

“E.M.E.F. “RAUL DE OLIVEIRA FAGUNDES”



NOME: \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_

5º ANO \_\_\_\_\_ PROFESSORA(S): \_\_\_\_\_

GRUPO DOCENTES DO 5º ANO

**ATIVIDADES REFERENTES AO PERÍODO DE 03 A 07 DE AGOSTO**

**Obs.: Estas atividades podem ser realizadas em seu caderno de sala. Leia o arquivo e registre somente as respostas.**

**AULA 1:**

Todos sabemos que a prática de esportes é muito importante para nossa saúde.

Observe os textos abaixo:

Os principais benefícios do exercício físico:

- Evita**
  - excesso de peso e a obesidade
  - doenças
  - câncer de mama e do reto
- Ajuda**
  - a controlar e até reduzir pressão arterial elevada
  - melhor controle do diabetes tipo II
- Contribui**
  - na melhora a autoestima
  - na diminuição de alguns tipos de depressão
  - na redução da resposta agressiva ao estresse

Fonte: Globo Esporte. Acesso em julho, 2020

## OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O CÉREBRO

- MELHORA APRENDIZAGEM E O DESEMPENHO MENTAL
- AJUDA A PREVENIR E TRATAR A DEMÊNCIA, ALZHEIMER E ENVELHECIMENTO CEREBRAL
- REDUZ A SENSIBILIDADE AO ESTRESSE, DEPRESSÃO E ANSIEDADE
- ESTIMULA A HIPÓFISE A LIBERAR ENDORFINA
- REDUZ O COMPROMETIMENTO DAS CÉLULAS CEREBRAIS E PERDA DE COORDENAÇÃO RELACIONADA A DOENÇA DE PARKINSON

Fonte: Educação Física da Depressão. Acesso em julho, 2020

Responda:

1) Após ler o texto, podemos afirmar que a atividade física é pouco ou muito importante para a nossa saúde? Por quê?

---

---

2) Você imaginava que a atividade física melhora até as funções cerebrais? Achou importante saber disso? Por quê?

---

---

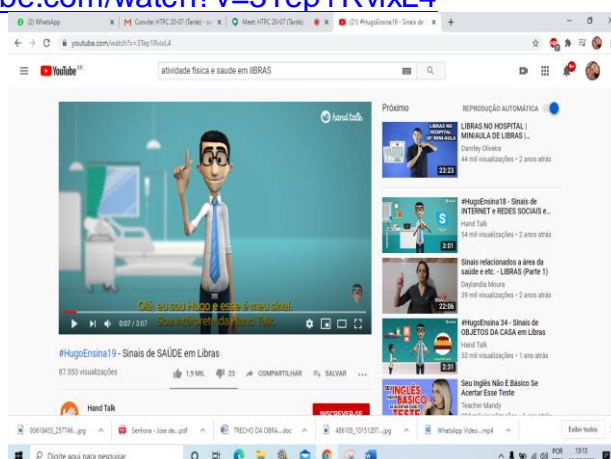
3) Diariamente, quais atividades físicas você pratica?

---

---

**Momento Libras:** Assista ao vídeo abaixo e aprenda alguns sinais relacionados à saúde:

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3Tep1RvixL4>



1) Você gostou do vídeo? Por quê?

