

**EM PADRE TOMAZ GHIRARDELLI**

**CADERNO  
DE ATIVIDADES  
2º SEMESTRE**

**FASE INICIAL II \_\_\_\_\_**

NOME COMPLETO DO(A) ALUNO(A):

<b>JULHO</b>							<b>AGOSTO</b>						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31				

**CAMPO GRANDE / JULHO - 2021**

# SUMÁRIO

LÍNGUA PORTUGUESA .....	04
MATEMÁTICA .....	13
HISTÓRIA .....	20
GEOGRAFIA .....	22
CIÊNCIAS.....	26
ARTE.....	32
EDUCAÇÃO FÍSICA.....	42

ESCOLA MUNICIPAL \_\_\_\_\_

CAMPO GRANDE: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

ALUNO(A): \_\_\_\_\_

PROFESSOR(A): \_\_\_\_\_ INICIAL: \_\_\_\_\_

### ORIENTAÇÕES GERAIS AOS PAIS E ALUNOS

Avaliação parcial que deverá constar nos cadernos com as devidas orientações:  
De acordo com o quantitativo de questões resolvidas corretamente por componente:  
30 a 50%: até 1,0 ponto  
50 a 70%: até 2,0 pontos  
70 a 100%: até 3,0 pontos  
As avaliações presenciais valerão 7,0 pontos

#### Nada de barulho

Desligue a televisão e o rádio e tente eliminar sons que possam atrapalhar a concentração.

#### Muita Organização

Veja o que seu filho tem de lição. Ajude-o a organizar o tempo e evite que ele acumule as tarefas.

#### Tudo arrumado

Organize e deixe limpo o local definido para seu filho fazer a lição. Antes de começar, lave bem as mãos e sente em posição correta.

#### Combine as regras da lição

Converse com o seu filho e combine com ele uma rotina para a lição de casa. Onde ela será feita, em que horário, quanto tempo vai durar, entre outros.

#### Não dê respostas

Se seu filho tiver uma dúvida, ajude-o, mas não responda por ele! O melhor é dar dicas para que ele pense e chegue à própria conclusão.

**Ofereça apoio e material necessários a (ao) sua(eu) filho (a), sempre!**



## LÍNGUA PORTUGUESA

### TEXTO 01 - POEMA

POEMA É UM GÊNERO TEXTUAL DIVIDIDO EM VERSOS E ESTROFES. CADA ESTROFE É CONSTRUÍDA POR VERSOS QUE RIMAM ENTREM SI.

LEIA O POEMA:

#### **BOLA DE GUDE**

A MAIOR BOLA DO MUNDO  
É DE FOGO E SE CHAMA SOL,  
A BOLA MAIS CONHECIDA  
É A DE JOGAR FUTEBOL.



CERTA BOLA COLORIDA  
JOGAR BEM EU NUNCA PUDE,  
É DE VIDRO ESSA BANDIDA  
E CHAMA-SE BOLA DE GUDE.

RICARDO AZEVEDO. DEZENOVE POEMAS DESENGONÇADOS. SÃO PAULO.  
ÁTICA, 1998.P.17

### ATIVIDADE 01 - POEMA

#### 1. SEGUNDO O POEMA:

A) QUAL É A MAIOR BOLA DO MUNDO?

---

---

B) QUAL É A BOLA MAIS CONHECIDA?

---

---

C) ESCREVA AS DUPLAS DE PALAVRAS QUE RIMAM NO POEMA:

---

---

D) QUANTAS ESTROFES POSSUI O POEMA?

( ) 1 ESTROFE                      ( ) 2 ESTROFES                      ( ) 3 ESTROFES

E) QUANTOS VERSOS POSSUI O POEMA?

( ) 8 VERSOS                      ( ) 9 VERSOS                      ( ) 10 VERSOS

F) . QUAL É O NOME DO AUTOR DESSE POEMA?

---

G) QUAL É O TÍTULO DESSE POEMA?

---

**ATIVIDADE 02 – POEMA - SEGMENTAÇÃO DE PALAVRAS EM FRASES**

1. A SEGUNDA ESTROFE DO POEMA ESTÁ SEM OS ESPAÇOS ENTRE AS PALAVRAS. USE UM ( / ) (TRAÇO COLORIDO) PARA SEPARAR AS PALAVRAS E DEPOIS COPIE A ESTROFE CORRETAMENTE:

CERTABOLACOLORIDA	
JOGARBEMEUNUNCAPUDE	
ÉDEVIDROESSABANDIDA	
ECHAMASEBOLADEGUDE.	

2. CRIE OUTRAS PALAVRAS QUE COM AS PALAVRAS A SEGUIR. LEMBRE-SE QUE, PARA RIMAR, DEVEM TERMINAM COM O MESMO SOM:

A	SOL	
B	PUDE	
C	COLORIDA	

3. COMPLETE APENAS A PRIMEIRA LETRA E FORME DIFERENTES PALAVRAS, DE ACORDO COM AS FIGURAS:



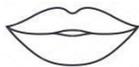
\_\_\_\_\_OLA



\_\_\_\_\_OLO



\_\_\_\_\_LA



\_\_\_\_\_OCA



\_\_\_\_\_LA



\_\_\_\_\_LA

4. RESCREVA TRÊS DAS PALAVRAS FORMADAS ACIMA E CRIE UMA ESTROFE COM QUATRO VERSOS. NÃO SE ESQUEÇA DE RIMAR:

---

---

---

---

## TEXTO 02 - ACRÓSTICO

ACRÓSTICO SÃO COMPOSIÇÕES FEITAS A PARTIR DE UMA PALAVRA ESCRITA VERTICALMENTE EM QUE CADA LETRA INICIAL FORMA OUTRA PALAVRA OU FRASE.

F ELICIDADE
E SPERANÇA
L UZ
I NSPIRAÇÃO
Z ELO

Morena e baixinha,  
Ando sempre por ai a sorrir.  
Raras são as vezes que me zango!  
Inimigos eu não tenho.  
Amigos são poucos mas bons!

## ATIVIDADE 01 - ACRÓSTICO

1. AGORA, FAÇA UM ACRÓSTICO COM UMA DAS PALAVRAS ABAIXO. ESCOLHA A QUE VOCÊ MAIS GOSTAR:

AMOR – PAZ – SORRIR - ALEGRE
------------------------------


2. AGORA, CRIE UM ACRÓSTICO COM SEU NOME. PODE SER COM O PRIMEIRO NOME:


## TEXTO 04 - DÍGRAFOS (CH, LH E NH)

A LETRA **H** AO SE JUNTAR COM AS LETRAS **C**, **L** E **N** FORMAM AS SÍLABAS **CH**, **LH** E **NH** CADA UMA COM UM SOM DIFERENTE.

- **EXEMPLOS:** CHÃO, GALINHA, CHAPÉU, FOLHA, TELHA.  
NÃO SEPARAMOS AS LETRAS DESSES ENCONTROS NA DIVISÃO SILÁBICA.
- **EXEMPLOS:** CHÃO, GA-LI-NHA, CHA-PÉU, FO-LHA, TE-LHA.

## ATIVIDADE 01 - DÍGRAFOS

### 1. AGORA, FORME NOVAS PALAVRAS, ACRESCENTANDO A LETRA H.

CAMA - \_\_\_\_\_ SONO - \_\_\_\_\_ GALO - \_\_\_\_\_  
COLA- \_\_\_\_\_ PINO - \_\_\_\_\_ BOLA - \_\_\_\_\_

### 2. COMPLETE COM CH OU NH. DEPOIS, LEIA E COPIE AS PALAVRAS:

NI \_\_\_ O: \_\_\_\_\_ BI \_\_\_ O: \_\_\_\_\_  
RAN \_\_\_ O: \_\_\_\_\_ EN \_\_\_ ENTE: \_\_\_\_\_  
MA \_\_\_ Ã: \_\_\_\_\_ \_\_\_ OCOLATE: \_\_\_\_\_  
A \_\_\_ AR: \_\_\_\_\_ PASSARI \_\_\_ O: \_\_\_\_\_  
AMA \_\_\_ ECER: \_\_\_\_\_ BA \_\_\_ O: \_\_\_\_\_

### 3. COMPLETE ESSAS FRASES COM ALGUMAS PALAVRAS FORMADAS NO EXERCÍCIO ANTERIOR:

A) NESTA \_\_\_\_\_ O \_\_\_\_\_ FEZ \_\_\_\_\_ NO GALHO MAIS ALTO DA ÁRVORE.

B) PELA \_\_\_\_\_ FUI AO \_\_\_\_\_ TOMAR \_\_\_\_\_ DE CACHOEIRA.

### 4. ENCONTRE NO CAÇA-PALAVRAS OITO PALAVRAS COM OS DÍGRAFOS DESCRITOS ABAIXO:

LH \_\_\_\_\_  
GU \_\_\_\_\_  
RR \_\_\_\_\_  
SC \_\_\_\_\_  
SS \_\_\_\_\_  
QU \_\_\_\_\_  
NH \_\_\_\_\_  
SÇ \_\_\_\_\_

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

## TEXTO 05 – RECEITA CULINÁRIA

PREPARE-SE! VOCÊ VAI APRENDER A FAZER BRIGADEIRO SEM USAR O FOGÃO.  
LEIA A RECEITA:

### BRIGADEIRO

#### INGREDIENTES

1 LATA DE LEITE CONDENSADO  
4 COLHERES DE SOPA DE CHOCOLATE EM PÓ  
1 XÍCARA E MEIA DE LEITE EM PÓ  
CHOCOLATE GRANULADO PARA ENFEITAR  
MANTEIGA PARA UNTAR AS MÃOS

#### MODO DE FAZER

1. MISTURE BEM TODOS OS INGREDIENTES EM UMA TIGELA.
2. UNTAR AS MÃOS PARA ENROLAR OS BRIGADEIROS.
3. PASSAR OS BRIGADEIROS NO CHOCOLATE GRANULADO.

## ATIVIDADE 01 – RECEITA CULINÁRIA

1. QUAL INFORMAÇÃO DEVE VIR PRIMEIRO EM UMA RECEITA?

---

2. ESCREVA A QUANTIDADE DE CADA INGREDIENTE DO BRIGADEIRO:

LATA DE LEITE CONDENSADO       XÍCARA E MEIA DE LEITE EM PÓ  
 COLHERES DE SOPA DE CHOCOLATE EM PÓ

3. AS QUANTIDADES DOS INGREDIENTES PODEM SER MUDADAS? POR QUÊ?

---

---

4. REESCREVA A QUANTIDADE DE INGREDIENTES, PARA QUE A RECEITA TENHA O DOBRO DE RENDIMENTO:

---

---

---

---

---



## TEXTO 06 - EMPREGO DO Ã, ÃO, ÃE, ÃES, ÃOS, ÕES

AS PALAVRAS TERMINADAS EM –ÃO PODEM FORMAR PLURAL DE TRÊS MODOS: -ÕES, -ÃOS OU –ÃES. NÃO HÁ UMA REGRA ESPECÍFICA A SER SEGUIDA PARA SE FAZER ESTE PLURAL, POIS PODE VARIAR ENTRE OS TRÊS E DEPENDERÁ UNICAMENTE DA ORIGEM DA PALAVRA, OU SEJA, DE SUA ETIMOLOGIA.

## ATIVIDADE 01 - EMPREGO DO Ã, ÃO, ÃE, ÃES, ÃOS, ÕES

### 1. LEIA O POEMA E RESPONDA AS QUESTÕES:

AMANHÃ É UM DIA ESPECIAL,  
DIA DE IMUNIZAÇÃO.  
POR FAVOR, LEVE-ME MAMÃE,  
A UM POSTO DE VACINAÇÃO!

NÃO DÓI NADA,  
NADA POIS NÃO É INJEÇÃO.  
ZÉ GOTINHA É AMIGO  
COM ELE NÃO CHORO, NÃO!

ANDAR É BOM!  
CORRER É CURTIÇÃO!  
SOU CRIANÇA  
E PRECISO DE CUIDADO E DEDICAÇÃO.



