



**Prefeitura de  
Rolândia**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**  
**21º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**  
**ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO.**

**ALUNO (A):** \_\_\_\_\_ **5º ANO:** \_\_\_\_\_  
**PROFESSOR: DENISE TERESINHA BRESCIANI** **5º ANO A**  
**MARIA DE FATIMA DA SILVA** **5º ANO B**  
**ROSANGELA ANTONIA KIKUCHI** **5º ANO C**  
**DENISE TERESINHA BRESCIANI** **5º ANO D**

**COMPONENTES CURRICULARES: LÍNGUA PORTUGUESA, MATEMÁTICA, GEOGRAFIA, HISTÓRIA, CIÊNCIAS E ENSINO RELIGIOSO.**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: DE 26 a 30 DE JULHO 2021.**

**VÍDEO OU ÁUDIO DO PROFESSOR**

Veja o vídeo ou ouça o áudio que sua professora postou no grupo antes de realizar as atividades.

**O QUE VAMOS ESTUDAR?**

- ◆ **Língua Portuguesa:** Produção de texto: ortografia, concordância verbal, nominal e pontuação; Substantivos primitivos e substantivos derivados; Escuta de textos orais; Substantivo próprio, substantivo comum, substantivo coletivo.
- ◆ **Matemática:** Figuras geométricas espaciais: prismas, pirâmides, cilindros e cones – classificação e planificações; Problemas de contagem: raciocínio combinatório. Princípio multiplicativo; Problemas de multiplicação e divisão com números naturais e racionais.
- ◆ **Geografia:** Observação das transformações das paisagens urbanas a partir de sequência de fotografias, fotografias aéreas e imagens de satélites de épocas diferentes.
- ◆ **História:** Organização política e econômica no Brasil colônia.
- ◆ **Ciências:** Alimentação: grupos alimentares -necessidades nutricionais-hábitos alimentares saudáveis.
- ◆ **Ensino Religioso:** As diferentes festas religiosas no contexto onde se vive e no mundo.

**PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?**

- ◆ **Língua Portuguesa:** Empregar, ao produzir um texto, conhecimentos linguísticos e gramaticais, tais como ortografia, regras básicas de concordância nominal e verbal e pontuação do discurso direto, quando for o caso, com gradativo domínio das convenções da escrita; Diferenciar palavras primitivas, derivadas e compostas, e derivadas por adição de prefixo e de sufixo; Escutar, com atenção histórias narradas a fim de fazer reescrita, observando os elementos que constituem a narrativa. Diferenciar substantivos, flexão e número.
- ◆ **Matemática:** Associar figuras espaciais a suas planificações (prismas, pirâmides, cilindros e cones) e analisar, nomear e comparar seus atributos utilizando recursos manipuláveis e digitais para visualização e análise; Resolver e elaborar problemas simples de contagem envolvendo o princípio multiplicativo, como a determinação do número de agrupamentos possíveis ao se combinar cada elemento de uma coleção, por meio de diagramas de árvore ou de tabelas; Resolver e elaborar problemas de multiplicação e divisão com números naturais e com números racionais cuja representação decimal é finita (com multiplicador natural e divisor natural e diferente de zero), utilizando estratégias diversas, como cálculo por estimativa, cálculo mental e algoritmos.
- ◆ **Geografia:** Analisar transformações de paisagens nas cidades, comparando sequência de fotografias, fotografias aéreas e imagens de satélite de épocas diferentes.
- ◆ **História:** Entender como se deu a chegada dos portugueses ao Brasil e a organização do sistema de governo durante o período colonial.
- ◆ **Ciências:** Organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo, etc) para manutenção da saúde do organismo, relacionando a importância da educação alimentar e nutricional.
- ◆ **Ensino Religioso:** Conhecer a função e a importância das festas religiosas e populares do mundo e sua relação com a temporalidade sagrada.

**COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?**

- ◆ Através de leitura e interpretação de textos. Resolução de questionários escritos e com alternativas e resolução de desafios matemáticos.

**COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS**

- ◆ No próprio roteiro de atividades.



SEGUNDA – FEIRA – 26/07/2021


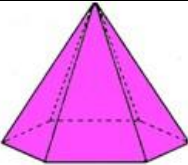

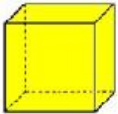

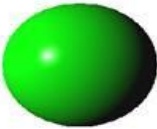
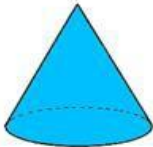
**AULA DE MATEMÁTICA - FIGURAS GEOMÉTRICAS ESPACIAIS**

As formas geométricas espaciais estão presentes em nosso cotidiano. Ao observarmos objetos ao nosso redor, conseguimos relacioná-los aos sólidos geométricos, por exemplo: uma bola de futebol se parece com uma esfera, uma casquinha cônica de sorvete parece um cone, um dado parece um cubo, uma caixa de sapato parece um paralelepípedo (bloco retangular) e assim por diante, entre tantos outros exemplos.

As formas geométricas espaciais são aquelas que possuem volume, diferente das figuras geométricas planas. As formas geométricas espaciais se dividem em dois grandes grupos: os **poliedros** e os **corpos redondos**.

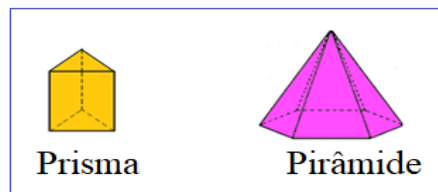
Os **poliedros** possuem apenas faces planas, enquanto os **corpos redondos** possuem faces arredondadas e possuem também a característica de “rolar”.

Vejamos alguns exemplos:

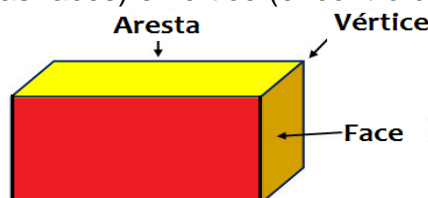
<b>Poliedros:</b>	 Prisma	 Pirâmide	 Paralelepípedo	 Cubo
<b>Corpos redondos:</b>	 Cilindro	 Esfera	 Cone	

Dentro do conjunto de todos os poliedros, existem dois grupos muito importantes: os **prismas**, que possuem duas bases congruentes e paralelas em planos distintos; e as **pirâmides**, que possuem apenas uma base poligonal.

Veja a figura a seguir.



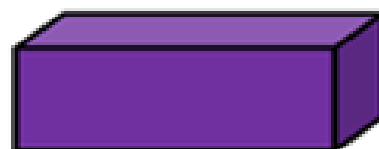
Em relação aos poliedros, devemos conhecer os três elementos que formam um poliedro: face (região plana), aresta (encontro das faces) e vértice (encontro das arestas).



Além de reconhecer esses elementos, é importante reconhecer a quantidade de cada um.

Exemplo:

O paralelepípedo possui 6 faces, 12 arestas e 8 vértices.