---

---

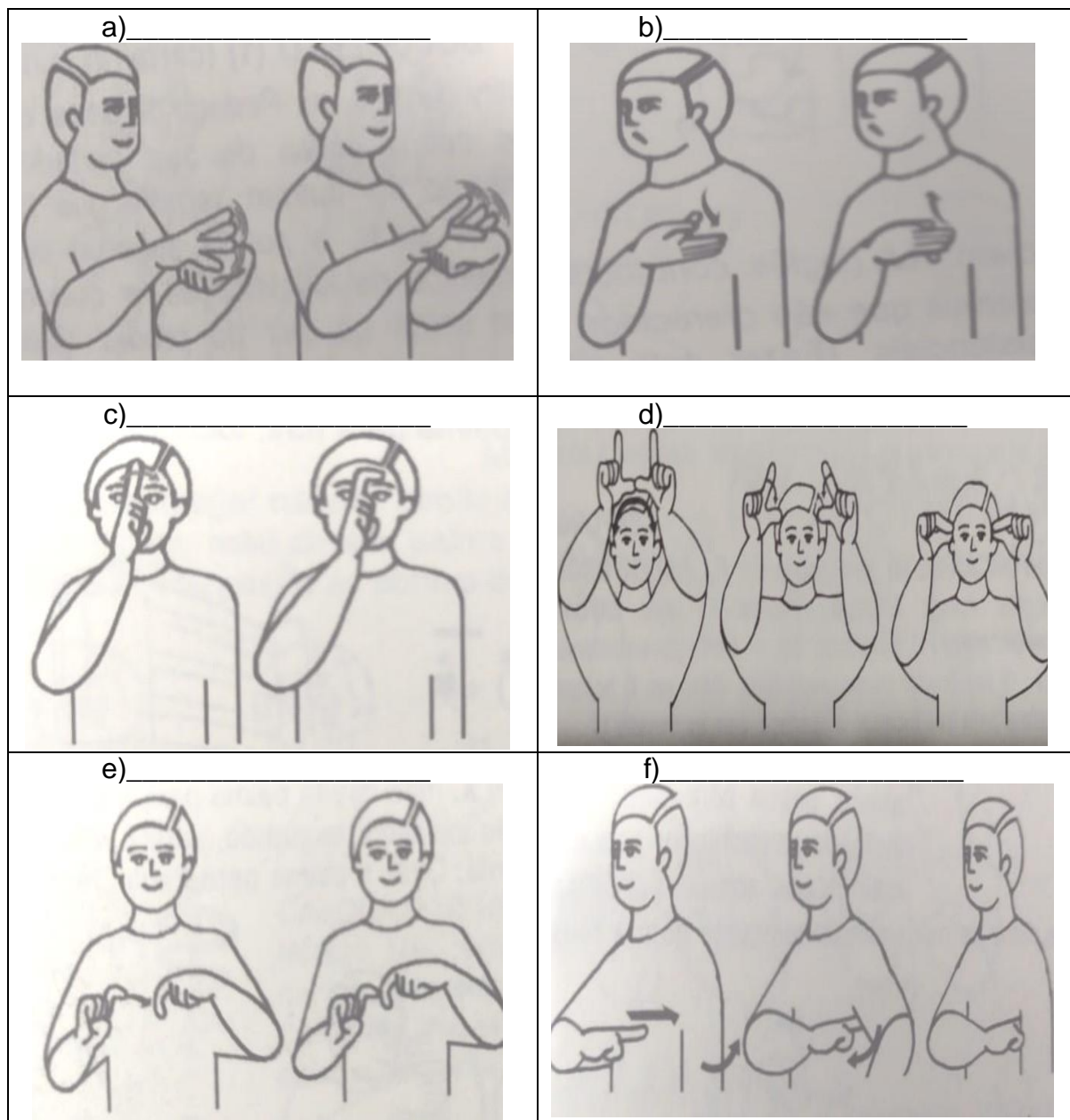
2) Conhecia algum dos sinais? Qual (is)?

---

---

3) Qual a tradução dos sinais abaixo? Utilize o banco de palavras e se preciso, assista novamente o vídeo.

