



ESCOLA MUNICIPAL LUIZ REAL
EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL
Rua Guerino Volpato, 75 – Distrito de São Martinho – Rolândia/Pr
Fone(43) 3240-1357



**ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE
ESTUDO – COVID 19
3º ROTEIRO
2021**

Escola Municipal Luiz Real

Professora: Roberta Ferreira Sandoli Turma: 5º ano

Nome: _____

COMPONENTES CURRICULARES: Língua Portuguesa e Matemática

O que você vai estudar:

- ✓ Componente curricular - Língua Portuguesa → Leitura e compreensão de texto, pontuação, verbo, polissemia, tempo verbal .
- ✓ Componente curricular- Matemática Conteúdo → Problemas envolvendo operações, numeração, medidas de massa, comprimento, capacidade.
- ✓ Componente curricular-Ciências → Sistema Solar.

Para que vamos estudar esses conteúdos?

- ✓ Encontrar informas explícitas dentro do texto, compreender o significado da pontuação; utilizar adequadamente o vocabulário, inferir sentidos, diferenciar sentidos das palavras, fazer uso correto de verbos no pretérito e no futuro.
- ✓ Resolver problemas, utilizando diferentes estratégias e os algoritmos; representar números, identificar medidas de massa comprimento e capacidade, decomposição e composição numérica, valor posicional e relativo.
- ✓ Retomar conhecimentos básicos sobre o Sistema Solar: Planetas, satélites.

08 a 12/03

Segunda-feira, 08 de março de 2021

**Língua Portuguesa
Você sabe que dia é hoje?**

O Dia Internacional da Mulher, comemorado no dia 08 de março, tem uma história de lutas pela valorização da mulher, lembrando de sua força e sensibilidade para conquistar seu espaço na sociedade.

Assim, este dia está relacionado aos movimentos feministas que buscavam mais dignidade para as mulheres, tentando organizar uma sociedade mais justa e igualitária.

Apesar da discriminação contra a mulher ser bem antiga, é a partir da Revolução Industrial, em 1789, que os movimentos e reivindicações começam a crescer.

Tudo começou com a mobilização organizada por operárias de uma fábrica de tecidos em Nova York, Estados Unidos, em 8 de março de 1857. Neste dia, 129 operárias paralisaram suas atividades para reivindicar melhores condições de trabalho, redução de carga horária de 14 horas para 10 horas e direito à licença maternidade. A polícia e os donos da fábrica reagiram duramente, trancando essas mulheres no local e em seguida atiraram fogo, fazendo com que todas morressem **carbonizadas**.

A partir daí esse dia foi escolhido para ser o Dia Internacional da Mulher em homenagem a essas operárias, que representam as diversas lutas empreendidas pelas mulheres na sociedade.



Agora, você realizará uma pesquisa com uma senhora

acima de 60 anos para saber as mudanças que ocorreram na vida das mulheres. Você **NÃO** irá visitá-la. Apenas ligue ou mande uma mensagem para que ela responda as perguntas:

Trabalho de pesquisa / Dia internacional da mulher

Nome da pessoa entrevistada: _____ Idade: _____

1. Quando a senhora era pequena como eram as brincadeiras? _____

2. Sua mãe trabalhava fora de casa? _____

3. Como foi o seu namoro/Com que idade se casou? Foi a senhora que escolheu o seu namorado? _____

4. Atualmente, as mulheres são independentes, trabalham fora de casa e disputam o mercado de trabalho com os homens, com igualdade de tarefas e salários. Quando a senhora se casou trabalhou em algum emprego fora de casa? _____. Em quais tarefas?

5. A senhora acha que o mundo está melhor ou pior para as mulheres? _____

Por quê? _____

- Você já ouviu falar sobre uma Lei brasileira que ampara exclusivamente a mulher? Ela se chama **Lei Maria da Penha**.

Descubra:

1. Por que ela recebeu esse nome?

R _____

2. Para que serve?

R _____

3. Por que você acha que foi necessário criar uma Lei como essa?



R

Matemática

Valor Absoluto e Valor Relativo

VALOR ABSOLUTO é o valor do próprio algarismo.
É seu valor isolado.

VALOR RELATIVO é o valor do algarismo de acordo com a posição onde ele se encontra.

Observe o numeral 864.



