanências ao longo do tempo.• Geografia<ul style="list-style-type: none">- Comparar tipos variados de mapas, bem como os elementos que o compõem, identificando as suas características, elaboradores, finalidades, diferenças e semelhanças.• Ciências<ul style="list-style-type: none">- Verificar a participação de microrganismos na produção de alimentos, combustíveis, medicamentos, entre outros, percebendo as relações entre ciência, tecnologia e sociedade.- Reconhecer o processo de formação do solo, suas características e composição, compreendendo sua importância para o ambiente.• Ensino Religioso<ul style="list-style-type: none">- Identificar ritos presentes no cotidiano pessoal, familiar, escolar e comunitário
COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?	<ul style="list-style-type: none">- Se organize! Coloque a data em que irá realizar as atividades.- Realize as atividades com atenção e capricho.- Nunca se esqueça de colocar, antes de qualquer coisa, o seu nome!! Seu nome garante a identificação em sua atividade e sua validade.

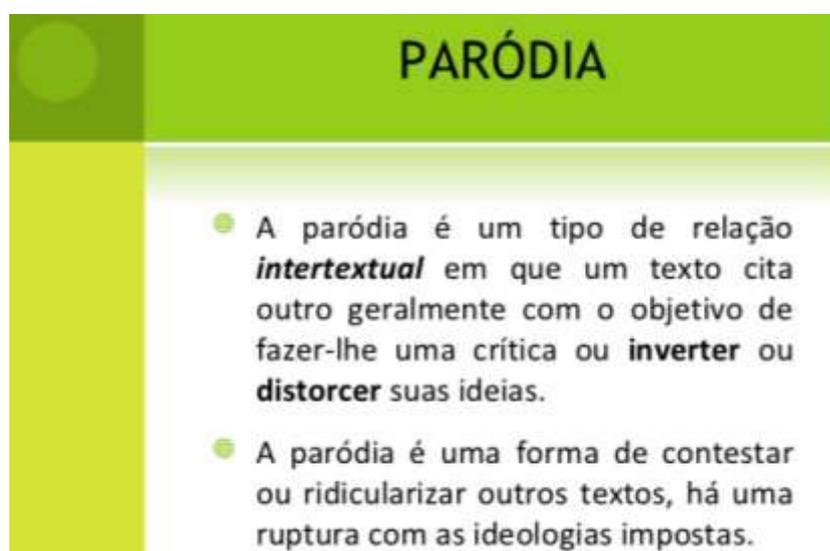
**COMO VAMOS
REGISTRAR O
QUE
APRENDEMOS?**

- Registrar o que aprendemos é de extrema importância porque só assim você consegue assegurar sua aprendizagem e sua presença! Os registros podem ser realizados na versão impressa dos roteiros disponibilizados.

SEGUNDA-FEIRA (13/09):

• **LÍNGUA PORTUGUESA:**

NESSE ROTEIRO VAMOS TRABALHAR COM CONTOS, PORÉM VAMOS NECESSITAR COMPREENDER O QUE SÃO PARÓDIAS PARA REALIZAR O QUE NOS SERÁ PROPOSTO NO LIVRO DIDÁTICO:



LIVRO DIDÁTICO: ENCONTROS: LÍNGUA PORTUGUESA – 4º ano

UNIDADE : 4 – Quem conta um conto muda um ponto

CAPÍTULO : 1 – Conto vai, conto vem

PÁGINAS: de 112 a 118

As páginas 112 e 113 são a abertura do capítulo e contém ilustrações para interpretarmos que nos dá informações sobre o gênero estudado no capítulo.

Com o livro didático em mãos, você fará a leitura das imagens e do conto “Os três porquinhos, na real!” nas páginas 114 a 116 para realizarmos as atividades propostas.