**enfermeira – dor – hospital - médico – doente – termômetro**



## AULA 2 :

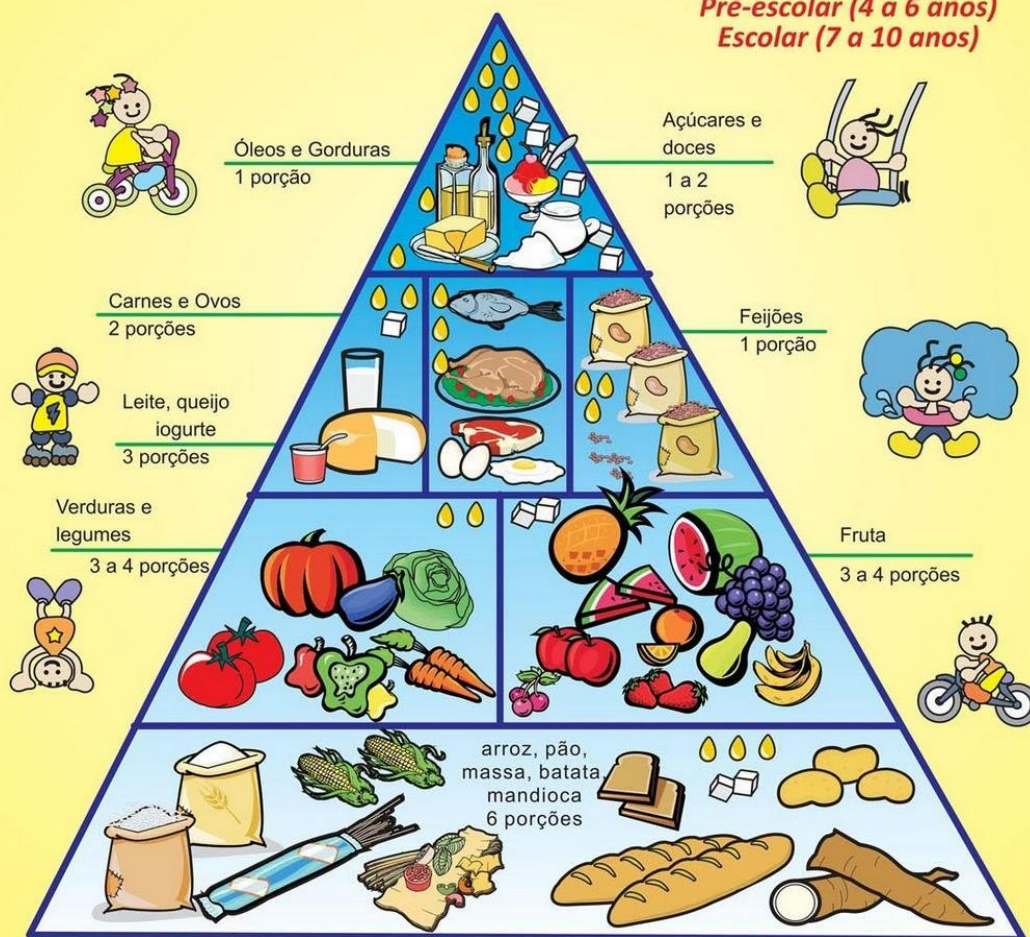
Leia e analise este infográfico:

# Pirâmide Alimentar

A pirâmide alimentar é uma representação gráfica do Guia Alimentar e auxilia os indivíduos na seleção de uma alimentação adequada e saudável.

A pirâmide alimentar é, portanto, um instrumento útil na educação alimentar das crianças, sendo possível a sua adaptação às diferentes culturas alimentares.

**Pirâmide Alimentar Infantil**  
**Pré-escolar (4 a 6 anos)**  
**Escolar (7 a 10 anos)**



**"Atividade física é uma prática importante durante a infância."**

Philippi e Col, 2000

Legenda



Fonte: Philippi e Col,  
ESALQ, 2000

Analisando o texto, responda:

1) Quais são os alimentos que mais podemos ingerir?

---

---

2) Quais são os alimentos que menos podemos consumir?

---

---

3) Frutas, legumes e verduras, pertencem ao grupo que podemos ingerir pouco ou muito?

---

4) Por que você acha que existe esta diferença: alimentos que podemos comer mais vezes e outros menos?

---

---

5) Qual grupo alimentar você mais tem consumido? Por quê?

---

---

6) Crie um cardápio saudável para um dia, seguindo as ideias da pirâmide alimentar:

| <b>CAFÉ DA<br/>MANHÃ</b> | <b>ALMOÇO</b> | <b>LANCHE DA<br/>TARDE</b> | <b>JANTAR</b> | <b>CEIA</b> |
|--------------------------|---------------|----------------------------|---------------|-------------|
|                          |               |                            |               |             |

**Momento Libras:** Assista ao vídeo ao abaixo e aprenda 10 passos para uma alimentação saudável:

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=STg40VZOzZI>



Agora você é o detetive, analise o texto:



Fonte da imagem: Talk e Science. Acesso em julho de 2020

1) Qual é a tradução da frase?

---

---

2) Você concorda com ela? Por quê?

---

---

### AULA 3:

1) Observe o infográfico abaixo e suas informações importantes sobre Hábitos Saudáveis:



Fonte: Naturais Du Lugi Acesso em Julho de 2020

a) Em relação a idade dos Brasileiros, qual é a idade em que se consideram ter hábitos mais saudáveis? Qual é essa porcentagem também?

