

Ume: Professora Maria Luíza Alonso Silva
Componente Curricular: Interdisciplinar 5º Anos
Período: 07/06/2021 a 21/06/2021

07/06/2021

Leitura Inicial: Malasartes e o homem enganado duas vezes, Augusto Pessoa.
Língua Portuguesa: Indicação Literária – Biblioteca de Classe
Aprender Sempre/Aulas: 6 e 7 – Analisando uma versão de conto tradicional com personagem-narrador – (págs.: 57 a 60).

08/06/2021

Leitura Inicial: Papos, Luis Fernando Veríssimo
Indicação Literária – Biblioteca de Classe
História/Geografia: Currículo em Ação Ler e Escrever & Sociedade e Natureza (Sequência Didática 1 Atividades 1.1/1.2) – págs.: 83 a 89 - Recurso: PPT (Urbano/Rural).

09/06/2021

Leitura Inicial: Malasartes sonhando com anjos, Augusto Pessoa (Parte I)
Indicação Literária – Biblioteca de Classe
Matemática: Aprender Sempre, Sequência Didática 2– Aulas 8 e 9.
A relação de igualdade existente entre dois termos permanece

quando se adiciona ou se subtrai um mesmo número a cada um desses termos.

Análise (Gráfico de dupla entrada)

.

10/06/2021

Leitura Inicial: Malasartes sonhando com anjos, Augusto Pessoa (Parte II)

Indicação Literária – Biblioteca de Classe

Língua Portuguesa: Currículo em Ação Ler e Escrever & Sociedade e Natureza - Atividade 4B – revisando coletivamente uma carta de leitor - O quadro (critérios) – Pág.: 24 –

Atividade 5A – Produção de uma carta de leitor - coletiva a partir da leitura da notícia de jornal: [Santos lidera ranking de cidades inteligentes no quesito Meio Ambiente - Ambientebrasil - Notícias](#) - Publicando a carta. *Facebook.*

Aprender Sempre - Aula 8 – Comparando duas versões de um mesmo conto – pág. 60.

11/06/2021

Leitura Inicial: Malasartes no céu, Augusto Pessoa.
Matemática: Aprender Sempre, Sequência Didática 2 – Aula 10 - Bingo Matemático - Resolver e elaborar situações- problema com números naturais envolvendo adição e subtração, utilizando estratégias diversas, como cálculo mental e algoritmos, além de fazer estimativas e/ou arredondamento do resultado.
Aprender Sempre, Sequência Didática 3 – Aulas 1 e 2: Reconhecer números naturais de 5 ordens ou mais, e utilizar as regras do sistema de numeração decimal, leitura, escrita comparação e ordenação no contexto diário. A decomposição e composição, que todo número natural pode ser escrito por meio de adições e multiplicações por múltiplos de dez, para compreender o sistema de numeração decimal e desenvolver estratégias de cálculo.

14/06/2021

Leitura Inicial: No restaurante, Carlos Drummond de Andrade
Ciências -: Currículo em Ação Ler e Escrever & Sociedade e Natureza - ATIVIDADE 1.4 A saúde – Alimentos saudáveis.(págs.: 127, 128.
Exibição dos vídeos: [Alimentação saudável para crianças - Aprenda o que são os carboidratos, as gorduras, as proteínas... - YouTube](#)
[German Kids try Brazilian Snacks \(Part 1\) - YouTube](#)
[Quantidade de açúcar e gordura de alguns alimentos industrializados - YouTube](#)
Roda de conversa.

Pensando no cardápio:

O bem-estar de qualquer pessoa é diretamente ligado à maneira como ela se alimenta. Mais do que se privar de comer determinadas coisas, a chave da boa alimentação está no equilíbrio. É possível consumir de tudo desde que haja um respeito às proporções.

Mas como saber a quantidade necessária ou permitida de cada alimento? Em 1992, especialistas do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos montaram um diagrama que contém todas as informações necessárias para fazer refeições balanceadas. Trata-se da famosa pirâmide alimentar, uma espécie de guia da alimentação equilibrada.

Atualmente, existem várias pirâmides no mundo, cada uma respeita as particularidades alimentares de cada país. No Brasil, ela foi desenvolvida em 1999 e de lá para cá sofreu algumas adaptações para se adequar melhor à realidade e hábito nutricional dos brasileiros. A representação atual se baseia em uma dieta de 2.000 calorias diárias e agrupa os seguintes grupos alimentares:



O objetivo da pirâmide alimentar é sugerir uma dieta saudável e fácil para qualquer um seguir. Dividida em 4 andares, a representação gráfica agrupa na base os grãos e cereais. Subindo um nível, estão os vegetais e as frutas. Um pouco mais acima, aparecem os laticínios, carnes, ovos e leguminosas. Já no topo, estão representados os doces e gorduras que devem ser ingeridos em menor quantidade.

Os grupos de alimentos

Para cada nível da pirâmide, foram estabelecidas as porções adequadas dos alimentos. No grupo dos energéticos (base da pirâmide), por exemplo, há a indicação de consumo de 6 porções diárias. Isso significa que você poderá comer durante o dia: 5 colheres de sopa de arroz, 3 colheres de farinha de mandioca, 1 pão, 1 fatia de bolo e 5 biscoitos tipo “cream cracker”.

Enquanto que no grupo dos construtores, estão liberadas 3 porções de leites e derivados, que poderiam ser divididas durante o dia da seguinte maneira: 1 copo de leite desnatado, 1 copo de iogurte desnatado e 1 fatia de queijo Minas.

Já no grupo dos energéticos extras, o consumo sugerido é: 1 colher de sopa de açúcar, 1 fatia de bolo simples e 1 copo de refrigerante.

Para te ajudar a levar esse conteúdo para suas refeições na quantidade correta, criamos algumas sugestões abaixo para o café da manhã e almoço/jantar. Confira:

Café da manhã

A alimentação mais importante do dia deve fornecer energia para que a pessoa consiga cumprir todas as tarefas.



Outras sugestões para o café da manhã:

- Leite desnatado com granola sem açúcar e banana;
- Pão integral com queijo magro e suco de caju, batido com linhaça;
- Uma xícara de café com leite desnatado, torradas com queijo branco, 1 fatia de melão;
- Suco de laranja batido com maçã e gengibre, biscoitos com queijo magro.

Almoço e jantar

Para contemplar todos os nutrientes necessários, o prato deve contemplar as seguintes proporções dos alimentos: metade do prato com vegetais crus e cozidos. Outra metade preenchida com 1/4 de uma porção de proteína animal (carne, frango, peixe ou ovos) e uma porção de proteína vegetal (feijão, grão-de-bico, soja, lentilha) e 1/4 de carboidrato, o como arroz.



Para uma rotina saudável, é recomendável fazer refeições a cada 3 horas e praticar pelo menos 30 minutos diários de atividade física. E vale dizer também que o ideal é consultar um nutricionista para ajustar essa dieta às suas necessidades.

[Programa Jô Soares - Comida dos Astros - Parte 1 - YouTube](#) – Paródia das Comidas.

15/06/2021

Leitura Inicial: História triste de tuim, Rubem Braga
Matemática: Aprender Sempre, Sequência Didática 3 – Aulas: 3, 4 e 5. (págs.:116 a119)

Resolver e elaborar situações-problema com números naturais envolvendo adição e subtração, utilizando estratégias diversas; Resolver e elaborar situações-problema envolvendo diferentes significados da multiplicação: adição de parcelas iguais, organização retangular; combinatória e proporcionalidade.

16/06/2021

Leitura Inicial: A última crônica, Fernando Sabino
Língua Portuguesa: Aprender Sempre - Aula Aprendendo a revisar aspectos específicos do texto. Análise dos três pontos das produções: a abertura do relato, os deslizamentos da voz narrativa e o fechamento do relato. Págs.: 74 a 79.

17/06/2021

Leitura Inicial: Se eu pudesse, Álvaro de Campos (heterônimo de Fernando Pessoa)
Matemática: Aprender Sempre, Sequência Didática 3 :Aulas:6 e 7. Resolvendo problemas matemáticos/ Sistema monetário brasileiro e as representações fracionárias e decimais. Páginas: 120 a 124.

18/06/2021

Leitura inicial: Gaspar, eu caio! Ricardo Azevedo
Língua Portuguesa: Continuação da aula (16/06/2021)

21/06/2021

Leitura Inicial: A moça tecelã. Marina Colasanti

Matemática: EMAI – Sequência Didática 9, Atividades 9.1, 9.2, 9.3 e 9.4. Págs. 63 a 66.