Atividades propostas: 03, 04 e 05 – página 117

Atividades propostas: 06, 07 e 08 – página 118



- **MATEMÁTICA:**

LIVRO DIDÁTICO: APRENDER JUNTOS: MATEMÁTICA – 4º ano

CAPÍTULO : 3 – Geometria

PÁGINAS: de 62 a 65

REPRESENTAÇÃO DE FIGURAS NÃO PLANAS

Atividades propostas: 01 e 02 – página 62

Atividades propostas: 03 e 04 – página 63

AMPLIAÇÃO E REDUÇÃO DE FIGURAS

Atividades propostas: 01 e 02 – página 64

Atividades propostas: 03 e 04 – página 65

TERÇA-FEIRA (14/09):

- **HISTÓRIA:**

LIVRO DIDÁTICO: BURITI MAIS HISTÓRIA – 4º ano

UNIDADE : 3 – Formação do Brasil

CAPÍTULO : 2 – A diáspora africana

PÁGINAS: de 88 e 89

Com o livro didático em mãos, você fará a leitura das imagens e das explicações nas páginas 88 e 89 realizando as atividades propostas, que aborda o conteúdo sobre o trabalho escravo e a exploração da mão de obra.

Atividades propostas: 04, 05 e 06 – página 89

- **GEOGRAFIA:**

LIVRO DIDÁTICO: CONECTADOS GEOGRAFIA – 4º ano

UNIDADE: 1 – O campo e a cidade

PÁGINAS: 10 e 11

Realizar a leitura das imagens e textos das páginas 10 e 11 para ter conteúdo e subsidio para realizar as atividades propostas.



Atividades propostas: 01, 02 e 03 – página 11

A pesquisa da página 11, você poderá desenhar caso não consiga as imagens.

QUARTA- FEIRA (15/09):

- **AULAS ESPECÍFICAS (EM ANEXO).**

QUINTA-FEIRA (16/09):

- **CIÊNCIAS:**

LIVRO DIDÁTICO: ENCONTROS: CIÊNCIAS – 4º ano

UNIDADE : 1 - Microrganismos

PÁGINAS: de 10 a 15

Com o livro didático em mãos, você fará a leitura das imagens e dos textos que conceituam e mostram exemplos de microrganismos nas páginas 10 a 15 para realizarmos as atividades propostas.

Atividades propostas: 01, 02 e 03 – página 15

- **LÍNGUA PORTUGUESA:**

LIVRO DIDÁTICO: ENCONTROS: LÍNGUA PORTUGUESA – 4º ano

UNIDADE : 4 – Quem conta um conto muda um ponto

CAPÍTULO : 1 – Conto vai, conto vem

PÁGINAS: de 119 a 121

Com o livro didático em mãos, você fará a leitura das imagens e do conto “Os três porquinhos, na real!” nas páginas 114 a 116 para realizarmos as atividades propostas. Vamos dar continuidade ao trabalho com o conto:

Atividades propostas: 01 e 02 – página 119

Atividades propostas: 03 e 04 – página 120

Atividades propostas: 05 e 06 – página 121



• **ENSINO RELIGIOSO:**

RITOS E RITUAIS NA VIDA DAS PESSOAS

Diná Raquel D. da Costa



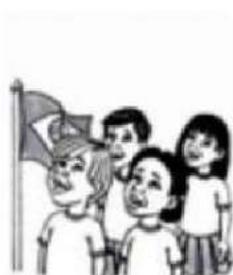
Os ritos religiosos são gestos sagrados simbólicos. Os rituais ou cerimônias são uma série de ritos.

Existem os rituais litúrgicos, como a missa, o culto, as reuniões de oração ou meditação.

Por meio dos rituais de passagem as pessoas celebram mudanças de uma fase da vida para outra.

O batismo, o casamento, a comemoração do nascimento de bebês, a cerimônia de iniciação dos jovens à vida adulta, são alguns exemplos de rituais de passagem.

IDENTIFIQUE E ARRASTE OS NOMES AS FIGURAS CORRESPONDENTE QUAL É O TIPO DE RITO RELIGIOSO OU NÃO RELIGIOSO DE ACORDO COM O TEXTO ACIMA:



**RITUAL DE PASSAGEM
(BATISMO)**

**RITUAL DE PASSAGEM
(BATISMO)**

**NÃO RELIGIOSO
(ATO CÍVICO)**

SEXTA-FEIRA (17/09):

