

# 3º ROTEIRO

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 08/03/2021 A 12/03/2021

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

TURMA: 5º ANO A ( ) - PROFESSORA LUCINÉIA DE PAULA

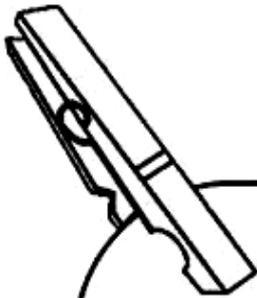
5º ANO B ( ) - PROFESSORA DANIELA LOPES

5º ANO C ( ) - PROFESSORA DANIELA LOPES

COMPONENTES CURRICULARES: LÍNGUA PORTUGUESA, MATEMÁTICA E CIÊNCIAS

<p><b>O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR:</b></p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>LÍNGUA PORTUGUESA:</b> LOCALIZAÇÃO DE INFORMAÇÕES EXPLÍCITAS EM DIFERENTES TEXTOS; ORTOGRAFIA: EMPREGO DA LETRA H; SELEÇÃO DE LIVROS E TEXTOS PARA LEITURA; APRESENTAÇÃO DA OPINIÃO A RESPEITO DO LIVRO OU TEXTO LIDO; ORALIDADE - RELATO ORAL - LINGUAGEM FORMAL E INFORMAL EM DIFERENTES CONTEXTOS COMUNICATIVOS; PLANEJAMENTO DA PRODUÇÃO DO TEXTO (BILHETE); PONTUAÇÃO.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <b>MATEMÁTICA:</b> NÚMEROS E ÁLGEBRA: SISTEMA DE NUMERAÇÃO DECIMAL. GRANDEZAS E MEDIDAS: MEDIDAS DE TEMPO. TRATAMENTO DA INFORMAÇÃO: DADOS, TABELAS E GRÁFICOS.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <b>CIÊNCIAS:</b> CARACTERÍSTICAS DOS PLANETAS DO SISTEMA SOLAR; SISTEMA SOLAR E SEUS COMPONENTES.</p>
<p><b>PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?</b></p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>LÍNGUA PORTUGUESA:</b> LOCALIZAR INFORMAÇÕES EXPLÍCITAS EM DIFERENTES GÊNEROS DISCURSIVOS, COMO REQUISITO BÁSICO PARA A COMPREENSÃO LEITORA (BILHETE); MEMORIZAR A GRAFIA CORRETA DE PALAVRAS DE USO FREQUENTE NAS QUAIS AS RELAÇÕES FONEMA-GRAFEMA SÃO IRREGULARES E COM H INICIAL QUE NÃO REPRESENTA FÔNEMA; SELECIONAR DISPONÍVEIS EM MEIOS DIGITAIS PARA LEITURA INDIVIDUAL, JUSTIFICANDO A ESCOLHA E COMPARTILHANDO COM OS COLEGAS SUA OPINIÃO, APÓS A LEITURA, A PARTIR DA MEDIAÇÃO DO PROFESSOR; IDENTIFICAR AS FINALIDADES DA INTERAÇÃO ORAL EM DIFERENTES CONTEXTOS COMUNICATIVOS A FIM DE PERCEBER AS DIFERENÇAS ENTRE OS DIVERSOS USOS DA LINGUAGEM, ADEQUANDO SEU DISCURSO DE ACORDO COM A SITUAÇÃO (FORMAL OU INFORMAL); PLANEJAR, COM A MEDIAÇÃO DO PROFESSOR, O TEXTO QUE SERÁ PRODUZIDO, CONSIDERANDO A SITUAÇÃO COMUNICATIVA, E DEMAIS ELEMENTOS PERTENCENTES À CADA GÊNERO; IDENTIFICAR A FUNÇÃO NA LEITURA E USAR, ADEQUADAMENTE, NA ESCRITA PONTO FINAL, DE INTERROGAÇÃO, DE EXCLAMAÇÃO, COM O OBJETIVO DE APERFEIÇOAR PROGRESSIVAMENTE A COMPREENSÃO E O USO DA PONTUAÇÃO EM SUAS PRODUÇÕES.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <b>MATEMÁTICA:</b> LER, ESCREVER E ORDENAR NÚMEROS NATURAIS ATÉ A ORDEM DE UNIDADE DE MILHAR. LER TEXTOS QUE CONTENHAM INFORMAÇÕES NUMÉRICAS, ATÉ A ORDEM DA UNIDADE DE MILHAR, PARA COMPREENDER ASPECTOS DA REALIDADE SOCIAL, CULTURAL E ECONÔMICA. LER E REGISTRAR MEDIDAS E INTERVALOS DE TEMPO EM HORAS, MINUTOS E SEGUNDOS EM SITUAÇÕES RELACIONADAS AO SEU COTIDIANO, COMO INFORMAR OS HORÁRIOS DE INÍCIO E TÉRMINO DE REALIZAÇÃO DE UMA TAREFA E SUA DURAÇÃO. RESOLVER PROBLEMAS BÁSICOS ENVOLVENDO MEDIDAS DE TEMPO ESTABELECIDO RELACIONADAS ENTRE HORAS/MINUTOS. ANALISAR DADOS APRESENTADOS EM TABELAS SIMPLES E EM GRÁFICOS DE COLUNAS OU PICTÓRICOS, COM BASE EM INFORMAÇÕES DAS DIFERENTES ÁREAS DO CONHECIMENTO, E PRODUZIR TEXTO COM A SÍNTESE DE SUA ANÁLISE.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <b>CIÊNCIAS:</b> RECONHECER OS PLANETAS DO SISTEMA SOLAR, IDENTIFICANDO SUAS CARACTERÍSTICAS E COMPARANDO-AS COM O PLANETA TERRA; IDENTIFICAR OS COMPONENTES DO SISTEMA SOLAR: ESTRELAS, PLANETAS, COMETAS, ASTROS LUMINOSOS E ILUMINADOS, ENTRE OUTROS.</p>
<p><b>COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?</b></p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS ATRAVÉS DE RESPOSTAS ESCRITAS NA FOLHA DE ATIVIDADES, RELATOS ESCRITOS E ORAIS, CÁLCULOS ESCRITOS E MENTAIS, ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DE GRÁFICO. ATRAVÉS DA LEITURA E INTERPRETAÇÃO DE TEXTOS E IMAGENS E PRODUÇÃO TEXTUAL.</p>

