

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 Ana Lúcia. |
| 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: 16/08 a 20/08/2021 |

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 16/08//2021 | Leitura diária: Acessibilidade – Mauricio de Sousa – Acesso 03/08/21 Língua Portuguesa: Leitura e interpretação de texto Inglês: TRAFFIC (Trânsito) página 45 |
| Terça-feira 17/08//2021 | Leitura diária: Comer sem desperdiçar – Mauricio Sousa - Acesso 03/08/21 Matemática: Leitura e interpretação de tabela Educação Física – Dê uma olhadinha no Portal Educação! |
| Quarta-feira 18/08//2021 | Leitura diária: Gratidão – Sandra Aymone - Acesso 03/08/21 História/ Língua Portuguesa: Leitura e interpretação Arte – Use sua criatividade!!! Dê uma olhadinha no Blog na atividade de Arte! |
| Quinta-feira 19/08//2021 | Leitura diária: Água boa para beber – Maurício de Sousa - Acesso 03/08/21 Ciências/história: “Alimentação do atleta” |
| Sexta-feira 20/08//2021 | Leitura diária: Super herói de verdade - Sandra Aymone - Acesso 03/08/21 Geografia: Tóquio , capital do Japão |

CLIQUE NO LINK ABAIXO PARA ACESSAR A LEITURA:

Acessibilidade

https://crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/turma_da_monica/monica_acessibilidade.pdf

Língua Portuguesa/História

Jogos Olímpicos

Considerado o maior evento esportivo do planeta, os Jogos Olímpicos são realizados há mais de 2 mil anos e têm como objetivo estimular a competição sadia entre os povos dos cinco continentes. Como já dizia o Barão de Coubertin (Pierre de Coubertin), considerado o fundador dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, “o importante não é vencer, mas competir. E com dignidade”.

O maior recordista da história dos jogos olímpicos é o nadador norte-americano Michael Phelps, com 21 medalhas (18 de ouro, 2 de prata e 2 de bronze). Já a mulher com mais medalhas é a ginasta ucraniana Larissa Latynia. Ao todo são 18, sendo 9 de ouro, 5 de prata e 4 de bronze.

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. Nessa época, os reis de Ilia, de Esparta e de Pissa aliaram-se para que, durante os jogos, houvesse trégua sagrada em toda a Grécia. A aliança foi realizada no templo de Hera, localizado no santuário de Olímpia. Essa é a origem do termo “Olimpíadas”.

Responda em seu caderno :

- 1) Qual o objetivo dos jogos Olímpicos?
- 2) Qual origem do termo Olimpíadas?
- 3) De acordo com a mitologia Grega, quem criou as Olimpíadas?
- 4) Qual cidade sediou a primeira Olimpíadas da “ERA MODERNA”?
- 5) Crie uma tabela com os dados de medalhas apresentados no texto.

LEITURA DIÁRIA

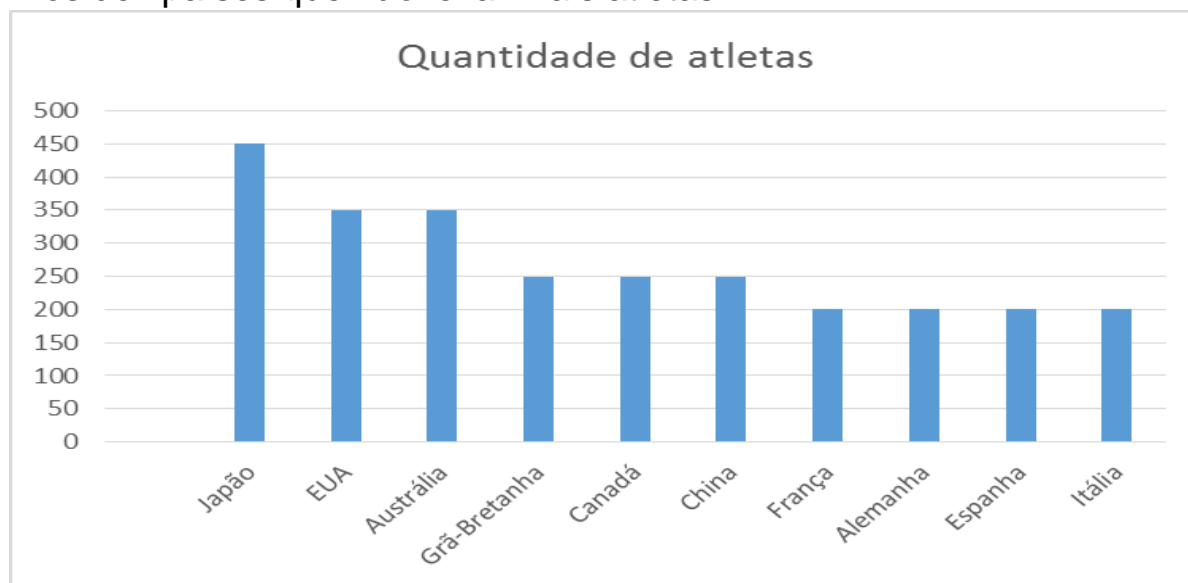
CLIQUE NO LINK ABAIXO PARA ACESSAR A LEITURA: [COMER SEM DISPERDIÇAR](https://5975c312-8eb9-4c0c-80cd-daf80c815b09.filesusr.com/ugd/16b50c_ea425457d26a4529aed9136b7bdb5d10.pdf)

https://5975c312-8eb9-4c0c-80cd-daf80c815b09.filesusr.com/ugd/16b50c_ea425457d26a4529aed9136b7bdb5d10.pdf

Matemática

Copie e resolva os problemas em seu caderno. Registre os cálculos e as respostas.

1- Em 23/07 de 2021, iniciou-se as olimpíadas no Japão. No gráfico estão os dez países que irão levar mais atletas.



Quantos atletas serão no total desses 10 países?

Qual a diferença entre o 1º país e o décimo país em número de atletas?

Quantos atletas irão dos países asiáticos Japão e China?

Quantos atletas a mais a Austrália irá levar, do que a Grã-Bretanha?

Os atletas da Europa são dos países: Grã-Bretanha, França, Espanha e Itália. Qual o total de atletas europeus?

Após a celebração em Tóquio —cuja cerimônia oficial de abertura aconteceu na sexta-feira, 23 de julho— as próximas edições dos Jogos Olímpicos **serão** em Paris, em **2024**, Los Angeles, em 2028, e Brisbane em 2032.

Em seu caderno :calcule quantos anos você terá nas próximas olimpíadas?

QUARTA- FEIRA - 18/08/2021

LEITURA DIÁRIA

CLIQUE NO LINK ABAIXO PARA ACESSAR A LEITURA: Gratidão

http://www.educardpaschoal.org.br/web/files/files/livros/Gratid%C3%A3o_faz_bem_ao_coracao_web.pdf

História/Língua Portuguesa

JOGOS OLÍMPICOS 2020/2021

Os Jogos Olímpicos são competições esportivas internacionais que acontecem de quatro em quatro anos, cujos atletas representam seus países. Os Jogos Olímpicos acontecerão em Tóquio, Japão de 23 de julho a 8 de agosto de 2021. Esta nova data dos Jogos é confirmada após adiamento por conta da Pandemia de Coronavírus. Os Jogos aconteceriam em 2020.

JOGOS PARALÍMPICOS

É uma competição esportiva de modalidades adaptadas que possui a mesma estrutura de uma Olimpíada e que se destina aos atletas portadores de algum tipo de deficiência sensorial ou física. Acontece após o término dos Jogos Olímpicos e, neste ano, será entre 24 de agosto e 5 de setembro, também em Tóquio.



<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/simbolos-olimpicos.htm>

Um dos símbolos dos Jogos é a **Bandeira** Olímpica que é composta por cinco arcos entrelaçados, com as cores AZUL, AMARELO, PRETO, VERDE e VERMELHO sobre um fundo branco.

Esses cinco anéis representam as cinco partes do mundo. O anel **AZUL** representa a **EUROPA**; o **PRETO** simboliza a **ÁFRICA**; o **VERMELHO**, a **AMÉRICA**; o anel **AMARELO**, a **ÁSIA**, e o **VERDE**, a **OCEANIA**.

1. **Responda, em seu caderno, as seguintes questões:**

a) Onde acontecerão os Jogos Olímpicos?

- b) Qual a data para o início e término dos Jogos Olímpicos?
- c) Porque essa data foi adiada?
- d) Qual a diferença dos Jogos Olímpicos e dos Jogos Paralímpicos?
- e) O que os Anéis Olímpicos representam?
- f) Na Bandeira Olímpica, qual a cor que representa o nosso continente?

QUINTA- FEIRA - 19/08/2021

LEITURA DIÁRIA
ÁGUA BOA PARA BEBER

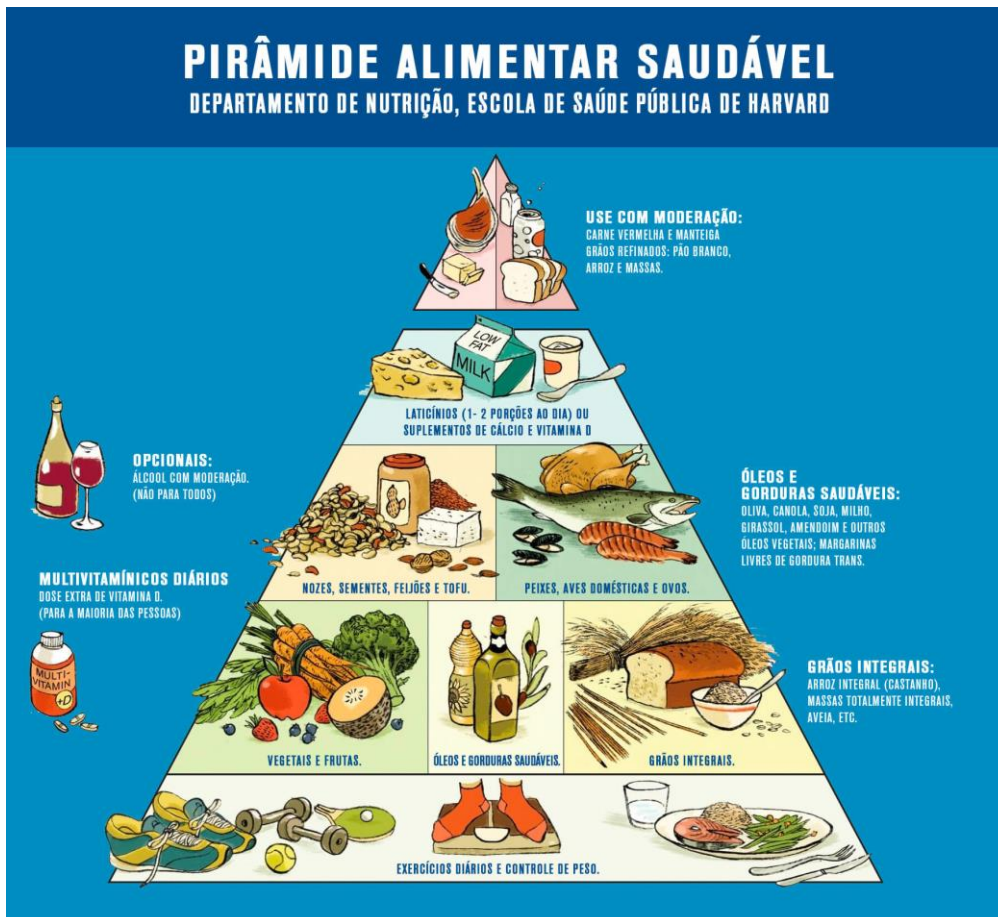
https://crianca.mppr.mp.br/arquivos/File/publi/turma_da_monica/monica_agua_boa.pdf

Ciências/história

“Alimentação do atleta”



<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/simbolos-olimpicos.htm>
<https://www.soescola.com/2021/06/mascotes-olimpiadas-2020-2021-texto-curto-para-imprimir.html>



A alimentação é um dos fatores mais importantes para o desempenho e para a prevenção de lesões no atleta competitivo. Por um lado, ela ajuda a atingir peso e composição corporal adequados; por outro, irá fornecer o combustível para a realização do gesto esportivo, o cimento para a construção dos músculos e os substratos para o reparo tecidual durante o período de recuperação entre os treinos.

A alimentação deve ser sempre vista do ponto de vista individual e considerando o esporte praticado. Ela deve variar também conforme o dia e horário dos treinos e competições, buscando deixar o atleta em sua melhor condição no momento em que ele mais precisa. A alimentação adequada deve fornecer o alimento correto, na quantidade correta e no momento correto.

Demandas nutricionais do atleta

O atleta precisa de uma dieta equilibrada que ofereça os nutrientes que ele precisa para gerar energia e para realizar todas as suas funções corporais, incluindo os macronutrientes (gordura, carboidrato e proteína), os micronutrientes (vitaminas e sais minerais) e água. As demandas para cada um destes elementos variam de esporte para esporte e mesmo entre diferentes atletas no mesmo esporte.

Dieta equilibrada envolve não apenas a escolha correta do alimento, mas também do momento ideal e a quantidade ideal de consumo de cada um dos deles. Tanto a falta como o excesso podem ser prejudiciais à saúde e ao desempenho do atleta.

Alimentação em dias de treino ou competição

A alimentação nos dias de competição deve ser cuidadosamente pensada para que o atleta tenha o máximo de disponibilidade energética e o trato digestivo seja esvaziado até o momento da competição, de forma a evitar desconfortos. No caso de esportes com competições muito frequentes, nas quais o atleta precisa estar pronto para treino ou competição no menor tempo possível, a alimentação pós-treino deve ser cuidadosamente planejada...”

1. Pense e responda as questões no caderno:

- a) Por que a alimentação é um dos fatores mais importantes para o desempenho e para a prevenção de lesões no atleta competitivo?
- b) Todos os atletas alimentam-se da mesma forma? Nós não somos atletas, mas para que a alimentação seja adequada, ele deve fornecer o quê?
- c) Por que os atletas se preocupam não apenas com a escolha correta do alimento, mas também com o momento e a quantidade ideal consumida por eles?

d) Muitos de nós, gostamos de comer “fast-food” (comida rápida).Quais podem ser os resultados se fizermos isso regularmente?

e) O Dr. João Holanda afirma que: “a alimentação de um atleta, nos dias de competição, deve ser cuidadosamente pensada, para que o atleta tenha o máximo de disponibilidade energética e o trato digestivo seja esvaziado até o momento da competição, de forma a evitar desconfortos”. Pensando nisso, pergunte aos seus familiares três alimentos que podem nos dar energia para começar o dia? E que tipo de alimentação que pode gerar desconfortos, por exemplo, antes de dormir?

SEXTA- FEIRA - 20/08/2021

LEITURA DIÁRIA

CLIQUE NO LINK ABAIXO PARA ACESSAR A LEITURA:Super-herói de verdade

http://www.educardpaschoal.org.br/web/files/files/livros/Um_Super_Her%C3%B3i_de_Verdade_web.pdf

Geografia

Leia atentamente o texto a seguir e depois faça as atividades propostas.

Tóquio, capital do Japão

A XXXII edição da Olimpíada será um evento multiesportivo realizado na região metropolitana de **Tóquio**, capital do Japão.

O Japão já é veterano em sediar os jogos olímpicos. Esse grandioso evento esportivo já aconteceu no país em 1964, e foi um marco importante na história mundial, por ser a primeira vez que um destino asiático teve a chance de realizar uma olimpíada.



<https://www.todamateria.com.br/japao/>

O Japão é um arquipélago de 6.852 ilhas, sendo estas quatro as maiores: Honshu, Hokkaido, Kyushu e Shikoku. As principais províncias do país concentram-se na costa de Honshu, maior ilha do arquipélago, inclusive

Tóquio. Esta edição dos jogos olímpicos contará com 46 modalidades esportivas. O **surf, skate, escalada esportiva e karatê** estão prontos para estrearem pela primeira vez em solo japonês.

Entre as 46 modalidades esportivas, o **futebol** é uma das que mais atrai a atenção do público. A disputa entre as seleções sempre é marcada por surpresas e jovens destaques que logo aparecem nas listas principais de seus países.

O torneio masculino já conhece todas as 16 seleções que entrarão em campo sonhando com o ouro olímpico (África do Sul, Alemanha, Arábia Saudita, Argentina, Austrália, Brasil, Coreia do Sul, Costa do Marfim, Egito, Espanha, França, Honduras, Japão, México, Nova Zelândia e Romênia). No futebol feminino, também já são conhecidas as 12 delegações que disputam o torneio (Austrália, Brasil, Canadá, Chile, China, Estados Unidos, Grã-Bretanha, Holanda, Japão, Nova Zelândia, Suécia e Zâmbia).

Agora, leia as questões a seguir, faça as pesquisas necessárias para esclarecer as dúvidas e responda corretamente em seu caderno.

- 1- O Japão é um arquipélago de 6.852 ilhas. O que é um arquipélago?
- 2- Complete as tabelas com os nomes dos países que vão participar dos torneios de futebol das Olimpíadas. Escreva os nomes dos países nas colunas dos continentes onde se localizam.

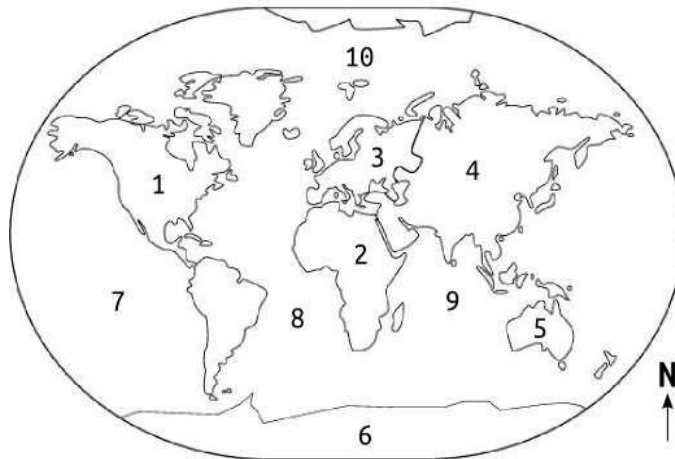
Países que vão participar do **torneio de futebol masculino** da Olimpíada de Tóquio

| África | América do Norte | América do Sul | Ásia | Europa | Oceania |
|---------------|-------------------------|-----------------------|-------------|---------------|----------------|
| | | | | | |

Países que vão participar do **torneio de futebol feminino** da Olimpíada de Tóquio

| África | América do Norte | América do Sul | Ásia | Europa | Oceania |
|--------|------------------|----------------|------|--------|---------|
| | | | | | |

Para finalizar a atividade de hoje, vamos ver se você já conhece bem a localização dos continentes e dos oceanos do planeta Terra. Faça uma legenda associando os números aos nomes dos continentes e oceanos correspondentes.



<http://www.supercoloring.com/pt/desenhos-para-colorir/mapa-mundi>

1-

2-

Referências bibliográficas:

<https://lagoaformosa.mg.gov.br/wp-content/uploads/2020/05/4o-ano-Atividades-17a-semana.pdf>
BURITI MAIS: CIÊNCIAS: Manual do professor/organizadora Editora moderna; obra coletiva. Ed. 1 – SP: Moderna, 2017.

BURITI MAIS: GEOGRAFIA: Manual do professor/organizadora Editora moderna; obra coletiva. Ed. 1 – SP: Moderna, 2017.

GOVERNO FEDERAL (Brasil). Ministério da Educação. 14 de dezembro de 2018. **Base Nacional Comum Curricular**: Fundamental I, Brasília, 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 20 julho 2021.

ORIGEM das Olimpíadas.

Disponível em: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=58482>
Acesso em 23 julho 2021

Outros sites pesquisados:

<https://www.espacoprofessor.com/> . Último acesso em: 22 julho 2021

<https://educacaoetransformacaooficial.blogspot.com/>: . Último acesso em: 22 julho 2021

<https://blogfutfanatics.com.br/esportes/usain-bolt>: Último acesso em: 23 julho 2021