



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

## SEMANAS 11 e 12 SALA DE AULA



Disciplina: Matemática

5º ano do Ensino Fundamental

### Medidas de Tempo

Para medir o tempo gasto em qualquer atividade usamos unidades de medida menores que o dia: **a hora, o minuto e o segundo.**

**1 dia = 24 horas**  
**1 hora = 60 minutos**  
**1 minuto = 60 segundos**

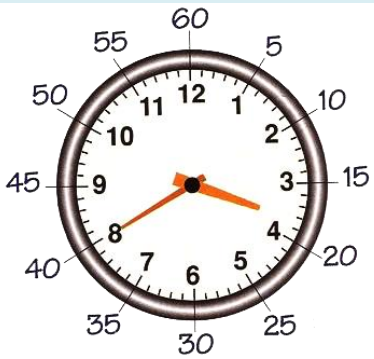
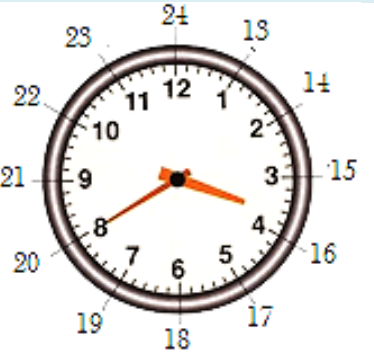
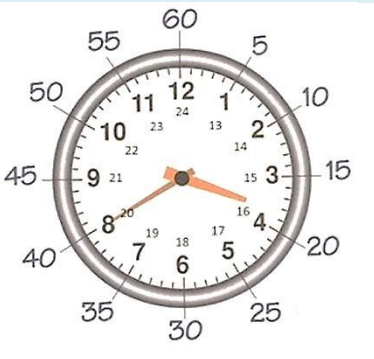


Relógio analógico



Relógio digital

Os números do relógio indicam mais do 1 a 12. Veja:

Fazem referência aos minutos	Fazem referência das horas até o número 24	E temos essa leitura
		
Nos relógios de ponteiros. O menor indica as horas, e o maior, os minutos.	Quando entramos no período da tarde e noite podemos usar os numerais de 13 a 24 para falar as horas.	O horário indicado neste relógio pode ser lido da seguinte forma: <ul style="list-style-type: none"><li>- 3 horas e 40 minutos da manhã.</li><li>- 3 horas e 40 minutos da tarde.</li><li>- 15 horas e 40 minutos.</li></ul>

Vamos às atividades:

### A importância de dormir bem

“Enquanto dormimos, ocorre a consolidação da memória, permitindo um melhor aprendizado e desempenho na escola e no trabalho. Além disso, é principalmente durante o sono que os tecidos são reparados, facilitando a cicatrização de feridas, a recuperação dos músculos e o fortalecimento do sistema imune.”



O quadro abaixo apresenta o número de horas recomendadas por dia e a sua respectiva faixa etária:

Idade	Quantidade de horas que deve dormir
Bebê dos 0 aos 3 meses	14 a 17 horas por dia e noite
Bebê dos 4 aos 11 meses	12 a 16 horas por dia e noite
Criança de 1 a 2 anos	11 a 14 horas por dia e noite
Criança de 3 a 5 anos	10 a 13 horas por dia e noite
Criança de 6 a 13 anos	9 a 11 horas por noite
Criança de 14 a 17 anos	8 a 10 horas por noite
Adultos a partir dos 18 anos	7 a 9 horas por noite
A partir dos 65 anos	7 a 8 horas por noite

<https://www.tuasaude.com/quantas-horas-se-deve-dormir/>



1) De acordo com o texto, qual a importância de dormir bem?

- (A) Ficamos mais cansados durante o dia.
- (B) Enquanto dormimos, ocorre a consolidação da memória, permitindo um melhor aprendizado e desempenho na escola e no trabalho.
- (C) Permanecemos o dia todo com sono.
- (D) Durante o sono que os tecidos são danificados, dificultando a cicatrização de feridas, a recuperação dos músculos e o enfraquecimento do sistema imune.

2) Aline tem 10 anos e costuma dormir às 23h e acordar às 7h da manhã para realizar as atividades escolares.

a) Quantas horas ela dorme por noite? \_\_\_\_\_

b) O número de horas que ela dorme é o recomendado? \_\_\_\_\_

c) Quantas horas ela deveria dormir? \_\_\_\_\_

3) Lucas, 8 anos, dorme regularmente 9 horas diárias. Quantas horas ele dormirá em duas semanas?

- (A) 140 horas
- (B) 130 horas
- (C) 126 horas
- (D) 100 horas

4) Camila, 11 anos, costuma dormir de segunda à sexta das 23h às 6h da manhã. Quantas horas diárias Camila dorme?

- (A) 6 horas diárias
- (B) 7 horas diárias
- (C) 8 horas diárias
- (D) 10 horas diárias

5) Calculando de segunda à sexta-feira, quantas horas ela está dormindo semanalmente?

- (A) 7 horas semanais
- (B) 14 horas semanais
- (C) 25 horas semanais
- (D) 35 horas semanais

6) Júlia, 13 anos, após o jantar às 20h pediu à sua mãe para utilizar o celular e assim poder conversar até as 21h com as amigas da escola.



a) Ao olhar para o relógio depois de algum tempo, levou um tremendo susto, eram exatamente:

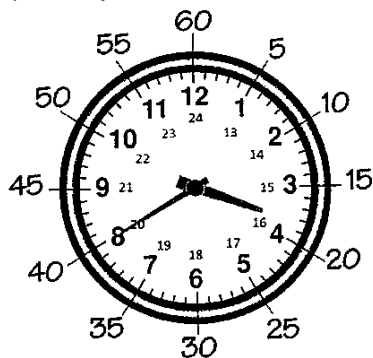
\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ min

b) Diante do combinado com a sua mãe, quanto tempo ela ficou a mais no celular? \_\_\_\_\_

c) Levando em consideração que Júlia precisa acordar às 8h, quantas horas ela terá de sono? \_\_\_\_\_

d) O número de horas que ela irá dormir será o suficiente para ter um sono reparador? \_\_\_\_\_

7) Complete com as informações solicitada de acordo com o exemplo:



Dica: O relógio mostra as horas de 1 a 12. O ponteiro menor indica as horas e o maior, os minutos.

Ex: 15h50 ou 10 minutos para às 16h ou 10 minutos para às 4h da tarde.

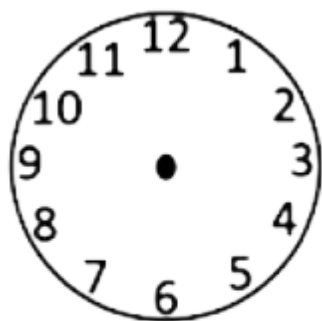
a) 13 h 40 min ou \_\_\_\_\_

b) 17 h 45 min ou \_\_\_\_\_

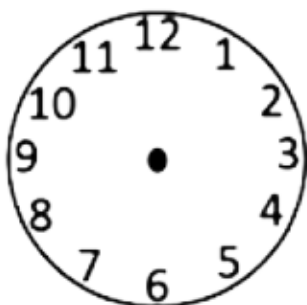
c) 14 h 50 min ou \_\_\_\_\_

d) 18 h 50 min ou \_\_\_\_\_

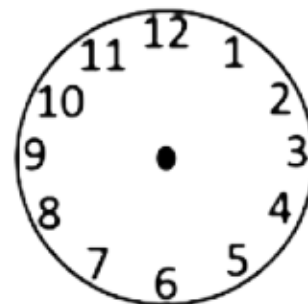
8) Desenhe os relógios em seu caderno e marque o horário correspondente em cada um.



12:30



6:00



11:15

9) Observe os relógios e escreva a hora que estão marcando:



10) Podemos utilizar diversos instrumentos para calcular o tempo:

Relógio despertador



Cronômetro



Ampulheta



Relógio de pulso



Aparelho celular



Relógio de parede



Em família, responda as perguntas abaixo:

- Dos instrumentos ao lado, qual você costuma utilizar para verificar o tempo?
- Quantos pulos consegue dar em um minuto?
- Quanto tempo você gasta no banho?
- Quanto tempo você leva, aproximadamente, da sua casa até a escola?

## Relembrando

1 hora = 60 minutos

1 minuto = 60 segundos



11) O percurso de Luíza até o trabalho leva em média 60 minutos. Podemos dizer que esse percurso leva:

- (A) 4 horas
- (B) 3 horas
- (C) 2 horas
- (D) 1 hora

12) O tempo de permanência na escola é de 4 horas. Podemos dizer que esse tempo equivale a:

- (A) 240 minutos
- (B) 180 minutos
- (C) 120 minutos
- (D) 60 minutos

13) Uma partida oficial de futebol dura 1h e meia, ou seja:

- (A) 60 minutos
- (B) 120 minutos
- (C) 90 minutos
- (D) 40 minutos

14) Um filme durou 1 hora e 55 minutos. Quantos minutos durou esse filme?

- (A) 90 minutos
- (B) 60 minutos
- (C) 105 minutos
- (D) 115 minutos

## Relembrando

O tempo não é registrado somente em dias, horas minutos e segundos.

**Veja outras medidas:**

**Semana:** 7 dias

**Quinzena:** 15 dias

**Mês:** 30 ou 31 dias

**Bimestre:** 2 meses

**Trimestre:** 3 meses

**Semestre:** 6 meses

**Ano:** 365 dias ou 366 (em anos bissextos)

**Década:** 10 anos

**Século:** 100 anos

**Milênio:** 1.000 anos



Observação: o mês de fevereiro possui 28 dias. Em anos bissextos ele tem 29 dias

15) Relacione:

(1) **3 semanas**

(2) **1 quinzena**

(3) **Mês**

(4) **Bimestre**

(5) **2 trimestres**

(6) **2 semestres**

(7) **1 ano**

(8) **3 décadas**

(9) **5 séculos**

(10) **3 milênios**

( ) 6 meses

( ) 365 dias ou 366

( ) 21 dias

( ) 6 bimestres

( ) 2 meses

( ) 1 ano

( ) 30 anos

( ) 4 trimestres

( ) 15 dias

( ) 3.000 mil anos

( ) 500 anos

( ) 30 ou 31 dias

( ) 2 semestres