AUTORA: GRAÇA BATUTUCI

**A) CIRCULE NO TEXTO AS PALAVRAS TERMINADA COM Ã - ÃO - ÃE, E COPIE-AS ABAIXO, SEM REPETIR PALAVRAS:**

---

---

### 2. AGORA, ESCREVA O PLURAL DAS PLAVARAS ABAIXO:

A) BOTÃO - \_\_\_\_\_

B) CORDÃO – \_\_\_\_\_

C) ESTAÇÃO - \_\_\_\_\_

D) LIMÃO – \_\_\_\_\_

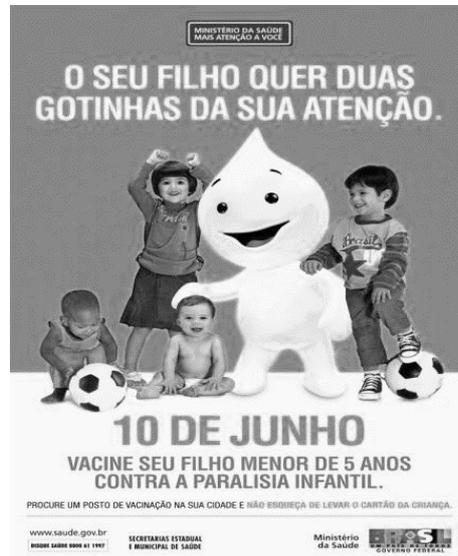
E) PAIXÃO - \_\_\_\_\_

F) VISÃO – \_\_\_\_\_

G) RAZÃO - \_\_\_\_\_

## TEXTO 07 - GÊNERO TEXTUAL: CARTAZ PUBLICITÁRIO

O CARTAZ É UM SUPORTE QUE TEM A FUNÇÃO DE DIVULGAR ALGUMA INFORMAÇÃO. NORMALMENTE ESCRITO COM LETRAS GRANDES EM PAPEL FIXADOS DE FORMA VISÍVEL EM LOCAIS PÚBLICOS.



### 1. OBSERVE O CARTAZ E RESPONDA:

O TEMA DO CARTAZ É:

FUTEBOL

VACINAÇÃO

RECREAÇÃO

### 2. A DOENÇA QUE CONSTA NO CARTAZ É:

---

### 3. QUAL DIA ACONTECERÁ A VACINAÇÃO QUE APARECE NO CARTAZ?

---

### 4. O ALGARISMO QUE REPRESENTA O MÊS DA VACINAÇÃO É:

04

05

06

07

### 5. VOCÊ JÁ TOMOU ESSA VACINA? COM QUAL IDADE?

---

6. AGORA É A SUA VEZ! EM SEU CADERNO DE LÍNGUA PORTUGUESA, PRODUZA UM CARTAZ COM O TEMA DE SUA PREFERÊNCIA. LEMBRE-SE QUE SEU CARTAZ DEVE CONTER LETRAS E NÚMEROS GRANDES E DESENHOS COLORIDOS QUE CHAME A ATENÇÃO DAS PESSOAS.

## TEXTO 08 – SINÔNIMO E ANTÔNIMO

**Sinônimos:** palavras que têm significados iguais ou semelhantes; que mantêm uma relação de significado entre si

Ex: **Opostos, antagônicos, contrários**

**Antônimos:** palavras ou expressões que possuem significados opostos ou expressam ideias que dizemos ser antagônicas.

Ex: **Rápido - lento**



### ATIVIDADE 01 - SINÔNIMO E ANTÔNIMO

1. REESCREVA AS FRASES ABAIXO TROCANDO AS PALAVRAS EM DESTAQUE POR SINÔNIMOS.

A) LUCIANA FICOU **FELIZ** COM SEU NOVO VESTIDO DE FESTA JUNINA.

---

B) A CANJICA DE DONA MARTA ESTAVA **DELICIOSA**.

---

2. REESCREVA AS FRASES ABAIXO TROCANDO AS PALAVRAS EM DESTAQUE POR ANTÔNIMOS.

A) MARCONDES TOCOU SUA VIOLA COM **ÂNIMO**.

---

B) A QUADRILHA CAIPIRA DA VILA ZAFIRA ERA **GRANDE**.

---

3. ENCONTRE NO CAÇA-PALAVRAS O ANTÔNIMO DAS PALAVRAS ABAIXO:

GRANDE	LARGO	PERTO
FRIO	RASO	BONITO
FINO	POBRE	CERTO

P	E	Q	U	E	N	O	O	Ç
R	R	U	A	U	I	P	Ç	G
I	R	E	G	R	O	S	S	O
C	A	N	R	F	E	I	O	S
O	D	T	T	D	R	T	J	K
J	O	E	O	F	U	N	D	O
I	O	P	Ç	T	J	L	O	S
E	S	T	R	E	I	T	O	O

## MATEMÁTICA

### TEXTO 01 - MULTIPLICAÇÃO - DOBRO

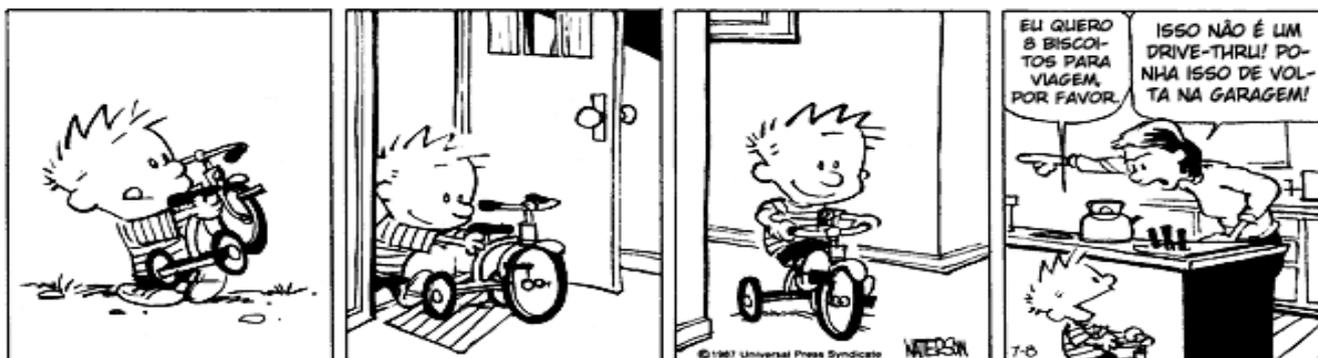
PARA CALCULAR O DOBRO DE UM NÚMERO, DEVEMOS MULTIPLICÁ-LO POR 2. OU SOMÁ-LO 2 VEZES.

EX.: O DOBRO DE 4 =  $4 \times 2 = 8$

OU  $4 + 4 = 8$

### ATIVIDADE 01 - MULTIPLICAÇÃO - DOBRO

1. LEIA COM ATENÇÃO A TIRINHA, OBSERVANDO OS OBJETOS:



A) CALVIN USOU UM TRICICLO NA TIRINHA. SABENDO A QUANTIDADE DE RODAS DE UM TRICICLO, QUANTAS RODAS SERIAM NECESSÁRIAS PARA FAZER 12 TRICICLOS?

B) CALVIN TEM MUITA DIFICULDADE EM MATEMÁTICA. LEIA A TIRINHA ABAIXO E DESCUBRA O GRANDE ERRO QUE ELE FEZ AO CALCULAR O DOBRO:



FAÇA AQUI A OPERAÇÃO MATEMÁTICA:

QUAL DEVERIA SER O DOBRO DOS 25 CENTAVOS? \_\_\_\_\_

**C) AGORA, CALCULE O DOBRO DOS NÚMEROS ABAIXO:**

34 =

28 =

54 =

29 =

12 =

100 =

33 =

45 =

150 =

22 =

5 =

144 =

## ATIVIDADE 02 - MULTIPLICAÇÃO

**1. SENHOR SOUZA TEM QUE TOMAR 2 CÁPSULAS DE REMÉDIO POR DIA, DURANTE 10 DIAS. QUANTAS CÁPSULAS DE REMÉDIO ELE DEVERÁ TOMAR NO TOTAL?**

RESOLVA AQUI DE FORMA CONVENCIONAL!



RESPOSTA:

**2. O GATO TICO COME 2 SARDINHAS POR DIA. QUANTAS SARDINHAS ELE COME EM 5 DIAS NO TOTAL?**

RESOLVA AQUI DE FORMA CONVENCIONAL!



RESPOSTA:

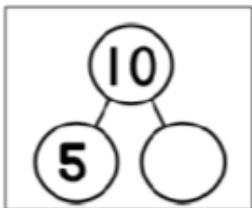
**3. UMA BICICLETA TEM 2 RODAS. QUANTAS RODAS HÁ EM 4 BICICLETAS?**

RESOLVA AQUI DE FORMA CONVENCIONAL!

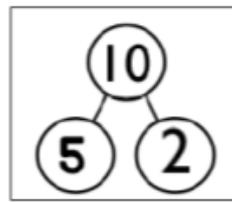


RESPOSTA:

**4. NA MULTIPLICAÇÃO LACUNADA, O RESULTADO (PRODUTO) DA OPERAÇÃO (CONTA) FICA SEMPRE EM CIMA E O MULTIPLICANDO E O MULTIPLICADOR FICAM EMBAIXO:**

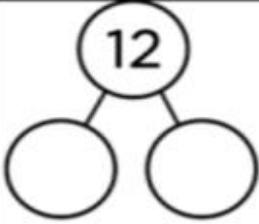
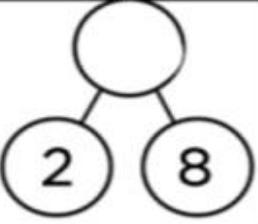
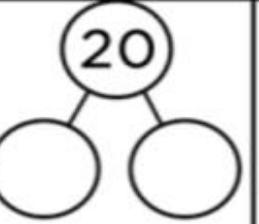
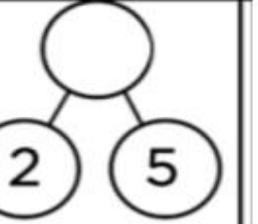
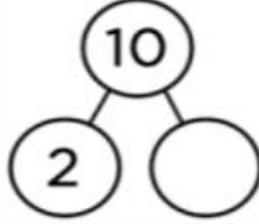
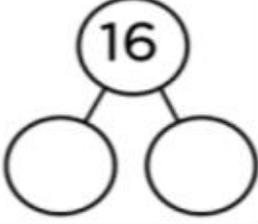
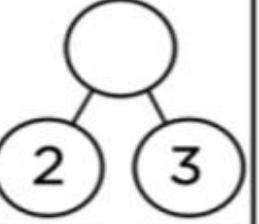
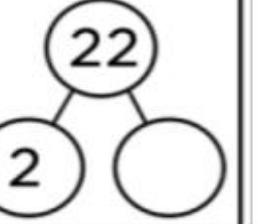


10 É O RESULTADO! 5 VEZES QUANDO DÁ 10?

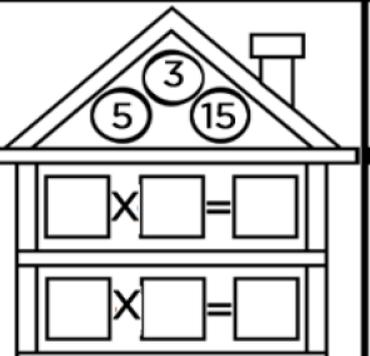
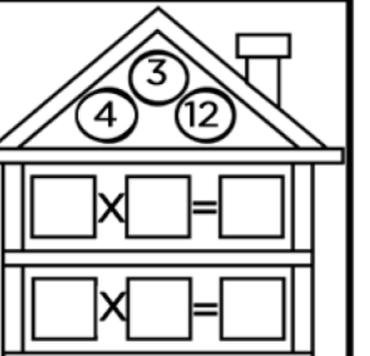


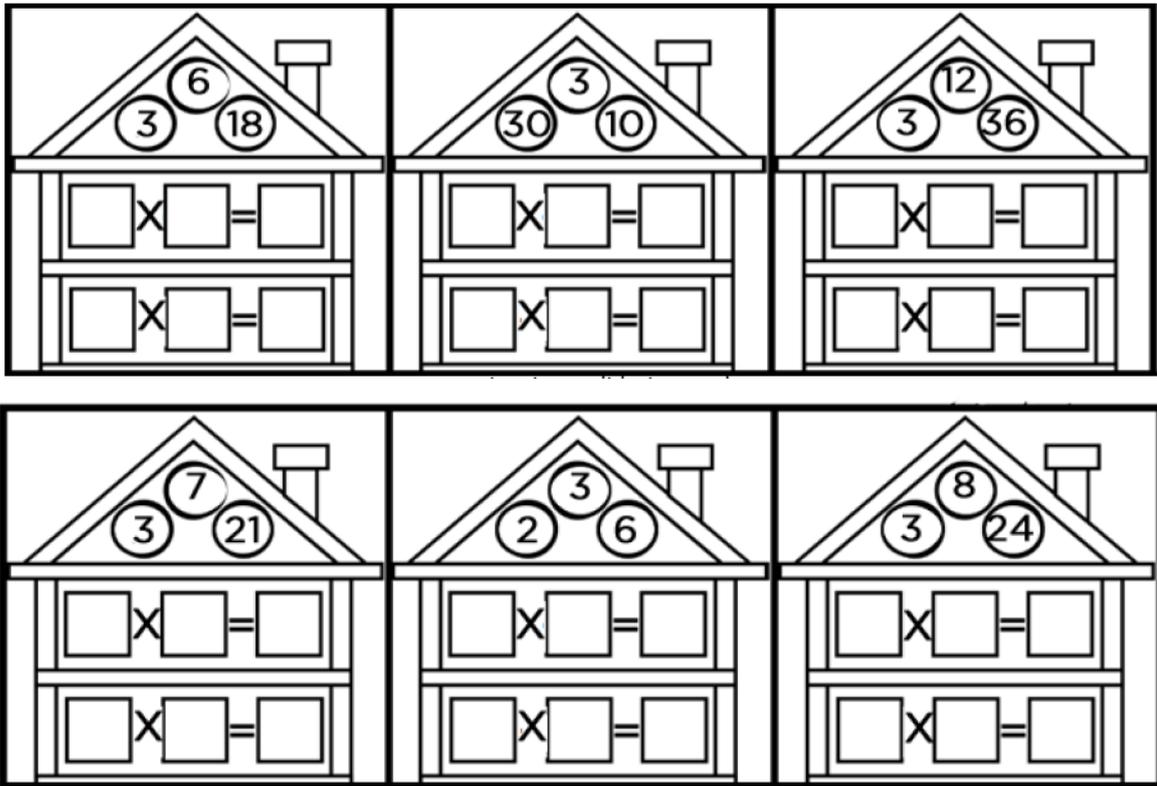
$5 \times 2 = 10$  (O CÍRCULO É PREENCHIDO!)