• **LÍNGUA PORTUGUESA:**

LIVRO DIDÁTICO: ENCONTROS: LÍNGUA PORTUGUESA – 4º ano

UNIDADE : 4 – Quem conta um conto muda um ponto

CAPÍTULO : 1 – Conto vai, conto vem



PÁGINAS: de 122 a 125

Com o livro didático em mãos, você fará a leitura das imagens ilustrativa de uma capa de gibi na página 122 para realizarmos as atividades propostas. Vamos dar continuidade ao trabalho com o conto:

Atividades propostas: 01, 02 e 03 – página 122

Atividades propostas: 04 – página 123

Atividades propostas: 05, 06 e 07 – página 124

Atividades propostas: 08, 09 e 10 – página 125

- **MATEMÁTICA:**

LIVRO DIDÁTICO: APRENDER JUNTOS: MATEMÁTICA – 4º ano

CAPÍTULO : 3 – Geometria

PÁGINAS: de 68 e 69

PADRÕES GEOMÉTRICOS

Atividades propostas: 01 – página 68

Atividades propostas: 02 – página 69

SEGUNDA-FEIRA (20/09):

- **LÍNGUA PORTUGUESA:**

LIVRO DIDÁTICO: ENCONTROS: LÍNGUA PORTUGUESA – 4º ano

UNIDADE : 4 – Quem conta um conto muda um ponto

CAPÍTULO : 2 – Entre contos e paródias

PÁGINAS: de 128 a 131

Com o livro didático em mãos, você fará a leitura das imagens e do conto “O príncipe desencantado” nas páginas 128 e 129 para realizarmos as atividades propostas.

Atividades propostas: 02, 03, 04 e 05 – página 130

Atividades propostas: 05, 06, 07, 08 e 09 – página 131



- **MATEMÁTICA:**

LIVRO DIDÁTICO: APRENDER JUNTOS: MATEMÁTICA – 4º ano

CAPÍTULO : 3 – Geometria

PÁGINAS: de 70 a 73

SIMETRIA

Atividades propostas: 01 – página 70

Atividades propostas: 02 – página 71: utilizar o sulfite enviado a parte para executar a atividade

Atividades propostas: 03 e 04 – página 72

Atividades propostas: 05 e 06 – página 73

TERÇA-FEIRA (21/09):

- **HISTÓRIA:**

LIVRO DIDÁTICO: BURITI MAIS HISTÓRIA – 4º ano

UNIDADE : 3 – Formação do Brasil

CAPÍTULO : 2 – A diáspora africana

PÁGINAS: de 90 e 91

Com o livro didático em mãos, você fará a leitura das imagens e das explicações nas páginas 90 e 91 realizando as atividades propostas, que aborda o conteúdo sobre o trabalho escravo, exploração da mão de obra e a abolição da escravidão no Brasil.

Atividades propostas: 01, 02, 03 e 04 – página 91

- **GEOGRAFIA:**

LIVRO DIDÁTICO: CONECTADOS GEOGRAFIA – 4º ano

UNIDADE: 1 – O campo e a cidade

PÁGINAS: 12 a 15

Realizar a leitura das imagens e textos das páginas 12 a 14 para ter conteúdo e subsidio para realizar as atividades propostas.

Atividades propostas: 01 – página 14



Atividades propostas: 02, 03, 04 e 05 – página 15

QUARTA- FEIRA (22/09):

- **AULAS ESPECÍFICAS (EM ANEXO).**

QUINTA-FEIRA (23/09):

- **CIÊNCIAS:**

LIVRO DIDÁTICO: ENCONTROS: CIÊNCIAS – 4º ano

UNIDADE : 1 - Microrganismos

PÁGINAS: de 16 a 25

Com o livro didático em mãos, você fará a leitura das imagens e dos textos que conceituam a mostram exemplos de microrganismos e também a utilização desses microrganismos nas páginas 16 a 25 para realizarmos as atividades propostas.

Atividades propostas: 01 e 02 – página 24

Atividades propostas: 03, 04 e 05 – página 25

- **LÍNGUA PORTUGUESA:**

LIVRO DIDÁTICO: ENCONTROS: LÍNGUA PORTUGUESA – 4º ano

UNIDADE : 4 – Quem conta um conto muda um ponto

CAPÍTULO : 2 – Entre contos e paródias

PÁGINAS: de 138 a 141

Com o livro didático em mãos, você fará a leitura das imagens do conto “A princesa e o sapo: do jeito que o príncipe contou” nas páginas 138 e 139 para realizarmos as atividades propostas.

