ESCOLA MUNICIPAL MARQUÊS DE TAMANDARÉ

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

CADERNO 5

PROFESSOR (A): ANDREIA, ROSEMEIRE, PAULO, MERLIN, SHEILE, GLAUCIANA, RAFAEL, GISELE.
COORDENADOR (A) PEDAGÓGICO (A): LÉLIA FRANCELINO

ALUNO (A): _____.

TURMA: 6º ANO B.

COMPONENTE CURRICULAR:
LÍNGUA PORTUGUESA
MATEMÁTICA
HISTÓRIA
PROJETO DE VIDA
GEOGRAFIA
ARTE
LINGUA INGLESA
EDUCAÇÃO FÍSICA
CIENCIAS DA NATUREZA

PERÍODO: 19/04/2021 a 30/04/2021.

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

LADÁRIO, ABRIL, 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.

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

19/04/2021 a 30/04/2021

LÍNGUA-PORTUGUESA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: (EF03LP08) Identificar os efeitos de sentido dos modos verbais, considerando o gênero textual e a intenção comunicativa

CONTEÚDO: Tempos verbais do modo indicativo

Leia.



https://br.freepik.com/vetores-premium/raposa-engracada-esta-brincando-com-o-tambor_2783741.htm

A Raposa e o Tambor

Conta-se que uma raposa esfomeada chegou a um bosque onde, ao lado de uma árvore, havia um tambor, que soava furiosamente cada vez que, ao sopro do vento, os ramos da árvore se moviam e batiam nele. Ao ouvir tal ruído, a raposa dele se aproximou e, já em frente ao tambor, pensou: "Este deve conter muita carne e muita gordura." Lançou-se sobre ele e, esforçando-se, conseguiu rompê-lo. Ao ver que era oco, disse: "Talvez as coisas mais desprezíveis sejam aquelas de maior tamanho e de voz mais forte.

AL-MUKAFA, Ibn. Calila e Dimna. trad. Mansour Chalita. Rio de Janeiro: Associação Cultural Internacional Gibran, s.d. p. 13.

1) Qual o tema do texto?

2) O que a raposa pensava todas as vezes que escutava o som do tambor?

3) O que a raposa observou quando conseguiu romper o tambor?

4) Qual foi a frase que a raposa disse quando viu que não era o que ela imaginava?

5) Marque de **azul** as formas verbais encontradas no texto. Em que tempo verbal passa a história A raposa e o Tambor?

6) Como ficaria o período “Uma raposa esfomeada chegou a um bosque” pondo no tempo pretérito imperfeito?

7) Passe a oração “Os ramos da árvore se moviam e batiam nele” para o futuro do presente.

8. LEIA.

A AVÓ DO MENINO

Cecília Meireles

A avó
vive só.
Na casa da avó
o galo liró
faz "cocorocó!"
A avó bate pão-de-ló
E anda um vento-t-o-tó
Na cortina de filó. (...)



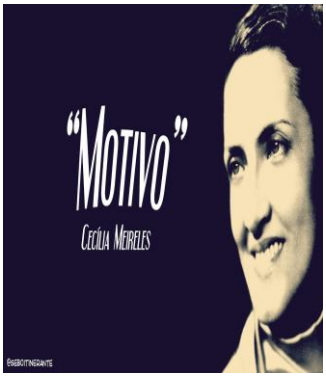
http://drimatsuda.blogspot.com/2014/10/a-avo-do-menino.html

a) Sublinhe os verbos.

b) Em que tempo verbal o texto está escrito?

c) Reescreva o texto, passando os verbos encontrados para o pretérito perfeito.

9 Leia o texto a seguir, destaque os verbos e informe a que conjugação pertencem. (1ª, 2ª ou 3ª).



Motivo
Cecília Meireles

Eu canto[1] porque o instante existe[2]
e a minha vida está[3] completa.
Não sou[4] alegre nem sou[5] triste:
sou poeta.
Irmão das coisas fugidias,
não sinto[6] gozo nem tormento.
Atravesso[7] noites e dias
no vento. (...)

https://www.youtube.com/watch?v=awjkPIzoVAs

9. Dê o infinitivo das formas verbais a seguir, e informe se indica **ação**, **estado** ou **fenômeno da natureza**.

a) Espero que muitos pais venham à reunião.

b) Pense antes, aja depois.

c) É importante que encontremos saída para os problemas.

d) Ventou muito hoje.