**AGORA, CALCULE. UTILIZE A TABUADA PARA CONSULTAR:**

**5. USE OS NÚMEROS DE CADA CASA PARA FORMAR DUAS MULTIPLICAÇÕES**

		
---	--	---



**ATIVIDADE 03 - OPERAÇÕES ENVOLVENDO SUBTRAÇÃO E MULTIPLICAÇÃO.**

**1. DONA EULÁLIA FOI À FESTA JUNINA DA ESCOLA “JÁ SEI” E LEVOU 150 REAIS. ELA GASTOU, ENTRE BRINCADEIRAS E COMIDAS, 109 REAIS. QUANTO LHE SOBROU DE DINHEIRO?**

RESPOSTA: \_\_\_\_\_

**2. LUIGI COMPROU NA FESTA JUNINA 8 FICHAS PARA BRINCADEIRAS. CADA FICHA CUSTOU 3 REAIS. QUANTO ELE GASTOU, NO TOTAL, COM ESSAS FICHAS?**

RESPOSTA: \_\_\_\_\_

## TEXTO 02 – MEDIDA DE TEMPO

EXISTEM DIVERSAS UNIDADES DE MEDIDA DE TEMPO, POR EXEMPLO A HORA, O DIA, O MÊS, O ANO, O SÉCULO. NO SISTEMA INTERNACIONAL DE MEDIDAS A UNIDADES DE TEMPO É O SEGUNDO (S).

O MÊS É O INTERVALO DE TEMPO CORRESPONDENTE A DETERMINADO NÚMERO DE DIAS. OS MESES DE ABRIL, JUNHO, SETEMBRO, NOVEMBRO TÊM 30 DIAS.

JÁ OS MESES DE JANEIRO, MARÇO, MAIO, JULHO, AGOSTO, OUTUBRO E DEZEMBRO POSSUEM 31 DIAS. O MÊS DE FEVEREIRO NORMALMENTE TÊM 28 DIAS. CONTUDO, DE 4 EM 4 ANOS ELE TÊM 29 DIAS.

## ATIVIDADE 01-- MEDIDA DE TEMPO

1) OS NÚMEROS NOS AJUDAM A CONTROLAR O TEMPO. CONSTRUA O CALENDÁRIO DO MÊS DE **SETEMBRO** DESTE ANO. PRESTE ATENÇÃO A TODOS OS DETALHES.

MÊS DE							DE 2020									
DOMINGO	2ª-FEIRA	3ª-FEIRA	4ª-FEIRA	5ª-FEIRA	6ª-FEIRA	SÁBADO										

- A) QUANTOS DIAS TEM ESTE MÊS? \_\_\_\_\_
- B) QUANTOS DIAS CAEM NO DOMINGO? \_\_\_\_\_
- C) QUANTOS DIAS CAEM NO SÁBADO? \_\_\_\_\_
- D) EM QUE DIA DA SEMANA CAI O ÚLTIMO DIA DO MÊS? \_\_\_\_\_
- E) EM QUAIS DIAS DO MÊS ACONTECERÃO ÀS QUINTAS-FEIRAS? \_\_\_\_\_
- F) SE HOJE FOSSE DIA 15 E VOCÊ VIAJASSE DAQUI HÁ 7 DIAS, SUA VIAGEM OCORRERIA EM QUAL DIA DA SEMANA? \_\_\_\_\_
- G) EM QUE DIA DA SEMANA CAIU 07 DE SETEMBRO? \_\_\_\_\_
- H) QUAL SERÁ O PRÓXIMO MÊS? \_\_\_\_\_
- I) PINTE DE AZUL OS DIAS DE SÁBADO.
- J) PINTE DE VERMELHO OS DIAS DE DOMINGO.

### TEXTO 03 – SISTEMA DE NUMERAÇÃO DECIMAL

O SISTEMA DE NUMERAÇÃO QUE NORMALMENTE UTILIZAMOS É O SISTEMA DE **NUMERAÇÃO DECIMAL**, POIS OS AGRUPAMENTOS SÃO FEITOS DE 10 EM 10 UNIDADES.

OS SÍMBOLOS MATEMÁTICOS UTILIZADOS PARA REPRESENTAR UM NÚMERO NO SISTEMA DECIMAL SÃO CHAMADOS DE ALGARISMOS: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, QUE SÃO UTILIZADOS PARA CONTAR UNIDADES, DEZENAS E CENTENAS. ESSES ALGARISMOS SÃO CHAMADOS DE INDO-ARÁBICO PORQUE TIVERAM ORIGEM NOS TRABALHOS INICIADOS PELOS HINDUS E PELOS ÁRABES.

COM OS ALGARISMOS FORMAMOS NUMERAIS (NUMERAL É O NOME DADO A QUALQUER REPRESENTAÇÃO DE UM NÚMERO).

### ATIVIDADE 01 – SISTEMA DE NUMERAÇÃO DECIMAL

**1- EM SEU CADERNO DE MATEMÁTICA, FAÇA A SEQUÊNCIA NUMÉRICA DO 1 A 150. DEPOIS RESPONDA AS QUESTÕES:**

- A) QUAL NÚMERO ESTÁ ENTRE O 18 E O 20? \_\_\_\_\_
- B) QUAIS NÚMEROS DA SEQUÊNCIA TERMINAM EM ZERO? ESCREVA NA LINHA ABAIXO.
- \_\_\_\_\_
- C) QUAL NÚMERO VEM ANTES DO 86? \_\_\_\_\_
- D) QUAL NÚMERO VEM DEPOIS DO 57? \_\_\_\_\_
- E) QUAIS OS NÚMEROS DA SEQUÊNCIA TERMINAM EM 5? ESCREVA NA LINHA ABAIXO.
- \_\_\_\_\_

**2- OBSERVE OS NUMERAIS QUE ESTÃO EM ORDEM CRESCENTE E MARQUE COM UM X A RESPOSTA CORRETA.**

- A) ( ) 25, 88, 120, 153, 280, 326, 400.
- B) ( ) 25, 10, 280, 88, 400, 153, 326
- C) ( ) 25, 88, 153, 120, 280, 326, 400.

**3- A PROFESSORA DÉBORA DITOU PARA SEUS ALUNOS O NÚMERO CENTO E SSESSENTA E NOVE E O NÚMERO DUZENTOS E SEIS. FABRÍCIO ACERTOU A ESCRITA DOS DOIS NÚMEROS. ELE ESCREVEU:**

- A) ( ) 169 E 206
- B) ( ) 109 E 2006
- C) ( ) 1069 E 26
- D) ( ) 69 E 226

**4- COMPLETE O QUADRO ABAIXO:**

3 DEZENAS E 7 UNIDADES	<b>37</b>	TRINTA E SETE
2 DEZENAS E 4 UNIDADES	<b>24</b>	
	<b>52</b>	
		SESSENTA E OITO
		VINTE E SEIS
		QUARENTA E DOIS

**ATIVIDADE 02 – SITUAÇÕES PROBLEMAS**

**1. RESPONDA:**

**A)** SEU JOSÉ VENDEU TRÊS DEZENAS E SEIS UNIDADES DE MANGAS. QUANTAS MANGAS ELE VENDEU? UTILIZE O QUADRO PARA ILUSTRAR A QUANTIDADE.

**B)** DONA JÚLIA VENDEU CINCO DEZENAS E NOVE UNIDADES DE LARANJAS. QUANTAS LARANJAS ELA VENDEU? UTILIZE O QUADRO PARA ILUSTRAR A QUANTIDADE.

## HISTÓRIA

### TEXTO 01 – CARACTERÍSTICAS DOS BAIRROS

VOCÊ SABE O QUE É UM BAIRRO? BAIRRO É UMA COMUNIDADE OU REGIÃO DENTRO DE UMA CIDADE OU MUNICÍPIO, SENDO A UNIDADE MÍNIMA DE URBANIZAÇÃO EXISTENTE NA MAIORIA DAS CIDADES DO MUNDO.

NOS **BAIRROS RESIDENCIAIS** É MAIOR O NÚMERO DE RESIDÊNCIAS DO QUE COMÉRCIOS, ENQUANTO NOS **BAIRROS COMERCIAIS** É PREDOMINANTE UM FLUXO INTENSO DE PESSOAS NAS RUAS DEVIDO AO NÚMERO DE CONSTRUÇÕES COMERCIAIS, JÁ OS **BAIRROS INDUSTRIAIS** SÃO AQUELES ONDE HÁ MUITAS FÁBRICAS.

### ATIVIDADE 01 - CARACTERÍSTICAS DOS BAIRROS

#### 1. RESPONDA:

A) QUAL É O NOME DO BAIRRO EM QUE VOCÊ MORA? E VOCÊ SABE PORQUE ELE RECEBEU ESSE NOME?

---

---

B) O BAIRRO EM QUE VOCÊ MORA É RESIDENCIAL, COMERCIAL OU INDUSTRIAL?

---

---

C) QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DE UM BAIRRO RESIDENCIAL?

---

---

D) ESCREVA QUAIS SÃO OS TIPOS DE COMÉRCIO EXISTENTES NO SEU BAIRRO:

---

---

E) VOCÊ SENTE FALTA DE ALGUM TIPO DE COMÉRCIO EM SEU BAIRRO? QUAL?

---

---

### TEXTO 02 – A ESCOLA PADRE TOMAZ GHIRARDELLI

CONSIDERADA UMA DAS MAIORES ESCOLAS DE CAMPO GRANDE, **A ESCOLA MUNICIPAL PE. TOMAZ GHIRARDELLI** COMEMOROU EM 2020, 22 ANOS.

INAUGURADA NO DIA 13 DE FEVEREIRO DE 1998, COM UMA ÁREA CONSTRUÍDA DE 1876 M<sup>2</sup>. INICIALMENTE COM DEZ SALAS DE AULAS, DE 1º GRAU, DUAS SALAS DE PRÉ-ESCOLAR, E UMA SALA DE INFORMÁTICA, UMA SALA DE MULTIMEIOS, DE ORIENTAÇÃO PEDAGÓGICA, COZINHA/CANTINA, DESPENSA, DEPÓSITO DE MATERIAL DE LIMPEZA, DIRETORIA, SECRETARIA, SALA DE PROFESSORES, PÁTIO COBERTO, VESTIÁRIOS/SANITÁRIOS, ESTACIONAMENTO, QUADRA POLIESPORTIVA E PLAYGROUND.COM O AUMENTO DA POPULAÇÃO, A PROCURA PELA ESCOLA TEM AUMENTADO CONSIDERAVELMENTE, SENDO

NECESSÁRIA A SUA AMPLIAÇÃO DIVERSAS VEZES.

O PATRONO DA NOSSA ESCOLA NASCEU EM VICOMEZZANO, ITÁLIA, NO DIA 25 DE MARÇO DE 1913 E FALECEU NO DIA 30 DE NOVEMBRO DE 1994, EM CAMPO GRANDE, COM 81 ANOS DE IDADE, 58 DE PROFISSÃO RELIGIOSA E 53 DE SACERDÓCIO. QUANDO CHEGOU EM MATO GROSSO DO SUL, EXERCEU O MAGISTÉRIO EM ESCOLAS SALESIANAS DE PONTA PORÃ, CORUMBÁ E CAMPO GRANDE. FOI PROFESSOR DE FRANCÊS E LATIM NO COLÉGIO DOM BOSCO.

