



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Escola Municipal São João

Turma: 5º Ano _____

Aluno(a): _____

Período: 03/08/2020 a 28/08/2020



ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES (APC)

LÍNGUA PORTUGUESA

Senhores pais ou responsáveis, as atividades devem ser realizadas no caderno e depois enviadas no grupo de WhatsApp através de fotos ou entregues na escola para ser feita a correção.

ATIVIDADE 01: PERÍODO 03/08/2020 a 07/03/2020

CARACTERÍSTICAS DE UMA LENDA

Lenda é uma narrativa fantasiosa transmitida pela tradição oral através dos tempos. De caráter fantástico e / ou fictício, as lendas combinam fatos reais e históricos com fatos irreais, que são meramente produtos da imaginação aventuresca humana. Uma lenda pode ser também verdadeira, o que é muito importante. Com exemplos bem definidos em todos os países do mundo. As lendas geralmente fornecem explicações plausíveis e até certo ponto aceitáveis, para coisas que não tem explicações comprovadas, como acontecimentos misteriosos ou sobrenaturais. Como diz o dito popular "Quem conta um conto aumenta um ponto". As lendas pelo fato de serem repassadas oralmente de geração a geração, sofrem alterações à medida que são contadas.

Leia a lenda e descubra o porquê da expressão triste dos tuiuiús.

A LENDA DOS TUIUIÚS



Essas aves são símbolo do Pantanal e as maiores aves que voam na planície pantaneira. Suas asas abertas têm quase três metros, de uma ponta a outra. Eles são parentes da cegonha, e como ela, são chamados de aves pernaltas, por causa das pernas muito compridas.

Havia um tempo em que esses animais quando estavam com fome iam pedir alimento a um casal de índios que moravam próximos ao rio. Os dois eram amantes dos animais, mas tinham um apreço maior pelos tuiuiús. O guerreiro índio sempre deixava uns peixes reservados para as aves.

O casal vivia um amor sublime, entre eles e com a natureza. Quando a morte chegou, levou os dois juntinhos e já velhinhos. Os encontraram abraçados na rede com as faces tranquilas. A tribo em homenagem ao sentimento que tinham com os animais, os enterrou no local onde alimentavam os bichos.

Os tuiuiús ficaram por muito tempo sobre o monte de terra que cobria os corpos do casal, esperando que de lá saíssem algumas migalhas para alimentá-los. Como isso não ocorreu, ficavam cada vez mais tristes, olhando em direção ao chão. Contam que é por esse motivo que os tuiuiús parecem estar sempre tristes, olhando em direção ao solo. E, como o casal de índios, os tuiuiús são fiéis ao seu parceiro, vivendo juntos por toda a vida. sacizaldospereres.blogspot.com.br

INTERPRETAÇÃO DE TEXTO

a) O texto pertence ao gênero textual:

() receita () tirinha () notícia () lenda

b) Os tuiuiús são aves símbolos do:

() campo () sertão () pantanal () deserto

ATIVIDADE 02:

a) Na frase "...esperando que de lá saíssem algumas migalhas para alimentá-los". A palavra em destaque indica:

() tempo () lugar () modo () negação

b) A principal função do gênero textual a qual pertence o texto lido é:

() Relatar por escrito, os detalhes de uma pesquisa.

() Relatar oralmente, histórias passadas de geração em geração.

ATIVIDADE 03:

Responda:

a) Quem alimentava os tuiuiús?

b) O que aconteceu com o casal de índios?

c) Por que segundo a lenda os tuiuiús tem a expressão triste?

ATIVIDADE 04 PERÍODO 10/08/2020 a 14/08/2020

Leia o texto a seguir para responder às questões 5,6 e 7:

TUIUIÚ - A AVE SÍMBOLO DO PANTANAL

O tuiuiú é conhecido também por jaburu, jabiru, tuiuguaçú, tuinim, tuim- de- papo – vermelho (Mato Grosso), cauauá (Amazônia), tuiuiú-coral e jaburu-moleque. Seu nome científico significa: do (tupi) yabi´ru, iambyrú= pescoço inchado, muito grande; e do (grego) mukter, mukterizo= focinho, nariz, bico. Ave com nariz muito grande de pescoço inchado. É encontrada desde a Região Norte até São Paulo, Santa Catarina, Rio Grande do Sul e Bahia. Desde o México até o Paraguai, Uruguai e o norte da Argentina, sendo que as maiores populações estão no Pantanal e no Chaco Oriental no Paraguai. Mas principalmente nos estados de Mato Grosso e Mato Grosso do Sul, no Brasil se encontra mais de 50% de sua população mundial, sendo considerado o símbolo do Pantanal. Vivem em grande quantidade também no estado de Goiás na região do Rio Araguaia e lagos próximos.

Por: Elma Carneiro / Caliandra do Cerrado, Disponível em: <http://www.caliandradocerrado.com.br/2009/11/tuiuiu-ave-simbolo-do-pantanal.html>

ATIVIDADE 05:

a) O texto que você leu é um:

() poema () informativo () romance () conto

b) O tuiuiú é conhecido também por jaburu no estado do:

() Mato Grosso () Rio Grande do Sul () Pará () Amapá

ATIVIDADE 06:

Responda:

a) O que significa a palavra "jaburu" em tupi-guarani?

ATIVIDADE 07 PERÍODO 17/08/2020 a 21/08/2020

a) A finalidade do texto é:

() Contar uma história divertida sobre o tuiuiú.

