

UME: PEDRO II

ANO: 4º A e B

PROFESSOR(ES): Cida e Raquel.

COMPONENTE CURRICULAR: Integrado

HABILIDADES: EF05CI08; EF05CI09; EF35LP01; EF35LP13; EF35LP17; EF35LP21; EF04LP08B; EF05LP08; EF03GE03; EF04GE10; EF04HI01; EF04HI11; EF05HI01; EF05HI05; EF02MA11; EF03MA27; EF04MA01A; EF05MA01; EF05MA24.

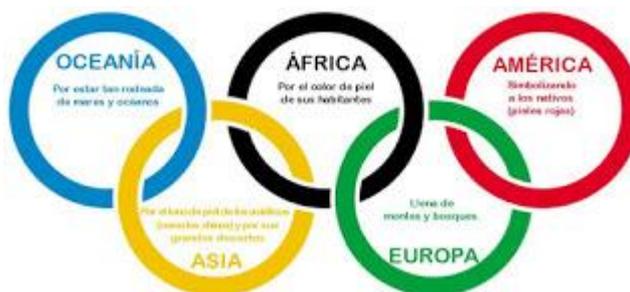
Roteiro 12

AS ATIVIDADES DEVEM SER ENCAMINHADAS PARA SUA PROFESSORA POR EMAIL.

Profª Cida - 4º A - polonium94a@gmail.com

Profª Raquel - 4º B - profaraquelfonteles@gmail.com

TEMA: OLIMPÍADA



OLIMPÍADAS TÓQUIO 2020

AS OLIMPÍADAS DE TÓQUIO 2020, NO **JAPÃO**, SERÃO REALIZADAS DE 23 DE **JULHO** A 8 DE **AGOSTO** DE 2021. ELAS FORAM ADIADAS EM UM ANO POR CAUSA DA PANDEMIA DO CORONAVÍRUS COVID-19. A 32ª **EDIÇÃO** DAS OLIMPÍADAS É A **PRIMEIRA** DA ERA MODERNA A SER ADIADA - **OUTRAS TRÊS** FORAM CANCELADAS POR GUERRAS. APESAR DO ADIAMENTO PARA 2021, O NOME DOS JOGOS OLÍMPICOS DE VERÃO CONTINUARÁ COMO TÓQUIO 2020. AS OLIMPÍADAS CONTARÃO COM 33 MODALIDADES **ESPORTIVAS**, COM A **EXPECTATIVA** DE **PARTICIPAÇÃO** DE MAIS DE 11 MIL **ATLETAS**, OS QUAIS **REPRESENTARÃO** MAIS DE 204 PAÍSES. (ROTEIRO 19-ATIVIDADE ESTUDADA)

Fonte: <https://brasilecola.uol.com.br>

TRABALHANDO A PALAVRA -CHAVE : OLIMPÍADA

- ▶ 1- LEIA O TEXTO ACIMA.
- ▶ 2- IDENTIFIQUE A PALAVRA CHAVE.
- ▶ 3-ESCREVA AS VOGAIS E CONSOANTES DA PALAVRA-CHAVE.

VOGAIS:

CONSOANTES:

- ▶ 4-FORME NOVAS PALAVRAS COM AS LETRAS VERIFICADAS DA PALAVRA-CHAVE.

- ▶ 5- ESCREVA O ALFABETO.

- ▶ 6- ESCREVA ABAIXO PALAVRAS RETIRADAS DO TEXTO COM DIFICULDADES ORTOGRÁFICAS EXISTENTES. DIFICULDADES: QU /TL/ÃO/EX/TR/LH/PR/M ANTES DE P E B /Ç/ S INTERCALADO/

7- VEJA A PALAVRA ABAIXO E COMPLETE:

OLIMPÍADA

ESSA PALAVRA TEM QUANTAS LETRAS ?

QUANTAS VOGAIS TEM ESSA PALAVRA ?

QUAL É A LETRA INICIAL ?

QUANTAS CONSOANTES ?

8- AGORA PINTE AS **VOGAIS DE VERDE** E AS **CONSOANTES DE AZUL** DA PALAVRA OLIMPÍADA:

9- O QUE SIGNIFICA OLIMPÍADAS ?

