

Fichas de Actividades

FA01/4

ABRIL 2020

4^a Classe

Previna-te do
COVID-19



Objectivos:

O aluno deve ser capaz de:

- Desenvolver espírito de tolerância e respeito pelo próximo;
- Ocupar os tempos livres de forma sadia;
- Calcular, traçar, procurar, descobrir, inventar, imaginar frases e situações;
- Escrever e desenhar correctamente, usando palavras e símbolos próprios.
- Desenvolver capacidades e habilidades motoras;
- Promover um estilo de vida saudável, através da prática habitual de actividades físicas;
- Usar as potencialidades de Internet no processo de ensino aprendizagem.

Índice

Português	1
Sinónimos	1
Exercícios de consolidação.....	1
Antónimos	2
Exercícios de consolidação.....	2
Nomes Próprios	3
Exercícios de consolidação.....	3
Nomes terminados em “ão”	4
Exercícios de consolidação.....	4
Conjugação de verbos no presente do indicativo.....	6
Exercícios de consolidação.....	6
Os direitos da criança na família	8
Exercícios de consolidação.....	8
Matemática	9
Leitura e escrita dos números naturais até 1 000 000	9
Exercícios de consolidação.....	10
Comparação dos números naturais ($>$, $<$, $=$).....	11
Exercícios de consolidação.....	11
Ordenação dos números naturais	13
Exercícios de consolidação.....	13
Procedimento escrito da adição e subtração com transporte.....	16
Exercícios de consolidação.....	16
Exercícios de consolidação.....	17
Procedimento escrito da multiplicação sem transporte cujo multiplicador tem dois algarismos	18
Exercícios de consolidação.....	18
Ciências Naturais	19
As plantas	19
Exercícios de consolidação.....	20
Os animais na comunidade.....	22
Exercícios de consolidação.....	24
Ciências Sociais	25
Exercícios de consolidação.....	26
Direitos da criança	27
Exercícios de consolidação.....	28
Valores de cidadania.....	29
Exercícios de consolidação.....	29
Usos e costumes.....	31
Exercícios de consolidação.....	32
Educação Física	33
Exercícios individuais sem contacto.....	33
Exercícios de consolidação.....	34

Português

Sinónimos



São palavras que tem um significado semelhante.

Exemplo:

Alegre = contente

Zangado = triste

Mau = maldoso



Exercícios de consolidação

1. Substitua as palavras sublinhadas pelos seus sinónimos.

a) Estava um dia lindo.

b) A reunião começou.

c) Os ratos ficaram tristes com a ideia.

d) O rato comeu amendoim e ficou forte.

e) O semestre infelizmente terminou cedo.

f) Os alunos têm um afecto especial entre eles.

g) O Director seleccionou os melhores alunos.

h) A doença coronavírus está a perturbar o país.

Antónimos



São palavras que tem um significado contrário.

Exemplos:

Alegre – triste
Zangado – feliz
Mau – bom



Exercícios de consolidação

1. Substitua as palavras sublinhadas com os seus antónimos.

a) Na sala os meninos são lentos.

b) O livro da Ana está velho.

c) O dia de hoje está mau.

d) A camisa da Ana é clara.

e) Os meninos distraem-se durante às aulas.

f) Se não nos prevenirmos, facilmente iremos apanhar o Coronavírus.

g) As actividades de ontem foram fáceis.

h) Devemos sentar perto uns dos outros.

Nomes Próprios



São palavras que indicam, de forma específica uma pessoa, um lugar, um país, um distrito, etc.

E geralmente escrevem-se sempre no início com uma letra maiúscula.

Exemplos: Ana, Pemba, Moçambique, Zambézia, etc.



Exercícios de consolidação

1. Das frases abaixo, sublinha os que são nomes próprios:

- a) O Manuel não cabia de tanta alegria.
- b) A professora contava as histórias do distrito de Boane.
- c) Zambézia é uma província de Moçambique.
- d) A Anita vive em Pemba.
- e) O coronavírus é uma doença que começou na China.
- f) A Maria vive no distrito de Mueda, na província de Cabo-Delgado.
- g) Os polícias estão em Mocímboa da Praia.
- h) O Beto e a Ana viajaram para Nampula.

Nomes terminados em “ão”

Os nomes terminados em **ão** tem três formas diferentes no feminino.



Exemplos:

Masculino

Capitão
Cidadão
Leitão
Patrão
Glutão
Mandrião

Feminino

capitã
cidadã
leitoa
patroa
glutona
mandriona



Exercícios de consolidação

Transforme as frases para o feminino

- a) O irmão do Abel é um valentão.

- b) Os meninos viram um anão.

- c) O leão é feroz.

- d) O patrão é um grande capitão.

- e) O João é um glutão.

- f) A Ana viu um matulão.

- g) Ele é um menino gingão.

h) Os homens enviaram um cidadão para o norte.

Lição

73

Conjugação de verbos no presente do indicativo



O modo indicativo apresenta um acontecimento com certeza.

Exemplo: Eu sou capaz.

O presente do modo indicativo utiliza-se sempre que os verbos indicam as ações que acontecem no momento da fala.

Exemplo:

O Manuel vai à escola.

Nós estamos bem.



Exercícios de consolidação

1. Observa os verbos no presente do indicativo na página 25 e complete os espaços.

- Vocês _____ (estar) a estudar.
- O João e a Bete _____ (fazer) os exercícios.
- Eu _____ (querer) ajudar os meninos especiais.
- Vós _____ (ir) ao passeio escolar.
- Ela _____ (conta) uma história.
- O Tomás _____ (vir) de Moçambique.
- Vós _____ (ter) estudar.
- Eles _____ (ser) os que tem o coronavírus.

2. Completa as frases com: eu, tu, ele/ela, nós, vós, eles/elas.

- _____ brinca no jardim.
- _____ comem uma laranja.
- _____ nadam no rio.
- _____ corres muito.
- _____ acordais cedo.
- _____ ajudamos o João.
- _____ saltam a corda.
- _____ leio as histórias do livro.

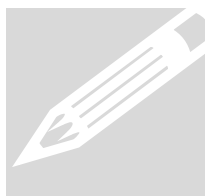
3. Sublinha os verbos que estão no presente do indicativo.

- a) Eu moro numa aldeia movimentada.
- b) A nossa escola tem um grande campo de futebol.
- c) Eu gosto da minha escola.
- d) Eles querem desenhar os bonecos.
- e) O Bento pode brincar com os meninos.
- f) Vós dizeis estar doentes.
- g) Nós vimos o que está a acontecer
- h) Vocês dizem que vão de carro.

Os direitos da criança na família



- Não deve ser separada dos pais, só se os pais estiverem separados deve viver com um dos dois; mas devem ter sempre o contacto dos dois.
- Tem o direito à liberdade de pensamento e praticar a religião que quiser.
- Os teus pais devem ajudar-te a entender o que está certo ou errado.
- Os teus pais devem educar-te, procurando fazer o que é melhor para ti.
- Ninguém deve maltratar-te. Os adultos devem proteger-te contra abusos, violência e negligência.
- Tens o direito à saúde. Se estiveres doente tens acesso a cuidados médicos e medicamentos.
- Tens o direito a um nível de vida digno.
- Os teus pais devem procurar condições de nunca te faltar: comida, roupa e casa para viver.
- Tens o direito de brincar.



Exercícios de consolidação

1. Dos direitos acima mencionados, qual é que acha o mais importante para ti.
Por quê?

2. O que é violência doméstica?

3. Já viveste uma situação de violência doméstica? Se sim, onde?

4. Escreve uma história que tenhas vivido e que esteja relacionada com um dos direitos da criança. Faça um desenho.

Matemática

Leitura e escrita dos números naturais até 1 000 000

**Unidade**

1 Unidade
2 Unidades
3 Unidades
4 Unidades
5 Unidades
6 Unidades
7 Unidades
8 Unidades
9 Unidades

Dezenas

10 Dez
20 Vinte
30 Trinta
40 Quarenta
50 Cinquenta
60 Sessenta
70 Setenta
80 Oitenta
90 Noventa

Centena

100 Cem
200 Duzentos
300 Trezentos
400 Quatrocentos
500 Quinhentos
600 Seiscentos
700 Setecentos
800 Oitocentos
900 Novecentos

Milhares

1000 Mil
2000 Dois mil
3000 Três mil
4000 Quatro mil
5000 Cinco mil
6000 Seis mil
7000 Sete mil
8000 Oito mil
9000 Nove mil

110 Cento e dez
220 Duzentos e vinte
330 Trezentos e trinta
440 Quatrocentos e quarenta
550 Quinhentos e cinquenta
660 Seiscentos e sessenta
770 Setecentos e setenta
880 Oitocentos e oitenta
990 Novecentos e noventa

Números em algarismos

1981

8120

710

41

5

Números por extenso

Mil novecentos e oitenta e um

Oito mil, cento e vinte

Setecentos e dez

Quarenta e um

Cinco



Exercícios de consolidação

1. Escreve, com algarismo os números:
 - a) Quatrocentos e noventa e três unidades.
 - b) Sete mil, trezentos e trinta.
 - c) Duzentos e vinte e oito.
 - d) Sete mil, quinhentos e quarenta e dois unidades.
 - e) Seiscentos e setenta e um.
 - f) Trinta e nove.
 - g) Novecentos e quatro mil, setecentos e doze.
 - h) Quinhentos e quarenta e oito.

2. Escreve por extenso os números:
 - a) 746
 - b) 1437
 - c) 95
 - d) 61247
 - e) 310
 - f) 4174
 - g) 9001
 - h) 2801

Comparação dos números naturais

(>, <, =)



Para comparar dois números com o mesmo número de algarismos, compara-se a posição por posição, começando da esquerda para a direita. É necessário que se faça uma paragem na posição com valores diferentes

Exemplos:

13569 _____ 13298 (são 5 números)

Logo será menor o número que tiver menor valor da posição.

13569 > 13298

Ou seja: 3964 _____ 3967

3000 = 3000

900 = 900

60 = 60

4 < 7

Logo, 3967 < 3964



Exercícios de consolidação

1. Decompõe os números abaixo:

a) 2 589

b) 19 852

c) 529

d) 2 701

e) 34 271

f) 174

g) 37 415

h) 7 817

2. Compara os números usando os símbolos: $>$, $<$ e $=$

- a) 27 898 _____ 3 124
- b) 181 975 _____ 181 985
- c) 64 710 _____ 710 640
- d) 39 780 _____ 4 999
- e) 124 836 _____ 724 800
- f) 56 200 _____ 562 000
- g) 81 428 _____ 81 428

3. Faça a correspondência do número com a respectiva decomposição:

649 333	$200\ 000 + 30\ 000 + 1\ 000 + 30 + 6$
82 724	$50\ 000 + 2\ 000 + 600 + 10 + 9$
13 073	$600\ 000 + 400\ 000 + 9\ 000 + 300 + 30 + 6$
231 036	$80\ 000 + 2\ 000 + 700 + 20 + 4$
52 619	$10\ 000 + 3\ 000 + 70 + 3$

4. Decompõe e escreve a leitura dos números como no exemplo:

- a) $1246 - 1\ 000 + 200 + 40 + 6$

Um milhar, 2 centenas, 4 dezenas e 6 unidade

- b) 23 582
- c) 457 094
- d) 349 670
- e) 2 619
- f) 178
- g) 41 723
- h) 9 125



Ordenação dos números naturais



Ordenar- Significa colocar os números em ordem começando do menor para o maior ou vice-versa.

Ordem crescente: colocar os números do menor para o maior.

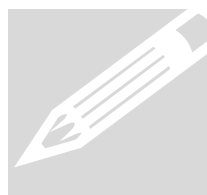
Exemplo:

0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10, etc.

Ordem decrescente: colocar os números do maior para o menor.

Exemplo:

10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 0.



Exercícios de consolidação

1. Quais são os números que estão antes e depois, de acordo com o exemplo:

- a) 58 59 60
- b) _____ 427 _____
- c) _____ 349 _____
- d) _____ 501 _____
- e) _____ 7 385 _____
- f) _____ 777 _____
- g) _____ 600 _____
- h) _____ 999 _____

2. Escreve por ordem decrescente os seguintes números:

- a) 121 - 8 507 - 824 - 432 - 21 299 - 9 167
- b) 2 - 947 321 - 2 442 - 36 601 - 47 - 1 898
- c) 4 209 - 3 801 - 2 199 - 8 940 - 9 362 - 7 147 - 6 379

3. Escreve por ordem crescente os seguintes números:

- a) 1 000 000 - 18 172 - 599 - 24 448 - 97 150 - 40
- b) 65 - 48 128 - 198 - 2 000 001 - 7 479 - 8

c) 4 209 – 3 801 – 2 199 – 8 940 – 9 362 – 7 147 – 6 379

4. Resolve os seguintes problemas:

No posto de saúde de Maxaquene na província de Maputo foram detectados 830 crianças infectadas pelo coronavírus num dia e 120 adultos no dia seguinte. Quantas pessoas estão infectadas pelo coronavírus?

5. O hospital central de Nampula, recebeu 640 saquetas de sais de hidratação oral para o tratamento da diarreia e entregou 220 saquetas ao posto de saúde de Nacala. Com quantas saquetas ficou o hospital?

6. Num armazém de medicamentos, as caixas com embalagens de tratamento para a gripe são distribuídas, igualmente, pelas 28 prateleiras. Cada caixa contém 4 embalagens. Quantas embalagens tem no armazém?

Lição
71



Procedimento escrito da adição e subtração com transporte

Adição com transporte

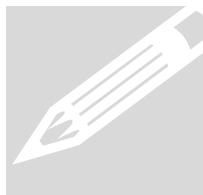
Exemplo:

$$\begin{array}{r} 24 \\ + 86 \\ \hline 110 \end{array}$$

1º Resolve-se $4 + 6 = 10$; deste 10, escreve-se **0** por baixo do número **6** e resta o **1**.

2º O resto (1) soma-se com o número 2 ($1+2=3$) e por sua vez soma-se o 3 com o 8 ($3 + 8 = 11$)

3º Escreve o 11 como resultado



Exercícios de consolidação

1. Calcule:

a)

$$\begin{array}{r} 89 \\ + 3 \\ \hline \end{array}$$

b)

$$\begin{array}{r} 276 \\ + 15 \\ \hline \end{array}$$

c)

$$\begin{array}{r} 329 \\ + 64 \\ \hline \end{array}$$

d)

$$\begin{array}{r} 939 \\ + 12 \\ \hline \end{array}$$

e)

$$\begin{array}{r} 486 \\ + 416 \\ \hline \end{array}$$

f)

$$\begin{array}{r} 318 \\ + 29 \\ \hline \end{array}$$

Subtração com transporte

Exemplo: Começa da direita para esquerda

$$\begin{array}{r} 84 \\ -16 \\ \hline 78 \end{array}$$

1º Acrescenta-se 1 dezena ao número 4 e passa a ser 14. Daí que vai subtrair o 14-6 que será igual a 8.

2º O resto (1) do empréstimo da dezena é subtraído o 8-1 que será igual a 7.

**Exercícios de consolidação****1. Calcule**

a)
$$\begin{array}{r} 371 \\ -160 \\ \hline \end{array}$$

b)
$$\begin{array}{r} 37 \\ -9 \\ \hline \end{array}$$

c)
$$\begin{array}{r} 405 \\ -62 \\ \hline \end{array}$$

d)
$$\begin{array}{r} 695 \\ -98 \\ \hline \end{array}$$

e)
$$\begin{array}{r} 281 \\ -138 \\ \hline \end{array}$$

f)
$$\begin{array}{r} 704 \\ -128 \\ \hline \end{array}$$

Procedimento escrito da multiplicação sem transporte cujo multiplicador tem dois algarismos



$$\begin{array}{r} 24 \\ \times 12 \\ \hline 48 \\ + 24 \\ \hline 288 \end{array}$$

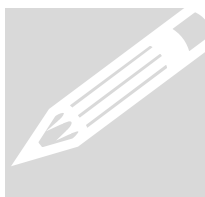
1º - Começa da direita para a esquerda multiplicando 2×4 que será igual a 8 e coloca o resultado por baixo do número 2.

2º - Multiplica o $2 \times 2 = 4$.

3º - Multiplica o $1 \times 4 = 4$ e coloca o resultado por baixo do número 4

4º - Multiplica o $1 \times 2 = 2$ e coloca o resultado por frente do 4.

5º - Depois de obter os dois resultados, coloca o traço de fracção sobre os dois números colocando o sinal de adição por frente do segundo resultado e adiciona-os.



Exercícios de consolidação

Calcule as multiplicações seguintes

a) $\begin{array}{r} 31 \\ \times 12 \\ \hline \end{array}$

b) $\begin{array}{r} 42 \\ \times 14 \\ \hline \end{array}$

c) $\begin{array}{r} 40 \\ \times 23 \\ \hline \end{array}$

d) $\begin{array}{r} 23 \\ \times 41 \\ \hline \end{array}$

e) $\begin{array}{r} 18 \\ \times 11 \\ \hline \end{array}$

f) $\begin{array}{r} 33 \\ \times 23 \\ \hline \end{array}$

g) $\begin{array}{r} 14 \\ \times 22 \\ \hline \end{array}$

h) $\begin{array}{r} 26 \\ \times 21 \\ \hline \end{array}$

Ciências Naturais

As plantas



As plantas vivem em ambiente diferente tais como: na terra, na água e no ar (trepadeiras) vivem nos troncos.

Importância das plantas

- Fornecem oxigénio essencial à vida;
- São a base de alimentação para os seres vivos;
- São utilizados na construção de mobiliário, casas, na produção de medicamentos;
- São utilizados para a ornamentação, perfumaria e vestuário;
- Fornece a sombra e abrigo para os animais.

Constituição da planta

A planta é constituída por raiz, caule, folhas, fruto e semente.

Tipos de planta na comunidade

As plantas têm formas, tamanho e aparência diferente.

Ex: Feijoeiro, milho, palmeira.

1. O feijoeiro

É uma planta que produz o feijão.

O feijão é um dos alimentos importantes porque garante um bom funcionamento do nosso corpo e nos protege de determinadas doenças.

É uma das plantas produzidos em todo o país.

2. O milho

O milho tem um fruto que é a maçaroca.

O milho é importante porque serve para a nossa alimentação. O milho pode ser comido cozido ou assado e pode ser transformado em farinha; as suas folhas e o caule podem ser utilizados para alimentação dos animais domésticos (boi, cabrito e ovelha).

É uma planta produzida em todo país.

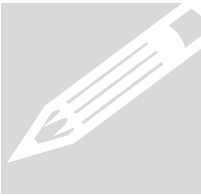
O ciclo de vida das plantas

As sementes caem no solo e encontram condições favoráveis daí germinam dando origem à nova planta.

O ciclo começa com a germinação da semente no solo que é o rebento.

Exemplo do ciclo de vida da planta:

Rebento – planta adulta – Flôr - fruto – semente – rebento.



Exercícios de consolidação

1. Faça a correspondência entre as partes da planta e sua função.

Parte da planta

- | | |
|-----------|--|
| Fruto • | • fixa a planta ao solo e absorve a água e sais minerais |
| Folha • | • segura as folhas, flores, frutos e transporta a água e os minerais da raiz até as folhas |
| Semente • | • produz o oxigénio e o alimento da planta é através dela que a planta transpira e respira |
| Raiz • | • é responsável pela reprodução da planta |
| Caule • | • dá origem a outras plantas idênticas |
| Flôr • | • guarda e protege a semente |

2. Escreve o nome de quatro plantas que são utilizadas para a alimentação.

a) Quais são as plantas mais comuns para a alimentação na sua comunidade. _____

b) Na sua casa, utilizam algumas plantas para a alimentação. Escreve o nome das plantas e diga que parte da planta é utilizada para a alimentação. _____

3. Escreve 2 (duas) importâncias do feijão.

Lição
30

Os animais na comunidade



Na comunidade podem encontrar vários animais de acordo com o seu habitat.

Animais terrestres são aqueles animais que vivem na terra.

Ex: cão, pato, galinha, macaco, boi, burro, ratos, porco, etc.

Animais aquáticos são os que vivem na água.

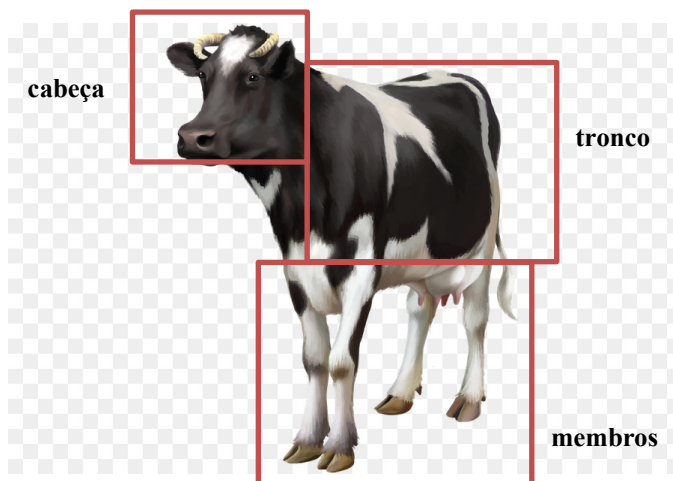
Ex: peixe, camarão, caranguejo.

Os anfíbios são animais que vivem na terra e na água.

Ex: sapo, crocodilos.

Divisão do corpo dos animais

Todos os animais estão divididos em 3 partes:



A **vaca** é um animal doméstico que está coberto de uma pele dura com pêlos que a protege do calor e do frio.

Gado bovino é o conjunto de boi e vacas.

O gado bovino vive no curral.

O Boi é o macho da vaca e as crias são vitelos.

Divisão do corpo da vaca

A vaca tem 3 partes: cabeça, tronco e membro.

A cabeça é composta por chifres, olhos, boca, narinas e orelhas.

O tronco é composto pela cauda e úbere que são mamas da vaca.

Nos membros é composto por 4 patas (2 de frente e 2 de trás).

Funções das partes do corpo da vaca

A cabeça tem órgãos que controlam as actividades que a vaca faz (comer, dormir, sentir, etc.).

O tronco tem a função de suportar e proteger os órgãos internos (coração, pulmões fígado e o intestino).

O úbere tem a função de alimentar os vitelos e é de onde o ser humano retira o leite.

Os membros têm a função de locomover a vaca, ou seja, permite que a vaca se desloque de um lugar para o outro.

Alimentação da vaca

A vaca alimenta-se de plantas que podem ser frescas ou secas.

Os vitelos alimentam-se de leite nos primeiros 2 meses.

Mamíferos são todos os animais que se alimentam de leite nos primeiros meses de vida.

Ex: O homem e os animais.

Importância da vaca para o ser humano

Fornece o leite para alimentação dos seres humanos;

Fornece-nos a carne para a nossa alimentação e os chifres;

É útil para o trabalho agrícola e para o transporte de uma ou duas pessoas;

O seu leite produz queijo, manteiga e iogurte;

A sua pele serve para fazer malas, carteiras, sapatos, escovas, batiques e cintos;

Os chifres e cascos são utilizados para fazer botões, pentes e instrumentos musicais;

O excremento (estrupe) servem para adubar o solo;

Os ossos servem para fazer pulseiras, colares, brincos e anéis.

Cuidados a ter com o gado bovino

- O gado deve ser vigiado durante o dia, para não destruírem as machambas.

- O gado deve ser recolhido no curral de noite.

- Os animais doentes devem ser separados dos outros, para não apanharem a mesma doença.



Exercícios de consolidação

1-Quais são os animais que vivem na sua comunidade

2- Completa os espaços em branco:

b) O conjunto de boi e vacas dá-se o nome de -----
que vivem no -----e as suas crias são chamadas de ----
-----, O boi é o macho da -----.

c) Como está dividido o corpo da vaca?

3- De quê se alimenta a vaca?

4- Escreve três importâncias da vaca para o ser humano.



Ciências Sociais

Direitos e deveres dos membros da família



Os avôs são responsáveis pela transmissão da herança cultural e todas as tradições familiares para os mais novos.

O convívio das crianças com os seus avôs ajuda-os a ter um respeito pelos mais velhos.

Os tios devem proporcionar diversão, conforto e serem conselheiros.

Os irmãos mais velhos

Apoiam, cuidam dos mais novos;

Estabelecem uma relação que deve estimular o respeito mútuo, a cooperação e habilidade para resolver problemas em conjunto.

Os primos

Participam nas brincadeiras, jogam e conversam.

Deveres da família

- ✓ Educar e orientar os filhos a vida em sociedade;
- ✓ Assegurar o crescimento e o desenvolvimento integral da criança e do jovem;
- ✓ Ensinar os costumes positivos da comunidade onde vivem;
- ✓ Cuidar e proteger os filhos em todos os momentos.

Direitos da família

- ✓ Ter uma casa;
- ✓ Viver com amor, carinho, respeito e harmonia entre os membros;
- ✓ Sentir-se protegido e apoiada;
- ✓ Permitir que as crianças, adolescentes e jovem frequentem uma escola;
- ✓ Ter garantia da assistência médica;
- ✓ Ter direito a justiça;
- ✓ Ter garantia da educação;
- ✓ Cuidar e proteger os filhos em todos momentos.



Exercícios de consolidação

- 1) Onde e com quem vives?
- 2) Na tua comunidade, conheces alguma criança que não vai à escola? Se sim, diga com quem ela vive?
- 3) Na tua opinião, seria importante essa criança ir à escola? Porquê?
- 4) O que costumás fazer nos teus tempos livres?
- 5) Dos direitos da família aprendidos, diga qual é o mais importante para si e explica porquê.



Direitos da criança

A criança tem direito:

- ✓ A vida;
- ✓ A não serem agredidas verbalmente ou fisicamente por parentes ou outros membros da sociedade;
- ✓ A serem protegidos da violência pela família e sociedade;
- ✓ Ao amor e à compreensão dos pais e da sociedade;
- ✓ A igualdade e a não serem discriminadas pela sua cor, raça, sexo, religião, origem social ou nacionalidade;
- ✓ Ter uma nacionalidade;
- ✓ A uma alimentação e ao atendimento médico antes e depois do seu nascimento;
- ✓ A educação e a cuidados de saúde especial, no caso de apresentar necessidades especiais (físicas ou motora).
- ✓ A brincar e a dormir correctamente.

Canção

Nós, as crianças, não teremos mais medo.

Queremos brincar à cabra-cega e a bola,

Ter alegria, amor e ternura

Coro

No mundo

Um sorriso das crianças

Crianças vêm correndo, rindo,

Como as gaivotas e as flores daninhas

E sente o amor sorrindo e lindo

Harmonizando alto as suas conquistas



Exercícios de consolidação

De acordo com a canção acima, quais são os seus direitos como criança?

- 1) O que significa o “sorriso de uma criança”?
 - a) É algo bom ou mau? Porquê?
 - b) Retira da canção, todas as palavras positivas (boas).

Valores de cidadania



Cidadania é o conjunto de direitos e deveres de um indivíduo que vive numa sociedade.

Formas de viver em cidadania

- ✓ Respeitar e participar nas decisões da sociedade para melhorar a sua vida e a de outras pessoas;
- ✓ Ajudar as pessoas que mais necessitam;
- ✓ Não atirar papel ou outros objectos para o chão;
- ✓ Colocar o lixo em recipientes próprios;
- ✓ Respeitar os sinais e as placas;
- ✓ Respeitar os mais velhos, religiões, culturas e tradições;
- ✓ Não destruir lugares públicos;
- ✓ Saber agradecer, pedir desculpas, saudar quando necessário.



Exercícios de consolidação

- 1) Explica por tuas palavras o que é uma família alargada.
- 2) Desenha uma família alargada
- 3) Identifica as pessoas que compõem a tua família.
- 4) Coloque com x a frase que mostra a importância da família.
 - a) Um apoio para que cada um se adapte à comunidade.
 - b) Não ajuda na aprendizagem das regras sociais.
 - c) Prepara para a educação que vai acontecer na escola.
 - d) Não nos obriga a ter deveres a cumprir.
 - e) Os avós transmitem valores culturais e tradicionais.

5) Completa os espaços em branco nas alíneas a) b) e c) tendo em conta o gráfico do tempo

Ano	1964	1987	1989	1996
Evento	Nasceu o senhor António.	O senhor António casou com a senhora Lurdes.	Nasceu o primeiro filho do casal, um rapaz.	Nasceu o segundo filho do casal, uma menina.

- a) O Senhor António e a senhora Lurdes tiveram _____ filhos.
- b) Em 1987, a senhora Lurdes tornou-se _____ do senhor António.
- c) Em _____, o primeiro filho do casal comemorou 7 anos de vida.

6) Sobre si, indica:

- a) A sua data de nascimento _____
- b) O teu ano de entrada na escola _____
- c) O ano em que gostaria de ingressar no ensino secundário (8ª classe) _____.

7) Constrói uma árvore genealógica da tua família alargada e explica.

Usos e costumes



Costumes é um modo habitual de agir que se estabelece pela repetição dos mesmos actos ou por tradição.

Ex: Em algumas comunidades moçambicanas, os mais novos ajoelham e baixam a cabeça, como forma de respeito, quando cumprimentam os mais velhos.

Quando se entoa o hino Nacional deve-se respeitar de modo a ficar em sentido com as mãos e os pés juntos.

Tipos de costumes

Bons costumes são aqueles em que a sociedade as aprova.

Ex: Respeitar os mais velhos e ajudar as pessoas com necessidades educativas especiais.

Maus costumes são os que a sociedade considera negativas.

Ex.: Dizer que as mulheres não são capazes de fazer certas actividades que os homens.

Descriminar as pessoas.

Alimentação

A alimentação varia de lugar para lugar, dependendo dos hábitos culturais e das condições económicas. A alimentação pode ser composta por vários alimentos. Como a mandioca, a matapa, o peixe, a carne, verduras, feijão e amendoim.

Os alimentos podem ser cozidos, assados e estufados, mas alguns também comem-se crus ou secos.

Antes de serem cozidos, os alimentos precisam de ser preparados (lavados, cortados e temperados).



Exercícios de consolidação

- 1) Fale dos costumes da tua comunidade.
 - a) Sentado no transporte semi-colectivo o que faria ao ver um idoso em pé?
 - b) Quais são os maus costumes que conhece?
- 2) Escreve três formas de viver em Cidadania e explique uma a tua escolha.

II

Lê o texto da página 29 e responde as perguntas:

1. O que é confeccionar os alimentos?
2. Quais são os alimentos que consomem na aldeia da Carlota?
3. Na aldeia da Carlota, usam o amendoim para que efeito?
4. E o milho para que serve?
5. Diga como é feita a caracata na aldeia da Carlota, e escreve a receita da caracata.
 - a) Retira do texto a receita para fazer Xiguinha.
 - b) Quais são os alimentos, mais consumidos na sua casa?
 - c) Que cuidados devemos ter com os alimentos?
 - d) Qual é o alimento que mais gostas?
 - e) Escreve uma receita do alimento que mais gostas.

Lição 28

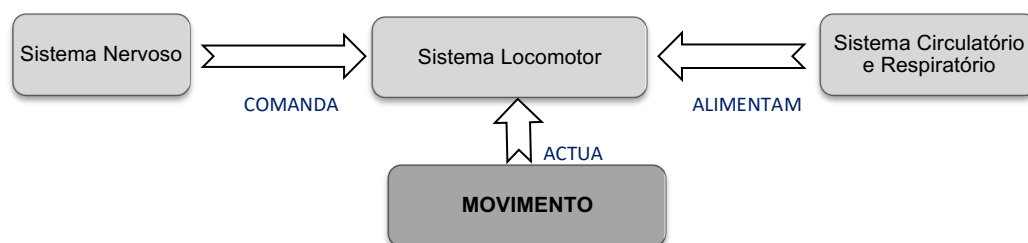
Educação Física

Exercícios individuais sem contacto

O exercício físico é um dos factores que mais contribui para a saúde, porque melhora o funcionamento do sistema circulatório, aumenta o volume e fortalece o coração, diminui a frequência cardíaca e ajuda a irrigação sanguínea. Em relação ao sistema respiratório, aumenta a capacidade dos pulmões, permitindo que o organismo receba mais oxigénio. Ao nível de sistema locomotor verifica-se o fortalecimento dos músculos.

A melhoria do desempenho dos órgãos e sistemas do nosso organismo resulta numa melhor eficiência física.

O sistema locomotor é o principal responsável pelo movimento do nosso corpo, mas só funciona em conjunto com os outros sistemas do nosso organismo.



Ao realizarmos um movimento qualquer, este resulta da acção do sistema locomotor, comandado pelo sistema nervoso e alimentado pelos sistemas circulatórios e respiratórios. Que fazem chegar a todas as partes do corpo os nutrientes e o oxigénio através do sangue.

O Sistema locomotor é constituído pelos músculos, ossos e articulações.

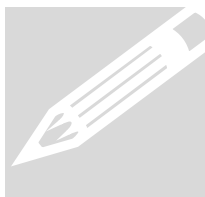
Outros cuidados a ter para uma vida saudável e um maior aproveitamento da actividade física são:

- uma alimentação rica e equilibrada;
- repouso suficiente;

- promoção e defesa do meio ambiente.

Exercícios de consolidação

1. Execute 4 vezes por semana as actividades descritas na tabela abaixo.



Partes da aula	Tempo	Conteúdos
Inicial	10 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução a aula - 2 minutos • Aquecimento • Extiramentos – 3 minutos • Series de <i>skipping</i> baixo com a mudança de direcção – 5 minutos
Principal	30 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios contínuos de ginástica aeróbica de membros superiores e inferiores – 15 minutos • Exercícios no solo – 10 minutos • Agachamentos (flexões das pernas) – 5 minutos
Final	5 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de relaxamento – 3 minutos • Breves comentários acerca da aula – 2 minutos

Observação

O Professor Orlando, professor de educação física do Colégio Privado da Matola produziu um vídeo de 5 minutos (EF4-7.mp4) a exemplificar as actividades da aula supra mencionada. Assim, apelo que os alunos executem estas actividades 4 vezes por semana.