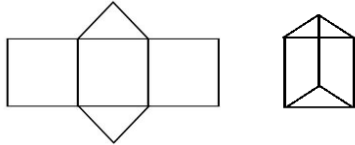
Sabendo identificar quais são as formas das faces e a quantidade de cada, podemos planificar cada sólido geométrico estudado.



### Planificação de sólidos geométricos

A **planificação de sólidos geométricos** é uma forma de apresentar os sólidos usando apenas um plano, ou seja, é uma forma de representar um objeto tridimensional em apenas duas dimensões. Para tanto, basta construir cada superfície externa do sólido do modo como essa figura seria no plano, respeitando suas medidas.

Exemplo:



### Atividades

1. Complete as frases escrevendo o nome dos sólidos geométricos correspondentes.

- a) Uma bola de futebol lembra uma \_\_\_\_\_.
- b) Uma caixa de sapato lembra um \_\_\_\_\_.
- c) Uma lata de refrigerante lembra um \_\_\_\_\_.
- d) Uma casquinha de sorvete lembra um \_\_\_\_\_.
- e) Um dado de jogo de tabuleiro lembra um \_\_\_\_\_.

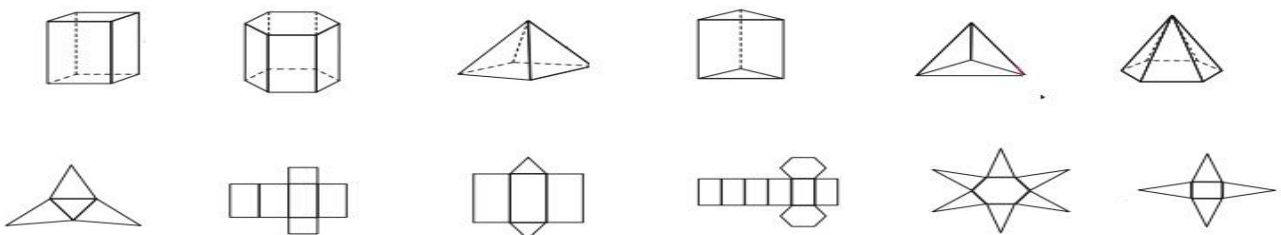
2. Assinale a alternativa em que os dois sólidos geométricos representados só têm superfícies Planas, ou seja, sejam poliedros.

- a) ( )
- b) ( )
- c) ( )
- d) ( )

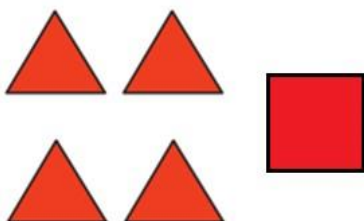
3. Assinale a alternativa em que os dois sólidos geométricos representados sejam corpos redondos.

- a) ( )
- b) ( )
- c) ( )
- d) ( )

4. Relacione o sólido Geométrico com a sua forma planificada:

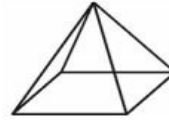
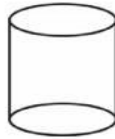
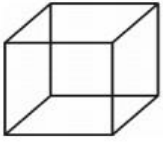


5. Qual é o sólido geométrico que podemos formar com as seguintes regiões planas?





6. Entre as figuras a seguir, circule as que representam um corpo redondo e faça um retângulo em volta das que representam um poliedro.

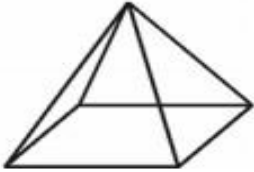


7. Quantas faces, quantos vértices e quantas arestas possui uma pirâmide de base quadrada?

Faces:

Vértices:

Arestas:

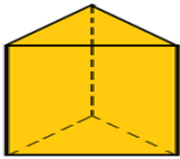


8. Observe o prisma a seguir. Qual o número de faces, de vértices e de arestas do prisma a seguir?

Faces:

Vértices:

Arestas:



9. Escreva o nome da figura geométrica relacionada a cada objeto a seguir:

a)



b)



c)



## AULA DE LÍNGUA PORTUGUESA - SUBSTANTIVOS PRÓPRIOS

**Substantivos próprios:** Nomeiam os seres específicos de determinada espécie, sempre individualmente. Os substantivos próprios mais utilizados são os nomes de pessoas, animais, estabelecimentos e os nomes de lugares (ruas, avenidas, bairros, cidade, estado, país, continentes, rios, serras, vilarejos, etc).

1- Leia o texto atentamente:

### **Teimoso**

Adivinhem quem é o Teimoso?

Ele tem o **pêlo lisinho, branco** com **manchas pretas**.

Teimoso é tão **dorminhoco!** Vive ronronando na almofada da sala de visitas.

Quando está com fome, fica miando, até alguém dar um pedaço de carne ou um prato de leite. Sua diversão predileta é caçar ratinhos.

— Miau, miau...

Olhem o Teimoso aí, pedindo comida.

Adivinharam quem é ele?

2- Responda as questões:

a) Qual é o gênero desse texto?

(    ) Parlenda            (    ) Trava-língua            (    ) Adivinhação

b) Você conseguiu adivinhar? Qual é o animal?R.:\_\_\_\_\_

c) Por que “Teimoso” está escrito com letra maiúscula?

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

d) Quais são as características físicas desse animal?

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

e) O que ele faz quando está com fome?

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

3- Considerando o que você aprendeu até agora, assinale com X a alternativa correta das questões abaixo:

Observe:

substantivo comum	menino
substantivo próprio	João

De acordo com esse modelo, **a alternativa correta é:**

(a) substantivo comum: rio; substantivo próprio: Água

(b) substantivo comum: país; substantivo próprio: Itália

(c) substantivo comum: planeta; substantivo próprio: Asteroides

(d) substantivo comum: criança; substantivo próprio: Creche

(e) substantivo comum: mulher; substantivo próprio: Mãe

4. Os substantivos próprios são palavras que particularizam os seres. Das opções abaixo, a **que não contém um substantivo próprio** é:

(a) São Paulo é uma das cidades que possui muitos casos de covid-19.

(b) A OMS significa Organização Mundial da Saúde e foi criada em abril de 1948.

(c) Atualmente, muitos países se uniram para distribuir a vacina.

(d) O humorista Paulo Gustavo foi vítima do vírus letal.

(e) O planeta Terra é um dos oito planetas do sistema solar.

5

5. Assinale a alternativa **incorreta**

(a) Matilha é um substantivo coletivo.

(b) Japão é um substantivo próprio.

(c) Livro é um substantivo comum.

(d) Amigo é um substantivo masculino.

(e) Lago São Fernando é um substantivo composto.



**TERÇA-FEIRA 27/07/2021**  
**AULA DE MATEMÁTICA**

**Ideias associadas a multiplicação adição de parcelas iguais como termo de multiplicação.**

Essa idéia significa efetuar contagens através da formação de grupos com a mesma quantidade. Exemplo.

**Adicionar parcelas iguais**

Qual é o valor do telefone ao lado, que está sendo vendido na loja "Barateria"?



$$\begin{array}{r}
 1 \\
 26 \\
 \times 3 \\
 \hline
 78
 \end{array}$$

$26 + 26 + 26 = 3 \times 26 = 78$

Atividades.