## GENERO TEXTUAL BILHETE



É UM TEXTO CURTO QUE TRANSMITE UMA MENSAGEM DE AVISO, PEDIDOS OU PERGUNTAS BREVES E SERVE PARA HAVER COMUNICAÇÃO ENTRE AS PESSOAS. O BILHETE É COMPOSTO POR:

- DATA
- NOME DE QUEM VAI RECEBER O BILHETE
- MENSAGEM
- DESPEDIDA
- NOME DE QUEM ENVIOU



15 de junho de 2004

Vou viajar com a minha família e não tenho com quem deixar meu cachorrinho até a nossa volta.

Ele se chama Teco e é muito mansinho. Você poderia cuidar dele?

Obrigada,

Dóris

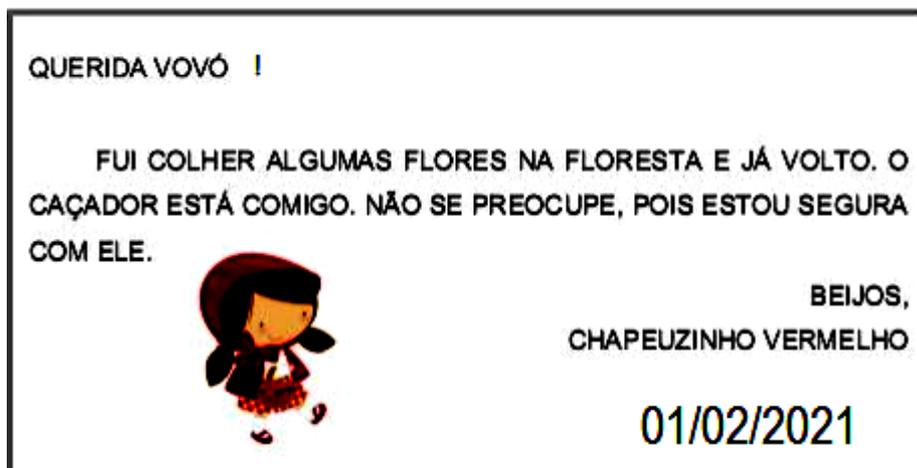
O **BILHETE** é um gênero textual cotidiano muito frequente, empregado em contextos informais e escrito entre pessoas que possuam um grau de afetividade. Em resumo, são textos comunicativos que contém mensagens simples, os quais são escritos em pequenos papéis e enviados para um amigo da escola, irmãos, mãe, pai dentre outros.

Vamos conhecer os elementos que compõem um **BILHETE**:



- **DESTINATÁRIO:** PESSOA A QUEM SE DESTINA O BILHETE.
- **REMETENTE:** QUEM ESCREVE O BILHETE.
- **CORPO DO TEXTO:** MENSAGEM CURTA QUE SERÁ TRANSMITIDA. INCLUI PORTANTO, O ASSUNTO (TEMA).
- **DESPEDIDA:** NA LINGUAGEM INFORMAL PODE SER: **BEIJOS, ABRAÇOS, SE CUIDA,** DENTRE OUTROS.
- **DATA:** DIA EM QUE O BILHETE FOI ESCRITO.

1- Leia o bilhete e responda as questões:



a) Quem escreveu o bilhete?

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

b) Qual foi o motivo da escrita do bilhete?

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

c) Qual a palavra foi usada para se despedir?

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

d) Quais outras despedidas podem ser usadas?

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

e) Em que dia o bilhete foi escrito?

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

## MATEMÁTICA

### Sistema de numeração decimal

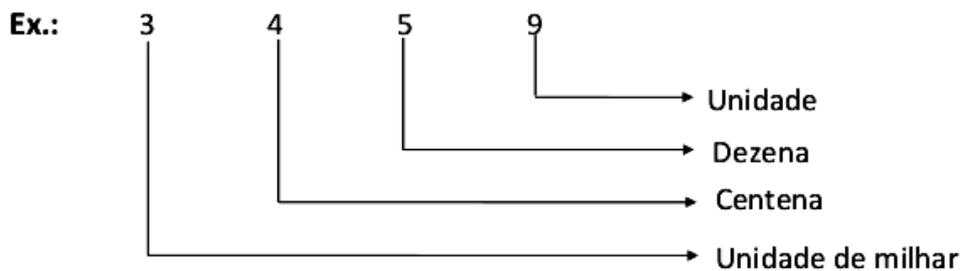
É o sistema que utiliza os algarismos 0,1,2,3,4,5,6,7,8 e 9 para representar as quantidades. Possui base 10, ou seja, é agrupado de 10 em 10.