R:

10- VOCÊ JÁ VIU OU ASSISTIU ALGUMA ATIVIDADE OLÍMPICA ?

R:

11- PESQUISE SOBRE TRÊS ATIVIDADES OLÍMPICAS.

R:

12- COLE IMAGENS DE ALGUMAS ATIVIDADES OLÍMPICAS.

SURGIMENTO DAS OLIMPÍADAS: De acordo com a mitologia grega, o herói Hércules criou as Olimpíadas por volta de 2.500 a.C., na Grécia antiga, para homenagear o pai dele, Zeus. Contudo, os primeiros registros históricos das Olimpíadas são de 776 a.C., quando os atletas vencedores começaram a ter seus nomes registrados.

Atenas foi a cidade que sediou a primeira olimpíada da Era Moderna, em abril de 1896, com delegações de 14 países. Ao todo, 241 atletas competiram em nove modalidades.

Desde essa época, os Jogos Olímpicos passaram a ser realizados de quatro em quatro anos, à exceção de 1914 e 1918 e 1939 e 1945, quando ocorreram a Primeira e Segunda Guerra Mundial, respectivamente.

13) INTERPRETANDO O TEXTO:

a) Quando e onde surgiram as Olimpíadas?

R: _____

b) Quem criou as Olimpíadas e por quê?

R: _____

c) Quando ocorreu os primeiros registros históricos dos atletas nas Olimpíadas?

R: _____

d) Onde foi sediada a primeira Olimpíada da era moderna?

R: _____

e) Quantos países participaram e quantos atletas estavam nessa Olimpíada?

R: _____

f) De quanto em quanto tempo ocorrem as Olimpíadas?

R: _____

14) ESCREVA O NOME DOS ESPORTES DAS OLIMPÍADAS:



R: _____



R: _____



R: _____



R: _____



R: _____



R: _____

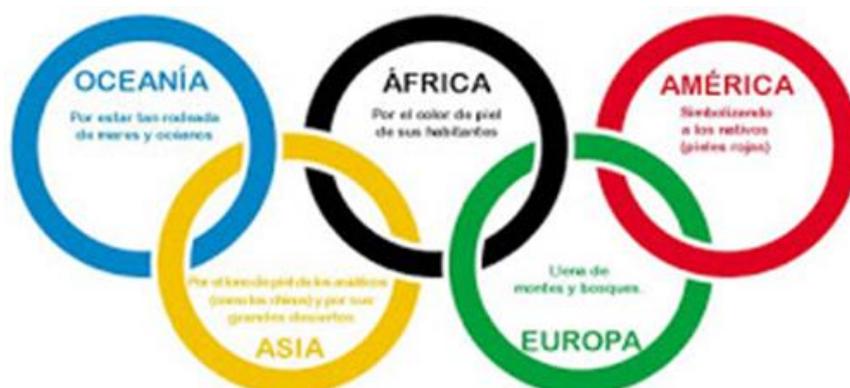


R: _____

15) VOCÊ PRÁTICA ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA OU ESPORTE? QUAL?

R: _____

16) FAÇA UMA PESQUISA SOBRE ESTE SÍMBOLO ABAIXO:



R:

17) CIRCULE AS LETRAS DA PALAVRA DO QUE SE PEDE E ESCREVA ABAIXO:

a) NAS OLIMPÍADAS VAMOS TORCER PELO NOSSO PÁIS O:

B N I V D U
R S R L A M T

b) ESSA É A BANDEIRA DO BRASIL:



Escreva o nome das cores da bandeira:

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

18) SEPRE AS SÍLABAS DAS PALAVRAS RELACIONADAS AOS JOGOS OLÍMPICOS:

ESGRIMA: _____

ESPADA: _____

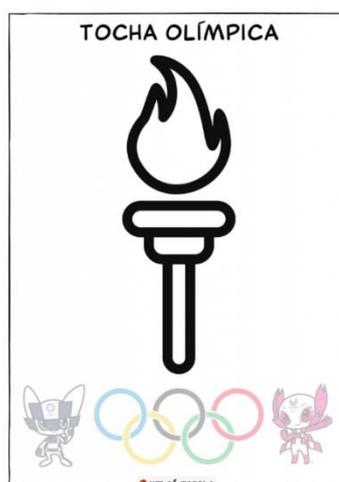
FUTEBOL: _____

NATAÇÃO: _____

VOLEI: _____

PATINAÇÃO: _____

19) O QUE REPRESENTA ESTA IMAGEM ABAIXO?