1º) Na barraca de frutas, Lindalva organizou os montes de laranjas assim:  $3+3+3+3+3+3+3+3=?$

- a) Quantos montes Lindalva formou?
- b) Quantas laranjas em cada monte?
- c) Qual o total de laranja?

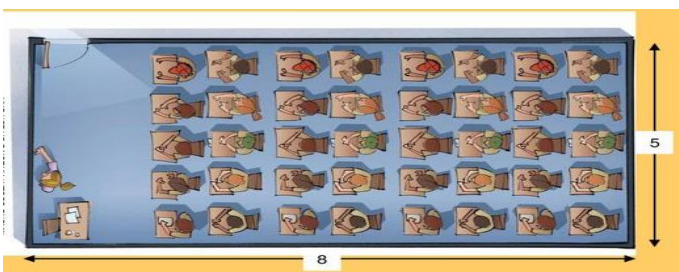
2º) Um prédio de apartamentos tem 16 andares. Em cada andar há 4 apartamentos. Quantos apartamentos há no prédio todo?

3º) Bruna comeu 3 maçãs e cada uma contem 72 quilocalorias. Determine o número de quilocalorias que Bruna ingeriu?

4º) Patrícia comprou 4 caixas de lápis com 52 lápis em cada caixa. Quantos lápis ela comprou?

**Ideias associadas a uma formação retangular como termo de multiplicação.**

Observe a sala representada a seguir. Qual é o total de carteiras?



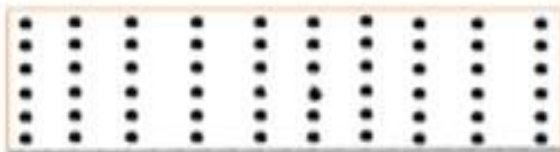
$$8 + 8 + 8 + 8 + 8 = \underset{\text{fileiras}}{5} \times \underset{\text{carteiras}}{8} = 40$$

ou

$$5 + 5 + 5 + 5 + 5 + 5 + 5 + 5 = \underset{\text{colunas}}{8} \times \underset{\text{carteiras}}{5} = 40$$

**Resposta:** Há 40

5º) Veja seus  
Quantos  
Registre



Atividades.

como o professor de educação física organizou 6 alunos para uma demonstração de ginástica. alunos vão participar da demonstração? o cálculo com uma operação.

6º) Jurandir já assentou a primeira fileira e a primeira coluna de azulejos na parede da cozinha. Veja: Quantos azulejos serão gastos para revestir a parede toda? Registre o cálculo com uma operação.





7º) Bruna reuniu alguns colegas de classe em sua casa, para servir um refresco, ela organizou os copos de suco em uma bandeja da seguinte forma; 4 fileiras e em cada fileira colocou 3 copos de suco. Então quantos copos de suco Bruna serviu?

### **AULA DE GEOGRAFIA- TRANSFORMAÇÕES NA PAISAGEM**

Por meio do trabalho o ser humano modifica a paisagem para poder obter os recursos de que necessita. Se ele precisa de alimento, planta. Se ele precisa de um abrigo, edifica uma casa. Se ele precisa ir de um lugar para outro, constrói uma estrada.

Modificar a paisagem nem sempre é fácil, muitas vezes, encontra-se vários obstáculos que terão que ser superados para atingir um objetivo. Por exemplo, para ir de um lugar para outro, foram sendo criadas diversas estradas. Para construir uma estrada é necessário desmatar uma longa área, utilizar máquinas que tornarão o terreno plano, fazer o processo de asfaltamento, colocar as placas de sinalização e fazer a manutenção para que a estrada permaneça transitável.

As paisagens urbanas e rurais sofrem várias mudanças. No campo, as florestas podem ser derrubadas para dar espaço para a plantação de alimentos ou a criação de animais. Nas cidades, ruas são criadas, construções antigas são derrubadas para dar espaço para novas. Observe o lugar em que você mora, provavelmente você já presenciou algumas mudanças como construção e reformas de casas, melhorias nas ruas, etc.

Observe cada cena abaixo.



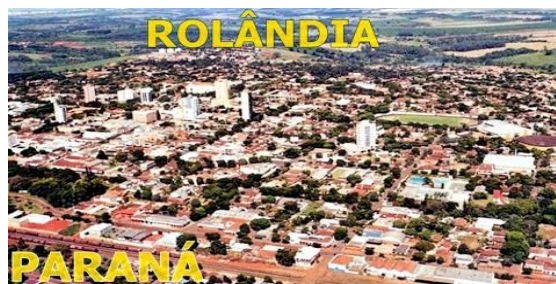
No início havia apenas a floresta, uma paisagem natural sem interferência do homem. Com o passar do tempo, foi construído uma linha férrea para que o trem pudesse transportar pessoas e mercadorias de um lugar para outro. Algumas pessoas começaram a construir casas e com o avanço da tecnologia, postes precisaram ser instalados para levar energia elétrica às casas. Havia também a necessidade de se abrir novas ruas para que os carros pudessem transitar. Mais pessoas começaram a procurar aquele lugar para viver, o que expandiu a quantidade de casas, veículos e tudo mais que pudesse trazer conforto aos moradores. Na última cena, vemos que não há mais nenhum elemento natural, apenas elementos humanizados, criados pelo ser humano para satisfazer suas necessidades.

## Atividades:

1) Quem é o principal responsável pelas mudanças na paisagem?

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

2) Observe abaixo duas imagens da nossa cidade.



a) Quais mudanças você observa que ocorreram?

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

b) Algum elemento permaneceu? Qual? Por que você acha que ele não foi substituído?

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

c) Em sua opinião, por que houve tantas mudanças?

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

## AULA DE HISTÓRIA

### Governo-Geral: uma das formas da dominação colonial portuguesa no Brasil.

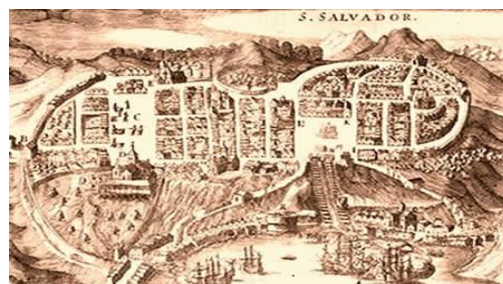
O governo-geral foi um dos modelos de organização administrativa que os portugueses estabeleceram no Brasil durante o período colonial. Criado no ano de 1548, o governo-geral foi criado para substituir outro modelo de organização administrativa anterior: o sistema de capitanias hereditárias.

Essa substituição aconteceu porque o sistema de capitanias hereditárias não deu certo em terras brasileiras. Isso porque muitos portugueses que recebiam as capitanias não desejavam se mudar para o Brasil para tomar conta das terras recebidas. Além disso, aqueles que chegaram a se mudar para o Brasil, enfrentaram muitas dificuldades para conseguir lucrar com a capitania recebida da Coroa de Portugal.