8 6 4

Valor absoluto: 4	Valor relativo: 4
Valor absoluto: 6	Valor relativo: 60
Valor absoluto: 8	Valor relativo: 800

1. Complete o quadro, dando os valores absoluto e relativo de cada algarismo circulado:

número	valor absoluto	valor relativo
7④872.432		
600.③20		
①279		
4⑨3.876.132		
5.0⑥3.276		
32⑧412		

2. Dê o valor relativo do algarismo circulado e a ordem que ele ocupa no número:

número	valor relativo	ordem
④.784		
⑥2.932		
1⑨6		
7⑧9.354		
6.⑦90.312		



Só para você se lembrar as ordens e classes dos números

CLASSE DOS BILHÕES		
12 ^a	11 ^a	10 ^a
ORDEM	ORDEM	ORDEM
CENTENAS DE BILHÃO	DEZENAS DE BILHÃO	UNIDADES DE BILHÃO

CLASSE DOS MILHÕES		
9 ^a	8 ^a	7 ^a
ORDEM	ORDEM	ORDEM
CENTENAS DE MILHÃO	DEZENAS DE MILHÃO	UNIDADES DE MILHÃO

CLASSE DOS MILHARES		
6 ^a	5 ^a	4 ^a
ORDEM	ORDEM	ORDEM
CENTENAS DE MILHAR	DEZENAS DE MILHAR	UNIDADES DE MILHAR

CLASSE DAS UNIDADES SIMPLES		
3 ^a	2 ^a	1 ^a
ORDEM	ORDEM	ORDEM
CENTENAS	DEZENAS	UNIDADES

Preencha o quadro de ordens e classes com os numerais indicados:

- Trezentos e onze mil setecentos e dois.
- Quinhentos e sete mil cento e doze.
- Oitocentos e quarenta e quatro mil novecentos e oito.
- Trinta e quatro mil e sete.
- Sessenta e quatro mil e vinte.

2 ^o classe			1 ^o classe		
Milhares			Unidades simples		
6 ^o ordem	5 ^o ordem	4 ^o ordem	3 ^o ordem	2 ^o ordem	1 ^o ordem
centenas	dezenas	unidades	centenas	dezenas	unidades

Quantas unidades vale o algarismo 7 em cada número:

- a- 2007: _____ b- 4 789: _____ c- 71 098: _____
 d-751 843: _____ e- 57 842: _____ f- 18 674: _____

- Agora responda: em qual desses números o algarismo 7 tem valor posicional maior? Que ordem e classe ele ocupa?



Terça-feira, 09 de março de 2021.

Língua Portuguesa

DICIONÁRIO: um livro em que encontramos reunidas as palavras da nossa língua, acompanhadas de seus significados. O dicionário pode tirar dúvidas sobre a escrita de uma palavra, esclarecer os significados de termos desconhecidos, precisar outros usos de uma palavra.



N

n
sm. 1. A 13ª letra do nosso alfabeto. 2. Maiúsculo, abreviatura de *norte*.

nação
sf. O país, o governo desse país e o seu povo: *A França é uma nação amiga do Brasil. Toda a nação aplaudiu os soldados vitoriosos.*

nacional
adj. 1. Da nação, pátrio: *A nossa bandeira nacional é verde, amarela, azul e branca.* 2. Que pertence ou é relativo a uma nação: *O ferro é um mineral importante para a indústria nacional.* 3. Que é produzido em uma nação: *Os automóveis nacionais são exportados para muitos países.* * *sm.* 4. Nativo, indígena: *Os nacionais do Brasil são brasileiros.*

nada
pron. indef. Nenhuma coisa; coisa alguma: *Aquele menino foi reprovado porque não estudou nada.*

nadar
v. Sustentar-se e mover-se sobre a água com movimento dos braços e das pernas: *Quando o barco afundou, Carlos nadou até a praia.*

náilon
sm. Fibra têxtil produzida artificialmente: *Com o náilon se fabricam roupas e outros objetos de uso.*

não
adv. Exprime negação: *Maria não gosta de sair, e por isso não veio ao passeio.*

narina
sf. Cada um dos dois orifícios do órgão do olfato, no homem e nalguns animais como, por exemplo, o boi, o cavalo.

nariz
sm. Parte saliente do rosto, entre a testa e a boca. O nariz é o órgão do olfato: *Aproximei o nariz da flor para sentir o seu perfume.*

narração
sf. Ato de narrar, de contar um fato, por escrito ou falando.

