

AVALIATIVA

4º ano

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 na data correta.

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 se identificar no grupo de WhatsApp, para arquivar e comprovar o desenvolvimento nas atividades.





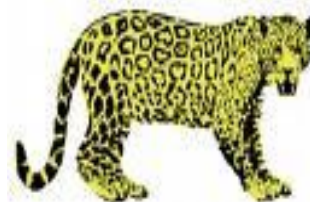
AVALIATIVA DE LÍNGUA PORTUGUESA

➔ Leia o texto com atenção.

O pulo do gato

A onça pediu ao gato que lhe ensinasse a pular, porque o maior mestre de pulos que há no mundo é o gato. O gato ensinou uma, duas, três, dez, vinte qualidades de pulos.

A onça aprendeu todos com maior rapidez e depois convidou o gato para irem juntos ao bebedouro, isto é, ao lugar no rio onde os animais descem para beber.



Lá, viram um gato dormindo em cima de uma pedra.

A onça disse:

- Compadre gato, vamos ver quem, de um pulo, pega aquele lagarto?
- Vamos sim, comadre onça.
- Então comece!

O gato saltou em cima do lagarto e a onça saltou em cima do gato. Mas este deu um pulo de banda e se livrou da onça.

A onça ficou muito desapontada.

- Como é isso, compadre gato? Esse pulo você não ensinou...

De longe, o gato gritou:

- Isto é cá segredo meu que não ensino a ninguém. Chama-se o “pulo do gato”, meu, só meu. Os mestres que ensinam tudo que sabem não passam de uns tolos. Adeus comadre!

Monteiro Lobato – Histórias de Tia Nastácia

1. Circule de azul, no texto, o título e o autor.

2. Numere os parágrafos da história acima. Quantos parágrafos há na história?

3. Responda as questões com atenção. Não esqueça de colocar resposta completa.

a) Quais são os personagens principais da história?

b) Depois que a onça aprendeu todos os pulos, o que fez?

c) O que a onça e o gato viram no bebedouro?

d) Qual foi a proposta que a onça fez ao gato?



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE, CULTURA E LAZER.
ESCOLA MUNICIPAL MARCONDES FERNANDES PEREIRA

ALUNO:

Período: 28/09 a 02/10

4. Dê um substantivo próprio e um adjetivo para cada personagem abaixo:

→ Gato -

.....

→ onça -

.....

→ lagarto -

.....

5. Separe em sílabas e classifique as palavras quanto ao número de sílabas:

Ensinasse- -

Compadre - -

Dez - -

Saltou - -

6. Retire do texto:

→ uma frase exclamativa -

→ uma frase negativa -

→ uma frase afirmativa -

→ uma frase interrogativa -



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE, CULTURA E LAZER.
ESCOLA MUNICIPAL MARCONDES FERNANDES PEREIRA

ALUNO:

Período: 28/09 a 02/10

7. Pontue as frases usando os sinais de pontuação que você já estudou.

A onça queria aprender a dar o pulo do gato_____

Então ela procurou o gato no celeiro____no curral____na casa e finalmente o encontrou no bosque_____ A onça falou_____

_____ Você pode me ensinar a dar o pulo do gato_____

O gato então saltou na frente da onça_____

A onça suspirou e falou_____

Nossa_____ Que lindo salto você deu_____



8. Copie do texto quatro substantivos comuns:

→

→

→

→

9. Retire do texto uma palavra escrita com letra maiúscula e justifique por que ela está escrita dessa maneira.

→

.....

.....



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE, CULTURA E LAZER.
ESCOLA MUNICIPAL MARCONDES FERNANDES PEREIRA

ALUNO:

Período: 28/09 a 02/10

10. Escreva uma pequena carta para um de seus familiares convidando-o para participar da Festa Julhina de nossa escola. Não se esqueça de colocar que na festa haverá muitas brincadeiras e que você vai dançar a quadrilha.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Observe e responda:

11. Qual a finalidade do anúncio?

.....

.....

.....

.....

12. Quem é o público alvo do anúncio?

.....

.....

.....

AVALIATIVA DE MATEMÁTICA.