Como o sistema não deu muito certo, Portugal então passou a centralizar a administração da colônia criando o cargo de governador geral. Esse governador era, a partir daquele momento, a mais importante autoridade presente no Brasil e tinha a função de representar os interesses do rei de Portugal em terras brasileiras.

Mesmo tendo grandes poderes, sabemos que o governador geral sozinho não daria conta de todas as responsabilidades e problemas que envolviam a organização do espaço colonial. Foi então que, para melhor cumprir suas atribuições, o Governador Geral contava com o auxílio de outros três auxiliares: **o provedor-mor, o capitão-mor e o ouvidor-mor.**

O provedor-mor tinha a responsabilidade de garantir a arrecadação dos impostos em terras brasileiras e cuidar dos gastos que o governo geral tivesse na administração do território. O capitão-mor tinha a responsabilidade de organizar as tropas responsáveis pela defesa do litoral brasileiro contra as possíveis invasões estrangeiras e os ataques das comunidades indígenas presentes no Brasil. Já o ouvidor-mor exercia a função de juiz, aplicando as leis e resolvendo os conflitos existentes entre a população colonial.





O governo-geral foi o modo de organização utilizado por Portugal durante todo o período colonial.

Durante os séculos XVII (17) e XVIII (18) houve outras formas de divisão do território colonial que foram empregadas com o objetivo de facilitar o domínio das terras brasileiras. O Brasil chegou por um tempo a ser dividido em duas partes, sendo uma com capital na cidade de **Salvador** e outra com capital na cidade do **Rio de Janeiro**. Logo depois houve outra divisão que colocava a região do Grão-Pará com uma administração exclusiva.

No século XVIII (18), a capital da colônia foi definitivamente transferida para o Rio de Janeiro. Essa decisão teve grande influência da descoberta de ouro nas regiões central e sudeste do Brasil. Portanto, a mudança do Rio de Janeiro foi adotada para facilitar a arrecadação e o controle dessa riqueza explorada por Portugal na época.

**O governo-geral acabou somente no ano de 1808**, quando a Família Real Portuguesa chegou ao Brasil. Naquele momento, o Rio de Janeiro se transformou em capital não só do espaço colonial brasileiro, mas também do Império Português. Desse modo, a necessidade de um governador-geral para representar o rei de Portugal deixava de ser necessária para se controlar o território do Brasil.

ATIVIDADES:

1) O que foi o governo geral?

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

2) O Governador Geral contava com o auxílio de três auxiliares. Quem eram eles?

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

3) O Brasil chegou por um tempo a ser dividido em duas partes. Quais eram as capitais?

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

4) Em que ano acabou o governo-geral? R: \_\_\_\_\_

**QUARTA-FEIRA 28/07/2021**

### **AULA DE LÍNGUA PORTUGUESA - GÊNERO DOS SUBSTANTIVOS**

As flexões de **Gênero do Substantivo** referem-se ao masculino e feminino de seres, objetos e entidades. Pertencem ao gênero masculino todos os substantivos em que é possível antepor o artigo **O** ou **UM**. Pertencem ao gênero feminino todos os substantivos em que é possível antepor o artigo **A** ou **UMA**.

1- Assinale a alternativa em que todos os **substantivos são masculinos**:

(a) vírus – idioma – calça;

(b) pianista – presidente – planta;

(c) chá – escritor – telefonema;

(d) estudante – senador – alface;

(e) doença – dente – alface.

2- Marque a alternativa que apresenta os **femininos de “Monge”, “Duque”, “Patrão” e “Profeta”**:

(a) monja – duquesa – patroa – profetisa;

(b) monja – duquesa – patroa – profetisa;

(c) freira – duquesa – patrona – profetisa;

(d) monja – duquesa – senhora – profetiza;

(e) monja – duquesa – madame – profetisa.



3) Escreva o **substantivo masculino** de cada um dos substantivos abaixo:

Vaca: \_\_\_\_\_ Rainha: \_\_\_\_\_

Jogadora: \_\_\_\_\_ Madrasta: \_\_\_\_\_

Atriz: \_\_\_\_\_ Mestra: \_\_\_\_\_

Juíza: \_\_\_\_\_ Madrinha: \_\_\_\_\_

Princesa: \_\_\_\_\_ Senadora: \_\_\_\_\_

Irmã: \_\_\_\_\_ Nora: \_\_\_\_\_

4. Dê o substantivo feminino:

a) Juiz: \_\_\_\_\_

f) Cozinheiro: \_\_\_\_\_

b) Advogado: \_\_\_\_\_

g) Costureiro: \_\_\_\_\_

c) Médico: \_\_\_\_\_

h) Conde: \_\_\_\_\_

d) Cantor: \_\_\_\_\_

i) Imperador: \_\_\_\_\_

e) Ator: \_\_\_\_\_

j) Escritor: \_\_\_\_\_

5. Utilizando os artigos **O** e **A**, determine o gênero dos substantivos abaixo:

a) \_\_\_\_ eclipse

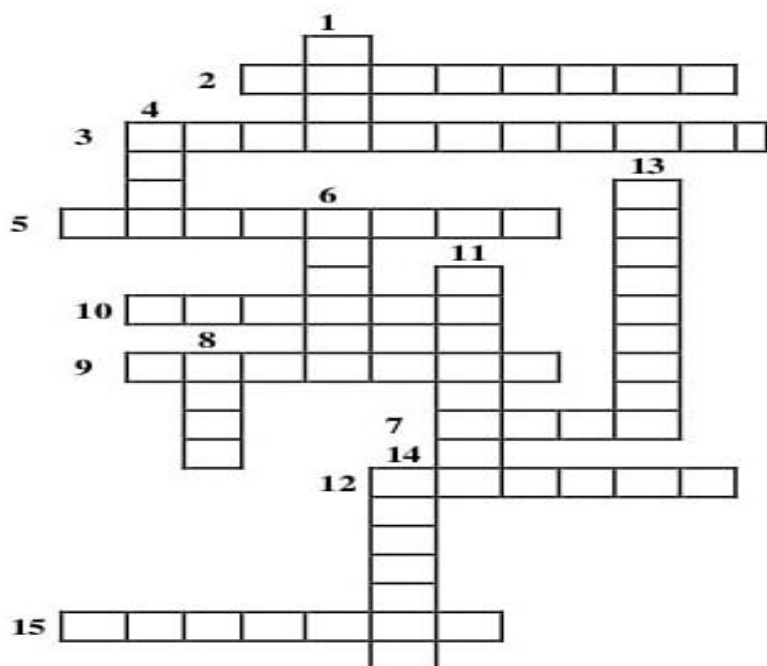
c) \_\_\_\_ derme

b) \_\_\_\_ clã

d) \_\_\_\_ cal

6. Complete a Cruzadinha com os substantivos femininos:

1. CAVALHEIRO
2. BARÃO
3. EMBAIXADOR
4. CAVALO
5. PADRASTO
6. ZANGÃO
7. GENRO
8. ÓRFÃO
9. COMPADRE
10. CARNEIRO
11. PADRINHO
12. CAPITÃO
13. VALENTÃO
14. CANTOR
15. SENHOR





## AULA DE CIÊNCIAS – HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

**O que é uma alimentação saudável?** Alimentação saudável é aquela que **fornece todos os nutrientes fundamentais para o funcionamento do nosso corpo**, como **carboidratos, lipídios, proteínas, sais minerais e vitaminas**. Muitas pessoas acreditam que os carboidratos e lipídios são vilões quando o assunto é uma alimentação adequada, entretanto os carboidratos são uma importante fonte de energia para o nosso corpo, e os lipídios atuam, entre outras funções, na formação de certos hormônios e no transporte de vitaminas. Quanto maior a quantidade de cores em seu prato, maior a quantidade de nutrientes diferentes.