Observe:

10 unidades = 1 dezena = 10

10 dezenas = 1 centena = 100

10 centenas = 1 unidade de milhar = 1000, e assim por diante.



Três mil, quatrocentos e cinquenta e nove unidades.

1- Observe os exemplos e faça o que se pede:

1000 = mil

1000 = 1 milhar, 0 centenas, 0 dezenas e 0 unidades

M	C	D	U	
1	0	0	1	1 milhar, 0 centenas, 0 dezenas e 1 unidade
1	0	0	2	
1	0	0	5	
1	0	0	9	
1	0	1	0	
1	0	2	7	
1	0	9	9	
1	1	0	0	
1	2	5	6	
1	9	9	9	

2- Agora, componha os números de acordo com as quantidades indicadas:

M	C	D	U	
1	0	0	1	1 milhar, 0 centenas, 0 dezenas e 1 unidade
				1 milhar, 0 centenas, 0 dezenas e 9 unidades
				1 milhar, 0 centenas, 2 dezenas e 5 unidades
				1 milhar, 4 centenas, 8 dezenas e 3 unidades

3- Escreva por extenso:

1001	Mil e um
1002	
1005	
1009	
1010	
1027	
1099	
1100	
1256	
1999	

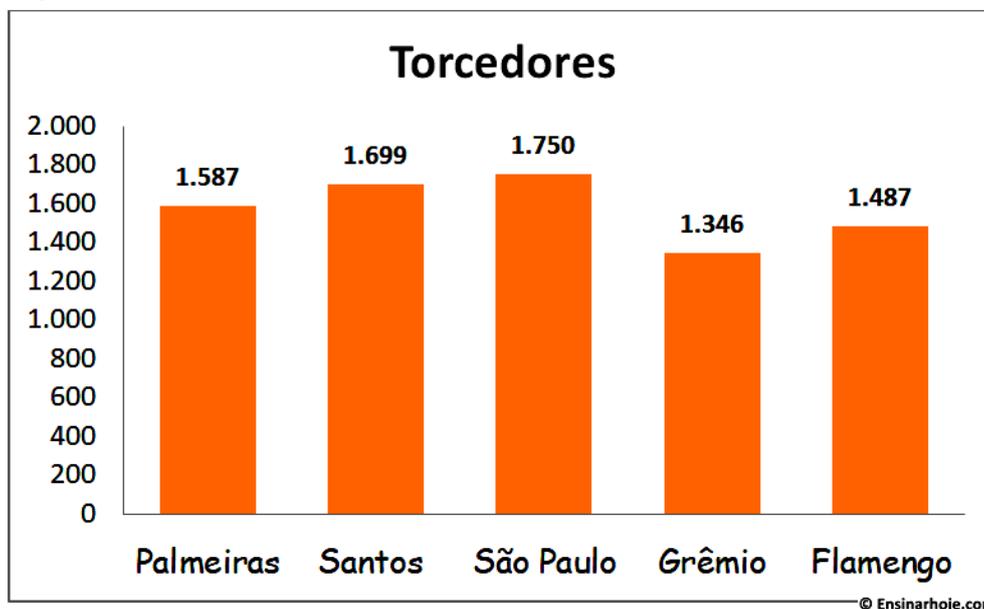
QUARTA-FEIRA - 10/03/2021

#### MATEMÁTICA

✓ Para que servem os **GRÁFICOS**?

Os **GRÁFICOS** aparecem com frequência em jornais, revistas e outros meios de comunicação. Usando gráficos, é mais fácil visualizar e comparar dados.

1. Observe o gráfico de barras e responda:



© Ensinarhoje.com

a) Qual time possui **mais** torcedores? \_\_\_\_\_ E **menos** torcedores? \_\_\_\_\_.

a- Quantos torcedores torcem pelo time do São Paulo **a mais** que o time do Grêmio?

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

b- Qual é o **total** de torcedores que aparecem no gráfico?

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

c- Escreva o nome dos times que aparecem no gráfico, em **ordem crescente** de acordo com as quantidades de torcedores.

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

## LÍNGUA PORTUGUESA

1- Leia o poema:

# MALUQUICES DO "H"

Pedro Bandeira

O **H** é letra incrível,  
muda tudo de repente.  
Onde ele se intromete  
tudo fica diferente...

Se você vem pra cá,  
vamos juntos tomar chá.

Se o sono aparece,  
tem um sonho e adormece.

Se sai galo do poleiro,  
pousa no galho ligeiro.

Se a velha quiser ler,  
vai a vela acender.

Se na fila está a avó  
vira filha, veja só!

Se da bolha ele escapar  
uma bola vai virar.

Se o bicho perder o H,  
com um bico vai ficar.

Hora escrita sem H,  
ora bolas vai virar.



a- Circule no texto as palavras que foram acrescentadas  e formaram dígrafos. Veja o exemplo já circulado no poema.

**Dígrafos** → Ocorrem quando duas letras são usadas para representar um único som. Exemplo: **CH - LH - NH**.

## INICIAL – FIQUE DE OLHO!

2- Complete as frases com as palavras corretas de acordo com o uso do “H” inicial.

- a) O \_\_\_\_\_ é uma animal que pode atacar seres humanos.  
(hipopótamos/ipopótamo)
- b) Amanhã vamos fazer comprar, \_\_\_\_\_ vou só descansar.  
(hoje/oje)
- c) O \_\_\_\_\_ foi servido às 12 horas.  
(halmoço/almoço)
- d) Alceu disse \_\_\_\_\_ pelo bom atendimento.  
(hobrigado/obrigado)
- e) Estudar deve ser um \_\_\_\_\_ diário.  
(hábito/abito)
- f) As \_\_\_\_\_ são animais que vivem nas savanas africanas.  
(hienas/ienas)
- g) O consultório está localizado no segundo \_\_\_\_\_.  
(handar/andar)
- h) O \_\_\_\_\_ nacional foi tocado no início da cerimônia.  
(hino/ino)
- i) O \_\_\_\_\_ reuniu os herdeiros para a distribuição da \_\_\_\_\_.  
(hadvogado/advogado) (herança/erança)
- j) Uma \_\_\_\_\_ saudável garante uma boa saúde.  
(halimentação/alimentação)
- k) Os seres \_\_\_\_\_ precisam ser mais unidos.  
(humanos/umanos)

3- Das palavras que você escreveu, quais são escritas com h no início? Copie:

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

LÍNGUA PORTUGUESA

1- A **atividade de leitura e interação** de hoje é sobre o livro "**VIVIANA, Rainha do pijama**"

- a) Faça a **leitura** do livro.
- b) Escolha uma **página, leia** em voz alta e **grave em áudio**.
- c) **Envie** no particular da professora.

2- Após a leitura, complete as informações:

LIVRO:			
AUTOR:			
COMO FOI A LEITURA ?	 <input type="checkbox"/> COM MINHA FAMÍLIA	 <input type="checkbox"/> SOZINHO	
O QUE VOCÊ ACHOU DA HISTÓRIA?	 <input type="checkbox"/> CURTI	 <input type="checkbox"/> NÃO CURTI	
E OS DESENHOS SÃO LEGAIS?	 <input type="checkbox"/> SIM	 <input type="checkbox"/> MAIS OU MENOS	 <input type="checkbox"/> NÃO

3- Faça um desenho que represente a parte que você mais gostou do livro: "**VIVIANA, Rainha do pijama**"

- a) **Envie uma foto** do seu desenho no whatsapp da sua professora.

*Capriche! Pois faremos exposição de desenhos no grupo!*

## MEDIDA DE TEMPO

- ✓ O intervalo de tempo de uma rotação completa da Terra equivale a **24 horas**, que representa **1 dia**.
- ✓ O **mês** é o intervalo de tempo correspondente a determinado número de dias.
- ➔ Os meses de abril, junho, setembro, novembro têm 30 dias.
- ➔ Já os meses de janeiro, março, maio, julho, agosto, outubro e dezembro possuem 31 dias.
- ➔ O mês de fevereiro normalmente têm 28 dias. Contudo, de 4 em 4 anos ele têm 29 dias.
- ✓ O **ano** é o tempo que a Terra leva para dar uma volta completa ao redor do Sol. Normalmente, **1 ano** corresponde a **365 dias**, no entanto, de 4 em 4 anos o ano têm 366 dias (ano bissexto).

Na tabela abaixo relacionamos algumas dessas unidades:

Unidade	Corresponde a
<b>1 dia</b>	<b>24 horas</b>
<b>1 semana</b>	<b>7 dias</b>
<b>1 quinzena</b>	<b>15 dias</b>
<b>1 bimestre</b>	<b>2 meses</b>
<b>1 trimestre</b>	<b>3 meses</b>
<b>1 quadrimestre</b>	<b>4 meses</b>
<b>1 semestre</b>	<b>6 meses</b>
<b>1 ano</b>	<b>365 dias ou 12 meses</b>
<b>1 década</b>	<b>10 anos</b>
<b>1 século</b>	<b>100 anos</b>
<b>1 milênio</b>	<b>1 000 anos</b>

1- Leia e resolva as situações-problema:

a- A mãe de Maria começou a fazer o jantar às 18h e 45min. Se o tempo do preparo dos pratos é de uma hora e meia, que horas o jantar estará pronto?

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

b- A duração de um jogo de futebol é de 90 min. Esse valor corresponde a quantas horas?

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

c- Um aluno começou uma prova às 7h 30min e terminou às 9h 40 min. Quanto tempo esse aluno demorou para fazer a prova?

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

SEXTA-FEIRA - 12/03/2021

LÍNGUA PORTUGUESA

## Sinais de Pontuação

Os sinais de pontuação são um conjunto de sinais gráficos que ajudam a organizar os textos. São utilizados, entre outras funções, para marcar pausas e para representar a entoação.

### Ponto final

.

Indica uma pausa longa e acaba uma frase.

### Vírgula

,

Assinala uma pausa pequena e separa elementos da frase.

### Ponto e vírgula

;

Indica uma pausa longa, mas não acaba uma frase.

### Ponto de exclamação

!

Termina uma frase que exprime admiração, surpresa, alegria, ...

### Ponto de interrogação

?

Indica uma pergunta.

### Reticências

...

Marcam a interrupção de uma frase.

### Dois pontos

:

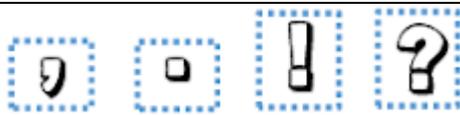
Introduzem uma fala, uma explicação ou uma enumeração.

### Travessão

—

Introduz uma fala.