RECEBEU INÚMERAS HOMENAGENS, COMO OS TÍTULOS DE CIDADÃO CAMPO-GRANDENSE/MS E CIDADÃO MATO-GROSSENSE/MT. FOI RECEBIDO PELO PAPA JOÃO PAULO II, POR OCASIÃO DE SUA VISITA AO BRASIL (1991), QUE O CUMPRIMENTOU PELOS 50 ANOS DE SACERDÓCIO.



## ATIVIDADE 01 – A ESCOLA PADRE TOMAZ GHIRARDELLI

### 1. DE ACORDO COM O TEXTO RESPONDA.

A) QUEM É O PATRONO DA NOSSA ESCOLA?

---

B) QUANDO NOSSA ESCOLA FOI INAUGURADA?

---

C) EM QUE BAIRRO ELA ESTÁ LOCALIZADA?

---

D) VOCÊ MORA NO MESMO BAIRRO EM QUE ESTÁ LOCALIZADA A ESCOLA? SE NÃO, EM QUE BAIRRO MORA?

---

---

## GEOGRAFIA

### TEXTO 01 - IMPACTOS AMBIENTAIS E TIPOS DE POLUIÇÃO

PODEMOS CONSIDERAR COMO IMPACTO AMBIENTAL O RESULTADO DAS AÇÕES HUMANAS OU ACONTECIMENTOS NATURAIS QUE SE MANIFESTAM ATRAVÉS DA ALTERAÇÃO INESPERADA DO MEIO AMBIENTE. COMO POR EXEMPLO, OS ACONTECIMENTOS PROVOCADOS PELA PRÓPRIA NATUREZA (VULCÕES, TERREMOTOS, TSMANIS, TORNADOS, ETC), E OS PROVOCADOS PELAS AÇÕES HUMANAS (POLUIÇÃO DAS ÁGUAS, DO SOLO, DO AR, VISUAL E SONORA).

AS ATIVIDADES URBANAS E RURAIS SÃO RESPONSÁVEIS PELOS DANOS CAUSADOS AO NOSSO MEIO AMBIENTE. NAS CIDADES TEMOS AS GRANDES E PEQUENAS CONSTRUÇÕES (AS OBRAS URBANAS), OS MEIOS DE TRANSPORTES, A MOVIMENTAÇÃO DO COMÉRCIO COM SUAS PROPAGANDAS EM OUTDOORS, CARTAZES, RUÍDOS PROVOCADOS PELO TRÂNSITO, SHOWS, ETC.

NO MEIO RURAL TEMOS AS GRANDES PLANTAÇÕES E A CRIAÇÃO DE ANIMAIS PARA CONSUMO. LEMBRANDO TAMBÉM QUE A CONSTRUÇÃO DE HIDRELÉTRICAS, O GARIMPO E A PESCA CONTRIBUEM PARA MODIFICAR NOSSO MEIO AMBIENTE. TUDO ISSO PODE CAUSAR SEVEROS DANOS AO MEIO AMBIENTE COMO O DESMATAMENTO, A EXTINÇÃO DE RIOS, PLANTAS E ANIMAIS E A POLUIÇÃO. ESSAS ATIVIDADES AFETAM TANTO AS POPULAÇÕES HUMANAS QUANTO TODA A CADEIA DE SERES VIVOS QUE HABITAM A TERRA. OS TIPOS MAIS COMUNS DE POLUIÇÃO SÃO: POLUIÇÃO DO AR, DAS ÁGUAS, DO SOLO, SONORA E VISUAL.

#### POLUIÇÃO DO AR OU ATMOSFÉRICA



#### POLUIÇÃO DOS RIOS OU FLUVIAL



#### DOS MARES OU OCEANOS



#### DO SOLO OU TERRA



#### SONORA E VISUAL



## ATIVIDADE 01 - IMPACTOS AMBIENTAIS E TIPOS DE POLUIÇÃO

### 1. LEIA O TEXTO E RESPONDA.

A) IDENTIFIQUE NO TEXTO QUAIS SÃO OS IMPACTOS CAUSADOS PELA NATUREZA E PELA AÇÃO HUMANA E SUBLINHE COM O LÁPIS AZUL.

B) AGORA, ENUMERE A SEGUNDA COLUNA DE ACORDO COM A PRIMEIRA, IDENTIFICANDO OS TIPOS MAIS COMUNS DE POLUIÇÃO E SUAS PRINCIPAIS CAUSAS.

(1) POLUIÇÃO DO AR	( ) CAUSAM PROBLEMAS AUDITIVOS E ESTRESSE.
(2) POLUIÇÃO DOS RIOS E MARES, ANIMAIS E FLORESTAS.	( ) CAUSAM DESMATAMENTO E EXTINÇÃO DE
(3) POLUIÇÃO DO SOLO	( ) CAUSAM PROBLEMAS DE SAÚDE (RESPIRATÓRIO) E AUMENTO DA TEMPERATURA.
(4) POLUIÇÃO SONORA E VISUAL	( ) CAUSAM MORTE DE PEIXES E ANIMAIS MARINHOS.

### 2. ESCREVA OS TIPOS DE POLUIÇÃO QUE TEMOS EM NOSSO MUNICÍPIO.

---

---

### 3. LIGUE AS IMAGENS AO TIPO DE POLUIÇÃO:



1. POLUIÇÃO SONORA



2. POLUIÇÃO VISUAL



3. POLUIÇÃO DO SOLO

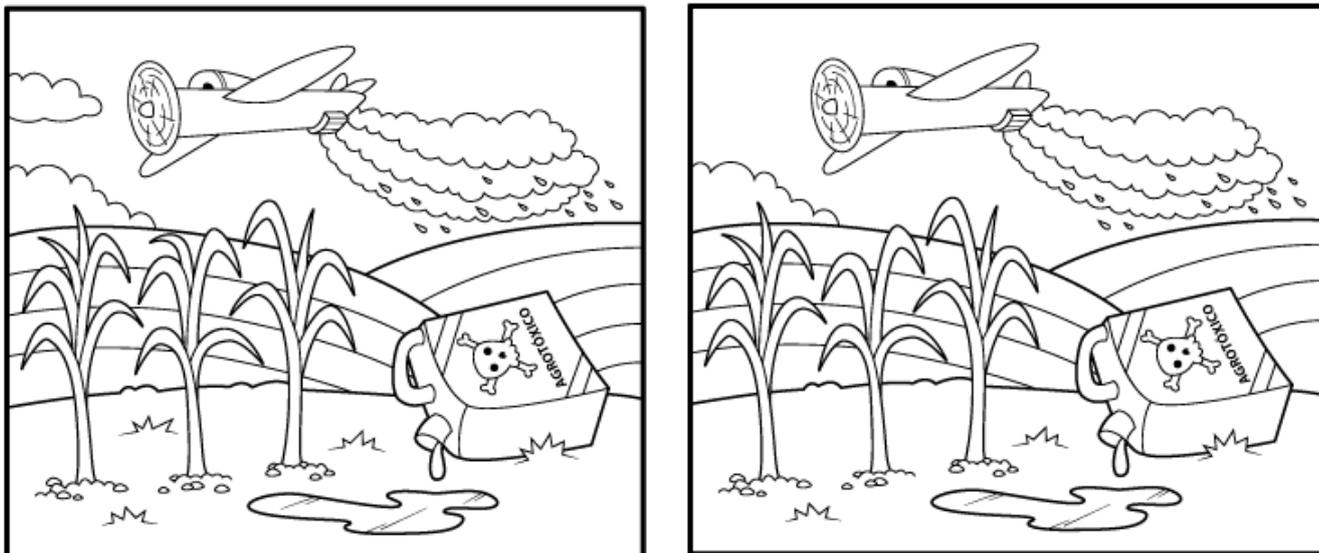


4. POLUIÇÃO DO AR

;

#### 4. COMPLETE:

A) AGROTÓXICOS UTILIZADOS NAS PLANTAÇÕES POLUEM O \_\_\_\_\_.  
ENCONTRE OS 7 ERROS NA IMAGEM ABAIXO E MARQUE-OS COM X:



#### TEXTO 02 - CUIDADOS NECESSÁRIOS PARA A UTILIZAÇÃO DA ÁGUA NA AGRICULTURA

A ÁGUA É RECURSO VITAL PARA A SOBREVIVÊNCIA. NÃO SOMENTE PARA CONSUMO, ELA É FUNDAMENTAL PARA A PRODUÇÃO DE ALIMENTOS. A AGRICULTURA É UMA ATIVIDADE QUE NECESSITA DO USO DA ÁGUA PARA A CULTURA DOS ALIMENTOS E A MANUTENÇÃO DAS LAVOURAS EM DIFERENTES REGIÕES DO MUNDO. DE ACORDO COM O FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA AGRICULTURA E ALIMENTAÇÃO (FAO), O BRASIL CONSUME CERCA DE 72% DE ÁGUA DOS RIOS NA AGRICULTURA. A PRINCIPAL ESTRATÉGIA PARA UTILIZAÇÃO SUSTENTÁVEL DA ÁGUA NA AGRICULTURA É A REALIZAÇÃO DE TIPOS DE **IRRIGAÇÃO** QUE ECONOMIZEM ÁGUA, DIMINUINDO A QUANTIDADE DE RECURSOS HÍDRICOS QUE NÃO SÃO APROVEITADOS NO PROCESSO PRODUTIVO DO CAMPO. POR EXEMPLO, TÉCNICA DE GOTEJAMENTO, ARMAZENAR ÁGUA DA CHUVA, EVITAR A EROSÃO E EM PEQUENAS PLANTAÇÕES O USO DE TELA.

FONTE: [HTTPS://WWW.EOSCONSULTORES.COM.BR/USO-DA-AGUA-NA-AGRICULTURA](https://www.eosconsultores.com.br/uso-da-agua-na-agricultura)

#### VOCABULÁRIO

**IRRIGAÇÃO:** SUBSTANTIVO FEMININO; AÇÃO DE IRRIGAR. TÉCNICA QUE CONSISTE, NAS REGIÕES ÁRIDAS, EM CANALIZAR ÁGUA POR PROCESSOS DIVERSOS. MEDICINA; AÇÃO DE IRRIGAR UMA PARTE ENFERMA. SINÔNIMOS DE IRRIGAÇÃO: REGADURA, REGAR, MOLHAR.

## ATIVIDADE 01 - CUIDADOS NECESSÁRIOS PARA A UTILIZAÇÃO DA ÁGUA NA AGRICULTURA

### 1. LEIA O TEXTO ACIMA E RESPONDA.

A) NA AGRICULTURA QUAL RECURSO NATURAL É UTILIZADO PARA CULTIVAR A PRODUÇÃO DE ALIMENTOS? \_\_\_\_\_

B) QUAL A PORCENTAGEM DE ÁGUA DOS RIOS QUE O BRASIL UTILIZA NA AGRICULTURA? \_\_\_\_\_

C) ESCREVA DOIS EXEMPLOS DE TÉCNICAS DE IRRIGAÇÃO QUE EVITAM O DESPERDÍCIO DE ÁGUA DURANTE O PROCESSO PRODUTIVO DO CAMPO.

\_\_\_\_\_

## TEXTO 03 - FONTE DE ENERGIA QUE GERA ELETRICIDADE ATRAVÉS DA FORÇA DA ÁGUA

A USINA HIDRELÉTRICA É CONSIDERADA TAMBÉM FONTE RENOVÁVEL DE ENERGIA, JÁ QUE USA A ÁGUA COMO PRINCIPAL FONTE GERADORA DE ELETRICIDADE.

ESSENCIALMENTE, A USINA HIDRELÉTRICA USA A PRESSÃO DAS ÁGUAS DOS RIOS (QUE FICAM NO RESERVATÓRIO) PARA GIRAR AS TURBINAS. ESSE MOVIMENTO GERA A **ENERGIA ELÉTRICA** QUE CONHECEMOS E UTILIZAMOS DIARIAMENTE. ALÉM DE TODO GANHO ECONÔMICO COM O PROCESSO DE COMERCIALIZAÇÃO DA ENERGIA, AS USINAS AINDA PODEM GERAR LUCRO E SERVIR COMO IMPORTANTES PONTOS TURÍSTICOS PARA OS LOCAIS ONDE FORAM INSTALADAS. EXEMPLO, USINA DE ITAIPU NO RIO PARANÁ, NA FRONTEIRA ENTRE O BRASIL E O PARAGUAI.