narrar
v. Contar, dizer: *Ao chegar, João narrou todas as aventuras da viagem.*

nascente
adj. 1. Que nasce, que começa a aparecer: *O Sol nascente iluminou a mata.* * *sm.* 2. O lugar onde o Sol nasce; leste, oriente: *A janela do meu quarto dá para o nascente.* * *sf.* 3. Lugar onde um rio, um riacho, etc., nasce: *A nascente do rio Amazonas é no Peru.* 4. Lugar onde a água nasce naturalmente; olho-d'água: *Para termos água encanada, papai levou a água desta nascente até a nossa casa.*

nascer
v. 1. Vir ao mundo; começar a ter vida: *Ontem nasceu o meu irmãozinho.* 2. Aparecer, surgir: *Quando o Sol nasce, ilumina a mata.* 3. Princípiar, começar: *A cidade do Rio de Janeiro nasceu junto ao morro Cara de Cão.*

143

Dicionário Aurélio infantil da língua portuguesa ilustrado. São Paulo: Nova Fronteira, 1989.



1- Que letra é trabalhada na página?

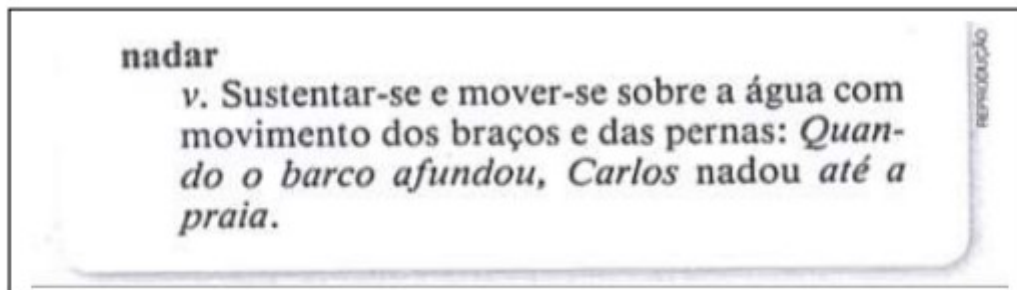
2- A ilustração que há nessa página de abertura, serve para:

- Chamar a atenção do leitor.
 Ilustrar o dicionário.
 Ajudar na leitura das palavras.

3- Podemos afirmar que o público alvo do dicionário é:

- Idosos Crianças Pesquisadores

4- Leia abaixo um dos verbetes da página do dicionário e responda:



a) Qual é a palavra de entrada do verbete?

- Praia Nadar Sustentar-se

b) Escreva a definição dessa palavra:

c) A letra **v** que aparece no verbete significa:

- verdadeiro verbo verbete



d) Copie do verbete o exemplo que esclarece o significado da palavra nadar.

5- Volte ao texto e copie o significado da palavra nariz.

6- O **último verbete** da página apresenta mais de um significado

a) Qual é o primeiro significado?

b) E o segundo significado?

c) E o terceiro significado?



Matemática

DIVISORES DE UM NÚMERO NATURAL



Divisores de um número natural são todos os números naturais que ao dividirem tal número, resultarão em uma divisão exata, isto é, com resto igual a zero. Assim sendo, os números que cabem numa quantidade exata de vezes em outro número são chamados de **divisores** desse número.

Disponível em: <http://www.matematicadidatica.com.br/Divisores.aspx>. Acesso em 08 de junho de 2020

Observe o calendário do mês de março para realizar as atividades a seguir:

Março 2021						
Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

©Michel Zbinden / 6ZDS

Quais números do calendário são divisíveis por 6? _____

Qual é o dia da semana referente à coluna em que todos os números são divisíveis por 7? _____

Quais são números apresentados nesse calendário que possuem apenas o 1 e o próprio número como divisores? _____

b) Consulte seus conhecimentos de multiplicação e divisão e encontre os divisores:

Considere o número 24

Quantas vezes o 2 cabe em 24? _____

E o 3, quantas vezes cabe em 24? _____

Quantas vezes o 4 cabe em 24? _____

E o 6, quantas vezes cabe em 24? _____

Quantas vezes o 12 cabe em 24? _____

E o 6? _____ E o 8? _____ E o 24? _____

E o 1, cabe quantas vezes em 24? _____

Quais são os divisores de 24? _____

Considere o número 72

Quantas vezes o 2 cabe em 72? _____

E o 3, quantas vezes cabe em 72? _____

Quantas vezes o 4 cabe em 72? _____

E o 6, quantas vezes cabe em 72? _____

Quantas vezes o 8 cabe em 72? _____

E o 9? _____ E o 12? _____ E o 18? _____

E o 24? _____

E o 1, cabe quantas vezes em 72? _____

Quais são os divisores de 72? _____



ESCOLA MUNICIPAL LUIZ REAL
EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL
Rua Guerino Volpato, 75 – Distrito de São Martinho – Rolândia/Pr
Fone(43) 3240-1357



Quarta-feira, 10 de março de 2021.



**BOM DIA AMIGUINHOS!!! HOJE É QUARTA-FEIRA.
NESSE DIA NÓS TEMOS AS AULAS DE ARTE,
INGLÊS E EDUCAÇÃO FÍSICA.**

**AS ATIVIDADES DESTES COMPONENTES
CURRICULARES ESTÃO LÁ NO FINAL DO
ROTEIRO.**

QUE TAL IRMOS ATÉ LÁ DAR UMA OLHADA!

BOA AULA!!

Quinta-feira, 11 de março de 2021.

Língua Portuguesa

Leia o texto atentamente:

Celular e adolescentes: uma relação perigosa

Uma pesquisa feita em Flandres, na Bélgica, com 1.656 estudantes de 13 a 17 anos, revelou que o uso do celular à noite é prática recorrente entre os adolescentes e isso está diretamente relacionado ao aumento do nível de cansaço desses jovens após algum tempo.

A preocupação maior dos pais no que diz respeito à mídia, é com relação ao tempo que as crianças gastam vendo TV, ouvindo música ou navegando na Internet. O celular é visto como um simples aparelho de comunicação, útil em situações de emergência, mas os jovens hoje usam os meios de comunicação modernos de forma que os pais nem imaginam.

Casos de cansaço excessivo informado pelos adolescentes foram atribuídos ao abuso na utilização do celular, tanto em ligações quanto em trocas de mensagens de texto. Eles gastam muito tempo se conectando com outras pessoas, e alguns deles fazem isso a noite inteira.

Por outro lado, um melhor rendimento escolar está relacionado a uma boa noite de sono. Estudos revelam que adolescentes que dormem menos estão mais propensos a problemas cognitivos ou comportamentais em sala de aula. Os pais devem estar alerta: é preciso restringir ou proibir o uso do celular após a hora de dormir.

Especialistas recomendam que crianças e adolescentes tenham entre oito e dez horas de sono por noite para manter uma vida saudável e um bom desempenho durante o dia. Além disso, os pais que desconfiam que seus filhos estejam sofrendo de distúrbios do sono devem recorrer a consultas com pediatras ou especialistas na área. E dar conselhos como: durma bem para melhorar suas notas.

Por Líria Alves
Equipe Brasil Escola
Acesso 01/03/2021



a) Releia o trecho da reportagem:

“Estudos **revelam** que adolescentes que **dormem** menos estão mais propensos a problemas cognitivos ou comportamentais em sala de aula. Os pais **devem** estar alerta: é preciso restringir ou proibir o uso do celular após a hora de dormir.”

Em que tempo estão os verbos destacados: presente ou passado?

b) O uso desse tempo na reportagem faz com que os fatos relatados pareçam:

- A. () Ficção, isto é, fatos imaginados.
B. () Verdadeiros, fatos reais.

c) A pesquisa feita revelou que o uso do celular está diretamente relacionado ao aumento do nível de cansaço desses jovens após algum tempo. A que foi atribuído esse cansaço excessivo informado pelos adolescentes?

d) Leia este trecho de uma outra reportagem:

Se as novas tecnologias trouxeram algum alento para pais e cuidadores e ampliou o acesso à informação, é fato que também mudaram a rotina de muitas famílias. Muitas vezes, para pior. Crianças que antes **corriam** pela casa, bagunçavam o quarto, **pintavam** as paredes, **provocavam** os irmãos e **enchiam** os pais de perguntas agora passam horas sentadas, quietas, voltadas para telas luminosas.

