

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM JESUS DO ITABAPOANA-RJ  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

**SEMEEL**

*A mudança está em nossas mãos*

# Atividades Orientadoras



**5º  
ano**



## Ensino Fundamental

UNIDADE ESCOLAR:   
PROFESSOR(A)  ANO DE ESCOLARIDADE  DATA   
 5º ano 9ª semana (11/04 a 13/04)  
NOME:

HOJE É?  
 SEGUNDA  TERÇA  QUARTA  QUINTA  SEXTA

CÓDIGO BNCC  
 EF35LP04/EF35LP10



Leia a letra dessa canção:

## Esperança

Hoje eu acordei sorrindo com esperança

Revitalizado igual a uma criança

Todas as batalhas eu vou superar

Basta ter amor e fé, não tem segredo

Enfrento tempestade, encarando o medo

Com fé e com amor tudo vai passar

Pois quem tem amor transforma tudo ao seu redor em união

Para quem tem fé, a fé pode levantar uma nação

É como ter a luz na escuridão



Esperança, meu amigo, meu irmão

Esperança, tenha Deus no coração!

Braços dados, amor, fé e união

Vem comigo, vamos dar as nossas mãos

(Banda Rosa's – Música disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=4wOD0ICrDYk>)

1- Que conselho é dado claramente na música?

---

---

2- Que mensagem a música transmite? Comente:

---

---

3- De que passagem da canção você mais gostou? Por quê?

---

---

4- Retire do texto:

a) Dois artigos: \_\_\_\_\_

b) Um substantivo concreto: \_\_\_\_\_

c) Um substantivo abstrato: \_\_\_\_\_



✚ É a palavra que antepõe ao substantivo para determiná-lo.

Ex.: A amiga chegou. / Uma amiga chegou.

### **CLASSIFICAÇÃO DO ARTIGO:**

**DEFINIDO:** é aquele usado para determinar o substantivo de forma definida (precisa): o, a, os, as.

Ex.: De repente, as crianças chegaram.

**INDEFINIDO:** é aquele usado para determinar o substantivo de forma indefinida (vaga): um, uma, uns, umas.

Ex.: De repente, umas crianças chegaram.

1- Classifique as orações de acordo com o código representado:

- A) Artigo definido.
- B) Artigo indefinido.

- a) ( ) Uns alunos chegaram cedo à escola.
- b) ( ) O bem sempre vencerá o mal.
- c) ( ) Preciso de uma explicação para o fato.
- d) ( ) Chegaram as encomendas.
- e) ( ) Nesta loja vendem-se uns artigos importados.



3- Leia as frases e sublinhe de vermelho os artigos indefinidos e, de azul, os artigos definidos.

- a) Onde você guardou o livro e os cadernos?
- b) Li um livro que explica como eram os dinossauros.
- c) Abra a gaveta e pegue uma folha branca.
- d) Vou passear com uns amigos.
- e) Vi umas pessoas conversando com a diretora.

4- Veja o que acontece com o verbo e com o artigo quando mudamos o substantivo.

O professor saiu.      ➡      Os professores saíram.

Complete as frases fazendo as alterações necessárias.

a) O garoto almoçou.

\_\_\_\_\_ garotos \_\_\_\_\_.

c) O exame acabou.

\_\_\_\_\_ exames \_\_\_\_\_.

b) A professora sorriu.

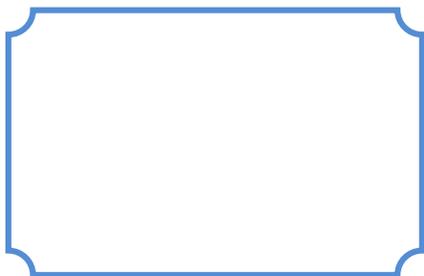
\_\_\_\_\_ professoras \_\_\_\_\_.

d) O filme começou.

\_\_\_\_\_ filmes \_\_\_\_\_.

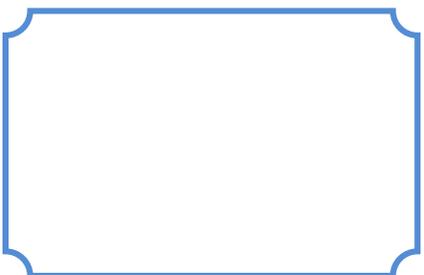


3- Uma banca de revistas vende 350 revistas em 7 dias. Quantas revistas vende por dia?



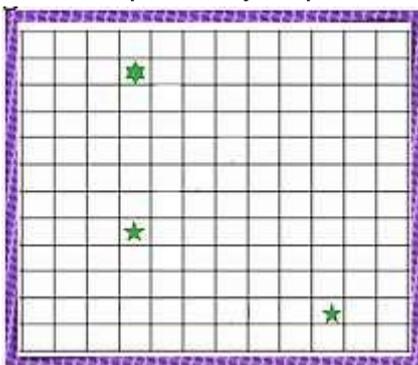
RESPOSTA: \_\_\_\_\_

4- Uma costureira comprou 4 metros de tecido por R\$ 140,00 reais. Quanto custou o metro?



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

5- Observe a malha quadriculada e trace um trajeto, com a menor quantidade possível de área usada, para alcançar os objetos que estão do lado oposto, sem usar o lado esquerdo da malha a partir do primeiro objeto. Lembrando que o trajeto pode ser horizontal, vertical e diagonal.



6- A seguir, temos a representação de algumas construções de um clube esportivo. Observe com atenção e responda:



a- Qual a localização da quadra de tênis?

\_\_\_\_\_

b) Qual a localização do ginásio?

\_\_\_\_\_

c) Qual a localização do vestiário feminino?

\_\_\_\_\_

d) Qual a localização da piscina?

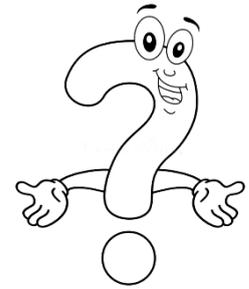
\_\_\_\_\_

e) Qual a localização do vestiário masculino?

\_\_\_\_\_

7- Complete corretamente:

- a- Quantas vezes 4 cabe dentro de 132? \_\_\_\_\_
- b- Quantas vezes 2 cabe dentro de 36? \_\_\_\_\_
- c- Quantas vezes 9 cabe dentro de 54? \_\_\_\_\_
- d- Quantas vezes 3 cabe dentro de 324? \_\_\_\_\_



8- Um fazendeiro tem 145 litros de leite para guardar em 5 galões. Quantos litros ele vai colocar em cada galão?



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

9- Pinte o trajeto que leva o cão ao osso:



6							
5							
4							
3							
2							
1							
	A	B	C	D	E	F	G



10- Renata mora na região identificada por A5 e Sônia mora na região H4. Pinte um caminho que leve Renata à casa de Sônia. Depois, descreva-o.

6								
5								
4								
3								
2								
1								
	A	B	C	D	E	F	G	H



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSOR(A)  ANO DE ESCOLARIDADE  DATA

NOME:

HOJE É?  SEGUNDA  TERÇA  QUARTA  QUINTA  SEXTA

CÓDIGO BNCC



## CIÊNCIAS



### ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

Uma alimentação saudável é uma alimentação balanceada, ou seja, que tenha variedade de alimentos e seja realizada de forma moderada e equilibrada. Uma alimentação saudável é essencial para o bem-estar físico e mental do indivíduo.

A pirâmide alimentar tem por fundamento orientar na escolha de alimentos que devem ser consumidos diariamente, atentando-se para uma alimentação adequada, variada e moderada, com o objetivo de promover hábitos alimentares saudáveis. Veja a imagem abaixo:

Uma alimentação saudável é essencial para o bom funcionamento do organismo. Os alimentos possuem quantidades diferenciadas de nutrientes, assim, quanto maior a diversidade de alimentos ingeridos e em quantidades adequadas, maior a diversidade de nutrientes ingerida e sabemos que esses são essenciais para nosso bem-estar físico e psicológico. É essencial que, além de uma alimentação balanceada, haja uma ingestão adequada de água.



1- O que é uma alimentação saudável?

---



---



---

2- Para que serve a pirâmide alimentar?

---

3- Além de uma alimentação balanceada, qual o líquido importante que devemos ingerir?

---

4- Leia com atenção a história em quadrinhos da Turma da Mônica:



[https://ciclovivo.com.br/wp-content/uploads/2017/09/21755145\\_1534304649926198\\_708264513\\_o.jpg](https://ciclovivo.com.br/wp-content/uploads/2017/09/21755145_1534304649926198_708264513_o.jpg)

a- Qual o segredo para Mônica ser tão forte?

---

---

b- A mãe de Mônica montou um prato de comida colorido e equilibrado para Magali. Você acha isto importante? O que devemos comer para ter uma alimentação saudável?

---

---

---

---

c- Os nutrientes são as substâncias encontradas nos alimentos, necessários ao crescimento, ao desenvolvimento do organismo e à manutenção da saúde. Pesquise sobre os nutrientes e escreva cinco deles necessários para o nosso organismo.

---

---

**OBESIDADE** é o acúmulo excessivo de gordura corporal. O risco de a criança desenvolver doenças crônicas refere-se, principalmente, à má alimentação e ao próprio estilo de vida. O **sobrepeso** é quando a criança ou adulto está acima do peso desejável para manter uma boa saúde, o que pode ocasionar muitos problemas.

Muitos pais não reconhecem o sobrepeso nos filhos e não consideram risco ou problema à saúde. Outro fator é que muitas crianças acima do peso podem estar desnutridas, porque em uma alimentação rica em gorduras, açúcares e sódio, faz com que a criança engorde sem que absorva os nutrientes principais para o seu organismo. Uma forma de evitar que a obesidade ocorra logo cedo ou se desenvolva ainda mais, é reeducando a alimentação, com preferência em alimentos saudáveis e em quantidade moderada, ideal para a idade da criança. A alimentação saudável na infância promove a saúde, o crescimento e previne problemas de saúde em longo prazo, como doenças cardíacas, câncer, diabetes e hipertensão.

**As crianças** devem ser estimuladas a **praticar atividades** no seu ao dia a dia, que sejam agradáveis, prazerosas e a escolha seja, preferencialmente, sobre o que despertem seu interesse.

Disponível em: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=22188>. Disponível em: <http://pediatricrescersaudavel.com.br/site/paginas-detalhes/1557-consequencias-da-obesidade-infantil-para-a-saude>.

5- Faça uma leitura bem detalhada do texto e responda com atenção:

a- O que é obesidade?

---

---

b- O que é sobrepeso?

---

---

6- Marque somente a alternativa correta. Além de uma boa alimentação, para termos uma vida saudável devemos:

- comer muitos doces e dormir pouco.
- praticar atividades físicas e manter hábitos de higiene.
- beber pouca água e comer em vários horários.
- praticar atividades físicas logo após as refeições.

7- Marque (V) para verdadeiro e (F) para falso.

- Obesidade é o acúmulo excessivo de gordura corporal.
- Sobrepeso é ótimo para a vida das pessoas.
- Muitos pais não reconhecem o sobrepeso nos filhos.
- A obesidade infantil aumenta o risco de a criança desenvolver problemas de saúde graves.
- Praticar esportes não é bom para a saúde.
- Andar de bicicleta, nadar, jogar bola são atividades físicas.





UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSOR(A)

ANO DE ESCOLARIDADE

5º ano

DATA

9ª semana (11/04 a 13/04)

NOME:

HOJE É?

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

CÓDIGO BNCC

EF05ER07

## ER ENSINO RELIGIOSO



### Respire Fundo

Espalhe amor, seja amor  
No caminho, uma flor  
Tem valor, mesmo se tiver espinhos  
Traga paz, viva em paz  
Tá tudo bem, seja capaz  
De provocar algum sorriso  
No rosto de alguém  
Se a vida te convida pra dançar  
Num ritmo descontrolado, injusto  
Respire fundo  
Deixe o seu coração de janela aberta  
Deixa ser desperta  
Sinta o gosto do muito ou do pouco  
Se entrega, pode ir sem pressa  
Viver é mesmo assim  
Com o tempo tudo se acerta



Gabi Luthai

Música disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=aSDNuT9ore4>

O amor é fundamental atualmente. Através dele que conseguiremos respeitar a vida do outro e ter empatia para lidar com o nosso próximo.

1- Pense e responda:

a) O que é se amar?

---

---

---



b) O que é amar o próximo?

---

---

---

c) A quem devemos amar, ou seja, quem é o nosso próximo?

---

---

d) Como gostar de uma pessoa muito diferente de nós e cheia de defeitos?

---

---

2- Observe a imagem! Imagine que dentro desses corações há palavras com pensamentos bons que você quer mandar para a humanidade. Que palavras são essas?