() Transmitir uma informação sobre a ave (tuiuiú).

ATIVIDADE 08:

a) Releia a frase: "Vive em grande quantidade também no estado de Goiás e na região do Rio Araguaia e lagos próximos. As palavras sublinhadas são:

() substantivos comuns () substantivos próprios

ATIVIDADE 09:

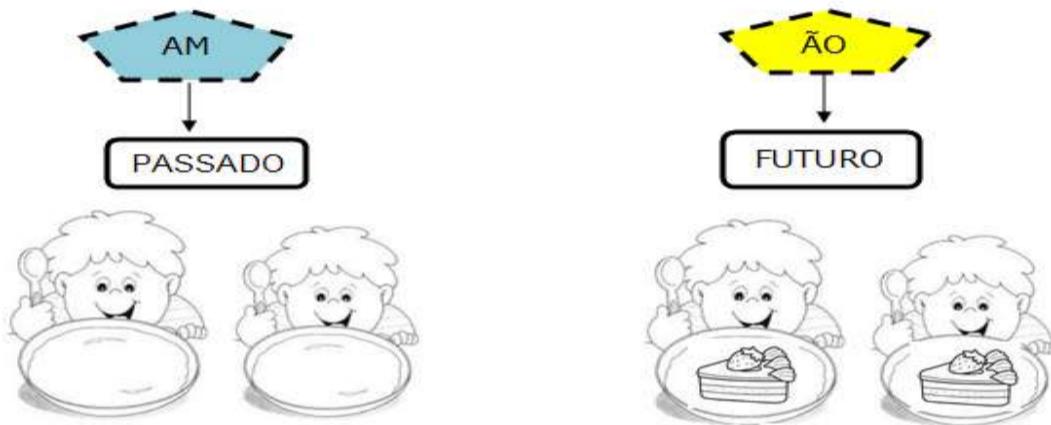


A tirinha faz uma crítica:

- () a destruição ambiental do planeta.
- () a caça aos animais no Pantanal.
- () a extinção dos pássaros nas florestas.

ATIVIDADE 10 **PERÍODO 24/08/2020 a 28/08/2020**

EMPREGO DO AM E ÃO:



Eles já comeram o bolo.

Eles ainda comerão o bolo.

Note que quando a palavra indica passado termina com **AM**. E quando ela indica futuro termina com **ÃO**. Agora passe os verbos do passado para o futuro.

a) Vocês andaram demais.

Vocês -----demais.

b) Elas voltaram da festa muito felizes.

Elas ----- da festa muito felizes.

c) Eles correram na pista de skate.

Eles _____ na pista de skate.

d) Pedro e Marcos se reuniram ontem.

Pedro e Marcos se _____ amanhã.

ATIVIDADE 11:

Complete as frases abaixo com verbos que terminam em **AM** e **ÃO**:

a) Matheus e Kauan ----- poucos peixes ontem. (pescar)

b) Os meninos ----- atrasados amanhã. (chegar)

c) Os pássaros _____ todo dia na minha janela. (cantar)

d) Amanhã os monitores nos _____ na trilha. (acompanhar)

e) Amanhã vocês _____ o vestibular em Campinas? (fazer)

ATIVIDADE 12:

a) Encontre no caça- palavras os seguintes verbos: dançarão, assistiram, andarão, escorregarão, ficaram, dormirão, pegarão, tomaram, comerão, perderam, voarão, em seguida classifique – os na tabela abaixo:

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

| PASSADO | FUTURO |
|---------|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

b) Encontre 10 verbos terminados em **AM** e **ÃO** e cole em seu caderno. Em seguida forme frases com eles.

Bons estudos!

ATIVIDADE 3**PERÍODO: 17/08/2020 a 21/08/2020**

Leia o texto abaixo:

Folclore Brasileiro

O **Dia do Folclore** é celebrado internacionalmente (inclusive no Brasil) no dia **22 de agosto**. O significado da palavra, segundo seu criador, era “**saber tradicional de um povo**”. No **Dia do Folclore**, costuma-se **relembrar os elementos** mais importante da cultura popular brasileira, tais como as danças, os ritmos, as festas e os personagens **do nosso folclore**. Entre os personagens, estão inseridas as **lendas tradicionais** de nosso país. As principais lendas são a do [saci](#) e do [curupira](#), mas outros personagens importantes do nosso folclore são: a [lara](#), o [boto cor-de-rosa](#), a [mula sem cabeça](#), o [boitatá](#), o [negrinho do pastoreio](#), entre outros.

Fonte: Brasil Escola



1) Responda as questões de acordo com o texto e com seus conhecimentos:

- a) Quando é celebrado o Folclore no Brasil e qual é o significado da palavra FOLCLORE?
- b) No texto acima, escolha duas lendas e pesquise a origem delas. Escreva-as em seu caderno.

ATIVIDADE 4**PERÍODO: 24/08/2020 a 28/08/2020**

2) **Leia o trecho de uma lenda:** “um dos personagens mais famosos do [folclore brasileiro](#), é conhecido como um ser mítico que protege a floresta. Sua lenda tem origem nos povos indígenas, sendo muito famosa no [Norte](#) do Brasil, sobretudo no Amazonas e Pará. é retratado frequentemente como um anão que possui os cabelos vermelhos e os pés ao contrário (com os calcanhares para frente)”.

