



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE,
CULTURA E LAZER.

ESCOLA MUNICIPAL MARCONDES FERNANDES PEREIRA

Período: 03/08 a 28/08



CIDADE DE
**PONTA
PORÃ**
FE, ESPERANÇA E CULTURA

ALUNO: _____

TURMA: 4º ANO: _____

Aluno: _____ Professora: _____

ORIENTAÇÃO:

1- Senhores pais ou responsáveis, pedimos que primeiramente coloquem o nome do aluno em cada cabeçalho para a identificação, façam a leitura das atividades e expliquem para a criança como fazer, lendo o enunciado e ajudando quando necessário.

2- As atividades deverão ser feitas e entregues na escola para correção.

3- É de suma importância que os pais ou responsáveis acompanhem a realização das atividades, monitorando seu filho(a), mas sem assumir o papel de realizar as atividades no lugar da criança.

Não se esqueçam de tirar foto e mandar no grupo de WhatsApp, para arquivar e comprovar o desenvolvimento nas atividades.

COMO COLOCAR A MÁSCARA



1 Pegue a máscara pelas alças elásticas.



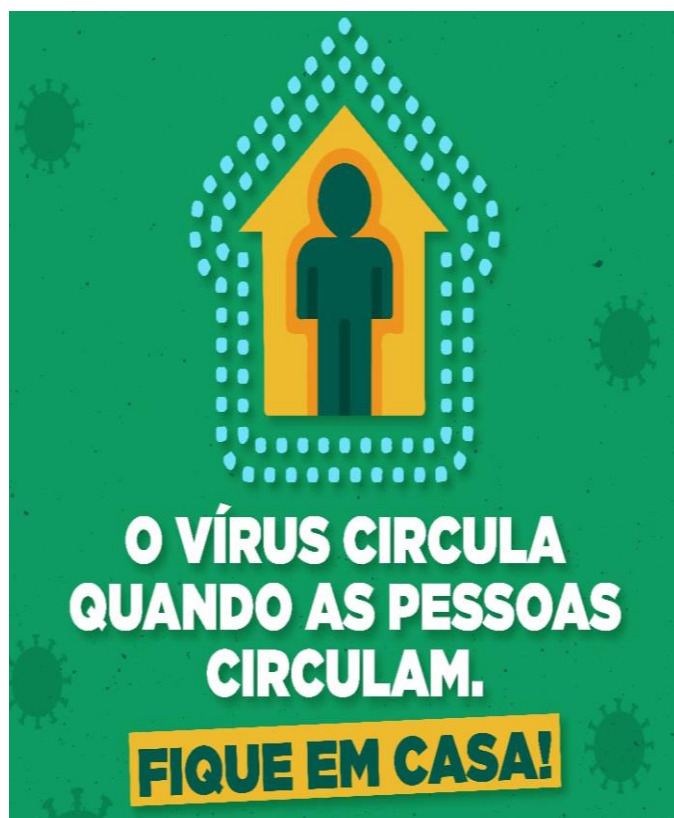
2 Coloque as alças elásticas atrás das orelhas.

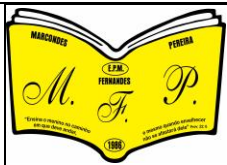


3 Ajuste a máscara para cobrir completamente o nariz e a boca, sem deixar espaços nas laterais. Ela deve ficar justa, mas sem causar desconforto.



4 Não toque na parte da frente da máscara durante o período de uso.





ALUNO: _____

LÍNGUA PORTUGUESA

Exercícios

1) Coloque nos espaços os sinais de pontuação adequados e depois faça a leitura com pausas e entonações corretas.

Pergunta Joana _____

_ Já viu bandos andorinhas

E Marcos responde

Já vi Elas fazem belas curvas ao voar pelo céu

Gosto tanto de ver as andorinhas na primavera

2) Leia o texto abaixo, e pinte as palavras que estão no diminutivo e circule as que estão do aumentativo.

Sorvetinho, sorvetão

Sorvetinho de limão

Quem não tem um dinheirinho

Não toma sorvete, não!

