



4º ANO

ENSINO FUNDAMENTAL



ANO: 4º ANO FUNDAMENTAL DISCIPLINA LÍNGUA PORTUGUESA DATA: _____
PROF: _____ ESCOLA _____

PLANEJAMENTO DIÁRIO

- CONTEÚDO:**
- Conceito de adjetivo
 - Adjetivos que caracterizam pessoas, animais, objetos e lugares
 - Relação entre substantivo e adjetivo

MATERIAIS NECESÁRIOS:

- Quadro e pincel
- Cartazes ou frases com exemplos
- Caderno do aluno
- Lápis e borracha
- Texto curto (parágrafo ou pequena história)

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM:

- Compreender o que é adjetivo
- Identificar adjetivos em frases e textos
- Utilizar adjetivos para caracterizar substantivos
- Ampliar o vocabulário e a expressividade na escrita

DESENVOLVIMENTO:

A aula inicia com a leitura de frases curtas, nas quais os alunos observam palavras que indicam características. Em seguida, o professor explica o que são adjetivos e orienta a identificação dessas palavras em frases e pequenos textos. Os alunos participam sublinhando os adjetivos e, depois, constroem frases simples usando substantivos e adjetivos, com apoio do professor e exemplos no quadro.

HABILIDADES DA BNCC:

- EF04LP06 – Identificar e utilizar adjetivos para caracterizar substantivos em textos orais e escritos.
- EF04LP07 – Reconhecer os efeitos de sentido produzidos pelo uso de adjetivos em textos.

AValiação:

avaliação contínua e formativa, por meio da observação da participação, da identificação correta dos adjetivos e do uso adequado em frases e textos.

ACESSIBILIDADE:

- Linguagem clara e exemplos do cotidiano
- Atividades orais antes da escrita
- Mediação individual quando necessário
- Tempo ampliado para alunos que precisarem

INTERVENÇÕES PEDAGÓGICAS

- Retomar o conceito com novos exemplos
- Trabalhar frases mais simples
- Atividades em duplas ou pequenos grupos
- Apoio individual para identificação dos adjetivos

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Base Nacional Comum Curricular – BNCC. Ministério da Educação.

ANO: 4º ANO FUNDAMENTAL DISCIPLINA LÍNGUA PORTUGUESA DATA: _____
PROF: _____ ESCOLA _____

O TRABALHO COM ADJETIVOS NO 4º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

No 4º ano do Ensino Fundamental, o estudo dos adjetivos contribui para o aprofundamento da leitura, da escrita e da ampliação do vocabulário dos alunos. Nessa etapa, os estudantes já reconhecem os substantivos e passam a compreender com mais clareza como as palavras podem ser usadas para caracterizar, qualificar e detalhar pessoas, animais, objetos, lugares e sentimentos. O adjetivo é uma classe de palavras que tem a função de atribuir características aos substantivos. Ele pode indicar qualidades, defeitos, estados, tamanhos, cores, formas, sentimentos ou aspectos físicos e emocionais. Ao aprender a utilizar adjetivos, o aluno passa a se expressar de forma mais clara, rica e precisa, tanto na oralidade quanto na escrita. No 4º ano, é importante que o professor destaque que o uso dos adjetivos modifica o sentido das frases e torna os textos mais informativos e expressivos. Por exemplo, ao comparar as expressões “uma casa” e “uma casa grande”, o aluno percebe que o adjetivo acrescenta uma informação importante ao substantivo. O trabalho com adjetivos deve ocorrer de forma contextualizada, a partir de frases, textos curtos, descrições, histórias e situações do cotidiano dos alunos. Dessa forma, o estudante compreende que os adjetivos não aparecem isolados, mas fazem parte da construção do sentido dos textos. A leitura de textos narrativos e descritivos é uma estratégia importante para identificar o uso dos adjetivos. Durante a leitura, o professor pode orientar os alunos a localizar palavras que indicam características e discutir o efeito dessas palavras na compreensão do texto, como a criação de imagens mentais e a caracterização de personagens e ambientes. A produção textual também deve ser explorada nesse conteúdo. Os alunos podem ser incentivados a escrever frases, parágrafos ou pequenos textos descritivos, utilizando adjetivos para enriquecer suas produções. Nesse momento, é fundamental valorizar a criatividade e o esforço do aluno, evitando correções excessivas que possam comprometer a confiança na escrita. O estudo dos adjetivos também favorece o desenvolvimento da leitura crítica, pois o aluno passa a perceber que a escolha das palavras pode influenciar a forma como algo ou alguém é apresentado. Essa percepção contribui para a compreensão de diferentes pontos de vista nos textos. A avaliação deve ser contínua e formativa, considerando a participação dos alunos, a identificação correta dos adjetivos em textos e o uso adequado dessas palavras em produções orais e escritas. O professor deve observar os avanços individuais e planejar intervenções pedagógicas sempre que necessário. O trabalho com adjetivos no 4º ano do Ensino Fundamental fortalece a competência linguística dos alunos, amplia as possibilidades de expressão e contribui para a construção de textos mais claros e significativos, em consonância com as orientações da Base Nacional Comum Curricular.

ATIVIDADE

Leia o conto abaixo. À medida que lê, circule todas os adjetivos que encontrar.

A aventura de Lupy

Lupy era um cachorro alegre, curioso e muito corajoso.

Naquela manhã ensolarada, ele saiu para passear no jardim colorido com seus dois amigos gentis e animados.

Enquanto as crianças riam e acenavam felizes, Lupy corria com as patas ligeiras, orelhas atentas e o rabo abanando sem parar. De repente, ele viu uma borboleta pequena e colorida voando sobre as flores bonitas e perfumadas.

Cheio de energia, Lupy pulou, correu e brincou, vivendo uma grande e divertida aventura. No final, cansado, mas muito satisfeito, voltou para perto dos amigos, recebendo carinho quente e verdadeiro.

Foi um dia simples, feliz e inesquecível, como toda boa aventura de Lupy



Responda às perguntas.

Quem é Lupy na história?

- ☐ Um gato
- ☐ Um cachorro
- ☐ Um pássaro

Onde acontece a aventura de Lupy?

- ☐ Na escola
- ☐ No jardim
- ☐ Na praia

Como Lupy é descrito no texto?

- ☐ Triste e bravo
- ☐ Alegre, curioso e corajoso
- ☐ Cansado e dorminhoco

O que Lupy vê que desperta sua curiosidade?

- ☐ Uma bola
- ☐ Uma borboleta
- ☐ Um carro

Como termina a aventura de Lupy?

- ☐ Ele se perde
- ☐ Ele volta para casa triste
- ☐ Ele volta feliz para perto dos amigos



**Adjetivo: as
palavras que
descrevem!**



O que é?

Adjetivo é a palavra que mostra a qualidade ou característica de alguém ou de alguma coisa.

Exemplos

GATO FOFO

Um **gato fofo** é um animal que traz alegria e carinho. Ele é macio e gosta de brincar com você!

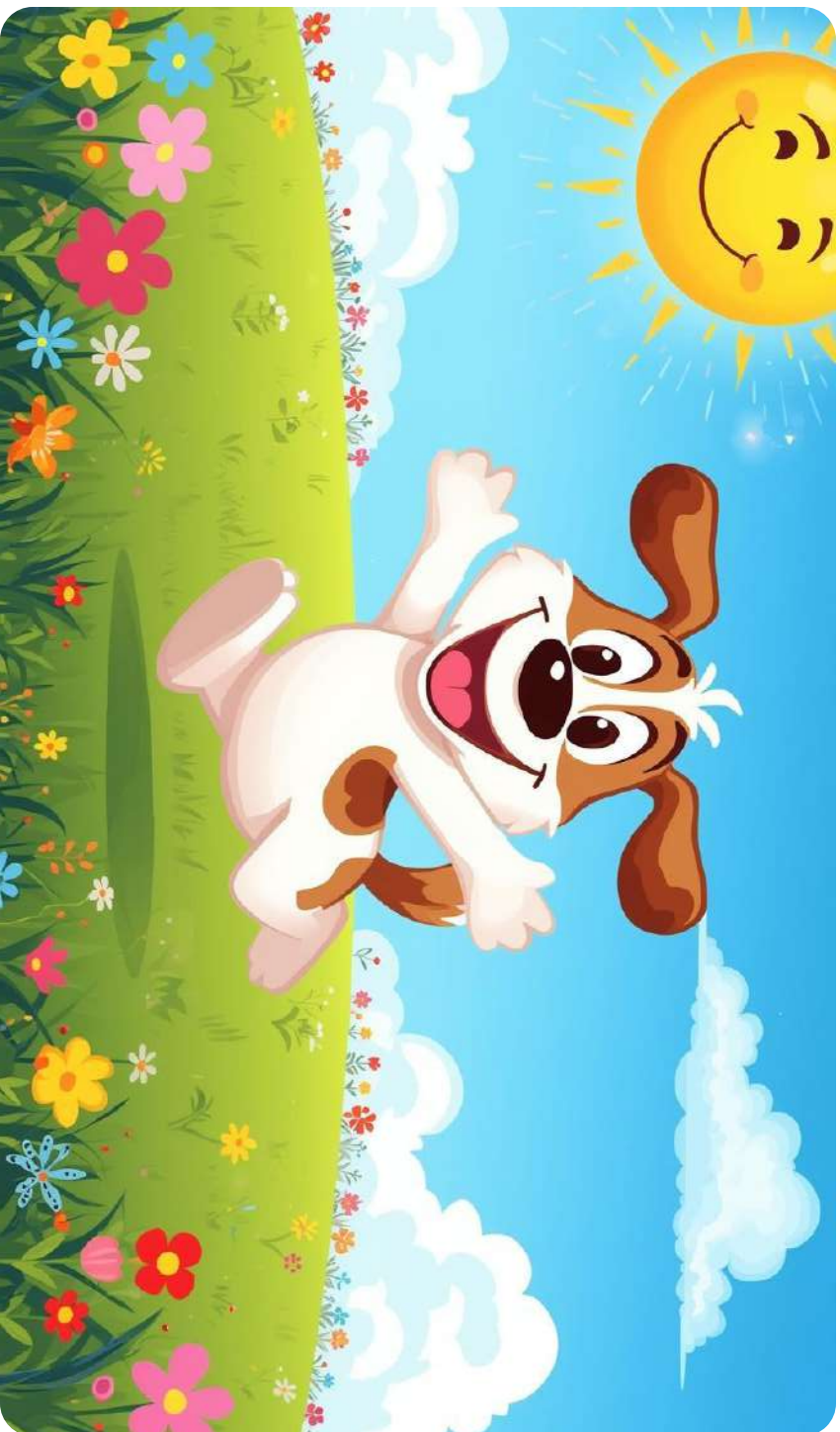


CARRO RÁPIDO

Um **carro rápido** é emocionante e divertido! Ele pode levar você a lugares legais em pouco tempo, como a escola ou o parque!



Adjetivo + Substantivo



O CACHORRO É BRINCAALHÃO E ALEGRE



A TARTARUGA É LENTA E TRANQUILA

Substantivo

Adjetivo

Adjetivo

Substantivo

Adjetivo

Adjetivo

Exemplos do Dia a Dia

Usamos adjetivos o tempo todo para descrever:
pessoas, lugares, animais e objetos.

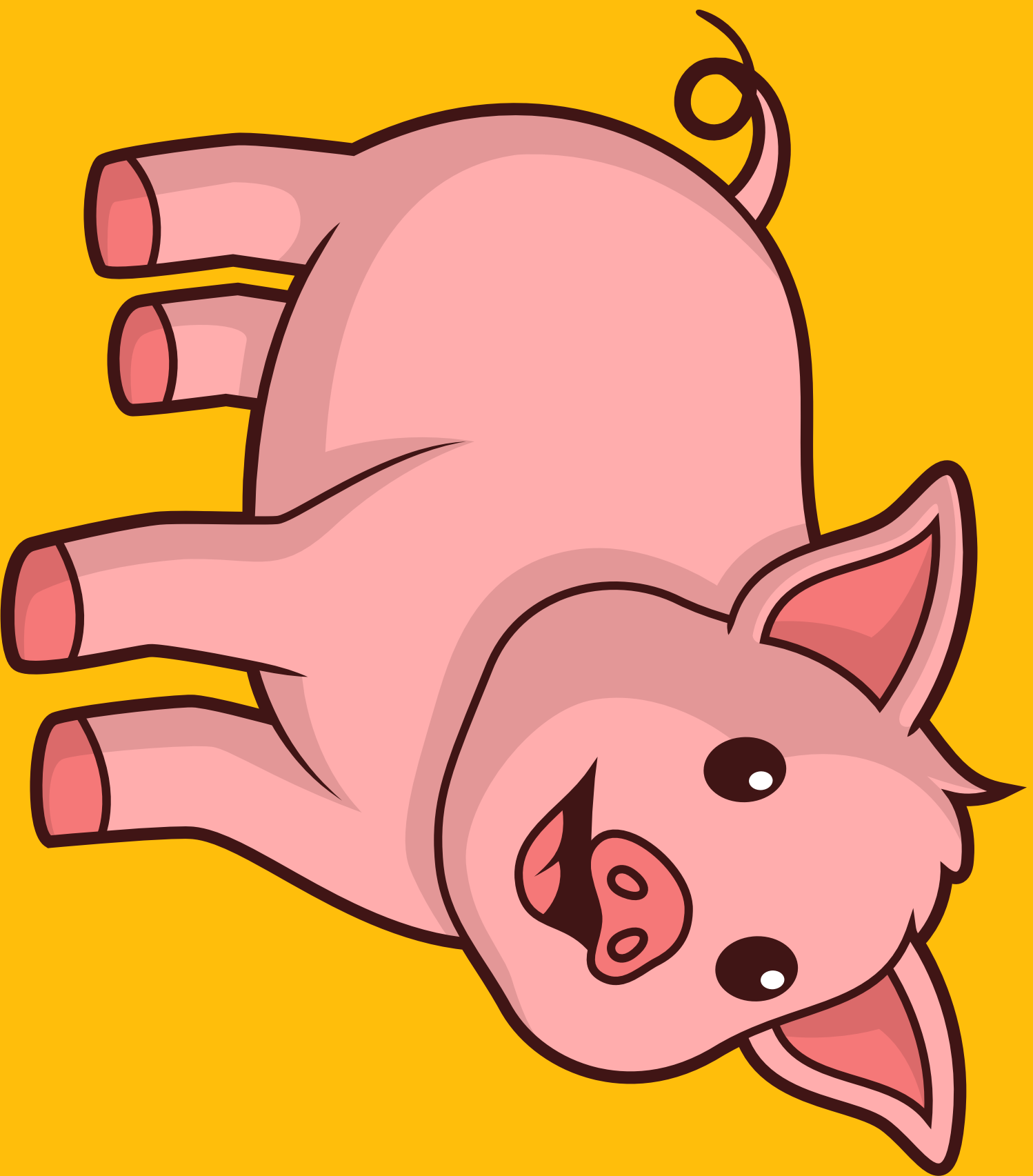
- A menina é alegre.
- O menino é inteligente.
- A professora é simpática.
- O cachorro
brincalhão.
- O gato preguiçoso.
- O pássaro colorido.
- A cidade é bonita.
- A praia é
tranquila.
- A escola é grande.
- O livro velho.
- A mochila pesada.
- O brinquedo novo.

PRAATICANDO...

No caderno, observe as
imagens e escreva uma frase
para cada uma, usando pelo
menos um adjetivo.



PRAATICANDO...



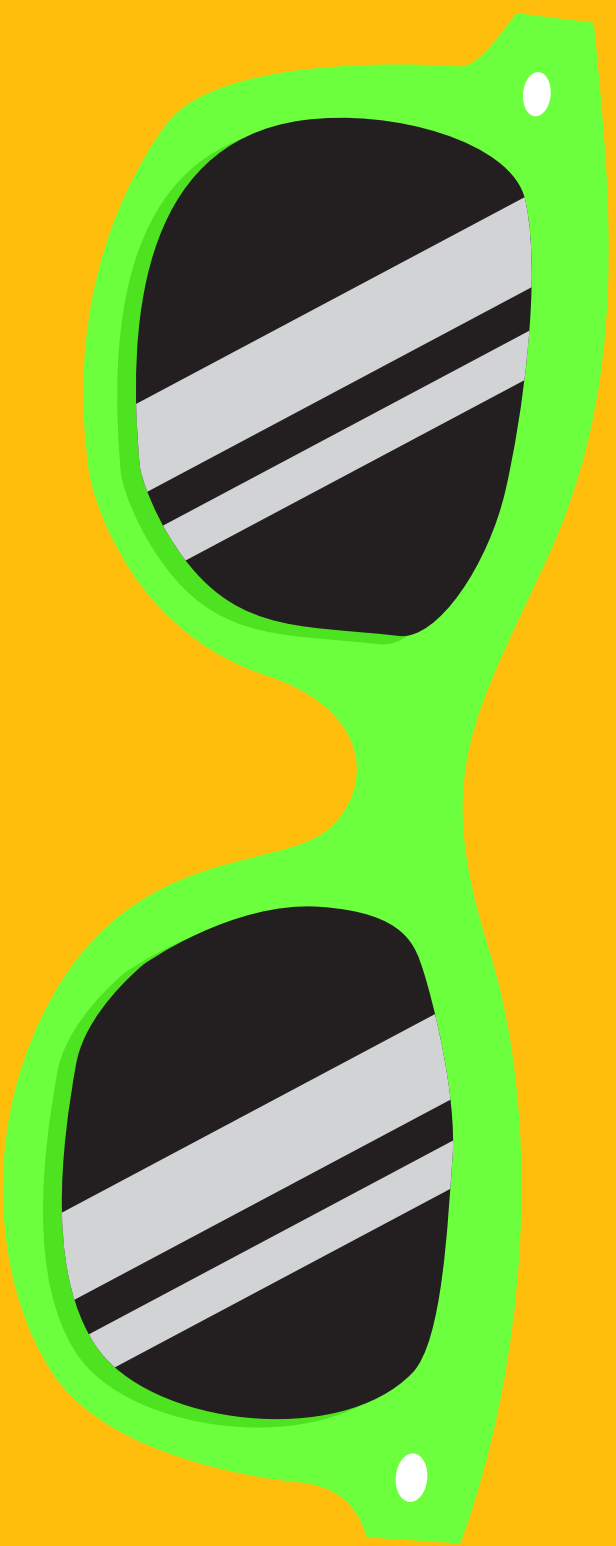
No caderno, observe as
imagens e escreva uma frase
para cada uma, usando pelo
menos um adjetivo.

PRAATICANDO...



No caderno, observe as
imagens e escreva uma frase
para cada uma, usando pelo
menos um adjetivo.

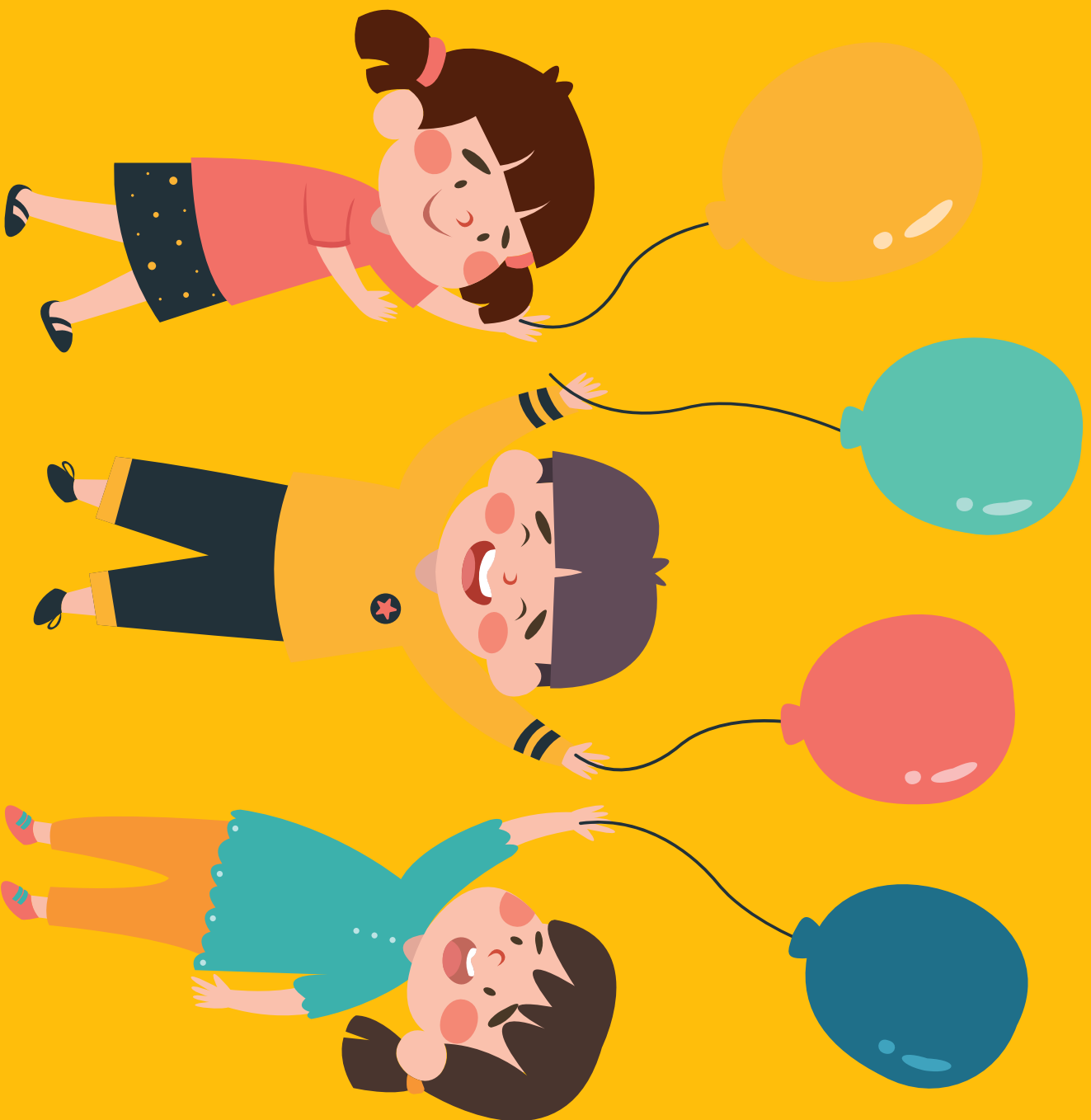
PRAATICANDO...



No caderno, observe as
imagens e escreva uma frase
para cada uma, usando pelo
menos um adjetivo.

PRAATICANDO...

No caderno, observe as
imagens e escreva uma frase
para cada uma, usando pelo
menos um adjetivo.



PRAATICANDO...

Vou começar a frase e vocês completam com um adjetivo.

A ESCOLA É-----



PRAATICANDO...

Vou começar a frase e vocês completam com um adjetivo.

O BOLO ESTÁ _____



PRAATICANDO...

Vou começar a frase e vocês completam com um adjetivo.

O CÃOZINHO PARECE



PRAATICANDO...

Vou começar a frase e vocês completam com um adjetivo.

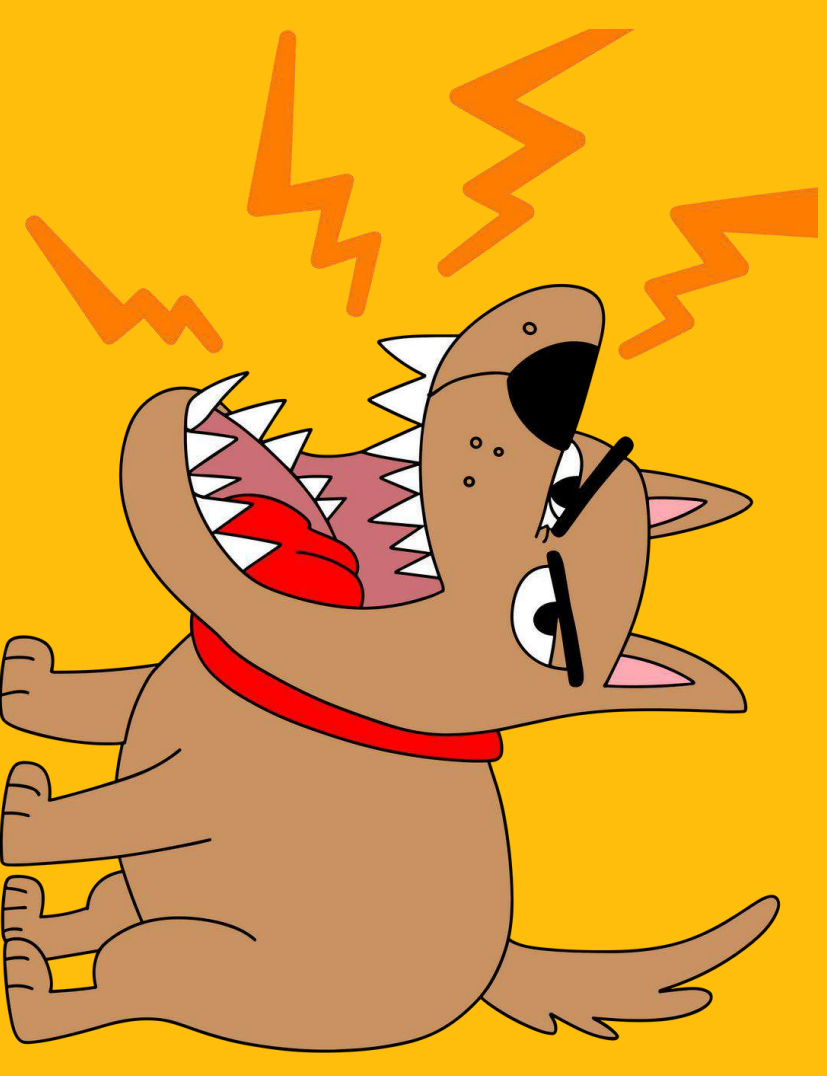


A MENINA FICOU

PRAATICANDO...

No caderno, complete as frases usando adjetivos que combinem com cada situação.

O cachorro _____ latiu muito no quintal.



PRAATICANDO...

No caderno, complete as frases usando adjetivos que combinem com cada situação.

A menina _____ brincava na praça



PRAATICANDO...

No caderno, complete as frases usando adjetivos que combinem com cada situação.

A flor _____ enfeitada o jardim.



PRAATICANDO...

No caderno, complete as frases usando adjetivos que combinem com cada situação.

A escola _____ tem muitas salas.



PRAATICANDO...

No caderno, complete as frases usando adjetivos que combinem com cada situação.

O bolo _____ estava
delicioso



PRAATICANDO...

No caderno, complete as frases usando adjetivos que combinem com cada situação.

O menino _____ não quis
jogar bola

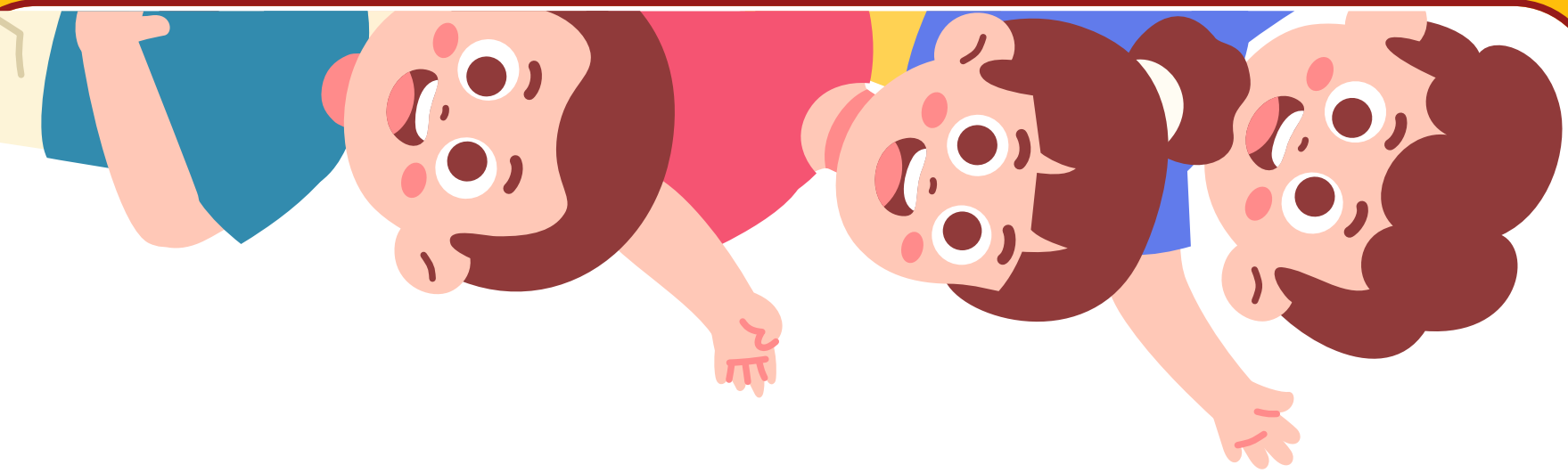


Hoje você aprendeu que...

Adjetivos são palavras que descrevem como as coisas são.

Eles dão qualidade, cor, tamanho, forma, emoção ao substantivo.

Usamos adjetivos o tempo todo para falar de pessoas, animais, objetos e lugares.



ADJETIVOS QUE

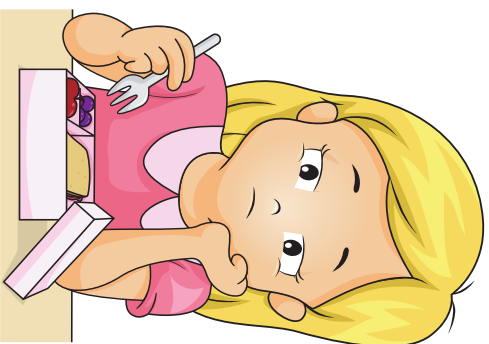
COMBINAM

Jogo da Memória





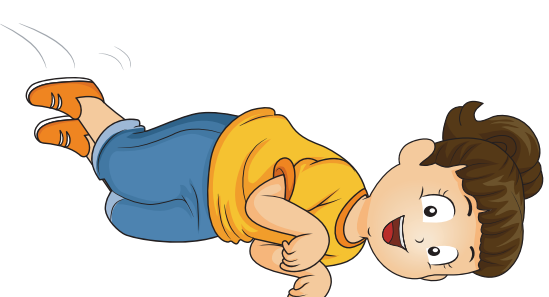
ORGULHOSO



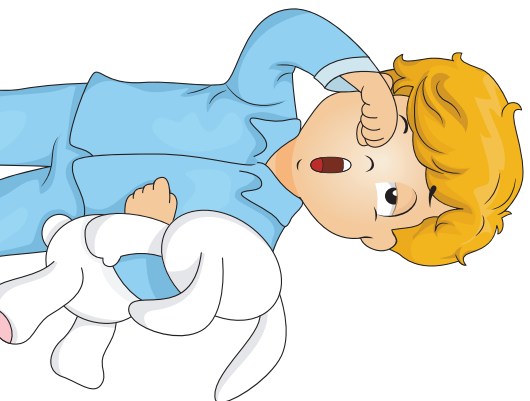
ENTEDIADO



CURIOSO



BRINCAALHÃO



CANSADO



COM FOME



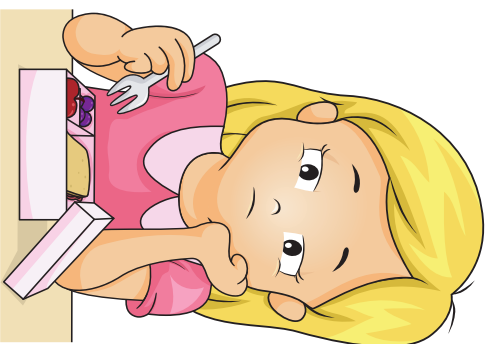
NERVOSO



PREOCUPADO



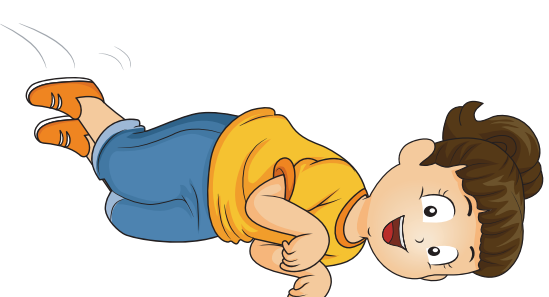
ORGULHOSO



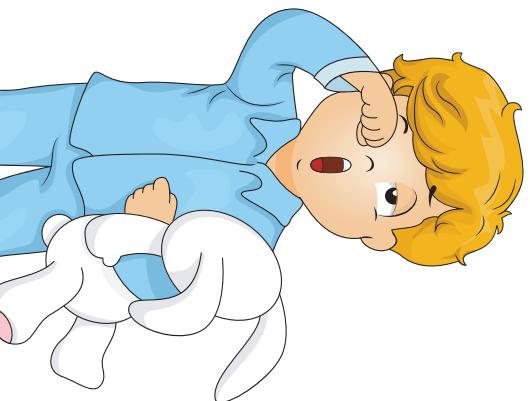
ENTEDIADO



CURIOSO



BRINCAALHÃO



CANSADO



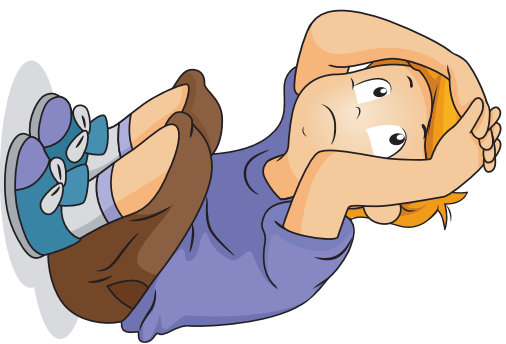
COM FOME



NERVOSO



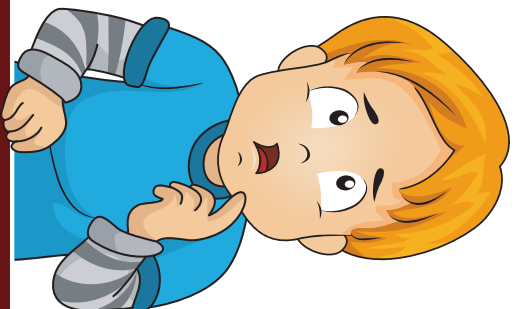
PREOCUPADO



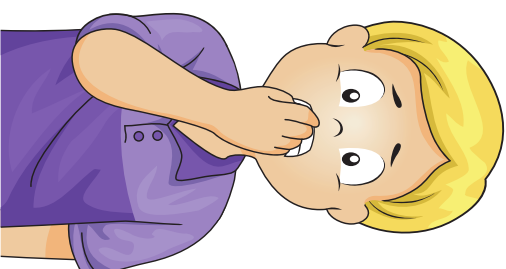
ASSUSTADO



FELIZ



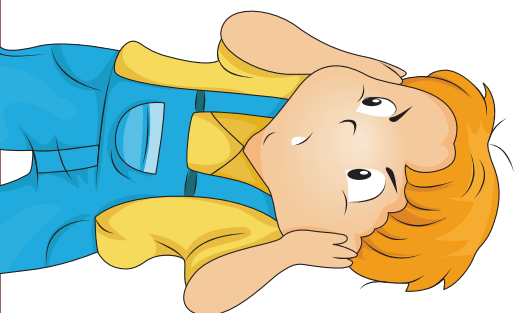
CONFUSO



NERVOSO



ENOJADO



INCOMODADO



TRISTE



DIVERTIDO

ANO: 4º ANO FUNDAMENTAL DISCIPLINA MATEMÁTICA DATA: _____
PROF: _____ ESCOLA _____

PLANEJAMENTO DIÁRIO

CONTEÚDO:

- Divisão como repartir em partes iguais
- Divisão como ideia de distribuição e agrupamento
- Relação entre multiplicação e divisão
- Situações-problema simples de divisão

MATERIAIS NECESÁRIOS:

- Tampinhas, palitos ou outro material concreto
- Quadro e pincel
- Caderno do aluno
- Lápis e borracha
- Cartões com números (opcional)

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM:

- Compreender a divisão como repartir ou distribuir igualmente
- Resolver situações-problema envolvendo divisão
- Relacionar divisão e multiplicação
- Desenvolver o raciocínio lógico-matemático

DESENVOLVIMENTO:

A aula começa com situações do cotidiano para introduzir a ideia de divisão como repartir igualmente. Em seguida, o professor explica o conceito usando material concreto, relacionando divisão e multiplicação e resolvendo exemplos no quadro com a turma. Os alunos realizam atividades práticas com problemas simples e fazem o registro no caderno. A aula termina com a socialização das respostas e retomada do conceito de divisão.

HABILIDADES DA BNCC:

- EF04MA07 - Resolver e elaborar problemas de divisão com números naturais, envolvendo repartição e agrupamento.
- EF04MA08 - Estabelecer relações entre multiplicação e divisão.

AValiação:

avaliação contínua e formativa, por meio da observação da participação, da identificação correta dos adjetivos e do uso adequado em frases e textos.

ACESSIBILIDADE:

- Uso de material concreto e apoio visual
- Linguagem simples e explicação passo a passo
- Mediação individual quando necessário
- Tempo ampliado para realização das atividades

INTERVENÇÕES PEDAGÓGICAS

- Retomar a multiplicação como apoio
- Trabalhar com números menores
- Resolver problemas coletivamente
- Reexplicar com exemplos concretos

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Base Nacional Comum Curricular - BNCC. Ministério da Educação.

ANO: 4º ANO FUNDAMENTAL DISCIPLINA MATEMÁTICA DATA: _____
PROF: _____ ESCOLA _____

O ENSINO DE MATEMÁTICA NO 4º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

No 4º ano do Ensino Fundamental, o ensino da Matemática tem como objetivo ampliar e consolidar os conhecimentos construídos nos anos anteriores, desenvolvendo o raciocínio lógico, a resolução de problemas e a autonomia do aluno diante de situações matemáticas do cotidiano. Nessa etapa, o estudante passa a compreender a Matemática não apenas como um conjunto de contas, mas como uma ferramenta para interpretar, organizar e resolver situações reais. O trabalho pedagógico deve priorizar a compreensão dos conceitos matemáticos, evitando a memorização mecânica de regras e procedimentos. É fundamental que o aluno compreenda o significado das operações, das relações numéricas e das estratégias utilizadas para resolver problemas, construindo o conhecimento de forma gradual e significativa. No 4º ano, os conteúdos matemáticos envolvem números e operações, como adição, subtração, multiplicação e divisão, além de noções de geometria, medidas, grandezas e tratamento da informação. Esses conteúdos devem ser apresentados de forma contextualizada, relacionando-se com situações do cotidiano do aluno, como compras, organização de objetos, jogos, horários e medidas do dia a dia. A resolução de situações-problema ocupa papel central no ensino de Matemática. Ao resolver problemas, o aluno aprende a interpretar enunciados, selecionar informações, escolher estratégias e justificar seus raciocínios. Esse processo contribui para o desenvolvimento do pensamento crítico e da capacidade de argumentação matemática. O uso de material concreto, desenhos, esquemas, tabelas e registros diversos é essencial para favorecer a compreensão dos conceitos. Esses recursos ajudam o aluno a visualizar as situações matemáticas e a transitar gradualmente do concreto para o abstrato, respeitando os diferentes ritmos de aprendizagem. O professor deve incentivar a participação ativa dos alunos, valorizando diferentes estratégias de resolução e promovendo momentos de socialização das respostas. O erro deve ser compreendido como parte do processo de aprendizagem, servindo como ponto de partida para novas explicações e intervenções pedagógicas. A avaliação em Matemática deve ser contínua e formativa, baseada na observação do desempenho do aluno ao longo das atividades, na participação, na compreensão dos conceitos e na capacidade de resolver problemas. Mais do que o resultado final, é importante considerar o caminho percorrido pelo aluno para chegar à solução. O ensino de Matemática no 4º ano do Ensino Fundamental contribui para a formação de alunos mais autônomos, críticos e capazes de utilizar o conhecimento matemático em diferentes contextos, em consonância com as orientações da Base Nacional Comum Curricular.



ATIVIDADE

NOME : _____

DATA _____

Resolva as Operações



ELISA tem 12 maçãs e quer dividi-las igualmente entre 3 amigas. Quantas maçãs cada amiga receberá?



Uma professora tem 20 lápis e os coloca em caixas com 5 lápis em cada uma. Quantas caixas ela usa?



ANA assou 18 biscoitos e quer dar a mesma quantidade para cada um de seus 6 colegas de classe. Quantos biscoitos cada colega receberá?

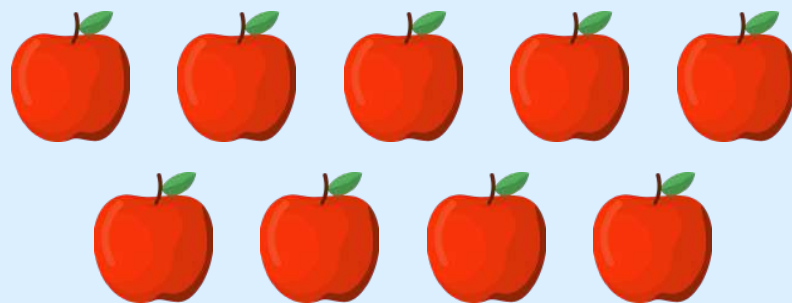


Há 24 cadeiras e 6 fileiras. Quantas cadeiras há em cada fileira?



MARIA comprou 15 balões e os distribuiu igualmente entre 5 crianças. Quantos balões cada criança recebeu?

DIVISÃO PRÁTICA: VAMOS COLHER MAÇÃS!



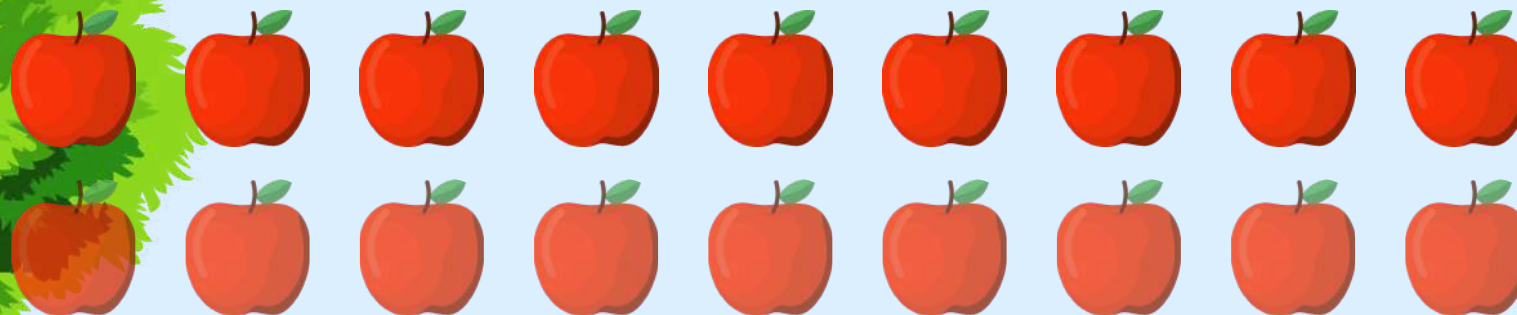
$$9 \div 3 =$$

número de
maças
cestas



maças em
cada cesta

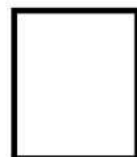
DIVISÃO PRÁTICA: VAMOS COLHER MAÇÃS!



$$18 \div 2 =$$

número de
maças

número de
cestas

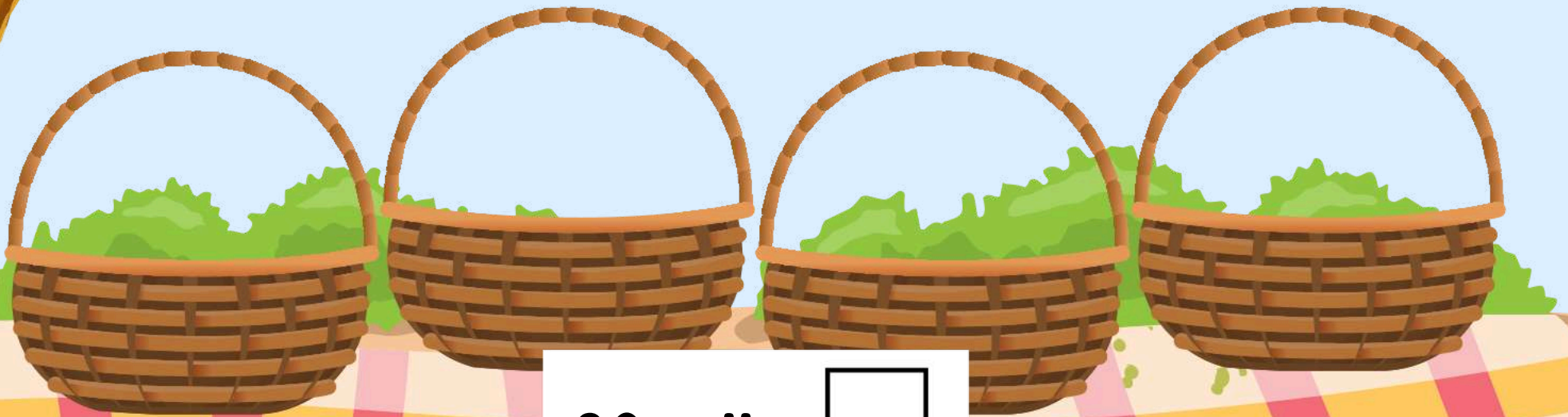
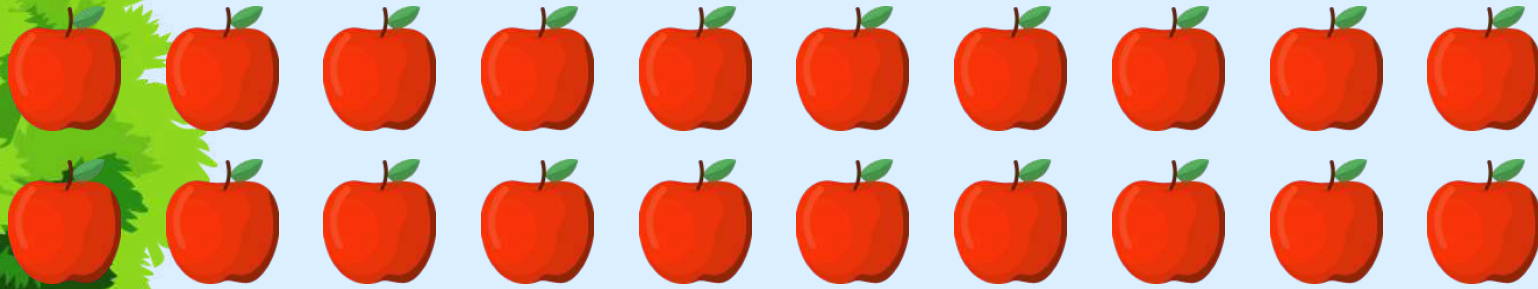


maças em
cada cesta

DIVISÃO PRÁTICA: VAMOS COLHER MAÇÃS!

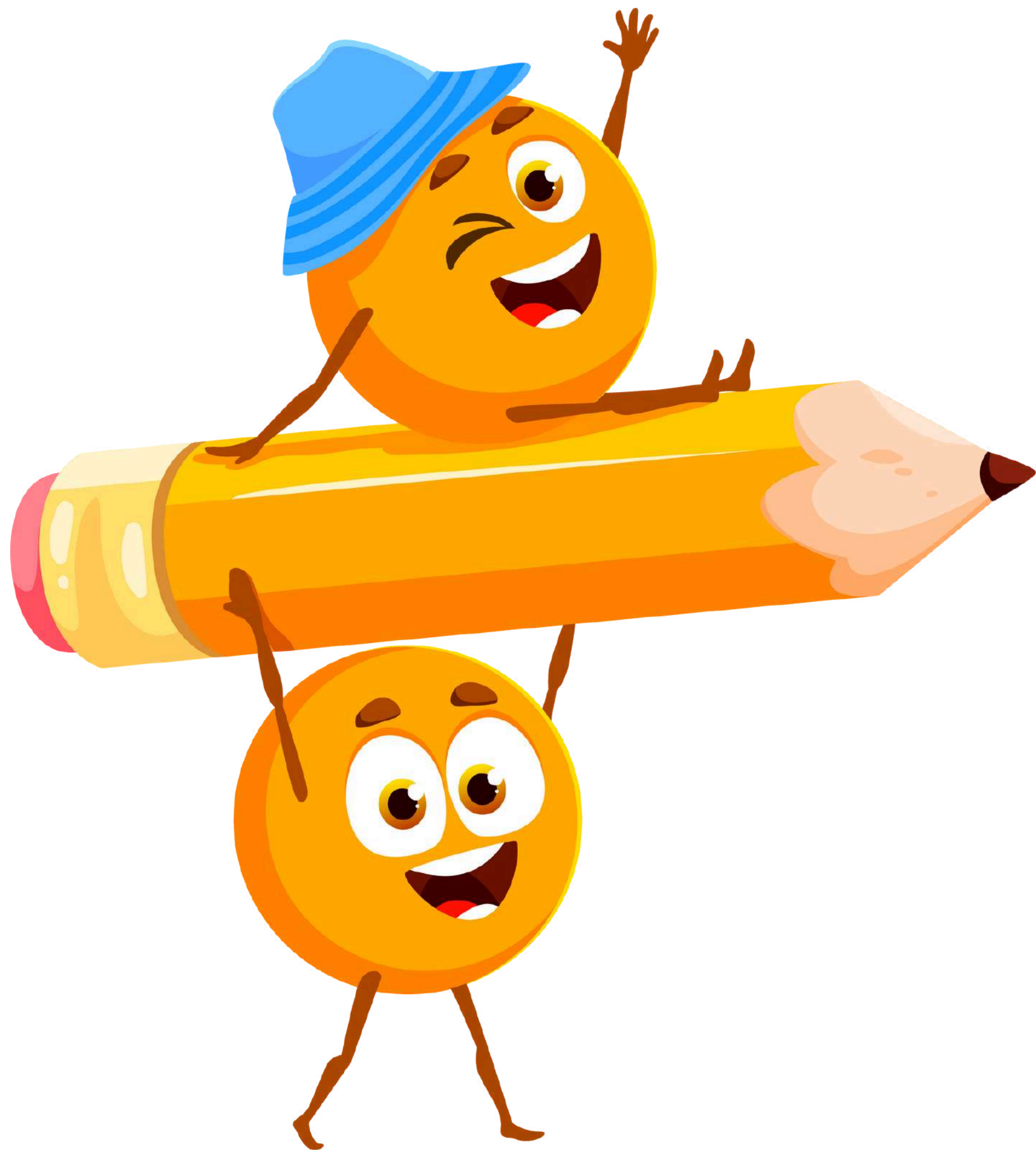
Clique e arraste as maçãs para dividi-las nas cestas.

Em seguida, digite quantas maçãs há em cada cesta.



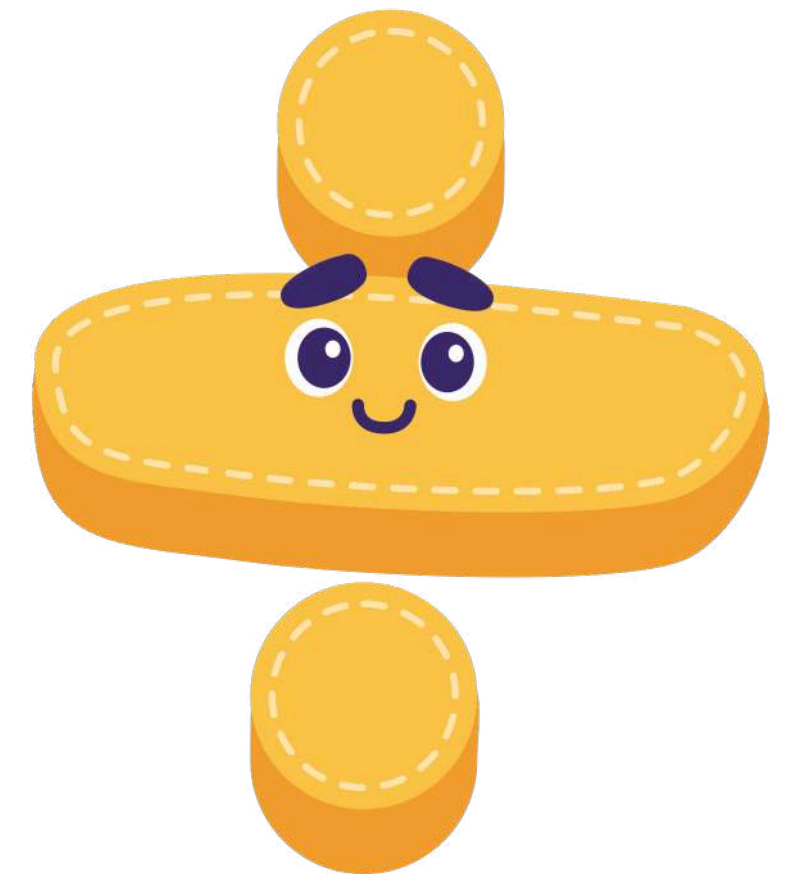
$$20 \div 4 = \square$$

número de maçãs número de cestas maçãs em cada cesta



Divisão

O Que é Divisão?





Conceito

Dividir é **compartilhar**! A divisão nos ensina como repartir coisas de maneira justa. Quando dividimos, entendemos que podemos compartilhar igualmente com os amigos. É uma habilidade importante que nos ajuda a resolver problemas do dia a dia e a trabalhar em equipe!

Termos da Divisão



Dividendo

~~O dividendo é o número que será dividido.~~

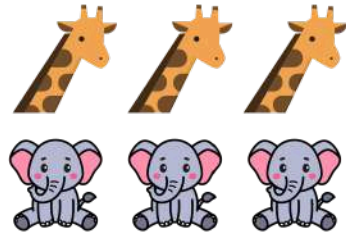
Divisor

~~O divisor é o número que divide o dividendo.~~

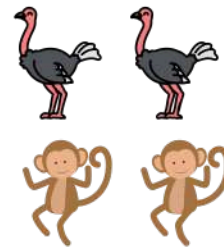
Quociente

~~O quociente é o resultado da divisão.~~

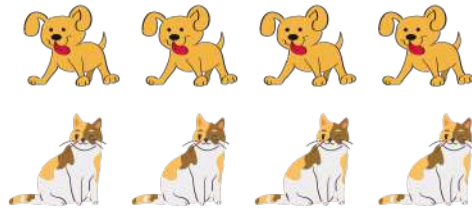
Praticando



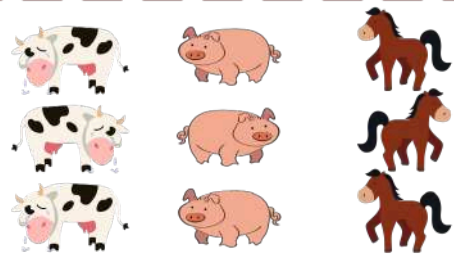
$$6 \div 2 = \underline{3}$$



$$4 \div 2 = \underline{\quad}$$



$$8 \div 2 = \underline{\quad}$$



$$9 \div 3 = \underline{\quad}$$



$$10 \div 2 = \underline{\quad}$$



$$12 \div 3 = \underline{\quad}$$



$$2 \div 2 = \underline{\quad}$$



$$8 \div 4 = \underline{\quad}$$



$$3 \div 3 = \underline{\quad}$$



ANO: 4º ANO FUNDAMENTAL DISCIPLINA EDUCAÇÃO FÍSICA DATA: _____
PROF: _____ ESCOLA _____

PLANEJAMENTO DIÁRIO

CONTEÚDO: Alimentação saudável
Hábitos saudáveis
Relação entre alimentação, movimento e saúde

MATERIAIS NECESÁRIOS:

- Materiais necessários
- Espaço amplo (quadra ou pátio)
- Cartazes ou imagens sobre alimentação saudável
- Cones, bolas ou cordas
- Quadro e pincel
- Caderno do aluno

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM:

- Compreender a importância da alimentação saudável para o funcionamento do corpo
- Reconhecer hábitos saudáveis relacionados à prática de atividades físicas
- Refletir sobre atitudes que contribuem para a saúde e o bem-estar
- Relacionar alimentação, atividade física e qualidade de vida

DESENVOLVIMENTO:

A aula começa com uma conversa orientada sobre alimentação saudável e hábitos que fortalecem o corpo, relacionando o tema às experiências dos alunos. Em seguida, ocorre a atividade principal, com práticas corporais leves e jogos motores, destacando a importância da alimentação equilibrada e da hidratação para fornecer energia ao corpo. Depois, os alunos realizam um registro no caderno sobre hábitos saudáveis do dia a dia. Para finalizar, há uma roda de conversa retomando os aprendizados e reforçando o cuidado com o corpo.

HABILIDADES DA BNCC:

- EF04EF01 - Reconhecer o corpo como resultado das relações entre alimentação, atividade física, descanso e cuidados com a saúde.
- EF04EF02 - Identificar e adotar hábitos saudáveis relacionados às práticas corporais.

AValiação:

avaliação contínua e formativa, por meio da observação da participação, da identificação correta dos adjetivos e do uso adequado em frases e textos.

ACESSIBILIDADE:

- Acessibilidade
- Atividades adaptadas conforme as possibilidades dos alunos
- Respeito aos limites físicos
- Mediação individual quando necessário
- Tempo ampliado para participação e registro

INTERVENÇÕES PEDAGÓGICAS

- Retomar conceitos com exemplos do cotidiano
- Apoiar alunos com dificuldades de compreensão
- Utilizar linguagem simples e objetiva
- Reforçar hábitos saudáveis em diferentes aulas

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Base Nacional Comum Curricular – BNCC. Ministério da Educação.



ATIVIDADE

NOME : _____

DATA _____

Resolva as Operações



ELISA tem 12 maçãs e quer dividi-las igualmente entre 3 amigas. Quantas maçãs cada amiga receberá?



Uma professora tem 20 lápis e os coloca em caixas com 5 lápis em cada uma. Quantas caixas ela usa?



ANA assou 18 biscoitos e quer dar a mesma quantidade para cada um de seus 6 colegas de classe. Quantos biscoitos cada colega receberá?



Há 24 cadeiras e 6 fileiras. Quantas cadeiras há em cada fileira?

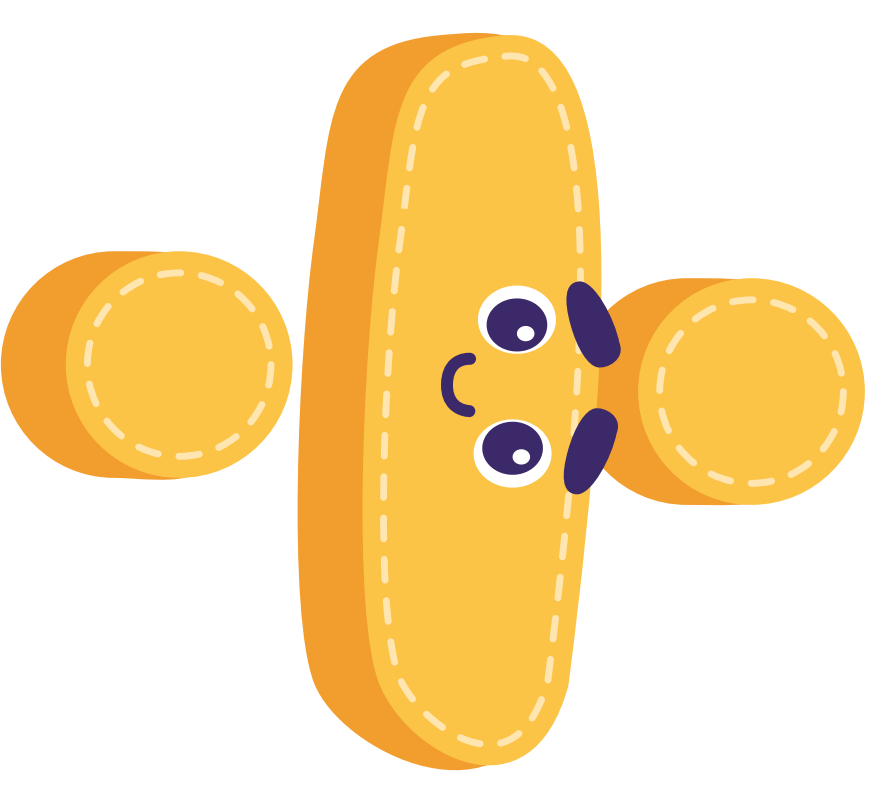


MARIA comprou 15 balões e os distribuiu igualmente entre 5 crianças. Quantos balões cada criança recebeu?



Divisão

O Que é Divisão?

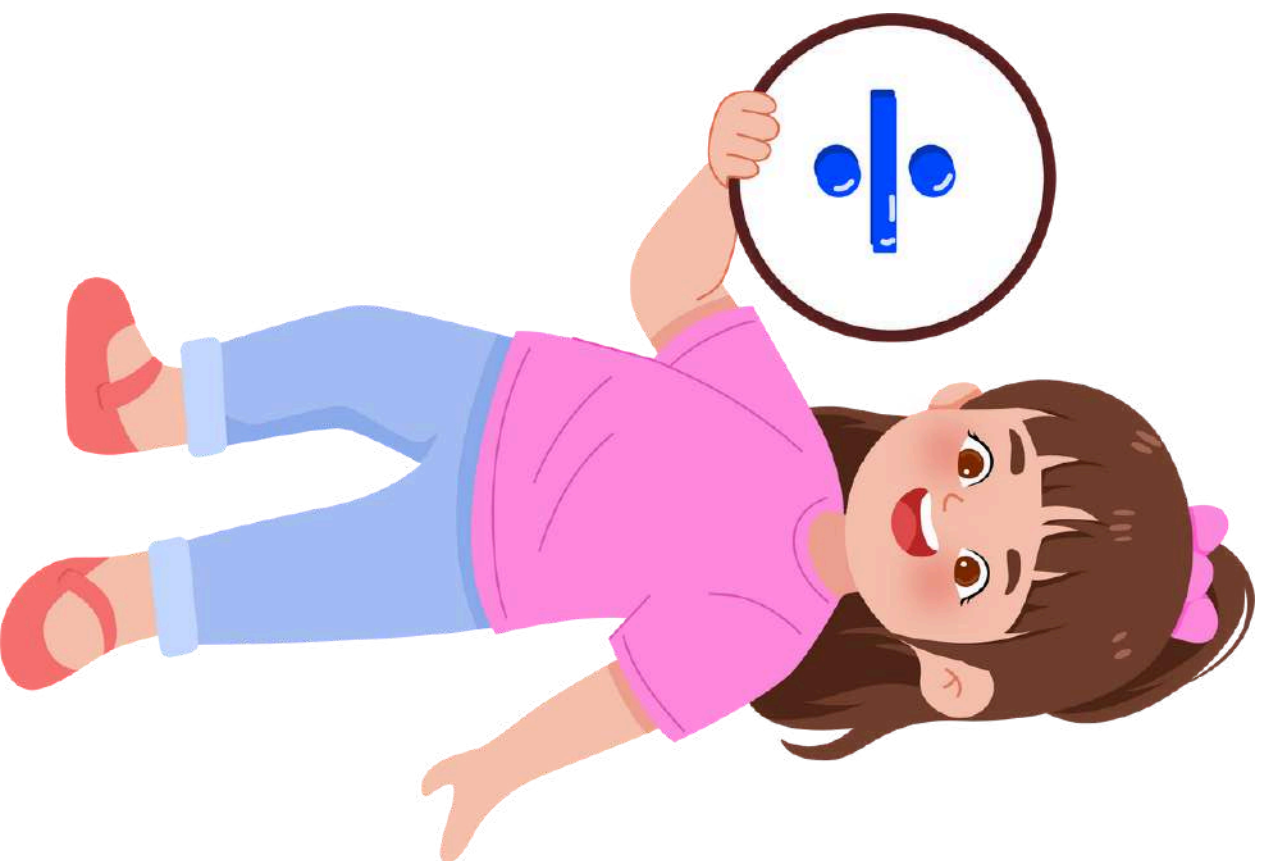


Conceito

Dividir é **compartilhar**! A divisão nos ensina como repartir coisas de maneira justa. Quando dividimos, entendemos que podemos compartilhar igualmente com os amigos. É uma habilidade importante que nos ajuda a resolver problemas do dia a dia e a trabalhar em equipe!



Termos da Divisão



Dividendo

O dividendo é o número que será dividido.

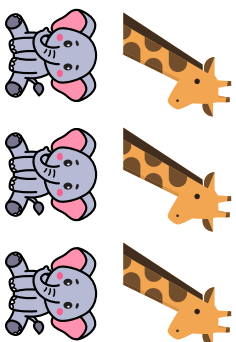
Divisor

O divisor é o número que divide o dividendo.

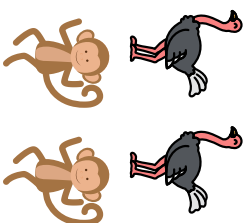
Quociente

O quociente é o resultado da divisão.

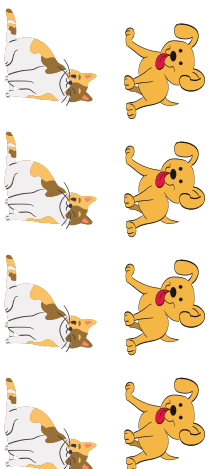
Praticando



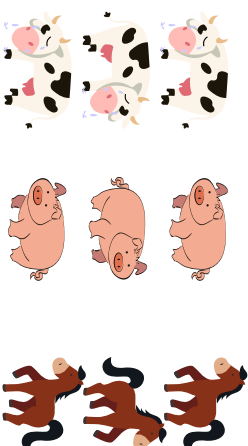
$$6 \div 2 = \underline{\quad 3 \quad}$$



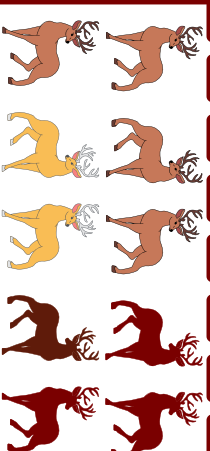
$$4 \div 2 = \underline{\quad \quad}$$



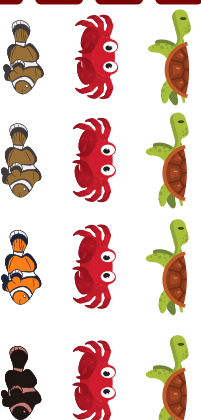
$$8 \div 2 = \underline{\quad \quad}$$



$$9 \div 3 = \underline{\quad \quad}$$



$$10 \div 2 = \underline{\quad \quad}$$



$$12 \div 3 = \underline{\quad \quad}$$



$$2 \div 2 = \underline{\quad \quad}$$



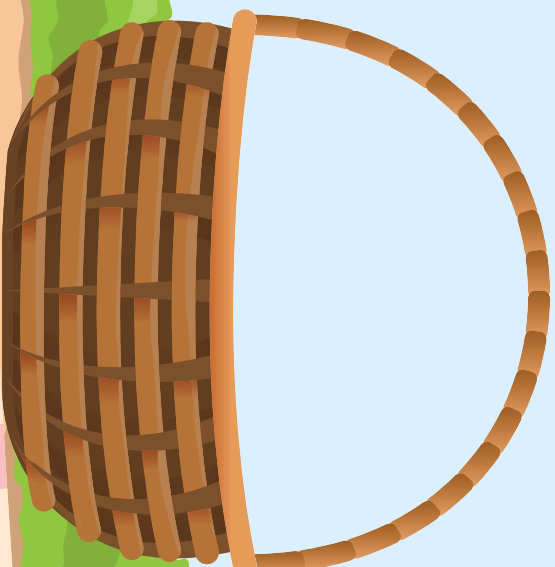
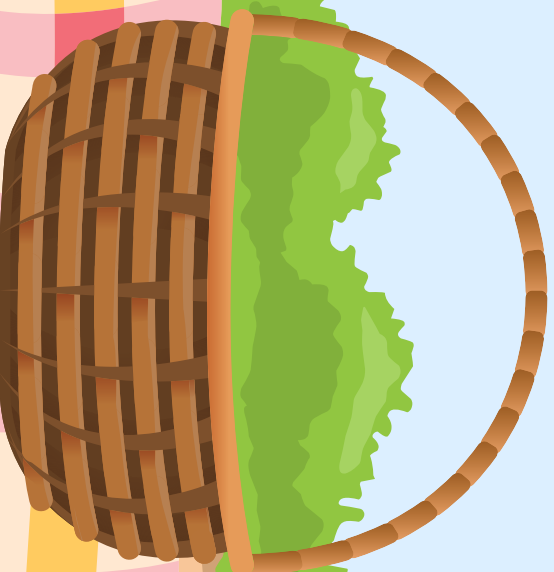
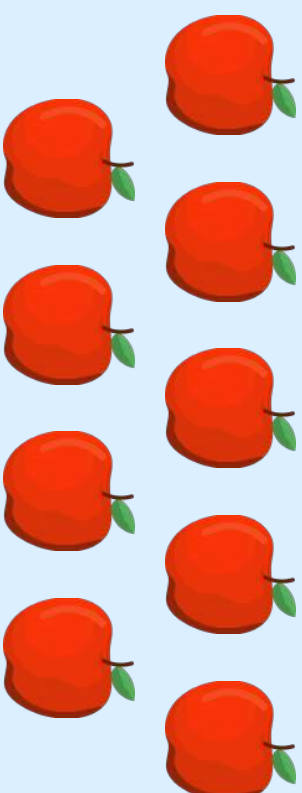
$$8 \div 4 = \underline{\quad \quad}$$



$$3 \div 3 = \underline{\quad \quad}$$



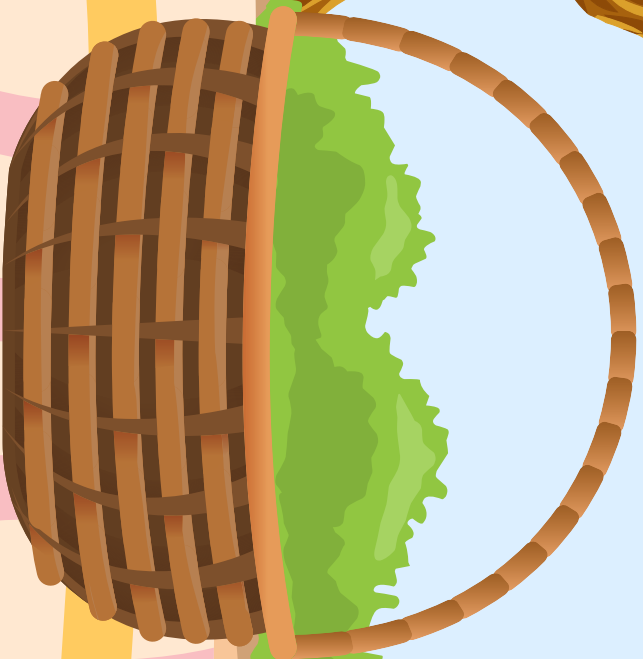
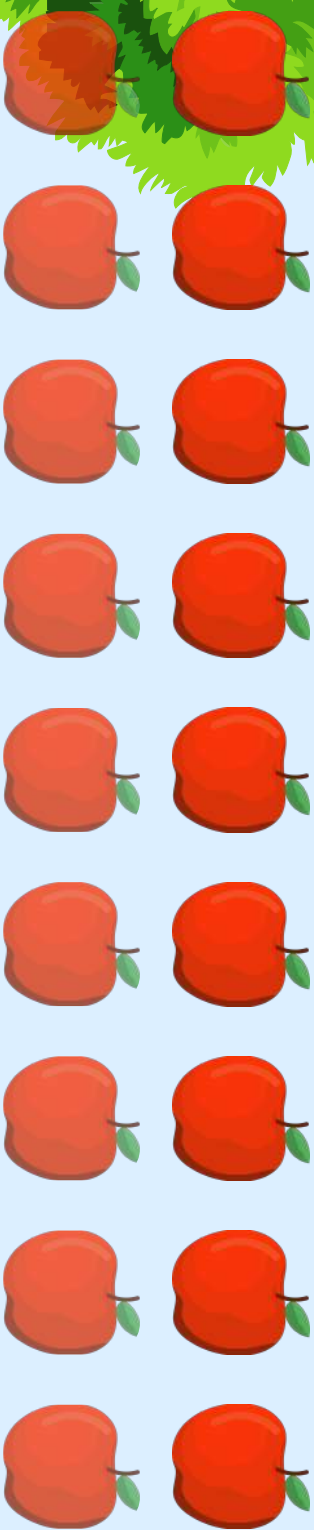
DIVISÃO PRÁTICA: VAMOS COLHER MAÇÃS!



$$9 \div 3 =$$

número de maçãs
número de cestas
maçãs em
cada cesta

DIVISÃO PRÁTICA: VAMOS COLHER MAÇÃS!



número de maçãs

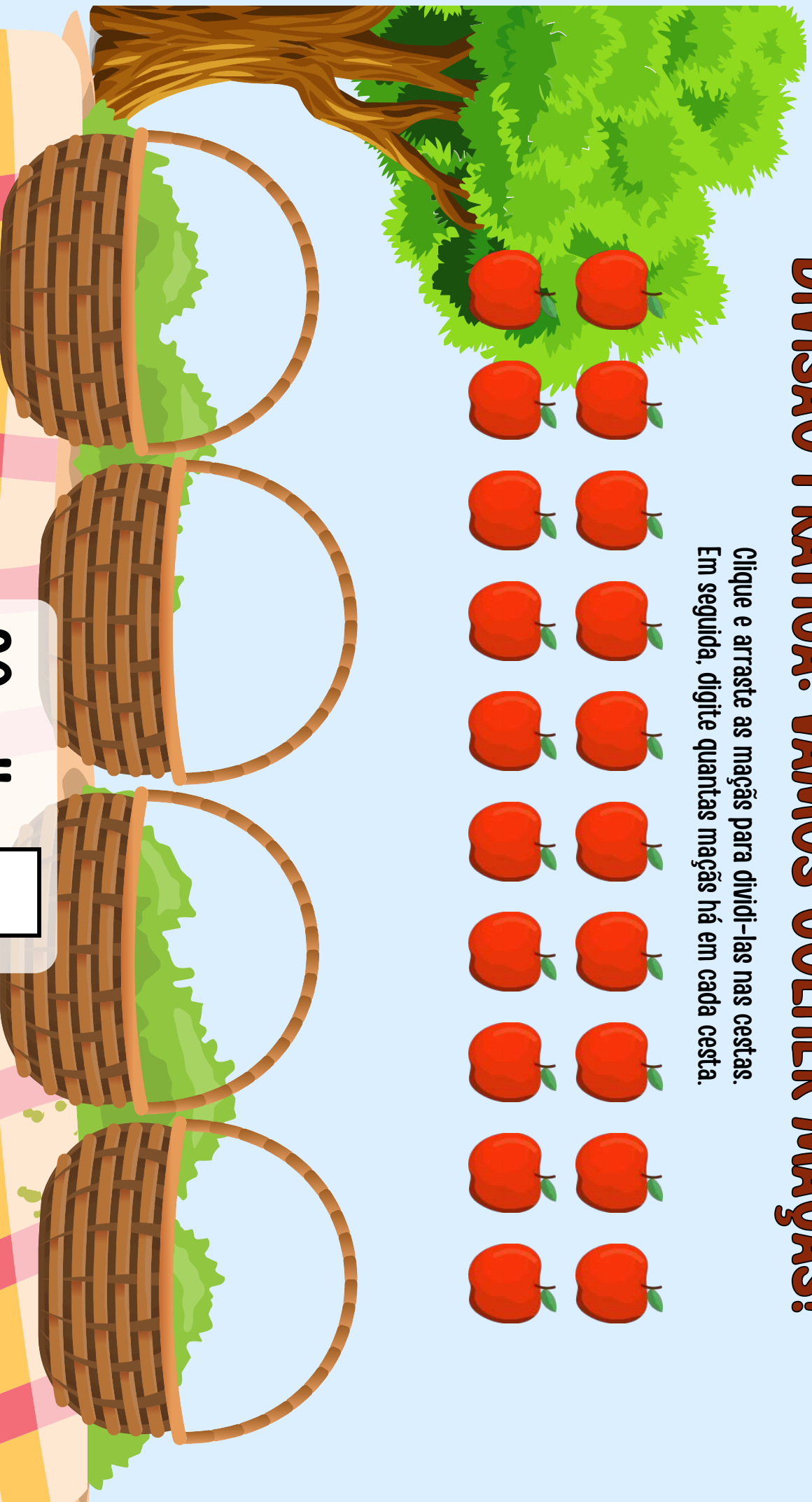
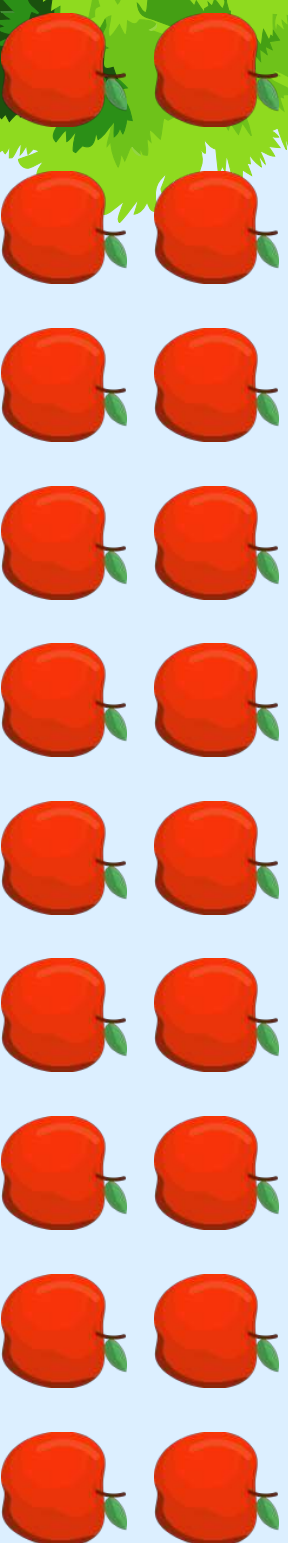
número de cestas

maças em cada cesta

$$18 \div 2 = \boxed{}$$

DIVISÃO PRÁTICA: VAMOS COLHER MAÇÃS!

Clique e arraste as maçãs para dividi-las nas cestas.
Em seguida, digite quantas maçãs há em cada cesta.



$$20 \div 4 =$$

número de número de maçãs em
maçãs cestas cada cesta

ANO: 4º ANO FUNDAMENTAL DISCIPLINA EDUCAÇÃO FÍSICA DATA: _____
PROF: _____ ESCOLA _____

PLANEJAMENTO DIÁRIO

CONTEÚDO: Alimentação saudável
Hábitos saudáveis
Relação entre alimentação, movimento e saúde

MATERIAIS NECESÁRIOS:

- Materiais necessários
- Espaço amplo (quadra ou pátio)
- Cartazes ou imagens sobre alimentação saudável
- Cones, bolas ou cordas
- Quadro e pincel
- Caderno do aluno

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM:

- Compreender a importância da alimentação saudável para o funcionamento do corpo
- Reconhecer hábitos saudáveis relacionados à prática de atividades físicas
- Refletir sobre atitudes que contribuem para a saúde e o bem-estar
- Relacionar alimentação, atividade física e qualidade de vida

DESENVOLVIMENTO:

A aula começa com uma conversa orientada sobre alimentação saudável e hábitos que fortalecem o corpo, relacionando o tema às experiências dos alunos. Em seguida, ocorre a atividade principal, com práticas corporais leves e jogos motores, destacando a importância da alimentação equilibrada e da hidratação para fornecer energia ao corpo. Depois, os alunos realizam um registro no caderno sobre hábitos saudáveis do dia a dia. Para finalizar, há uma roda de conversa retomando os aprendizados e reforçando o cuidado com o corpo.

HABILIDADES DA BNCC:

- EF04EF01 - Reconhecer o corpo como resultado das relações entre alimentação, atividade física, descanso e cuidados com a saúde.
- EF04EF02 - Identificar e adotar hábitos saudáveis relacionados às práticas corporais.

AValiação:

avaliação contínua e formativa, por meio da observação da participação, da identificação correta dos adjetivos e do uso adequado em frases e textos.

ACESSIBILIDADE:

- Acessibilidade
- Atividades adaptadas conforme as possibilidades dos alunos
- Respeito aos limites físicos
- Mediação individual quando necessário
- Tempo ampliado para participação e registro

INTERVENÇÕES PEDAGÓGICAS

- Retomar conceitos com exemplos do cotidiano
- Apoiar alunos com dificuldades de compreensão
- Utilizar linguagem simples e objetiva
- Reforçar hábitos saudáveis em diferentes aulas

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Base Nacional Comum Curricular – BNCC. Ministério da Educação.

ANO: 3º ANO FUNDAMENTAL DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA DATA: _____
PROF: _____ ESCOLA: _____

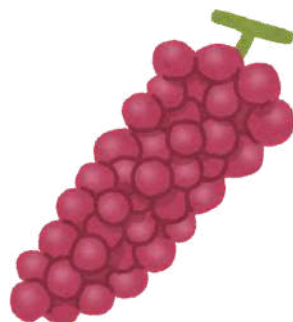
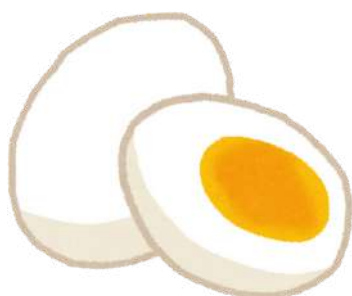
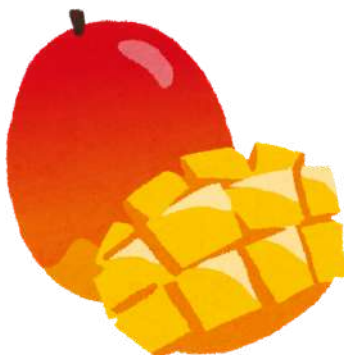
EDUCAÇÃO FÍSICA NO 4º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

No 4º ano do Ensino Fundamental, a Educação Física assume um papel fundamental no desenvolvimento integral do aluno, ampliando as experiências corporais iniciadas nos anos anteriores e aprofundando a compreensão do corpo, do movimento e da saúde. Nessa etapa, os alunos já apresentam maior coordenação motora, autonomia e capacidade de reflexão sobre suas ações, o que permite trabalhar os conteúdos de forma mais consciente e estruturada. A Educação Física no 4º ano tem como objetivo desenvolver habilidades motoras, cognitivas, sociais e emocionais, por meio de práticas corporais diversificadas. O aluno passa a compreender o movimento não apenas como brincadeira, mas como uma forma de cuidado com o corpo, de convivência social e de promoção da saúde e do bem-estar. O trabalho com os movimentos do corpo continua sendo essencial. Atividades que envolvem correr, saltar, pular, rolar, equilibrar-se, lançar e receber contribuem para o aprimoramento da coordenação motora, do equilíbrio, da agilidade e da força. Esses movimentos devem ser explorados em jogos, circuitos, brincadeiras e desafios motores, respeitando os limites e as possibilidades de cada aluno. No 4º ano, é importante ampliar a compreensão da relação entre atividade física, alimentação saudável e hábitos saudáveis. O aluno deve perceber que o corpo precisa de energia para se movimentar e que essa energia vem dos alimentos. Além disso, deve compreender que hábitos como hidratação, descanso, higiene e prática regular de atividades físicas são fundamentais para manter a saúde. As aulas de Educação Física também favorecem o desenvolvimento social. Jogos coletivos e atividades em grupo possibilitam que o aluno aprenda a respeitar regras, cooperar com os colegas, lidar com vitórias e derrotas e resolver conflitos de forma saudável. Essas vivências contribuem para a formação de valores como respeito, solidariedade, responsabilidade e empatia. O professor deve atuar como mediador, organizando situações de aprendizagem que estimulem a participação de todos os alunos. A inclusão é um princípio fundamental da Educação Física, e as atividades devem ser adaptadas sempre que necessário, garantindo que todos possam participar, independentemente de suas habilidades físicas. A avaliação no 4º ano deve ser contínua e formativa, baseada na observação do envolvimento dos alunos, da participação nas atividades, do respeito às regras, da cooperação com os colegas e do desenvolvimento das habilidades motoras. O foco da avaliação não deve ser o desempenho atlético, mas o progresso individual e as atitudes demonstradas durante as aulas. O ensino de Educação Física no 4º ano do Ensino Fundamental contribui para a formação de alunos mais ativos, conscientes, responsáveis e preparados para cuidar do próprio corpo e conviver de forma saudável em diferentes contextos, em consonância com as orientações da Base Nacional Comum Curricular.

Nome: _____

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1 - Circule os alimentos que são saudáveis.



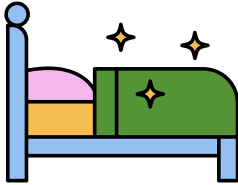
2 - Escreva o nome de cada alimento que você circulou.

Nome: _____

Data: _____

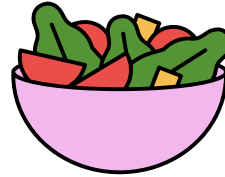
Hábitos saudáveis

Observe as imagens e circule os hábitos saudáveis que elas representam.



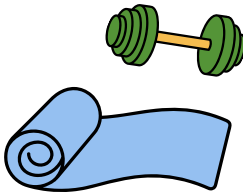
DURMA O
SUFICIENTE

DORMIR 5
HORAS



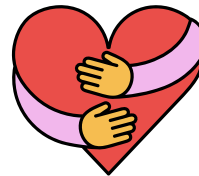
COMER DOCES
TODOS OS DIAS

COMA ALIMENTOS
SAUDÁVEIS



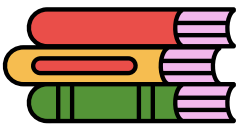
JOGAR
VIDEOGAMES

FAÇA EXERCÍCIOS
TODOS OS DIAS.



PASSAR TEMPO
COM ENTES QUERIDOS

COMPARTILHE
SUAS COISAS



JOGAR JOGOS
COM AMIGOS

LER E
APRENDER



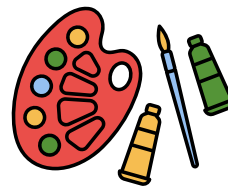
SEJA GENTIL E
GRATO.

CONVERSAR
COM AMIGOS



RESERVE UM TEMPO
PARA RELAXAR.

RESERVE UM TEMPO
PARA JOGAR ONLINE.



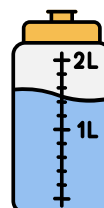
TRABALHAR O
DIA TODO

FAÇA O QUE
VOCÊ AMA



TOMAR BANHO UMA
VEZ POR SEMANA

CUIDE DO SEU
CORPO



BEBA BASTANTE
ÁGUA.

BEBA POUCA
ÁGUA



Alimentação Saudável

O que é Alimentação Saudável?

Alimentação saudável é comer os alimentos que ajudam o nosso corpo a crescer forte, ficar com energia e se manter saudável.

Esses alimentos são variados, coloridos e naturais, como frutas, verduras, legumes, grãos, carnes, ovos e leite.



Quando escolhemos bem o que comemos, o nosso corpo:

Fica mais forte



Fica mais feliz e disposto



Tem energia para brincar e se movimentar



Pensa e aprende melhor

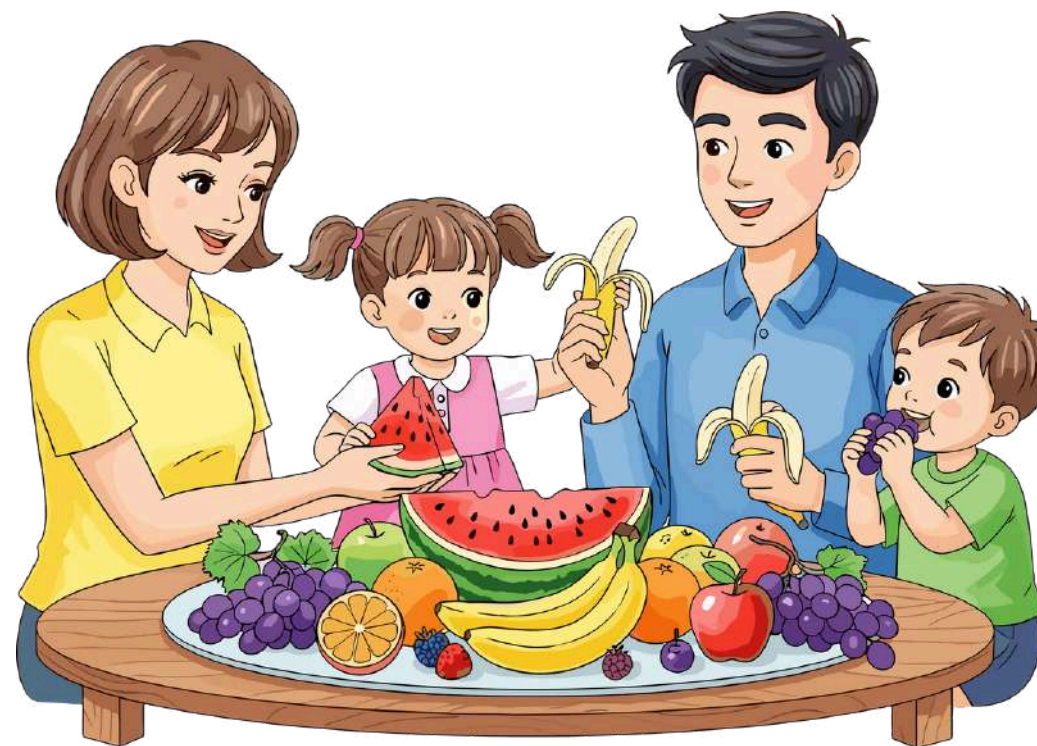


As frutas

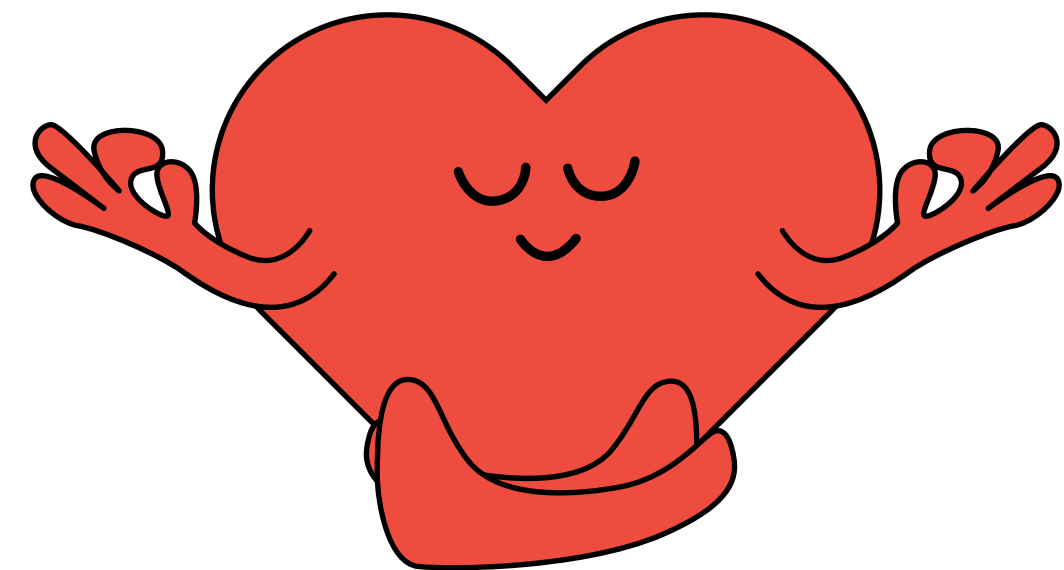
São doces,
coloridas e cheias
de vitaminas.



Podem ser comidas
no café da manhã,
nos lanches ou na
sobremesa.



Fazem bem para a
pele, os cabelos e
o coração.



Os legumes e verduras

**Ajudam o corpo
a crescer forte.**



**Protegem contra
doenças.**



**Têm fibras que ajudam o
intestino a funcionar bem.**



Os grãos e cereais

**Dão energia para brincar,
estudar e correr.**

**São a base da
alimentação saudável.**



A água

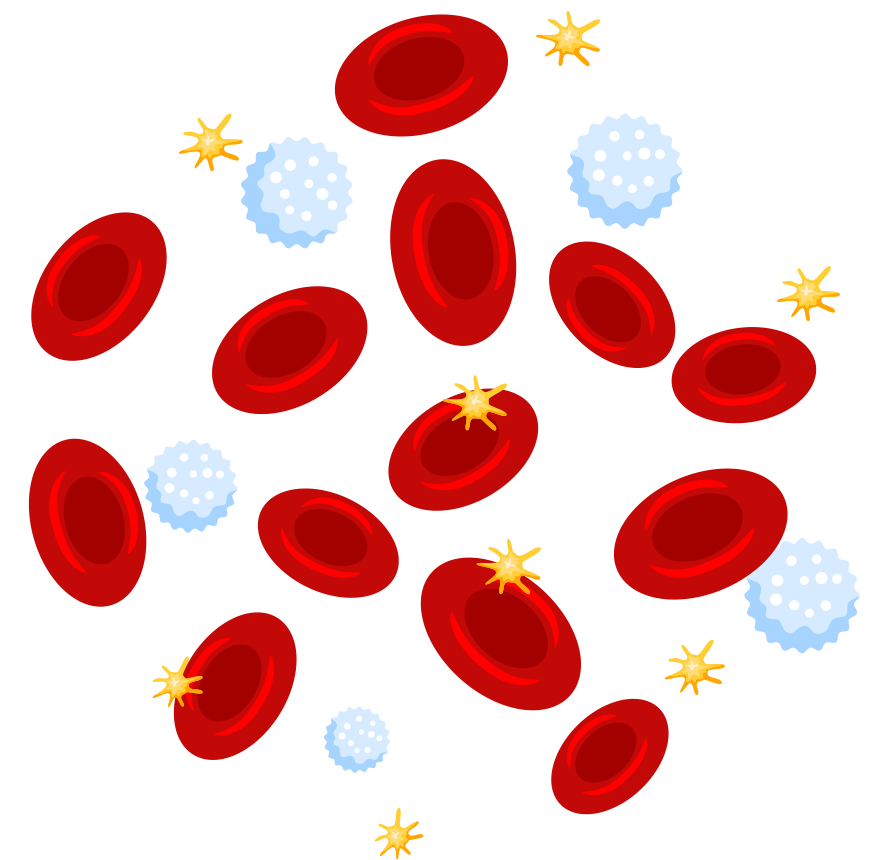
A água é essencial para a vida.



Mantém o corpo hidratado e cheio de energia.



Ajuda o sangue a circular e a refrescar o corpo.



Devemos evitar em excesso

Alguns alimentos não fazem bem se comermos muito:

Doces, balas e chocolates.

Refrigerantes e sucos artificiais.

Frituras e salgadinhos.



Como montar um prato saudável?

Um prato saudável é colorido e variado.

- Verduras e legumes
- Arroz e feijão (ou outros grãos)
- Carne, ovo ou peixe
- Uma fruta para sobremesa
- Quanto mais cores no prato, melhor!



BINGO



BINGO



BINGO



BINGO



BINGO



BINGO



BINGO



BINGO