**A chave para ter uma alimentação saudável é o equilíbrio.** Não podemos excluir nenhum dos nutrientes da nossa alimentação, mas devemos estar atentos à quantidade que estamos ingerindo de cada um deles. Não há como compensar a falta de um nutriente ingerindo outro em grande quantidade.

Outro ponto importante é investir em **variedade**. É comum ouvirmos, por exemplo, que um prato colorido indica uma alimentação saudável. Essa afirmação é feita, pois quanto mais diversa é sua alimentação, maior quantidade de nutrientes diferentes está sendo oferecida ao seu corpo.

É importante estar atento também àqueles produtos que podem causar problemas à nossa saúde. **Alimentos ultraprocessados**, por exemplo, como biscoitos recheados, refrigerantes e salgadinhos, geralmente, apresentam grandes quantidades de sal, açúcar e gorduras e são pobres, por exemplo, em vitaminas. Se nos alimentarmos de grande quantidade desses alimentos, podemos fazer o consumo excessivo de produtos que podem causar danos ao organismo.

Você pode melhorar sua alimentação incluindo alimentos que sabidamente fazem bem para a nossa saúde. **Verduras, legumes e frutas**, por exemplo, são ricos em vitaminas, fibras e sais minerais, que estão relacionados com a prevenção de várias doenças. Outra dica importante é comer a tradicional combinação de **arroz e feijão**, um prato típico brasileiro que fornece uma combinação completa de proteínas ao nosso corpo. **Leites e derivados** também são importantes, pois fornecem **cálcio**, um sal mineral importante para o fortalecimento dos nossos ossos.

A alimentação saudável é essencial para o funcionamento do nosso corpo, pois é dela que retiramos os nutrientes de que necessitamos para nossa sobrevivência. Uma alimentação saudável está relacionada com diversos benefícios para nosso organismo, como a melhora na **imunidade**, no **humor** e na **qualidade do sono**, o aumento da **disposição**, a **regulação do nosso intestino** e a manutenção do peso.

Além disso, não podemos esquecer que uma alimentação desbalanceada pode ajudar a desenvolver problemas como **obesidade, hipertensão arterial, diabetes, doenças cardiovasculares e até mesmo certos tipos de câncer**. Investir em uma alimentação adequada é, portanto, investir na sua saúde.

Investir um tempo na sua alimentação é também uma das formas de conseguir-se uma alimentação saudável. O Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde, apresenta 10 passos simples para ter-se uma alimentação saudável. Confira os passos a seguir, e adote hoje mesmo hábitos para melhorar sua alimentação e, conseqüentemente, sua qualidade de vida:

1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação.
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
3. Limitar o consumo de alimentos processados.
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados.



7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

**ATIVIDADE.**

1) O que é uma alimentação saudável?

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

2) Quais são os nutrientes fundamentais para o funcionamento do nosso corpo?

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

3) O que significa dizer que “A chave para ter uma alimentação saudável é o equilíbrio”?

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

4) Cite três exemplos de alimentos ultraprocessados.

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

**QUINTA-FEIRA 29/07/2021/ AULAS ESPECÍFICAS**

**SEXTA-FEIRA 30/07/2021**

**AULA DE MATEMÁTICA Ideias associadas a combinações ou possibilidades como termo de multiplicação**

**Veja o exemplo.**

Numa lanchonete há 4 tipos de suco: laranja, abacaxi, melancia e uva. Eles são servidos em copos de 3 tamanhos: pequeno, médio e grande. Quantas são as possibilidades de escolha ao pedir um suco?

$3 + 3 + 3 + 3 = 4 \times 3 = 12$   
 frutas      copos

**Atividades.**

1º) Quantos trajés diferentes podemos formar com 2 calças e 3 camisas?

12



2º) Vou viajar mas não gostaria de levar muita roupa. Se levar 7 blusas e 5 saias, quantos dias poderei usar essas roupas sem repetir a mesma saia com a mesma blusa?



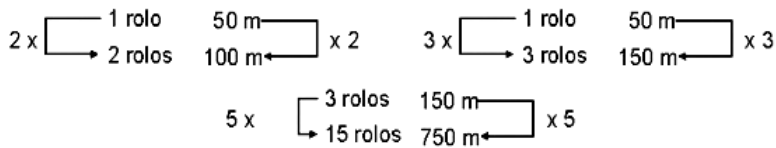
3º) Um rapaz possui 4 gravatas e 3 camisas. De quantos modos diferentes ele pode se vestir?

4º) Pedro está escolhendo um sorvete de uma bola com um tipo de cobertura. Mas as opções são muitas; coberturas são 3 tipos: caramelo, chocolate e morango. Já os sabores de sorvete são 4 tipos : coco, abacaxi, flocos e creme. De quantas maneiras diferentes Pedro pode montar seu sorvete?

**Ideias associadas a proporcionalidade como termo de multiplicação.**

**Veja o exemplo.**

Cada rolo de arame contém 50 metros. Quantos metros tem em 15 rolos?



Resposta: Há 750 m em 15 rolos de arame.



1 rolo	50 metros
2 rolos - 2x1=	100 metros
3 rolos - 3x1=	150
4 rolos - 4x1=	200
5 rolos - 5x1=	250
6 rolos - 6x1=	300
7 rolos - 7x1=	350
8 rolos - 8x1=	400
9 rolos - 9x1=	450
10 rolos -10x1=	500
11 rolos -11x1=	550
12 rolos -12x1=	600
13 rolos -13x1=	650
14 rolos -14x1=	700
15 rolos -15x1=	750

5º) Ao fazer refrescos de uva, utilizam-se 4 copos de água para cada copo de suco concentrado. Quantos copos de água são necessários para preparar esse refresco usando; (faça a tabela).

- 2 copos de suco concentrado?
- 3 copos de suco concentrado?
- 4 copos de suco concentrado?

6º) Se 1 iogurte que Bruna costuma tomar contem 118 quilocalorias. Quantas quilocalorias contem em :

- 2 desse iogurtes:
- 4 desse iogurtes:
- 6 desse iogurtes:

7º) Frei Ludovico é um padre. Ele passa 6 horas por dia no confessionário. Quantas horas ele ficou no confessionário ao final de 1 (uma) semanas, sabendo-se que ele vai para lá todos os dias?

13

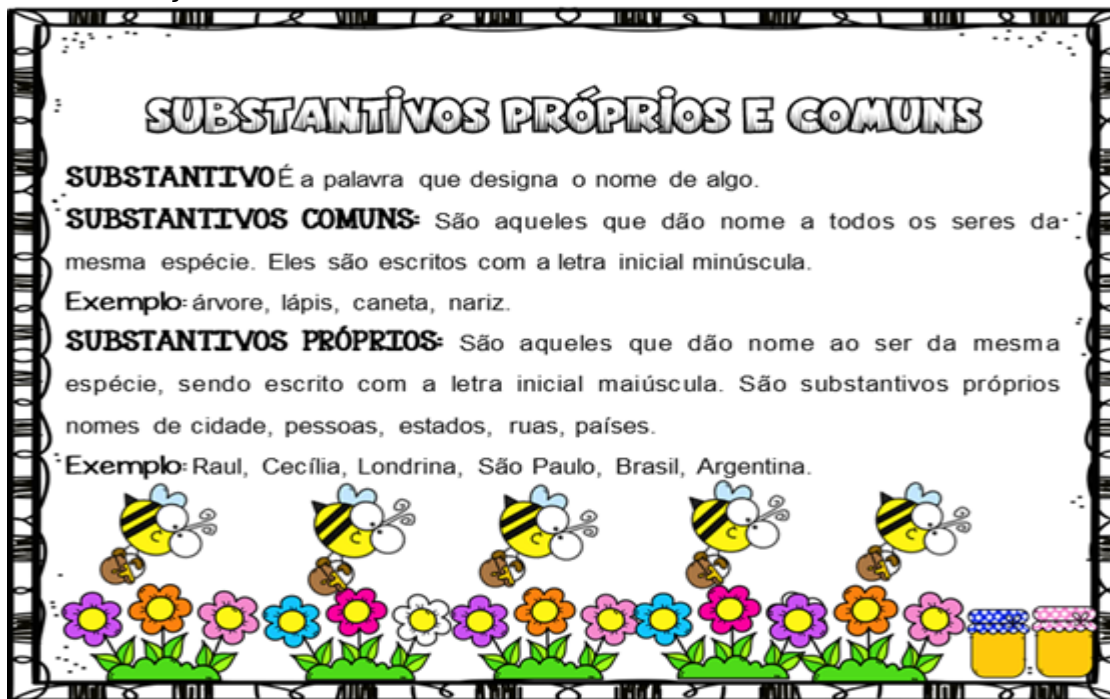
8º) Pedro comprou 26 caixas de ovos para vender no supermercado. Em cada caixa, havia 30 dúzias de ovos. Sabendo que 1 (uma) dúzia equivalem a 12 ovos. Quantos ovos Pedro comprou?

9º) Para fazer uma jarra de suco de maracujá são necessários cerca de 8 maracujás. Uma lanchonete vende, em media, 50 jarras de suco de maracujá por dia. Quantos maracujás, o dono da lanchonete deve ter diariamente para atender a freguesia?



### AULA DE LÍNGUA PORTUGUESA- SUBSTANTIVOS

1- Leia com atenção o cartaz:



2- Complete as lacunas com substantivos próprios, não se esqueça da letra maiúscula:

Meu nome completo é \_\_\_\_\_, o nome da minha mãe é \_\_\_\_\_ e o nome do meu pai \_\_\_\_\_. Eu moro no município de \_\_\_\_\_, no estado do \_\_\_\_\_. Minha pátria amada é o \_\_\_\_\_ e o presidente do Brasil se chama \_\_\_\_\_.

O nome da minha professora é \_\_\_\_\_ e eu estudo na Escola Municipal \_\_\_\_\_.

3- Escreva um substantivo próprio pra cada elemento. Lembre-se: substantivos próprios são com letra maiúscula:

cobra	leão
macaco	elefante
burro	veado
homem	cidade
supermercado	padaria
escola	açougue

4-Faça a atividade de caligrafia:

Glória toca flauta, Clarice  
 toca clarinete Hoje elas vão  
 se apresentar para uma  
 grande plateia

**AULA DE ENSINO RELIGIOSO- FESTAS RELIGIOSAS**

**Religião Budista: Vesak significa o “Dia de Buda”**

É comemorado o nascimento, Iluminação e Parinibbana (morte) de Buddha. Celebrado na Lua cheia do mês de Vaisakha (Calendário Budista Lunisolar), no Calendário Gregoriano geralmente corresponde ao início do mês de Maio. Vesak é internacionalmente reconhecido pelas Nações Unidas e celebrado por todas as tradições budistas. A festa das luzes é uma das celebrações mais importantes e feriado em vários países budistas, principalmente no Sudeste Asiático. Tradicionalmente nesses dias se presta homenagem ao Buda.



Assista a um incrível vídeo sobre esta festa religiosa  
[https://www.youtube.com/watch?v=K\\_G-022hvfA](https://www.youtube.com/watch?v=K_G-022hvfA)



**Religião Afro-brasileira: Lavação das escadarias**

Uma das festas religiosas de matriz africana mais significativa do Brasil é a lavação das escadarias da Igreja de Nosso Senhor do Bonfim, em Salvador. Em Curitiba acontece uma festa parecida, na Igreja de Nossa Senhora do Rosário, e reúne uma multidão de devotos e apreciadores. Estas duas manifestações religiosas, além de serem festas afro-brasileiras também são palco de resistência social, cultural e política de um povo que durante muito tempo foi subjugado; e exige que suas crenças sejam reconhecidas como legítimas.



Assista a um incrível vídeo sobre esta festa religiosa:  
<https://www.youtube.com/watch?v=3KMseQYIFYo>





**Religião cristã: Páscoa ou Domingo da Ressurreição:**

É uma festividade religiosa e um feriado que celebra a ressurreição de Jesus, ocorrida no terceiro dia após sua crucificação no Calvário, conforme o relato do Novo Testamento. É a principal celebração do ano litúrgico cristão e também a mais antiga e importante festa cristã. A data da Páscoa determina todas as demais datas das festas móveis cristãs, exceto as relacionadas ao Advento. O domingo de Páscoa marca o ápice da Paixão de Cristo e é precedido pela Quaresma, um período de quarenta dias de jejum, orações e penitências.



**Religião indígena: Dança da chuva:**

Na verdade, são festas rituais de passagem ou de comemoração pela chegada da temporada de chuvas no contexto da religião indígena. (Servem para) celebrar as flores que vão desabrochar, a troca das folhas das árvores e a reprodução de peixes, entre várias outras coisas. A chegada da chuva é sempre muito bem-vinda, significa tempo de fartura. Diferentes povos indígenas praticam danças da chuva como forma de agradecimento pela prosperidade ou como pedidos dirigidos ao Sagrado para que se reequilibrem e apaziguem as relações com a natureza, notavelmente com os ritmos vitais da água.