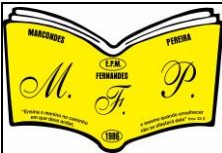
- 1) Um veículo passou pelo Km 526 de uma rodovia. Ele ainda deverá percorrer 305 km até chegar em seu destino. Quantos Km irá percorrer ao todo?
- a) () 221 km c) () 831 km
b) () 874 km d) () 821 km
- 2) Mariana comprou um caderno por R\$ 8,70 e uma lapiseira por R\$ 4,80. Pagou com uma nota de R\$ 20,00, quanto sobrou de troco?
- a) R\$ 8,50
b) R\$ 6,00
c) R\$ 7,50
d) R\$ 6,50
- 3) Leia e resolva:
- a) Camila tem 6 caixas com 24 bombons em cada caixa. Quantos bombons há em todas as caixas?
- b) Em uma estante há 7 prateleiras com 57 livros cada uma. Quantos livros há na estante?

4) Observe o quadro de vendas de um comerciante:

MESES	PIZZA	SANDUÍCHE	REFRIGERANTE	SUCO
JANEIRO	550	257	854	705
FEVEREIRO	472	185	960	450
MARÇO	364	306	751	624

- a) Qual o total de produtos vendidos no mês de março?

- b) Em qual mês a venda de suco foi maior?



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE, CULTURA E LAZER.
ESCOLA MUNICIPAL MARCONDES FERNANDES PEREIRA

ALUNO:

Período: 28/09 a 02/10

5) A mãe de Luana quer comprar uma blusa que custa R\$ 125,00. Ela possui R\$ 88,00. Quanto falta para ela comprar a blusa?

- a) R\$ 57,00 c) R\$ 213,00
b) R\$ 37,00 d) R\$ 187,00

6) Observe a reta numérica a seguir, com os anos das olimpíadas a partir de 1992:

M	N	O	P	Q	R
1992	1996	2000			

Nessa reta numérica, o ano de **2012** encontra-se na posição marcada com a letra:

- a) O c) Q
b) P d) R

7) Uma passagem de ônibus da cidade de Ponta Porã para Antônio João custa R\$ 14,00. Em uma viagem, o trocador vendeu 16 passagens. Quanto ele recebeu?

- a) R\$ 30,00 c) R\$ 224,00
b) R\$ 60,00 d) R\$ 214,00

8) Roberto comprou uma bola de futebol à vista e uma bola de vôlei à prazo, conforme os preços relacionados na tabela a seguir:

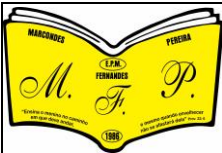
PRODUTO	PREÇO À VISTA	PREÇO À PRAZO
Bola de Futebol	R\$ 17,00	R\$ 21,00
Bola de Vôlei	R\$ 20,00	R\$ 23,00

O valor pago por Roberto em cada bola foi:

- a) Futebol R\$ 21,00 e Vôlei R\$ 23,00.
b) Futebol R\$ 17,00 e Vôlei R\$ 23,00.
c) Futebol R\$ 17,00 e Vôlei R\$ 20,00.
d) Futebol R\$ 21,00 e Vôlei R\$ 20,00.

9) Fernando está juntando dinheiro para comprar um boné. Ele precisa juntar quatro notas de R\$ 10,00, cinco notas de R\$ 2,00 e quatro moedas de R\$ 0,50 (centavos) para comprar o boné. O boné custa:

- a) R\$ 42,00 c) R\$ 52,00
b) R\$ 62,50 d) R\$ 52,50



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE, CULTURA E LAZER.
ESCOLA MUNICIPAL MARCONDES FERNANDES PEREIRA

ALUNO:

Período: 28/09 a 02/10

- 10) Observe o número de pessoas que visitaram a feira estadual de malhas em Curitiba.

DIAS	NÚMEROS DE VISITANTES
2ª FEIRA	1997
3ª FEIRA	4373
4ª FEIRA	2575
5ª FEIRA	3346
6ª FEIRA	5393
SÁBADO	5632
DOMINGO	3261

- a) Em que dia houve menos visitantes? Quantos?

- b) Qual foi o total de visitantes durante a semana?

- 11) Fabiana registrou numa tabela os seus gastos (em reais) com as contas de água e energia nos quatro primeiros meses deste ano:

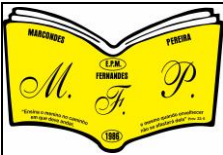
MESES	ÁGUA (SANESUL)	ENERGIA (ENERGISA)
JANEIRO	R\$ 23,00	R\$ 81,00
FEVEREIRO	R\$ 17,00	R\$ 119,00
MARÇO	R\$ 19,00	R\$ 131,00
ABRIL	R\$ 18,00	R\$ 127,00

Em que mês o gasto total com as duas contas foi maior?

