



**UME BARÃO DO RIO BRANCO**  
**ROTEIRO DE ESTUDOS – 4º ANO C-PROFª CARMEN LIDIA**  
**COMPONENTE CURRICULAR – INTEGRADO**  
**PERÍODO – 20/09/2021 A 30/09/2021**

Data	Atividade	Orientação
20/09	Ciências/Port.	Atividades do Projeto “Vida saudável” com ênfase para a Feira de Ciências. Ver anexo 1- ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA
21/09	Ciências/Port.	Este roteiro contempla várias atividades relacionada à Feira de Ciências, portanto daremos sequência aos conteúdos e complementaremos com atividades práticas em sala de aula. Anexo 2- OS ALIMENTOS
22/09	Matemática	Exercícios de subtração ,multiplicação e divisão. Anexo 3-
23/09		REUNIÃO DE PAIS E PROFESSORES
24/09	História/Port.	A cidade de Santos e suas características. Anexo 4- COMO É A NATUREZA DE SANTOS
27/09	História/Port.	Continuação da aula anterior Anexo 5- A CANA DE AÇÚCAR E QUESTIONÁRIO
28/09	Port./matem.	Livro Buriti Português pag.168 a 170-verbos Livro Buriti matemática –pag.114 e 115-estimativa
29/09	Português	Livro Buriti Português –pag.171 a 175 –ortografia
30/09	Port/Ciênc.	Português-Organização de um texto fatiado. Ciências- Classificação dos alimentos. Anexo 6

## Alimentação equilibrada



Observe os alimentos da foto.  
Para que servem os alimentos?

O ser humano necessita da energia dos alimentos para realizar todas as atividades diárias e ter um desenvolvimento saudável.

Alimentar-se bem não significa apenas comer muito. O mais importante é a qualidade do alimento.

A alimentação deve ser equilibrada e variada, composta de alimentos que forneçam a quantidade suficiente de nutrientes de que o organismo necessita, proporcional ao gasto de energia.

Por exemplo, uma pessoa que come hambúrguer, batata frita, pizza, cachorro-quente, esquecendo-se de verduras, legumes, frutas e leite, certamente terá **carência\*** de alguns nutrientes e excesso de outros. O ideal é ter uma alimentação equilibrada.



SUA VEZ

1 O que você sente quando fica sem comer?



Cansaço e fome indicam que parte de nossas energias foi gasta e precisa ser reposta.

As atividades do dia a dia consomem energia e requerem a ingestão de alimentos, que funcionam como **combustível** para o corpo. Para repor essa energia gasta, o organismo retira nutrientes dos alimentos que ingerimos.

## ANEXO 2 –AULA DO DIA 21/09

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Os alimentos**

Os seres humanos utilizam os alimentos para obter a energia de que necessitam para se desenvolver, realizar as atividades necessárias para o funcionamento do corpo, se movimentar, entre outras atividades.

Os alimentos ingeridos pelo ser humano podem ser de origem animal ou vegetal. Esses alimentos são compostos de nutrientes como proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas e sais minerais. Além disso, necessitamos ingerir substâncias de origem mineral, como a água e o sal.

Cada tipo de nutrientes presentes nos alimentos exerce uma ou mais funções diferentes no organismo. Os primeiros nutrientes que podemos encontrar nos alimentos são: proteínas, carboidratos, vitaminas e sais minerais.



Veja no quadro a seguir as principais funções de cada um dos nutrientes

Nutrientes	Principais funções
Proteínas	Participam da multiplicação das células permitindo o crescimento e desenvolvimento do corpo humano .FONTE - (LEITE,OVOS,CARNE ,FEIJÃO E PEIXE)
Carboidratos	Fornecem a energia que é utilizada pelo organismo na realização de diversas atividades . FONTE -(PÁO, MASSAS,ARROZ,FARINHA,DOCES,BATATA)
Vitaminas	Ajudam a defender o organismo de algumas doenças- FONTE- LEITE,PEIXES,VERDURAS E LEGUMES)
Sais minerais	Ajudam na formação dos ossos , dos dentes das células sanguíneas e ajudam no controle dos batimentos cardíacos. FONTE – (LEITE,PEIXES,ALGUMAS VERDURAS E SAL DE COZINHA)

## ANEXO 3 –AULA DO DIA 22/09

RESOLVA AS SEGUINTE OPERAÇÕES (ARMAR AS CONTAS NO CADERNO)

643-379 =	3145 x12 =
1254 – 586 =	625 : 5 = (DIVISÃO)
2153 -1799 =	1346 : 4 = (DIVISÃO)
2937 x 14 =	784 : 4 = (DIVISÃO)
1531 x8 =	2484 : 6 = (DIVISÃO)

## **HISTÓRIA – COMO É A NATUREZA DE SANTOS.**

### **A cidade de Santos possui diferentes paisagens.**

Os rios e a ocupação da Vila de Santos.

As terras onde se encontra o Centro de Santos foram doadas a alguns portugueses que vieram para o Brasil na esquadra de Martim Afonso. Logo no início foram distribuídos pedaços de terras e cada um procurou ficar com os melhores , ou seja, aqueles que não eram alagadiços, pois a cidade era só manguezal e tinha muitos rios. Escolheram então, as terras mais secas e perto das fontes de água , boas para o plantio de cana-de-açúcar e o cultivo de produtos para a própria sobrevivência .

Em 1905, iniciaram-se as obras de saneamento de Santos, e muitos rios foram canalizados e cobertos.

### **ABASTECIMENTO DE ÁGUA**

Desde a chegada dos portugueses, a população santista utilizava as fontes de água .Em Santos, havia inúmeras fontes e bicas que abasteciam a população .

Os ambulantes percorriam a cidade indo de casa em casa, levando uma ou duas pipas d'água em carros de boi. As fontes eram usadas não só para o uso doméstico , mas também por muitas lavadeiras.

### **ÁGUA QUE BEBEMOS.**

A água que bebemos chama-se potável. Isso significa que ela não está poluída. Para a água chegar até **a nossa casa, ela passa por um sistema de tratamento.**

### **O RIO CUBATÃO**

A água que abastece a cidade de Santos vem do Rio Cubatão. Ela é tratada na Estação de Tratamento de Água de Cubatão., a ETA.

Primeiramente , a água do rio passa apor filtros que retiram as impurezas maiores, como folhas, areia e outros ,são as “caixas de areia”. Depois passa por um tratamento químico, no qual é adicionado cloro e flúor. Uma nova filtração é feita para eliminar as impurezas menores, tornando a água potável.

Mas, para chegar até as torneiras, ela caminha por quilômetros em tubulações por baixo da terra até ser armazenada em grandes reservatórios e nas caixas de água das casas

## A CANA DE AÇÚCAR

A cana de açúcar chegou até o Brasil na esquadra de Martim Afonso. Foi ele que trouxe as primeiras mudas da planta . Na época o açúcar era um produto muito valioso e raro na Europa.

Foi na Ilha de São Vicente que teve início a produção do açúcar na Capitania de São Vicente . A cana, plantada e transformada em açúcar, era exportada para a Europa, onde era chamado de “ouro branco” pelo valor e lucro que se tinha com a sua comercialização.

Os primeiros engenhos do Brasil foram instalados nas Vilas de Santos e São Vicente . Logo em seguida, a cana foi introduzida ao longo do litoral nordestino, o que provocou a concorrência com o açúcar da Capitania de São Vicente que entrou em decadência , por isso, sua população passou a capturar indígena , escraviza-los e vende-los para as regiões. Deram início , assim, às Bandeiras de caça ao indígena

### **APÓS A LEITURA DO TEXTO RESPONDA AO QUESTIONÁRIO.**

1= Como era a cidade de Santos antigamente .

---

---

---

2= Em que ano iniciaram as obras de saneamento de Santos .

---

3= Como a população utilizava a água no dia a dia .

---

---

4= Como chama-se a água que bebemos.

---

---

5= De onde vem a água que abastece a cidade .

---

6= Como a cana-de-açúcar chegou ao Brasil.

---

---

7= Onde teve início a produção de açúcar.

---

---

8= Onde foram instalados os primeiros engenhos na Vila de Santos e São Vicente.

---

---

**ANEXO 6-AULA DO DIA 30/09**

**LÍNGUA PORTUGUESA**- COPIE NO CADERNO O TEXTO ABAIXO COLOCANDO-O EM ORDEM DE ACONTECIMENTOS.

VIERAM UNS RATINHOS PASSEAR EM CIMA DELE E ELE ACORDOU.TODOS CONSEGUIRAM FUGIR , MENOS UM, QUE O LEÃO PRENDEU DEBAIXO DA PATA.

UM LEÃO, CANSADO DE TANTO CAÇAR, DORMIA ESPICHADO DEBAIXO DA SOMBRA BOA DE UMA ÁRVORE.

TANTO O RATINHO PEDIU E IMPLOROU QUE O LEÃO DESISTIU DE ESMAGÁ-LO E DEIXOU QUE FOSSE EMBORA.

MORAL : UMA BOA AÇÃO GANHA OUTRA.

NISSO APARECEU O RATINHO, E COM SEUS DENTES AFIADOS ROEU AS CORDAS E SOLTOU O LEÃO.

ALGUM TEMPO DEPOIS O LEÃO FICOU PRESO NA REDE DE UNS CAÇADORES , NÃO CONSEGUINDO SE SOLTAR. FAZIA A FLORESTA INTEIRA TREMER COM SEUS URROS DE RAIVA.

**Ciências –CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS**

**ALIMENTOS CONSTRUTORES**

SÃO AQUELES RESPONSÁVEIS PELA RECONSTRUÇÃO E FORMAÇÃO DO CORPO .SÃO RICOS EM PROTEÍNAS. SÃO RESPONSÁVEIS TAMBÉM PELOS OSSOS E RICOS EM SAIS MINERAIS E VITAMINAS

EXEMPLO : OVOS,CARNE,FRANGO,PEIXE , QUEIJO,LEGUMINOSAS (LENTILHA,ERVILHA,FEIJÃO) E SEMENTES (QUINOA,LINHAÇA,CASTANHA DO PARÁ. GERGELIM,SOJA,GRÃO DE BICO )

**ALIMENTOS ENERGÉTICOS**

SÃO AQUELES QUE REGULAM E CONTROLAM AS FUNÇÕES DO ORGANISMO. MANTÉM A PELE SAUDÁVEL E SÃO RICOS EM VITAMINAS.

SÃO ELES QUE FORNECEM ENERGIA . PODEMOS DIZER QUE SÃO O NOSSO COMBUSTÍVEL . SÃO RICOS EM CARBOIDRATOS E GORDURAS.

EXEMPLO : PÃES, BOLO, MACARRÃO ,BISCOITOS. E AS GORDURAS BOAS, CASTANHA , AMÊNDOAS, NOZES , MANTEIGA.

**ALIMENTOS REGULADORES**

**SÃO AQUELES QUE REGULAM E CONTROLAM AS FUNÇÕES DO ORGANISMO . MANTÉM A PELE SAUDÁVEL E SÃO RICOS EM VITAMINAS E SAIS MINERAIS.**

**EXEMPLO : FRUTAS(PRINCIPALMENTE AS VERMELHAS) HORTALIÇAS (COUVE, BRÓCOLIS,CENOURA, ENTRE OUTROS).**

**BOM ESTUDO**

**JUNTOS SOMOS MAIS FORTES**