

Prefeitura Municipal de Hortolândia

Secretaria de Educação, Ciência e Tecnologia

Unidade Escolar: EMEF Salvador Zacharias Pereira Júnior
Professores: Juliana Felix, Rosemeire Ap., Rosemeire Carvalho, Winderman, Denise e Rafael.
Componente Curricular: Língua Portuguesa, Matemática, História, Geografia e Ciências.
Ano/Turmas: 4ºs. ANOS A, B, C, D, E, F, G, H
Data para realização das atividades: 18/10 a 22/10/2021

QUERIDO (A) ALUNO(A), TUDO BEM?

ESTAMOS COM SAUDADES! MAS AINDA PRECISAMOS NOS CUIDAR E MANTER UM DISTANCIAMENTO SOCIAL!!!

PENSANDO EM FACILITAR A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES DURANTE A SEMANA ORGANIZAMOS AS ATIVIDADES POR DIA, ENTÃO EM CADA DIA VOCÊ PODE REALIZAR UM POUCO DAS TAREFAS.

ESTAMOS ENVIANDO PARA VOCÊ UM QUADRO DE ROTINAS, PORTANTO FIQUEM ATENTOS PARA AS ATIVIDADES PROPOSTAS PARA CADA DIA E NÃO SE ESQUEÇA DO CABEÇALHO! E CADA DIA TERÁ UMA NOVA LEITURA PARA VOCÊ!!!

PARA FACILITAR PINTAMOS CADA DIA DA SEMANA COM UMA COR, ASSIM FICA MAIS FÁCIL VOCÊ LOCALIZAR AS ATIVIDADES DO DIA.

ESPERAMOS QUE VOCÊS GOSTEM, APRENDAM E SE DIVIRTAM BASTANTE.

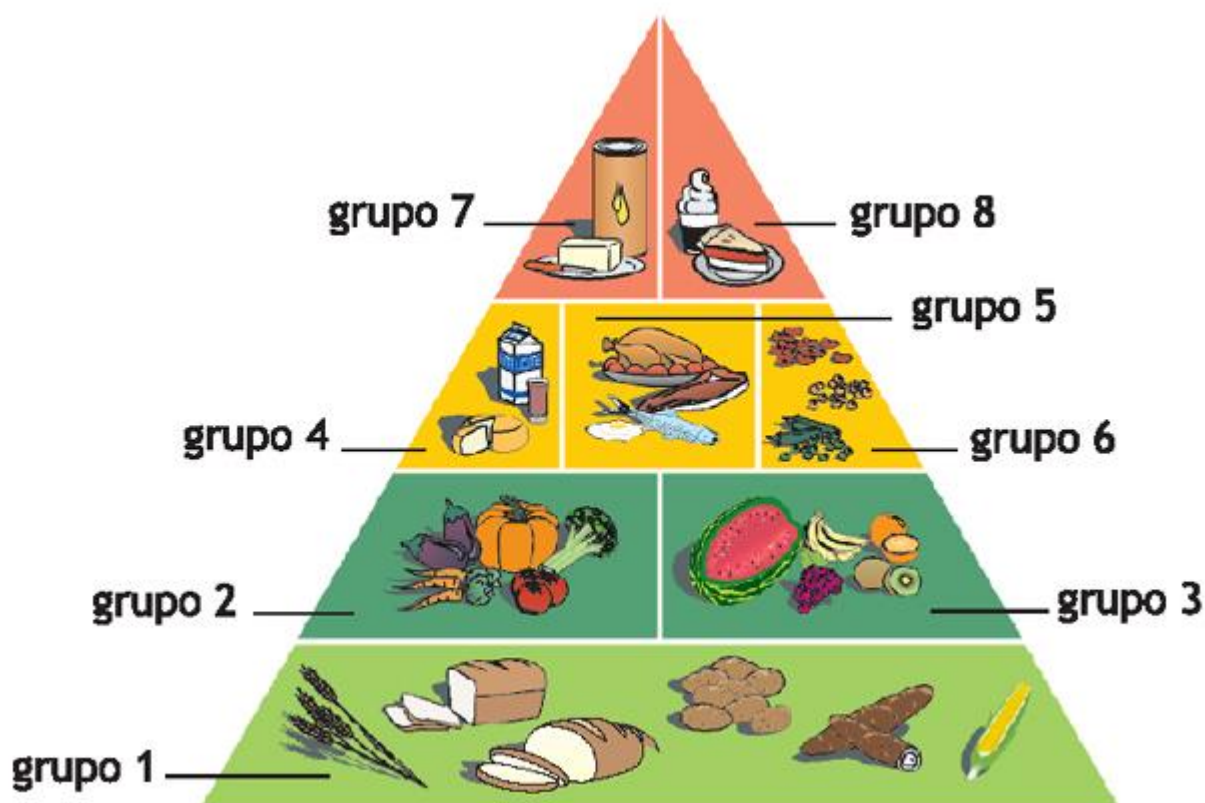
Dia da Semana	Rotina Diária: Descrição das Atividades
Segunda-Feira 18/10//2021	Leitura diária: Almanaque e Horta&liça Autor Embrapa – Acesso 06/10/21 Português/ Ciência: Dia mundial da alimentação, pirâmide alimentar.
Terça-feira 19/10//2021	Leitura diária: Almanaque e Horta&ça vol. 1. Autor Embrapa – Acesso 06/10/21 Português/Geografia: Imagens aéreas e por satélites
Quarta-feira 20/10//2021	Leitura diária: Almanaque e Hortal&ça vol. 4. Autor Embrapa. – Acesso 06/10/21 Português/História: A história da alimentação Arte – Use sua criatividade! Dê uma olhadinha no Portal na atividade de Arte!
Quinta-feira 21/10//2021	Leitura diária: Turma da Mônica Cuidando do mundo Autor Mauricio de Sousa – Acesso 06/10/21 Matemática: Leitura de tabela e situações problemas Inglês: Dê uma olhadinha no Portal na atividade que o professor preparou!
Sexta-feira 22/10//2021	Leitura diária: Turma da Mônica A menina que queria limpar a praia Autor Mauricio de Sousa – Acesso 06/10/21 Português: Produção textual Educação Física – Dê uma olhadinha no Portal na atividade que o professor preparou!