3) Passe as palavras abaixo para o aumentativo e para o diminutivo:

AUMENTATIVO

DIMINUTIVO

A) bicho:

B) carro:

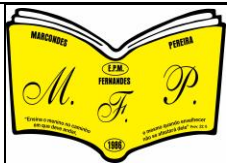
C) coelho:

D) chinelo:

E) dedo:

F) peixe:

- **Substantivo próprio:** dá nome a um ser específico e é escrito com a primeira letra maiúscula. Ex: Camila;
- **Substantivo comum:** dá nome aos seres da mesma espécie. Ex.: cachorro, menino, árvore;
- **Substantivo simples:** é formado por apenas uma palavra. Ex.: casa.
- **Substantivo composto:** é formado por mais de uma palavra. Ex.: guarda-roupa, girassol;
- **Substantivo primitivo:** é formado por uma palavra que não deriva de outra. Ex.: casa;
- **Substantivo derivado:** é formado por uma palavra que tem origem em outra.. Ex.: casarão.



ALUNO:

4) Sublinhe os substantivos comuns nas orações abaixo:

- a) As crianças corriam na praia.
- b) Meu cachorro é guloso.
- c) O homem batia os pés.

5) Sublinhe e circule:

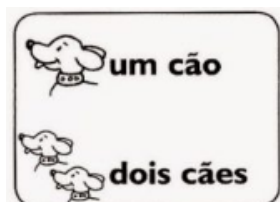
a) Sublinhe os substantivos simples e circule os substantivos compostos:

Rato – guarda-roupa – árvore – macaco – amor-perfeito – amor – guarda-chuva – homem

b) Circule os substantivos primitivos e sublinhe os substantivos derivados.

Livro – sapato – ferro – pedra – ferreiro – padaria – pedreiro – livreiro – pão – pedrada – sapateiro

6) Complete conforme o modelo:

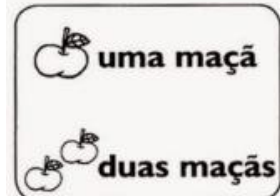


Um alemão - dois _____

Um pão - dois _____

Um capitão - dois _____

Uma irmã - duas _____



Uma fã - duas _____

Uma rã - duas _____



Um cidadão - dois _____

Um grão - dois _____

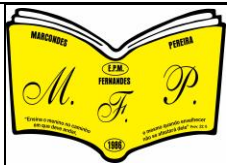
Um órfão - dois _____

Encontros consonantais cada consoante mantém a sua unidade sonora. Cada letra é pronunciada individualmente, apresentando o seu próprio som. Os principais encontros consonantais são formados pelas letras l e r junto com outras consoantes: dr, tr, gr, vr, cr, pr, fr, cl, fl, pl, bl, gl, tl.

Dígrafos cada consoante perde a sua unidade sonora. O conjunto das duas letras apresenta um só som. Os dígrafos consonantais são: lh, ch, nh, rr, ss, qu, gu, sc, sç, xc, xs.

7) GRIFE os dígrafos e CIRCULE os encontros consonantais:

Vassoura - computador - repertório - esfera - disciplina - assustador - chaleira - quadrilha - ninhada – assanhadíssimo



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE,
CULTURA E LAZER.

ESCOLA MUNICIPAL MARCONDES FERNANDES PEREIRA

Período: 03/08 a 28/08



ALUNO:

Monossílaba - palavra que tem apenas uma sílaba Ex: (Sal, mar, bom)

Dissílaba - Palavra com duas sílabas Ex: (Coral, amar, café)

Trissílaba - Palavra com três sílabas Ex: (Amarrar, aquela, átomos)

Polissílaba - palavra com quatro ou mais sílabas Ex:(maravilhoso, desdobramento, paralelo)

8) Separe as sílabas das palavras abaixo e classifique: Monossílaba, dissílaba, trissílaba ou polissílaba. Conforme modelo abaixo

Carreta = car – re – ta = trissílaba (pois possui 03 sílabas)

a) Carro = _____

b) Geladeira = _____

c) Céu = _____

d) Estrada = _____

e) Ventilador = _____

f) Poeira = _____

g) Perdoar = _____

9) Passe as frases abaixo para o pretérito e para o futuro, conforme modelo:

José joga bola.