1. Pontue o bilhete usando



BILHETE ENTRE AMIGAS

CAMILA



COMO VAI



VOCÊ QUER DORMIR NA MINHA CASA HOJE



PEÇA PARA SUA MÃE E VENHA



VAI SER MUITO LEGAL



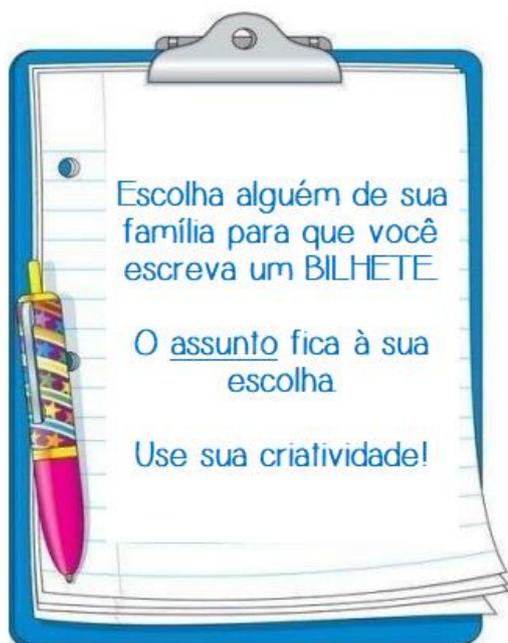
ABRAÇOS



JÚLIA

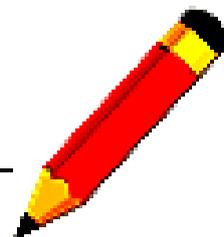


## Produção de Texto

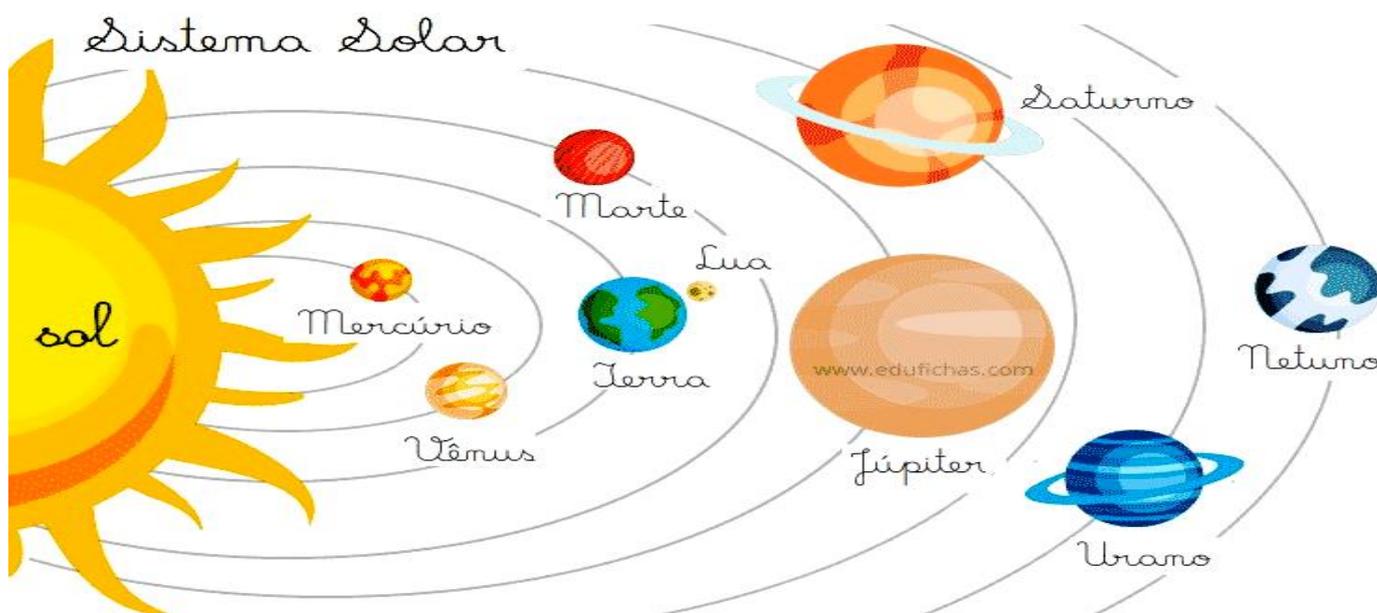


Não se esqueça:

- ✓ **DESTINATÁRIO:** pessoa a quem se destina o bilhete.
- ✓ **REMETENTE:** quem escreve o bilhete.
- ✓ **CORPO DO TEXTO:** mensagem curta que será transmitida. Inclui, portanto, o assunto (tema).
- ✓ **DESPEDIDA:** na linguagem informal pode ser: beijos, abraços, se cuida, dentre outros.
- ✓ **DATA:** dia em que o bilhete foi escrito.




## CIÊNCIAS



O **SISTEMA SOLAR** é composto pelo Sol, planetas, seus satélites, e os chamados pequenos corpos que são: asteroides, 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 oito planetas que compõem o Sistema Solar são, em ordem de proximidade com o Sol:

- |             |            |
|-------------|------------|
| × Mercúrio, | × Júpiter, |
| × Vênus,    | × Saturno, |
| × Terra,    | × Urano,   |
| × Marte,    | × Netuno   |

Os quatro planetas **rochosos** do Sistema Solar são: Mercúrio, Vênus, Terra e Marte. Os planetas **gasosos** do Sistema Solar são Júpiter, Saturno, Urano e Netuno e apresentam uma atmosfera gasosa e são os maiores do sistema.