---

---

b) Analisando os gêneros, qual é a diferença em porcentagem entre mulheres e homens com hábitos saudáveis?

---

---

c) Observando o mapa do Brasil e suas regiões, identifique quais são as duas Regiões Brasileiras informadas no infográfico?

---

---

d) Qual é a região considerada com hábitos mais saudáveis? Justifique o porquê da região e sua porcentagem.

---

---

e) E qual é a região em que foi considerada menos saudável? Justifique o porquê da região e sua porcentagem.

---

---

f) Qual é o nome das demais regiões Brasileiras que não foram informadas no infográfico? Faça uma pesquisa e escreva os nomes dessas regiões.

---

---

g) Se 75,3% dos Brasileiros na Região Sul não consideram ter uma Vida Saudável, baseando-se em 100% da população desta região, quantos consideram ter uma vida saudável? Registre seus cálculos justificando sua resposta:

---

---

Faça abaixo seus cálculos:



## JOGO DOS PONTOS DE UMA VIDA SAUDÁVEL:

**Você costuma ter uma Vida Saudável?**

2) Responda as perguntas abaixo usando **SIM** ou **NÃO**. Depois conte os seus pontos e você descobrirá se está levando uma vida saudável ou se é necessário melhorar. Seja sincero ao responder as questões ok? Vamos jogar?

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| A) Tomo banho todos os dias?                    | B) Quando estou com sede bebo qualquer água? | C) Escovo os dentes ao acordar, antes das refeições e ao dormir? | D) Lavo bem as frutas antes de comê-las?      | E) Ando sempre descalço?   |
| F) Estou sempre com as unhas aparadas e limpas? | G) Durmo cedo e acordo cedo?                 | H) Depois de brincar e antes de comer, lavo bem as mãos?         | I) Entro em casa sempre com os sapatos sujos? | J) Quando estou resfriado, uso lenço de papel e depois jogo o lenço usado no lixo? |

Fonte: Portal do Professor - Mec. Acesso em Julho, 2020

Após responder as questões, vamos verificar as respostas corretas?

**SIM** : A, C, D, F G H, J

**NÃO**: B , E, I

Cada resposta **vale 1 Ponto**. Veja o resultado:

**10 Pontos:** Parabéns! Você sabe cuidar muito bem da sua

**8 ou 9 Pontos:** Você cuida bem da sua saúde.

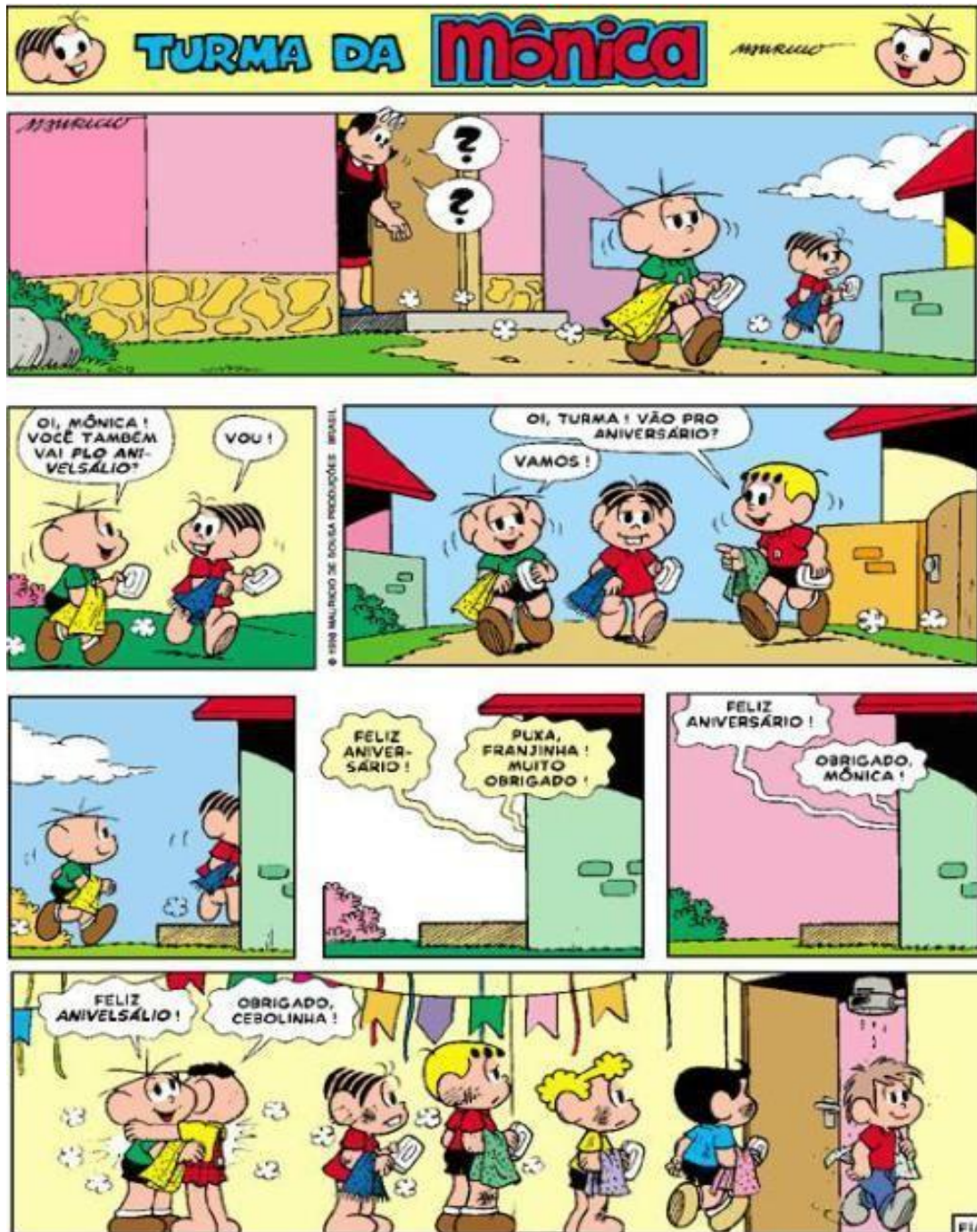
|  |  |
|--|--|
| saúde.   |  |
| <input type="checkbox"/> <b>5 a 7 Pontos:</b> Você cuida pouco da sua saúde. Vamos melhorar? | <input type="checkbox"/> <b>0 a 4 Pontos:</b> Você não está cuidando da sua saúde! Assim você pode ficar doente. Cuide-se! |

Registre abaixo quantos pontos você fez e se está ou não vivendo de maneira Saudável. Depois justifique sua resposta. \_\_\_\_\_

#### **AULA 4:**

Você conhece o Cascão, não conhece? Será que, como ele, você também tem algum hábito que não deve servir de exemplo para ninguém?

Leia esta História em Quadrinhos, que mostra mais uma das aventuras do Cascão, que não costuma tomar banho:



Fonte: Portal do Professor - Mec. Acesso em Julho de 2020

Gostaram da leitura dessa historinha? Engraçada né? **Agora seu trabalho é fazer uma história em quadrinhos para mostrar, de forma bem-humorada, um hábito que você sabe que deve mudar ou um hábito que você acha que deve adquirir.**

**OBS:** Lembre-se que em toda História em Quadrinhos as falas dos personagens são marcadas por balões. O balão nas histórias em quadrinhos tem o papel de ligar dois elementos, a palavra e a imagem. Não esqueça também de fazer uso da Pontuação.

Bom trabalho!

TÍTULO DA HQ: \_\_\_\_\_



Fonte: Portal do Professor - Mec. Acesso em Julho de 2020

### **AULA 5:**

Leia a notícia abaixo com muita Atenção:

### **6 hábitos saudáveis que deveríamos copiar dos nossos avós:**

Antigamente não existia um bombardeio de informações de como ser saudável e, mesmo assim, era possível levar a vida com mais saúde.