R: Jose jogou bola.

R: José jogará bola.

a) Pedro acha a vista, do apartamento, bonita.

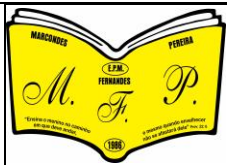
R: _____

R: _____

b) O chefe pode indicar seu sucessor.

R: _____

R: _____



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE,
CULTURA E LAZER.

ESCOLA MUNICIPAL MARCONDES FERNANDES PEREIRA

Período: 03/08 a 28/08



ALUNO:

Leitura e compreensão do Texto:

NOTÍCIAS DE TODA PARTE

Com o progresso do mundo, podemos receber notícias de todos os países rapidinho e sem sair de casa.

Pela televisão, via satélite, e pela internet podemos ver e ouvir informações que ocorrem no mundo todo, quase ao mesmo tempo que acontece.

É bom saber que há gente trabalhando para o mundo ficar melhor.

Mas também é triste ver tantas notícias ruins, como guerras, assaltos, desastres, pobreza, sequestros, e tanta violência.

O homem já sabe ir à lua, mas ainda não aprendeu a viver bem no seu próprio planeta.

COMPREENSÃO DE TEXTO

10) Qual é o título do texto?

R.: _____

11) Qual é o tema principal do texto?

R.: _____

12) Veja o anúncio abaixo e faça outros anúncios para vender os objetos que estão nas imagens abaixo:



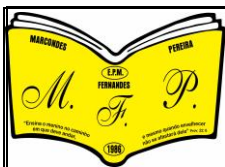
Vende-se um carro Celta, ano 2004.

É de cor vermelho, com os pneus novos e motor perfeito.

Tratar pelo telefone 1111-2222, falar com o José.







MATEMÁTICA

1) Leia e complete

a) O quádruplo de:

18 = _____

20 = _____

16 = _____

42 = _____

b) O quádruplo de:

10 = _____

25 = _____

42 = _____

30 = _____

2) Marta comprou um jogo de sofá por R\$ 2.300,00, uma TV por R\$ 1.950,00 e um aparelho de som por R\$ 1.320,00:

a) Quanto Marta gastou no total?

b) Sabendo que Marta possuía uma verba de R\$ 5.950,00, quantos reais sobraram?

3) Calcule as expressões numéricas: (RESOLVA PRIMEIRO OS PARÊNTESES)

a) $18 - (5 \times 2) + 4 =$

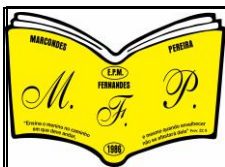
c) $(9 \times 3) - (5 \times 2) + 7 =$

--	--

b) $20 - (5 \times 3) + 6 =$

d) $15 + (9 \times 4) - 8 =$

--	--



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE,
CULTURA E LAZER.
ESCOLA MUNICIPAL MARCONDES FERNANDES PEREIRA
Período: 03/08 a 28/08
ALUNO:



- 4) Multiplique os números por 10 e 100:

Números	X10	X100
7	70	700
9		
12		
42		
24		

- 5) A representação numérica de duzentos e quarenta e sete mil é:

- a) () 247.000
b) () 24.700
c) () 2.4700

- 6) Marque a opção em que o valor posicional do número 5 é 5000:

- a) () 450
b) () 795.000
c) () 57.540

- 7) Marque a opção que apresenta o número que falta na soma abaixo:

$$\underline{\hspace{2cm}} + 187 = 468$$

- a) () 187
b) () 250
c) () 281

- 8) Observe a tabela de preços abaixo e responda:

Pipoca pequena.....	R\$ 3,50
Pipoca grande.....	R\$ 5,00
Refrigerante.....	R\$ 4,00
Água.....	R\$ 3,00
Chocolate.....	R\$ 5,50
Salgadinhos.....	R\$ 4,50

- a) Miguel comprou uma pipoca pequena e um refrigerante. Quanto ele pagou?