LEITURA DIÁRIA: Almanaque e Horta&liça vol. 2. Autor Embrapa

<https://drive.google.com/file/d/1qztakqjvIU3gzrl1MW4p5Z29P2Cw4e6o/view?usp=sharing>

Língua Portuguesa/Ciências

Dia Mundial da Alimentação é comemorado no dia **16 de outubro** e foi criado para desenvolver um pensamento a respeito do quadro atual da **alimentação** mundial. A data foi escolhida para lembrar a criação da Organização das Nações Unidas (ONU) para a **Alimentação e Agricultura** (FAO), em 1945.



https://www2.ibb.unesp.br/Museu_Escola/2_qualidade_vida_humana/imagens/nutri_piramide.jpg

Conhecer a pirâmide alimentar é uma ótima forma de se orientar para uma alimentação saudável. Ela divide os alimentos em 8 grupos e indica os que possuem os nutrientes essenciais para nos dar energia e prevenir doenças. Quer conhecer esses grupos e mudar a sua forma de se alimentar? Então olhe os grupos escritos abaixo e os localize na pirâmide acima.

1. Cereais, pães e tubérculos

É o maior grupo alimentar e compõe a base da pirâmide alimentar. É nesse grupo que estão às fontes de carboidratos como aveia, pão, arroz, farinhas integrais, batata doce entre outros. Os alimentos desse grupo têm importantes fontes de energia como carboidratos complexos, vitaminas do complexo B e fibras.

2. Hortaliças

É o grupo das verduras e legumes, fontes de vitaminas, minerais e fibras. São essenciais para a regulação de diversas funções metabólicas e para funcionamento adequado do organismo.

3. Frutas

Assim como as hortaliças, as frutas são fontes de fibras, vitaminas e minerais essenciais ao funcionamento do organismo. Elas oferecem os antioxidantes (vitaminas A, C e E) que são nutrientes importantes para a proteção das células, pois combatem a ação dos radicais livres.