Exercícios:

1-Complete as lacunas de acordo com o texto:

- a) A \_\_\_\_\_ é uma das celebrações mais importantes e feriado em vários países budistas.
- b) \_\_\_\_\_ significa o “Dia de Buda”.
- c) Tradicionalmente nesses dias se presta homenagem ao \_\_\_\_\_.
- d) Uma das festas religiosas de matriz africana mais significativa do Brasil é a \_\_\_\_\_ da Igreja de \_\_\_\_\_.
- e) Estas duas manifestações religiosas, além de serem festas \_\_\_\_\_ também são palco de resistência social.
- f) Páscoa é uma festividade religiosa e um feriado que celebra a \_\_\_\_\_ de Jesus Cristo.
- g) O domingo de Páscoa marca o ápice da \_\_\_\_\_ e é precedido pela Quaresma.
- h) Dança da chuva são festas, rituais de passagem ou de comemoração pela chegada da temporada de chuvas no contexto da \_\_\_\_\_.
- i) Diferentes \_\_\_\_\_ praticam \_\_\_\_\_ como forma de agradecimento pela prosperidade.





**21º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES**

**ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO**

**PROFESSORA: GREICE MATUTINO - ANGELICA VESPERTINO**

**COMPONENTE CURRICULAR: ARTE**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 26 a 30 de Julho - 2021.**

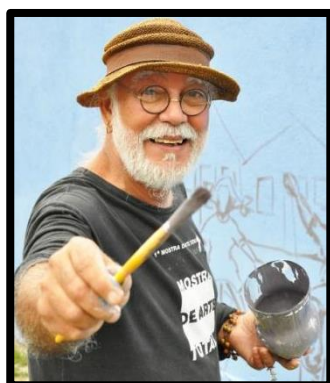
**ALUNO (A):** \_\_\_\_\_

**TURMA: 5º.....**

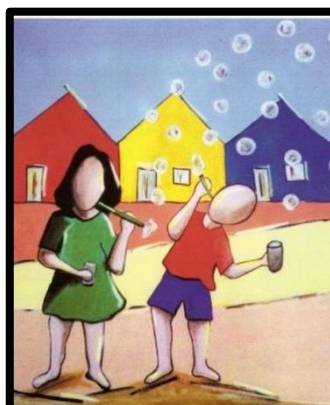
<b>O QUE ESTUDAR?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unidade temática: Artes visuais e Artes integradas.</li> <li>• Objeto de conhecimento: Elementos da Linguagem Visual, Materialidades e Matrizes Estéticas e Culturais.</li> <li>• Conteúdos: composição bidimensional; artista contemporâneo - Ivan Cruz; Matriz Estética e Cultural Nacional – brinquedos e brincadeiras folclóricas.</li> </ul>
<b>PARA QUE ESTUDAR?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar os elementos das artes visuais: cores, linhas e formas;</li> <li>• Conhecer obras do artista citado;</li> <li>• Apreciar e recordar algumas brincadeiras antigas;</li> <li>• Realizar composição artística no plano bidimensional com referência em obras do artista.</li> </ul>
<b>COMO VAMOS ESTUDAR?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizando os estudos, assistindo aos vídeos ou ouvindo os áudios explicativos da professora de arte e fazendo as atividades.</li> </ul>
<b>COMO REGISTRAR?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fazendo as atividades propostas nos roteiros, utilizando os materiais escolares comuns, como: papel sulfite, régua, borracha, lápis de cor, giz de cera, tinta, etc.</li> </ul>

**21º ROTEIRO DE ARTE**

**Olá, Crianças! Tudo bem?** Hoje, vamos conhecer um pouco sobre a arte contemporânea com o artista Ivan Cruz, além de recordarmos algumas brincadeiras infantis.



Ivan Cruz é um pintor, escultor, artista plástico e advogado brasileiro. Nasceu no Rio de Janeiro em 1947. Formou-se em direito em 1970, mas sempre esteve envolvido com o as artes, e, em 1986 passa a se dedicar à pintura. É conhecido por retratar em telas as diversas brincadeiras antigas, onde exhibe o universo infantil de forma alegre e colorida e, por isso, encantam os pequenos e trazem aos adultos boas recordações da infância. Em seus trabalhos, as crianças aparecem pulando corda, brincando de bonecas, empinando pipa, pulando carniça, jogando pião e realizando muitas outras brincadeiras importantes para o desenvolvimento e interação social. E, suas personagens pintadas não tem rosto, pois assim é possível que o público que observa possa se imaginar na cena e, também passa a idéia de que as crianças inventem uma face, uma identidade para cada figura, enriquecendo a obra. Veja algumas de suas obras abaixo:



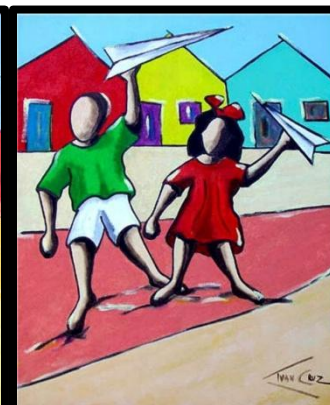
Crianças assoprando bolinhas de sabão.



Meninos jogando pião.



Meninos soltando pipas.



Aviãozinho de papel.



### **ATIVIDADE**

1- Pesquise e escreva nas linhas abaixo, o nome de 10 brincadeiras infantis antigas.

---

---

---

2- Agora, use as obras do artista Ivan Cruz para se inspirar e, no espaço abaixo, **desenhe você brincando com uma dessas brincadeiras antigas, junto com alguém da sua família**. Faça o fundo desenhando ou recortando casinhas em papel colorido representando a sua rua ou o lugar onde você mora. Use cores fortes e vibrantes assim como o artista. Capriche!



**21º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO**

**PROFESSORAS: VILMA E ANDREIA**

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 26 A 30 DE JULHO DE 2021.**

**NOME** \_\_\_\_\_

**TURMA: 5º ANO** \_\_\_\_\_

**UNIDADE TEMÁTICA: ESPORTES.**

**OBJETO DE CONHECIMENTO: JOGOS ESPORTIVOS DE INVASÃO**

**CONTEÚDO: FUTSAL.**

**1-O que vamos aprender: JOGOS ESPORTIVOS DE INVASÃO - “FUTSAL”**

**2- Para que vamos estudar esses conteúdos: (PR.EF35EF05.a.5.01)**

Experimentar e fruir diversos tipos de jogos esportivos de invasão, identificando seus elementos comuns e criando estratégias individuais e coletivas básicas para sua execução, prezando pelo trabalho coletivo, pelo respeito e pelo protagonismo, por meio de atividades e jogos diversos que se relacionam com os saberes ensinados.

**3- Como vamos estudar esse conteúdo?**

O futsal é um esporte coletivo, disputado em quadra, no qual cada time tem 5 jogadores. No Brasil, o futsal tem tido grande representatividade nas últimas décadas. Ao lado do futebol, é o esporte mais praticado no país por homens e mulheres. Os objetivos desse esporte, tal qual no futebol, é fazer gols. Assim, a equipe vencedora é aquela que conseguir fazer o maior número de gols durante a partida. O tempo total de jogo é de 40 minutos. Ou seja, são dois tempos de 20 minutos com um intervalo de 10 minutos entre eles. O futsal reúne diversos movimentos desde chutes, passes de bola, dribles, cabeceios etc. Além dos jogadores presentes na quadra e na reserva, cada equipe possui um treinador.