- b) Alice comprou um chocolate, um salgadinho e um refrigerante. Quanto ela pagou?

- c) Lucas comprou uma pipoca grande, uma água e um salgadinho. Quanto ele pagou?



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE,
CULTURA E LAZER.**
ESCOLA MUNICIPAL MARCONDES FERNANDES PEREIRA
Período: 03/08 a 28/08
ALUNO:



9) Cada aluno de uma sala de 35 alunos levou 3 livros para compor a biblioteca da sala. Quantos livros eles conseguiram juntar?

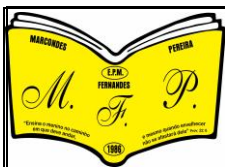
10) Complete as afirmações:

- a) 46 é o dobro de _____
- b) 60 é o triplo de _____
- c) O dobro de 24 é _____
- d) O triplo de 14 é _____

11) Keila organizou 54 livros em cada uma das 4 prateleiras de uma estante. Ainda sobraram 8 livros. Quantos livros Keila possui no total?

- a) () 223
- b) () 224
- c) () 234

12) Para uma excursão foram alugados 7 ônibus com capacidade para 46 passageiros. Sabendo que apenas 8 lugares ficaram vazios, quantos passageiros viajaram nos ônibus no total?



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE,
CULTURA E LAZER.
ESCOLA MUNICIPAL MARCONDES FERNANDES PEREIRA
Período: 03/08 a 28/08
ALUNO:



GEOGRAFIA

LEIA O TEXTO ABAIXO E RESPONDA:

Atividades Econômicas

O ser humano, desde o tempo em que vivia em cavernas, precisou buscar alimentos e pensar em maneiras de adquirir maior segurança e conforto para as suas vidas. Todos os alimentos e produtos que consumimos foram conquistados e produzidos a partir do trabalho. O trabalho é o conjunto de atividades realizadas por um ou vários indivíduos, com a intenção de atingir um objetivo.

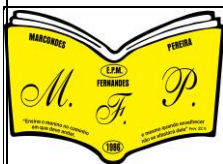
A transformação da paisagem é resultado das atividades econômicas, que se iniciam no campo e terminam nas mesas ou casas dos consumidores. Esse setor da economia é chamado de setor primário, onde se produz matéria-prima. Suas atividades são: extrativismo, agricultura e pecuária.

1) O que é o trabalho?

2) Onde se iniciam as atividades econômicas?

3) O que é o setor primário?

4) O algodão é matéria-prima para vários produtos como roupas, por exemplo. Escolha três matérias-primas e explique para que servem:



HISTÓRIA



O APARECIMENTO DA ESTRADA DE FERRO NOROESTE DO BRASIL

O eixo Campo Grande – Três
Lagoas, a aproximação com São
Paulo e o distanciamento do norte

Nas primeiras décadas do
século XX, com o aparecimento da
Estrada de Ferro Noroeste do Brasil,
considerada um sinônimo de
desbravamento da região oeste
brasileira, foi notável o aumento da

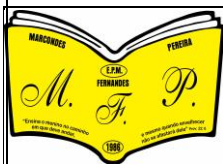
proximidade do sul mato-grossense com o estado de São Paulo. De fato, mesmo que agora
ligado por vias férrea, rodoviária e fluvial à capital paulista, o sul de Mato Grosso somente se
ligava à capital mato-grossense, Cuiabá, através de uma estrada precária.

Dessa maneira, com o estabelecimento das viagens de trem entre São Paulo e Mato
Grosso do Sul, o aumento no número de migrantes impulsionou a economia sul mato-grossense,
vinculando-a à paulista e permitindo a expansão de cidades cuja atividade principal era a
pecuária, como Três Lagoas e Campo Grande.

Responda:

1. Quando surgiu a Estrada de Ferro Noroeste do Brasil?

2. Explique o que impulsionou a economia sul mato-grossense:



Meios de Comunicação

Os Meios de Comunicação representam os veículos ou instrumentos utilizados para difundir a informação entre os homens. São exemplos: o rádio, a televisão, o telefone, o jornal, a revista, a internet, o cinema, dentre outros.

A partir do desenvolvimento da ciência e das novas tecnologias, os meios de comunicação têm avançado significativamente, proporcionando a difusão

dos conhecimentos e da comunicação no mundo.

Responda:

3. Com a ajuda de um dicionário explique o sentido da palavra DIFUNDIR no texto acima:

4. Quais meios de comunicação você costuma ter acesso em sua casa e para que você a utiliza?



ALUNO:

Ciências

Aula 1. Conhecendo melhor os fungos e bactérias.



Os fungos são seres vivos que se desenvolvem em ambientes úmidos e podem ser encontrados no solo, no interior dos seres vivos, nos alimentos, em paredes e muros mofados.



O que são fungos e bactérias?



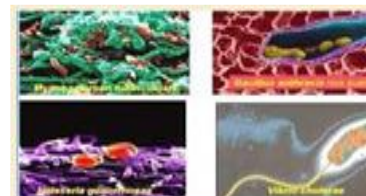
As bactérias são seres minúsculos.

Atividade aula1.

Com base nas imagens e na leitura que você fez, responda:

- O que são fungos e como eles se desenvolvem?
- Onde as bactérias podem ser encontradas?
- Procure em seu ambiente algo ou superfície com fungos, faça um desenho do que foi encontrado.

Para enxergá-las é preciso usar microscópios, assim podemos ver e estudar esses microrganismos. Elas estão em praticamente todos os lugares do planeta: no ar, na água, no solo. No corpo humano por exemplo, vivem milhões de bactérias.



Aula 2. Bactérias e fungos na produção de alimentos.

A importância dos fungos

Os fungos são popularmente conhecidos por bolores, mofos, fermentos, levedos, orelha de pau, trufas e cogumelos-de-chapéu (champignon). Fungos são úteis porque ajudam no crescimento de pães e bolos agindo como fermento. Fazem parte da fabricação de remédios, Penicilina um antibiótico fundamental no tratamento de infecções. Ajudam na decomposição de restos de plantas e animais. Contribuem no processo de fabricação de bebidas (levedos).



Atividades aula 2. Leia e responda:

- Qual a utilidade dos fungos em nossa vida?
- Que fungos são usados na fabricação de pães e bebidas?
() mofo e bolores () fermentos e levedos () cogumelos e bolores
- Converse com seus familiares sobre a utilidade do fermento, registre tudo em seu caderno.



ALUNO:

Aula 3. Microrganismo na indústria farmacêutica.

Imagine uma descoberta que possibilitasse a cura de várias doenças fatais e que permitisse salvar a vida de milhões de pessoas de uma só vez. Pensou? Pois essa descoberta já aconteceu! A penicilina é um remédio tão fantástico que seus efeitos chegaram a ser comparados a um milagre.



Alexander Fleming, o descobridor da penicilina (em destaque) na Fiocruz em 1950.

Microrganismos: vilões ou heróis?



Obrigado **PENICILINA** ... Ele vai voltar para casa!

A penicilina foi o primeiro antibiótico usado com sucesso no tratamento de infecções causadas por bactérias. A palavra antibiótico vem do grego e significa contra a vida – **não contra a nossa vida, mas contra a vida das bactérias**, é claro. Antes do desenvolvimento da penicilina, muitas pessoas morriam de doenças que, hoje, não são mais consideradas perigosas. Só para você ter uma ideia, apenas machucar-se num prego, por exemplo, poderia, eventualmente, levar à morte. Durante a Segunda Guerra Mundial, a penicilina salvou a vida de milhões de soldados feridos nos campos de batalha. Graças aos antibióticos doenças como pneumonia, sífilis, gonorréia, febre reumática e tuberculose deixaram de ser fatais.

Atividade aula 3.

- Será que os microrganismos são vilões ou heróis?
- Você já ouviu falar sobre penicilina?
- Você já precisou tomar antibiótico? Para que?

Aula 4. Microrganismos na produção de combustíveis.