Mariana Varella

Publicado em: 23 de Maio de 2019

Fragmento disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/coluna-2/uso-excessivo-de-celulares-pode-ser-prejudicial-as-criancas-coluna/>. Acesso em 05 de junho de 2020.

✓ Observe a lista abaixo. Reescreva as palavras substituindo o termo grifado por **ÃO** no final.

CORRER <u>AM</u>	
PINTAR <u>AM</u>	
PROVOCAR <u>AM</u>	
ENCHER <u>AM</u>	



AM x ÃO
COMERAM x COMERÃO
(passado) (futuro)
As crianças comeram muito no lanche, pois sabem que amanhã não comerão mais.

- ✓ Há alguma diferença ao ler estas palavras, quando terminam com **AM** e quando terminam com **ÃO**? Qual é a diferença? Explique.

- e) Analise a Charge abaixo:

Essa imagem foi criada pelo cartunista Alpino. Ele usou o desenho para expressar o que está acontecendo com as pessoas que estão substituindo os momentos em família por seus aparelhos tecnológicos.



Agora reflita: Para você, esse momento pode ser considerado momento em família? Passar o tempo assim em casa realmente é “estar em família”? Justifique sua resposta!

R _____



CIÊNCIAS

Vamos relembrar algumas informações sobre o Universo e o Sistema Solar

O Sistema Solar

O sistema solar é composto pelo sol, planetas, seus satélites, e os chamados pequenos corpos que são: asteróides, cometas, meteoros entre outros. Todos estes corpos celestes são comandados pelo sol, ou para que possamos entender de forma simplificada, giram em torno do sol.

O sol é a estrela mais próxima da Terra. As outras bilhões de estrelas que compõem o universo estão tão distantes que vemos apenas à noite como pequenos pontos de luz.

Os 8 planetas que fazem parte do sistema solar são: Mercúrio, Vênus, Terra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano e Netuno. Importante lembrar aqui, que até Agosto de 2006 Plutão era considerado o nono planeta, desde então passou a ser classificado como planeta anão.

Os planetas menores e mais próximos do sol são compostos de rochas e metais - Mercúrio, Vênus, Terra e Marte. Os planetas maiores e mais distantes do sol são planetas gasosos - Júpiter, Saturno, Urano e Netuno.

1- De acordo com as informações apresentadas no texto e estudos realizados em sala, responda as questões propostas:

a) Que elementos formam o Sistema Solar?

b) De que são formados os planetas pequenos e os planetas gigantes?

c) Cite alguns exemplos de corpos celestes.

d) Quais são os planetas que compõem o Sistema Solar?

Elabore um desenho do Sistema Solar neste espaço:



Sexta-feira, 12 de março de 2021.

Língua Portuguesa

Observe os títulos dos livros a seguir.



Disponível em: <https://www.amazon.com.br/Gato-Botas-Charles-Perrault/dp/8580632056> - figura 2. Acesso em: 08 de maio de 2020

Figura 1: O gato de botas



Disponível em: <https://www.minhavidaliteraria.com.br/wp-content/uploads/2011/12/O-Pr-25C3-25ADncipce-Gato.jpg>. Acesso em: 08 de maio de 2020

Figura 2: O príncipe gato



Disponível em: <https://www.magazineleza.com.br/livro-e-um-gato/pi6076553/i/iltj/>. Acesso em: 08 de maio de 2020

Figura 3: É um gato?



Disponível em: <https://www.amazon.com.br/Mulher-Gato-Ladra-almas-Lendas-Livrobook/dp/B07RV1KGTZ>. Acesso em: 08 de maio de 2020.

Figura 4: Mulher-gato: ladra de almas

A palavra **“gato”** que aparece nos títulos dos livros acima apresenta diversos significados. Na língua portuguesa, essa propriedade de uma mesma palavra apresentar vários sentidos de acordo com o contexto em que é empregada é considerada **polissemia**. Então, podemos dizer que no exemplo dado nos títulos dos livros, a palavra **“gato”** é uma palavra polissêmica, pois tem vários significados para cada contexto em que aparece. **Polissemia** é uma palavra de origem grega, sendo que *polysemos* (**poli** = muitos, **sema** = significados), ou seja, algo que tem vários significados.