**VÍDEO “COMO FUNCIONA UMA USINA HIDROELÉTRICA”**

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=-XKHA7LOAI4&FEATURE=EMB\\_REL\\_END](https://www.youtube.com/watch?v=-XKHA7LOAI4&feature=emb_rel_end)

## ATIVIDADE 01 - FONTE DE ENERGIA QUE GERA ELETRICIDADE ATRAVÉS DA FORÇA DA ÁGUA

### 1. LEIA O TEXTO ACIMA E RESPONDA:

A) ENCONTRE NO TEXTO O RECURSO HÍDRICO RESPONSÁVEL PELA PRODUÇÃO DE ENERGIA ELÉTRICA E CIRCULE-O. PODE USAR LÁPIS COLORIDO.

B) PESQUISE E ESCREVA ABAIXO. QUAL EMPRESA É RESPONSÁVEL PELA COMERCIALIZAÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DE ENERGIA ELÉTRICA EM NOSSO MUNICÍPIO?

\_\_\_\_\_

### 2. ENCONTRE NO TEXTO AS PALAVRAS QUE FALTAM E PREENCHA NAS FRASES ABAIXO:

A) ESSENCIALMENTE, A \_\_\_\_\_ USA A PRESSÃO DAS ÁGUAS DOS RIOS QUE FICAM \_\_\_\_\_, PARA GIRAR AS TURBINAS. ESSE \_\_\_\_\_ GERA A \_\_\_\_\_ QUE CONHECEMOS E UTILIZAMOS DIARIAMENTE.

## CIÊNCIAS

### TEXTO 01 – OS ALIMENTOS

OS ALIMENTOS FORNECEM SUBSTÂNCIAS DIVERSAS QUE CONSTITUEM A “MATÉRIA-PRIMA” PARA A CONSTRUÇÃO DAS CÉLULAS. AS CÉLULAS PRODUZIDAS PERMITEM O CRESCIMENTO, O DESENVOLVIMENTO E A MANUTENÇÃO DO ORGANISMO PELA REPOSIÇÃO DAS CÉLULAS QUE MORREM.

OS ALIMENTOS ATUAM TAMBÉM COMO “COMBUSTÍVEIS” EM NOSSO ORGANISMO: ALGUMAS MOLÉCULAS PRESENTES NOS ALIMENTOS SÃO “QUEIMADAS” DURANTE A RESPIRAÇÃO CELULAR E FORNECEM ENERGIA NECESSÁRIA PARA A ATIVIDADE DOS ÓRGÃOS.

#### O QUE OS ALIMENTOS CONTÊM?

OS ALIMENTOS QUE INGERIMOS GERALMENTE SÃO FORMADOS POR UMA MISTURA DE SUBSTÂNCIAS. ENTRE ELAS, DESTACAM-SE A **ÁGUA**, **OS SAIS MINERAIS**, **AS PROTEÍNAS**, **OS CARBOIDRATOS**, **OS LIPÍDIOS** E **AS VITAMINAS**. TODAS ESSAS SUBSTÂNCIAS SÃO NECESSÁRIAS PARA A MANUTENÇÃO DA VIDA.



### ATIVIDADE 01 – OS ALIMENTOS

#### 1 LEIA O TEXTO E COMPLETE AS FRASES:

- A)** OS ALIMENTOS FORNECEM \_\_\_\_\_ DIVERSAS QUE CONSTITUEM A \_\_\_\_\_ PARA A CONSTRUÇÃO DAS \_\_\_\_\_.
- B)** AS CÉLULAS PRODUZIDAS PERMITEM O \_\_\_\_\_, O \_\_\_\_\_ E A MANUTENÇÃO DO \_\_\_\_\_ PELA REPOSIÇÃO DAS CÉLULAS QUE MORREM.
- C)** OS ALIMENTOS QUE INGERIMOS GERALMENTE SÃO FORMADOS POR UMA MISTURA DE \_\_\_\_\_. ENTRE ELAS, DESTACAM-SE A \_\_\_\_\_, OS SAIS MINERAIS, AS \_\_\_\_\_, OS CARBOIDRATOS, OS LIPÍDIOS E AS \_\_\_\_\_.
- D)** TODAS ESSAS SUBSTÂNCIAS SÃO NECESSÁRIAS PARA A MANUTENÇÃO DA \_\_\_\_\_.

**2. PINTE OS ALIMENTOS QUE NOS FORNECEM MAIOR QUANTIDADE DE ÁGUA:**



**3. CIRCULE AS PALAVRAS QUE REPRESENTAM OS CARBOIDRATOS:**

MAÇÃ      LIMÃO      BATATA      MACARRÃO      UVA  
 CENOURA      ARROZ      FARINHA      MELANCIA      PÃO  
 OVO      LEITE      MILHO      AVEIA

**4. ENCONTRE NO CASA PALAVRAS O NOME DE 10 FRUTAS, RICAS EM VITAMINAS:**

	L	I	M	H	B	G	C	A	E	E	M	R
MORANGO	P	A	B	A	C	A	X	I	Y	H	O	W
ABACAXI	T	Ê	R	I	Ç	E	N	E	A	M	R	V
LIMÃO	F	A	S	A	N	Ã	L	A	P	E	A	E
MANGA	A	H	R	S	N	L	W	O	N	L	N	B
MAÇÃ	C	E	A	E	E	J	S	O	U	A	G	A
LARANJA	U	H	M	M	L	G	A	L	I	N	O	I
PÊSSEGO	D	M	X	A	T	I	O	T	C	C	I	H
MELANCIA	E	E	E	A	N	N	M	E	F	I	E	H
MELÃO	E	I	O	L	L	G	E	Ã	N	A	R	L
BANANA	D	N	I	S	Ã	H	A	E	O	L	N	N
	H	S	E	E	D	O	T	N	Y	Y	M	H

**5. AGORA ESCOLHA CINCO DESSAS FRUTAS E FAÇA O DESENHO DELAS AQUI:**

## TEXTO 02 - ALIMENTOS NATURAIS E PROCESSADOS

O TIPO DE PROCESSAMENTO DETERMINA O PERFIL DE NUTRIENTES E O SABOR DOS ALIMENTOS. EM GERAL, QUANTO MAIS PROCESSADOS FOREM, MENOR SEU VALOR NUTRICIONAL E MAIOR A QUANTIDADE DE SUBSTÂNCIAS NOCIVAS À SAÚDE. ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS TENDEM A APRESENTAR ELEVADOS ÍNDICES DE SÓDIO E DE AÇÚCAR, QUE PODEM CAUSAR DOENÇAS COMO HIPERTENSÃO E DIABETES.

### ALIMENTOS NATURAIS

ALIMENTOS NATURAIS, OU IN NATURA, É TUDO AQUILO QUE VEM DA NATUREZA. TAMBÉM EXISTEM OS ORGÂNICOS, QUE SÃO ALIMENTOS NATURAIS SEM USO DE PESTICIDAS OU AGROTÓXICOS. **EXEMPLOS:** AS VERDURAS, LEGUMES, FRUTAS, GRÃOS, LEITE, OVOS, CARNES, FRANGO, PEIXES, COGUMELOS, LEGUMINOSAS E OLEAGINOSAS.

### ALIMENTOS PROCESSADOS

SÃO OS ALIMENTOS FABRICADOS PELA INDÚSTRIA COM A ADIÇÃO DE SAL, DE AÇÚCAR OU DE OUTRA SUBSTÂNCIA DE USO CULINÁRIO A ALIMENTOS IN NATURA PARA TORNÁ-LOS DURÁVEIS E MAIS AGRADÁVEIS AO PALADAR. SÃO USUALMENTE CONSUMIDOS COMO PARTE OU ACOMPANHAMENTO DE PREPARAÇÕES CULINÁRIAS FEITAS COM BASE EM ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS. **EXEMPLOS:** LEGUMES PRESERVADOS EM SALMOURA OU EM SOLUÇÃO DE SAL E VINAGRE; EXTRATOS DE TOMATE (COM SAL E OU AÇÚCAR); FRUTAS EM CALDA E FRUTAS CRISTALIZADAS; CARNE SECA E TOUCINHO; SARDINHA E ATUM ENLATADOS; QUEIJOS; PÃES FEITOS DE FARINHA DE TRIGO E LEVEDURAS.

FICA EVIDENTE QUE QUANTO MAIS NATURAL FOR A SUA ALIMENTAÇÃO, MAIS SAUDÁVEL ELA SERÁ. PROCURE SE ALIMENTAR DE FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES EM GERAL E UTILIZE A MENOS QUANTIDADE POSSÍVEL DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS. SEU CORPO SENTIRÁ A DIFERENÇA E AGRADECERÁ.

## ATIVIDADE 01 - ALIMENTOS NATURAIS E PROCESSADOS

### 1. APÓS LER O TEXTO, COMPLETE AS FRASES ABAIXO:

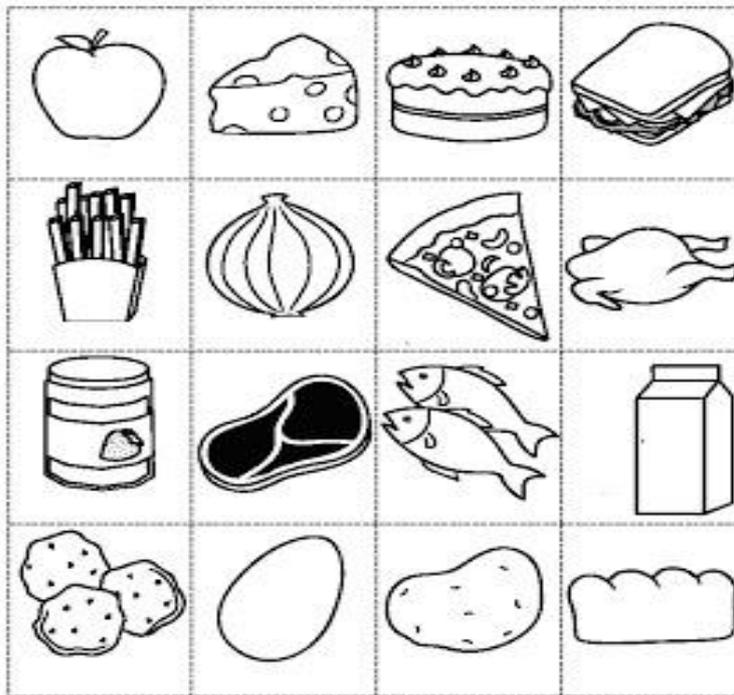
A) ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS TENDEM A APRESENTAR ELEVADOS ÍNDICES DE \_\_\_\_\_ E DE \_\_\_\_\_, QUE PODEM CAUSAR DOENÇAS COMO \_\_\_\_\_ E \_\_\_\_\_.

B) ALIMENTOS NATURAIS, OU IN NATURA, É TUDO AQUILO QUE VEM DA \_\_\_\_\_

C) ALIMENTOS PROCESSADOS SÃO OS ALIMENTOS FABRICADOS PELA \_\_\_\_\_



**5. PINTE OS ALIMENTOS PROCESSADOS:**



**6. AGORA, ESCREVA O NOME DOS ALIMENTOS NATURAIS ENCONTRADOS NO EXERCÍCIO 5:**

---

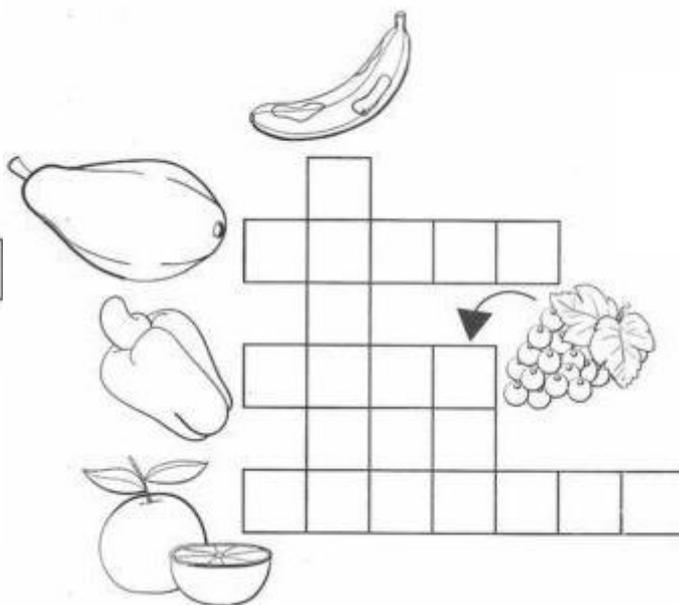
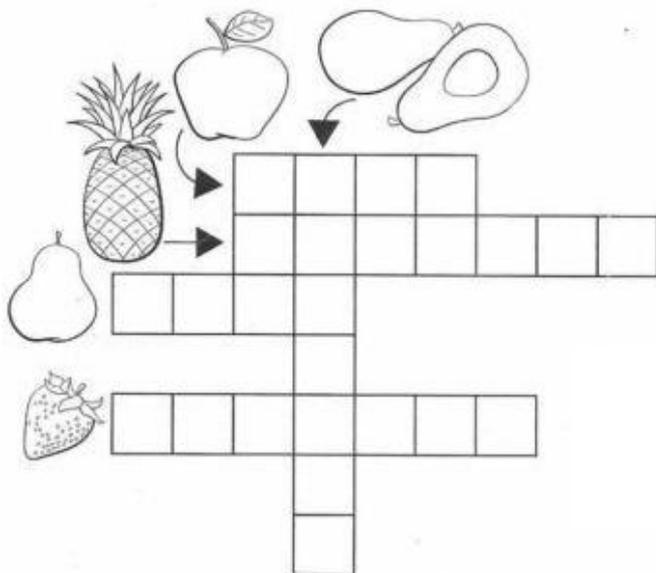


---



---

**7. COMPLETE AS CRUZADINHAS:**



**8. PINTE A CARINHA FELIZ QUANDO O ALIMENTO FOR SAUDÁVEL E PINTE A CARINHA TRISTE SE O ALIMENTO NÃO FOR SAUDÁVEL:**

**ESCREVA O NOME DE CADA ALIMENTO:**

---



---

**9. CRIE UMA LISTA COM ALIMENTOS NATURAIS E QUE PODEM SER TRANSFORMADOS EM ALIMENTOS PROCESSADOS:**

NATURAL	PROCESSADO
PÊSSEGO	PÊSSEGO EM CALDAS.

#### **LEIA E COPIE NO SEU CADERNO DE DESENHO A BIOGRAFIA.**

ESCUPTOR HÁ 20 ANOS, O CAMPO-GRANDENSE ANOR PEREIRA MENDES FILHO, 62 ANOS, MAIS CONHECIDO COMO ANOR MENDES, NASCIDO EM TERENOS, CRIADO EM AQUIDAUANA E VIVENDO EM CAMPO GRANDE HÁ 35 ANOS, ANOR MENDES TORNOU-SE ESCULTOR DEPOIS DE UMA CARREIRA DE QUASE 30 ANOS COMO SERÍGRAFO. É AUTODIDATA. TEM OBRAS ESPALHADAS POR TODA A CIDADE. FILHO DE PESCADOR, VIVEU SUA INFÂNCIA E JUVENTUDE EM CASEBRE DE PALHA ÀS MARGENS DO RIO AQUIDAUANA, AJUDANDO SEU PAI DESDE MUITO CEDO NOS CUIDADOS DE UMA PEQUENA LAVOURA DE SUBSISTÊNCIA. TEVE SUA ATENÇÃO VOLTADA PARA A ARTE APENAS POR OBSERVAR A NATUREZA E SUAS CORES. DESENHAVA DESDE MENINO NAS AREIAS DO SEU QUINTAL E NAS RAÍZES SECAS ENGANCHADAS NO LEITO DO RIO E NOS TRONCOS RETORCIDOS DAS ÁRVORES RIBEIRINHAS, VIA AS IMAGENS QUE LEVAVA A SONHAR. TUDO ISSO E MAIS AS LONGAS CONVERSAS COM O SEU "PAI PESCADOR", QUE ERA UM OBSERVADOR PROFUNDO E APAIXONADO POR TUDO QUE LHE CERCAVA, FEZ DO MENINO, O ARTISTA QUE HOJE DÁ LEVEZA ÀS PEDRAS QUE RETORCE NERVOSAMENTE AS FORMAS, COMO UMA CONSTANTE BUSCA DE ESPAÇO E LIBERDADE.

É O CRIADOR E EXECUTOR DE VÁRIOS MONUMENTOS, COMO O GUERREIRO GUAICURU (PARQUE DAS NAÇÕES INDÍGENAS), O PAPA JOÃO PAULO II (PRAÇA DO PAPA), O APRENDIZ (SAÍDA PARA SÃO PAULO) E A ÍNDIA TERENA (PRAÇA DOS ÍNDIOS) EM CAMPO GRANDE, O ARCANJO GABRIEL EM SÃO GABRIEL DO OESTE E O HOMEM PANTANEIRO EM BELA VISTA ENTRE OUTROS.

#### **LEITURA: CONHECENDO UM POUCO SOBRE ALGUNS PONTOS TURISTICOS DA NOSSA CIDADE MORENA.**

A ESTÁTUA DE TRÊS METROS DE ALTURA REPRESENTA UMA **ÍNDIA TERENA** E É BASEADA EM REPRESENTAÇÕES ARTESANAIS TÍPICAS DE MATO GROSSO DO SUL. O OBJETIVO DA OBRA É CONTEMPLAR O ESPAÇO COM UMA PEÇA QUE HOMENAGEIA A MULHER INDÍGENA, SEU TRABALHO DE CULTIVO, SUA PRODUÇÃO ARTESANAL E SUA FORÇA EM PERPETUAR SUAS TRADIÇÕES.

O MONUMENTO **GUAMPA DE TERERÉ** POSSUI 300 QUILOS E SEIS METROS DE ALTURA. FOI CONFECCIONADO EM HOMENAGEM AS TRADIÇÕES SUL-MATO-GROSSENSSES. LOCALIZAÇÃO: ORLA DO AEROPORTO INTERNACIONAL DE CAMPO GRANDE, NA AVENIDA DUQUE DE CAXIAS.

A OBRA QUE HOMENAGEIA **OS ÍNDIOS GUERREIROS DA ETNIA GUAICURUS**. A CONSTRUÇÃO DE SETE METROS DE ALTURA 900 QUILOS MOSTRA UM INDÍGENA MONTADO

A CAVALO. OS NATIVOS FORAM OS PRIMEIROS DA AMÉRICA DO SUL A DOMAREM OS CAVALOS, TRAZIDOS PELOS ESPANHÓIS. EM MATO GROSSO DO SUL, OS REMANESCENTES MAIS PRÓXIMOS DOS GUAICURUS SÃO OS ÍNDIOS KADIWÉUS. O MONUMENTO FICA LOCALIZADO NO PARQUE DAS NAÇÕES INDÍGENAS, NOS ALTOS DA AVENIDA AFONSO PENA.

### **PRAÇA DO PAPA**

FOI NESSA PRAÇA QUE O PAPA JÃO PAULO II CELEBROU A MISSA, QUANDO VEIO A CAMPO GRANDE EM OUTUBRO DE 1991. O MONUMENTO FOI COLOCADO DEPOIS DA VINDA DO PAPA EM HOMENAGEM A ELE. É NESTA PRAÇA DE CAMPO GRANDE, QUE SÃO REALIZADOS GRANDES SHOWS, ESTÁ LOCALIZADA NO BAIRRO SANTO AMARO,

### **PRAÇA DOS IMIGRANTES**

O ESPAÇO QUE CONSTITUI ESTA PRAÇA É PALCO DA HISTÓRIA DE CAMPO GRANDE DESDE 1888, QUANDO SEDIAVA CASAMENTOS, DESFILES, E SERVIA DE ESTACIONAMENTO PARA CARROS DE BOI.

A ESTÁTUA DE ARTESÃO, FEITA EM HOMENAGEM AOS PROFISSIONAIS QUE EXPÕEM TRABALHOS NA PRAÇA DOS IMIGRANTES, FOI CONSTRUÍDO PELO ARTISTA ANOR MENDES QUE HOMENAGEIA OS ARTESÃOS QUE TRABALHAM NA PRAÇA DOS IMIGRANTES, LOCALIZADA NA ESQUINA DAS RUAS JOAQUIM MURTINHO COM A RUA RUI BARBOSA,

EM 2000 A PRAÇA FOI TOTALMENTE REVITALIZADA E ADAPTADA PARA FUNCIONAR TAMBÉM COMO FEIRA DOS ARTESÃOS.

### **AS IMAGENS ABAIXO SÃO DO ESCULTOR ANOR PEREIRA MENDES**



Monumento aos Cavaleiros Guaicurus (2004)  
1 Guampa de Tereré (2014)



Índia Terena (2012)



Papa João Paulo II

## ATIVIDADE 1

**APÓS APRECIAR AS OBRAS DE ANOR PEREIRA MENDES FILHO (COPIAR E RESPONDER EM SEU CADERNO).**

- A) VOCÊ JÁ CONHECIA ALGUMAS DESSAS OBRAS? QUAL?
- B) 2-VOCÊ JÁ TINHA OUVIDO FALAR DO ARTISTA ANOR MENDES?
- C) 3-DAS OBRAS DO ARTISTA EM QUESTÃO, QUE ESTAMOS ESTUDANDO, QUAL DELAS VOCÊ MAIS GOSTOU? PORQUÊ? O QUE TE CHAMOU MAIS ATENÇÃO.
- D) 4-VOCÊ COSTUMA FREQUENTAR ALGUM DESSES LUGARES ONDE TEM OS MONUMENTO DO ARTISTA? QUAL?

## ATIVIDADE 2

**AGORA QUE JÁ RESPONDEU AS QUESTÕES, FAÇA DUAS RELEITURA COM INTERFERÊNCIA, UMA DA GUAMPA DE TERERE E OUTRA FICA SEU CRITÉRIO.**

**ORIENTAÇÃO PARA ESTA RELEITURA:**

\*USAR A TÉCNICA DE ARTE DO POVO KADIWÉU (GRAFISMO INDÍGENA) FUNDO DA FOLHA.

\*TEXTURA GRÁFICA (NA OBRA)

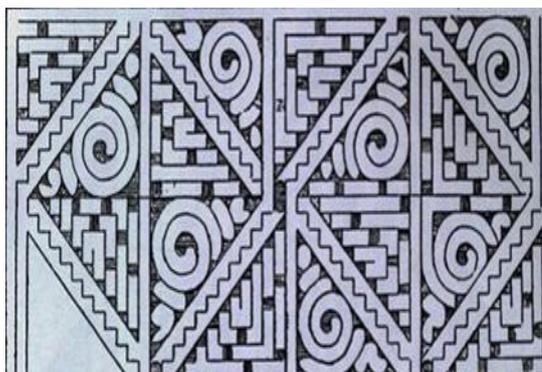
**TEXTURA GRÁFICA** SÃO EFEITOS QUE UM DESENHO PODE GANHAR POR MEIO DE PEQUENOS TRAÇOS REPETIDOS. OS TRAÇOS UTILIZADOS PARA SE FAZER UMA TEXTURA GRÁFICA PODEM SER FEITOS NA HORIZONTAL OU NA VERTICAL, ESSES TRAÇOS PODEM

SER CURVOS, RETOS, CÍRCULOS, ETC

**EXEMPLOS:**



TEXTURA



GRAFISMO

## ATIVIDADE 3

**NO DIA 26 DE AGOSTO NOSSA CAPITAL COMPLETOU 121 ANO DE EXISTÊNCIA, QUAL OBRAS VOCÊ ESCOLHE PARA FAZER UM LINDO CARTÃO POSTAL PARA HOMENAGEÁ-LA NOSSA CAMPO GRANDE MS. CAPRICHE E SOLTE A IMAGINAÇÃO!**

# Isaac de Oliveira

**BIOGRAFIA DO ARTISTA ISAAC DE OLIVEIRA:  
COPIAR NO CADERNO DE ARTE.**

ARTE - \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

ISAAC DE OLIVEIRA

ISAAC DE OLIVEIRA NASCEU EM ITAJUÍPE, PEQUENO DISTRITO DE ILHÉUS (BAHIA), EM 1953 E AOS 4 ANOS DESCOBRIU O TRAÇO E O DESENHO COM AS ONDAS DO MAR.



LOGO QUE A FAMÍLIA MUDOU-SE PARA SÃO PAULO, DURANTE A ADOLESCÊNCIA, COMEÇOU A ESTUDAR ARTE E A FREQUENTAR GALERIAS. ISAAC DESCOBRIU OS GRANDES MURAI, AS TÉCNICAS DE ÓLEO, DA TAPEÇARIA PINTADA E SOBRE A HISTÓRIA DA ARTE E CULTURA.

MAS A CARREIRA ARTÍSTICA ESTRUTUROU-SE COM A VINDA PARA CAMPO GRANDE, QUASE NA MESMA ÉPOCA EM QUE A CIDADE TORNOU-SE A CAPITAL DE MATO GROSSO DO SUL, EM 1978, ESCOLHENDO-A PARA PLANTAR SUAS RAÍZES.