- a) Janeiro
b) Fevereiro
c) Março
d) Abril

- 12) Para ir de sua casa à sua escola, Guilherme gasta 1 hora e 25 minutos. Isto significa que nesse percurso, Gustavo gasta:

- a) 85 minutos
b) 75 minutos
c) 90 minutos
d) 115 minutos



AVALIATIVA DE GEOGRAFIA

LEIA O TEXTO ABAIXO E RESPONDA:

Paisagem

Certamente você já ouviu falar sobre a palavra paisagem no cotidiano. Ela está presente em nossas vidas porque geralmente tem relação com algo bonito que vemos. Mas, para a geografia paisagem é tudo aquilo que podemos perceber em determinado momento e lugar. Existe uma diversidade de paisagens, as crianças praticando esportes, as favelas, o centro da cidade, os lixões, o pátio da sua casa; ou seja, tudo que podemos ver ao nosso redor é uma paisagem.

Vários elementos compõem a nossa paisagem, ao observarmos atentamente podemos perceber que tudo é resultado de processos da natureza que em algum momento foi transformado. Os elementos naturais podem ser rios, florestas, montanhas, ou seja, aquilo que observamos e não foi produzido nem modificado pelo homem.

Já os elementos culturais são os que possuem a marca do ser humano, ou seja, tudo aquilo que foi modificado ou transformado pelo ser humano na natureza. São exemplos: casas, plantações, estradas, etc.

1) O que são elementos naturais?

2) Dê dois exemplos de elementos culturais:

LEIA O TEXTO ABAIXO E RESPONDA:

Atividades Econômicas – setor primário

O ser humano precisou buscar alimentos e pensar maneiras de adquirir maior segurança e conforto para as suas vidas. Todos os alimentos e produtos foram conquistados e produzidos a partir do trabalho. O **trabalho** é o conjunto de atividades realizadas por um ou mais indivíduos, com a intenção de atingir meta ou objetivo.

As atividades econômicas são classificadas em setor **primário, secundário e terciário**.

Setor primário é o setor onde se iniciam os processos de produção de matéria-prima no campo. Suas atividades são **extrativismo, agricultura e pecuária**. Na região de Ponta Porã destaca-se a agricultura especialmente soja e milho. Na pecuária destaca-se a criação de **bovinos e suínos**.

3) O que é o trabalho?

4) O que é o setor primário?



AVALIATIVA DE HISTÓRIA

O APARECIMENTO DA ESTRADA DE FERRO NOROESTE DO BRASIL

A Estrada de Ferro Noroeste do Brasil (NOB) era uma companhia ferroviária brasileira que operava uma rede ferroviária de bitola métrica (um metro de distância entre os trilhos) com extensão de 1622 quilômetros, construída na primeira metade do século XX.

Responda:

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

2. O que significa NOB?

Meios de Comunicação

São exemplos: o rádio, a televisão, o telefone, o jornal, a revista, a internet, o cinema, dentre outros.

Rede Mato-grossense de Comunicação (RMC) é uma rede de emissoras de televisão regionais afiliadas à Rede Globo. Transmite sua programação através de suas emissoras para os estados de Mato Grosso e Mato Grosso do Sul.

Responda:

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

4. Explique o que é Rede Mato-grossense de Comunicação (RMC).



Avaliativa de Ciências

Atividade 01 - Leitura

Microorganismos

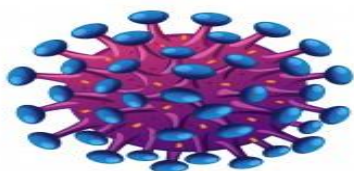
São seres vivos de tamanho pequeno, cuja dimensões não permitem que sejam observados a olho nu pelo homem. Assim eles só podem ser visualizados ao microscópio. Existe ainda os microrganismos patogênicos que causam doenças aos seres humanos, animais e plantas.

Há também os microrganismos que contribuem na fertilização do solo, reciclagem de substâncias e participam de ciclos biogeoquímicos. Ainda podem ser usados na fabricação de produtos como iogurte, vinhos, queijos, vinagres e pães.

Os principais grupos de microrganismos são: vírus, bactérias, protozoários, algas e fungos.

Os vírus são organismos microscópicos que não possuem células. Por isso são considerados parasitas intracelulares.