Adaptado e disponível em: <https://escolakids.uol.com.br/portugues/polissemia.htm> . Acesso em: 1 de março de 2021

a) Utilize os números da 1ª coluna que apresenta sugestões de significados que podem ser dados à palavra **“gato”** para numerar, em acordo, os títulos dos livros apresentados na 2ª coluna:

1ª Coluna
(1) rouba parecido com um “gato”, pega de maneira ilegal
(2) “gato” como um animal
(3) “gato” como gíria de aparência bonita; beleza

2ª Coluna
() O gato de botas: O animal que usa botas
() O príncipe gato: Um príncipe que é bonito
() Mulher gato - ladra de almas: Mulher que rouba almas
() É um gato?



b) Escreva qual o sentido das palavras destacadas em cada frase:

1ª) A **linha** da costureira acabou. _____

2ª) O carro fusca saiu de **linha** há muitos anos. _____

3ª) É preciso fazer o reparo na **linha** do trem. _____

c) Elabore 03 frases utilizando a palavra destacada com diversos e diferentes significados.

CABEÇA

1ª)

2ª)

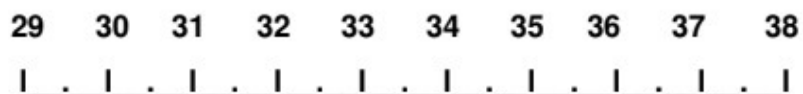
3ª)

Matemática

Leia as informações que seguem com atenção e responda às questões de Matemática.

Os irmãos Lucas, Mateus, Júlia e Rafaela foram a uma USF (Unidade de Saúde Familiar), para fazerem a pesagem mensal. Veja o peso de cada um: Lucas 35,7 kg, Mateus 34 kg, Julia 32,5 kg e Rafaela 33 kg.

a) Pinte na reta numérica o peso de Lucas (vermelho) e Julia (azul).

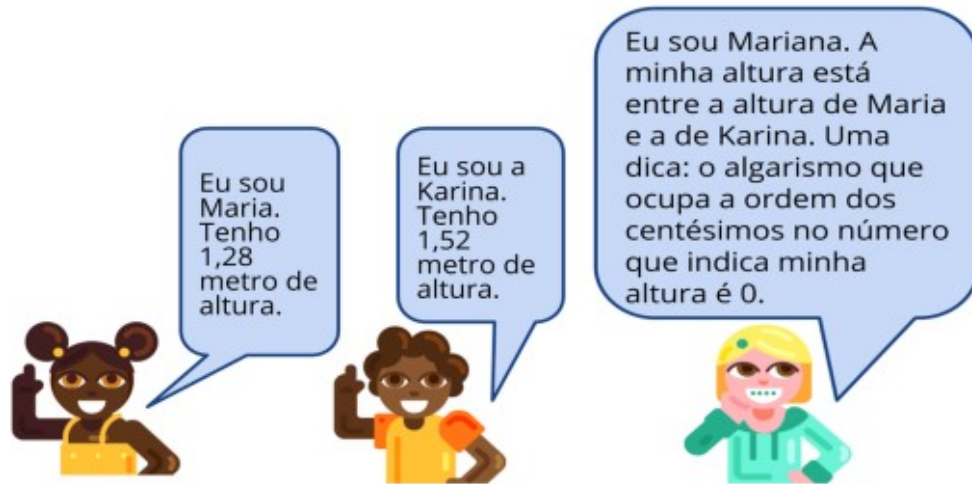


b) Calcule a medida de peso dos 4 irmãos e escreva o resultado por extenso.

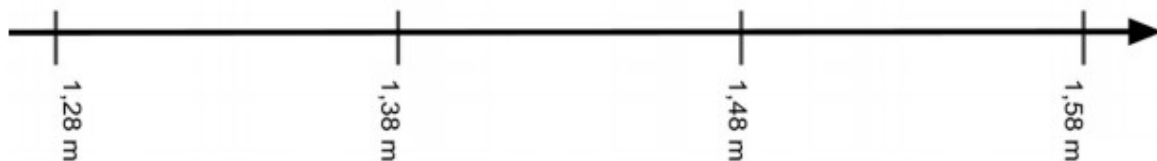
--



c) Agora, observe as falas das crianças abaixo:



✓ Indique na reta numérica qual pode ser a altura de Mariana. Observação, Mariana é menor que Karine apenas 2 centímetros.



Júnior quer distribuir 2 L de água em copos com capacidade para 200mL cada um. De quantos copos de 200 mL ele precisará?