• **A qual personagem essa lenda se refere? Marque um X na alternativa correta.**

- a) () lara b) () Cuca c) () Boto cor-de-rosa d) () Curupira

3) **Represente em seu caderno, por meio de desenho, o personagem descrito no trecho da lenda acima.**

Aluno(a): _____ Turma: 5ºano _____

Professora: _____ Período: 03/08/2020 a 28/08/2020

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES (APC)

GEOGRAFIA

Senhores pais ou responsáveis, as atividades devem ser realizadas no caderno e depois enviadas no grupo de WhatsApp através de fotos ou entregues na escola para ser feita a correção.

ATIVIDADE 1 PERÍODO: 03/08/2020 a 07/08/2020

1) Observe as imagens e leia o texto:



Foto capturada por Joice Gomes na Serra da Bodoquena, Aquidauana/MS



Foto capturada por Joice Gomes no pátio da UFMS, Ponta Porã/MS

Paisagem Natural e Paisagem Humanizada

Paisagem natural é sinônimo de natureza. Esse tipo de paisagem não sofre modificação antrópica, ou seja, através da intervenção humana. Ela sofre, sim, alguma modificação, mas essa é propiciada por questões naturais, como a variação de temperatura e a pluviosidade, por exemplo.

Em alguns casos, a natureza pode estar ausente na paisagem humanizada. Essa também é chamada de paisagem modificada, **antrópica ou artificial**. Isto ocorre em decorrência da ação humana. Há casos em que a natureza pode existir com um aspecto modificado, transformado ou, muitas vezes, deteriorado ou deformado.

ATIVIDADE 2 PERÍODO: 10/08/2020 a 14/08/2020

1) Com base no texto, responda às questões:

- Observando as imagens, classifique-as como Paisagem Natural ou Paisagem Humanizada.
- Quais são as diferenças entre as imagens? Explique.
- Represente com desenhos, no seu caderno: uma paisagem natural e uma paisagem humanizada.

ATIVIDADE 3

PERÍODO 17/08/2020 a 21/08/2020

LEIA O TEXTO:

O QUE É RELEVO?

O **relevo** é a parte superficial da litosfera (camada sólida da Terra). É onde as transformações geológicas se expressam mais nitidamente, sendo também o local de habitação do ser humano e da maior parte dos animais terrestres. Em síntese, podemos definir o relevo como **o conjunto de formas físicas que compõem a superfície da Terra**. **Os tipos de relevo são:** **Montanhas:** são formas de relevo que apresentam elevações e altitudes superiores em comparação com regiões imediatamente vizinhas. Para ser considerada uma montanha, o relevo precisa possuir mais de 300 metros de altitude (altura), em relação ao relevo que se encontra ao redor. **Planaltos:** algumas vezes chamados de **platôs**, os planaltos são elevações de relevo que possuem uma extensão um pouco ampla e a parte mais alta relativamente plana. Apresentam, em geral, altitudes medianas, sendo menores que as montanhas e maiores que as planícies.

Planícies: são áreas mais ou menos planas e que possuem uma altitude menor em relação às montanhas e aos planaltos. Caracterizam-se pela grande quantidade de sedimentos acumulados em sua superfície, geralmente trazidos pela água das chuvas, dos rios ou, no caso das planícies litorâneas, pela água dos oceanos e dos mares. **Depressão:** são áreas que apresentam altitudes inferiores em relação ao relevo circundante (depressão relativa) ou em relação ao nível do mar (depressão absoluta). Em geral, costuma abranger regiões geologicamente antigas e que, portanto, sofreram bastante com ações de erosão e sedimentação das rochas e dos solos, o que se revela em sua superfície geralmente ondulada.

ATIVIDADE 4

PERÍODO: 24/08/2020 a 28/08/2020

Responda:

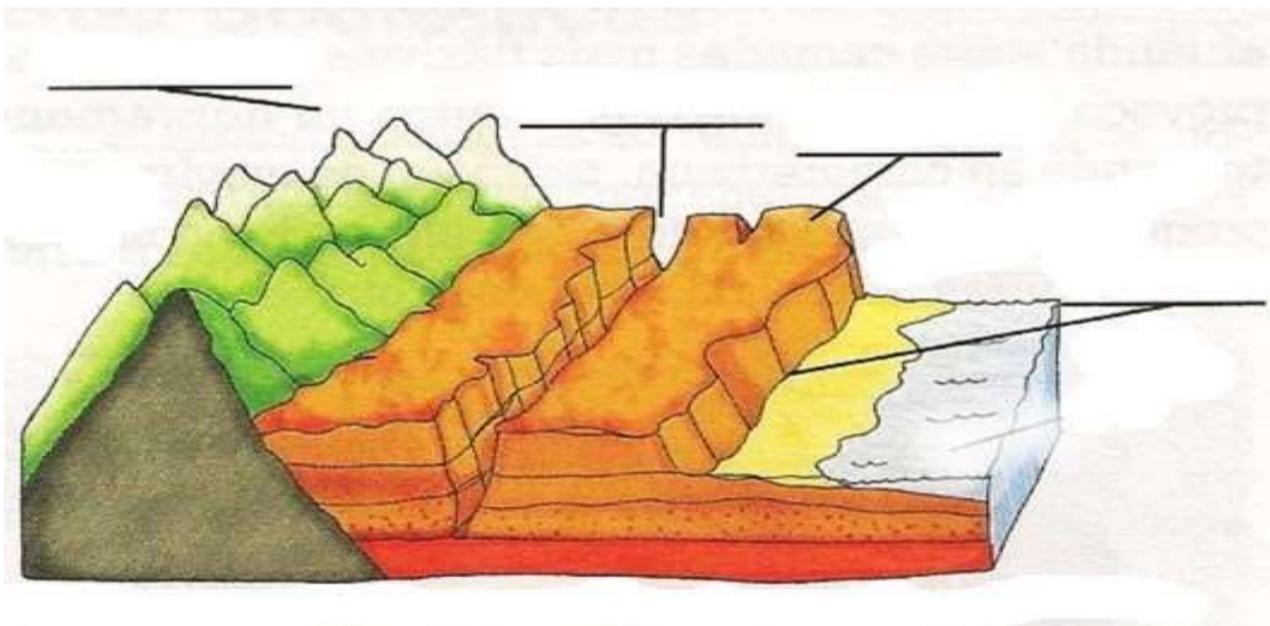
- 1) O que é relevo? Explique.
- 2) Observe a imagem abaixo e preencha com as palavras do quadro de acordo com o relevo correspondente aos desenhos.