4. Leguminosas

Neste grupo estão os grãos como: feijões, lentilha, grão de bico, soja e oleaginosas. Ricos em fibras contribuem para o bom funcionamento do intestino. Para os vegetarianos, esses alimentos são ainda mais indispensáveis, já que é excelente fonte de proteína.

5. Carnes e ovos

Este é o principal grupo das fontes de proteínas de origem animal, essencial para a formação de tecidos, enzimas e anticorpos. É nele que estão também os alimentos ricos em ferro e vitaminas B6 e B12, que ajudam a prevenir as anemias.

No entanto, seu consumo deve ser de no máximo duas vezes ao dia, pois estes alimentos são ricos em gorduras saturadas e colesterol.

6. Leite e derivados

Os alimentos deste grupo também são fontes de proteínas, além de serem ricos em cálcio, nutriente fundamental para constituição dos nossos ossos e dentes. O consumo deve ser moderado, pois eles também contêm gordura saturada e colesterol.

7. Óleos e gorduras

Fonte de energia, os óleos e gorduras são responsáveis pelo transporte de vitaminas do complexo B no organismo. Por serem ricos em calorias, sua ingestão deve ser moderada e equilibrada. Escolha os alimentos ricos em gorduras boas como óleo vegetal, azeite de oliva extra virgem, linhaça, castanhas e amêndoas.

8. Açúcares

Este grupo é o “patinho feio” da pirâmide. Composto por açúcar, mel, doces e produtos açucarados como achocolatados. São pobres em nutrientes, não têm fibras, e seu consumo deve ser esporádico.

Agora vamos responder algumas questões em seu caderno a respeito da pirâmide alimentar:

1= Qual o principal grupo de fontes de proteínas?

R:

2= Qual o grupo, que também tem proteínas, mas são ricos em cálcios?

R:

3= Qual o benefício do grupo 7 dos óleos e gorduras para o nosso organismo?

R:

4= Cite 4 leguminosas da pirâmide alimentar:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5= As fontes de fibras estão em quais grupos?

R:

6= E as fontes de carboidratos se encontram em qual grupo?

R:

7= Cite 4 alimentos de fonte de carboidratos:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

TERÇA-FEIRA 19/10/2021

LEITURA DIÁRIA: Almanaque e Horta&ça vol. 1. Autor Embrapa

<https://drive.google.com/file/d/1dgob0caHi841A4M-CNGtzZB5RrkoRyO2/view?usp=sharing>

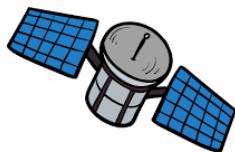
Língua Portuguesa/Geografia



Olá crianças, tudo bem com vocês? Hoje iremos Identificar e comparar diferentes formas de representação, como as imagens de satélite, fotografias aéreas, planta pictórica, plantas, croquis entre outros.

<https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fp2.trrsf.com%2Fimage%2Ffget%2Fcf%2F940%2F0%2Fimages.terra.com%2F2014%2F11%2F21%2Fnasaplanetaterra01.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.terra.com.br%2Fnoticias%2Fciencia%2Fem-2015-planeta-terra-ja-opera-no-vermelho-desde-o-dia-13-de-agosto%2C74a2a968e1f39cb388f4e85b42de02fcx4s0RCRD.html&tbnid=wa7cNpMfKEunzM&vet=12ahUKEwjD35i9nLPzAhVsArkGHRgWAYoQMvgEegUIARDPAQ..i&docid=4jgQulHzEH2yDM&w=940&h=940&q=terra&ved=2ahUKEwjD35i9nLPzAhVsArkGHRgWAYoQMvgEegUIARDPAQ>

A imagem do Planeta Terra foi produzida a partir de um satélite geoestacionário, isto é, um satélite que acompanha o movimento de rotação do planeta Terra através do sensoriamento remoto. Essas técnicas nos permite obter importantes informações relacionadas a vegetação, relevo. Atmosfera, entre outros.. Através das imagens relacionadas a vegetação, por exemplo, podemos monitorar uma área de preservação ambiental.



https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fcdn5.colorir.com%2Fdesenhos%2Fcolor%2F202112%2Fum-satelite-espaco-1642729.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fgaleria.colorir.com%2Fespaco%2Fum-satelite-pintado-por--1642729.html&tbnid=t6AM_9D56lGA9M&vet=10CBEQMyhwahcKEwjQlI3HnbPzAhUAAAAAHQAAAAAQAg..i&docid=8CD9k-CWl0LPZM&w=600&h=470&q=foto%20de%20sat%C3%A9lite&ved=0CBEQMyhwahcKEwjQlI3HnbPzAhUAAAAAHQAAAAAQAg

RESPONDA EM SEU CADERNO:

Quais informações importantes podemos obter através de um satélite geostacionário?