Atividades propostas: 03 e 04 – página 140

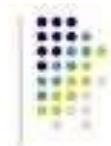
*a atividade 03 necessita também da leitura da página 134 – O príncipe sapo

Atividades propostas: 01 e 02 – página 141



• **ENSINO RELIGIOSO:**

RITOS



- O RITO é uma sucessão de gestos, palavras, atos, cantos, sinais e repetições presentes numa cerimônia, na maioria das vezes, religiosa.



- No campo antropológico, considera-se rito uma série de práticas sociais, coletivas ou individuais que marcam a entrada do indivíduo num outro ambiente.

Outros Rituais Religiosos



- Matrimônio
- Batismo
- Crisma



SEXTA-FEIRA (24/09):

• **LÍNGUA PORTUGUESA:**

LIVRO DIDÁTICO: ENCONTROS: LÍNGUA PORTUGUESA – 4º ano

UNIDADE : 4 – Quem conta um conto muda um ponto

CAPÍTULO : 2 – Entre contos e paródias

PÁGINAS: de 126 a 127

Atividades relacionada a ortografia: S e Z

Atividades propostas: 02 e 03 – página 126

Atividades propostas: 03 e 03 – página 127



- **MATEMÁTICA:**

LIVRO DIDÁTICO: APRENDER JUNTOS: MATEMÁTICA – 4º ano

CAPÍTULO : 3 – Geometria

PÁGINAS: de 74 a 77

SIMETRIA NA MALHA QUADRICULADA

Atividades propostas: 01 – página 74

Atividades propostas: 02 e 03 – página 75

Atividades propostas: 02 e 03 – página 77



28º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES

ESCOLA MUNICIPAL GERALDA CHAVES TIRADENTES

PROFESSORA: MARLI APARECIDA DO CARMO

COMPONENTE CURRICULAR: ARTE

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 13 A 17 DE SETEMBRO DE 2021. DATA: ___/___/_____

ALUNO (A): _____ TURMA: 4º ANO

O QUE ESTUDAR?	<ul style="list-style-type: none"> • Unidade temática: Artes Visuais. • Objeto de conhecimento: Elementos da Linguagem e Processos de Criação. • Conteúdos: Arte Rupestre e Arte Contemporânea; Reprodução de obra; Cores, linhas e formas.
PARA QUE ESTUDAR?	<ul style="list-style-type: none"> • Rever sobre as primeiras manifestações artísticas – Arte Rupestre; • Conhecer um artista contemporâneo brasileiro; • Apreciar pinturas rupestres e contemporâneas; • Produzir composições artísticas com materiais alternativos e naturais; • Fazer uma releitura de obra contemporânea proposta fazendo uso dos elementos da linguagem visual; cores, linhas, formas e texturas.
COMO ESTUDAR?	Organizando os estudos, assistindo aos vídeos ou ouvindo os áudios explicativos da professora de arte e fazendo as atividades.
COMO REGISTRAR?	Fazendo as atividades propostas nos roteiros, utilizando os materiais escolares comuns, como: papel sulfite, régua, borracha, lápis de cor, giz de cera, tinta, tesoura, linha, cola, etc.

28º ROTEIRO DE ARTE

Olá, crianças! Tudo bem? Nessa aula vamos estudar sobre as primeiras manifestações artísticas, chamada 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 extrato de plantas, carvão, sangue e fragmentos de rochas. Vejamos algumas imagens:





ATIVIDADE: semana de 13 a 17 de Setembro. Data: ___/___/_____

- 1- Procure em sua casa algum tipo de condimento, como; açafrão ou urucum/colorau, 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!



Nesta semana, veremos sobre Arte Contemporânea!!!

SAIBA: O despertar da arte brasileira para a contemporaneidade aconteceu a partir da Semana de Arte Moderna de 1922. A arte brasileira que até então era de caráter de imitação, passou a atuar de forma mais autêntica. Foi 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 como crítico e reflexivo. Assim, com o passar dos anos, a arte contemporânea brasileira conquistou mais espaço e, parou de seguir as tendências internacionais. Criando a sua própria **identidade artística** e, se transformando em uma vanguarda a ser copiada e admirada em todo o mundo. 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 a artista 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 as aulas de artes plásticas na Escola de Artes Visuais, onde, alguns anos depois passa 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: 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.



