



PREFEITURA MUNICIPAL

SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO

São José pode mais!

Em parceria



Material de Complementação Escolar

3º Ano

14-09 a 25-09

Secretaria de Educação, Cultura,
Ciência e Tecnologia

2020



Olá, alunas e alunos do 3.º ano!

Estamos vivendo tempos difíceis e desafiadores.

Por isso gostaríamos de conversar sobre o que podemos fazer para que atravessemos este momento com mais tranquilidade.

Em outro material, pudemos conversar um pouco sobre os sentimentos que temos vivenciado neste período e a importância de falarmos sobre eles e nos mantermos saudáveis.

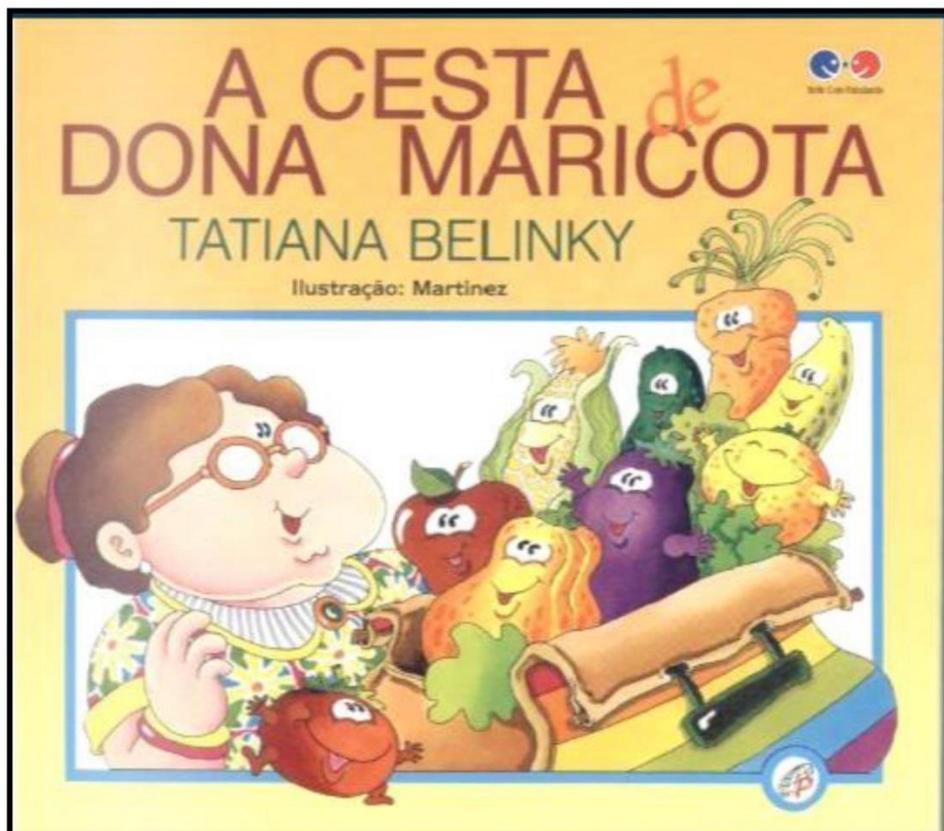
Nesta semana, vamos continuar conversando sobre os cuidados que precisamos ter para preservar a nossa saúde.

Desse modo, iremos propor atividades que falam sobre a importância de mantermos uma boa alimentação e a prática de atividades físicas.

Esperamos que essas dicas sejam úteis para que vocês continuem se cuidando e se protegendo.

Desejamos que, em breve, possamos estar novamente juntos!

Vamos ler uma história muito legal!



MULTIÉTNICO



O que será que dona Maricota carrega em sua cesta?
Leia o texto e descubra:

A cesta de dona Maricota



Dona Maricota,
Boa cozinheira,
Voltou com a cesta
Cheinha da feira:

Cenoura, laranja,
Pepino e limão,
Banana e milho,
Ervilha e mamão.

Moranga, espinafre,
Tomate e cebola,
Alface, palmito,
Maçã e escarola.

Guardou na despensa
E na geladeira,
E deu um suspiro
Ufa! Que cansaíra!

E foi descansar.

Então essas verduras,
Legumes e frutas
Fresquinhas, maduras,

Todos animados
Depois da viagem,
Puseram-se logo
A contar vantagem:
[...]

A laranja
Falou, bem amável:
Melhor que bonita,
Eu sou é saudável.

E logo o Espinafre
Gritou: Não tem erro!
Sou verde e saudável,
Sou cheio de ferro!

Falou a Cebola:
Aqui, atenção!
Saudável sou eu:
Boa pro coração!

E disse a Ervilha:
Eu sou pequenina
Por fora, mas dentro
Tenho proteína.

Logo o Limão disse:
Quem é que não vê?
Tenho a vitamina
Preciosa – a tal “C”.

Mas nisto aparece
Dona Maricota,
E as frutas gostosas
Viraram... Compota!

E os belos legumes,
Em toda a sua glória,
Viraram sopão!
E acabou-se a história.



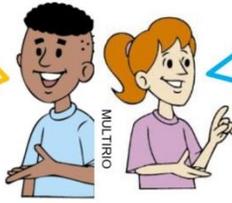
Glossário: A **escarola** é uma verdura semelhante à alface, porém suas folhas são mais duras, escuras e possuem sabor amargo.



<https://id.pinterest.com/lan>

Adaptado: BELINK, Tatiana. *A cesta de dona Maricota*. 12.ª ed. Paulinas, 2010.

Ter uma alimentação saudável e equilibrada é uma forma de prevenir doenças e de fortalecer o nosso sistema imunológico.
O sistema imunológico é a defesa do nosso organismo.



Ele protege o corpo da invasão de vírus, bactérias e outros micróbios. Por isso, procure manter uma boa alimentação, beba bastante água e pratique exercícios físicos.

1- Encontre no caça-palavras, abaixo, 5 vegetais que dona Maricota utilizou para preparar uma deliciosa sopa:



br.freepik.com



pixabay.com

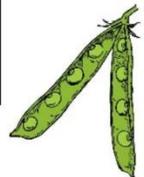


pixabay.com

C	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	Ç	E
E	L	K	C	E	N	O	U	R	A	J	H	R
B	G	F	D	S	A	Z	X	C	V	B	N	V
O	M	N	B	V	C	X	Z	Ç	L	K	J	I
L	H	G	F	T	O	M	A	T	E	D	S	L
A	P	O	I	U	Y	T	R	E	W	Q	A	H
T	D	E	S	P	I	N	A	F	R	E	Y	A

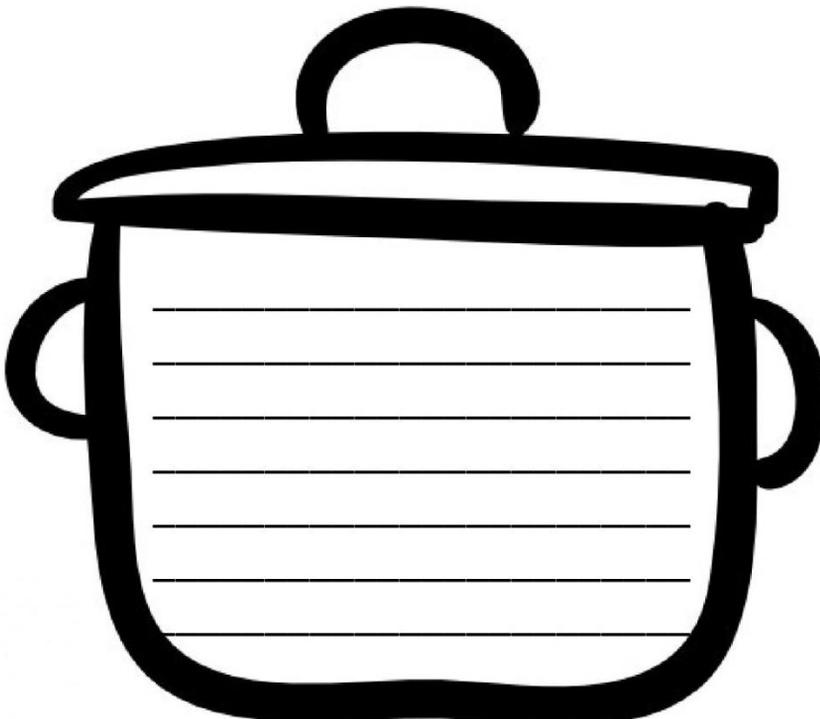


pixabay.com



pixabay.com

2- Que outros legumes e verduras você conhece? Escreva dentro da panela abaixo.



<https://alefia.cdntr.com/>

Faça boas escolhas!
Descubra o prazer da boa alimentação, preferindo frutas, legumes e verduras.

Parceria com prof. Tadeu Campos e prof.ª Roberta Lopes (Gerência de Alimentação Escolar - SME)

V	A	E	R	F	V	N	I	P	S	E	D	T
H	D	M	E	T	R	A	U	I	O	V	A	V
T	S	E	T	W	A	T	F	T	G	H	T	
I	I	F	L	Ç	Z	X	C	V	B	N	W	Q
A	N	B	L	Ç	X	Z	V	S	D	C	K	B
R	A	N	C	V	A	R	A	E	R	I	H	R
E	S	P	O	I	U	T	R	E	W	Q	A	H

BRINCANDO com letras e palavras

MULTÍPLIO



Após se deliciar com a sopa, dona Maricota resolveu fazer uma salada de frutas para a sobremesa.

1- Descubra as adivinhas.

① Sou da mesma cor que a cenoura e rica em vitamina C. Fico ótima em sucos! Sou a

--	--	--	--	--	--	--	--

② Sou amarelo por fora, laranja por dentro. Tenho sementes pretas em meu interior. Sou o

--	--	--	--	--	--

③ Sou branca por dentro, amarela por fora. Tenho uma casca grossa, mas com a mão qualquer um me descasca. Sou a

--	--	--	--	--	--	--

④ Sou vermelha, dura e redonda. Preciso ser bem lavada para ser consumida, pois você pode comer a minha casca. Também posso ser verde. Sou a

--	--	--	--	--

2- Resolva a cruzadinha e descubra quais frutas ela utilizou:

Clues for the crossword puzzle:

- ① (Across): Sou da mesma cor que a cenoura e rica em vitamina C. Fico ótima em sucos! Sou a
- ② (Across): Sou amarelo por fora, laranja por dentro. Tenho sementes pretas em meu interior. Sou o
- ③ (Down): Sou branca por dentro, amarela por fora. Tenho uma casca grossa, mas com a mão qualquer um me descasca. Sou a
- ④ (Down): Sou vermelha, dura e redonda. Preciso ser bem lavada para ser consumida, pois você pode comer a minha casca. Também posso ser verde. Sou a

Solved crossword grid:

Clue 1: O R A N J A

Clue 2: M A N D A L I N D A

Clue 3: C A S A

Clue 4: M A M O E I R A

Grid letters: O, R, A, N, J, A, M, A, N, D, A, L, I, N, D, A, C, A, S, A, M, A, M, O, E, I, R, A

MULTIRIO



Qual sua comida preferida?
Pergunte para alguém da sua família quais os alimentos que são utilizados e o modo de preparo.

Com a ajuda de seu responsável, anote aqui a sua receita preferida.

Lembre-se de escrever **os ingredientes e o modo de fazer.**

Ingredientes

Modo de fazer

Ingredientes	Modo de fazer

Além de uma alimentação saudável, a prática de atividades físicas também reduz o risco de algumas doenças e fortalece o sistema imunológico.

Então, você aceitaria esse desafio?



MULTIRIO

Vamos cantar!

LEITURA COLETIVA

A linda rosa juvenil

A linda rosa juvenil, juvenil, juvenil,

A linda rosa juvenil, juvenil...

Vivia alegre a cantar, a cantar, a cantar,

Vivia alegre a cantar, a cantar...

Um dia, a feiticeira má, muito má, muito má,

Um dia, a feiticeira má, muito má...

Adormeceu a rosa assim, bem assim, bem assim,

Adormeceu a rosa assim, bem assim...

Não há de acordar jamais, nunca mais, nunca mais,

Não há de acordar jamais, nunca mais...

O tempo passou a correr, a correr, a correr,

O tempo passou a correr, a correr...

O mato cresceu ao redor, ao redor, ao redor,

O mato cresceu ao redor, ao redor...

Um dia, veio um belo rei, belo rei, belo rei,

Um dia, veio um belo rei, belo rei...

E despertou a rosa assim, bem assim, bem assim,

E despertou a rosa assim, bem assim...

E ficou tudo bem feliz, bem feliz, bem feliz,

E ficou tudo bem feliz, bem feliz...



Verso é cada linha do poema.

Estrofe é o conjunto ou grupo de versos do poema.



Conversando sobre o texto...

1- Risque a resposta certa de acordo com a cantiga **A linda rosa juvenil**:



a) A personagem principal da história é

a feiticeira má.

o belo rei.

a linda rosa juvenil.

b) Quando a feiticeira apareceu, a rosa juvenil

dançava.

tocava.

cantava.

c) O verso que demonstra que o tempo passou é:

“O tempo passou a correr, a correr...”

“O mato cresceu ao redor, ao redor...”

“Vivia alegre a cantar, a cantar...”

2- Escreva o que a feiticeira disse, quando a rosa juvenil adormeceu.

3- Por que tudo acaba bem feliz?



Conversando sobre o texto...

4- De acordo com a canção *A Linda Rosa Juvenil*, risque a resposta certa:

a) No trecho “Adormeceu a Rosa assim, bem assim...”, a palavra **adormeceu** significa que a feiticeira colocou a Rosa para

(A) rodar.

(B) correr.

(C) dormir.

(D) cantar.



b) Nos dois primeiros versos da cantiga de roda, a palavra **juvenil** significa que a Rosa é

(A) velha.

(B) feliz.

(C) jovem.

(D) cantora.



c) O rei despertou a Rosa porque ela estava

(A) dormindo.

(B) cantando.

(C) correndo.

(D) acordada.



Conversando sobre o texto...

5- Retire do texto os versos que indicam

a) o que a rosa juvenil fazia quando a feiticeira apareceu.



b) o que a feiticeira fez com a rosa juvenil.



c) o que a feiticeira disse quando a rosa juvenil adormeceu.

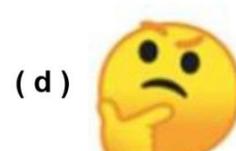


d) a chegada do rei.



e) o que o rei fez para salvar a rosa juvenil.

6- Marque o **EMOJI** que expressa o que você achou da canção **A LINDA ROSA JUVENIL**:



1- Organize o texto, conforme a ordem em que as cenas aparecem na cantiga *A Linda Rosa Juvenil*:

Juvenil:

- Um dia, veio um belo rei e despertou a rosa.
- O tempo passou e o mato cresceu.
- Ficou tudo bem feliz.
- Um dia, a feiticeira má adormeceu a rosa.
- A linda rosa juvenil vivia alegre a cantar.



<https://br.pinterest.com/jan>

BRINCANDO com letras e palavras

Relembrando...

A linda rosa juvenil, juvenil, juvenil,
A linda rosa juvenil, juvenil...



Observe que a letra **S** aparece na
palavra **ROSA**.

1º SEMESTRE – 3º ANO

1- Leia outras palavras com a letra **S**, em diferentes posições:

sapo
semente
sino
sopa

casa
casaco
camisola
música

lápiz
bis
ônibus
patins

1- Agora, vamos escrever outras palavras. Siga o modelo abaixo:

sabonete	poesia	português

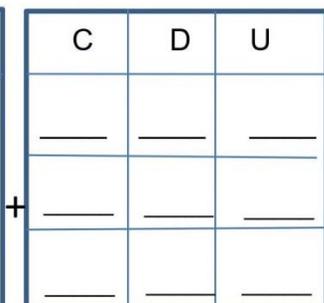
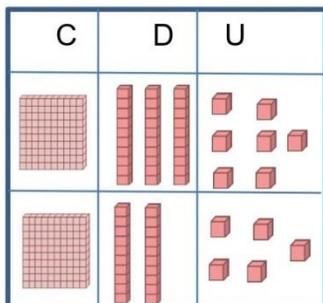
Observe os diferentes sons da
letra **S**!



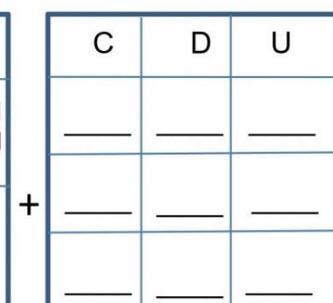
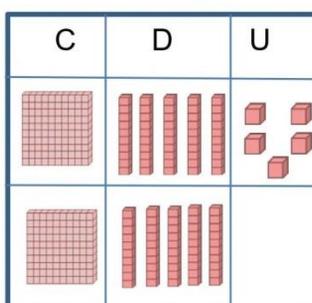
BRINCANDO COM OS NÚMEROS...

1- Arme as contas no **QUADRO VALOR DE LUGAR** e resolva:

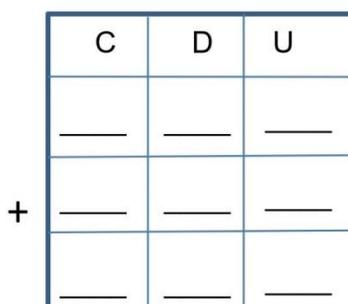
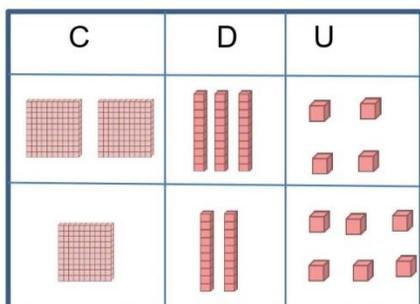
$137 + 125 =$



$155 + 150 =$



$234 + 126 =$



AQUI TEM
Matemática

2 - Descubra o número da casa da Linda Rosa Juvenil. Para isso, pinte de azul os resultados que você encontrou nas contas acima. O número que você procura será um deles.
Uma dica: o número é maior que 310.

A linda rosa juvenil está na casa _____.	97	98
252	262	273
205	355	305
306	360	350



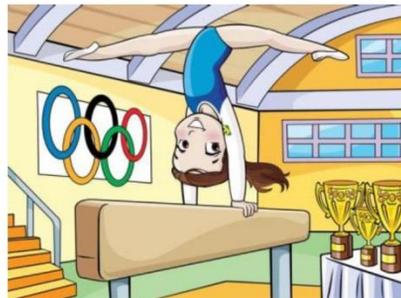
<https://iv.pinterest.com/jain>

BRINCANDO com a Matemática

Julieta, irmã de Malu, viu uma linda menina praticando ginástica olímpica e ficou muito animada.

Acho que será mais uma a praticar esportes e, quem sabe, se tornar uma atleta olímpica.

Na ginástica olímpica, ao final de cada apresentação, os juízes dão, aos atletas, notas que devem ser somadas.



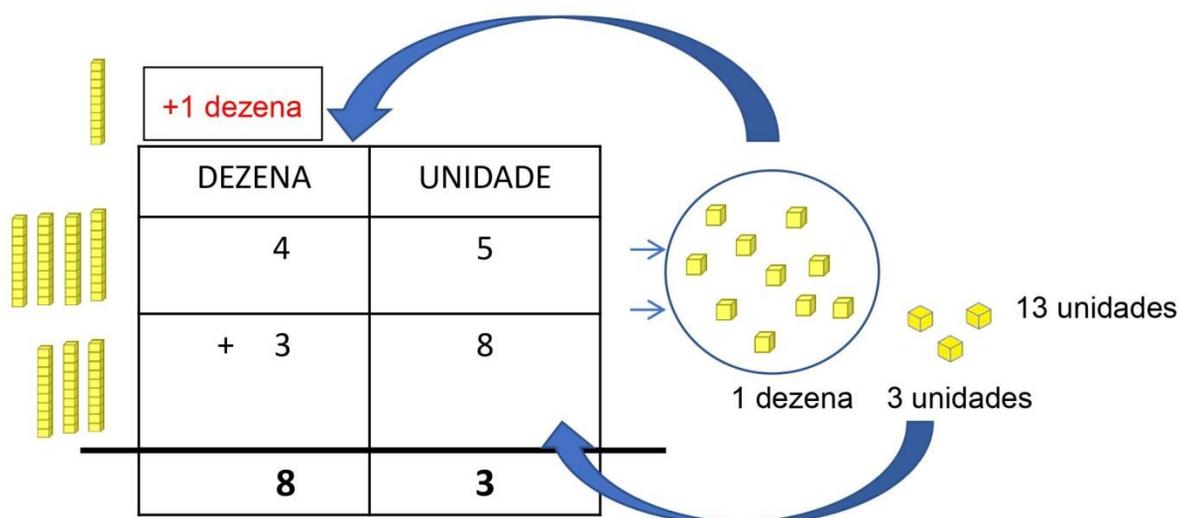
olimpiadas.uol.com.br

Vamos somar as notas de 2 juízes!



45 pontos

38 pontos



Veja as etapas para efetuar essa adição:

- Somamos as unidades:
- 5 unidades + 8 unidades = 13 unidades
- Agrupamos 10 unidades e trocamos por uma dezena, restando 3 unidades.
- Essa dezena vai se juntar às outras dezenas, somando 1 dezena + 4 dezenas + 3 dezenas = 8 dezenas.
- 8 dezenas + 3 unidades = 83.

AGORA 😊 é com você !!!



Resolva os cálculos:

$$\begin{array}{r} 48 \\ +17 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 57 \\ +14 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 63 \\ +27 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 72 \\ +19 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 36 \\ +38 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 29 \\ +28 \\ \hline \end{array}$$

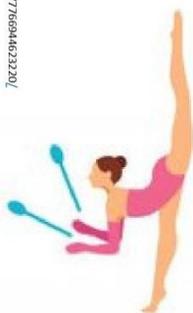
$$\begin{array}{r} 57 \\ +46 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 78 \\ +45 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 80 \\ +27 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 95 \\ +36 \\ \hline \end{array}$$

<https://br.pinterest.com/pin/3239776694623220/>



BRINCANDO com a Matemática

Caio tem 34 figurinhas e deu 18 figurinhas para Daniel. Com quantas figurinhas Caio ficou?

Veja como resolver esse problema, usando o MATERIAL DOURADO.

Desagrupando a dezena...

DEZENA	UNIDADE

DEZENA	UNIDADE

DEZENA	UNIDADE

$$\begin{array}{r} 2314 \\ - 18 \\ \hline 16 \end{array}$$



3 DEZENAS 4 UNIDADES

2 DEZENAS 14 UNIDADES

1 DEZENAS 6 UNIDADES

1 Resolva as subtrações:

a) $45 - 29 = \underline{\quad}$

DEZENA	UNIDADE
4	5
- 2	9

b) $63 - 57 = \underline{\quad}$

DEZENA	UNIDADE
6	3
- 5	7

c) $91 - 46 = \underline{\quad}$

DEZENA	UNIDADE
9	1
- 4	6

d) $32 - 15 = \underline{\quad}$

DEZENA	UNIDADE
3	2
- 1	5

e) $20 - 18 = \underline{\quad}$

DEZENA	UNIDADE
2	0
- 1	8



https://br.freepik.com/vectores-gratis/surfistas-masculinos-e-femininos

BRINCANDO com a Matemática

1 Resolva as subtrações:

$$\begin{array}{r} \text{D U} \\ 45 \\ - 29 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \text{D U} \\ 63 \\ - 57 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \text{D U} \\ 91 \\ - 46 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \text{D U} \\ 20 \\ - 18 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \text{D U} \\ 32 \\ - 15 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \text{D U} \\ 51 \\ - 13 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \text{D U} \\ 70 \\ - 54 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \text{D U} \\ 84 \\ - 26 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \text{D U} \\ 20 \\ - 18 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \text{D U} \\ 48 \\ - 29 \\ \hline \end{array}$$





Eu gosto muito de brincar na minha escola. Brincar de roda é a minha brincadeira preferida. Mas as crianças gostam de outras brincadeiras. Vamos ver algumas delas?

1- **Leia** as imagens e pinte os quadrados de



azul, quando têm relação com brincadeiras realizadas com amigos;



vermelho, se forem brincadeiras em que se pode brincar sozinho.



Logo voltaremos a brincar com nossos amigos. Agora, cuide-se!



Brincar de roda.



Andar de skate.



Pular amarelinha.



Jogar futebol.



Pular corda.



Brincar de bambolê.

Vamos brincar de trava-língua?



Trava-línguas - são jogos de palavras, frases ou versos com partes difíceis de pronunciar.



1- Use as sílabas abaixo para descobrir as palavras do trava-língua:

- | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|------|----|-----|----|-----|
| 1 | pa | 2 | ta | 3 | guem | 4 | gou | 5 | pôs |
| 6 | pe | 7 | Pe | 8 | pão | 9 | do | 10 | a |
| 11 | so | 12 | pi | 13 | an | 14 | di | 15 | to |

Atenção ao uso de letras maiúsculas.

A 1+2 7+12+2 5 um prato de 11+1 na 12+10.
O 1+15 Penetra 6+4 a 11+1 para comer com 8.
A 1+2 7+12+2 12+13+9, 6+14+10:
– 7+3 o 1+15 -papão!

2- Reescreva o trava-língua, utilizando as palavras que você descobriu:

clipart

1º SEMESTRE - 3º ANO



Conversando sobre o texto...



1- Agora, leia o trava-língua da página anterior e responda:

a) Invente um título para o trava-língua.

b) Que animais aparecem no trava-língua?

c) O texto é um trava-língua. Que letra se repete várias vezes?

d) Observe o uso da letra maiúscula e descubra os nomes dos personagens:

e) Para que o pato Penetra pegou a sopa?

f) Escreva o que a pata Pepita falou:

Lembre-se do travessão!