LEIA O TEXTO A SEGUIR:

O Impacto ambiental é um desequilíbrio provocado pela ação do homem sobre o meio ambiente, podendo também ser resultado de acidentes naturais como: a explosão de um vulcão que pode provocar poluição atmosférica; o choque de um meteoro, destruição do habitat de animais e vegetais; um raio, um incêndio numa floresta.

Quando os ecossistemas sofrem impactos ambientais, geralmente a vegetação é o primeiro elemento da natureza a ser atingido, pois é reflexo combinado das condições naturais de solo, relevo e clima do lugar em que ocorre. Atualmente, todas as formações vegetais, em maior ou menor grau, encontram-se modificadas pela ação humana. Isso ocorre principalmente por causa das atividades agropecuárias e pelos impactos causados pela industrialização e urbanização. Em muitos casos, sobram apenas algumas manchas em que a vegetação original é encontrada. Nesses casos, embora com pequenas alterações a vegetação original ainda preserva suas características principais.

2- De acordo com o texto, o impacto ambiental é um desequilíbrio provocado:

- A) Pelos animais e acidentes naturais.
- B) Somente pela ação do homem.
- C) Pela ação do homem e por acidentes naturais

3-Preste atenção nas informações abaixo e classifique de acordo com as definições de cada imagem, responda se a imagem é de satélite ou fotografia aérea:

Imagem de satélite é um arquivo de **imagem** obtido por sensoriamento remoto a partir de **satélite** artificial. Esse processo poderia ser explicado de maneira simples como a obtenção de uma fotografia da Terra de uma máquina localizada no espaço dentro de um **satélite**.

Fotografia aérea é a atividade de registro de imagens do solo, a partir de uma posição elevada ou diretamente acima do objeto, por meio de câmera fotográfica levada ou instalada em aeronaves como aviões, planadores, helicópteros, drones, balões, dirigíveis, e também foguetes, pombos, pipas, paraquedas etc..



https://www.google.com/search?q=imagens+de+sat%C3%A9lite+e+a%C3%A9reas+juntas&sa=X&hl=pt-BR&biw=1042&bih=619&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=mgPnKdSFcL_YEM%252CiczHVptkZQu19M%252C_%253BzdgpeZgBpOJ5KM%252Cps5A6eqsa_j-cM%252C_%253BpqVNC_hgt0qIjM%252Cps5A6eqsa_j-cM%252C_%253BMLDBI-2SI6U-pM%252CxC4qcu0484zx6M%252C_%253BLXPP9_UhagB8pM%252CGi3fdusrL5MA8M%252C_%253Bk2PqmYRB6UKV8M%252CJHx9OcjWeLJTM%252C_%253BbufdFsSfuFw3NpM%252CzmrICOLzghDF4M%252C_%253BU41ydljvAbMTZM%252CoghxF9xncfV_jM%252C_%253BZg0aM1bO5wPM8M%252C2FDff6_172ZcvM%252C_%253BxNWAapG9hKZQpM%252CRvNdkPddCo7nCM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kTTyr3j2Zn4sVoohNh9U5TMYZXdQ&ved=2ahUKEwjtIcSn7PzAhXir5UCHcphBGUQ9QF6BAgOEAE&csid=1633436059547859#imgrc=zdgpeZgBpOJ5KM

Quarta-feira 20/10/2021

LEITURA DIÁRIA: Almanaque e Hortal&ça vol. 4. Autor Embrapa.

<https://drive.google.com/file/d/1UKs9A8Lsbi5Yd1SJ62IFJsX1Deph7fhQ/view?usp=sharing>

Língua Portuguesa/Historia 20/10/2021

A História da Alimentação | Meus Hábitos Saudáveis

A história da alimentação e nutrição ocorre paralelamente à história do homem. Ao surgir no planeta, o homem observando os outros animais, consumia o que era ofertado pela natureza, frutos, raízes e folhas. Mais tarde, iniciou-se a prática de caçar e pescar, consumindo também carnes de animais selvagens.

Os homens primitivos evoluíram de caçadores e coletores, sem moradias fixas (nômades), para agricultores, desenvolvendo o cultivo de hortaliças, tubérculos e frutas, além de passarem a domesticar os animais. O desenvolvimento das forças produtivas deste período libertou o homem da absoluta dependência da natureza.

O desenvolvimento da agricultura marcou o início real da civilização e, com sua expansão, levou o homem a buscar terras férteis.

O início da agricultura não tornou o homem exclusivamente vegetariano, pois a criação de animais concentrou-se nas terras menos propícias ao cultivo. O homem agricultor passou a ter a segurança de saber que, se cuidasse da sua plantação, teria alimento para o ano inteiro.

Conforme o texto acima e com ajuda do vídeo abaixo responda a pergunta após assistir ao vídeo.

<https://www.youtube.com/watch?v=c6larD0UrzU>

Responda em seu caderno:

QUANDO O HOMEM DEIXOU DE SER DEPENDENTE EXCLUSIVAMENTE DA NATUREZA?

R: _____

QUINTA- FEIRA 21/10/2021

Matemática

LEITURA DIÁRIA: Turma da Mônica Cuidando do mundo Autor Mauricio de Sousa

<https://drive.google.com/file/d/1xrlsHLQbt1YS9DU865SIRPp4I9L4y1dT/view?usp=sharing>

TABELA/SITUAÇÕES PROBLEMAS

Abaixo esta uma tabela de calorias para crianças na idade de vocês.

A **caloria** é uma medida de energia.

Os alimentos têm **calorias**. Isto é, os alimentos fornecem energia ao organismo, que é liberada quando os alimentos se decompõem na digestão.

A energia permite que as células realizem todas as suas funções, incluindo a síntese de proteínas e outras substâncias necessárias ao organismo e o esforço físico (Brincar, correr, jogar, pensar, falar, rir etc...).

Gênero	Idade / ano	atividade leve Kcal/dia	Atividade moderada Kcal/dia
Meninas	6-8	1400	1600
Meninas	9-12	1600	1800
Meninos	6-8	1500	1800
Meninos	9-12	1800	2000

<https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.portalcurtos.com%2FAlimentacaoSaudavelCrianças%2Fcurso%2Flecc7.htm&psig=AOvVaw3nBqVdusk5YzhEL0fi5raL&ust=1633281130966000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNitrM6crPMCFQAAAAAdAAAAABAJ>

Aproveitando a tabela acima, resolva alguns problemas em seu caderno:

Quantas calorias precisa uma menina de 10 anos para um dia de atividade moderada?

R:

Mario tem 11 anos, para um dia de atividade leve, quanto ele vai precisar de caloria nesse dia?

R:

Quanto uma menina e um menino de 8 anos vão gastar em dia de atividades moderadas?

R:

Agora veja na tabela a sua idade e escreva quanto você precisa de caloria num dia de atividade leve e moderada:

Leve _____

Moderada _____

LEITURA DIÁRIA: Turma da Mônica A menina que queria limpar a praia Autor Mauricio de Sousa

https://drive.google.com/file/d/1HC48-D9q2ty3OX2abFlahJAVIKvNSm_6/view?usp=sharing

Língua Portuguesa/Produção textual

Agora que você está terminando a semana, vamos aproveitar para produzir um texto de tudo o que você viu sobre Alimentação durante toda a semana.

Escrevam no seu texto todos os detalhes:

Dicas para o seu texto:

A história da alimentação.

Quais as plantações que você acha que pode ser visto do espaço.

Grupos da pirâmide alimentar.

Calorias dos alimentos que precisamos.

Você também pode desenhar colar fotos ou figuras no seu texto.

BOA PRODUÇÃO.

Bibliografia:

<https://drive.google.com/file/d/1qztakqjvIU3gzrl1MW4p5Z29P2Cw4e6o/view?usp=sharing>

<https://drive.google.com/file/d/1dqob0caHi841A4M-CNGtzZB5RrkoRyO2/view?usp=sharing>

<https://drive.google.com/file/d/1UKs9A8Lsbi5Yd1SJ62IFJsX1Deph7fhQ/view?usp=sharing>

<https://drive.google.com/file/d/1xrlsHLQbt1YS9DU865SIRPp4I9L4y1dT/view?usp=sharing>

https://drive.google.com/file/d/1HC48-D9q2ty3OX2abFlahJAVIKvNSm_6/view?usp=sharing

https://www2.ibb.unesp.br/Museu_Escola/2_qualidade_vida_humana/imagens/nutri_piramide.jpg

<https://www.youtube.com/watch?v=c6larD0UrzU>

<https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.portalcursos.com%2FAlimentacaoSaudavelCrianças%2Fcurso%2FLecc>

<https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.portalcursos.com%2FAlimentacaoSaudavelCrianças%2Fcurso%2FLecc7.htm&psig=AOvVaw3nBqVdusk5YzhEL0fi5raL&ust=1633281130966000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNtnM6crPMCFQAAAAAdAAAAABAJ>

<https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fp2.trrsf.com%2Fimage%2Ffget%2Fcf%2F940%2F0%2Fimages.terra.com%2F2014%2F11%2F21%2Fnasaplanetaterra01.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.terra.com.br%2Fnoticias%2Fciencia%2Fem-2015-planeta-terra-ja-opera-no-vermelho-desde-o-dia-13-de-agosto%2C74a2a968e1f39cb388f4e85b42de02fcx4s0RCRD.html&tbnid=wa7cNpMfKEunzM&vet=12ahUKEWjD35i9nLPzAhVsArkGHRqWAYoQMygEegUIARDPAQ..i&docid=4jqQuIH2yDM&w=940&h=940&q=terra&ved=2ahUKEWjD35i9nLPzAhVsArkGHRqWAYoQMygEegUIARDPAQ>

https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fcdn5.colorir.com%2Fdesenhos%2Fcolor%2F202112%2Fum-satelite-espaco-1642729.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fgaleria.colorir.com%2Fespaco%2Fum-satelite-pintado-por--1642729.html&tbnid=t6AM_9D56lGA9M&vet=10CBEQMyhwahcKEWjQI3HnbPzAhUAAAAAHQAAAAAQAg..i&docid=8CD9k-CWI0LPZM&w=600&h=470&q=foto%20de%20sat%3A%A9lite&ved=0CBEQMyhwahcKEWjQI3HnbPzAhUAAAAAHQAAAAAQAg

https://www.google.com/search?q=imagens+de+sat%3A%A9lite+e+a%3A%A9reas+juntas&sa=X&hl=pt-BR&biw=1042&bih=619&tbn=isch&source=iu&ictx=1&fir=mgPnKdSFcL_YEM%252CiczHVptkZQu19M%252C_%253BzdgpeZgBpOJ5KM%252CPs5A6eqsa_j-cM%252C_%253BpqVNC_hqt0qljM%252CPs5A6eqsa_j-cM%252C_%253BMLDBI-2SI6U-pM%252CxC4qcu0484zx6M%252C_%253BLXPP9_UhagB8pM%252CGj3fdusrL5MA8M%252C_%253Bk2PqmYRB6UkV8M%252CJHx9OcjgWeLJTM%252C_%253BbufdFsFufw3NpM%252CzmrIC0LzgHDF4M%252C_%253BU41ydlvAbMTZM%252CoghxF9xncfV_jM%252C_%253BZg0aM1bO5wPM8M%252C2FDFf6_172ZcvM%252C_%253BxNWAapG9hKZQpM%252CRvNdkPddCo7nCM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kTTyr3i2Zn4sVoohNh9U5TMYZlDQ&ved=2ahUKEWjtlcSjn7PzAhXir5UCHcphBGUO9QF6BAgOEAE&cshid=1633436059547859#imgrc=zdgpeZgBpOJ5KM