28º Roteiro



28º - A - ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ESCOLA MUNICIPAL GERALDA CHAVES TIRADENTES

PROFESSORA: JACQUELINE DANIELE GUIDO SARMENTO SILVA

ALUNO(A): _____ TURMA: 4º ANO _____

COMPONENTE CURRICULAR: LÍNGUA INGLESA

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

VÍDEO/ÁUDIO DO(A) PROFESSOR(A)

Olá querido(a) aluno(a)!

Ouçã o áudio/vídeo do(a) professor(a) para entender como realizar a atividade.

O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR?

Objetos de Conhecimento – Aquisição de repertório lexical e Construção e utilização de repertório lexical

Unidade Temática/Prática de Linguagem – Interação Discursiva

Conteúdo – Repertório lexical relacionado às Disciplinas Escolares - *School Subjects: Portuguese, Mathematics, Science, Geography, History, English, Physical Education, Art.*

PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?

Objetivos de Aprendizagem – Conhecer e compreender com o apoio do(a) professor(a), o significado das palavras que nomeiam as Disciplinas Escolares, aos quais servirão de subsídio para a aquisição do próprio repertório lexical.

COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?

- Assista ao vídeo de sugestão:

Kids vocabulary - School Subjects - favorite subject - English educational video - YouTube - https://youtu.be/AnZxeX_8mVk

- Repita o vocabulário junto com o/a professor(a) e realize a atividade proposta.

COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?

Vamos registrar o nome, a turma, a data e fazer o exercício de escrever as Disciplinas Escolares em Inglês de acordo com as imagens.



INGLÊS – 28º ROTEIRO - A

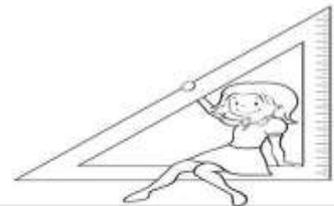
Name: _____ Class: 4º _____
Date: _____

SCHOOL SUBJECTS VOCABULARY

 MATH Matemática	 COMPUTER Computação	 ART Arte	 ENGLISH Inglês	 GEOGRAPHY Geografia
 PORTUGUESE Português	 PHYSICAL EDUCATION (P.E.) Educação física	 HISTORY História	 LITERATURE Literatura	 SCIENCE Ciências

EXERCISE (EXERCÍCIO)

1- Write the School Subjects with the corresponding images. (Escreva as Disciplinas Escolares com as imagens correspondentes).



**PHYSICAL EDUCATION
ENGLISH
ART
GEOGRAPHY
SCIENCE
MATH
LITERATURE
COMPUTER**





28º - B - ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

ESCOLA MUNICIPAL GERALDA CHAVES TIRADENTES

PROFESSORA: JACQUELINE DANIELE GUIDO SARMENTO SILVA

ALUNO(A): _____ TURMA: 4º ANO _____

COMPONENTE CURRICULAR: LÍNGUA INGLESA

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 20 A 24 DE SETEMBRO DE 2021.

VÍDEO/ÁUDIO DO(A) PROFESSOR(A)

Olá querido(a) aluno(a)!

Ouçã o áudio/vídeo do(a) professor(a) para entender como realizar a atividade.

O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR?

Objetos de Conhecimento – Aquisição de repertório lexical e Construção e utilização de repertório lexical

Unidade Temática/Prática de Linguagem – Interação Discursiva

Conteúdo – Repertório lexical relacionado às Disciplinas Escolares - *School Subjects: Portuguese, Mathematics, Science, Geography, History, English, Physical Education, Art.*

PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?

Objetivos de Aprendizagem – Conhecer e compreender com o apoio do(a) professor(a), o significado das palavras que nomeiam as Disciplinas Escolares, aos quais servirão de subsídio para a aquisição do próprio repertório lexical.

COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?

- Assista ao vídeo de sugestão:

Kids vocabulary - School Subjects - favorite subject - English educational video - YouTube - https://youtu.be/AnZxeX_8mVk

- Repita o vocabulário junto com o/a professor(a) e realize a atividade proposta.

COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?

Vamos registrar o nome, a turma, a data e fazer o exercício de escolher a opção correta para cada pergunta pessoal sobre as Disciplinas Escolares.

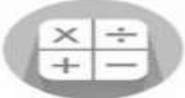


INGLÊS – 28º ROTEIRO - B

Name: _____ Class: 4th _____

Date: _____

SCHOOL SUBJECTS VOCABULARY

 MATH Matemática	 COMPUTER Computação	 ART Arte	 ENGLISH Inglês	 GEOGRAPHY Geografia
 PORTUGUESE Português	 PHYSICAL EDUCATION (P.E.) Educação física	 HISTORY História	 LITERATURE Literatura	 SCIENCE Ciências

EXERCISE (EXERCÍCIO)

1- Choose the correct option with an “X”. (Escolha a opção correta com um “X”).

A) Do you have English classes? (Você tem aula de Inglês?)

Yes, I do. No, I don't

B) Do you have Music classes? (Você tem aula de Música?)

Yes, I do. No, I don't

C) Do you have History classes? (Você tem aula de História?)

Yes, I do. No, I don't

D) Do you like school? (Você gosta da escola?)

Yes, I do. No, I don't

E) What is your favorite School Subject? (Qual é a sua Disciplina Escolar favorita?)

Math Computer History Geography Literature

English Portuguese Science Physical Education Art

28º ROTEIRO DE ATIVIDADES DE ESTUDO – COVID 19

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: **13/08 A 24/09 DE 2021** - Prof.: *Sildimar*

NOME: _____ TURMA: 4º ANO. (28º ROTEIRO)

ATIVIDADE 1

UNIDADE TEMÁTICA: SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.

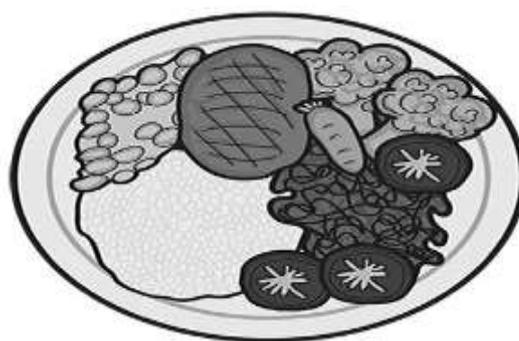
OBJETOS DE CONHECIMENTO: CUIDADOS COM O CORPO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

CONTEÚDO: SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

- 1- Para que vamos estudar esses conteúdos:** Entender a importância da hidratação do descanso, para recuperação na atividade física e a importância de ter bons hábitos alimentares.

Leia o texto com atenção.

A ALIMENTAÇÃO SE REFLETE NA SAÚDE, POR ISSO, ADOPTAR UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL, ALÉM DE PREVENIR DOENÇAS, CONTRIBUI PARA SE ALCANÇAR O EQUILÍBRIO DE QUE PRECISAMOS PARA NOS SENTIRMOS BEM COM O CORPO E A MENTE. ESSE EQUILÍBRIO ENVOLVE UMA ALIMENTAÇÃO RICA, VARIADA E SABOROSA E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR. OS ALIMENTOS FORNECEM NUTRIENTES QUE SÃO AS SUBSTÂNCIAS QUE PRECISAMOS PARA NUTRIR NOSSO ORGANISMO, COMO: PROTEÍNAS, CARBOIDRATOS, GORDURAS, VITAMINAS, MINERAIS, FIBRAS E ÁGUA. CADA UM DELES POSSUI FUNÇÕES ESPECÍFICAS E FUNDAMENTAIS PARA O SEU BOM FUNCIONAMENTO. AS CALORIAS DOS ALIMENTOS NÃO DEVEM SER A ÚNICA REFERÊNCIA PARA A SUA DECISÃO DE CONSUMI-LO. O VALOR DE FIBRAS, VITAMINAS E MINERAIS (INFORMAÇÃO NUTRICIONAL) INDICAM O QUÃO IMPORTANTE ELE PODE SER PARA A SUA SAÚDE, INDEPENDENTEMENTE DO NÚMERO DE CALORIAS. ESTA É UMA FORMA DE GARANTIR QUE TODA A ENERGIA QUE VOCÊ CONSUMIR VAI TRAZER COM ELA NUTRIENTES QUE ENRIQUECEM O SEU CORPO, MANTENDO, ASSIM, A FORMA FÍSICA E A SAÚDE EM DIA.



Link sobre alimentação saudável: <https://www.youtube.com/watch?v=MEz3Z9WoF-U>

4.1- DE QUE FORMA VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?



Escreva, com suas próprias palavras, o que significa uma alimentação saudável e dê exemplos de alimentos que compõem tal alimentação.

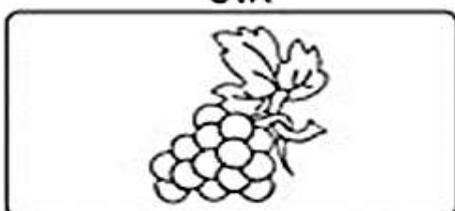
R: _____

DESENHE NO PRATO O ALIMENTO QUE VOCÊ MAIS GOSTA:



PINTE AS FRUTAS QUE VOCÊ GOSTA:

UVA



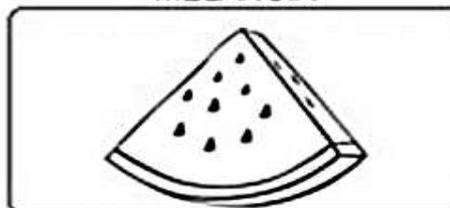
BANANA



MORANGO



MELANCIA



ATIVIDADE 2

UNIDADE TEMÁTICA: SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.

OBJETOS DE CONHECIMENTO: CUIDADOS COM O CORPO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

CONTEÚDO: SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA – EXERCÍCIO FÍSICO.

VOCE
SABIA?

• **EXERCÍCIO FÍSICO, RECUPERAÇÃO, REPOUSO E ALIMENTAÇÃO**

A continuidade do exercício físico leva à fadiga.

A recuperação é possível através do repouso e de uma alimentação saudável e adequada.

A prática regular de exercício físico melhora o funcionamento do organismo e a aptidão física.

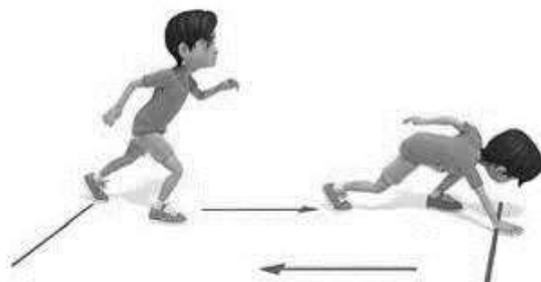
COMPROVE NA PRÁTICA

DESAFIO DA CORRIDA

PARA ESTA ATIVIDADE SERÁ PRECISO DUAS MARCAÇÕES NO CHÃO, CONFORME A FIGURA ABAIXO, SENDO QUE ENTRE UMA E OUTRA DEVERÁ TER 5 PASSOS GRANDES DE DISTÂNCIA. VOCÊ DEVERÁ CORRER DE UMA MARCAÇÃO PARA OUTRA, DE ACORDO COM A FREQUÊNCIA A SEGUIR:

CADA VEZ QUE CHEGAR NA LINHA (CHEGADA E PARTIDA)
TOQUE NO CHÃO.

1. VAI E VOLTA 3 VEZES EM 1 MINUTO (6 TOQUES NO CHÃO, O TEMPO QUE SOBRAR, DESCANSE);
2. VAI E VOLTA 6 VEZES EM 1 MINUTO (12 TOQUES NO CHÃO, SE SOBRAR TEMPO, DESCANSE);
3. DESCANSE 1 MINUTO;
4. VAI E VOLTA 8 VEZES EM 1 MINUTO. (16 TOQUES NO CHÃO).



4.2- DE QUE FORMA VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?

ENCONTRE NO CAÇA PALAVRAS ABAIXO ALGUMAS BRINCADEIRAS POPULARES:

