



UME EMÍLIA MARIA REIS
5º ANO - INTEGRADO
PROFESSORAS: ADRIANA, ANA MARIA, CARLA E SHEILA.
PERÍODO DE 14/06 A 30/06

ROTEIRO DE ESTUDOS

Dia: 14 de junho (segunda-feira)

Orientações: No próximo mês vamos acompanhar a 32ª edição dos Jogos Olímpicos da Era Moderna. Enquanto as competições não começam, vamos conhecer um pouco sobre a História das Olimpíadas. Leia o texto com atenção e depois responda as questões.

Vamos conhecer um pouco da História das Olimpíadas

Os Jogos Olímpicos surgiram na Grécia, no século VIII antes de Cristo (a.C.). O evento era realizado na cidade de Olímpia, por isso, o nome "Olimpíadas".

Os primeiros jogos foram realizados em 776 antes de Cristo (a.C.). Foi nesse período que se instituiu a prática dos jogos de quatro em quatro anos, sempre nos meses de julho e agosto, em razão da situação climática da Grécia.

As competições contavam apenas com atletas gregos de diferentes cidades e não era permitida a presença de mulheres. Nas treze primeiras Olimpíadas, a corrida era a única modalidade esportiva praticada. Com o passar dos anos, uma modalidade semelhante ao pentatlo moderno (salto, arremesso de disco, lançamento de dardo, corrida e luta) e o boxe foram acrescentados.

A premiação não era o foco dos jogos, já que os vencedores não ganhavam medalhas ou troféus. Eram dadas aos competidores com melhores colocações coroas com folhas retiradas de oliveiras.

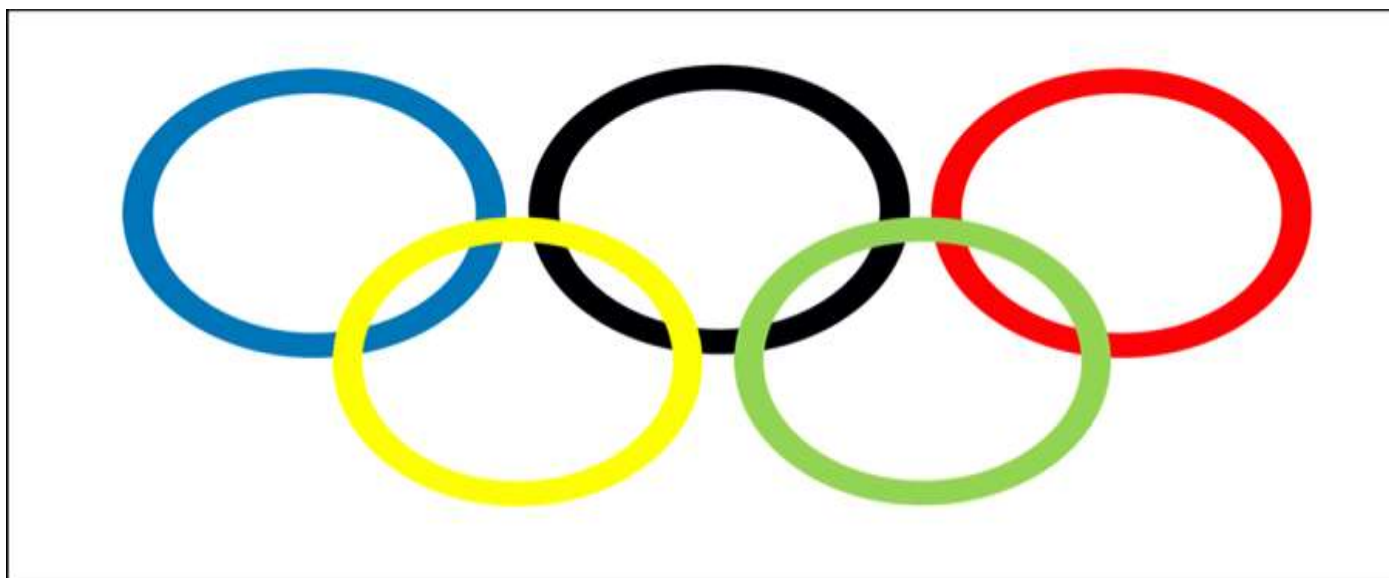
As Olimpíadas, desde seu início, estão relacionadas com a união de diferentes povos e o uso do esporte como forma de promover a paz, já que os antigos povos gregos instituíam tréguas em guerras para competir nos Jogos Olímpicos.

Em 393 depois de Cristo (d.C.), por questões religiosas, o imperador Teodósio I proibiu a realização dos Jogos Olímpicos.

Após séculos de esquecimento, as Olimpíadas ressurgiram, tendo novas modalidades esportivas e presença de atletas de diferentes nacionalidades. Os responsáveis pela retomada da celebração desportiva foram o Barão de Coubertin, Demetrius Vikelas e o arquiteto Giorgios Averoff, responsável pelo apoio financeiro aos jogos.

O Barão de Coubertin, o grande idealizador da volta dos jogos olímpicos, acreditava que o esporte deveria ser praticado e estimulado pela sociedade contemporânea e ressaltava, ainda, a necessidade de uma celebração que unisse os povos e promovesse a paz. Sendo assim, as primeiras Olimpíadas da Era Moderna começaram em 6 de abril de 1896, em Atenas.

O ressurgimento dos jogos trouxe consigo um símbolo utilizado até os dias de hoje: os anéis olímpicos, os quais apresentam cinco círculos entrelaçados representando os continentes, lembram a união das diferentes etnias e culturas em um só evento. A premiação dos atletas passou a ser feita por meio de medalhas como as que conhecemos atualmente.



Nos Jogos Olímpicos da Era Moderna, a chama olímpica foi utilizada pela primeira vez em Amsterdã, na Holanda (1928), e apenas em 1936 surgiu o primeiro revezamento da tocha, em Berlim, na Alemanha.

As Olimpíadas já foram canceladas três vezes por causa de guerras (em 1916, 1940 e 1944). Mas, é a primeira vez na História que foi adiada por causa de uma pandemia.

Os jogos Olímpicos que aconteceriam em 2020 foram remarcados e estão previstos para acontecer entre os dias 23 de julho e 8 de agosto de 2021 em Tóquio, a capital do Japão.

Agora, copie e responda em seu caderno as seguintes questões:

1- Onde surgiram os jogos Olímpicos e qual era o nome da cidade onde eles eram realizados?

2- Qual foi a primeira modalidade esportiva das Olimpíadas?

3- No passado, como era feita a premiação dos atletas vencedores? E hoje, como são premiados?

4- O ressurgimento dos jogos trouxe consigo um símbolo utilizado até os dias de hoje. Qual é este símbolo e o que ele representa?

5- Os jogos Olímpicos que aconteceriam em 2020 foram remarcados e estão previstos para iniciar no dia 23 de julho deste ano. Qual será a sede desta edição dos jogos?

6- O texto narra os fatos que marcaram a história das Olimpíadas. Aponte o tempo em que ocorreram, numerando conforme a indicação:

1. "em 776 antes de Cristo"
2. "em 393 depois de Cristo"
3. "em 1896"
4. "em 1928"
5. "em 1936"

() início dos jogos da Era Moderna.

() a chama olímpica foi utilizada pela primeira vez nas Olimpíadas da Era Moderna.

() os atletas gregos passaram a competir na cidade de Olímpia.

() os jogos olímpicos foram proibidos e deixaram de ser realizados.

() surgiu o primeiro revezamento da tocha em Berlim.

Dia: 15 de junho (terça-feira)

Orientações: Leitura e interpretação do texto sobre os Jogos Olímpicos e Paralímpicos.

1. Leia o texto com atenção:

JOGOS OLÍMPICOS 2020/2021



Os Jogos Olímpicos são competições esportivas internacionais que acontecem de quatro em quatro anos, cujos atletas representam seus países. Os Jogos Olímpicos acontecerão em Tóquio, Japão de 23 de julho a 8 de agosto de 2021. Esta nova data dos Jogos é confirmada após adiamento por conta da Pandemia de Coronavírus. Os Jogos aconteceriam em 2020.

JOGOS PARALÍMPICOS

É uma competição esportiva de modalidades adaptadas que possui a mesma estrutura de uma Olimpíada e que se destina aos atletas portadores de algum tipo de deficiência sensorial ou física. Acontece após o término dos Jogos Olímpicos e, neste ano, será entre 24 de agosto e 5 de setembro, também em Tóquio.