A Petrobras trabalha no desenvolvimento de uma tecnologia pioneira para produzir biodiesel de microalgas – alternativa aos combustíveis derivados do petróleo, que pode ser usada em carros e ou qualquer outro veículo com motor a diesel. Fabricado a partir de fontes renováveis (**recursos naturais**), o biocombustível emite menos poluentes que o diesel. Do processo biológico das microalgas é produzida uma biomassa (**Biomassa é todo recurso renovável oriundo de matéria orgânica, fonte de energia renovável**), usada para se extrair o óleo, que será matéria prima para a produção do biocombustível.

<https://exame.com/tecnologia/petrobras-estuda-produzir-biodiesel-a-partir-de-microalgas/>

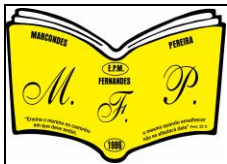
Atividades aula 4.

- Quais os tipos de combustíveis que você conhece?
- O que é biomassa?
- Quais as vantagens do biocombustível?



Petrobras: estatal almeja chegar a produzir o combustível feito a partir da microalga em escala comercial (Paulo Whitaker/Reuters)





ALUNO:

L.E.M – ESPANHOL

ATIVIDADE 1- Leia o seguinte texto:

El viaje

Día 1: Empieza el viaje

Nuestra primera parada fue el aeropuerto de una pequeña ciudad llamada Leticia. Allí nos reunimos todo el equipo de científicos que íbamos a explorar el Amazonas. Desde el avión con destino a Leticia pude observar el impresionante paisaje verde, roto por la inmensidad de un río que se dividía y se unía continuamente.

En la pista nos esperaba María, nuestra guía y enlace con la comunidad aborígen Ticunas, que nos alojó en casa repartidas por toda Leticia.

Día 2: El río

Nuestra siguiente noche la pasamos navegando por las aguas color chocolate del Amazonas, acompañados por un mico amazónico, un mono que se deslizó desde los árboles mientras embarcábamos en un barco de motor.

Durante el segundo día, tomamos muestras de tierra, con el fin de determinar el daño que la deforestación ilegal estaba haciendo a la capa más superficial de la tierra.

Día 3: Ticunas

Al tercer día llegamos a la pequeña aldea aborígen de los Ticunas. Su jefe se había ofrecido a conducirnos en canoas a los claros de la selva, donde los ilegales habían talado grandes cantidades de árboles con el objetivo de vender la madera al Reino Unido.

Recorrimos los claros y partes de la selva durante horas, para regresar a la aldea cansados y algo apenados por lo visto. Esa misma noche volvimos a Leticia, cargados con artesanía elaborada con plumas y cortezas de los árboles y recordando las palabras que nos dijo el jefe de la tribu “El Amazonas es el pulmón del mundo, debemos dejar que respire”.

Marca con una (X) le respuesta correcta:

- 1) Según el texto, ¿de qué color es el agua del Amazonas?
 - a) Verdoso
 - b) Marrón
 - a) Transparente
- 2) ¿Con qué órgano compara el jefe Ticuna al Amazonas?
 - a) Pulmón
 - b) Corazón
 - c) Pies

ATIVIDADE 2 – Ainda sobre o texto, escreva o que você entendeu sobre ele.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE,
CULTURA E LAZER.
ESCOLA MUNICIPAL MARCONDES FERNANDES PEREIRA
Período: 03/08 a 28/08



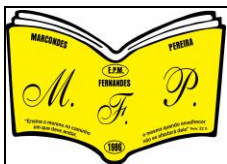
ALUNO:

ATIVIDADE 3– Folclore Brasileiro

O Saci faz parte do folclore brasileiro, é um menino sapeca de uma perna só. No sítio ele adora assustar as galinhas e dá gostosas gargalhadas.

Como o texto descreve O Saci:

ATIVIDADE 4– Agora escolha uma figura do folclore brasileiro para desenhar e colorir.



ALUNO:

ARTE

ATIVIDADE 1: Copie o texto e o desenho da tabela abaixo em seu caderno de desenho, lembre-se de colorir bem bonito.