1- De acordo com as informações apresentadas no texto, responda:

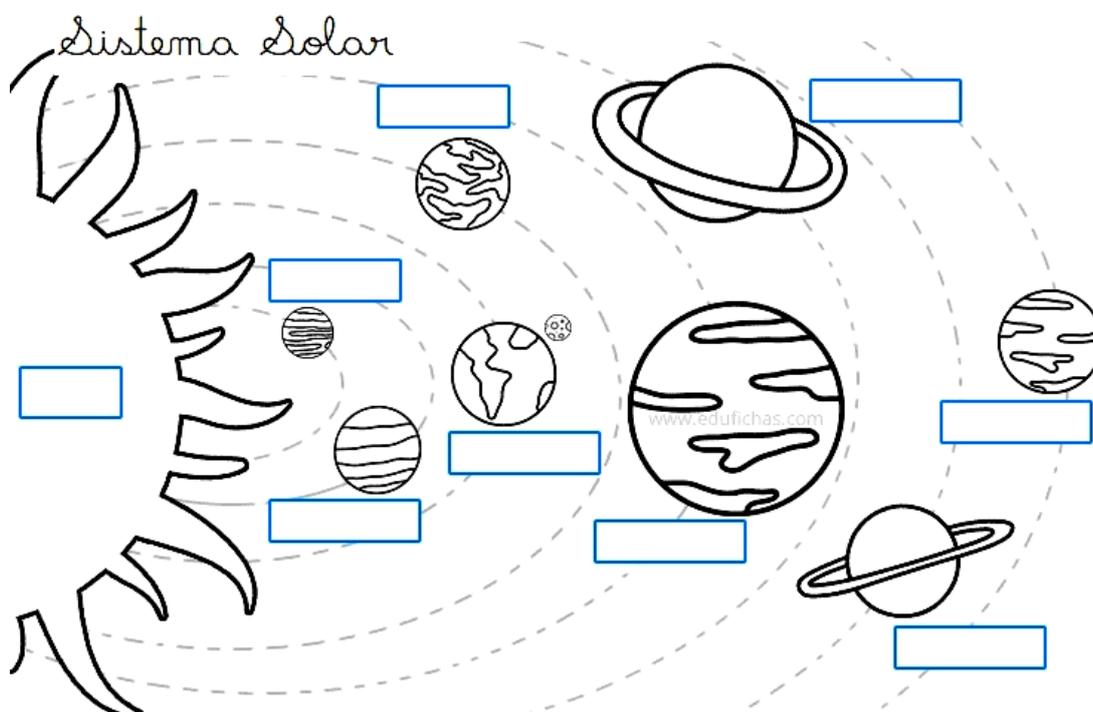
a) Que elementos formam o Sistema Solar?

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

b) Assinale a alternativa que indica apenas os **planetas rochosos** do sistema solar:

- (a) Terra, Vênus, Urano e Netuno
- (b) Marte, Terra, Saturno e Mercúrio
- (c) Vênus, Marte, Plutão e Urano
- (d) Mercúrio, Vênus, Terra e Marte

c) Escreva, nos espaços adequados, o nome dos planetas que compõem o Sistema Solar de acordo com a ordem de proximidade com o Sol.



# 3º ROTEIRO

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 08/03/2021 A 12/03/2021

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

TURMA: 5ºANO A ( ) B ( ) C ( )

PROFESSORA RESPONSÁVEL: MARIA ALMEIDA E FRANCIELI S. DE OLIVEIRA DIAS

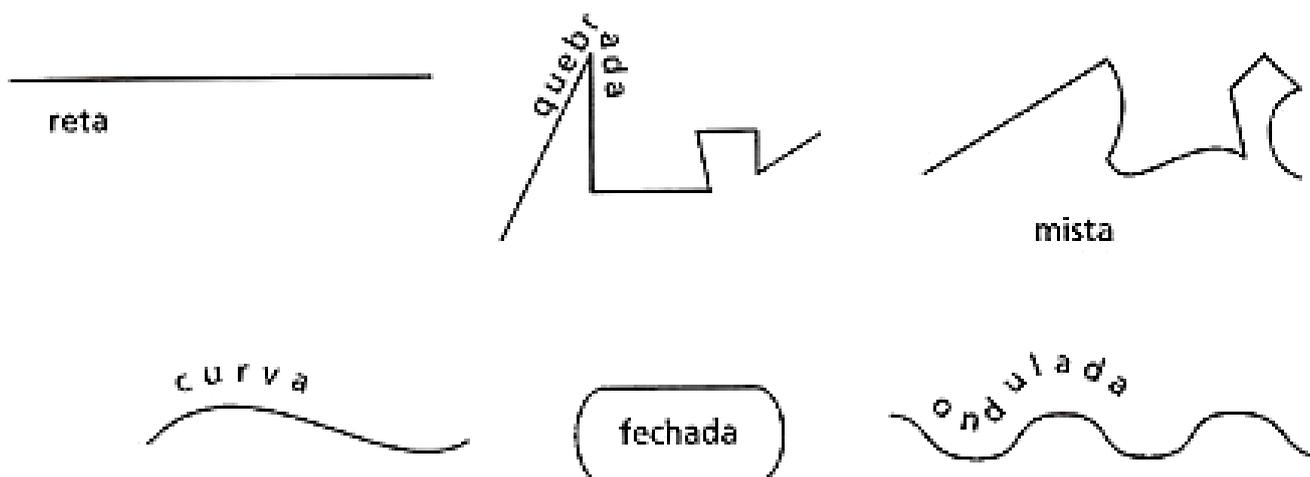
COMPONENTE CURRICULAR: ARTE

SEGUNDA-FEIRA – 08/03/2021

<b>O QUE VAMOS ESTUDAR?</b>	ELEMENTOS DA LINGUAGEM VISUAL: LINHAS E AS CORES.
<b>PARA QUE VAMOS ESTUDAR?</b>	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.
<b>COMO VAMOS ESTUDAR?</b>	ORGANIZANDO OS ESTUDOS, ASSISTINDO AOS VÍDEOS EXPLICATIVOS DA PROFESSORA E FAZENDO AS ATIVIDADES.
<b>COMO VAMOS REGISTRAR?</b>	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.

## ARTE

**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 CONTOURNO. ISSO QUER DIZER QUE AS **LINHAS DIRECIONAM O NOSSO OLHAR** DIANTE DA IMAGEM. ASSIM, ELAS TAMBÉM PODEM GERAR SENSACIONES PSICOLÓGICAS COMO PAZ, AGITAÇÃO ETC. PARA VISUALIZARMOS OS DIFERENTES TIPOS DE LINHAS E SUAS SENSACIONES, **VEJAMOS A LINHA NA ARTE:**



## **ATIVIDADE: “CABELO MALUCO”**

AGORA É COM VOCÊ! NESSA ATIVIDADE VAMOS **INSERIR AS LINHAS PARA FORMAR UM CABELO MALUCO**. VOCÊ PODERÁ DESENHAR A CABEÇA OU RECORTAR A IMAGEM DE UMA REVISTA, JORNAL OU UM LIVRO USADO. OS FIOS DOS CABELOS SERÃO AS LINHAS QUE ESTÃO ACIMA E VOCÊ PODERÁ USAR TODAS ELAS: **RETA, CURVA, ONDULADA, QUEBRADA, MISTA E FECHADA**. DEPOIS QUE DESENHAR O CABELO MALUCO USE AS CORES DE SUA PREFERÊNCIA COM MUITA CRIATIVIDADE.

SEI QUE VOCÊ VAI DAR UM SHOW!



**REGISTRE AQUI SEU DESENHO**

## 3º ROTEIRO

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 08/03/2021 A 12/03/2021

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

TURMA: 5ºANO A ( ) B ( ) C ( )

PROFESSORA RESPONSÁVEL: CIDINHA PASCOLATTI

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

### SEGUNDA-FEIRA – 08/03/2021

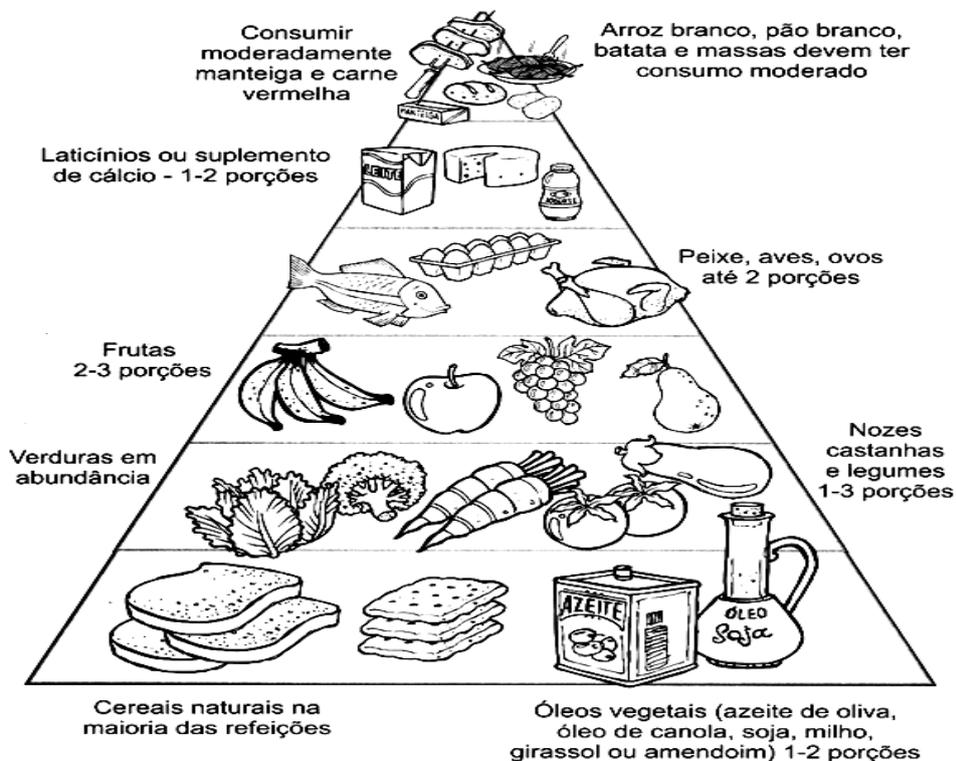
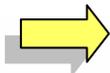
<b>O QUE VAMOS APRENDER:</b>	SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL”, “IMPORTÂNCIA DA ACEITAÇÃO DO SEU CORPO”
<b>PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS:</b>	CONHECER E COMPREENDER A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA MANUTENÇÃO DA SAÚDE, A IMPORTÂNCIA DA ACEITAÇÃO DO SEU CORPO E ALGUMAS DOENÇAS QUE A BUSCA PELO MODISMO PODE CAUSAR.
<b>COMO VAMOS ESTUDAR ESSE CONTEÚDO:</b>	ATRAVÉS DA ATIVIDADE ABAIXO, LEITURA DO TEXTO, ÁUDIO OU VÍDEOS SOBRE O ASSUNTO.

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 **ESQUALIDA**, 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** (DISTÚRPIO ALIMENTAR QUE LEVA A PESSOA A TER UMA VISÃO DISTRORCIDA DE SEU

CORPO, OU SEJA, A PESSOA SE VÊ SEMPRE ACIMA DO PESO). A MÍDIA COLABORA MUITO NA CONSTRUÇÃO DESTES MODELOS FÍSICOS, TODOS TÊM PRATICAMENTE A MESMA APARÊNCIA. PERSONALIDADES, ATRIZES, ATORES MUSCULOSOS E MODELOS ESBELTOS, 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 COMO A PIRÂMIDE ALIMENTAR PODE TE AJUDAR A DISTRIBUIR ESSES ALIMENTOS DURANTE O DIA, EVITANDO ASSIM COMETER EXAGEROS.



**DE QUE FORMA VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS:**

1- ABAIXO VOCÊ DEVERÁ REALIZAR O REGISTRO DE UM DIA DE SUA ALIMENTAÇÃO.

**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):**

---



---

## 3º ROTEIRO

PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 08/03/2021 A 12/03/2021

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

TURMA: 5ºANO A ( ) B ( ) C ( )

PROFESSORA RESPONSÁVEL: ROSANE DE MORAES ARTILHA E ELIANE ESTEVES

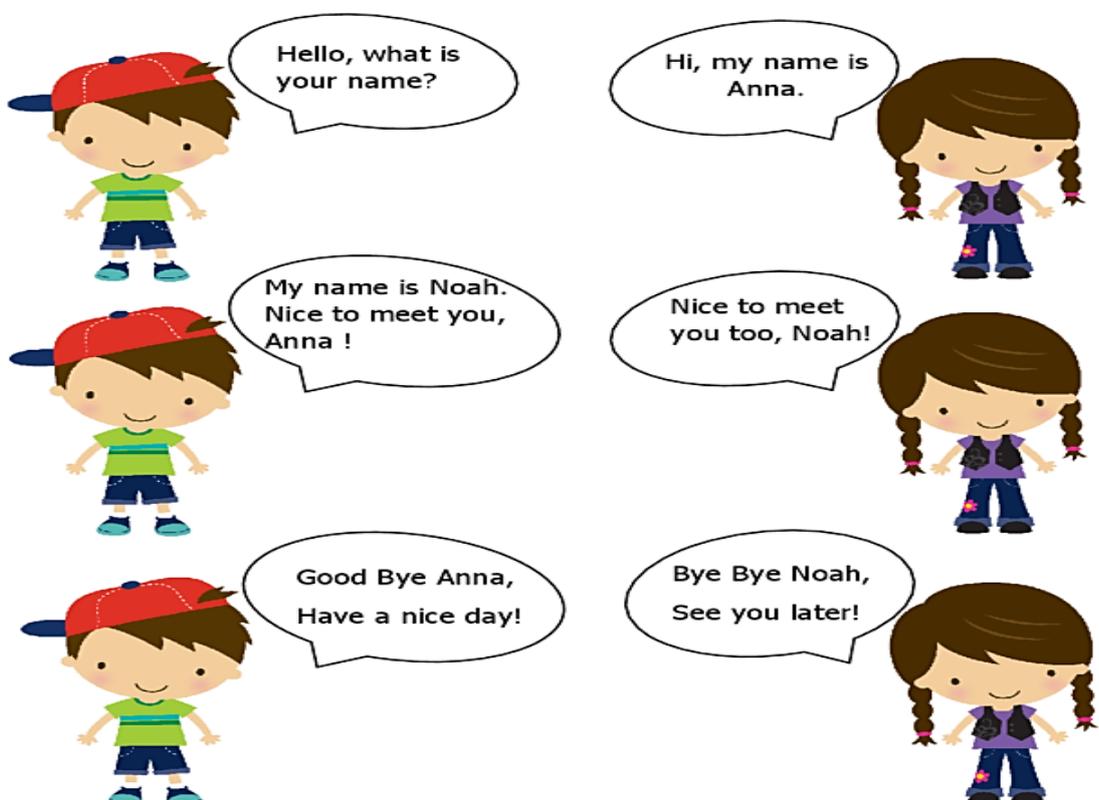
COMPONENTE CURRICULAR: LÍNGUA INGLESA

SEGUNDA-FEIRA – 08/03/2021

O QUE VAMOS ESTUDAR?	REPERTÓRIO LEXICAL RELACIONADO A APRESENTAÇÃO PESSOAL.
PARA QUE VAMOS ESTUDAR?	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?	COLOQUE A DATA E O SEU NOME NO INÍCIO DA PÁGINA. REALIZAR AS ATIVIDADES PROPOSTAS A SEGUIR.
COMO VAMOS REGISTRAR?	VAMOS RELEMBRAR O QUE JÁ ESTUDAMOS DA APRESENTAÇÃO PESSOAL PARA ORGANIZAR AS PALAVRAS NAS FRASES QUE COMPÕEM A ATIVIDADE.

LEIA ATENTAMENTE:

### 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**

---

**E) WHAT HI! YOUR IS NAME?**

---