Fonte: Revista Exame. Acesso em Julho, 2020

|  |  |
|--|--|
| <p>Com o estilo de vida que levamos, acabamos esquecendo de algumas informações muito importantes sobre alimentação. Nossos avós, por exemplo, tinham hábitos saudáveis que, se voltarmos a praticar, podem ajudar a reduzir os índices como obesidade e diabetes.</p> <p>Confira seis hábitos saudáveis que foram abandonados e deveriam ser resgatados nos dias atuais:</p> <p><b>1 – Mais comida, menos substâncias comestíveis:</b> Com o tempo, nos distanciamos de alimentos de verdade, como carnes, peixes, queijos, nozes, castanhas, folhas e legumes, que formavam a base da alimentação no passado. Atualmente, passamos a preencher nossos pratos com substâncias comestíveis.</p> <p><b>2 – Mais gorduras naturais, menos óleo vegetal:</b> Nossos avós sempre usufruíam de gorduras naturais: banha de porco, manteiga, óleo de coco, gordura bovina e atualmente o hábito alimentar é o consumo de gorduras artificiais, como óleos vegetais e margarinas.</p> | <p><b>3 – Mais probióticos, menos conservantes:</b> Nossos avós tinham contato com a terra – fonte de probióticos (chucrute, iogurte natural e picles natural).</p> <p><b>4 – Mais nutrientes, menos química:</b> Nossos avós utilizavam alimentos sem agrotóxicos, além de serem mais nutritivos, contêm um completo conjunto de vitaminas e minerais benéficos à saúde.</p> <p><b>5 – Mais movimentação, menos sedentarismo:</b> Nossos avós tendiam a se movimentar mais no dia a dia, mesmo não praticando nenhum tipo de atividade física formal. (subir escadas, ir de bicicleta até a casa dos amigos pode gerar efeitos positivos a longo prazo.)</p> <p><b>6 – Maior interação, menos estresse:</b> Nossos avós interagiam mais, reuniões na casa dos vizinhos mantinham todos animados e eram práticas comuns, por exemplo. Apesar do maior conforto e comodidade do mundo de hoje, nunca o ser humano esteve tão estressado, com tantas pressões diferentes e tão pouca interação humana.</p> |
|--|--|

## 1) Para refletir:

Através da notícia “**6 hábitos saudáveis que deveríamos copiar de nossos avós**” você pode notar que antigamente o estilo de vida adquirido por nossos avós eram bem diferentes dos hábitos que vivemos hoje. Pensando nisso, reflita entre a forma que nossos avós viviam e como estamos vivendo atualmente. **Escreva um texto comparando essas duas épocas e justificando principais causas/consequências de serem tão diferentes e a importância de voltarmos a ter os hábitos de nossos avós.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2) **JOGO :HÁBITOS OPOSTOS:**

Esse jogo pode servir muito bem para a nossa própria vida: acumular uma série de hábitos que podem contribuir para o nosso bem-estar.



Fonte: Portal do Professor - Mec. Acesso em Julho, 2020

### **Conheça o jogo:**

**Organizem-se em duplas (chame alguém da sua família para jogar!) .**

### **Como jogar:**

- 1. Com a dupla embaralhe as cartas e coloque todo o baralho sobre uma mesa, com as cartas viradas para baixo.**
- 2. Sorteie uma carta. Seu colega sorteia outra. Virem as cartas ao mesmo tempo.**
- 3. Quem tirou uma carta de hábito recomendado fica com essa carta. Quem tirou uma carta de hábito não recomendado devolve essa carta ao monte e embaralha novamente.**
- 4. Faça um novo sorteio e compare as cartas. Se um de vocês retirar uma carta de um hábito recomendado repetida, deve devolvê-la ao baralho.**
- 5. O objetivo de cada jogador é acumular o maior número de cartas de diferentes hábitos recomendados.**

Agora que já conhece as regras desse jogo, você vai **confeccionar as cartas do baralho do Jogo: Hábitos Opostos**. Serão dois tipos de cartas: um de hábitos recomendados (por exemplo, tomar banho frequentemente), outro de hábitos não recomendados (por exemplo, não tomar banho). Você deve confeccionar no mínimo 10 cartas para cada recomendação.

Lembre-se dos bons e maus Hábitos que você aprendeu durante toda a semana nas aulas. Depois é só jogar com seus familiares e tirar fotos de como ficou esse baralho e/ou de vocês jogando-o. Bom trabalho!!!