BANDEIRA OLÍMPICA



Um dos símbolos dos Jogos é a Bandeira Olímpica que é composta por cinco arcos entrelaçados, com as cores AZUL, AMARELO, PRETO, VERDE e VERMELHO sobre um fundo branco.

Esses cinco anéis representam as cinco partes do mundo. O anel **AZUL** representa a **EUROPA**; o **PRETO** simboliza a **ÁFRICA**; o **VERMELHO**, a **AMÉRICA**; o anel **AMARELO**, a **ÁSIA**, e o **VERDE**, a **OCEANIA**.

2. Responda, em seu caderno, as seguintes questões:

- Onde acontecerão os Jogos Olímpicos?
- Qual a data para o início e término dos Jogos Olímpicos e por que foi esta data foi adiada?
- Qual a diferença dos Jogos Olímpicos e dos Jogos Paralímpicos?
- O que os Anéis Olímpicos representam?
- Na Bandeira Olímpica, qual a cor que representa o nosso continente?

3. Retire do texto:

2 substantivos próprios: _____

2 substantivos comuns: _____

2 palavras no singular: _____

2 palavras no plural: _____

2 palavras que sejam:

MONOSÍLABAS		
DISSÍLABAS		
TRISSÍLABAS		
POLISSÍLABAS		

3. Escreva nomes de esportes olímpicos iniciados pelas letras:

B		
C		
G		
H		
N		
P		
T		
V		

Dia: 16 de junho (quarta-feira)

Orientações: Para um atleta profissional atingir seu objetivo, ele precisa alimentar-se de forma saudável e variada, além de hidratar-se bem! Por isso, neste roteiro, vamos entender a importância de levarmos a sério nossa alimentação, quer sejamos atletas ou não!

Atividades:

1. Leia com atenção, o trecho da matéria feita com o Dr. João Hollanda, médico ortopedista, da Santa Casa de São Paulo, postada pelo site ortopedistadojoelho.com.br .

"Alimentação do atleta"

"...A alimentação é um dos fatores mais importantes para o desempenho e para a prevenção de lesões no atleta competitivo. Por um lado, ela ajuda a atingir peso e composição corporal adequados; por outro, irá fornecer o combustível para a realização do gesto esportivo, o cimento para a construção dos músculos e os substratos para o reparo tecidual durante o período de recuperação entre os treinos.

A alimentação deve ser sempre vista do ponto de vista individual e considerando o esporte praticado. Ela deve variar também conforme o dia e horário dos treinos e competições, buscando deixar o atleta em sua melhor condição no momento em que ele mais precisa. A alimentação adequada deve fornecer o alimento correto, na quantidade correta e no momento correto.

Demandas nutricionais do atleta

O atleta precisa de uma dieta equilibrada que ofereça os nutrientes que ele precisa para gerar energia e para realizar todas as suas funções corporais, incluindo os macronutrientes (gordura, carboidrato e proteína), os micronutrientes (vitaminas e sais minerais) e água. As demandas para cada um destes elementos variam de esporte para esporte e mesmo entre diferentes atletas no mesmo esporte.

Dieta equilibrada envolve não apenas a escolha correta do alimento, mas também do momento ideal e a quantidade ideal de consumo de cada um dos deles. Tanto a falta como o excesso podem ser prejudiciais à saúde e ao desempenho do atleta.

Alimentação em dias de treino ou competição

A alimentação nos dias de competição deve ser cuidadosamente pensada para que o atleta tenha o máximo de disponibilidade energética e o trato digestivo seja esvaziado até o momento da competição, de forma a evitar desconfortos. No caso de esportes com competições muito frequentes, nas quais o atleta precisa estar pronto para treino ou competição no menor tempo possível, a alimentação pós-treino deve ser cuidadosamente planejada..."

2. Pense e responda as questões no caderno:

- a) Por que a alimentação é um dos fatores mais importantes para o desempenho e para a prevenção de lesões no atleta competitivo?
- b) Todos os atletas alimentam-se da mesma forma?
- c) Nós não somos atletas, mas para que a alimentação seja adequada, ele deve fornecer o quê?
- d) Por que os atletas se preocupam não apenas com a escolha correta do alimento, mas também com o momento e a quantidade ideal consumir cada um deles?

e) Muitos de nós, gostamos de comer "fast-food" (comida rápida). Quais podem ser os resultados se fizermos isso regularmente?

f) O Dr. João Hollanda afirma que: "a alimentação de um atleta, nos dias de competição, deve ser cuidadosamente pensada, para que o atleta tenha o máximo de disponibilidade energética e o trato digestivo seja esvaziado até o momento da competição, de forma a evitar desconfortos". Pensando nisso, pergunte aos seus familiares três alimentos que podem nos dar energia para começar o dia? E que tipo de alimentação que pode gerar desconfortos, por exemplo, antes de dormir?

3. Desenhe em seu caderno sugestões de alimentos saudáveis para o café da manhã, almoço e jantar. Depois, envie para a sua professora.

4. Para a próxima semana, monte o Jogo dos alimentos, que está nas páginas 173 e 175. As orientações sobre como montá-lo estão na página 58.

Dia: 17 de junho (quinta-feira)

ATIVIDADE DE MATEMÁTICA

Copie e resolva os problemas em seu caderno. Registre os cálculos e as respostas.

1- Em 23/07 de 2021, será realizada as olimpíadas no Japão. Na tabela estão os dez países que irão levar mais atletas.

Japão	436
EUA	340
Austrália	336
Grã-Bretanha	247
Canadá	234
China	231
França	221
Alemanha	208
Espanha	204
Itália	192

a) Quantos atletas serão no total desses 10 países?

b) Qual a diferença entre o 1º país e o décimo país em número de atletas?

c) Quantos atletas irão dos países asiáticos Japão e China?

d) Quantos atletas a mais a Austrália irá levar, do que a Grã-Bretanha?

e) Os atletas da Europa são dos países: Grã-Bretanha, França, Espanha e Itália. Qual o total de atletas europeus?

2- Faça a tabuada do 2 e depois arme e resolva as multiplicações.

a) $12 \times 2 =$

b) $11 \times 2 =$

c) $10 \times 2 =$

d) $9 \times 2 =$

e) $13 \times 2 =$

f) $14 \times 2 =$

g) $6 \times 2 =$

h) $8 \times 2 =$

Dia: 18 de junho (sexta-feira)

Orientação: Utilizar este dia para revisar e concluir as atividades da semana, garantindo que nenhuma lição deixe de ser realizada e para esclarecimento de possíveis dúvidas.

Dia: 21 de junho (segunda-feira)

Orientações: Leia atentamente o texto a seguir e depois faça as atividades propostas. Se for necessário realize algumas pesquisas para efetuar as tarefas.

A XXXII edição da Olimpíada será um evento multiesportivo realizado na região metropolitana de **Tóquio**, capital do Japão.

O Japão já é veterano em sediar os jogos olímpicos. Esse grandioso evento esportivo já aconteceu no país em 1964, e foi um marco importante na história mundial, por ser a primeira vez que um destino asiático teve a chance de realizar uma olimpíada.



O Japão é um arquipélago de 6.852 ilhas, sendo estas quatro as maiores: Honshu, Hokkaido, Kyushu e Shikoku. As principais províncias do país concentram-se na costa de Honsu, maior ilha do arquipélago, inclusive Tóquio.

Esta edição dos jogos olímpicos contará com 46 modalidades esportivas. O **surf, skate, escalada esportiva e karatê** estão prontos para estrearem pela primeira vez em solo japonês.

Entre as 46 modalidades esportivas, o **futebol** é uma das que mais atrai a atenção do público. A disputa entre as seleções sempre é marcada por surpresas e jovens destaques que logo aparecem nas listas principais de seus países.

O torneio masculino já conhece todas as 16 seleções que entrarão em campo sonhando com o ouro olímpico (África do Sul, Alemanha, Arábia Saudita, Argentina, Austrália, Brasil, Coreia do Sul, Costa do Marfim, Egito, Espanha, França, Honduras, Japão, México, Nova Zelândia e Romênia). No futebol feminino, também já são conhecidas as 12 delegações que disputam o torneio (Austrália, Brasil, Canadá, Chile, China, Estados Unidos, Grã-Bretanha, Holanda, Japão, Nova Zelândia, Suécia e Zâmbia).

Agora, leia as questões a seguir, faça as pesquisas necessárias para esclarecer as dúvidas e responda corretamente em seu caderno.

1- O Japão é um arquipélago de 6.852 ilhas. O que é um arquipélago?

2- Complete as tabelas com os nomes dos países que vão participar dos torneios de futebol das Olimpíadas. Escreva os nomes dos países nas colunas dos continentes onde se localizam.

Países que vão participar do torneio de futebol masculino da Olimpíada de Tóquio

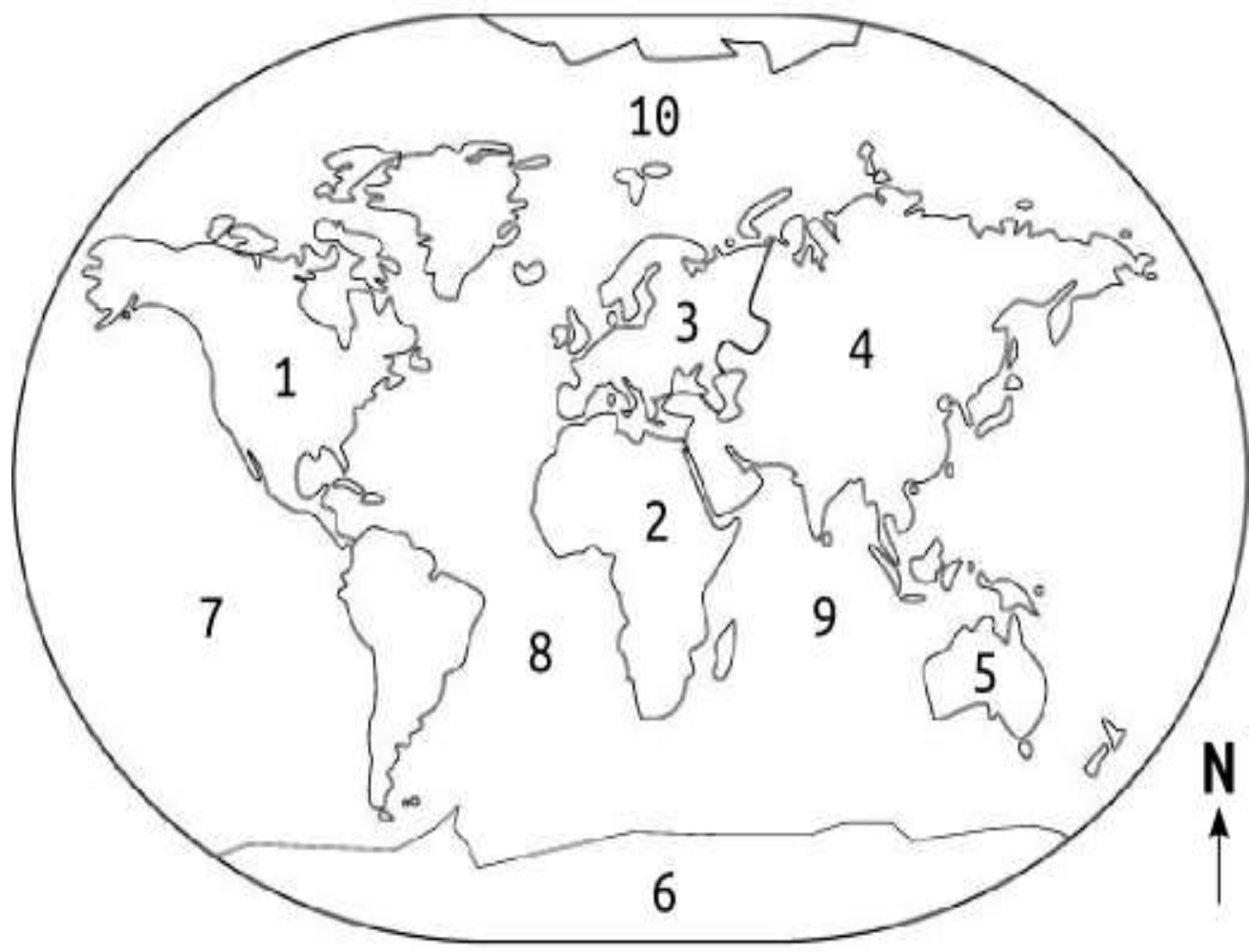
África	América do Norte	América do Sul	Ásia	Europa	Oceania

Países que vão participar do torneio de futebol feminino da Olimpíada de Tóquio

África	América do Norte	América do Sul	Ásia	Europa	Oceania

--	--	--	--	--	--

3- Para finalizar a atividade de hoje, vamos ver se você já conhece bem a localização dos continentes e dos oceanos do planeta Terra. Faça uma legenda associando os números aos nomes dos continentes e oceanos correspondentes.



- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____

- 6- _____
- 7- _____
- 8- _____
- 9- _____
- 10- _____

Dia: 22 de junho (terça-feira)

Orientações: PESQUISA OLÍMPICA.

Mascotes Olímpicos são personagens que representam a cultura do país onde acontece os Jogos Olímpicos. Desde os Jogos de 1968, em Grenoble, França toda a edição dos Jogos possui Mascotes.

Os Mascotes dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos de Tóquio ganharam um nome e um significado. Foi aberto um concurso para a escolha dos Mascotes e ambos deveriam contar com algum aspecto cultural do Japão. Eles foram escolhidos apenas por estudantes da educação básica.

1. Faça a pesquisa sobre os **Mascotes dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos de Tóquio**, pode fazer a colagem da imagem dos Mascotes ou desenhá-los. Antes de escrever, leia com atenção sobre o assunto pesquisado e produza um texto com coerência.

Esta tarefa deve ser feita no caderno.

Dia: 23 de junho (quarta-feira)

Orientações:

1. Para iniciar a atividade de hoje, que tal brincar com sua família e ou com sua professora usando o **"Jogo dos alimentos"** que você preparou semana passada? Com ele você aprenderá que os alimentos, de acordo com sua origem, são divididos em três grupos e a identificá-los na **"pirâmide alimentar"**.

2. Ao ler as páginas 59, 60 e 61, relembra por que precisamos ter uma alimentação saudável, beber água regularmente e praticar exercícios. Além de conhecer os nutrientes que os alimentos nos fornecem e como eles nos beneficiam.

3. Antes, durante ou depois das atividades, os atletas precisam, constantemente, hidratar o organismo, repondo os nutrientes perdidos com o natural desgaste físico. Pensando nisso, faça com sua família uma bebida saudável, bem gostosa. Escreva em seu caderno os ingredientes e modo de preparo da bebida que fizer, depois de tudo pronto, fotografe e envie para a professora.

Dia: 24 de junho (quinta-feira)

ATIVIDADE DE MATEMÁTICA

Copie e resolva os problemas em seu caderno. Registre os cálculos e as respostas.

1- Nas olimpíadas há 42 modalidades, em cada modalidade há 6 categorias. Quantos atletas irão participar em cada modalidade?

2- O número de atletas que irão as olimpíadas no Japão é de 12.750. Na olimpíada no Brasil foram 11.400 atletas. Quantos atletas irão a mais na olimpíada do Japão?

3- O Canadá irá levar 234 atletas. Se levar o dobro, quantos atletas irão?

4- A distância entre o Brasil e o Japão é de 17.369 quilômetros. Quantos quilômetros os atletas brasileiros irão viajar?

5- Arme e efetue as divisões.

a) $18:2=$

e) $8:2=$

b) $12:2=$

f) $14:2=$

c) $6:2=$

g) $4:2=$

d) $10:2=$

h) $16:2=$

Dia: 25 de junho (sexta-feira)

Orientação: Utilizar este dia para revisar e concluir as atividades da semana, garantindo que nenhuma lição deixe de ser realizada e para esclarecimento de possíveis dúvidas.

Dia: 28 de junho (segunda-feira)

Leitura do texto: "Festas Juninas"

Celebradas no Brasil desde pelo menos o século XVII, as Festas Juninas constituem segunda maior comemoração realizada pelos brasileiros, ficando atrás apenas do Carnaval, de acordo com historiadores.

O mês de junho se caracteriza por danças, comidas típicas, bandeirinhas, além da peculiaridade de cada região. São as Festas Juninas que se iniciam no dia 12 de junho, véspera do dia de Santo Antônio e se estende até o dia 29 de junho, quando se comemora o dia de São Pedro.

Com a chegada dos portugueses, as festas que já eram típicas na Europa, também chegaram ao Brasil e aos poucos foram se misturando com elementos próprios do interior do país e das tradições sertanejas. Comidas típicas, danças e enfeites usados nas festas de hoje são uma junção de partes da cultura africana, europeia e indígena.

Atualmente, há uma grande valorização das Festas juninas na região Nordeste. Em Campina Grande, na Paraíba, por exemplo, acontece o maior festejo do país, com queima de fogos, fogueira gigante, concurso de quadrilhas e diversas barracas típicas com jogos e comidas.



a

O

Copie e responda as questões em seu caderno.

ENTENDENDO O TEXTO

1 – Em qual período do ano acontecem as festas juninas ?

2–De acordo com o texto,no Brasil a festa junina é a segunda festa mais comemorada. Qual é a primeira?

3 – Onde originou-se as festas juninas ?

4 – As nossas festas juninas sofrem a influência de outras culturas. Quais são ?

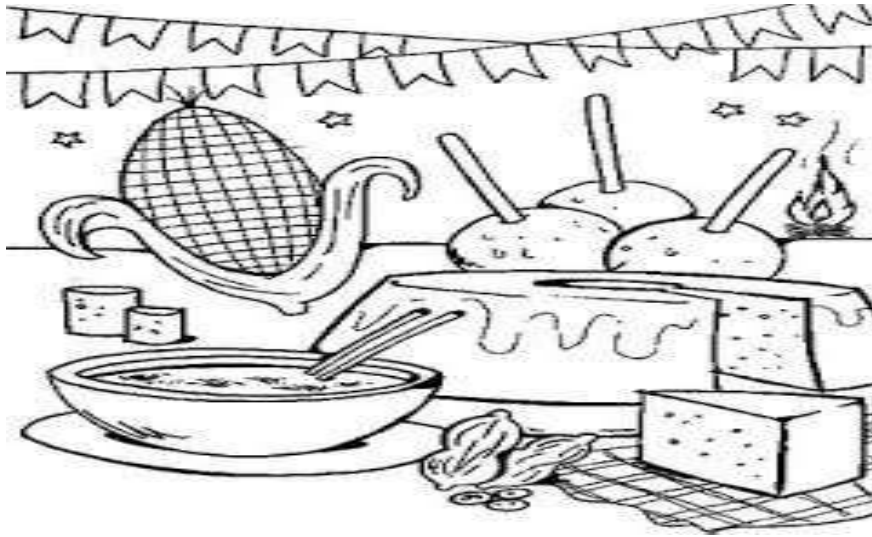
5 – Em qual região do país há uma grande valorização das festas juninas ?

6 - O que tem nas nossas festas juninas?

7. Você gosta de Festa Junina? Por quê?

8. Se você tivesse que organizar uma Festa Junina o que não poderia faltar?

9. Faça uma lista de alimentos típicos das Festas Juninas:



Dia: 29 de junho (terça-feira)

TEXTO NARRATIVO: é um texto em que um narrador conta uma história, relatando uma sequência de acontecimentos (a ação) vividos pelas personagens da história, num determinado tempo e espaço.

Faça um texto narrativo contando como você imagina que foi o casamento caipira da Mônica e do Cebolinha.

O texto deve ser feito no caderno de Língua Portuguesa. Lembre-se de colocar o título.

Use sua criatividade!



Dia: 30 de junho (quarta-feira)



Brincadeiras de Festa Junina para fazer em casa.

Infelizmente a Pandemia do Coronavírus continua e neste mês de junho curtir uma Festa Junina seria muito bom, mas temos que evitar aglomerações e o distanciamento se faz necessário.

A dica de hoje é a seguinte: assista ao vídeo abaixo, clicando no link, e aprenda como confeccionar as divertidas brincadeiras que sempre gostamos de participar na Festa Junina de nossa escola. Depois, brinque em casa com seus familiares.

Boa diversão!

<https://www.youtube.com/watch?v=LvPn8P6l6PY>

De 01 de julho a 21 de julho estaremos em Recesso Escolar.

Aproveite este período para realizar atividades que o deixe feliz e quando retornarmos as nossas aulas, seja remota ou presencial, voltaremos renovados e cheios de energia para o segundo semestre.

Fiquem com Deus e continuem se cuidando!

Lembrem: "Vocês são muito especiais para nós!"