PLANALTOS

MONTANHAS

DEPRESSÃO

PLANÍCIES



Aluno(a): _____ Turma: 5ºano _____

Professora: _____ Período: 03/08/2020 a 28/08/202

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES (APC's)

MATEMÁTICA

Senhores pais ou responsáveis, as atividades devem ser realizadas no caderno e depois enviadas no grupo de WhatsApp através de fotos ou entregues na escola para ser feita a correção.

ATIVIDADE 1 PERÍODO: 03/08/2020 a 03/08/2020

Leia atentamente e copie em seu caderno a definição de frações:

Frações.

Na matemática, as frações correspondem a uma representação das partes de um todo. Ela determina a divisão de partes iguais sendo que cada parte é uma fração do inteiro.

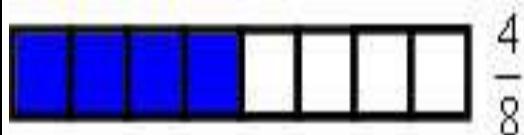
Como exemplo podemos pensar numa pizza dividida em 8 partes iguais, sendo que cada fatia corresponde a $\frac{1}{8}$ (um oitavo) de seu total.

Na fração, a parte de cima é chamada de **numerador**, e indica quantas partes do inteiro foram utilizadas.

A parte de baixo é chamada de **denominador**, e indica a quantidade máxima de partes em que fora dividido o inteiro.

ATIVIDADE 2 PERÍODO: 04/08/2020 a 05/08/2020

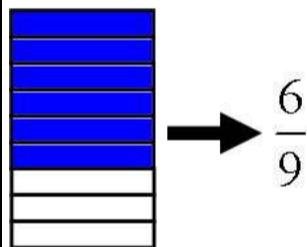
Observe os exemplos:



$\frac{4}{8}$ → numerador
 $\frac{4}{8}$ → denominador

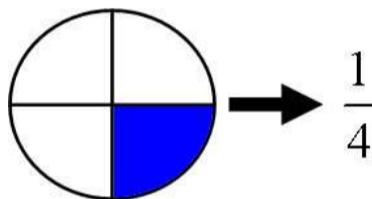
Quatro oitavos.

O inteiro foi dividido em 8 partes, onde 4 delas foram pintadas.



Seis nonos.

O inteiro foi dividido em 9 partes, onde 6 foram pintadas.

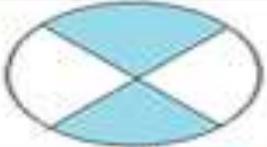
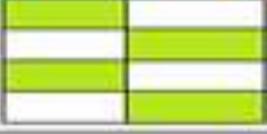


Um quarto.

O inteiro foi dividido em 4 partes, onde 1 fora pintada.

ATIVIDADE 3 **PERÍODO: 06/08/2020 a 07/08/2020**

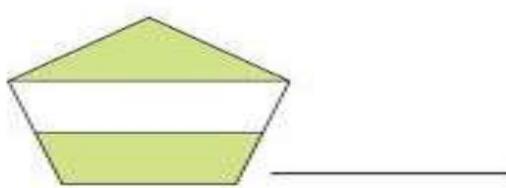
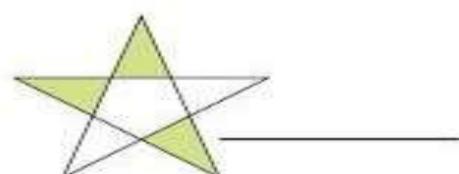
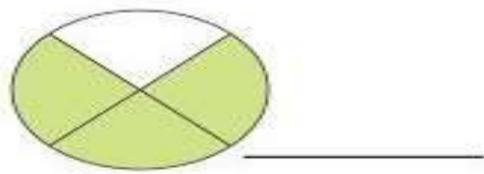
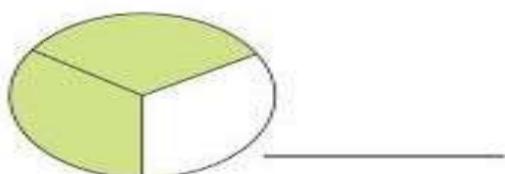
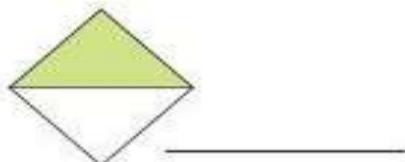
1. Complete o quadro a seguir com o que se pede:

| Desenho | Denominador | Numerador | Fração |
|--|-------------|-----------|--------|
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |

<https://portal.educacao.go.gov.br/fundamental/aula-1-matematica-5o-ano-2o-corte/>

ATIVIDADE 4 **PERÍODO: 10/08/2020 a 10/08/2020**

1. Escreva a fração que corresponde à região colorida.



<https://pt.slideshare.net/anabelamarques399/recordar-fraes>

ATIVIDADE 5 PERÍODO: 11/08/2020 a 12/08/2020**Nomenclatura de fração.**

Observando uma fração qualquer, por exemplo, $\frac{5}{6}$, percebemos que são dois números separados por uma barra.

Para fazermos as leituras de uma fração devemos observar o seu denominador, pois a partir dele as suas nomenclaturas são diferenciadas.

Quando os denominadores forem: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 100 e 1000 as leituras serão feitas da seguinte forma.

• $\frac{1}{2}$ ---- um meio.

• $\frac{5}{6}$ ---- cinco sextos.

• $\frac{9}{10}$ ---- nove décimos.

• $\frac{2}{3}$ ---- dois terços.

• $\frac{6}{7}$ ---- seis sétimos.

• $\frac{45}{100}$ ---- quarenta e cinco centésimos.

• $\frac{3}{4}$ ---- três quartos.

• $\frac{7}{8}$ ---- sete oitavos.

• $\frac{99}{1000}$ ---- noventa e nove milésimos.

• $\frac{4}{5}$ ---- quatro quintos.

• $\frac{8}{9}$ ---- oito nonos.

ATIVIDADE 6 PERÍODO: 13/08/2020 a 14/08/2020

Quando o denominador for qualquer outro número que não está representado acima devemos acrescentar a palavra **avos** na sua leitura.

$\frac{2}{12}$ ---- dois doze avos

$\frac{8}{63}$ ---- oito sessenta e três avos.

ATIVIDADE 7 PERÍODO: 17/08/2020 a 17/08/2020

1. Escreva como se lê cada fração.

• $\frac{1}{3}$ • $\frac{5}{8}$ • $\frac{3}{15}$ • $\frac{25}{100}$

• $\frac{3}{5}$ • $\frac{4}{9}$ • $\frac{3}{10}$ • $\frac{97}{1000}$

ATIVIDADE 8 PERÍODO: 18/08/2020 a 19/08/2020

Para calcular $\frac{1}{2}$ de um número (a metade) dividimos o número por 2.

Observe os exemplos:

a) $\frac{1}{2}$ de 14 = 7, pois $14 \div 2 = 7$

b) Para calcular $\frac{1}{3}$ de um número (a terça parte) dividimos por 3.

$\frac{1}{3}$ de 15 = 5, pois $15 \div 3 = 5$

1. Com base nos exemplos resolva os problemas:

a) Rafaela comprou 1 dúzia de ovos e usou $\frac{1}{3}$ (um terço) deles para fazer uma receita. Quantos ovos ela usou?

b) Dona Maria fez 48 salgados para vender, $\frac{2}{6}$ dos salgados já estavam encomendados. Quantos salgados já estavam encomendados para dona Maria?

ATIVIDADE 9 PERÍODO: 20/08/2020 a 21/08/2020**Adição e subtração de frações:**

Se duas **frações** possuem **denominadores** iguais, some ou subtraia os **numeradores** e mantenha o denominador no resultado.

Observe os exemplos:

$$\frac{2}{4} + \frac{3}{4} = \frac{2+3}{4} = \frac{5}{4}$$

$$\frac{4}{3} - \frac{3}{3} = \frac{4-3}{3} = \frac{1}{3}$$

1. Resolva as operações:

a) $\frac{1}{2} + \frac{3}{2} =$

b) $\frac{4}{6} + \frac{5}{6} =$

c) $\frac{4}{5} - \frac{3}{5} =$

d) $\frac{6}{8} - \frac{1}{8} =$

ATIVIDADE 10 PERÍODO: 24/08/2020 a 24/08/2020

Multiplicação de frações

Para multiplicar frações, faça o seguinte: multiplique **numerador** por numerador e denominador por **denominador**.

Veja o exemplo:

$\frac{2}{3} \times \frac{4}{6} = \frac{2 \times 4}{3 \times 6} = \frac{8}{18}$

1. Resolva as operações:

a) $\frac{5}{7} \times \frac{4}{2} =$

b) $\frac{6}{8} \times \frac{3}{4} =$

c) $\frac{2}{9} \times \frac{4}{7} =$

d) $\frac{2}{10} \times \frac{3}{8} =$

ATIVIDADE 11 PERÍODO: 25/08/2020 a 26/08/2020

Divisão de frações

Na divisão de frações, multiplicamos a primeira pelo inverso da segunda.

Observe o exemplo:

$\frac{1}{3} \div \frac{7}{6} = \frac{1}{3} \times \frac{6}{7} = \frac{6}{21}$

1. Resolva as operações:

a) $\frac{2}{5} \div \frac{3}{6} =$

b) $\frac{4}{9} \div \frac{2}{8} =$

c) $\frac{4}{15} \div \frac{2}{3} =$

ATIVIDADE 12 PERÍODO: 27/08/2020 a 28/08/2020

1. Escreva na cruzadinha, o nome das frações em destaque.

The crossword puzzle grid consists of 10 columns and 10 rows. The starting cells for the fractions are as follows:

- Row 1, Column 2: $\frac{4}{8}$
- Row 2, Column 4: $\frac{5}{1.000}$
- Row 2, Column 7: $\frac{4}{13}$
- Row 3, Column 8: $\frac{2}{6}$
- Row 4, Column 1: $\frac{13}{100}$
- Row 4, Column 2: $\frac{6}{7}$
- Row 5, Column 3: $\frac{2}{9}$
- Row 5, Column 6: $\frac{2}{3}$
- Row 5, Column 9: $\frac{3}{10}$
- Row 9, Column 1: $\frac{1}{2}$

Asterisks are placed in the following cells: (1,4), (1,5), (1,6), (1,7), (1,8), (1,9), (1,10), (2,3), (2,4), (2,5), (2,6), (2,7), (2,8), (2,9), (2,10), (3,1), (3,2), (3,3), (3,4), (3,5), (3,6), (3,7), (3,8), (3,9), (3,10), (4,1), (4,2), (4,3), (4,4), (4,5), (4,6), (4,7), (4,8), (4,9), (4,10), (5,1), (5,2), (5,3), (5,4), (5,5), (5,6), (5,7), (5,8), (5,9), (5,10), (6,1), (6,2), (6,3), (6,4), (6,5), (6,6), (6,7), (6,8), (6,9), (6,10), (7,1), (7,2), (7,3), (7,4), (7,5), (7,6), (7,7), (7,8), (7,9), (7,10), (8,1), (8,2), (8,3), (8,4), (8,5), (8,6), (8,7), (8,8), (8,9), (8,10), (9,1), (9,2), (9,3), (9,4), (9,5), (9,6), (9,7), (9,8), (9,9), (9,10), (10,1), (10,2), (10,3), (10,4), (10,5), (10,6), (10,7), (10,8), (10,9), (10,10).

Aluno(a): _____ Turma: 5ºano _____
Professora: _____ Período: 03/08/2020 a 28/08/2020

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES (APC's)

CIÊNCIAS

Senhores pais ou responsáveis, as atividades devem ser realizadas no caderno de Ciências e depois enviadas no grupo de WhatsApp através de fotos ou entregues na escola para ser feita a correção.

ATIVIDADE 1 PERÍODO: 03/08 – 07/08/2020.

TEMA: PREVENÇÃO DE DISTÚRBIOS ALIMENTARES.

1º MOMENTO: Você já ouviu falar em **desnutrição, anorexia, obesidade** ou **bulimia**?

Leia o texto abaixo atentamente e depois copie em seu caderno.

DISTÚRBIOS ALIMENTARES



Existem diversos distúrbios nutricionais ou alimentares. Na anorexia, por exemplo a pessoa não consegue se alimentar; já a pessoa com bulimia se alimenta, mas sente culpa e provoca vômitos.

Outros distúrbios que se tornaram comuns são o sobrepeso e a obesidade. Eles podem ser causados, entre outros fatores, por ingestão de alimentos em excesso, consumo de alimentos ultraprocessados ou falta de atividade física.

Cultivar alguns hábitos como os que seguem podem ajudar a prevenir os distúrbios alimentares:



1. Comer sempre nos mesmos horários, não pular as refeições e dar preferência a lanches saudáveis.
2. Reduzir o consumo de alimentos processados e ultra processados.
3. Cultivar amigos, conversar com os pais e professores, buscar opiniões e conselhos quando estiver angustiado ou em situações difíceis.
4. Aceitar e valorizar as diferenças, cada um de nós tem seu corpo e sua beleza. Temos que respeitá-lo e cuidar dele para mantê-lo saudável.

ATIVIDADE 2 PERÍODO: 10/08 – 14/08/2020.

De acordo com o texto “Distúrbios alimentares”, responda:

a) Quais são os distúrbios alimentares citados no texto?

b) De acordo com o texto, quais são as possíveis causas da obesidade e do sobrepeso?

c) Quais hábitos podemos cultivar para evitar os distúrbios alimentares?

ATIVIDADE 3 PERÍODO: 17/08 – 21/08/2020.



Vamos fazer um estudo de caso?

Leia atentamente o caso apresentado e logo depois identifique o distúrbio alimentar e suas consequências.

Meu nome é Fernanda, tenho 13 anos. Ultimamente ando bem preocupada, estou cada dia mais acima do peso. Tenho feito de tudo, deixei de comer gorduras, frituras, carnes e até arroz, mas continuo acima do peso, já coloquei na minha cabeça que o almoço não é tão importante assim, então, sempre pulo essa refeição.

Não sei mais o que fazer para perder peso. Minha família diz que estou cada dia mais magra, mas não é isso que eu percebo ao me olhar no espelho.

a) Qual o possível distúrbio alimentar de Fernanda?

b) Destaque algo da fala dela que nos leve a perceber o seu distúrbio?

ATIVIDADE 4 PERÍODO: 24/08 – 31/08/2020.

Leia atentamente a tirinha e responda as questões:



a) O que os meninos estão comendo?

b) Um dos meninos diz que comer e dormir o dia todo significa levar uma vida natural. Esses hábitos são saudáveis? Explique:

c) Manter uma alimentação saudável é importante principalmente se associada a exercícios físicos.

Praticar atividades físicas auxiliam no crescimento, na saúde mental e no humor.

Qual é sua atividade favorita?

Se possível tire fotos ou grave vídeos realizando a sua atividade favorita.

Aluno (a): _____
Professor (a): _____

Turma: 5º ano _____
Período: 03/08 à 28/08

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES (APC's)

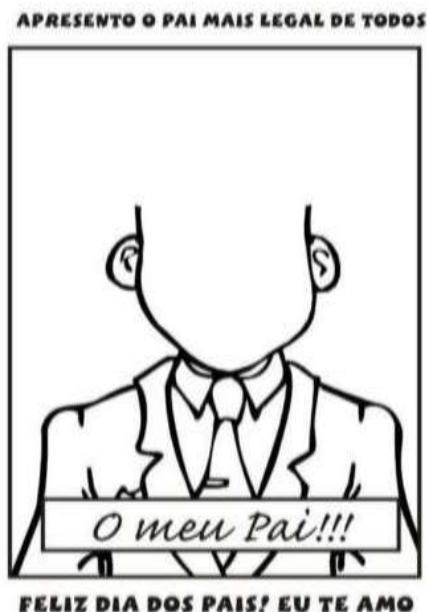
ARTE

As atividades deverão ser realizadas no caderno de Arte com auxílio dos familiares, as devolutivas devem ser feitas através de fotos via WhatsApp no grupo de sala ou enviando o caderno para a escola.

ATIVIDADE 1- Período 03/08/2020 a 07/08/2020

Dia dos Pais: No Brasil, essa data é comemorada no segundo domingo do mês de agosto, mas em cada país é celebrado em uma data diferente.

- Imprima ou desenhe em seu caderno o retrato do seu pai ou daquela pessoa especial que cuida de você. Pinte:



ATIVIDADE 2 Período 10/08/2020 a 14/08/2020

DIA 22 DE AGOSTO É COMEMORADO O DIA DO FOLCLORE.

Leia o texto: FOLCLORE

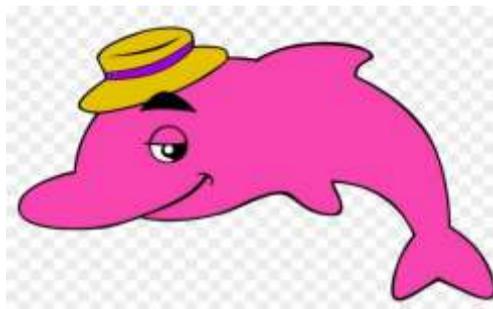
O Folclore Brasileiro é o que conhecemos como **manifestações da cultura popular** que acontecem e que formam a **identidade social** de um povo. O folclore é reproduzido tanto individualmente quanto coletivamente, bem como é transmitido de geração para geração. As manifestações folclóricas dão-se basicamente por meio de mitos, contos, música, dança, crendices, jogos e brincadeiras, festas populares, lendas, entre outros. O folclore brasileiro é bem diversificado e conta com atributos das culturas portuguesa, africana e indígena.



- Crie uma história em quadrinhos para contar a lenda do Saci Pererê e pinte. Se preferir, pode ser somente através de desenhos ou com balões de falas.

ATIVIDADE 3**Período: 17/08/2020 a 21/08/2020**

- Pergunte às pessoas de sua família se elas conhecem a lenda do boto cor de rosa. Peça para contá-la a você. Desenhe o boto em seu caderno e pinte. Não se esqueça de desenhar o lugar onde ele vive.

**ATIVIDADE 4****Período: 24/08/2020 a 28/04/2020**

Que tal você construir seu próprio brinquedo? Siga as orientações.

Brinquedo Folclórico: Peteca

- Você vai precisar de:

1 saquinho de plástico com areia o tamanho da palma da mão bem fechado

1 folha de jornal (Cortada ao meio)

1 elástico ou linha

Penas ou papéis

- Coloque o saquinho de areia no centro do pedaço do jornal e faça uma trouxinha.
- No centro dessa trouxinha encaixe as penas ou tiras de papéis e amarre com o elástico dando várias voltas. E está pronto.

Aluno (a): _____ Turma: 5º Ano _____
Professor(a): _____ Período: 03/08/2020 a 31/08/2020

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES (APC's)

EDUCAÇÃO FÍSICA

AULA 01 – 03/08/2020 a 07/08/2020

CONHECIMENTO DO CORPO - ESQUEMA CORPORAL.

- Nesta atividade, o aluno poderá realizar a aferição do batimento cardíaco, através da pulsação. A aferição pode ser a passiva, que é realizada antes da atividade física e a ativa, que é realizada após a atividade física. Para se aferir, é preciso entender que a pulsação é o ato de sentir os batimentos cardíaco através do tato dos dedos, podendo ser o do polegar, encostado na veia do pulso ou no pescoço, e considera os dois batimentos mais fortes para a contagem.
- De posse de um cronômetro ou relógio, o aluno marca 1 minuto e faz a contagem dos batimentos, ao terminar um minuto, anota quantos batimentos foram no total. Os batimentos da aferição passivas, devem estar próximos de 90 batidas por minutos e as ativas por volta de 120 batidas por minutos caso estejam muito abaixo ou muito acima desses valores, orienta-se que procure ajuda médica para maiores esclarecimentos.



AULA 02 – 10/08/2020 a 14/08/2020

GINÁSTICA – TRILHA NA FLORESTA

- Para a prática, vamos precisar juntamente com os pais/responsáveis, reunir alguns materiais e preparar o local, onde faremos a ginástica.
- **Reunir**, um pedaço de barbante ou corda ou cadarços que não usam mais, amarrem um ao outro ficando com uns 2m ou 3m está de bom tamanho; um tapete ou pedaço de pano pequeno;

Preparar o local:

- Escolha um local que seja possível realizar a ginástica em casa, estenda o barbante, corda ou cadarço, no chão, em linha reta, coloque o tapete, ou pedaço de pano pequeno no início do barbante, está montado o local da ginástica.

Para praticar a ginástica:

- O aluno fica no início do barbante, atrás da toalha (que simboliza a poça de água) um membro da família, fica encarregado de dar as vozes de comando.
- Voz de comando: **CORRIDA...** O aluno corre no mesmo lugar.

- Voz de comando: **GALHO...** O aluno **agacha e levanta** e continua correndo no mesmo lugar.
- Voz de comando: **POÇA DE ÁGUA...** O aluno **pula** em cima do tapete, retorna e continua **correndo** no mesmo lugar.
- Voz de comando: **ROLAR...** O aluno **deita e rola** uma **vez** para a **direita**, outra para a **esquerda**, volta a **ficar em pé** e... para por 30 segundos (para respirar).
- Deverá repetir essa atividade por três (3) vezes.

AULA 03 – 17/08/2020 à 21/08/2020

GINÁSTICA: SOL E LUA

Realizar a ginástica no mesmo local da trilha na floresta

- O aluno fica em pé, atrás do tapete.
- Um membro da família dá uma voz de comando: **SOL...** O aluno **pula** por sobre o tapete (poça de água) ao **esquerdo** lado do barbante
- Outra voz de comando: **LUA...** O aluno **pula** para o **lado direito** do barbante...
- Repete a voz de comando por quatro (4) vezes.
- Para trinta (30) segundos para respirar.
- Deverá repetir essa atividade por três (3) vezes.

AULA 04 – 24/08/2020 a 31/08/2020

GINÁSTICA: DESAFIO DA TRILHA X SOL E LUA

- Nesta atividade, o aluno poderá **realizar as duas atividades juntas... (simultaneamente)** seguindo as orientações das atividades anteriores.

LEMBRE SEMPRE: MOVIMENTO DO CORPO É BOM PARA A SAÚDE DO CORPO E DA MENTE... ESPECIALMENTE NESTE PERÍODO.

As atividades deverão ser realizadas no caderno e com auxílio dos familiares, com devolutiva através de fotos via WhatsApp no grupo de sala ou enviando o caderno para a escola.

Alumno (a): _____ 5º año _____
Maestra: _____ Período: 03/08/2020 a 28/07/2020

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES (APC's)

Língua Espanhola

Atividade 1: Período de 03/08/2020 a 09/08/2020.

Repaso de contenido Lee con atención el uso de los pronombres personales y de los verbos ser y estar en el presente de indicativo. Se possível assista ao vídeo em anexo: "VERBOS SER Y ESTAR".

| Ser y Estar (presente) | | |
|------------------------|-------|---------|
| | Ser | Estar |
| Yo | Soy | Estoy |
| Tú | Eres | Estás |
| Él / Ella / Usted | Es | Está |
| Nosotros/as | Somos | Estamos |
| Vosotros/as | Sois | Estáis |
| Ellos/as / Ustedes | Son | Están |

Atividade 2: Período de 10/08/2020 a 16/08/2020.

Mira los estados de ánimo y sentimientos en español y completa las actividades.



Lee las frases y completa correctamente con el uso de los pronombres personales.

a) En la frase "Yo soy feliz", el pronombre **yo** significa:

() ele () nós () eles () eu

b) Os pronomes "nós e vós", traduzem-se respectivamente para o espanhol por:

() ella y nosotros () Tú y vosotros () nosotros y vosotros

Atividade 3: Período de 17/08/2020 a 23/08/2020.

Completa las frases con el uso de los verbos ser y estar en el presente de indicativo:

- a) Él _____ avergonzado. (estar)
- b) Nosotros _____ felices. (ser)
- c) Tú _____ chistoso. (ser)
- d) Yo _____ orgulloso. (ser)
- e) Ella _____ triste. (estar)
- f) Vosotros _____ enamorados. (estar)
- g) Mi madre _____ tranquila. (ser)

La traducción correcta de la frase "Yo soy chistoso", para el portugués es:

- a) Ela está engraçado.
- b) Eu estou engraçado.
- c) Eu sou engraçado.
- d) Ele está engraçado.
- e) Nós estamos engraçados.

Atividade 4: Período de 24/08/2020 a 28/08/2020.

Lee el texto abajo con atención y completa las preguntas.

Un día normal



Mi nombre es Ana Cardena. Todos los días me levanto a las seis de la mañana, me ducho y desayuno un chocolate caliente con tostadas con mantequilla. Luego salgo a trabajar, tomo el autobús de las siete y media. Empiezo a trabajar a las ocho y media y a la una de la tarde voy a almorzar con mi compañera de trabajo al restaurante de la esquina. A las seis y media termino de trabajar y voy al gimnasio, me encanta hacer ejercicios. Cuando termino vuelvo a casa, me ducho, hago las tareas de mi curso a distancia, ceno con mi esposo y luego leo un poco, a las once de la noche me acuesto.

a) ¿A qué hora Ana toma el autobús?

b) ¿Qué hace ella después que termina de trabajar?

c) ¿A qué hora de la noche Ana se acuesta?

d) ¿Que hace Ana cuando vuelve a casa?

¡ Quédate en casa!