**Obs:** Esse baralho pode ser confeccionado com materiais recicláveis que você já tenha em casa: Folhas de sulfite, cartolina, papelão etc. Use a criatividade e não deixe de colorir o baralho. **Acima foi apresentado um exemplo de como pode ser suas cartas (segue imagem).**



**MUNDO DOS SABER**

#### **SUGESTÕES DE ATIVIDADES 5ºs ANOS -**

- **LÍNGUA PORTUGUESA: Poemas e Interpretação**
- **MATEMÁTICA: O dinheiro no dia a dia**
- **CIÊNCIAS: Alimentação Saudável e Qualidade de vida**
- **HISTÓRIA: Cidadania**
- **GEOGRAFIA: 8 jeitos de mudar o mundo**

**VAMOS BRINCAR DE FAZER VÍDEO?**



Fonte: Freepik. Acesso em julho de 2020.

**NÓS DA EMEF “RAUL FAGUNDES” QUEREMOS SABER COMO TEM SIDO PARA OS ALUNOS A EXPERIÊNCIA DE ESTUDAR EM CASA!**

**PARA ISSO, FAÇA UM PEQUENO VÍDEO DA CRIANÇA NOS CONTANDO...**

**O QUE APRENDI NA QUARENTENA!!!**

**GOSTARÍAMOS DE SABER TAMBÉM A OPINIÃO DOS PAIS, SOBRE**

**QUAIS OS MAIORES DESAFIOS NA QUARENTENA?**

**ESCREVAM OU GRAVEM SEU DEPOIMENTO (PODE SER APENAS UM ÁUDIO)**

**E ENCAMINHE PARA A PROFESSORA.**

**SABEMOS O QUANTO TEM SIDO DIFÍCIL ESTE MOMENTO...**

**MAS, TEMOS CERTEZA DE QUE MUITAS COISAS BOAS ESTÃO ACONTECENDO NA VIDA DE CADA UM!!!**

**DESDE JÁ AGRADECEMOS SUA PARTICIPAÇÃO NESTA ATIVIDADE.**

**EQUIPE DE GESTÃO...ALICE, ANA e REGINA**

**POR FAVOR, ENCAMINHAR ATÉ O DIA 07/08!!!**

Fonte:



<http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2015/04/pratica-regular-de-exercicios-fisicos-garante-beneficios-para-vida-toda.html>

<https://www.facebook.com/educacaofisicadadepressao/photos/s%C3%A3o-muitos-os-benef%C3%ADcios-para-todo-o-nosso-corpo/1203488066420716>

<http://brinkaprenda.blogspot.com/p/piramide-alimentar-infantil.html>

<https://www.google.com/imgres?imgurl=https://naturaisdulugui.com.br/blog/wp-content/uploads/2019/11/infografico1.png&imgrefurl=https://naturaisdulugui.com.br/blog/tos-habitos-alimentares-dos->

[brasileiros/&tbnid=OrbOYAtXxn44\\_M&vet=1&docid=f3wK9X1TY\\_FqKM&w=2480&h=1748&q=habitos+saudaveis+por+regioes+do+Brasil&source=sh/x/im](https://www.google.com/imgres?imgurl=https://naturaisdulugui.com.br/blog/wp-content/uploads/2019/11/infografico1.png&imgrefurl=https://naturaisdulugui.com.br/blog/tos-habitos-alimentares-dos-brasileiros/&tbnid=OrbOYAtXxn44_M&vet=1&docid=f3wK9X1TY_FqKM&w=2480&h=1748&q=habitos+saudaveis+por+regioes+do+Brasil&source=sh/x/im)

<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=44215>

<https://exame.com/casual/6-habitos-saudaveis-que-deveriamos-copiar-dos-nossos-avos/>

## **LIBRAS:**

<https://www.youtube.com/watch?v=3Tep1RvixL4>

<https://www.youtube.com/watch?v=STg40VZOzZI>

CAPOVILLA, F.C.; RAPHAEL, W.D.; MAURICIO, A.C.L.. NOVO DEIT-LIBRAS: Dicionário Enciclopédico Ilustrado Trilíngue da Língua de Sinais Brasileira (libras) Baseado em Linguística e Neurociências Cognitivas. 1,2 e 3 vol. Editora EDUSP, 2013

**“Nenhuma violação de direitos autorais pretendida”.**