Lembre-se: em cada 1Litro temos 1000 mililitros (mL)

R: _____



LÍNGUA INGLESA

O que você vai estudar? Repertório lexical relacionado a apresentação pessoal.

Para que vamos estudar esses conteúdos? Conhecer e compreender com o apoio do (a) professor (a) o significado de palavras condizentes com a apresentação pessoal que servirão de subsídios para aquisição do próprio repertório lexical.

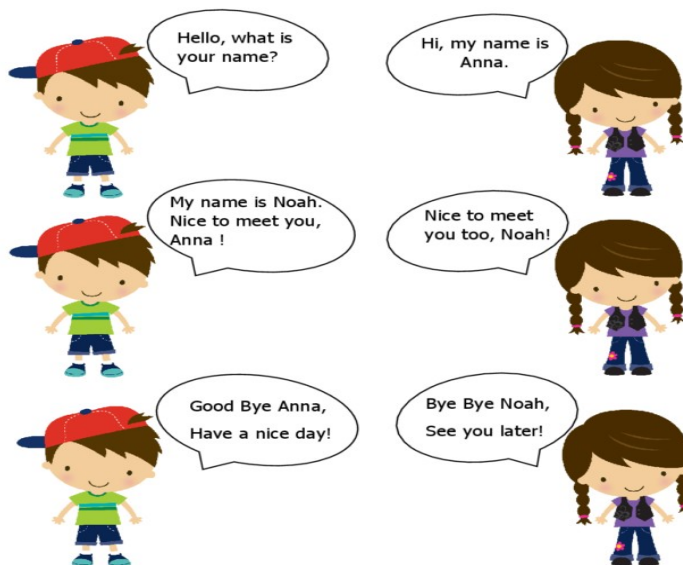
Como vamos estudar os conteúdos? Coloque a data e o seu nome no início da página. Realizar as atividades propostas a seguir.

Como vamos registrar o que aprendemos? Vamos lembrar o que já estudamos da apresentação pessoal para organizar as palavras nas frases que compõem a atividade.

DATE: MARCH / ____ /2021.

NAME: _____

WHAT'S YOUR NAME?



EXERCISE

1- Put the words in the correct order (Coloque as palavras na ordem correta)

a) My is Hello! Name Lucy

b) See later Good Bye! you

c) meet you Nice to

d) name My Peter is



ARTE

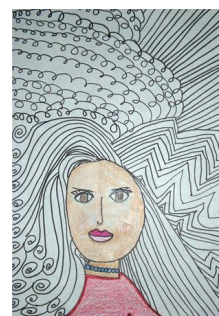
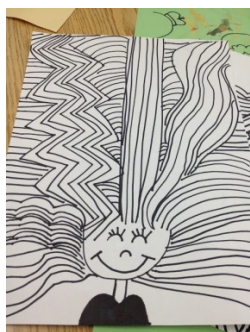
O QUE VAMOS ESTUDAR?	➤ Elementos da Linguagem Visual: Linhas e as Cores.
PARA QUE VAMOS ESTUDAR?	➤ Reconhecer e explorar alguns dos elementos da linguagem visual (linhas e as cores) e, seu uso em composições artísticas; ➤ Experimentar procedimentos de desenho, recorte e pintura.
COMO VAMOS ESTUDAR?	➤ Organizando os estudos, assistindo aos vídeos explicativos da professora e fazendo as atividades.
COMO VAMOS REGISTRAR?	➤ Fazendo as atividades propostas nos roteiros, utilizando os materiais escolares comuns, como: papel sulfite ou caderno, régua, borracha, lápis de escrever, lápis de cor, canetinhas (se tiver), dentre outros que forem necessários.

RECORDANDO: A partir de um ponto podemos traçar uma **linha**. A linha é uma sequência de pontos. Essa linha deve ser entendida como força e direção e não apenas como linha de contorno. Isso quer dizer que as linhas direcionam o nosso olhar diante da imagem. Assim, elas também podem gerar sensações psicológicas como paz, agitação, etc. Para visualizarmos os diferentes tipos de linhas e suas sensações, **vejamos a linha na arte.**



ATIVIDADE: “CABELO MALUCO”

Agora é com você!! Nessa atividade iremos inserir as linhas para formar cabelo maluco. Você poderá desenhar a cabeça ou recortar a imagem da mesma de uma revista, jornal ou um livro usado. Os fios dos cabelos serão as linhas que estão acima, você poderá usar todas elas: **reta, curva, ondulada, quebrada, mista e fechada**. Depois que desenhou o cabelo maluco use as cores de sua preferência com muita criatividade. Sei que você vai dar um show!