Frevo

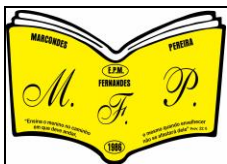
O frevo é uma dança típica do **carnaval pernambucano** surgida no século XIX. Diferente de outras marchinhas carnavalescas, ele é caracterizado pela ausência de letras onde os dançarinos seguram pequenos guarda-chuvas coloridos como elemento coreográfico. A palavra "frevo" é originária do verbo "ferver", representando, desta maneira, particularidades desta dança demasiadamente frenética.

FREVO



ATIVIDADE 2: Escolha uma das imagens abaixo e reproduza em seu caderno, lembre-se de colorir bem bonito.





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE,
CULTURA E LAZER.

ESCOLA MUNICIPAL MARCONDES FERNANDES PEREIRA

Período: 03/08 a 28/08



ALUNO:

ATIVIDADE 3: Pesquise e confeccione uma sombrinha de frevo, poderá utilizar materiais recicláveis ou com dobradura, use sua imaginação. Mande foto sua com sua sombrinha. Segue alguns modelos:



ATIVIDADE 4: Agora que você já tem sua sombrinha de frevo, vamos aprender 5 passos da dança.

a) Para a dança, sugiro a música "Vassourinhas": é só acessar pelo link <https://www.youtube.com/watch?v=TRtt8IW0wJE>

Peça ajuda a sua família para dançarem juntos e assim que aprenderem, grave um vídeo e mande no grupo da sua turma.

b) Segue o link para aprender o frevo: <https://www.youtube.com/watch?v=pSAZuaGEnal> Segue os cinco principais movimentos do Frevo, os mesmos do link acima.

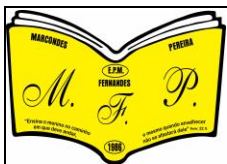
1º movimento: Alternar a ponta e o calcanhar dos pés no chão marcando o ritmo da música e alternar os movimentos e os pés entre para dentro e para fora.

2º movimento: Alternar os movimentos entre uma perna e outra. Chutando para frente e para o lado.

3º movimento: Saci, o nome vem de Saci Pererê pois o passo consiste em cruzar uma perna atrás do joelho e fazer movimentos pulando sobre uma perna só.

4º movimento: O passo ao contrário do anterior, também muito simples, é o "**ferrolho**". Os pés se alternam em movimentos de calcanhares no chão com as pontas sempre voltadas para fora.

5º movimento: A **tesoura** consiste em cruzar os dois pés em um movimento rápido, finalizando com um pulinho de pernas abertas.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE,
CULTURA E LAZER.

ESCOLA MUNICIPAL MARCONDES FERNANDES PEREIRA

Período: 03/08 a 28/08



ALUNO:

EDUCAÇÃO FÍSICA

PERÍODO: 03 A 31 DE AGOSTO DE 2020

OLÁ, ALUNO! NESTE MÊS VOCÊ VAI APRENDER SOBRE A IMPORTÂNCIA DAS FRUTAS E SEUS BENEFÍCIOS PARA SUA SAÚDE! PEÇA AUXÍLIO NA LEITURA, POIS VOCÊ VAI CONHECER MUITAS PALAVRAS NOVAS TAMBÉM! BONS ESTUDOS!!

Nesse período em que estamos vivendo, praticamente isolados em casa, precisamos prestar atenção na nossa alimentação, onde geralmente a ingestão de doces é mais frequente; comer biscoitos recheados, bolos, balas, picolés, sorvetes, chocolates, sucos industrializados pode ser delicioso, mas não é o ideal, pois esses alimentos podem causar muitos danos ao nosso organismo: cáries, prisão de ventre, má digestão, azia, excesso de açúcar no sangue, entre outros.

Nesse mês nós vamos falar sobre um doce saudável: O DOCE DAS FRUTAS E SEUS BENEFÍCIOS.

O açúcar encontrado nas frutas chama-se FRUTOSE, e além da FRUTOSE, podemos nos beneficiar de muitos outros NUTRIENTES presentes nas frutas, tais como: Vitamina C, Cálcio, Ferro, Potássio, Sódio, Vitamina B1, Fibras e muitos outros.

Além de comer as frutas, nós podemos também fazer sucos, gelatinas e salada de fruta.