PÁSSAROS, FLORES, PEIXES, IPÊS E PINTURAS ABSTRATAS REGISTRAM AS DIVERSAS FASES DO ARTISTA, COM CORES, MOVIMENTOS E RITMOS SINGULARES.

TEXTO ADAPTADO – "TODAS AS CORES DE ISAAC DE OLIVEIRA",  
ANDRÉIA M. LORENZONI (ED. ALVORADA, REVISTA TOP VITIRINE, 2013).

APÓS COPIAR A **BIOGRAFIA** DO ARTISTA NO SEU CADERNO DE ARTE, OBSERVE AS OBRAS DE ARTE DOS IPÊS DE ISAAC.

## RELEITURA



- ESCOLHER **UMA OBRA** DE ARTE DO AUTOR QUE VOCÊ MAIS GOSTOU.
- FAÇA A **RELEITURA** NO CADERNO DE ARTE.
- **SEMPRE COLORINDO** – VOCÊ É O ARTISTA AGORA.

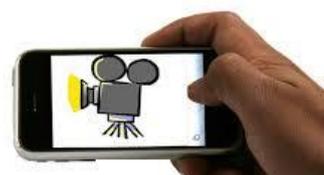
**RELEITURA:** RECRIAR A OBRA NA MANEIRA DO ALUNO COM INSPIRAÇÃO NAS CARACTERÍSTICAS NA OBRA ORIGINAL.

## ATIVIDADE 5

**RECORTE E COLAGEM: IPÊ EM 3D.**  
**VÍDEO NO SITE COM O PASSO A PASSO DA ATIVIDADE.**

### MATERIAL PARA A ATIVIDADE:

- 4 FOLHAS SULFITE
- LÁPIS DE COR OU GIZ DE CERA.
- LÁPIS GRAFITE
- BORRACHA
- TESOURA
- COLA.



### PASSO A PASSO DA ATIVIDADE 3D:

- DESENHAR **UM IPÊ** DO MESMO TAMANHO E FORMA NAS 4 FOLHAS SULFITE.
- COLORIR OS IPÊS – CADA UM COM UMA COR DE SUA PREFERÊNCIA.
- RECORTAR OS 4 IPÊS.
- DOBRAR OS 4 IPÊS AO MEIO COM A PARTE COLORIDA PARA O LADO DE DENTRO– **MUITO IMPORTANTE QUE ELES ESTEJAM DO MESMO TAMANHO E LARGURA.**
- PASSA COLA NA PARTE ESQUERDA (QUE ESTARÁ BRANCA) E COLAR UMA SOBRE A OUTRA, ATÉ QUE AS 4 PARTES ESTEJÃO COLADAS.
- FINALIZAR COLANDO AS DUAS PARTES QUE SOBRAM.
- MUITO IMPORTE VOCÊ PASSAR POUCA COLA PARA NÃO MACHAR SUA OBRA DE ARTE.
- ASSIM VOCÊ TERÁ UM IPÊ EM 3D.

## ATIVIDADE 06

NESTE MOMENTO, VAMOS ESTUDAR SOBRE LUGARES E PONTOS TURÍSTICOS DA NOSSA CIDADE.

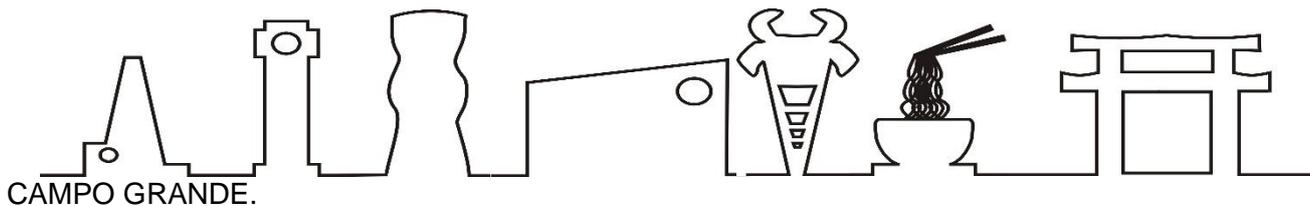
### LUGARES E PONTOS TURÍSTICOS DE CAMPO GRANDE

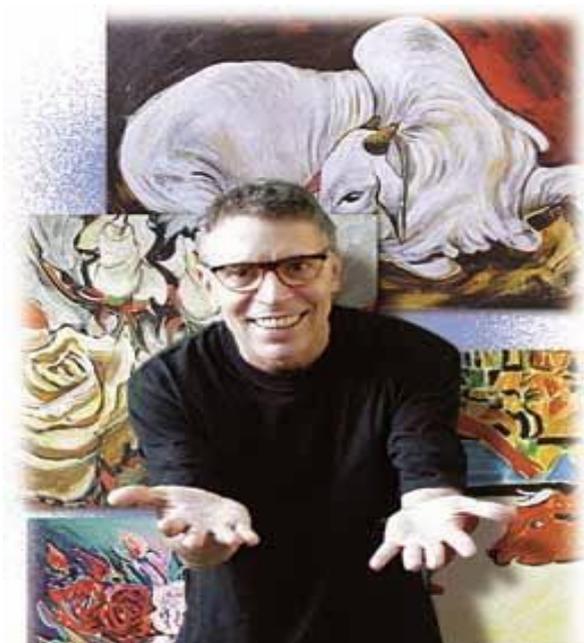
O QUE É **PONTO TURÍSTICO**? LUGAR DE INTERESSE QUE OS TURISTAS VISITAM, GERALMENTE POR SEU VALOR CULTURAL INERENTE OU EXIBIDO, IMPORTÂNCIA HISTÓRIA, BELEZA NATURAL OU ARTIFICIAL, ORIGINALIDADE, PORQUE É RARO, MISTERIOSO OU PARA RECREAÇÃO E DIVERSÃO.

VOCÊ CONHECE ALGUM (NS) LUGAR (ES) E/OU PONTO (S) TURÍSTICO (S) DA NOSSA CIDADE? QUAL (IS)? \_\_\_\_\_.

AQUI EM CAMPO GRANDE, TEMOS: O OBELISCO, RELÓGIO, CASA DO ARTESÃO, MORADA DOS BAÍS, CAMELÓDROMO, MERCADÃO MUNICIPAL, AEROPORTO, HORTO FLORESTAL, MONUMENTO CARRO DE BOI, PRAÇA DO PEIXE, PRAÇA DAS ARARAS, PRAÇA CABEÇA DE BOI, PRAÇA DO RÁDIO, PRAÇA ARY COELHO, MUSEU JOSÉ ANTONIO PEREIRA, MUSEU MARCO (MUSEU DE ARTE CONTEMPORÂNEA), MUSEU DOM BOSCO (ÍNDIO), AQUÁRIO DO PANTANAL (EM CONSTRUÇÃO), MONUMENTO INDÍGENA, ESTAÇÃO FERROVIÁRIA, FEIRA CENTRAL, LAGO DO AMOR, LAGOA ITATIAIA E O PARQUE DAS NAÇÕES INDÍGENAS.

**VOCÊ É O ARTISTA:** NO DIA 26 DE AGOSTO, A CIDADE DE CAMPO GRANDE COMPLETOU 121 ANOS DA SUA CRIAÇÃO. EM COMEMORAÇÃO AO ANIVERSÁRIO DA NOSSA CIDADE, FAÇA UMA ILUSTRAÇÃO (DESENHO) NO ESPAÇO ABAIXO DE UM LUGAR OU PONTO TURÍSTICO DE





**DIA 26 CAMPO GRANDE COMEMOROU 121 ANOS.**

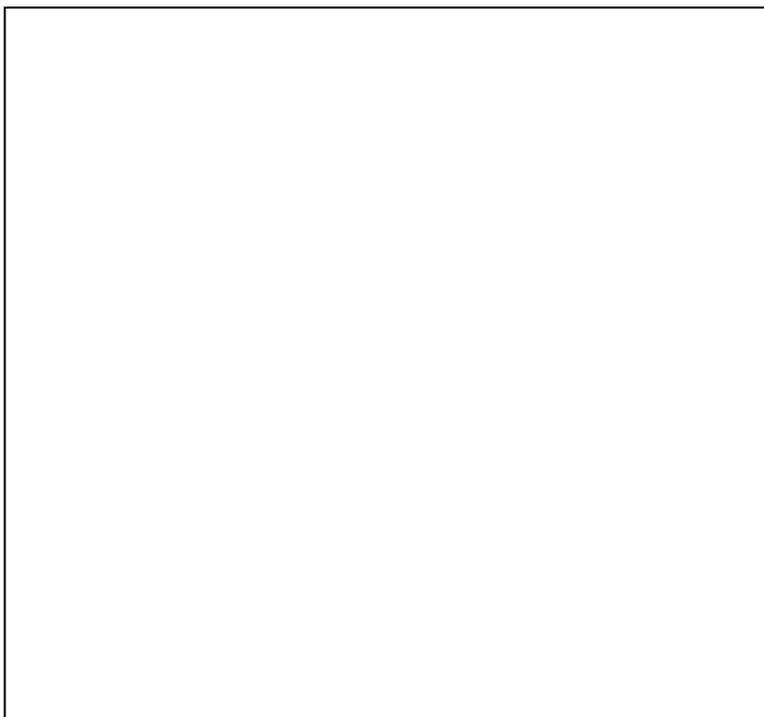
VAMOS CONHECER UM POUCO SOBRE ESTE ARTISTA MARAVILHOSO QUE É O **HUMBERTO ESPINDOLA:** MUITO CONHECIDO NO MUNDO TODO POR SEUS BOIS. TEM PINTURAS E ESCULTURAS ESPALHADAS PELA CIDADE.



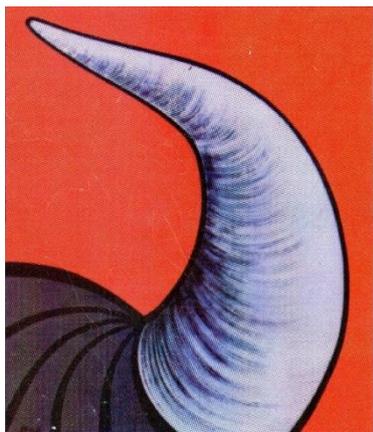
*PINTURA EM UM ÔNIBUS E ESCULTURA CABEÇA DE BOI NA PRAÇA CUIABÁ, FEITO EM 1996*

**ENTÃO AGORA VAMOS FAZER UMA RELEITURA? O QUE PARECE ISTO?**

**FAÇA O MESMO DESENHO COM CORES DIFERENTES**



- **ENTÃO AGORA VAMOS FAZER UMA RELEITURA?**
- **O QUE PARECE ISTO?**



Bohnculture - XXI - O Avesso - Óleo sobre tela - 171x157cm - 1969



## ATIVIDADE 08

### ELEMENTO VISUAL: LINHAS

NA ARTE, AS LINHAS PODEM VARIAR DE DIREÇÃO, TAMANHO E ESPESSURA. OBSERVE ABAIXO, ALGUNS TIPOS DE LINHAS.

## ATIVIDADE 09

### FOLCLORE – CULTURA POPULAR

#### O QUE É FOLCLORE?

FOLCLORE É O QUE ENTENDEMOS COMO **CULTURA POPULAR** E SUA MANIFESTAÇÃO NA **IDENTIDADE CULTURAL DE UM POVO**. AS REPRESENTAÇÕES FOLCLÓRICAS PODEM SER MANIFESTADAS POR MEIO DE AÇÕES INDIVIDUAIS E COLETIVAS E SÃO FORMADAS POR **COSTUMES** E **TRADIÇÕES** QUE SÃO TRANSMITIDOS DE **GERAÇÃO EM GERAÇÃO**. O FOLCLORE MANIFESTA-SE POR MITOS, CANÇÕES, RITMOS, DANÇAS, FESTAS, CRENDICES, BRINCADEIRAS... E É CELEBRADO NO DIA **22 DE AGOSTO**.

O FOLCLORE BRASILEIRO DESPERTA A CURIOSIDADE SOBRE OS ANTEPASSADOS; HISTÓRIAS SOBRE A FAUNA E A FLORA; MÚSICAS E DANÇAS TÍPICAS E TAMBÉM COM AS PERSONAGENS POPULARES NAS LENDAS E MITOS BRASILEIROS. O NOSSO ESTADO - **MATO GROSSO DO SUL** - POSSUI UMA GRANDE IDENTIDADE E DIVERSIDADE CULTURAL QUE ESTÃO PRESENTES NAS ARTES PLÁSTICAS, MÚSICAS, DANÇAS E NA LITERATURA.