**Quadra:** O futsal é praticado numa quadra retangular. Ela possui entre 24 e 42 metros de comprimento, por 15 a 22 de largura, variando de acordo com a categoria. Note que as quadras podem ser cobertas ou descobertas.

**Fundamentos:** Como vimos em outros esportes, os fundamentos são as ações que os jogadores realizam durante o jogo. No futsal não é diferente. Iremos aprender os principais fundamentos do esporte tais como: domínio de bola; recepção; passe; drible; chute.

- **DOMÍNIO DE BOLA/RECEPÇÃO:** É o ato de receber a bola no Futsal, o domínio pode ser realizado com qualquer parte do corpo permitida pelas Regras do Futsal, como pés, coxa, peito, cabeça e outras partes. A principal e a mais indicada técnica para recepção/domínio da bola no Futsal é a “pisada”, que é quando o jogador de Futsal domina a bola pisando nela com a sola do pé.

- **DRIBLE:** O Drible é o ato de passar dominando e conduzindo a bola. O Drible exige mudança de direção, criatividade, velocidade e agilidade, com intenção de enganar o adversário e passar por ele.

- **CONDUÇÃO:** A Condução de bola é o ato de conduzir a bola sobre seu domínio através da quadra de jogo.

**MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA A AULA:** \*01 bola e objetos para usar no zigue-zague.

**ATIVIDADES:**



**CONDUÇÃO:** - Marque uma distância de uns 10 passos, você deverá andar conduzindo a bola com a parte de dentro do pé direito até o outro lado que você demarcou, faça o mesmo com o pé esquerdo.  
- Agora você deverá conduzir a bola usando a parte de fora do pé direito, faça o mesmo com o pé esquerdo.  
- Coloque os objetos distante mais ou menos 3 passos, contorne os objetos fazendo movimentos de zigue e zague, nesse exercício você deverá alterar os pés (direito e esquerdo).

**DRIBLE:** - Você vai precisar de um companheiro, conduza a bola, o seu companheiro deverá correr de frente para você e você deverá impedir que ele tire a bola de você driblando-o.

LINK DA ATIVIDADE: [https://www.youtube.com/watch?v=qlWs6O\\_GY3w&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=qlWs6O_GY3w&t=1s)

DE QUE FORMA VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?

**COLOQUE VERDADEIRO (V) OU FALSO (F) NAS PERGUNTAS ABAIXO:**

- ( ) O futsal é praticado em uma quadra que possui 26 e 42 metros de comprimento.
- ( ) O futsal não é um esporte coletivo
- ( ) O futsal possui dois times com 6 jogadores em cada equipe.
- ( ) O futsal não é um esporte de invasão.
- ( ) Além do goleiro os jogadores chamados de fixo são responsáveis pela defesa.



**Prefeitura de  
Rolândia**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**



**21º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19  
ESCOLA MUNICIPAL MONTEIRO LOBATO**

**PROFESSORES: ALINE JANAINA QUINHONE DA SILVA  
LEDA APARECIDA DE SOUZA**

**ALUNO(A): \_\_\_\_\_ TURMA: 5º ANO \_\_\_\_\_**

**COMPONENTE CURRICULAR: LÍNGUA INGLESA  
PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 26 A 30 DE JULHO DE 2021.**

<b>VÍDEO/ÁUDIO DO(A) PROFESSOR(A)</b>	Olá querido(a) aluno(a)! Ouça o áudio/vídeo do(a) professor(a) para entender como realizar a atividade.
<b>O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR?</b>	<b>Objeto de Conhecimento</b> - Aquisição do Repertório Lexical Inicial. <b>Unidade temática/prática de linguagem</b> - Funções e uso da língua Inglesa na prática discursiva e convivência em sala de aula. <b>Conteúdo</b> - Repertório lexical sobre Festa de Aniversário: comidas, bebidas, presentes... (" <b>birthday party</b> ": foods, drinks, gifts...)
<b>PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?</b>	<b>Objetivos de Aprendizagem</b> - Conhecer e compreender, com o apoio do professor (a), o significado de palavras que nomeiam as comidas e bebidas na língua inglesa, as quais servirão de subsídio para a aquisição do próprio repertório lexical. " <b>birthday party</b> ": foods, drinks, gifts...
<b>COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?</b>	Assista aos vídeos de sugestão: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RF0JxPN5uEY">https://www.youtube.com/watch?v=RF0JxPN5uEY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WCP4YK2wLQA">https://www.youtube.com/watch?v=WCP4YK2wLQA</a> Repita o vocabulário junto com a professora e realize a atividade proposta.
<b>COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?</b>	Vamos escrever o nome, a turma, a data e fazer o exercício de ler e encontrar as palavras em destaque no caça palavras enumerando de acordo com o desenho.

21

**Name: \_\_\_\_\_**  
**Date: July/\_\_\_\_\_/2021.**

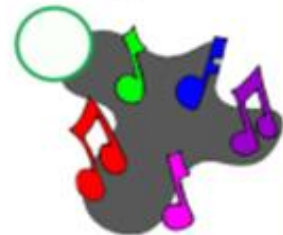
**Encontre e circule as palavras nas caça-palavras e enumere as gravuras:**



# BIRTHDAYS VOCABULARY WORD SEARCH PUZZLE

Find and circle the words in the word search puzzle and number the pictures

u	b	i	s	c	u	i	t	s	s	m	c	u	m	l
j	i	s	p	a	r	k	l	e	r	y	p	c	s	u
w	r	z	c	i	e	j	w	b	n	b	f	o	e	s
g	t	c	r	g	w	b	m	u	s	i	c	n	b	b
p	h	n	x	j	s	w	e	e	t	r	e	f	p	e
y	d	r	c	h	o	c	o	l	a	t	e	e	o	v
i	a	b	i	r	t	h	a	y	h	a	t	p	e	
c	y	p	k	t	l	f	o	o	d	d	n	t	c	r
e	c	l	o	w	n	g	j	q	b	a	q	i	o	a
c	a	i	o	x	o	i	a	a	q	y	d	q	r	g
r	r	p	b	a	l	l	o	o	n	c	a	s	n	e
e	d	x	n	o	p	v	v	n	p	a	n	z	i	j
a	f	r	u	i	t	s	b	u	c	k	c	i	h	r
m	u	v	p	c	u	p	c	a	k	e	e	h	j	w
c	a	n	d	l	e	i	r	o	g	i	f	t	a	n



1. birthday cake bolo de aniversário
2. balloon bexiga
3. birthday hat chapéu de aniversário
4. candle vela
5. gift presente
6. confetti confete
7. sparkler faíscas
8. birthday card cartão de aniversário
9. dance dança
10. music música
11. clown palhaço
12. food comida
13. beverage bebida
14. chocolate chocolate
15. sweet doce
16. biscuits biscoitos
17. popcorn pipoca
18. fruits frutas
19. cupcake cupcake
20. ice cream sorvete