Muitas doenças podem ser combatidas ou evitadas quando consumimos frutas; por isso, devemos sempre as preferir.

DEPOIS DA LEITURA, VOCÊ VAI COPIAR O TEXTO E AS QUESTÕES NO CADERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.



Lembre-se: TODAS AS FRUTAS SÃO IMPORTANTES.

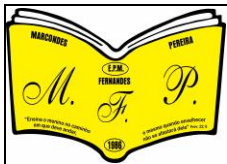
De acordo com o texto, RESPONDA AS SEGUINTEs QUESTÕES:

1) Qual é o açúcar encontrado nas frutas?

- a) () Açúcar Mascavo
- b) () Açúcar Refinado
- c) () Açúcar Cristal
- d) () Frutose

2) Quais são os danos causados pela ingestão de doces industrializados ao nosso organismo?

- a) () Pele saudável
- b) () Força muscular
- c) () Cáries, Prisão de Ventre
- d) () Melhor resistência física



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE,
CULTURA E LAZER.

ESCOLA MUNICIPAL MARCONDES FERNANDES PEREIRA

Período: 03/08 a 28/08



ALUNO:

ALGUMAS FRUTAS E SEUS BENEFÍCIOS

ABACATE: rico em gorduras monoinsaturadas e fibras. Ajuda a controlar o colesterol, melhora o sistema circulatório e a pele. Contém ácido fólico, que auxilia na prevenção de efeitos congênitos (que nascem com a pessoa), e potássio, indicado para fadiga, depressão, problemas cardíacos e derrames.

BANANA: repleta de potássio, é importante para a contração dos músculos. A fruta protege contra doenças cardíacas, já que mantém o equilíbrio de líquidos e evita o acúmulo de placas nas artérias. É rica em fibras e, por isso, benéfica para a digestão, aliviando e restaurando o intestino após a prisão de ventre ou a diarreia. Age como antiácido, sendo indicada em casos de azia e úlcera.

GOIABA: rica em vitamina A, B1, C, cálcio, fósforo, ferro e fibras insolúveis. Não contém muito açúcar, gordura e calorias. Auxilia no combate a infecções e hemorragias; fortifica os ossos, os dentes e o músculo cardíaco; melhora a cicatrização e o aspecto da pele, retardando o envelhecimento; regula o aparelho digestivo e o sistema nervoso; e dá maior resistência física.

LARANJA: rica em vitamina C, cálcio fósforo e ferro. Melhora a imunidade e apresenta vários antioxidantes, que ajudam a reduzir o colesterol, as inflamações e a bloquear as células cancerosas. Contém fibras, que auxiliam na diminuição dos problemas intestinais, além de dar energia.

LIMÃO: rico em flavonoides cítricos, como a vitamina C, tem importante função antioxidante (combate os radicais livres, relacionados ao envelhecimento precoce, a alguns cânceres entre outras doenças). Apresenta alto teor de sais minerais. Fortalece a imunidade, ajuda na cicatrização de feridas e fortifica as paredes dos capilares sanguíneos. Por ser antisséptico, o limão é usado para tratar infecções respiratórias. A capacidade de extrair e dissolver ajuda no tratamento de furúnculos e abscessos. Estimula o fígado e pode ser usado como desintoxicante quando ingerido com água.

MAÇÃ: contém vitaminas B1, B2 e niacina, e minerais como ferro e fósforo. É rica em pectina, que se liga a toxinas e ao colesterol, expelindo-os do organismo; e em ácido málico, que ajuda o corpo a gastar energia de forma eficiente. A fruta contém quercetina, anti-inflamatório que diminui o risco de problemas cardiovasculares. Estimula o fígado e os rins.

1) De que forma o ABACATE ajuda em nosso corpo?

- a) ☐ Melhora o sistema Circulatório e a pele
- b) ☐ Não tem nenhum benefício
- c) ☐ Ajuda na resistência Física
- d) ☐ Combate a Azia

2) Qual é a FRUTA RICA EM POTÁSSIO que é importante para os músculos?

- a) ☐ Melancia
- b) ☐ Coco
- c) ☐ Laranja
- d) ☐ Banana