**VOCÊ É O ARTISTA: LEIA A LENDA DO CAMALOTE E FAÇA NO ESPAÇO ABAIXO UMA ILUSTRAÇÃO DA LENDA, UTILIZANDO LÁPIS DE CORES, CANETINHAS, GIZ DE CERA E/OU OUTROS MATERIAIS PARA COLORIR.**

**LENDA: “CAMALOTE”**

A LENDA DO CAMALOTE É DA **CULTURA GUARANI** E EXPLICA QUE A ORIGEM DESSA PLANTA É UMA **BELA ÍNDIA** QUE FOI TRANSFORMADA PELOS DEUSES, PARA ANDAR PELOS RIOS EM BUSCA DE SEU **AMOR**

**DESAPARECIDO**. DIZ A LENDA, QUE ELA HAVIA SE APAIXONADO POR UM SOLDADO ESPANHOL DAS PRIMEIRAS EXPEDIÇÕES, SENDO QUE ELE FOI CHAMADO PARA LUTAR EM OUTRO LUGAR, LONGE DALI, DEIXANDO-A GRÁVIDA. DEPOIS DISSO, NUNCA MAIS FOI VISTO. A ÍNDIA ABANDONADA, SABENDO QUE SERIA REJEITADA PELO TRIBO, CHOROU MUITO ÀS MARGENS DO RIO POR ONDE SEU AMADO HAVIA DESAPARECIDO. OS DEUSES COM PENA DA INFELIZ A TRANSFORMARAM NO **CAMALOTE** QUE, COM SUA **FLOR LILÁS**, SEGUE PROCURANDO POR SEU AMOR NOS RIOS DO PANTANAL.



**O BOTO**

A LENDA DO BOTO É ORIGINÁRIA DA REGIÃO AMAZÔNICA SENDO TAMBÉM CONHECIDA PELA DENOMINAÇÃO “BOTO COR – DE – ROSA “OU “UAUIARÁ”. REZA A LENDA QUE NAS NOITES DE FESTAS JUNINAS O BOTO. ANIMAL DOS RIOS DA AMAZÔNIA SAI DOS RIOS E TRANSFORMA-SE NUM HOMEM MUITO ATRAENTE. SEU OBJETIVO É ATRAIR E SEDUZIR AS MULHERES PARA LEVÁ-LAS AO FUNDO DOS RIOS E ACASALAR. POR ESTE MOTIVO. A CULTURA AMAZÔNICA COSTUMA AFIRMAR QUE O BOTO É O PAI DE TODOS OS FILHOS DE ORIGEM DESCONHECIDA.

A DESCRIÇÃO ACIMA É SOBRE A LENDA DO BOTO – COR- DE- ROSA, AGORA CABE A VOCÊ COM SUA CRIATIVIDADE E IMAGINAÇÃO DAR VIDA A ESSA HISTÓRIA, FAZENDO UMA LINDA E COLORIDA ILUSTRAÇÃO SOBRE ELA, NO QUADRO ABAIXO:

VÍDEO: EU JURO QUE VI – BOTO COR-DE-ROSA.

**RECADINHO DO CORAÇÃO.**

*“NESTE MOMENTO DE DISTANCIAMENTO SOCIAL VAMOS NOS CUIDAR PARA QUE O MAIS BREVE POSSÍVEL  
PODEMOS RETORNAR AS NOSSAS ATIVIDADE NORMAIS”.*

## EDUCAÇÃO FÍSICA

### ATIVIDADE 1 – RITMO INTERNO E RITMO EXTERNO

#### O QUE É RITMO?

A PALAVRA RITMO VEM DO GREGO RHYTHMOS E DESIGNA AQUILO QUE FLUI, QUE SE MOVE, MOVIMENTO REGULADO. (ARRIBAS, 2002, P.168)

O PROFESSOR JUNIOR OLIVEIRA (2015), RESSALTA QUE EXISTEM DOIS TIPOS DE RITMOS: O INTERNO E O EXTERNO. RITMO INTERNO É AQUELE QUE PODE ATÉ SER INFLUENCIADO POR RITMOS EXTERNOS, MAS QUE EXISTE INDEPENDENTEMENTE DELES, COMO POR EXEMPLO, A RESPIRAÇÃO E O BATIMENTO CARDÍACO (DO CORAÇÃO).

JÁ O RITMO EXTERNO SERIA QUALQUER MANIFESTAÇÃO RÍTMICA QUE É POR NÓS SENTIDA, DE MODO A INFLUENCIAR DE ALGUMA MANEIRA O TRABALHO CORPORAL. EXEMPLO: OUVIR MÚSICA E DANÇAR, RÁPIDO OU LENTO, DEPENDENDO DELA.

#### AGORA VAMOS RESPONDER AS PERGUNTAS ABAIXO:

##### 1. CONFORME O TEXTO, O QUE É RITMO?

---

##### 2. ESCREVA O QUE É RITMO INTERNO E RITMO EXTERNO:

---

---

---

##### 3. AGORA QUE NÓS ENTENDEMOS COMPLETE A LACUNA ESCREVENDO SE A ATIVIDADE ESTÁ RELACIONADA A UM RITMO INTERNO OU RITMO EXTERNO?

A) BATIDA DO CORAÇÃO = \_\_\_\_\_

B) DANÇAR EM GRUPO EM UM SALÃO DE FESTA = \_\_\_\_\_

C) DANÇAR SOZINHO USANDO SEUS PRÓPRIOS MOVIMENTOS ATRAVÉS DAS SENSações DO SEU CORPO = \_\_\_\_\_

D) CORRER OU ANDAR AO SOM DE UMA MÚSICA = \_\_\_\_\_

## ATIVIDADE 2 - OUVINDO NOSSO RITMO INTERNO

**ESSA ATIVIDADE TERÁ DOIS MOMENTOS:**

**A) APRENDENDO ONDE QUE VERIFICO O BATIMENTO CARDÍACO**

**NO PUNHO:** COLOQUE OS DEDOS INDICADOR E MÉDIO ESTICADOS SOBRE O PUNHO. PRESSIONE FIRMEMENTE COM OS DEDOS ESTICADOS ATÉ SENTIR A PULSAÇÃO (BATIMENTOS DO CORAÇÃO).

**NO PESCOÇO:** POSICIONE OS DEDOS INDICADOR E MÉDIO NA PARTE MACIA E OCA DA LATERAL DO PESCOÇO. PRESSIONE FIRMEMENTE ATÉ SENTIR A PULSAÇÃO.



**B) APRENDENDO COMO EU VERIFICO O BATIMENTO CARDÍACO**

PARA VOCÊ VERIFICAR O SEU BATIMENTO CARDÍACO VOCÊ DEVERÁ POSICIONAR SEU DEDO COMO FOI ENSINADO ACIMA (DESENHO).

APÓS ISSO PEÇA PARA ALGUÉM MARCAR NO RELÓGIO 60 SEGUNDOS ENQUANTO VOCÊ VAI CONTAR QUANTAS VEZES VOCÊ SENTE O PULSAR DO VASO SANGUÍNEO.

AO FINAL DOS 60 SEGUNDOS VOCÊ PARA DE CONTAR. O NÚMERO QUE VOCÊ PAROU SIGNIFICA QUANTAS VEZES O SEU CORAÇÃO BATE.

AGORA VAMOS TREINAR, FAÇA ESSA ATIVIDADE VÁRIAS VEZES ATÉ VOCÊ APRENDER A MEDIR OS BATIMENTOS CARDÍACOS. SE VOCÊ PUDER MEÇA NAS PESSOAS AÍ NA SUA CASA.

**MARQUE ABAIXO AS QUANTIDADES DE VEZES QUE SEU CORAÇÃO BATEU EM 60 SEGUNDOS:**

1= \_\_\_\_\_

3= \_\_\_\_\_

2= \_\_\_\_\_

4= \_\_\_\_\_

### ATIVIDADE 3 – RITMO DO CORAÇÃO

NA AULA PASSADA VOCÊ APRENDEU COMO MEDIR O RITMO DO SEU CORAÇÃO, QUE CHAMAMOS DE BATIMENTO CARDÍACO.

HOJE VAMOS APRENDER QUE ESSE RITMO MUDA QUANDO FAZEMOS ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA.

ESSA ATIVIDADE SERÁ PRÁTICA E PRECISARÁ DE UM PEQUENO ESPAÇO ONDE VOCÊ POSSA SE LOCOMOVER ANDANDO.

PARA VOCÊ VERIFICAR O SEU BATIMENTO CARDÍACO VOCÊ DEVERÁ POSICIONAR SEU DEDO NO LOCAL CORRETE E FAZER A CONTAGEM COMO FOI ENSINADO NA AULA PASSADA.

NÓS VAMOS VERIFICAR NOSSO BATIMENTO CARDÍACO EM TRÊS SITUAÇÕES DIFERENTES.

AO FINAL DE CADA SITUAÇÃO VAMOS FAZER A CONTAGEM DOS BATIMENTOS CARDÍACOS.

1. EM REPOUSO, VOCÊ SENTADO EM UMA CADEIRA OU NO SOFÁ.
2. ANDE NORMALMENTE DURANTE 3 MINUTOS, PODE SER DENTRO DE CASA MESMO.
3. AGORA ANDE UM RITMO MAIS ACELERADO POR 3 MINUTOS.

**ESCREVA O NÚMERO DOS BATIMENTOS CARDÍACOS NA TABELA ABAIXO**

SENTADO NA CADEIRA	ANDANDO DEVAGAR	ANDANDO MAIS RÁPIDO

### ATIVIDADE 4 – RITMO DO CORAÇÃO

VOCÊS SE LEMBRAM DA ATIVIDADE DA SEMANA PASSADA? \_\_\_\_\_

**VAMOS RESPONDER ALGUMAS PERGUNTAS SOBRE A ATIVIDADE:**

**A) VOCÊ CONSEGUIU CONTAR OS BATIMENTOS APÓS AS ATIVIDADES?**

( ) SIM ( ) NÃO.

**B) A ATIVIDADE QUE FIZEMOS É PARA AVALIAR O RITMO INTERNO OU EXTERNO?**

**C) QUAL DAS 3 ATIVIDADES VOCÊ SENTIU QUE O RITMO FICOU MAIS ACELERADO?**

( ) PARADO ( ) ANDANDO ( ) ANDANDO MAIS RÁPIDO

**D) QUAL DAS 3 ATIVIDADES VOCÊ SENTIU QUE O RITMO FICOU MAIS LENTO?**

( ) PARADO ( ) ANDANDO ( ) ANDANDO MAIS RÁPIDO

## ATIVIDADE 5 - DE OLHO NO RITMO

### VOCÊ SABE POR QUE AS PESSOAS DIZEM QUE É IMPORTANTE PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA?

DE MANEIRA GERAL, É POR QUE NOS SENTIMOS BEM QUANDO O CORPO ESTÁ EM ATIVIDADE FÍSICA DENTRO DE UM RITMO CONFORTÁVEL, MAS NÃO É SÓ ISSO.

FAZER ATIVIDADES FÍSICAS REGULARMENTE PODE NOS TRAZER VÁRIOS BENEFÍCIOS: PARA O CORAÇÃO, PARA OS VASOS SANGUÍNEOS, PARA OS PULMÕES, PARA OS MÚSCULOS, TORNA-SE MAIS FÁCIL CONTROLAR O PESO, MELHORA A COORDENAÇÃO DOS NOSSOS MOVIMENTOS E ADQUIRIMOS MELHOR FLEXIBILIDADE.

NÃO SE ESQUEÇA DE QUE JUNTO DAS ATIVIDADES FÍSICAS DEVEMOS MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, NOS ALIMENTANDO COM ALIMENTOS NATURAIS, EVITANDO NA MEDIDA DO POSSÍVEL OS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS, POIS CONTEM GRANDE TEOR DE CONSERVANTES. ENTÃO... COMECE A SE EXERCITAR E SE ALIMENTAR BEM E FIQUE DE OLHO NO RITMO.

### RESPONDA AS PERGUNTAS ABAIXO:

**A) POR QUE É IMPORTANTE A PRÁTICA DE ESPORTES JUNTAMENTE COM UMA BOA ALIMENTAÇÃO?**

---

---

O QUE SÃO ALIMENTOS NATURAIS?

---

---

O QUE SÃO ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS?

---

---

**B) SEPRE OS NOMES DOS ALIMENTOS ABAIXO EM DUAS COLUNAS: INDUSTRIALIZADOS E NATURAIS:**

TOMATE – CARNE – FEIJÃO – OVOS – ALFACE – IOGURTE – BISCOITO RECHEADO –  
MANTEIGA – MACARRÃO – PEIXE.

ALIMENTOS NATURAIS	ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS