



ROTEIRO DE ESTUDOS/ATIVIDADES

UME: MARTINS FONTES

ANO: 5º ano A

COMPONENTE CURRICULAR: INTEGRADO

PROFESSOR(ES): DIVACI VIANA DE OLIVEIRA

PERÍODO DE 15/06/2020 A 19/06/2020

ORIENTAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES

Prezados, Recomendamos que os pais/ responsáveis auxiliem as crianças durante a realização das atividades propostas, as quais deverão ser feitas com autonomia e interação da família no que for preciso. Isto, de forma diária, sendo realizada uma por vez, pois cada atividade também apresentará sugestões de um ou mais links para complementar e ampliar os conhecimentos sobre o tema. Orientamos para que as respostas sejam registradas no próprio caderno do aluno.

Para saber as respostas das atividades, consultem o “ESPAÇO DE RESPOSTAS DAS ATIVIDADES”, clicando na imagem do símbolo da SEDEL (lápiz) ou no link abaixo dela. Assim, saberão se a criança acertou ou se precisará refazer, pois errar é natural e faz parte do processo de construção do conhecimento. Por fim, poderão também acessar vários outros links com atividades complementares para aprender cada vez mais!

LEIA O TEXTO E RESPONDA AS QUESTÕES

Virando o jogo Num belo dia Jorginho disse:

- Me cansei dessa mesmice
resolveu sair de casa
caminhar,
sentir no rosto o ar, ver os amigos,
Conversar, brincar...
Jorginho também percebeu
que esse jogo cheio de inocência
é uma má influência
um insulto para a sua inteligência!
Ele logo trocou esse jogo imobilizante
Por um mais interessante
Hoje Jorginho
Não é mais sedentário
Ele é disciplinado
Tem hora
Pra jogar, estudar,
Praticar esportes e brincar.
Assim , ele divide seu dia
E tem uma vida
Equilibrada e sábia.
Flávio Colombini
Texto adaptado/ Poemas divertidos – Volume 3

ATIVIDADE - 1

De acordo com o texto:

- 1) Qual é o assunto tratado na poesia?
- 2) O que cansou Jorginho?
- 3) Por que ele afirma que seus antigos hábitos o faziam viver na mesmice?
- 4) Você sabe o que significa ser “sedentário”?
- 5) Quais foram os novos hábitos adotados por Jorginho?
- 6) Na sua opinião, por que o autor deu o nome “Virando o Jogo” ao texto?

ATIVIDADE - 2

Isso aqui ô, ô, é um pouquinho do Brasil Colonial ia, ia ... Bem-vindo ao Brasil de 1808! Veja alguns hábitos curiosos que existiam na época em que a família real portuguesa chegou ao Brasil.

-) Almoçar logo ao acordar.
-) Jantar por volta de duas horas da tarde e cear por volta das seis horas.
-) Quem tomava banho frequentemente, costumava fazê-lo nos rios.

-) As famílias mais abastadas (ricas) usavam bacias e um jarro para despejar a água, sem xampu ou sabão, pois não existiam ainda.

-) Comer farinha de mandioca e banana junto com alimentos doces ou salgados.

-) A maioria da população comia em prato de barro.

-) As pessoas tinham uma única muda de roupa que não costumava ser lavada.

-) Quem tinha outra muda de roupa para usar em ocasiões especiais, também não a lavava com muita frequência, pois vestir-se custava muito caro.

Após a leitura do texto acima, escreva no seu caderno como é o modo de vida das pessoas atualmente. Use as informações acima como referência, observando as ações sobre higiene, alimentação, roupas, descanso, diversão, etc. Capriche!

PARA SABER MAIS, ACESSE:

<https://www.youtube.com/watch?v=gG7Z-0Sy-xU>

https://www.youtube.com/watch?v=O492_HLrPCc

ATIVIDADE – 3

Fique esperto!

O sedentarismo infantil costuma ser a causa de sérios danos à saúde, que podem refletir na vida adulta. Os dados sobre obesidade infantil são alarmantes. Um estudo apresentado no 5º Congresso Internacional de Atividade Física e Saúde Pública, em 2015, mostrou que, em média, 39% das crianças estão acima do peso no mundo inteiro. Um alerta para os pais e familiares. De acordo com informações da Organização Mundial da Saúde (OMS), já é considerada sedentária uma criança na faixa etária entre 6 e 7 anos que pratique menos de 300 minutos de atividade física semanalmente. Ou seja, o equivalente a uma hora por dia de exercícios, cinco dias por semana.

- 1) Se uma criança praticar 2 horas de atividades físicas por dia, ou seja, 120 minutos. Quantos minutos ela usará em cinco dias?
- 2) Sabendo que o Congresso Internacional de Atividade Física e Saúde Pública ocorreu em 2015, podemos afirmar que já se passaram quantos anos?
- 3) Desafio: Calcule ou procure no texto para responder. Quantas horas equivalem 300 minutos?

ATIVIDADE - 4

Agora, converse com a sua família sobre o assunto “Saúde e qualidade de Vida” e escreva uma frase de alerta contra o “sedentarismo” (falta de atividades físicas ou esportivas).

- 1) *Desafio: criar um “Circuito Divertido”, escrevendo uma sequência com 7 brincadeiras movimentadas.

ATIVIDADE - 5

Observe as informações abaixo:

- a) NATAÇÃO: 466 calorias por uma hora de atividades físicas;

- b) BICICLETA: 568 calorias por uma hora de atividades físicas;
- c) CORRIDA: 600 calorias por uma hora de atividades físicas;
- d) FUTEBOL: 530 calorias por uma hora de atividades físicas.

- 1) Se uma pessoa correr por uma hora e depois nadar por mais uma hora quantas calorias ela vai gastar?
- 2) Se uma pessoa andar de bicicleta por uma hora quantas calorias ela vai gastar?
- 3) Qual é a diferença de quantidade de calorias gastas entre as ações de andar por uma hora de bicicleta e fazer uma hora de corrida?