ESCOLA MUNICIPAL NELSON MANGABEIRA

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

CADERNO 06

PROFESSOR (A): TATIANE MENDES/ RITA VILALVA/ FÁTIMA CESARINA GOMES/ ROSEMARY CÁFORA/ LAURELENE PEREIRA/ FERNANDA CARDOSO/ ELIZANDRA DE ARRUDA/ VIVIANE CRISTINA FARDIM/PAOLA GARCIA.

ALUNO (A): _____.

TURMA: 8º ANO B.

COMPONENTE CURRICULAR: LÍNGUA PORTUGUESA, MATEMÁTICA, HISTÓRIA, GEOGRAFIA,EDUCAÇÃO FÍSICA, EDUCAÇÃO CIDADANIA E DIREITOS HUMANOS, CIÊNCIAS DA NATUREZA, ARTE.

PERÍODO: 21/05/2021 a 31/05 / 2021.

RETORNO DAS ATIVIDADES PARA UNIDADE ESCOLAR: _____/_____/_____.

LADÁRIO, ___ DE MAIO DE 2021.

QUERIDOS PAIS E/OU RESPONSÁVEIS

Com a nova realidade que acomete o mundo (o novo Coronavírus), a Rede Municipal de Educação precisou suspender momentaneamente as suas aulas. No entanto, preocupados com a aprendizagem dos alunos durante este período de distanciamento do ambiente escolar, lança o Caderno de Atividades Pedagógicas Complementares para que nossos alunos não se afastem dos estudos neste momento em que o distanciamento social se faz de extrema necessidade. Este caderno, não apenas traz atividades aos alunos, como traz também um foco muito importante, o de conscientizar alunos e toda comunidade, a respeito do COVID-19 (Coronavírus). Segundo dados atualizados, metade dos alunos do mundo, encontram-se fora das escolas, totalizando mais de 1 bilhão de estudantes em 115 países, desde a Educação Infantil até o Ensino Superior, por causa da proliferação da COVID-19, doença causada por esse agente patogênico.

ESCOLA: **NELSON MANGABEIRA**
PROFESSOR (A): ELIZANDRA OLIVEIRA TURMA(S): 8º **ano A/B** ENSINO FUNDAMENTAL: II TURNO: VESPERTINO – Segundas e Quartas – Feiras Aluno(a):
COMPONENTE CURRICULAR: **ARTE**

PERÍODO: 03/05/2021 á 14/05/2021 SegundQuartasq

Objeto de conhecimento: Artes Visuais Habilidade: (MS.EF69AR01.s.01)

AULA 01

REALISMO

A palavra realismo designa uma maneira de agir, de interpretar a realidade. Esse comportamento caracteriza-se pela objetividade, por uma atitude racional das coisas pode ocorrer em qualquer tempo da história.

Durante a primeira metade do século XIX, enquanto se travava o embate entre Neoclassicismo e Romantismo, o Realismo, força que iria dominar a arte na segunda metade do século, começa lentamente a aparecer.

O homem europeu, diante da industrialização e aprendido a utilizar o conhecimento científico e a técnica para interpretar e dominar a natureza, se convenceu de que precisava ser realista, inclusive em suas criações artísticas, deixando de lado as visões subjetivas e emotivas da realidade.

Em certo sentido o realismo tinha sempre feito parte da arte ocidental. Durante a Renascença, os artistas superaram as limitações técnicas e representavam a natureza com a acuidade fotográfica.

O “novo” Realismo insistia na imitação precisa de percepções visuais sem alteração. Também eram diferentes em seus temas, os artistas se limitavam a fatos do mundo moderno à medida que os experimentavam pessoalmente; somente o que podiam ver ou tocar era considerado real. Deuses, deusas e heróis da antiguidade estavam “fora”. Camponeses e a classe trabalhadora urbana estavam “dentro”. Em tudo, de cor ao tema, o Realismo trazia para a arte

São características gerais:
A valorização do objeto; O sóbrio e o minucioso;
A expressão da realidade e dos aspectos descritivos.

PINTURA
Características da pintura:

- Representação da realidade com a mesma objetividade com que um cientista estuda um fenômeno da natureza, ou seja, o pintor buscava representar o mundo de maneira documental;
- Ao artista não cabe "melhorar" artisticamente a natureza, pois a beleza está na realidade tal qual ela é;
- Revelação dos aspectos mais característicos e expressivos da realidade.

TEMAS DA PINTURA:

- Politização: a arte passa a ser um meio para denunciar uma ordem social que consideram injustas; a arte manifesta um protesto em favor dos oprimidos.
- **Pintura social denunciando as injustiças e as imensas desigualdades entre a miséria dos trabalhadores e a opulência da burguesia. As pessoas das classes menos favorecidas – o povo, em resumo – tornaram-se assunto frequente da pintura realista.**



Respingadeiras de Jean François Millet

Fonte: https://www.historiadasartes.com/

Atividade:

1-Imagine-se um pintor inspirado no Realismo e **crie um desenho sobre "O Mundo e a Pandemia do Coronavírus".**
Você pode representar cenas do cotidiano das pessoas, da política do seu país etc.
Não esqueça de colocar o nome, ano, turma etc.
uma sensação de sobriedade silenciosa.

Aluno: _____.
Disciplina: Língua Inglesa
Professor: Fernanda Câmara Cardoso
Turma: 8º ano B
Data: 21 a 31/05.

COMPETÊNCIAS E HABILIDADES: MS.EF69LI01.s.01

1- Ligue os pronomes pessoais (personal pronouns) ao seu significado em português.

I	Ele
You	Você
He	Ele ou ela (para animais, objetos)
She	Nós
It	Vocês
We	Eu
You	Eles ou elas(para pessoas)
They	Ela

2- Escreva o pronome pessoal (personal pronouns) correto:

a.Peter = ____ f.Laura = ____

b.The dog = ____ g.The cat = ____

c.Suellen = ____ h.Lucy and I = ____

d.Frank and Maggy = ____ i.The books= ____

e.Lucy = ____ j.Paul and Mile = ____

3.Complete com o verbo to be. Preste atenção na tradução.

a.____ ___ my friends. e. ____ ___ happy.
Eles são meus amigos. Nós estamos/somos felizes.

b. ____ ___ my mother. f. ____ ___ a student.
Ela é minha mãe. Você é um estudante.

c. ____ ___ meu father.
Ele é meu pai.

g. ____ ___ student.
Eu sou estudante.

d. ____ ___ a banana.
É uma banana.

h. ____ ___ happy.
Eu sou feliz.

4. Complete com **am, is, are**:

I ____

You ____

He ____

She ____

It ____

We ____

You ____

They ____

REFERÊNCIAS: https://www.solinguainglesa.com.br/

PERÍODO: 21/05/2021 A 31/05/2021
PROFESSORA: Rosemary Souza Cáfaro.
TURMA:8º ano "B".
ALUNO(A):
AULAS SEMANAIS: 2ª - feira.
QUANTIDADE DE AULAS: 02

COMPONENTE CURRICULAR:PROJETO DE VIDA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: Adesão às práticas de leitura(MS.EF08LP02.s.02) - Justificar diferenças ou semelhanças no tratamento dado a uma mesma informação veiculada em textos diferentes, consultando sites e serviços de checadores de fatos

CONTEÚDO: ***Regras básicas da Cidadania***

SEGUNDA- FEIRA -

Regras básicas da Cidadania

Ser Solidário: Solidariedade é um laço que nos vincula a outros indivíduos. Hoje, é uma palavra de ordem para a harmonia social. Fazer o bem aos semelhantes e ajudá-los, mostrar compreensão, honestidade e preocupação com todas as pessoas é uma das maiores virtudes que se pode ter. Uma das ferramentas mais sólidas para construirmos uma sociedade mais justa.

Ter Respeito: Seja no trânsito, na escola, no trabalho, na rua ou dentro do ônibus. Respeitar as outras pessoas é princípio básico para também ser respeitado. Não se esqueça: a liberdade de uma pessoa termina onde começa a liberdade da outra.

Ser Sincero: Quando buscamos a confiança de outras pessoas, devemos ser sinceros em tudo o que fazemos: em nossas palavras, em nossas ações e em nossos pensamentos. Não deixe espaço para a hipocrisia, para a mentira, para a falsidade e para a traição. Sendo sinceros, ganhamos lealdade, confiança e, mais facilmente, a amizade das outras pessoas.

Dizer sempre a Verdade: Dizendo a verdade, ganha-se confiança dos outros. Com a confiança, ganha-se a amizade. A harmonia e o progresso social dependem, e
muito, dessa qualidade.

Cooperar: Participar é sempre fundamental. A cooperação mútua entre as pessoas de bons valores constrói caminhos de esperança para toda a sociedade.

Não agredir seu semelhante: Seja por palavras, seja fisicamente. Violência sempre gera mais violência. Devemos sempre dizer não a qualquer tipo de violência ou agressão.

Ter bondade, educação e responsabilidade: Ser educado e procurar sempre fazer o bem são duas virtudes de maior prestígio dentro da sociedade. Os bons exemplos são sempre seguidos, por isso quem bondade dá, com bondade será retribuído. Devemos ser também responsáveis, assumindo sempre tudo aquilo que fazemos. Ter liberdade é saber arcar com todas as nossas obrigações e com todas as nossas responsabilidades.

Perdoar: Ao permanecermos ressentidos com alguém, nunca teremos o repouso devido para o corpo e para a alma. O rancor não leva a lugar algum, apenas serve para criar mais problemas.

Dialogar: Muitos problemas, brigas, discussões e incompreensões poderiam ser facilmente resolvidos se existisse diálogo entre as pessoas envolvidas. Procure sempre conversar, trocar ideias, experiências, buscar explicações e, antes de tudo, aprenda a conhecer a outras pessoas.

Agir conforme a consciência e de acordo com os valores éticos e morais: Não estamos sozinhos no mundo, e tudo aquilo que não queremos para nós também não devemos fazer às outras pessoas. Aprender a conviver é essencial para melhor saborear a nossa vida.

Vários Autores. *Passo a passo: no caminho do saber*: São Paulo: DCL, 2001. p. 480-481.

PERÍODO: 21/05/2021 A 31/05/2021
PROFESSORA: Rosemary Souza Cáfaro.
TURMA:8º ano "B".
ALUNO(A):
AULAS SEMANAIS: 2ª - feira.

QUNTIDADE DE AULAS: 02

COMPONENTE CURRICULAR:PROJETO DE VIDA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: Adesão às práticas de leitura(MS.EF08LP02.s.02) - Justificar diferenças ou semelhanças no tratamento dado a uma mesma informação veiculada em textos diferentes, consultando sites e serviços de checadores de fatos

CONTEÚDO: ***Regras básicas da Cidadania***

SEGUNDA- FEIRA

Questões

1) De acordo com o texto, quais são as regras básicas para a cidadania?

_____

_____

_____

2) Qual é o significado da palavra cidadania? Cite exemplos de cidadania e comente como devemos exercê-la?

_____

_____

_____

3) De acordo com o texto, quais são as vantagens para quem sempre diz a verdade?

_____

_____

_____

4) Volte ao texto e analise as regras básicas para a cidadania. Quais fazem parte da sua prática diária? E quais você não costuma praticar?(Resposta pessoal)

_____

_____

_____

5) Qual regra básica para a cidadania você julga ser a mais importante para o convívio em sociedade? Por quê? (Resposta pessoal)

REFERÊNCIAS:

https://acessaber.com.br/atividades/interpretacao-do-texto-regras-basicas-da-cidadania-7o-ao-9o-ano/

MAIO DE 21 a 31/2021

CIÊNCIAS – 8º ano "B"

MS.EF08CI 02-- Construir circuitos elétricos com pilha/bateria, fios e lâmpada ou outros dispositivos e compará-los a circuitos elétricos residenciais.
MS.EF08CI 03- Classificar equipamentos elétricos residenciais (chuveiro, ferro, lâmpadas, TV, rádio, geladeira etc.) de acordo com o tipo de transformação de energia (da energia elétrica para a térmica, luminosa, sonora e mecânica, por exemplo).

PROFESSORA: Viviane Fardim
NOME DO ALUNO:
CONTEÚDO: Energia Elétrica

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Leia o texto sobre circuito elétrico e faça as atividades baixo.

Circuito elétrico

Um aparelho que se popularizou nos últimos tempos foi o *drone*, um veículo aéreo não tripulado, dirigido por controle remoto. Atualmente, os *drones* são empregados em diversas tarefas, como monitoramento de regiões, mapeamentos, reportagens, produção de filmes, registros fotográficos,
entre outras.

Esses aparelhos são dirigidos por controle remoto e funcionam por baterias. O tempo de duração das baterias utilizadas variam de acordo com as especificações do aparelho.

O *drone* é um equipamento elétrico, pois funciona a partir da energia elétrica, que no caso é fornecida pela bateria. Dentro desse equipamento existe um circuito elétrico que permite a condução da energia elétrica da bateria a todas as partes do aparelho que precisam recebê-la para fazê-lo funcionar.

Um **circuito elétrico** é um conjunto de componentes conectados a uma fonte de tensão e por onde pode passar uma corrente elétrica. Durante o desenvolvimento desse tema, vamos
abordar esses assuntos com mais detalhes. Os circuitos elétricos existentes nos *drones*, e em tantos outros equipamentos elétricos, são complexos e têm diversos elementos, mas iniciaremos nossos estudos por um circuito elétrico simples.

Gerador elétrico

Para que um equipamento elétrico funcione, é preciso que ele receba energia de uma fonte ou esteja conectado à energia elétrica, nesse último caso ele passa a fazer parte de um circuito elétrico.

O **gerador elétrico** é a fonte de energia elétrica para um circuito. Os mais comuns em nosso cotidiano são pilhas e baterias, exemplos de elementos capazes de fazer funcionar um equipamento
elétrico, mesmo que ele não esteja conectado à rede de energia elétrica. Como a energia é sempre transformada, se um gerador elétrico fornece energia elétrica, significa que alguma forma de energia foi transformada em elétrica.

Nas pilhas e baterias, temos a energia química transformada em energia elétrica. No interior desses equipamentos ocorrem transformações químicas isoladas que resultam em acúmulo de cargas elétricas positivas em um de seus polos e em acúmulo de cargas elétricas negativas no outro polo.

Uma usina elétrica necessita de um gerador para funcionar. Nelas, o gerador realiza um movimento
de rotação, produzindo energia mecânica – no caso, energia cinética, que posteriormente será transformada em energia elétrica. Nas usinas hidrelétricas, essa rotação é causada pela movimentação da água; nas usinas termelétricas, pelo vapor em movimento; em usinas eólicas,
pelo movimento dos ventos, por exemplo.

Tanto uma pilha quanto uma tomada elétrica, possuem comumente dois polos, ou dois pinos. No caso das pilhas, o acúmulo de cargas positivas e negativas em polos diferentes gera um potencial elétrico diferente, ou

seja, existe uma diferença de potencial entre os dois polos. A capacidade de um gerador elétrico em fornecer energia elétrica está associada à existência de uma **diferença de potencial** (**ddp**), também chamada **tensão elétrica**, entre dois pontos de um circuito, cabendo ao gerador estabelecer e manter essa diferença de potencial. Costuma-se chamar a tensão elétrica de um gerador de "voltagem" pelo fato de seu valor ser expresso na unidade de medida volt (V) no Sistema Internacional de Unidades (SI).

Corrente elétrica

O circuito elétrico é constituído de maneira que a energia elétrica fornecida pelo gerador chegue até o equipamento elétrico. Logo, além do gerador elétrico, um circuito elétrico deve conter o equipamento que se deseja colocar em funcionamento e um caminho estabelecido por fios elétricos para que a energia elétrica seja conduzida.

Quando as conexões entre o gerador elétrico, o fio elétrico e o equipamento são feitas corretamente, é formado um fluxo ordenado das cargas elétricas presentes no circuito elétrico, e a esse fluxo chamamos de **corrente elétrica**. Em um circuito elétrico, a corrente elétrica é estabelecida em todos seus componentes, como o gerador, a lâmpada e os fios elétricos. Sendo assim, o **fio elétrico** é aquele que estabelece o caminho da corrente elétrica. O sentido da corrente elétrica em um circuito elétrico com uma pilha é do polo positivo para o polo negativo.

Você já reparou que um fio elétrico possui uma parte interna metálica que é recoberta por outro material?

A parte metálica interna dos fios elétricos é feita de materiais com facilidade de conduzir corrente elétrica, chamados materiais **condutores elétricos**. Entre alguns exemplos desses materiais, temos o ouro e a prata, além do cobre, o mais utilizado comercialmente devido ao seu menor custo.

Já a parte que recobre o fio elétrico é feita de materiais com grande dificuldade de conduzir corrente elétrica, chamados materiais **isolantes elétricos**, que isolam a parte condutora do fio como medida de segurança, evitando acidentes e choques elétricos. Entre alguns exemplos de materiais isolantes elétricos, temos o plástico, o vidro e a borracha, esta última a mais eficiente entre eles.

Atividades

1)Existem diversos equipamentos elétricos que, ligados em um circuito elétrico,funcionam transformando energia elétrica em outras formas, como a térmica, a luminosa e a mecânica, por exemplo. Para cada equipamento elétrico a seguir, descreva qual é a principal transformação de energia que é realizada quando ele funciona.

a) Lâmpadas de led.
b) Chuveiro elétrico
c) Aparelho de televisão
d) Geladeria
e) Aparelho de som
f)Ferro elétrico

2)Com base nas fotos:



Relacione as colunas:

(A) Transforma energia elétrica em luz e calor ( ) interruptor
(B) O que gera eletricidade ( ) fio condutor
(C) O que conduz a eletricidade ( ) lâmpada incandescente
(D) O que abre e fecha o circuito ( ) pilha

REFERÊNCIAS: Livro didático - Godoy Leandro Pereira de Ciências vida e universo :6º ano :ensino fundamental :anos finais /Leandro Pereira Godoy. 1ed. São Paulo :FTD,2018.
Disponível em: https://tereza-delta-on-line.webnode.com/copia-de-ciencias4/. Acesso em: 10 maio de 2021.

ESCOLA: Municipal Nelson Mangabeira
PROFESSOR(A): Tatiane Candia Mendes
ALUNO(A):_____ **TURMA: 8º B**
TURNO: Vespertino
COMPONENTE CURRICULAR: Matemática
DATA: Maio
COMPETÊNCIAS E HABILIDADES: MS.EF08MA01.s.01), (MS.EF08MA02.s.02)
CONTEÚDOS/OBJETOS DE CONHECIMENTO: Radiciação

OBSERVAÇÃO: Alunos, antes de realizarem as atividades leiam o texto explicativo abaixo, em seguida colem no caderno de matemática essa explicação.
Assistam também o vídeo que está no youtube sobre o conteúdo radiciação:
https://www.youtube.com/watch?v=ZdQWjHVnoaE
O aluno deverá entregar somente as atividades na escola.

RADICIAÇÃO

Já sabemos que $\mathbf{6^2 = 36}$. Aprenderemos agora a operação que nos permite determinar qual o número que elevado ao quadrado equivale a **36**.

$\sqrt[2]{36} = 6$, pois **6** elevado ao quadrado é **36**.

Essa operação é a inversa da potenciação e denomina-se **radiciação**.

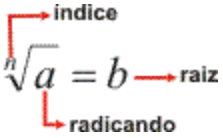
Outros exemplos:

$\sqrt[3]{8} = 2$, pois $2^3 = 8$.
$\sqrt[4]{256} = 4$, pois $4^4 = 256$.

Sendo assim:

$$\sqrt[n]{a} = b \Leftrightarrow b^n = a$$

Notação



Leitura

$\sqrt{81}$ (lê-se "raiz quadrada de 81")
$\sqrt[3]{64}$ (lê-se "raiz cúbica de 64")
$\sqrt[4]{16}$ (lê-se "raiz quarta de 16")

Observação:

Na indicação de raiz quadrada, podemos omitir o índice 2. Por exemplo, $\sqrt[2]{81} = \sqrt{81}$.

RAIZ QUADRADA EXATA DE NÚMEROS INTEIROS

Agora vamos recordar

$\sqrt{49} = 7$, porque $7^2 = 49$

No conjunto dos números inteiros, a raiz quadrada de 49 pode ser:

+7, porque $(+7)^2 = 49$.

-7, porque $(-7)^2 = 49$.

Como o resultado de uma operação, deve ser único, vamos adotar o seguinte critério:

Exemplos:

a) $+\sqrt{16} = +4$
b) $-\sqrt{16} = -4$
c) $\sqrt{9} = 3$
d) $-\sqrt{9} = -3$

Obs. Os números negativos não têm raiz quadrada no conjunto Z
Veja:

a) $\sqrt{-9}$ = nenhum inteiro, pois (nenhum inteiro) $^2 = -9$, isso significa que não pode colocar -3 como resposta, pois -3.-3= +9.
b) $\sqrt{-16}$ = nenhum inteiro, pois (nenhum inteiro) $^2 = -16$, isso significa que não pode colocar -4 como resposta, pois -4.-4= +16.

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

Escola:_____
Ladário_____
Professor(a): Tatiane Candia Mendes
Nome do aluno: _____Turma 8º _B_

ATIVIDADES AVALIATIVAS

1). Determine as raízes:

a) √4 =
b) √25 =
c) √0 =
d) -√25 =
e) √81 =
f) -√81 =
g) √36 =
h) -√1 =
i) √400 =
j) -√121 =

2). Calcule caso exista raiz quadrada no conjunto Z

a) √4 =
b) √-4 =
c) -√4 =
d) √64 =
e) √-64 =
f) -√64 =
g) -√100 =
h) √-100 =

3). Encontre o resultado das operações com raiz **quadrada** √ **e cúbica** ∛ , justificando sua resposta:

a) $\sqrt{25}$
b) $\sqrt[3]{27}$
c) $\sqrt[3]{216}$
d) $\sqrt{144}$
e) $\sqrt[3]{125}$
f) $\sqrt[3]{343}$
g) $\sqrt{225}$
h) $\sqrt{169}$

REFERÊNCIAS

"Radiciação" em Só Matemática. Virtuous Tecnologia da Informação, 1998-2021. Consultado em 01/04/2021. Disponível na Internet em: https://www.somatematica.com.br/fundam/radiciacao.php

"Radiciação" em Portal do Professor. Consultado em 01/04/2020. Disponível na internet em: http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=15922

Raiz Quadrada e Raiz Cúbica. Professora Angela. Consultado em 01/04/2021. Disponível na Internet em: https://www.youtube.com/watch?v=ZdQWjHVnoaE

CADERNO 6
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA.
TURMA: 8 ANO A/B

PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA.
ALUNO (A): _____.
PERÍODO: 16/05/2021 a 16/05/2021

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: MS.EF89EF08.s.05 MS.EF89EF00.n.07

CONTEÚDO: Benefícios da atividade física e alongamento regular

ATIVIDADE

Texto 1 – Benefícios da atividade física na terceira idade

Que a atividade física tem inúmeros benefícios já todos sabemos. Mas, a partir de uma determinada idade, ela é essencial na prevenção de algumas doenças bem como no fortalecimento do sistema muscular, evitando lesões e aliviando dores articulares. Aumento da massa magra, resistência muscular ou diminuição da frequência cardíaca são alguns dos benefícios da atividade física. Mas há mais! Além de nos ajudar a alcançar o bem-estar físico, contribuindo para a prevenção de lesões causadas pelo esforço, movimentos repetitivos ou posturas incorretas, a prática de exercício é ainda uma excelente arma contra a depressão

Deste modo, para além de contribuir para o bem-estar mental, ela melhora a autoestima, fortalece as relações sociais interpessoais e combate o isolamento.Com o avançar da idade, o nosso organismo passa a ter necessidades especiais. Não obstante ter de ser adaptada à condição física, a prática de atividades físicas é essencial. A atividade física na terceira idade ajuda a prevenir e a combater doenças como a hipertensão, derrames, varizes, obesidade, diabetes, osteoporose, problemas de coração e pulmões. Fortalece o sistema muscular, diminuindo o risco de quedas e facilitando os movimentos dos braços, pernas e tronco.

Texto 2 – Conheça os benefícios do alongamento regula

O que é alongamento?

São exercícios totalmente voltados à maior flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, aumentando seu comprimento. Seu principal efeito é aumentar a flexibilidade dos músculos para alcançar uma maior movimentação da articulação comandada por aquele músculo. O alongamento regular

torna-se essencial para o perfeito funcionamento do nosso corpo, proporcionando maior agilidade e elasticidade.

Por que alongar?

Ao realizar um alongamento, ocorre um aviso para o corpo de que você está iniciando uma sequência de movimentos que vão além dos movimentos realizados no dia a dia. Ou seja, movimentos que causarão grande impacto em músculos, ossos e articulações. Esta prática torna-se fundamental para a manutenção ou, no caso dos iniciantes, a ampliação da flexibilidade do corpo. Isto se faz necessário, já que a prática de atividades físicas requer movimentos mais amplos. Mesmo exercícios simples, como uma caminhada, requerem movimentos ampliados das pernas, dos braços, dos ombros e das costas.

Riscos de não alongar

Quando o indivíduo deixa de realizar esse procedimento, pode comprometer seu treino.
Uma consequência de não alongar é fazer você se sentir mais cansado. Além disso, pode aumentar a incidência de lesões musculares. Mas não se esqueça: nunca ultrapasse os limites do seu corpo! O alongamento em excesso causa esforços desnecessários, resultando em consideráveis níveis de dores e prejudicando a sua saúde.

Quem deve se alongar?

Qualquer pessoa, independente da faixa etária, pode realizar o alongamento regular. Para isto, não é necessário ter um porte atlético ou excelentes condições físicas. Basta apenas estar disposto.

Principais Benefícios

Você pode se alongar sempre que tiver vontade, já que além de relaxar o corpo, relaxa também a mente. Veja alguns benefícios de se alongar:

- Reduz o risco de lesões musculares ou entorses articulares – torcicolos, cãibras etc;
- Reduz as tensões musculares, relaxando a musculatura;
- Aumenta a flexibilidade e amplitude dos movimentos, melhorando o desempenho esportivo;
- Torna mais fáceis algumas atividades físicas desgastantes, como corrida ou natação, por exemplo, preparando a musculatura para o exercício;
- Melhora a circulação sanguínea, prevenindo contra problemas articulares em braços, pernas ou costas
- Previne problemas posturais;
- Auxilia no relaxamento mental, diminuindo o estresse;
- Reduz as cólicas menstruais, nas mulheres;

RESPONDA AS QUESTOÊS ABAIXO:

Pontue pelo menos cinco benefícios relacionados à prática de atividades físicas.

_____
_____
_____
_____

Relacione 3(três) doenças ligadas à inatividade física.

_____
_____
_____

Como os alongamentos podem contribuir na promoção de saúde?

_____
_____
_____
_____

Os alongamentos podem ser exercícios praticados em todas as idades?

_____
_____
_____
_____

Seriam os alongamentos práticas acessíveis durante o período de isolamentos social?

_____
_____
_____
_____

REFERÊNCIAS:

CADERNOS DE APOIO À APRENDIZAGEM Educação Física 8◦ Ano – Governo do Estado

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

Segunda – feira (24/05, 31/05) , terça- feira (25/05), quarta- feira (26/05), quinta- feira (27/05), sexta- feira (21/05, 28/05)

LÍNGUA PORTUGUESA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: MS.EF15LP008.s.08, MSEF07LP05, MSEF08LP08

CONTEÚDO: Leitura e Interpretação de Texto
Revisão das Classes Gramaticais

Leia o texto.

A roda gigante

Num parque de diversões, a roda gigante é a grande atração para crianças e adultos.

Hoje em dia, há muitas rodas gigantes realmente gigantes. Por exemplo, na cidade asiática de Singapura, há uma roda gigante com 165 metros de altura. Ela tem 28 cabines para pessoas e cada cabine é do tamanho de um ônibus! Lá de cima, pode –se ver quase toda a cidade. E, à noite, a vista é espetacular!

Você também gosta de dar uma volta na roda gigante?

Destaque todos os substantivos presentes no primeiro parágrafo?

Qual o único substantivo próprio do texto?

No segundo parágrafo, temos um pronome pessoal do caso reto. Qual é esse pronome e a que substantivo ele se refere?

Que pronome de tratamento foi usado nesse texto?

Dê o infinitivo dos seguintes formas verbais do texto:

- É = _____
- Há = _____
- tem = _____

Referência: Douglas Tufano Gramática – 2015

ESCOLA MUNICIPAL NELSON MANGABEIRA

MAIO DE 21 Á 31

GEOGRAFIA – 8º ANO B
PROFESSORA: LAURELENE OLIVEIRA PREIRA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: (MS.EF08GE05.s.05) Aplicar os conceitos de Estado, nação, território, governo e país para o entendimento de conflitos e tensões na contemporaneidade, com destaque para a situação geopolítica na América e na África e suas múltiplas regionalizações a partir do pós guerra.

CONTEÚDO: Diferenças entre Estado, País, Nação e Território.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Leitura do texto e desenvolvimento dos exercícios.

NOME DO ALUNO (A):

Diferenças entre Estado, País, Nação e Território

Apesar de se apresentarem em um mesmo contexto, existem várias diferenças entre os conceitos de Estado, País, Nação e Território. Para melhor compreendermos algumas noções geográficas, geopolíticas e sociais do mundo que nos envolve, muitas vezes precisamos compreender corretamente alguns conceitos que nos servem de base para estudar e analisar a realidade. Dentre esses conceitos, podemos citar os de **Estado**, **país**, **nação** e **território**, termos diferentes entre si, mas que costumam se inserir em um mesmo contexto discursivo.

O que é território?

É importante, primeiramente, definir o que é **território**. Na Geografia, assim como ocorre com a maioria dos conceitos básicos de todas as ciências humanas, não há um consenso exato sobre o que seja, simplificadamente, o território. Mas, aqui, podemos compreender esse termo como sendo **o espaço geográfico apropriado e delimitado por relações de soberania e poder**. Em alguns casos, o território possui fronteiras fixas e muito bem delimitadas (a exemplo do território brasileiro); em outros, seus limites não são muito claros (como o território delimitado por algum grupo terrorista ou por um consórcio de grandes empresas).

Portanto, quando falamos, por exemplo, em "território brasileiro", não estamos falando do Brasil propriamente dito, mas do seu espaço delimitado correspondente, delimitação essa exercida por meio de um domínio que é reconhecido internacionalmente, o qual chamou de **soberania**. Por assim dizer, podemos entender que o Brasil é **soberano** sobre o seu território, exercendo sobre ele a sua vontade, ou seja, os interesses de seus habitantes.

Conceito de Estado

Assim sendo, a soberania territorial é exercida pelo **Estado** brasileiro. Perceba que esse termo, com "E" maiúsculo, difere-se do estado (com "e" minúsculo), que é apenas uma unidade federativa ou uma província do país. O Estado é, portanto, **um conjunto de instituições públicas que administra um território, procurando atender os anseios e interesses de sua população**. Dentre essas instituições, podemos citar as escolas, os hospitais públicos, os departamentos de política, o governo e muitas outras.

Conceito de Nação

Por outro lado, o conceito de Nação, por sua vez, também possui suas diferenças e particularidades em relação aos demais termos supracitados. **Nação significa uma união entre um mesmo povo com um sentimento de pertencimento e de união entre si, compartilhando, muitas vezes, um conjunto mais ou menos definido de culturas, práticas sociais, idiomas, entre outros**. Assim sendo, nem sempre uma nação equivale a um Estado, ou a um país ou, até mesmo, a um território, havendo, dessa forma, muitas nações sem território e sem uma soberania territorial constituída.

Divisões Regionais da América

A América Latina é concebida a partir de duas principais divisões regionais: uma obedece ao critério da localização e posição geográfica, outra obedece a critérios culturais e econômicos. A primeira divide o continente em América do Sul, Central e do Norte. A segunda divide em América Latina e Anglo-saxônica.

Divisão Física

Tendo como critério a posição física dos continentes no que se refere às suas respectivas latitudes e respeitando, ainda, as divisões político-nacionais, a América é dividida em América do Norte, Central e do Sul. A América do Norte é composta por Estados Unidos, Canadá e México. Além da posição latitudinal, nota-se também a configuração dos formatos do continente americano, notadamente marcado por duas grandes porções de terras ligadas por outra parte menor. Além disso, nessa divisão, cada parte encontra-se sobre uma placa tectônica distinta.

ATIVIDADE AVALIATIVA DE GEOGRAFIA

1. A análise geográfica é feita a partir de várias lentes e conceitos. Assim, é preciso conhecer bem esses conceitos para que a leitura da sociedade e do espaço seja feita de forma adequada. Pensando por esse prisma, observe o conceito a seguir: "*É uma instituição formada por povo, território e governo. Representa, portanto, um conjunto de instituições públicas que administra um território, procurando atender os anseios e interesses de sua população.*"

A que conceito refere-se à afirmação acima? Marque um (X) na alternativa. (4,0)

https://mundoeducacao.uol.com.br/geografia/diferencas-entre-estado-pais-nacao-territorio.htm
https://blogdoenem.com.br/conheca-o-continente-americano/

Escola Municipal Nelson Mangabeira
Terça- Feira- 25/05/2021 - Sexta- Feira- 21/05/2021-28/05/2021
Período : 21/05/2021 a 31/05/2021
História – Código: (MS.EF08HI07)
Conteúdo: A Revolução Francesa
Professora: Fátima Cesarina Arruda Gomes.
Aluno (a) _____ **8º Ano B**

Atividade

As mulheres soldados.

Você sabia que muitas mulheres participaram ativamente da Revolução Francesa? Algumas, inclusive, chegaram a se alistar voluntariamente no Exército e a vestir-se como homens para lutar na guerra contra a Áustria e a Prússia. Porém, a participação militar feminina não significou a conquista de direitos.

"Não fiz a guerra como mulher, fiz a guerra como um bravo!", declarou Marie-Henriette Xaintrailles em carta ao imperador Napoleão Bonaparte (1769-1821). Indignada por lhe recusarem pensão de ex-combatente do exército "porque era mulher", ela lembrou que, quando fez sete campanhas do [rio] Reno como ajudante de campo, o que importava era o cumprimento do dever, e não o sexo de quem o desempenhava. [...] quando a França declarou guerra à Áustria, voluntárias se alistaram no exército para lutar ao lado dos homens contra as forças da coalizão austro-prussiana que ameaçava invadir o país. Não se conhece o número exato de mulheres-soldados durante o período revolucionário francês (1789-1799) [...]. Quase todas vinham de meios sociais modestos. Eram filhas de camponeses e artesãos [...]. A maioria era muito jovem, como Ana Quatro-Vinténs, que se alistou aos 13 anos, e aos 16 servia na artilharia montada.



Mulheres francesas dirigindo-se ao Palácio de Versalhes, em 1789. Século XVIII. Gravura, 21,5 cm 32 cm. Museu Carnavalet, Paris.

As irmãs Fernig, com 17 e 22 anos, foram exceções: eram nobres e combateram vestidas de homem [...]. Fora da batalha, passeavam com roupas de mulher e carabina ao ombro. Tornaram-se heroínas nacionais. [...]
O discurso da defesa dos homens livres contra os tiranos da Europa atraiu as cidadãs mais destemidas, que aliavam o sentimento patriótico ao gosto pela aventura. Era uma forma de integração oficiosa à cidadania. Reine Chapuy, de 17 anos, declarou que se alistara pelo desejo ardente de combater os tiranos e compartilhar da glória de fulminá--los. Outras foram à guerra para acompanhar os maridos, amantes e irmãos, e acabaram lutando ao lado deles, unindo o sacrifício pela pátria ao devotamento conjugal e familiar. [...] As mulheres-soldados foram até certo ponto aceitas porque tinham moral elevada, dignidade e bons costumes; eram combatentes, e não libertinas. Embora a violência não seja normalmente associada à mulher, na guerra elas matavam "os escravos dos tiranos", prestando um serviço à nação [...].
MORIN, Tania Machado. Revolução Francesa e feminina.
Revista de História da Biblioteca Nacional, Rio de Janeiro, n. 63, 8 dez. 2010

Oficioso
Que não tem caráter oficial.

Libertino
De conduta imoral, indisciplinada.

Atividades:

- As mulheres-soldados receberam os mesmos benefícios que os homens após a Revolução

Francesa? Explique.

_____
_____
_____
_____
_____

- Qual era a origem social das mulheres-soldados? Para elas, o que significava participar da Revolução Francesa?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Livro Araribá Mais História 8º Ano – Editora Moderna / Editora responsável Ana Claudia Fernandes