ESCOLA MUNICIPAL LUIZ REAL
EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL
Rua Guerino Volpato, 75 – Distrito de São Martinho – Rolândia/Pr
Fone(43) 3240-1357



REGISTRE AQUI SEU DESENHO



EDUCAÇÃO FÍSICA

O QUE VAMOS APRENDER: SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA “Alimentação saudável”,
“Importância da aceitação do seu corpo”

PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS: CONHECER E COMPREENDER A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA MANUTENÇÃO DA SAÚDE, A IMPORTÂNCIA DA ACEITAÇÃO DO SEU CORPO E ALGUMAS DOENÇAS QUE A BUSCA PELO MODISMO PODE CAUSAR.

COMO VAMOS ESTUDAR ESSE CONTEÚDO?

No roteiro da semana anterior nós estudamos sobre medidas e avaliação, ou seja, Peso e Altura, com o objetivo de saber se o seu peso está ideal para a sua altura. Hoje vamos ver como a alimentação saudável é importante e como aceitar seu corpo é fundamental para sua autoestima e prevenção de doenças causadas por esses modismos.

Ter um corpo perfeito é o desejo de todos, e esse desejo se mostra como uma característica dos nos tempos atuais. O que observamos é a construção de uma imagem feminina esquelética, materializada nas manequins e modelos, que vêm assumindo contornos cada vez menores. A maioria das pessoas acredita que aquele modelo de pele, cabelo e corpo perfeito é de verdade, porém essas imagens perfeitas estão cheias de retoques. A busca por um corpo sem defeitos é realizada de maneira obsessiva, transformando-se em um estilo de vida, especialmente para as mulheres. O preconceito contra a obesidade é grande, e a magreza é ligada à imagem feminina de sucesso, de competência e de autocontrole. A busca por um padrão estético de magreza, segundo os estudiosos do assunto, tem relação com transtornos alimentares como a **Bulimia Nervosa** (que é um transtorno alimentar onde uma pessoa come exageradamente e depois se sente culpada e acaba provocando o vômito), **Anorexia** (distúrbio alimentar que leva a pessoa a ter uma visão distorcida de seu corpo, ou seja a pessoa se vê sempre acima do peso). A mídia, colabora muito na construção deste modelo físico, todos têm praticamente a mesma aparência. Personalidades, atrizes, atores musculosos e modelos esbeltas, com alta estatura e musculatura definida ditam o ideal corporal que deve ser aceito e seguido. Sabemos que os cuidados com o corpo são importantes e essenciais não apenas no que se refere à saúde. O problema está na propagação de um ideal inatingível, bem como em culpar o indivíduo que não atingiu este ideal. Devemos estimular e valorizar, nas crianças e adolescentes, outros valores que não o ideal doentio de beleza. A alimentação saudável equilibrada, rica em vitaminas e minerais, acompanhada da prática de atividade física regular, pode trazer diversos benefícios para a saúde, como **melhor controle do peso, aumento da memória e da concentração, fortalecimento do sistema imunológico e prevenção de doenças**. Para garantir esses benefícios, é importante que a pessoa consuma bastante água durante o dia, evite doces e frituras e equilibre a quantidade de carboidratos, proteínas e gorduras ao longo do dia.



VEJA ABAIXO COMO A PIRÂMIDE ALIMENTAR PODE TE AJUDAR A DISTRIBUIR ESSES ALIMENTOS DURANTE O DIA, EVITANDO ASSIM COMETER EXAGEROS.



4 - DE QUE FORMA VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?

No espaço abaixo você irá realizar o registro de um dia de sua alimentação. Utilize o próprio roteiro para responder, caso você não imprima o roteiro, responda as questões em uma folha de caderno ou de sulfite ok! Não esqueça de colocar seu nome e a turma.

AQUI VOCÊ DEVERÁ ANOTAR TUDO O QUE COMEU EM UM DIA.

- Café da manhã: _____

- Lanche da manhã: _____

- Almoço: _____

- Lanche da tarde: _____

- Jantar: _____

- Ceia (lanche da noite): _____