



PREFEITURA DE  
**ITAPEVI**  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

**APRENDER EM CASA**

# **SUGESTÕES DE ATIVIDADES**



## Grade de aulas

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Língua Portuguesa	Matemática	Ciências da Natureza	Ciências da Natureza	Inglês
Leitura e interpretação de notícia	Água é saúde!	Ciclo de Vida	Projeto educação em saúde da população	Children's Week (Semana da Criança)
Educação Física	Arte	Língua Portuguesa	Matemática	Ciências Humanas
Hóquei de pano	Tema: Porquinho e vaquinha de garrafa pet	Produção textual	Preservando nossa água	<b><u>HISTÓRIA</u></b> Meios de comunicação e sua evolução  <b><u>GEOGRAFIA</u></b> Formação do Município

**Srs. Pais/Responsáveis,**

**Abaixo estão orientações de como realizar as atividades propostas, habilidades a serem desenvolvidas e quadro de adaptação para estudantes com deficiência:**

## Língua Portuguesa

**Como realizar:** Leia com atenção.

### Atividade 1 - Leitura

Observe a notícia e responda:

#### Sabonetes para quem precisa

Uma das principais formas de prevenir o novo coronavírus é por meio da higiene. Mas, e se a pessoa não tiver acesso à água, nem dinheiro para comprar sabonete? Infelizmente, essa é a realidade em diversas regiões do Brasil e do mundo.

No Rio de Janeiro, várias pessoas e também empresas estão se unindo para doar sabonetes aos moradores de algumas favelas. Para evitar contato físico, os itens são deixados nos muros das casas. Essas comunidades são motivo de grande preocupação, não apenas pela falta de condições de higiene, mas também por terem maior aglomeração de pessoas.



Revista Qualé – 5ª Edição – Abr. 2020

1. Qual é o título desta notícia?
2. Onde foi publicada e em qual ano?
3. Qual é o assunto do texto?
4. Segundo a notícia, qual é um dos principais meios de se prevenir contra o Coronavírus?
5. O que as pessoas no Rio de Janeiro e outras empresas estão fazendo?
6. O que eles estão fazendo para evitar o contato físico e não se contaminarem?

**Habilidades a serem desenvolvidas:** Estabelecer a relação entre o título e o corpo do texto ou entre as imagens (fotos, ilustrações). Estabelecer conexões entre o texto e os conhecimentos prévios, vivências, crenças e valores. Localizar informações explícitas em um texto.

**Como realizar:** Observe a imagem e escreva um pequeno texto, comentando e apresentando seu ponto de vista sobre o assunto.

**Atividade 2** - Em tempos de Quarentena, o que essa imagem te lembra e por quê?



**Habilidades a serem desenvolvidas:** Produzir texto argumentativo. Estabelecer a relação entre o título e o corpo do texto ou entre as imagens (fotos, ilustrações).

## Adaptação para estudantes com deficiência

### Atividade 1

O adulto deve informar a criança que irão ler um texto que apresenta a importância de lavar as mãos. Leia juntamente com a criança todo o texto até mesmo onde foi escrito e o ano da publicação. Em seguida, o professor solicita que seja respondido um questionário. Faça as perguntas de forma clara para que a criança compreenda. Use maneiras variadas de explicação para que a criança compreenda de forma clara as questões.

- Auxilie no registro em seu caderno. Caso a criança não consiga registrar, o adulto pode escrever em seu lugar.

- Use o desenho como forma de resposta, pesquise imagens de revistas, faça colagens com respostas pertinentes às perguntas.

### Atividade 2

A criança deve observar a imagem acima, após a observação, o adulto auxilia a criança na leitura da seguinte pergunta:

**Em tempos de quarentena, o que essa imagem te lembra e por quê?**

Assim que a criança tiver assimilado a imagem e tiver repertório para responder, peça para que escreva no caderno. O adulto também pode realizar a lavagem das mãos com a criança e fazer a pergunta no momento da lavagem: **O que estamos fazendo? E por que estamos fazendo?"**

# Matemática

**Como realizar:** Nesta semana aprenderemos sobre as unidades de capacidade, bem como a importância da água para nossas vidas. Antes de realizar as lições propostas, sugerimos que assista ao vídeo abaixo e, logo depois, leia o texto “Litros e Mililitros”. Terminada a leitura, realize a atividade 1.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=-Axi8pooRpY>

## LITROS E MILILITROS

NESTA AULA, APRENDEMOS QUE HÁ UMA RELAÇÃO ENTRE AS MEDIDAS DE CAPACIDADE **LITRO E MILILITRO**.  
1 LITRO EQUIVALE A 1000 MILILITROS.

MEDIDA	SIMBOLOGIA
LITRO	L
MILILITRO	ML

OBSERVANDO A JARRA AO LADO PERCEBEMOS QUE NA MESMA MARCA QUE **ESTÁ O 1 L TAMBÉM ESTÁ O 1000 MILILITROS**.  
PODEMOS AFIRMAR QUE A JARRA ABAIXO POSSUI CAPACIDADE DE **1 LITRO OU 1000 MILILITROS**.



1 L = 1.000 ML



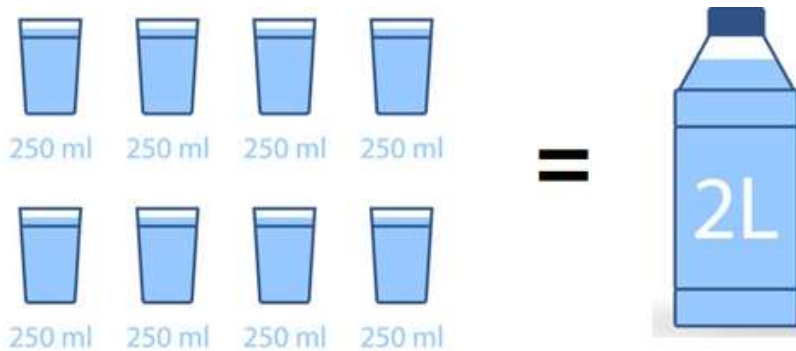
## Atividade 1 – Água é saúde!

# BEBA ÁGUA

Para facilitar a hidratação:

- Deixe sempre uma garrafinha ou um copo de água por perto
- Coloque lembrete no celular ou use aplicativos para lembrar de beber água
- Dê preferência aos alimentos ricos em água, como frutas, legumes e verduras
- Caso prefira variar, complemente a hidratação com sucos naturais e chás
- Bebidas quentes, como chás, também ajudam a aliviar sintomas de gripes e resfriados

De acordo com as recomendações do Ministério da Saúde, é necessário beber, pelo menos, **dois litros de água a cada dia**.



1) De acordo com as explicações acima, quantos copos com 250 ml de água devemos tomar por dia?

---

---

2) Quantos copos d'água de 250ml precisaremos para encher 3 garrafas de dois litros?

---

---

3) Seguindo as recomendações de tomar, aproximadamente, 2 litros de água por dia, após uma semana, quantos litros de água teremos tomado?

( ) 10 litros

( ) 12 litros

( ) 14 litros

**Habilidades a serem desenvolvidas:** Medir e estimar comprimentos (incluindo perímetros), massas e capacidades, utilizando unidades de medida padronizadas mais usuais, valorizando e respeitando a cultura local.

**Como realizar:** Antes de realizar as questões propostas nesta atividade, sugerimos que assista ao vídeo no link abaixo, o qual falará da importância do uso sustentável da água. Logo depois, leia as dicas e realize as questões propostas. Na primeira questão, elabore um texto ou um cartaz com exemplos de atitudes conscientes para diminuirmos o consumo de água. Já na questão 2, multiplicando o tempo de utilização pela quantidade de litros gastos por minuto, descubra o total de litros gastos em cada situação e, ao final, calcule o valor total na tabela. Não se esqueça de fazer anotações em seu caderno sobre tudo que aprendeu.

**Link:** [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=281&v=NsQIDBMFGjU&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=281&v=NsQIDBMFGjU&feature=emb_logo)

## Cuide Da Água ...Cuide De Nós!

	<p>Use a água da máquina de lavar para lavar o quintal.</p>		<p>Escove os dentes com a torneira fechada, para não desperdiçar água.</p>
	<p>Em vez de lavar o carro com a mangueira, lave-o com balde para economizar</p>		<p>Ensaboe-se com o chuveiro fechado para não desperdiçar água.</p>
	<p>Enquanto ensaboa as mãos, feche a torneira para não desperdiçar água.</p>		<p>Não dê descarga mais de uma vez na mesma hora.</p>

Rosa Maria

## Atividade 2 – Preservando nossa água

1) Faça um texto ou elabore um cartaz com exemplos de atitudes conscientes para diminuirmos o consumo de água.



2) Na tabela abaixo, temos o consumo diário de água em uma residência onde moram 4 pessoas. Complete a tabela com o total de litros gastos em casa situação.

	Utilização	Gasto	TOTAL (litros)
Pia do banheiro/cozinha	10 min	14 litros/min	
Descarga do vaso sanitário	25 vezes	10 litros/descarga	
Chuveiro	22 min	20 litros/min	
	TOTAL		

**Habilidades a serem desenvolvidas:** Medir e estimar comprimentos (incluindo perímetros), massas e capacidades, utilizando unidades de medida padronizadas mais usuais, valorizando e respeitando a cultura local.



## Adaptação para estudantes com deficiência

### Atividade 1 - Litros e mililitros

Ajude a criança a acessar o link: <https://www.youtube.com/watch?v=-Axi8pooRpY> e assista ao vídeo “Medidas de capacidade e seus instrumentos de medida”.

Em seguida, responda as perguntas. Use recipientes em casa para facilitar a compreensão das medidas.

### Atividade 2 Preservando nossa água

Ajude a criança a acessar o link:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=281&v=NsQIDBMFGjU&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=281&v=NsQIDBMFGjU&feature=emb_logo)

e ao vídeo “Consumo sustentável da água”.

Em seguida, siga as instruções acima para fazer a atividade.

## Ciências da Natureza

**Como realizar:** Leia as orientações abaixo para realizar a atividade.

**Ouçã música do link:** <https://youtu.be/AFN52hq7d7w>

Após ouvir a música, retome as atividades e textos anteriores, sobre as fases da vida, para realizar a atividade proposta.

### Atividade 1 – Assim como a música, qual a relação do tempo (relógio) com as fases da vida?

Para responder a pergunta, você pode escrever e desenhar, observando este ano de 2020, quais foram as mudanças, em sua aparência física que estão diretamente relacionada às horas, aos dias e aos meses que se passaram que representam essas mudanças relacionadas ao crescimento:

- A sua altura no início do ano: \_\_\_\_\_.
- A sua altura agora: \_\_\_\_\_.
- Tamanho do seu pé no início do ano: \_\_\_\_\_.
- Tamanho do pé agora: \_\_\_\_\_.
- O tamanho da sua roupa no início do ano: \_\_\_\_\_.
- O tamanho da sua roupa agora: \_\_\_\_\_.

Para finalizar a atividade e retomar os conteúdos trabalhados anteriormente, escreva em seu caderno quantos anos você tem:

– Em qual fase da vida você se encontra?

– Procure fotos de pessoas da sua família que estão nas 4 diferentes fases da vida, cole as fotos no caderno e escreva os nomes de cada fase em que eles estão. Se você não possuir fotos de seus parentes, desenhe-os.

**Habilidades a serem desenvolvidas:** Descrever e comunicar às alterações que ocorrem desde o nascimento em animais de diferentes meios terrestres ou aquáticos, inclusive o homem.

## Projeto Educação em Saúde da População

### Refletindo sobre a escolha de lanches saudáveis

**Como realizar:** Siga as instruções.

1 - Leia o texto abaixo:

Você sabia que...

1 pacote de biscoito recheado equivale a 8 pães.



Embora existam campanhas contra o comércio de refrigerantes, doces, embutidos e frituras para o combate da obesidade infantil, ainda é preocupante o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade na idade pré-escolar e escolar devido à associação com complicações metabólicas, cardiovasculares, pulmonares, ortopédicas, psicológicas e até alguns tipos de câncer na idade adulta, decorrentes da obesidade.

Em 2009, uma em cada três crianças de 5 a 9 anos estava acima do peso recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). O número de crianças acima do peso mais que dobrou entre 1989 e 2009, passando de 15% para 34,8%. Incentivar uma alimentação equilibrada deve ter início com os hábitos de casa, junto da família. É difícil incentivar uma criança a comer frutas no lanche da escola se, em casa, não há o exemplo dos pais.

Na escolha dos alimentos para o lanche, as frutas devem estar sempre presentes, de preferência da forma in natura e não processadas. Pode ser cortada ou inteira. Utilizar potes é uma alternativa para as frutas não amassarem. As melhores frutas são as porções individuais e inteiras como: pera, maçã ou banana. A troca de pães brancos e biscoitos com açúcar por alimentos integrais e ricos em fibra garantem mais sabor e maior saciedade.

Os vegetais podem ser utilizados como recheio de sanduíches. É possível deixar a lancheira previamente organizada no dia anterior, porém a maioria dos produtos deve ficar em refrigeração com exceção de algumas frutas como banana, castanhas, cookies integrais, barrinhas de cereais.

Sucos naturais devem ser feitos momentos antes. Já os sanduíches naturais podem ser feitos na noite anterior com exceção daqueles que são adicionados de ingredientes como folhas (ex.: alface, rúcula). Vamos ver algumas opções de lanches saudáveis:

Sugestão para levar na lancheira (dica de nutricionista do Einstein, Thais Lima):

- Iogurte sem adição de açúcares (180 ml), 4 unidades de cookie integral, fruta crua;
- Tomate cereja orgânico, suco natural sem açúcar (200 ml), pão integral com ricota temperado com ervas;

- Água de coco natural, cenoura baby crua, 4 unidades de mini pão de queijo integral.

Sugestões de combinações para lanches (dica da endocrinologista Sophie Deram):

Algumas sugestões de combinações e ideias de lanches para escola

- Pãozinho com queijo, orégano e tomate + mexerica
- Iogurte + morangos + castanha de caju
- Bolo caseiro + leite + maçã
- Pão integral com pasta de amendoim + uvinhas
- Iogurte + banana + granola
- Queijo em cubinho + biscoitinho de aveia + kiwi
- Pastelzinho de forno com carne + melão picado
- Torta de legumes + caqui
- Pão com manteiga + banana + amendoim
- Tomatinho e pepino em cubos + biscoito salgado + laranja
- Mix de frutas secas (uva passa, damasco, maçã...) + castanhas + iogurte

E lembre-se sempre de incluir uma garrafinha de água na lancheira!

Fonte: <https://www.einstein.br/noticias/noticia/lancheira-criancas-como-montar-lanche-saudavel>

2 - Assista o trecho do documentário “**Muito além do peso**” do minuto 52:38 ao 53:21

<https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4&t=950s>

3 - Responda em seu caderno:

- E agora, com o que você ouviu no documentário... Você ficou espantado ou surpreso com a explicação da médica?
- E o que podemos fazer depois de ouvirmos o que a médica disse? Que outras opções temos para lanche?

4 - Desenhe uma fruta com expressão em seu caderno como se fosse um emoji em uma fruta. Por exemplo: Se for com expressão de espanto, escrever uma frase explicando o porquê do espanto.



Se for com expressão alegre, escrever uma frase com tom de alegria e assim sucessivamente. Podem escolher o sentimento que quiserem. A frase deve conter a palavra lanche.

*Material e atividade extraída da plataforma do Projeto: Educação em Saúde da População- Albert Einstein Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa - Centro de Educação em Saúde Abram Szajman.*

**Habilidades a serem desenvolvidas:** Organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo etc.) para a manutenção da saúde do organismo.

## Adaptação para estudantes com deficiência

### Atividade 1

Ajude a criança no acesso ao link <https://youtu.be/AFN52hq7d7w> e assista ao vídeo “Mundo Bita – Agente cresce”. Depois responda as questões que podem ser de forma oral, escrita ou em desenho.

### Atividade 2-

Ajude a criança no acesso ao link <https://www.youtube.com/watch?v=8UGe5GiHCT4&t=950s>

e assista ao trecho do documentário “Muito além do peso” do minuto 52:38 ao 53:21

Depois responda as questões que podem ser de forma escrita, oral ou em desenho.

## Ciências Humanas

### HISTÓRIA

**Como realizar:** Leia com atenção e faça o que se pede.

### Atividade 1 - Cinema



Figura 1

Para que o cinema chegasse ao que é hoje foram necessárias muitas invenções e muitos inventores. O cinetoscópio (figura 1) gravava e projetava dentro de uma caixa escura, o cinematógrafo gravava e projetava para o público. Nenhum dos dois captava o som.

As câmeras atuais gravam e no cinema existem projetores para a exibição dos filmes.



Agora reflita como a revolução da câmera mudou o cinema?

### Você sabia?

Cinema não é só entretenimento, ele recebeu o título de “sétima arte”, espalhando-se por todo o mundo, fazendo as pessoas rir, chorar, aprender e se assustar.

1º Arte - música (som)

2º Arte - Artes cênicas (teatro/ dança/ coreografia) movimento

3º Arte - Pintura (cor)

4º Arte- Escultura (volume)

5º Arte- Arquitetura (espaço)

6º Arte - Literatura (palavra)

7º Arte- Cinema (audiovisual) (contém artes anteriores como a música para a trilha sonora, artes cênicas para a dublagem e captura de movimentos, pintura, escultura e arquitetura para o design, e literatura para roteiro)

1 - Agora é com você. Escolha um filme de sua preferência e relate-o em seu caderno.

**Objetivos:** O mundo da tecnologia e suas culturas

**Habilidades desenvolvidas:** Identificar as transformações ocorridas nos meios de comunicação (cultura oral, imprensa, rádio, televisão, cinema, internet e demais tecnologias digitais de informação e comunicação) e discutir seus significados para diferentes grupos ou estratos sociais

## GEOGRAFIA

**Como realizar:** Leia com atenção e faça o que se pede

### **Atividade 1 - Paisagem**

Observe as imagens abaixo:



Fonte: IBGE

São Vicente o lugar mais antigo do Brasil, assista ao vídeo abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=NWQLaMV2lv4>

### **Agora reflita**

1- Quais as transformações na paisagem podem ser observadas ao longo do tempo na formação do município de São Vicente?

Como sugestão navegue no Google maps <https://www.google.com/maps>, digite São Vicente e veja as transformações hoje.

**Objetivos** Identificar transformações ao longo do tempo na paisagem.

**Habilidades desenvolvidas:** Distinguir funções e papéis do poder público municipal e canais de participação social na gestão do município, incluindo a Câmara de Vereadores e Conselhos Municipais.

## Adaptação para estudantes com deficiência

### Atividade 1 - História

Ajude a criança na observação das imagens e siga as instruções para realização da atividade.

### Atividade 2 - Geografia

Ajude a criança na observação das imagens e siga as instruções para realização da atividade.

## Arte

**Como realizar:** Siga o passo a passo para realizar atividade abaixo.

### Atividade 1 – Porquinho e vaquinha de garrafa pet

**Você vai precisar de:**

- tesoura;
- cola;
- garrafas pet cortadas na base;
- tinta nas cores preta e cor-de-rosa;
- cartolina branca.

**Como fazer:** Corte as garrafas pet seguindo o modelo da foto. Pinte-as de banco e cor-de-rosa na parte interna. Desenhe na cartolina ou no papelão as carinhas da vaquinha e do porquinho, recorte-as e cole-as na frente de cada garrafa pet.



**Habilidades a serem desenvolvidas:** Observar e registrar formas e cores distintas explorando e conhecendo elementos das artes visuais (forma, cor, espaço etc.) e experimentar, a partir do desenho, da dobradura e da colagem a tridimensionalidade.

# Adaptação para estudantes com deficiência

Ajude a criança a fazer o “Porquinho e vaquinha de garrafa pet” seguindo as orientações acima.

## Inglês

**Como realizar:** Ajude o aluno a realizar atividade abaixo.

### Atividade 1 – Semana da Criança

No dia 12 de outubro, comemoramos o Dia das Crianças. Vocês sabem como surgiu essa data e como é comemorado em outros países? Para responder essas perguntas vamos assistir ao vídeo abaixo:

<https://youtu.be/KyirkCt88E>

Assista ao vídeo abaixo para aprender o vocabulário sobre guloseimas que geralmente as crianças gostam, aproveite para repetir as palavras em inglês:

<https://youtu.be/05PDJ89UiFo?t=2>

### Atividade 2 – Vocabulário

Copie o vocabulário abaixo no caderno:

#### vocabulário

Lollipop



Candy



Bubble Gum



Chocolate



### Atividade 3 – Candy

Desenhe no caderno o seu Candy (Guloseima) favorito. What's your favorite candy? (Qual a sua guloseima favorita?).

**Habilidades a serem desenvolvidas:** Expressar preferências por comidas. Relacionar os projetos da Secretaria de Educação e datas comemorativas, adaptando a Língua Inglesa. Reconhecer os textos não verbais (mímicas, fotos, pinturas, desenhos, esquemas, filmes, vídeos, entre outros) para possibilitar o acesso a diferentes fontes de informação e entretenimento.

## Adaptação para estudantes com deficiência

Ajude a criança na realização dessa atividade seguindo as orientações acima.

### Educação Física

**Como realizar:** Siga o passo a passo para realizar atividade abaixo.

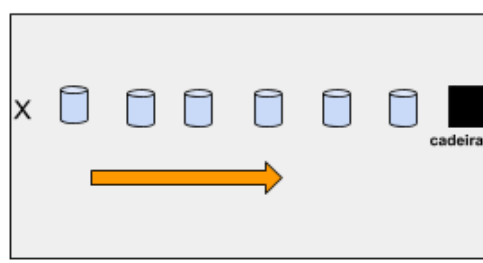
#### Atividade 1 – Hóquei de pano

Material:

- cabo de vassoura ou rodo, um para cada participante;
- 2 cadeiras, ou bancos ou algo para estabelecer a meta (traves);
- pano de chão, ou bolinha de meia ou papel;

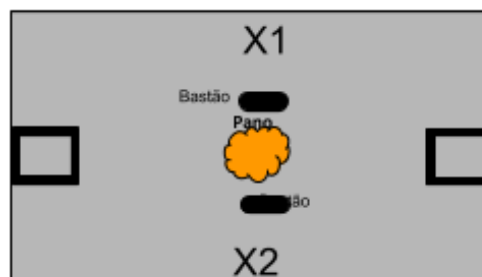
Desenvolvimento:

**1ª Atividade:** Realizar a atividade de Zigue-Zague, conduzindo o pano de chão com o cabo de vassoura até a cadeira (Meta) e fazer o gol.



Depois de realizar o zigue-zague de frente, por umas 5 vezes, faça-o novamente, porém de costas, por mais 5 vezes.

Após realizar o jogo, coloque cada cadeira, em cada “fundo” do espaço físico onde será jogado o hóquei de pano:



Os jogadores (X1 e X2), ficam sentados no chão, separados pelo pano de chão que está no meio do espaço físico. Após o sinal (sonoro, visual ou contagem), cada jogador, levanta-se o mais rápido possível, pega o cabo de vassoura (bastão) que está a sua frente e tenta conduzir o pano de chão até o gol adversário. (Estipula-se qual é o lado de cada jogador).



- O pano de chão, tem que ser arrastado pelo chão, não pode ser removido do chão;
- Para fazer o gol, o pano de chão precisa entrar inteiramente debaixo da cadeira;
- Aquele jogador que fizer mais gols no tempo estipulado de jogo, ganha.

**Variações:**

- Anotar o placar do jogo no caderno;
- Colocar garrafas pet pelo espaço físico, simulando outros jogadores;
- Estipular o número de gols ou tempo para definir o(a) ganhador(a).

**Habilidades a serem desenvolvidas:** Apresentar domínio das habilidades motoras específicas das brincadeiras (correr, andar, girar, equilibrar-se, etc.). Apresentar movimentação espacial e temporal de forma coordenada, necessárias na participação das brincadeiras. Apresentar coordenação motora global e fina que contribua para a realização de movimentos seguros na participação de jogos, brincadeiras e outras atividades escolares.

## Adaptação para estudantes com deficiência

Ajude a criança na realização dessa atividade seguindo as orientações acima.