ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL MARQUÊS DE TAMANDARÉ

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

CADERNO 2

PROFESSOR (A):

ALUNO (A): _____.

TURMA: 9° Ano U.

CAMPO DE EXPERIÊNCIA:

PERÍODO: 01/03/2021 a 15/03/2021.

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

LADÁRIO, ___ DE _____ 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.

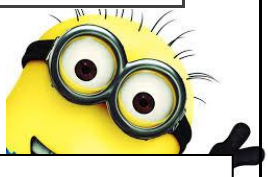
ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

9° ANO "U": SEGUNDA-FEIRA 01/03/2021; TERÇA-FEIRA 02/03/2021; QUARTA-FEIRA 03/03/2021; QUINTA-FEIRA 04/03/2021; SEGUNDA-FEIRA 08/03/2021; TERÇA-FEIRA 09/03/2021; QUARTA-FEIRA 10/03/2021; QUINTA-FEIRA 11/03/2021; SEGUNDA-FEIRA 15/03/2021.

LÍNGUA PORTUGUESA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: MS.EF15LP04.s. ; MS.EF15LP14.s. ; MS.EF15LP17.s.; MS.EF67LP08.s. ; MS.EF69LP04.s. ; MS.EF69LP05.s. ; MS.EF89LP07 .s.

CONTEÚDO: Leitura de imagem.



Tudo bem? Vamos iniciar mais uma atividade, certo? Bora começar?

O que é leitura de imagem?

Disponível em: https://brasilescola.uol.com.br/educacao/leitura-imagens.htm
Disponível em:https://app.emaze.com/@AOLTZCCFL#2 Acesso em 24 de set. de 2020.

A leitura de imagem é o processo pelo qual se analisa os conteúdos de uma imagem, ou seja, é interpretação da visualidade, sendo assim um ótimo meio para entendermos melhor o mundo ao nosso redor.

A partir da realização da leitura de imagem nós nos tornamos mais conscientes de quem somos, de onde estamos e, principalmente, da mentalidade existente em nós e ao nosso redor. Ao aprender a ler imagens, tornamos nossa percepção de mundo mais elaborada e amadurecemos nosso olhar.

Além disso, ao interpretar imagens aprimoramos nossa sensibilidade, exploramos melhor as características emocionais, racionais e sensíveis que nos fazem humanos. Além de que, ao entendermos melhor as mensagens ou perguntas que chegam até nós de maneira visual, também nos tornamos mais críticos sobre o mundo que nos cerca.

Como fazer uma boa leitura de imagem? As imagens falam, e mais que isso: muitas vezes as imagens falam por nós, afinal elas carregam emoções, ideias e informações, sendo fortes representantes das expressões de nossa humanidade.

Existem diversos processos para a realização de leitura de imagem, alguns mais complexos e outros mais simples. Todos colaboram para o desenvolvimento da nossa percepção visual. Um desses processos é a *leitura iconológica***,** uma leitura simples, porém completa de análise de imagens.

Lembre-se, precisamos nos atentar para aprender como ler imagens e assim entender melhor o mundo a nossa volta e até a nós mesmos.

Disponível em: https://www.angelicaribeiroartista.com/post/2018/07/05/a-importancia-da-leitura-de-imagem#:~:text=A%20leitura%20de%20imagem%20%C3%A9,o%20mundo%20ao%20nosso%20redor Acesso em 24 de set. de 2020.

Atividades:

Marque (C) para certo e (E) para errado para as alternativas relacionadas à leitura de imagem:

1. a) ( ) A leitura de imagem não é interpretação da visualidade, nem é um meio para entendermos melhor o mundo ao nosso redor.
2. b) ( ) A partir da realização da leitura de imagem nós nos tornamos mais conscientes de quem somos, de onde estamos e, principalmente, da mentalidade existente em nós e ao nosso redor.
3. c) ( ) Ao aprender a ler imagens, tornamos nossa percepção de mundo mais elaborada e amadurecemos nosso olhar.
4. d) ( ) Ao interpretar imagens, aprimoramos nossa sensibilidade, exploramos melhor as características emocionais, racionais e sensíveis que nos fazem humanos.

REFERÊNCIAS: Disponível em: https://portal.educacao.go.gov.br/fundamental_dois/leitura-de-imagem-9o-ano-6a-quinzena-3o-ciclo-aula-e-impressao/- acesso: 08/03/2021.

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 10 A 26.02.2021PERÍODO 01 a 15.03.2021
9º ano Ú(VESPERTINO) (DIAS 01,02,03,04,08,09,10,11,15)

MATEMÁTICA

- **CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA:** (MS.EF09MA01.s.01) Reconhecer que, uma vez fixada uma unidade de comprimento, existem segmentos de reta cujo comprimento não é expresso por número racional

CONTEÚDO: CONJUNTOS NUMÉRICOS

ATIVIDADE

EXPLANAÇÃO

CONJUNTO DOS NUMEROS NATURAIS

O conjunto dos **números naturais** (ou o **conjunto dos inteiros não negativos**), representado pelo símbolo N, é a nossa principal ferramenta de contagem. Envolve os números positivos. N={0,1,2,3,4,5,...}

CONJUNTO DOS NÚMEROS INTEIROS

A notação para representação do conjunto dos **números inteiros** é o símbolo Z A relação de inclusão no conjunto dos inteiros envolve o conjunto dos números naturais (N). Logos são os números positivos e negativos;

Elementos do conjunto Z: {- 5, - 4, - 3, - 2, -1, +1, +2, +3, +4, +5}

CONJUNTOS DOS NÚMEROS RACIONAIS

O conjunto dos **números racionais** é constituído por números: inteiro (positivo e negativo), decimais, dizima periódica composta/ simples e frações. Utilizamos esses números para representar quantidades e medidas. Símbolo Q;

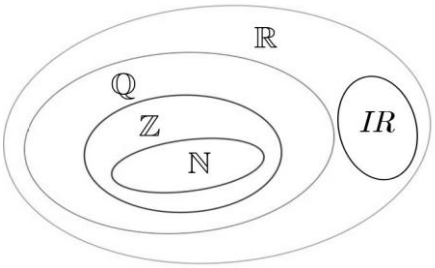
CONJUNTOS DOS NUMEROS IRRACIONAIS

O conjunto dos números irracionais é composto por todos os números que não são possíveis de se descrever como uma fração. É o caso das raízes não exatas, como 2–√, 3–√, 5–√, e do número π, do logaritmo neperiano, o número de ouro ϕ (fi), por exemplo. Símbolo IR.

CONJUNTOS DOS NUMEROS REAIS

Da reunião do conjunto dos números racionais com os números irracionais obtemos o conjunto dos números reais. Podemos dizer que o conjunto dos números reais é formado por todos os números que podem ser localizados em uma reta numérica.Símbolo R

Logo:



]

1) Assinale a alternativa onde aparece um número

5. Responda:

irracional:
a) 2 b) √64 c) √32

d) −25 e) −0,23565656 …

2) Sobre conjuntos numéricos são feitas as seguintes afirmações:
I. Todo número inteiro é natural;
II. Todo número natural é racional;
III. Todo número real é irracional;
IV. Todo número racional é natural;
V. Todo número natural é inteiro.

Qual(is) dessas afirmações é (são) verdadeiras?
_____
_____

3) O número π (lê-se pi) é um número muito famoso no mundo da Matemática. Seu valor aproximado é 3,141592653589 ... .
É correto afirmar que é um número:

a) natural
c) racional
e) especial
b) inteiro
d) irracional

4. Indique o que cada símbolo representa:
a) N;

b) Z;

c) IR.

d) R;

a) Qual é o menor número natural? _____

b) Existe o maior número natural? _____

c) Quantos números inteiros há entre – 4 e 3?

d) Quantos números naturais existem?
_____

e) Quantos números naturais há entre 6 e 10? E entre 25 e 26?
_____

e) Todo número natural é um número inteiro?

6) Complete com os símbolos ⊃ , ⊂ , ⊄ , ∈ ou ∉ de modo a tornar verdadeira cada uma das sentenças a seguir:

a) 7,33 _____ Q

b) N _____ Q

c) 0,7 _____ Z

d) 7/5 _____ N

e) Q_____Z

f) N_____Q

- **REFERÊNCIAS:**
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.atividadesmatematica.com%2F2017%2F05%2Flista-resolvida-de-numeros-racionais-
- https://exercicios.mundoeducacao.uol.com.br/exercicios-matematica/exercicios-sobre-os-conjuntos-numericos.htm

QUINTA FEIRA 04/ 03 / 2021 – 11/03/2021

SEXTA FEIRA 05/ 03 / 2021 – 12/03/2021

HISTÓRIA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: MS.EF09.HI03 - MS.EF09.HI04

ATIVIDADES DE HISTÓRIA

Especial para a Folhinha

Estudar a vida dos povos africanos no Brasil é importante para as crianças entenderem como eles contribuíram para a cultura brasileira. As tradições que vieram da África deram aos brasileiros um jeito particular de ser, um tipo de beleza, religião e arte. Por mais de três séculos, príncipes e súditos foram capturados nas terras africanas para o trabalho escravo nas plantações de cana-de-açúcar, nas minas e nos cafezais dos senhores europeus que viviam no Brasil.

Não se sabe ao certo o número de africanos que chegaram aqui. As estimativas variam de 12 milhões a 50 milhões. Nagô, Jeje, Mina, Benin, de origem sudanesa, Angola, Cabinda, Congo e Benguela, de origem banto, são algumas tribos africanas que foram trazidas para o Brasil. Alguns reinos africanos foram destruídos pelo tráfico. E outros reinos eram ricos e sábios. Exemplos são Djenne e Timbuctu, importantes centros culturais do século 16 que ficavam na atual Líbia.

No Brasil, documentos que registravam as origens desses povos foram queimados logo após a abolição da escravatura (1888). A idéia era apagar a história negra do país.

Religião - Orixás simbolizam a natureza

As tradições trazidas da África criaram formas diferentes de religião, como o candomblé e umbanda, a macumba que era um ritual religioso e o xangô, cujas características variam conforme o lugar do Brasil. Os orixás são os santos africanos. Eles são mais conhecidos pelos nomes oirubás: Ogum (deus da guerra), Oxóssi (caçador dos montes), Oxumarê (arco-íris), Ossain (rei das folhas), Xangô (dono dos raios), Logum Edé (menino que todo velho respeita), Oxum (deusa das águas e do amor), Iansã (deusa das tempestades), Iemanjá (mãe da água), Oxalá (pai criador), Ifá (saber divino) e outros. Os orixás simbolizam certas forças da natureza e possuem o axé, que é o poder de energia pura. Os iniciados nessa religião recebem a força do orixá e trazem a alegria para a comunidade.

Zumbi era guerreiro

As religiões dos povos da África conseguiram se manter graças aos quilombos. Os africanos e brasileiros escravizados se refugiavam nas matas. Formavam quilombos, que eram agrupamentos parecidos com alguns reinos da África. O quilombo de Palmares, em Alagoas, tinha Zumbi como líder dos guerreiros. Ele resistiu a muitos ataques e tornou-se símbolo da liberdade. Em 20 de novembro, data da morte dele, virou o Dia da Consciência Negra e é hoje feriado escolar.

Língua- A língua mais falada no candomblé no Brasil é o iorubá. Exemplos de palavras da língua falada no Brasil são fé, acarajé, jabá (carne-seca) e axé. Mas há mais palavras de origem banto em português: cafuné, dengo, calango, macaco, canjica, samba, inhaca, jiló, ginga, moleque, xodó, zangado, zum-zum-zum. Isso porque na época da colonização os grupos eram mais numerosos no Brasil.

Moda- Nos anos 70, chegou ao Brasil o movimento black dos Estados Unidos e o cabelo black-power grande e solto influenciou o comportamento dos brasileiros. Também nessa época, no Carnaval, os cabelos ficavam soltos ou arrumados em lindos trançados com búzios e contas coloridas. Os blocos afro-carnavalescos cantavam a beleza negra.

Música- Blues, rap e samba- A música dos africanos criada nos Estados Unidos ficou conhecida no mundo inteiro e influenciou muitos gêneros musicais: blues, jazz, soul, rock, funk e rap. No Brasil foi criado o samba, inspirado nos ritmos dos rituais religiosos. O samba foi inventado principalmente nos morros do Rio de Janeiro e na Bahia e nas festas populares do país.

1. **POR QUE O BRASIL APRESENTA TANTA DIVERSIDADE CULTURAL AFRICANA?**

_____
_____
_____.

2. **QUEM FOI ZUMBI?**

_____
_____
____.

3. **O QUE ERAM QUILOMBOS?**

_____
_____
____

REFERÊNCIAS: https://br.pinterest.com/pin/760404718308134347

01/03/2021 a 15/03/2021

GEOGRAFIA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA:MSEF09GE02

CONTEÚDO: Blocos econômicos

ATIVIDADE

1. A Europa possui o maior e mais dinâmico bloco econômico regional do planeta. Ele é considerado uma União Econômica e Monetária, onde além da eliminação das tarifas alfandegárias, é permitida a livre circulação de capitais, serviços e pessoas no interior do bloco. Outra característica importante desse bloco econômico é a adoção da moeda única entre os países integrantes. Marque a alternativa que corresponde a esse bloco econômico.

a) Comunidade dos Estados Independentes (CEI) b) Euro

c) APEC – Cooperação Econômica da Ásia e do Pacífico. d) União Europeia

2. A Europa é um continente pequeno em relação ao grande número de países que o compõem. É extremamente fragmentado em termos geopolíticos, tendo um grande número de países minúsculos. Verifique as alternativas a seguir que abordam aspectos físicos e socioeconômicos desse continente e identifique a INCORRETA.

A) É formada por países considerados mais urbanizados, mais industrializados, mais desenvolvidos, como Alemanha, França, Inglaterra, norte da Itália, Bélgica, Holanda, Luxemburgo, Áustria, Suíça, Dinamarca e os países escandinavos ─ Suécia, Noruega e Finlândia. Encontram-se também países menos desenvolvidos, menos industrializados, como Portugal, Grécia e os ex-socialistas.

B) Na região da Renânia, no noroeste da Alemanha, encontra-se a maior concentração industrial desse país, sendo também a principal área industrial da Europa. Os principais complexos urbano-industriais são: Essen, Düsseldorf, Colônia, Dortmund, Aachen, Buisburg, Bonn, etc. Além de uma forte indústria de base ─ siderurgia e metalurgia ─, ali estão instaladas também indústrias químicas, refinarias de petróleo, indústrias têxteis, alimentícias e outras.

C) Na França, a presença do carvão mineral e do minério de ferro, no norte e no nordeste do país, mais a garantia do abastecimento de matérias-primas e do mercado consumidor, representada por um grande império colonial, favoreceram a industrialização sistematizada a partir da segunda metade do século XIX.

D) O Reino Unido é composto por Irlanda do Norte, Escócia, País de Gales e Inglaterra. A ilha da Grã-Bretanha é uma ilha de solo ácido e pouco espaço para agropecuária.

E) Na Itália, enquanto o Sul é uma região desenvolvida e de alta renda per capita, o Norte do país chamado "Mezzogiorno" é uma região pobre, subdesenvolvida, com baixa renda per capita, sobretudo na Sicília. A base social e econômica do norte é o latifúndio, produtos de itens agrícolas, especialmente cítricos e azeitonas.

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

LADÁRIO, MARÇO DE 2021.

PERÍODO: 01 /03/2021 a 15 /03 /2021.

9º ANO U (01 SEGUNDA-FEIRA / 03 QUARTA –FEIRA / 08 SEGUNDA-FEIRA / 10 QUARTA – FEIRA / 15 SEGUNDA-FEIRA)

LÍNGUA INGLESA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: (MS.EF09LI03.s.03)

CONTEÚDO: Compreensão de textos orais, multimodais, de cunho argumentativo

A atividade esta envolvida em dois textos para interpretação e depois responder as questões. É necessário a tradução do texto, esta tradução pode ficar no caderno de inglês .

Storyline

The vampire brothers Damon and Stefan Salvatore, eternal adolescents, having been leading "normal" lives, hiding their bloodthirsty condition, for centuries, moving on before their non-aging is noticed. They are back in the Virginia town where they became vampires. Stefan is noble, denying himself blood to avoid killing, and tries to control his evil brother Damon, who promised to Stefan an eternity of misery. Stefan falls in love with schoolgirl Elena, who has an uncanny resemblance to the Salvatore brothers old love, Katherine; and whose best friend Bonnie is a witch. *Written by KGF Vissers*

www.imdb.com

01) O texto acima:

a) Apresenta o enredo da série The Vampire Diaries.

b) Relata sobre o primeiro capítulo da série The Vampire Diaries.

c) Relata apenas sobre a história da estudante Elena da série The Vampire Diaries.

d) Apresenta o episódio final da série The Vampire Diaries.

02) Write True (T) or False (F).

a) ( )Stefan is noble.(Stefan é nobre.)

b) ( ) Damon, who promised to Stefan an eternity of misery.(Damon que prometeu para Stefan uma eternidade de mistérios)

c) ( ) Stefan falls in love with schoolgirl Elena.(Stefan se apaixona pela estudante Elena.)

d) ( ) Elena, who has an uncanny resemblance to the Salvatore brothers old love, Katherine.

(Elena, que tem uma estranha semelhança com o velho amor dos irmãos Salvatore, Katherine.)

e) ( ) Bonnie is a witch.(Bonnie é uma guardiã.)

Texto para às questões de 03

Read:

Each year the Brazilian city of Sao Paulo chooses its “most handsome elderly man” in a beauty contest where charisma is as important as looks.

This year’s winner, seventy six year old Jose dos Santos Neves, said: “When you’re as old as me, it’s an achievement”. The competition is a city initiative to promote self-esteem among senior citizens.

www.bbc.com

03) Uma possível tradução para o título do texto seria:

a) São Paulo escolhe seu avô mais bonito.

b) São Paulo tem o avô mais bonito.

c) São Paulo tem o bisavô mais bonito.

d) São Paulo escolhe o bisavô mais bonito.

REFERÊNCIAS: https://acessaber.com.br/atividades/atividade-de-ingles-reading-1o-ao-3o-ano-do-ensino-medio

8°A Segunda-feira (01, 8,15) Sexta-feira (05, 12)

CIÊNCIAS

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: EF09CI01 investigar mudanças se estado físico da matéria e explicar essas transformações com base no modelo de constituição submicroscópica

CONTEÚDO: Matéria e Energia

ATIVIDADES

1-Como a molécula da água é representada?
Defina:
Matéria
Corpo
Objeto

2-O queijo é um alimento feito do leite e contém vários tipos de substâncias. Identifique 3 dessas substâncias.

3-Diferencie os itens abaixo em matéria ou energia:

Calor
Gelo
Vapor de água
Fuligem
Eletricidade

4- Complete:

Madeira- 1m de madeira - cama de madeira

Vidro - _____- _____

_____ - 500g de plástico - _____

REFERÊNCIAS

GODOY, LEANDRO, Ciências -Vida e Universo, 1° edição, São Paulo, FDT,2018.

SEXTA- FEIRA 05/03/2021 _ 12/03/2021

PROJETO DE VIDA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: (EF01HI01)

CONTEÚDO: Conscientização

Leia com atenção o texto e depois responda a questão ao fim da página

FAMÍLIA

Família.
Família...
Todos temos,
Dela viemos.
Nela nascemos...
Então crescemos.
Para uns,
a família é só o pai,
para outros, só a mãe,
muitos só têm o avô...
Mas é família:
sinônimo de calor!
Tem família
que é completa,
repleta,
discreta,
seleta,
aberta...
Outra,
é engraçada,
atiçada,
afinada,
engrenada,
esforçada,
empenhada...
Mas tem família
complicada,
indelicada,
desajustada,
desacertada,
debilitada...
Família...
Família é assim:
lá não temos capa
- nada nos escapa!
Máscaras, como usar?

Família...
Família é assim:
nunca é possível contentar,
pois onde há diferenças,
haverá desavenças.
como a todos agradar?

Mas entre todos os valores
Cultivados entre nós
Há algo como uma voz
Muito enfática a dizer:
"Cultive a educação,
faça lazer, haja afeição;
dê carinho, tudo aos seus!
Mas o maior valor
– maior até que o amor –
é cultivar Deus!"

Noélio Duarte

1) No que diz respeito ao texto apresentado, o que você pode nos escrever sobre FAMILIA ? Explique. Favor utilizar o verso dapágina para escrever o seu texto.

REFERÊNCIAS:https://www.42frases.com.br/frases-sobre-familia

9º ANO U TERÇA FEIRA – 01/03/2021 À 15/03/2021.

ARTE

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: MS.EF69AR02.s.02 - MS.EF69AR03.s.03 - MS.EF69AR04.s.04

CONTEÚDO: ARTE MUSICAL.

ATIVIDADE

OBSERVE A IMAGEM ABAIXO ONDE SE RETRATA O MOVIMENTO DO CORPO HUMANO. COM RELAÇÃO A ARTE MUSICAL,PROCURE EM MEIO DE PESQUISA FIGURAS QUE REPRESENTE ESSA ARTE OU DESENVOLVA SEU PRÓPRIO (PERFORMANCE ARTISTICO DESENHANDO E RETRATANDO SUA ARTE). USE A CRIATIVIDADE,SINTA A SUA MÚSICA E O SEU MOVIMENTO. UTILIZE ESTA FOLHA PARA DESENVOLVER A ATIVIDADE.



REFERÊNCIAS: https://saude.abril.com.br/wp-content/uploads/2017/01/danc3a7a-fitness.jpg

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

01 A 15/ 03 / 2021 – (9º U – 02 terça; 05 sexta; 09 terça; 12 sexta)

EDUCAÇÃO FÍSICA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: MS.EF89EF09.s.06

CONTEÚDO: GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL

ATIVIDADE

A palavra Ginastica, surgiu do grego Gymnastiké, que é a arte de fortificar o corpo e também dar-lhe agilidade.

• A ginástica desenvolveu-se efetivamente na Grécia antiga, a partir dos exercícios que os soldados praticavam, incluindo habilidades e também acrobacias.

• Utilização em treinamento militar.

• Surgimento oficial: 1811 – Friedrich Ludwing Jahn (pai da ginástica pedagógica), fundou em Berlim, na Alemanha, o primeiro clube voltado apenas à prática da ginástica.

As ginásticas de conscientização corporal são práticas milenares, como o relaxamento, a meditação e a automassagem, que tiveram origem em países orientais. Elas foram organizadas e utilizadas na busca pelo equilíbrio e, consequentemente, seus enfoques concentram-se principalmente na prevenção de doenças e na procura cotidiana pelo bem-estar.

➢ O autoconhecimento das sensações/percepções corporais permite a identificação de alguns desequilíbrios que, se forem percebidos em seu início, podem ser tratados, evitando a manifestação do estágio chamado de doença.

EXERCÍCIO

1 – Em um contexto mais amplo, o que é ginástica?

_____
_____
_____
_____

2 – São exemplos de ginástica de conscientização corporal:

a) Artística, Rítmica e de Trampolim

b) Circense, Acrobática e Malabarismo

c) Relaxamento, Meditação e Automassagem

d) Circense, Rítmica e Condicionamento

REFERÊNCIAS:https://saudebrasil.saude.gov.br/conscientizaçãocorporal