Alguns vírus são patogênicos e causam doenças ao homem. Alguns exemplos são: gripe, sarampo, febre amarela, meningite, caxumba, hepatite, aids e varíola.



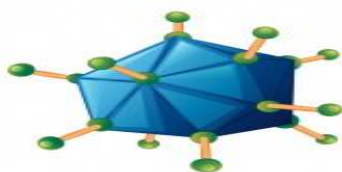
HIV



Hepatitis B



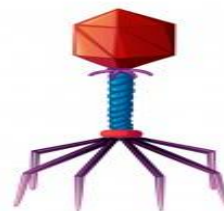
Ebola Virus



Adenovirus



Influenza



Bacteriophage

Fungos

Os fungos são seres macroscópicos ou microscópicos, unicelulares e heterótrofos. Eles fazem parte do reino Fungi.

Os fungos possuem diversos tipos de habitat visto que são encontrados no solo, na água, nos vegetais, nos animais, no homem e nos detritos em geral. São utilizados em diferentes fins, como na produção de medicamentos e até mesmo na produção de queijos.

O cogumelo é um tipo de fungo que é muito apreciado na culinária, sendo fonte de proteínas.

Microbiologia médica: tem como foco de estudo os microrganismos patogênicos, sua atuação está ligada ao controle e prevenção de doenças, estando assim relacionado à imunologia.

Atividade 02 - Responda as questões de acordo com o texto:

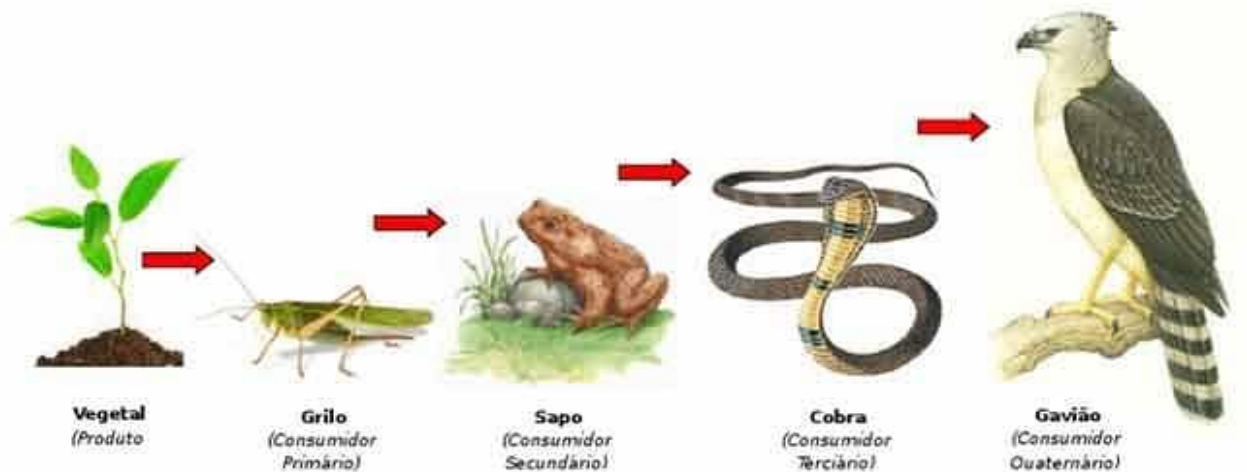
a) O que você aprendeu sobre microrganismos?

b) Explique com suas palavras em que os microrganismos contribuem?



c) Alguns vírus são patogênicos e causam doenças ao homem. Cite algumas doenças causadas pelos vírus.

Leitura – Cadeia Alimentar



Os seres vivos nascem, crescem, reproduzem-se e morrem. Para sobreviver e crescer precisam de outros seres vivos que lhes fornecem alimentos e energia.

O animal que caça outro para ele se alimentar é chamado predador e aquele que é caçado é chamado de presa. Chamamos de cadeia alimentar a sequência de relação alimentar entre os seres vivos.

Todos os seres vivos desempenham uma função no processo de alimentação, por isso eles podem ser chamados de seres produtores, consumidores ou decompositores.

Atividade 03 – leia o texto e complete as frases:

O pé de milho produziu seu alimento através da fotossíntese e desenvolveu-se. Dele nasceram duas espigas de milho.

O porco alimentou-se com o milho.

O homem comeu a carne do porco.

Depois o pé de milho morreu e serviu de alimento para fungos e bactérias.