10) Indique os tempos das formas verbais destacados no texto.

A menina **era** (.....) só alegria. Era a primeira vez que **iria (.....)** à cidade, vender o leite de sua querida vaquinha.**Colocou** (.....)sua melhor roupa, um belo vestido azul, e **partiu** (.....)pela estrada com a lata de leite na cabeça. Ao caminhar, o leite **chacoalhava**(.....) dentro da lata. A menina também, não **conseguia**(.....) parar de pensar. "Vou vender o leite e comprar ovos, uma dúzia." "Depois, **choco**(.....) os ovos e **ganho** (.....)uma dúzia de pintinhos."

REFERENCIA: https://brasilescola.uol.com.br/gramatica/substantivo.htm; referencia da imagem: https://mundoeducacao.uol.com.br/gramatica/emprego-das-letras-g-e-j.htm; https://pt.pngtree.com/freepng/swap-user-glyph-icon-vector_5199514.html; https://br.freepik.com/icones-gratis/utilizador-fala-simbolo-de-dados-de-interface_730023.htm

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

PERÍODO – 19 a 30.04.2021
6º ANO B – Segunda, Quarta, Quinta e Sexta Dias (19,22,23,26,28,29,30)

MATEMÁTICA – Profª ROSEMEIRE DO CARMO

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: (MS.EF06MA02.s.02)(MS.EF06MA03.s.03)

CONTEÚDO: Números – Sistema de Numeração Decimal (Leitura, Escrita e Operações)

ATIVIDADE

1. João, Luiza e Paulo são irmãos. João tem 20 anos, Luiza 15 e Paulo 10. Qual é soma das idades dos irmãos.
   A. 35
   B. 30
   C. 45
   D. 20
   E. 18

2. Joel irá comprar uma bicicleta. Economizou durante 3 meses, no 1º primeiro mês economizou R$ 50,00, no 2º R$25,00 e no 3º R$ 100,00, todos esses valores são da mesada que recebe todo mês. Quanto ele já economizou para comprar a bicicleta?
   A. 150 reais
   B. 175 reais
   C. 200 reais
   D. 100 reais
   E. 200 reais

3. Numa caixa foram retiradas várias camisas. No primeiro lote foram retiradas 20 , no 2º lote foram 10 e no 3º lote foram 40. Quantas camisas foram retiradas no total?
   A. 50
   B. 30
   C. 70
   D. 100
   E. 60

4. Alberto foi comprar mantimentos para casa . Na hora de pagar deu para o caixa, 3 notas de 10 reais, 1 nota de 50 e 3 notas de 100 reais. Quanto ele deu de dinheiro para o caixa?
   A. 300 reais
   B. 400 reais
   C. 360 reais
   D. 340 reais.
   E. 380 reais

5. Na escola há 4 turmas de 5º série. Na 5º A são 30 alunos, na 5ºB são 25 alunos , na 5º C são 25 alunos, na 5º D 20 alunos. Quantos alunos há na escola de 5º série?
   A. 80
   B. 70
   C. 100
   D. 90
   E. 200

6. Se possuo 3 notas de 50 reais e 6 notas de 10 reais e 4 de 20 reais. Quanto de dinheiro possuo?
   A. 200
   B. 280
   C. 300
   D. 310
   E. 290

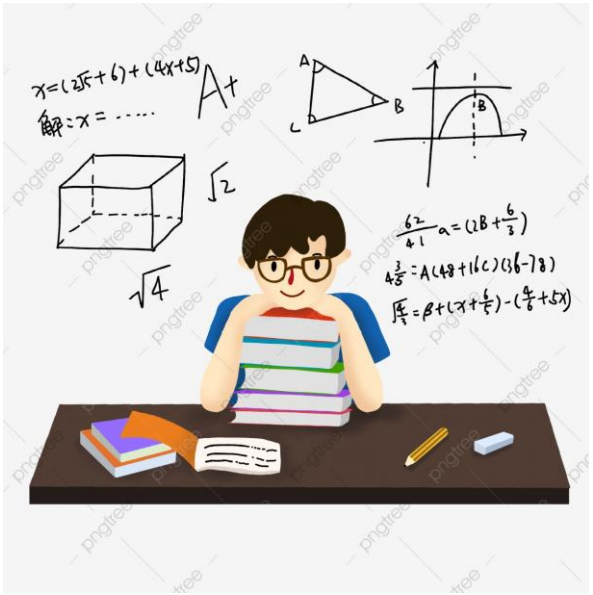
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

7. Se tenho 4 arrumei mais 10, ganhei 30 e irei receber 100. Quanto terei?
A. 150
B. 44
C. 54
D. 144
E. 134



8. Numa cidade há 52.000 veículos e foram comprados mais 12.000 veículos. Quantos veículos agora terão na cidade?
A. 62.000
B. 64.000
C. 52.000
D. 112.000
E. 23.000

9. Meus pais possuem 40 e 42 anos, eu e minha irmão temos 10 e 8 anos. Qual é a soma das idades do pessoal lá de casa?
A. 82
B. 92
C. 110
D. 118
E. 100



10. Se tenho 75 figuras, comprei mais 75 , depois achei 25 ,emprestei 50 e no final ganhei 25. Quantas figuras tenho ao total?
A. 150
B. 200
C. 175
D. 160
E. 250

REFERÊNCIAS:

https://www.matematicaefacil.com.br/2020/04/leitura-escrita-numeros-naturais.html
https://novaescola.org.br/conteudo/322/prova-brasil-de-matematica-6-ano-numeros-e-operacoes
https://www.soescola.com/category/atividades-9o-ano;https://pt.pngtree.com/freepng/students-who-are-studying-for-college-entrance-exams-study-hard_4496533.html.

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

PERÍODO 19 a 30.04.2021 6º ANO A – Prof. PAULO CEZAR Quarta – Feira e Quinta-Feira - DIAS: (19 e 26)

HISTÓRIA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: (MS.EF06HI00.n.08)

CONTEÚDO: Povos da Antiguidade na África (egípcios), no Oriente Médio (mesopotâmicos) e nas Américas (pré-colombianos).

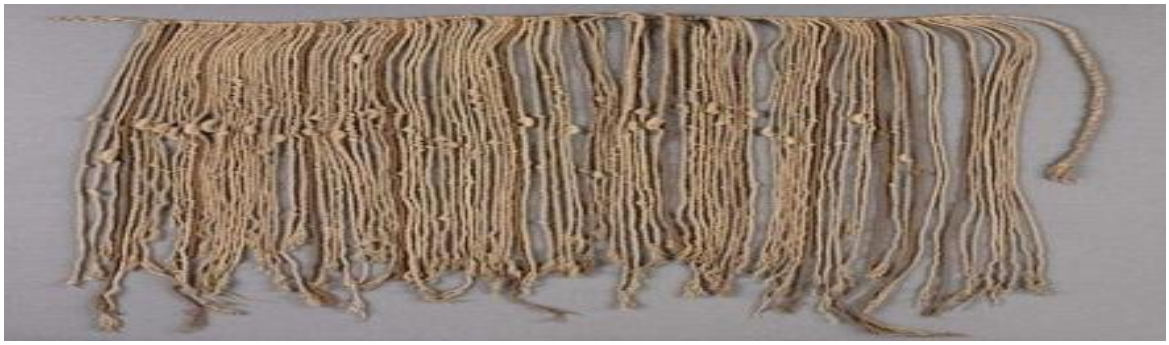
ATIVIDADE

1) Leia o texto e, a seguir, observe a imagem.

[...] Os incas criaram um eficiente instrumento de controle populacional e de bens como: quantidade de ouro, de madeira cortada, de comida produzida etc.

O registro desse controle do patrimônio do Império Inca era feito através dos chamados *quipus* [...].

[...] compostos de lã de lhama ou alpaca, ou de algodão, com um cordão principal, a partir do qual muitos cordões pingentes são pendurados, sendo feitos nós que indicam valores numéricos segundo um sistema decimal [...].



De acordo com a leitura do texto e a observação da imagem, podemos dizer que os incas utilizavam os *quipus* principalmente como:

a)acessório de beleza pessoal.
b) forma de registro de contas.
c)item de pesca nos rios.
d)objeto para registros de estrelas.

2. Leia o texto a seguir:

> As origens da escravidão egípcia eram, quanto aos escravos estrangeiros [...] a captura na guerra, o comércio (feito por mercadores estrangeiros), a **prole** dos escravos e, no Reino Novo, o tributo imposto às regiões dominadas (o qual incluía **cativos**). [...]

Prole: filhos ou filhas de uma pessoa.
Cativo: que ou quem perdeu sua liberdade; preso, encarcerado, escravo.

De acordo com o texto, a escravidão no Egito antigo tinha diferentes origens. O texto **não** cita como casos de escravidão:

a)prisioneiros de guerra.

b)comércio feito por mercadores estrangeiros.

c) filhos de escravos.

d)egípcios pertencentes à nobreza.

3) Leia o relato a seguir:

> [...] Entregando-se a uma incessante — e angustiante — interrogação sobre os astros, ele mediu, com espantosa precisão, seus movimentos aparentes. Naturalmente, o Sol e a Lua o atraíam mais que tudo, assim como o planeta Vênus [...]. Desde os primeiros séculos de nossa era [...] esses povos possuíram — caso único na história da humanidade — dois calendários dos quais se serviam simultaneamente [...].
>
> GENDROP, Paul. *A civilização maia*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1998.

Com base no texto, identifique quais eram os principais elementos observados pelos maias para elaborar seus calendários.

_____

4.Leia o texto a seguir.

> As razões de haver-se constituído um Império Egípcio na Ásia são discutidas. Tradicionalmente tal fato era **atribuído à necessidade de um controle estratégico [...] do corredor sírio-palestino, rota de qualquer invasão terrestre do Egito** [...]. Outros autores, porém, preferem atribuir a expansão ao desejo de controlar rotas de comércio para garantir o abastecimento de produtos de luxo e de matérias-primas [...], além de **propiciar** a cobrança de tributos. [...]
>
> CARDOSO, Ciro F. S. *O Egito Antigo*. São Paulo: Brasiliense, 1982. p. 67.

Propiciar: proporcionar as condições para a realização de algo; permitir.

O texto apresenta um tipo de organização política que marcou o Egito antigo, o império. Com base no que é mencionado, identifique as razões que levaram os egípcios a escolher esse tipo de organização.

_____

_____

REFERENCIA:

www.portaleducação; https://novaescola.org.br;
https://brasilescola.uol.com.br/historiag/civilizacoes.htm



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

19/04/2021 a 30/04/2021

GEOGRAFIA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: (MS.EF06GE00.n.03)

CONTEÚDO: Analisar modificações de paisagens por diferentes tipos de sociedade, com destaque para os povos originários do Mato Grosso do Sul.

ATIVIDADE

1) Leia as informações a seguir.

A Geografia é uma ciência que possui um objeto de estudo e também estuda a relação recíproca entre o homem e o meio ambiente. Para alguns a Geografia pode ser uma prática humana de conhecer onde se vive para compreender e planejar o espaço onde se vive.

Para planejar o espaço a Geografia: (Assinalar apenas uma alternativa com "X")

(A) descreve os lugares. (B) estuda o espaço geográfico.
(C) interpreta os mapas. (D) observa a paisagem.

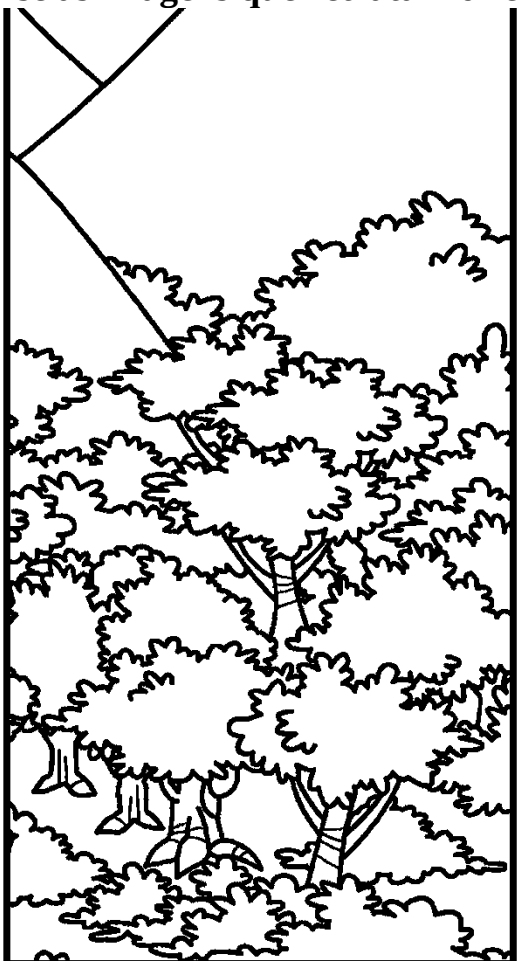
2) Qual o objeto de estudo da Geografia? (Assinalar apenas uma alternativa com "X")

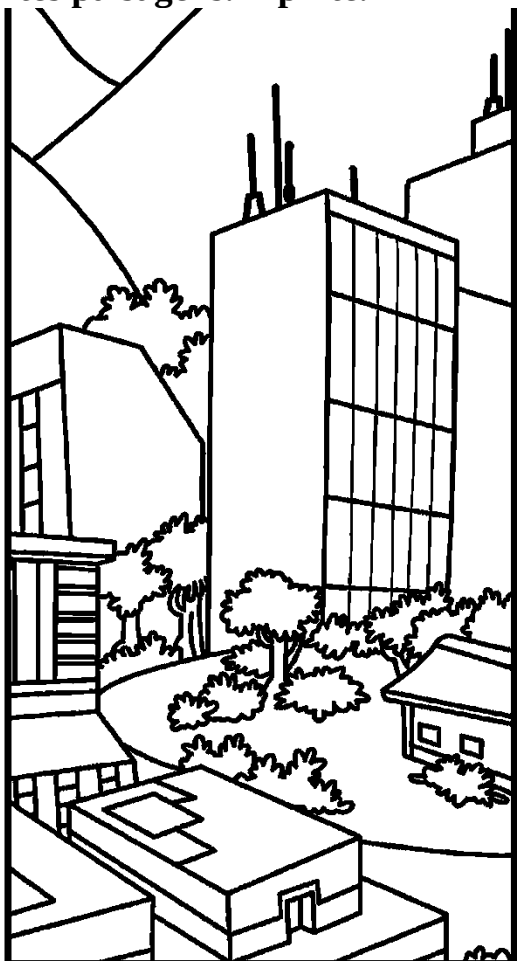
(A) Descrição dos Lugares. (B) Estudo do Espaço Geográfico.
(C) Interpretação de Mapas. (D) Observação da Paisagem.
(E) Saber todos os nomes de países e capitais.



http://www.unifap.br/mestrado-em-geografia-oferta-14-vagas-para-selecao-2020/

3) Analise as imagens que retratam diferentes paisagens. E pinte.





A paisagem pode ser definida como um (a) (Assinalar apenas uma alternativa com "X")

(A) fotografia de um lugar com características naturais.
(B) fotografia do que vemos e observamos de um lugar.
(C) fotografia que representa aspectos sociais humanizados.
(D) quadro com aspectos sociais e culturais de uma região.

4) Assinale a opção CORRETA em relação ao conceito de Paisagem. (Assinalar apenas uma alternativa com "X")

(A) Paisagem é uma fotografia de um lugar só com características naturais.
(B) Paisagem geográfica é apenas um quadro bonito de um lugar.
(C) Paisagem representa apenas os aspectos sociais e humanizados de um determinado lugar.
(D) Paisagem é o que vemos e observamos de um lugar.
(E) Paisagem representa o que ouvimos de um determinado lugar.

REFERÊNCIAS: TORREZANI, Neiva Camargo Vontade de saber geografia, Neiva Camargo Torrezani. – 2. ed. – São Paulo : FTD, 2015

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

PERÍODO: 19/04/2021 a 30/04/2021
6º ANO A (20 TERÇA -FEIRA / 27 TERÇA- FEIRA/ 28 QUARTA –FEIRA
6º ANO B (16 SEXTA –FEIRA/ 22 QUINTA-FEIRA/ 23 SEXTA –FEIRA/ 29 QUINTA- FEIRA/ 30 SEXTA -FEIRA

LÍNGUA INGLESA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: (MS.EF06LI00.n.03)

CONTEÚDO: Repertório Sociocultural

ATIVIDADE

Pesquise o que é estrangeirismo



1) Há na imagem palavra de origem estrangeira. Qual?

2) Assinale na alternativa que apresenta a tradução das palavras estrangeiras encontradas na imagem.

a.( )leve , salgado e biscoito

b.( )leve, doce e bolacha



https://br.depositphotos.com/stock-photos/comendo-biscoito.html

3.Nas palavras *webmail*, *home Page e deletar*, caps lock a única palavra adaptada para a Língua Portuguesa é:

a.( )webmail

b.( )home page

c.( )deletar

d.( )caps lock

3. Hoje aprendemos e revisamos sobre Estrangeirismos. Vimos que damos o nome de estrangeirismo ao processo que introduz palavras vindas de outros idiomas na língua portuguesa. Procure em revistas, livros, pelas ruas de seu bairro ou em qualquer outro lugar que possa ajudar você a completar o quadro abaixo com palavras em inglês que você encontra em seu dia-a-dia e divida as palavras de acordo com as categorias abaixo:

Esporte/ Lazer	informática	Alimentos	Outros

PODER COLAR NO VERSO DA FOLHA.

REFERÊNCIAS: https://smenf.files.wordpress.com/2020/03/inglc3aas-atividade-1-6c2b0ano-1.pdf
https://acessaber.com.br/avaliacoes/avaliacao-de-ingles-leitura-de-imagens-e-estrangeirismos-6o-ano/

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

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

6º Ano B TERÇA-FEIRA (20,20,27,27)

CIÊNCIAS

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: (MS.EF06CI03.s.03) (MS.EF06CI03.s.03)

CONTEÚDO: Separação de materiais

ATIVIDADE

1) Considere os sistemas e os componentes dados nesta tabela:

Sistemas	Componentes
I	Água e areia
II	Areia e álcool
III	Água e sal de cozinha
IV	Água e álcool



https://brainly.com.br/tarefa/10534494

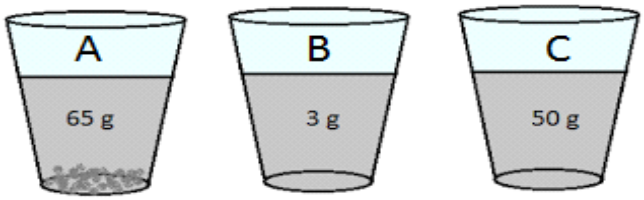
A) Determine os sistemas que são exemplos de misturas homogêneas.

B) Determine os sistemas que são exemplos de misturas heterogêneas.

2) Relacione os termos abaixo com suas respectivas características.

A) Solução.	( ) Substância que dissolve o soluto.
B) Soluto.	( ) Mistura homogênea.
C) Solvente.	( ) Substância que se dissolve no solvente.

3)As figuras A, B e C representam três soluções de um preparado sólido para refresco, contendo cada uma delas separadamente 3 g, 50 g e 65 g de soluto em 1 litro de solução. A solubilidade em água desse preparado é 60 g/L, à temperatura ambiente.



Qual figura representa uma solução:

Diluída:	
Solução concentrada :	
Solução saturada:	

REFERÊNCIAS:https://jamalvesmira.wordpress.com/2020/05/12/atividade-de-ciencias-separacao-de-misturas-6oano-c-professora-renata/ ACESSO EM 13-03-2021

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

PERÍODO 19 a 30.04.2021 - 6º ANO B – Prof. PAULO CEZAR Segunda – Feira - DIAS: (19 , 26)

PROJETO DE VIDA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: (EF01HI06) HABILIDADE ADAPTADA

CONTEÚDO: FAMÍLIA

ATIVIDADE

1. Na família podemos vivenciar sentimentos e virtudes. Procure no caça-palavras, 10 palavras que revelam esses sentimentos.

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

REFERENCIA:
http://www.escolalasalle.com.br/2015/documentos_pdf/Atividade_Familia_6_Ano.pdf

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

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

6º ANO A QUARTA FEIRA – 07/04/2021 – 14/04/2021; 6º ANO B SEXTA FEIRA – 09/04/2021 – 16/04/2021.

ARTE

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: MS.EF69AR01.s.01 - MS.EF69AR06.s.06.

CONTEÚDO: DESENHO ARTISTICO (AUTORRETRATO).

ATIVIDADE

OBSERVE ATENTAMENTE O AUTORRETRATO DE FRIDA KAHLO E TRANSFORME A IMAGEM EM SUA RELEITURA. USANDO A SUA CRIATIVIDADE FOCANDO AS CORES FORTES COMO DESTAQUE,PINTE ADEQUADAMENTE A OBRA APRESENTADA USANDO CORES QUE ESTÃO NA OBRA. CASO PREFERIR PESQUISE E FAÇA A RELEITURA NO VERSO DESTA FOLHA OU UTILIZE OUTRAS FORMAS PARA REPRESENTAR A SUA ARTE.

AUTORRETRATO É UMA FORMA DE REGISTRO ONDE O PROPRIO ARTISTA SE RETRATA, ELE É O MODELO DELE MESMO.



Autorretrato

Frida Kahlo (1807 – 1954)

Pintora mexicana, sua obra tem forte influência da arte indígena do México e características surrealistas. Sua obra é marcada pelo uso de cores fortes e vivas e por seus autorretratos.

EFERÊNCIAS:

https://encrypted-bn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTQ1_GwccuJ06vujgY7PxlOE9P0SRXIhKp0PQ&usqp=CAU
https://image.slidesharecdn.com/retratoeauto-retrato-121016115410-phpapp01/95/

19 A 30/04/2021 – (16 sexta; 21 quarta; 23 sexta; 28 quarta; 30 sexta)

EDUCAÇÃO FÍSICA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: MS.EF67EF08.s.07

CONTEÚDO: GINÁSTICA – GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL

ATIVIDADE

Bons hábitos na juventude refletem em qualidade de vida na terceira idade.

Alimentação saudável, exercícios físicos e bom estado de espírito garantem vida longa, com menos problemas com doenças.

O Brasil tem hoje a maior expectativa de vida dos últimos 25 anos, que é de 74,9 anos. Em 1990, a "vida" não passava dos 66,4 anos, segundo pesquisas.

Para o geriatra Sidney David Junior existem alguns "segredos" que auxiliam no avanço da idade. Entre eles, o convívio do idoso com a família. "Quando os idosos chegam a certa idade, é natural que os filhos pensem logo num local onde terão cuidados 24 horas por dia – como um lar para seniores. No entanto, isso nem sempre é a melhor opção para o idoso. Cuidar de um idoso também é falar abertamente com ele para saber quais são as suas vontades e necessidades", explica.

Para os jovens de hoje que queiram chegar com a saúde em dia na terceira idade, o especialista alerta para a alimentação balanceada e prática de atividades físicas. "Alimentar-se bem durante toda a vida, ingerindo frutas, legumes, evitando sal, frituras e açúcares em excesso, diminui os riscos de doenças como a hipertensão e doenças coronarianas, por exemplo. Exercícios físicos regulares podem ajudar a prevenir osteoporoses e até o diabetes".

O bom humor e a descontração, em detrimento do estresse que pode causar a rotina de trabalho árduo, também contribuem para a prevenção dessas doenças e a construção de uma vida mais saudável, ressaltou Sidney. "Não é apenas o corpo que precisa estar em forma. A mente também precisa de atividade constante. A leitura, o aprendizado de novas línguas ou instrumentos musicais, a prática de atividades sociais e atividades que trabalhem a coordenação, como dança e trabalhos manuais, por exemplo, devem ser praticados sempre, afinal o que não pode acontecer é o envelhecimento e empobrecimento de espírito", avalia. (FONTE: JP NEWS publicado em 06 de outubro de 2015).

1 - Pensando no texto acima, ESCREVA o que você entende por saúde e qualidade de vida, e como está sua rotina de atividade física nos dias atuais, com as questões ligadas ao Covid-19 e os riscos em sair de casa?

_____

_____

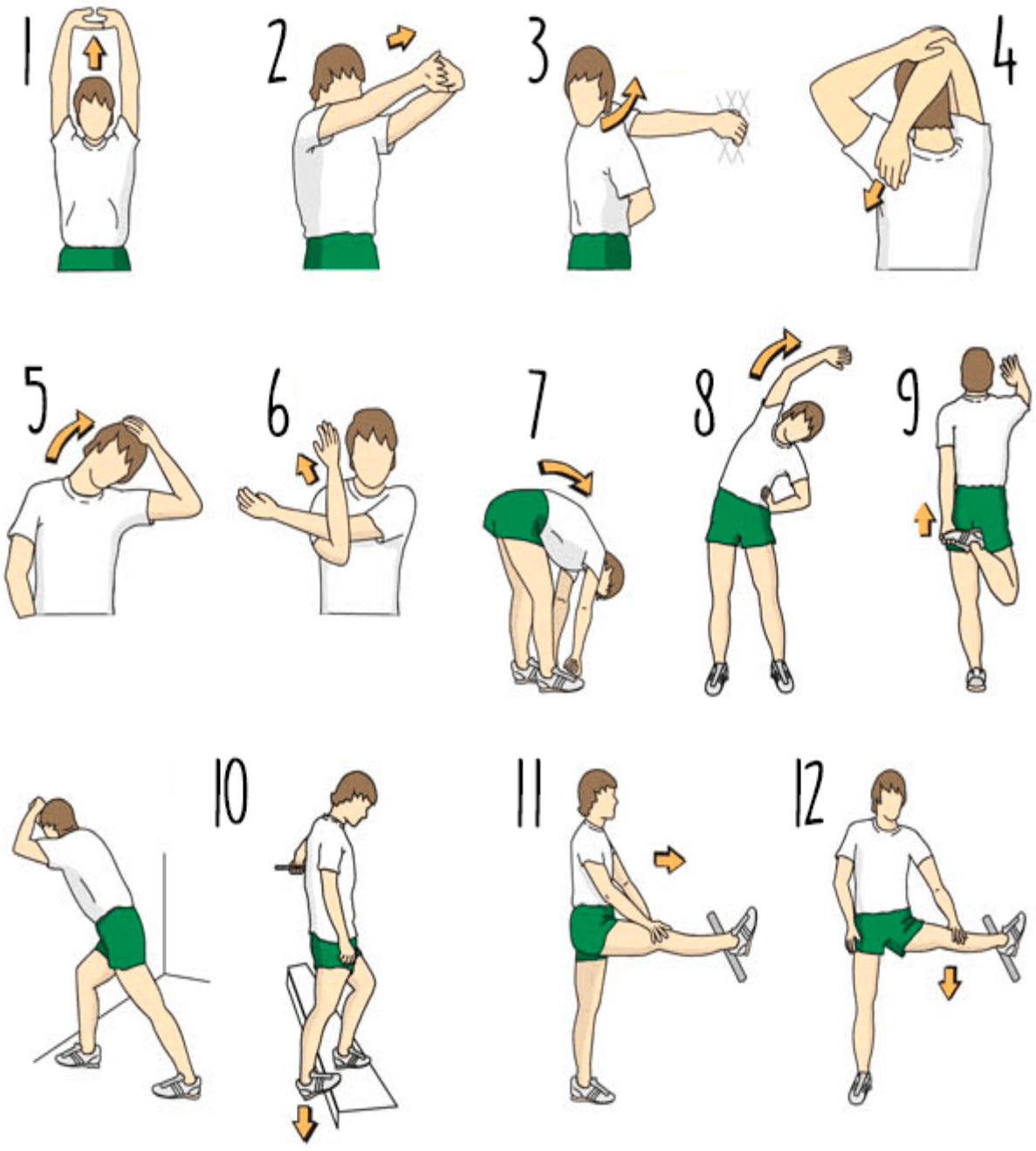
_____

_____

_____

_____

2 - Já fez alongamentos hoje? O alongamento é parte importante para manter o corpo em boas condições, a prática diária desses movimentos vai tornar seu dia muito mais agradável. Segue abaixo alguns exercícios básicos de alongamento, aproveite o desafio.
CADA MOVIMENTO DEVE DURAR 20 SEGUNDOS.



REFERÊNCIAS: https://www.educacaofisica.com.br/saude-bem-estar/terceira-idade/bons-habitos-na-juventude-refletem-em-qualidade-de-vida-na-terceira-idade/