20) QUAIS SÃO OS MASCOTES DESTA OLIMPÍADA? COLE A IMAGEM DELES OU PODE DESENHAR.

21) RESPONDA A CRUZADINHA:



JOGOS OLÍMPICOS

Localize os esportes disputados nas Olimpíadas:

HANDEBOL – ATLETISMO – BEISEBOL - BADMINTON –
 BASQUETEBOL – BOXE CANOAGEM – CICLISMO – HIPISMO – VELA - ESGRIMA –
 FUTEBOL – GINÁSTICA – HALTEROFILISMO – HÓQUEI EM CAMPO – JUDO -
 NATAÇÃO – PENTATLO MODERNO – POLO AQUÁTICO – REMO – SOFTBOL –
 TRIATLO - TIRO – TIRO COM ARCO – TAEKWONDO – TÊNIS – TÊNIS DE MESA –
 VOLEIBOL – LUTAS GRECOROMANA – LUTAS LIVRE

Localize também algumas cidades que sediaram os jogos:

ATENAS – PARIS – NAGANO - ROMA – MOSCOU – BERLIM – OSLO – MÉXICO –
 ESTOCOLMO – LONDRES – TÓQUIO – HELSINQUE – ATLANTA – SEUL – MONTREAL
 MUNIQUE – SYDNEY – TURIM – SOCHI – AMSTERDÃ

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

★ A turma 1402 fez uma votação para escolher o esporte preferido da turma. Esses dados foram organizados em uma tabela e depois em um gráfico pintando um quadrinho para cada voto. Veja abaixo:

Esporte	Número de alunos
Futebol	10
Basquete	7
Vôlei	8
Ginástica artística	5
Handebol	6



Que esporte foi o mais votado? _____

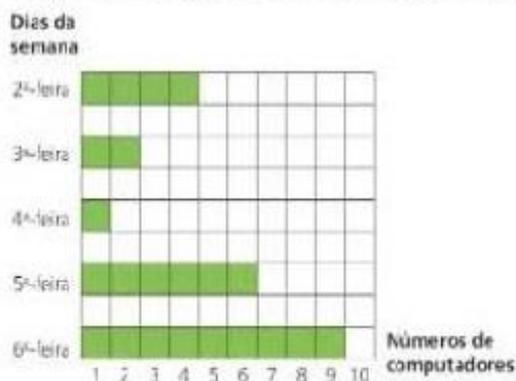
Qual a diferença de votos entre o mais votado e o menos votado? _____

Quantos votos o Handebol precisa receber para ser o mais votado? _____

Quantos alunos votaram ao todo? _____

Sabendo que a turma tem 42 alunos, quantos não votaram? _____

★ O gráfico abaixo mostra a quantidade de computadores vendidos em uma loja. Complete a tabela ao lado com essas quantidades:



Dias da semana	Numero de computadores vendidos
2ª-feira	4
3ª-feira	
4ª-feira	
5ª-feira	
6ª-feira	

Em que dia foram vendidos menos computadores? _____

Qual a diferença nas vendas de sexta e segunda? _____

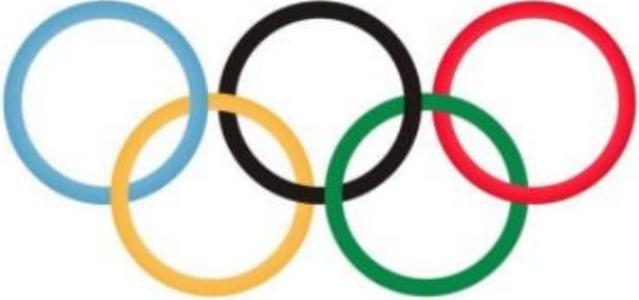
Qual o total de computadores vendidos? _____

Em duas semanas, quantos serão vendidos? _____

Quantos computadores precisaria vender na quarta para superar as vendas de sexta? _____

23) RESPONDA AS PERGUNTAS UTILIZANDO O BANCO DE PALAVRAS:

- A) A PRIMEIRA OLIMPÍADA ACONTECEU NA _____.
- B) O PRIMEIRO COLOCADO RECEBE A MEDALHA DE _____.
- C) A _____ FICA ACESA DURANTE TODA A DISPUTA DAS OLIMPÍADAS.
- D) O TERCEIRO COLOCADO RECEBE A MEDALHA DE _____.
- E) A OLIMPÍADA DE 2021 ACONTECERÁ NO _____.
- F) O ESPORTE EM QUE OS ATLETAS UTILIZAM UMA BICICLETA É O _____.
- G) O SEGUNDO COLOCADO RECEBE A MEDALHA DE _____.
- H) O ESPORTE EM QUE OS ATLETAS UTILIZAM UMA RAQUETE É O _____.
- I) A DISPUTA DA MARATONA FAZ PARTE DO _____.
- J) O ESPORTE EM QUE UMA REDE DIVIDE AS EQUIPES É O _____.

JAPÃO		ATLETISMO
TÊNIS		VOLEIBOL
TOCHA		OURO
GRÉCIA		PRATA
CICLISMO		BRONZE

24) Os atletas para desenvolverem a sua modalidade olímpica precisam se alimentar bem, mas o que é “alimentar-se bem?” É comer alimentos que sejam saudáveis e na medida certa? Vamos estudar um pouco sobre alimentação saudável e nutrientes? Assista ao vídeo: <https://youtu.be/Pbb9fJ38MX8> Acesso: 16/7/2021.

Alimentação saudável

A base de uma alimentação saudável é a composição e ingestão correta de alimentos construtores, energéticos e reguladores.

Os alimentos construtores são as proteínas e os lipídeos. Os energéticos são os glicídios e os lipídeos. Já os reguladores são as proteínas, vitaminas e sais minerais.

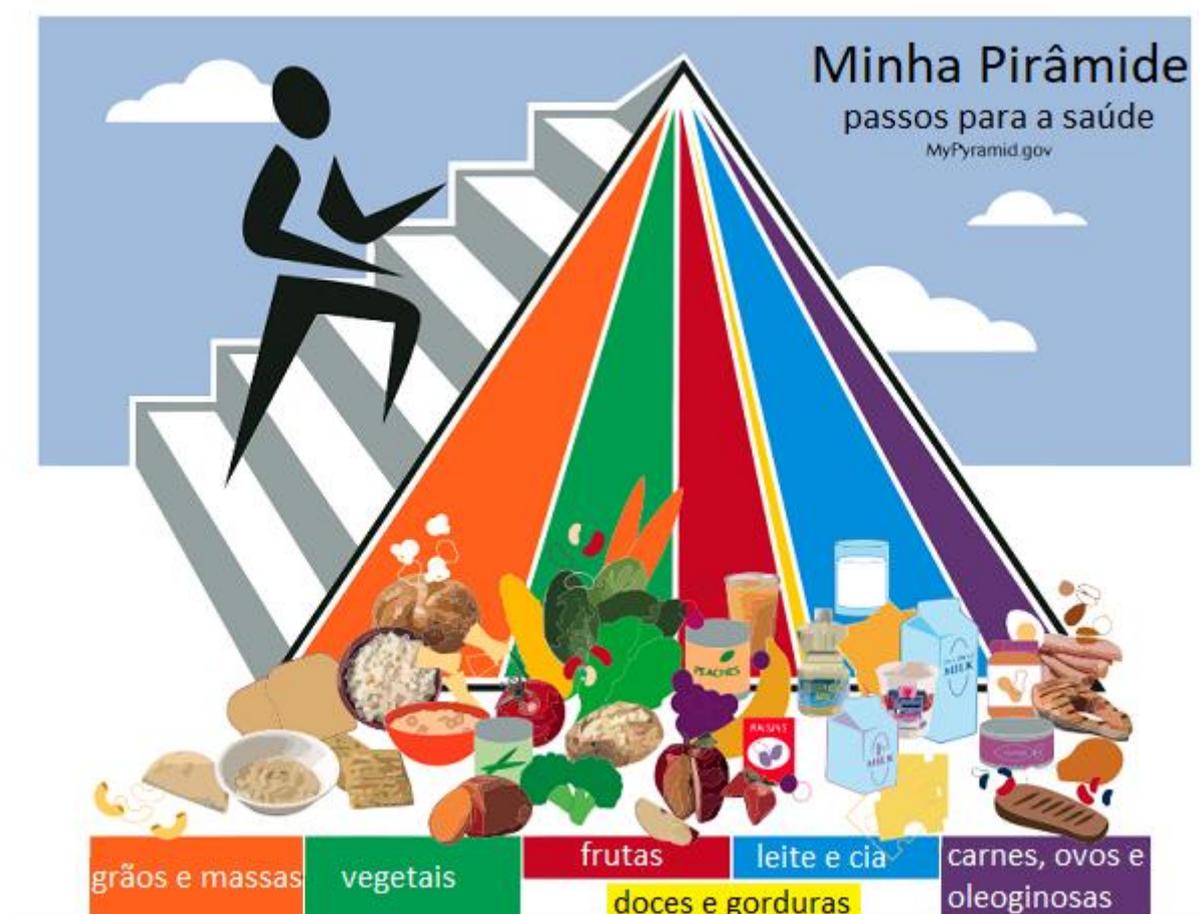


Figura 2: A pirâmide alimentar ilustra as quantidades ideais de consumo de cada tipo de alimento. Crédito: United States Department of Agriculture, domínio público. Disponível em <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:MyPyramidFood.svg>. Acesso em 12/11/2018.

A ingestão incorreta de alimentos pode levar a inúmeros problemas de saúde, entre eles, a obesidade e a desnutrição.

A obesidade pode ser consequência da ingestão de mais alimentos do que o corpo necessita, seja por impulso ou ansiedade, seja como modo de fuga de alguma situação estressante.

Por outro lado, a desnutrição é devida ao baixo consumo de alimentos e/ou à falta de consumo de determinados tipos de alimentos.

A figura 3 mostra o que é uma alimentação saudável e ideal, segundo especialistas em nutrição dos Estados Unidos. Observe que as frutas e vegetais devem compor metade do prato; enquanto que os grãos e as proteínas devem, cada um, ocupar apenas 1/4 .

O leite e seus derivados (queijos, coalhadas, iogurtes etc.) devem estar presentes.



Figura 3: Alimentação essencial e saudável, conforme proposta do governo estadunidense em 2011. Crédito: Governo dos Estados Unidos, domínio público. Disponível em <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Meuprato.png>. Acesso em 12/11/2018.

Tenha esse prato em mente em sua próxima refeição, e opte por uma vida equilibrada e saudável.

<<https://pt.khanacademy.org/science/5-ano/vida-e-evolucao-alimentao/nutricao/a/alimentacao-brasileira>>

A alimentação saudável envolve comer porções variadas de alimentos construtores, reguladores e energéticos.

Escolha abaixo a definição correta dos alimentos energéticos. Escolha 1 resposta:

Esses alimentos são ricos em proteínas. As proteínas ajudam na renovação das células, na reconstrução dos tecidos e no crescimento do corpo. São exemplos de alimentos ricos em proteínas: peixe, leite, soja, ovos, frango, feijão e carne.

Esses alimentos são ricos em açúcares e gorduras, substâncias que dão energia ao nosso corpo. São exemplos de alimentos ricos em açúcares e gorduras: mel, leite, açúcar, frutas, beterraba, manteiga e óleo.

Esses alimentos são ricos em vitaminas e sais minerais, substâncias que regulam o funcionamento do nosso organismo, protegendo-o, também, contra doenças.

A alimentação saudável envolve comer porções variadas de alimentos construtores, reguladores e energéticos.

Tendo isso em mente, escolha entre as duas opções abaixo o que seria um jantar saudável. Escolha 1 resposta:

Cachorro-quente e batata frita

Sopa de legumes

A alimentação saudável envolve comer porções variadas de alimentos construtores, reguladores e energéticos, tudo isso alinhado a bons hábitos alimentares.

Tendo isso em mente, escolha entre as duas opções abaixo a que seria um bom hábito alimentar. Escolha 1 resposta:

Comer principalmente lanches rápidos.

Comer principalmente saladas e cereais.