- a) O ser produtor é _____
- b) O primeiro consumidor é _____
- c) Os seres decompositores são _____

Atividade 04 – responda as questões a seguir:

- a) Quais a importância dos seres decompositores?

- b) Represente a cadeia alimentar representada na atividade 03 com flechas e desenhe em uma folha e colar junto a avaliativa



APC AVALIATIVA – L.E.M. – ESPANHOL – 4º ANO

ATIVIDADE 1: LEIA A LENDA DO GIRASSOL:

ESPAÑOL	PORTUGUÊS
Los libros antiguos cuentan una leyenda que habla del amor de una estrella por el sol, la leyenda del girasol. Dicen que había una estrella en el cielo tan enamorada del sol que fue la primera en aparecer al atardecer, en el cielo, antes de que se pusiera el sol. Y cada vez que se ponía el sol, lloraba lágrimas de lluvia. La luna le dijo a la pequeña estrella que no podía ser así, que la estrella nació para brillar en la noche, para acompañar a la luna por el cielo y que ese amor no había sentido. Pero la pequeña estrella amaba cada rayo de sol como si fuera la única luz en su vida, incluso se olvidó de su propia luz. Un día fue a hablar con el rey de los vientos para pedirle ayuda, porque quería seguir mirando al sol, sintiendo su calor, para siempre. El rey de los vientos dijo que su sueño era imposible, a menos que dejara el cielo y se fuera a vivir a la tierra, dejando de ser una estrella. La pequeña estrella no lo pensó dos veces: se convirtió en una estrella fugaz y cayó al suelo en forma de semilla. El rey de los vientos plantó esta semilla con mucho cuidado y la regó con las lluvias más hermosas. La semilla se convirtió en una planta. Sus pétalos comenzaron a abrirse, girando lentamente, siguiendo el giro del sol en el cielo. Por eso los girasoles todavía hacen estallar su amor en hermosos pétalos amarillos.	Contam os livros antigos uma lenda que fala do amor de uma estrela pelo sol, a lenda do girassol. Dizem que existia no céu uma estrelinha tão apaixonada pelo sol que era a primeira a aparecer de tardinha, no céu, antes que o sol se escondesse. E toda vez que o sol se punha ela chorava lágrimas de chuva. A lua falava com a estrelinha que assim não podia ser, que a estrela nasceu para brilhar de noite, para acompanhar a lua pelo céu e que não tinha sentido este amor. Mas a estrelinha amava cada raio do sol como se fosse a única luz da sua vida, esquecia até a sua própria luzinha. Um dia ela foi falar com o rei dos ventos para pedir a sua ajuda, pois queria ficar olhando o sol, sentindo o seu calor, eternamente. O rei dos ventos disse que seu sonho era impossível, a não ser que ela abandonasse o céu e fosse morar na terra, deixando de ser estrela. A estrelinha não pensou duas vezes: virou uma estrela cadente e caiu na terra em forma de semente. O rei dos ventos plantou esta sementinha com muito carinho e regou com as mais lindas chuvas. A sementinha virou planta. As suas pétalas foram se abrindo, girando devagarinho, seguindo o giro do sol no céu. É por isso que os girassóis até hoje explodem o seu amor em lindas pétalas amarelas.

a) Desenhe e pinte três girassóis bem bonitos abaixo:

b) Quantas pétalas tem em cada girassol? Quantas pétalas têm ao todo? (faça a soma abaixo e lembre-se que são 2 perguntas, assim, deverá ter 2 respostas):

Respostas: _____

ATIVIDADE 2: En la tienda de ropas, escribe los nombres de los vestuarios:

LA TIENDA DE ROPAS		
		
		
		
		

ATIVIDADE 3: Vamos contar e responder a cruzadinha com o nome dos números em espanhol:

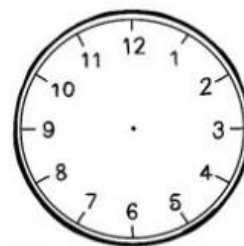
a) de 10 a 30: _____ b) de 20 a 70: _____ c) de 30 a 40: _____ d) de 40 a 80: _____ e) de 10 a 40: _____ f) de 10 a 80: _____ g) de 20 a 90: _____	<table border="1"> <tr><td></td><td>a</td><td></td><td></td><td></td><td>N</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>b</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>U</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>M</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>c</td><td></td><td>E</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>d</td><td></td><td></td><td>R</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>e</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>A</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>L</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>f</td><td></td><td>E</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>g</td><td></td><td></td><td>S</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		a				N				b					U									M							c		E						d			R				e					A									L							f		E						g			S			
		a				N																																																																												
	b					U																																																																												
						M																																																																												
				c		E																																																																												
			d			R																																																																												
	e					A																																																																												
					L																																																																													
			f		E																																																																													
		g			S																																																																													

ATIVIDADE 4: Agora Vamos resolver os problemas:

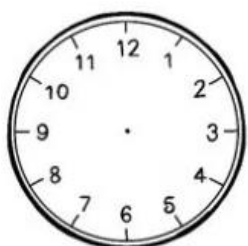
a) Te vas al colegio a las 9 de la mañana y vuelves a las 2:30. ¿Cuánto tiempo estás en el colegio? Marca la hora de inicio y el final de las clases.



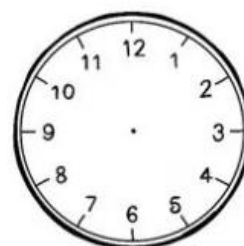
Respuesta: _____



b) La película empezó a las 10 y acabó a las 11:30. ¿Cuánto tiempo duró la película? Marca la hora de inicio y el final de la película.



Respuesta: _____





AVALIATIVA DE ARTE

ATIVIDADE 1: A artista plástica Thais Ibañez diz: "Pintar para mim é uma forma de expressar sentimentos do cotidiano, levar alegria pelas cores e fortalecer a cultura popular brasileira", faça a releitura da obra "Frevo".



ATIVIDADE 2: Encontre no caça-palavras o nome de quatro danças típicas: FREVO – SAMBA – AFOXÉ, MARACATU. (Utilize lápis de cor para destacar as palavras)



T	R	A	O	G	R	E	T	M	I	F
U	L	B	H	A	C	O	R	A	G	U
L	E	S	A	M	B	A	K	R	W	L
V	D	I	V	A	R	R	I	A	R	M
E	L	Y	N	F	R	E	L	C	C	N
F	R	E	V	O	C	O	M	A	B	L
G	H	I	J	X	T	O	N	T	I	Z
K	X	U	T	E	V	I	V	U	A	U



ATIVIDADE 3:

Frevo ganha título de Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO

O frevo, ritmo musical e de dança do carnaval pernambucano, ganhou [...] o título de Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade, concedido pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO).

Dentre as razões para a escolha estão as cadeias de sociabilidade e diálogo, originárias dessa dança, geradas por jovens e que implicam formas criativas de interagir na dinâmica social e em suas releituras consequentes — como, por exemplo, o uso da arte do frevo em peças de teatro e na dança moderna.

Além disso, o ritmo contribui para o respeito à diversidade cultural e a criatividade humana por ser formado pela mistura música, dança, capoeira, artesanato, entre outros. [...].

O frevo surgiu no final do século XIX em Olinda e Recife, como uma forma de expressão popular nessas cidades. Desde 2007, tem o título de Patrimônio Cultural Imaterial Brasileiro. A proposta de inscrição na UNESCO do ritmo, único candidato brasileiro na seleção, foi realizada pelo Ministério da Cultura e pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan).

Disponível em: <<http://www.onu.org.br>>

a) Em quais cidades do nordeste surgiu o frevo?

b) De acordo com o texto o frevo contribui para o respeito à diversidade cultural e criatividade humana pois é a mistura de _____, _____, _____, _____.

3: Leia o trecho do “Hino do Galo”, frevo de José Maria Chaves e ilustre (desenhe) e pinte o que entendeu:

A manhã já vem surgindo, O sol clareia a cidade com seus raios de cristal E o Galo da madrugada, já está na rua, saudando o Carnaval...	
--	--

ATIVIDADE 4: Faça a releitura da obra “Frevo” de Romero Britto (para colorir pode usar sua criatividade, lembre-se que a bandeira que aparece na imagem é de Pernambuco, veja as cores certas no link a seguir: https://pt.wikipedia.org/wiki/Bandeira_de_Pernambuco





AVALIATIVA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

OLÁ, ALUNO! VOCÊ VAI LER O TEXTO A SEGUIR COM CALMA E RESPONDER AS QUESTÕES:

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.



Lembre-se: TODAS AS FRUTAS SÃO IMPORTANTES.

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

ALUNO:

Período: 28/09 a 02/10

LEIA O TEXTO A SEGUIR E RESPONDA AS QUESTÕES:

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.

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