ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL MARQUÊS DE TAMANDARÉ

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

CADERNO 5

PROFESSOR (A) ROSEMEIRE, GISELE, SHEILE, RAFAEL, MERLIN, PAULO, GLAUCIANE, VERA, MARCELINA.
COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA: LÉLIA FRANCELINO

ALUNO (A): _____.

TURMA: 9º único.

CAMPO DE EXPERIÊNCIA:
LÍNGUA PORTUGUESA
MATEMÁTICA
CIÊNCIA DA NATUREZA
HISTÓRIA
GEOGRAFIA
INGLÊS
PROJETO DE VIDA
EDUCAÇÃO FÍSICA
ARTE

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 EDUCAÇÃ
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-0
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

SEGUNDA-FEIRA 19/04/2021; TERÇA-FEIRA 20/04/2021; QUINTA-FEIRA 22/04/2021; SEGUNDA-FEIRA 26/04/2021; TERÇA-FEIRA 27/04/2021; QUARTA-FEIRA 28/04/2021; QUINTA-FEIRA 29/04/2021.

LÍNGUA PORTUGUESA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: MS.EF89LP37.s.

CONTEÚDO: Reconhecimento de figuras de linguagem (ironia, eufemismo, hipérbole) na tirinha.

I - Leia a tirinha abaixo e responda ao que se pede, no verso desta folha:



Níquel Náusea. *Chronic*

1) O que o cachorro diz ao Níquel é o que realmente aconteceu a ele. Se não foi, como provar?
2) Relacione a fala do cachorro com as imagens, em especial quando ele diz “Me colocaram numa nave vermelha!”. O que seria essa nave?
3) Você já usou palavras/expressões para exagerar os sentimentos, para dramatizar as situações cotidianas que, obviamente, não eram tão intensas assim?

FIGURAS DE LINGUAGEM		
	DEFINIÇÃO	EXPRESSÃO
EUFEMISMO		
HIPÉRBOLE		
IRONIA		

Observe a tabela acima e escreva uma frase resumitiva que conceitue as figuras de linguagem para: EUFEMISMO, HIPÉRBOLE e IRONIA. Cite uma expressão para identificar cada uma das figuras de linguagem destacadas.

REFERÊNCIAS:
BNCC/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf.

Disponível em : https://planosdeaula.novaescola.org.br/fundamental/9ano/lingua-portuguesa/reconhecimento-de-figuras-de-linguagem-ironia-eufemismo-hiperbole-na-tirinha/4746#section-ensinoRemoto-3 – Acesso: 04/04/2021.

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃ
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-0
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

PERÍODO – 19 a 30.04.2021 / 9º ANO Ú – Segunda, Terça, Quarta, Quinta

Dias (19,20,22,26,27,28,29)

MATEMÁTICA – Profª ROSEMEIRE DO CARMO

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: (MS.EF09MA03.s.03)

CONTEÚDO: Potências com expoentes negativos

ATIVIDADES

POTENCIA COM EXPOENTE NEGATIVO

$$4^{-3} = \left(\frac{4}{1}\right)^{-3} = \left(\frac{1}{4}\right)^{3} = \frac{1^3}{4^3} = \frac{1}{64}$$

$$\left(\frac{8}{9}\right)^{-2} = \left(\frac{9}{8}\right)^{2} = \frac{9^2}{8^2} = \frac{81}{64}$$

1. Calcule as potências:

a) 4^{-2} =

b) 4^{-3} =

c) 5^{-1} =

d) 3^{-3} =

e) 10^{-2} =

f) 10^{-3} =

g) 2^{-5} =

h) 7^{-1} =

i) 1^{-18} =

2)Calcular as potências, observe os sinais da base:

Exemplo:

a) $(-5)^{-2} = \left(\frac{-5}{1}\right)^{-2} = \left(\frac{-1}{5}\right)^{2} = \frac{(-1)}{5} \times \frac{(-1)}{5} = \frac{+1}{25}$

b) $(-3)^{-4}$ =

c) $(-2)^{-5}$ =

d) $(-5)^{-3}$ =

e) $(-1)^{-4}$ =

f) $(-1)^{-5}$ =

3) Resolva as seguintes potenciações:

(a) $\left(\frac{1}{2}\right)^{-2}$

(b) $\left(\frac{3}{2}\right)^{-3}$

(c) $\left(\frac{1}{7}\right)^{-2}$

(d) $\left(\frac{2}{5}\right)^{-3}$

(e) $(2)^{-4}$

(f) $\left(\frac{8}{3}\right)^{-3}$

g) $\left(\frac{4}{5}\right)^{-2} =$

h) $\left(\frac{2}{3}\right)^{-3} =$

i) $\left(\frac{1}{3}\right)^{-2} =$

j) $\left(\frac{3}{5}\right)^{-3} =$

l) $\left(\frac{10}{3}\right)^{-4} =$

REFERÊNCIAS:

https://www.todamateria.com.br/exercicios-de-potenciacao/

PERÍODO 19 a 30.04.2021 / 9º ANO Ú – Prof. PAULO CEZAR
Quinta– Feira e Sexta-Feira - DIAS: (22,23,29,30)

HISTÓRIA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: (MS.EF09HI04.s.04)

CONTEÚDO: O nascimento da República no Brasil

ATIVIDADE

Leia o texto a seguir:

O Manifesto Republicano

A República no Brasil começou a dar seus primeiros passos em 1870, com a publicação do "Manifesto Republicano" no jornal A República. Com 58 assinaturas de jornalistas, advogados, médicos, negociantes e fazendeiros o documento anunciava: "Somos da América e queremos ser americanos". Ser americano, naquele momento, significava ser republicano. Afinal, o Brasil era o único país do continente que ainda adotava a monarquia como regime de governo. O Manifesto defendia a implantação de uma república federativa (autonomia para as Províncias administrarem seus próprios negócios) e criticava o poder pessoal do imperador. A partir dessas ideias surgiram os jornais, os clubes e os partidos republicanos. Em 1873, foi fundado o Partido Republicano Paulista (PRP), na cidade de Itu, que difundiu a ideia de que a República era sinônimo de progresso. Na verdade, os cafeicultores paulistas que compunham o partido não aceitavam a falta de participação na vida política do país. O PRP passou a contar também com o apoio de parte da classe média, dos operários, do Exército e da Igreja Católica. Desta forma, nota-se que entre os principais grupos do movimento republicano brasileiro, estavam envolvidos : as camadas urbanas, os fazendeiros paulistas (PRP) e o exército (Positivistas). Em 1873, reuniu-se em itu, na província de São Paulo, a primeira Convenção republicana. Os republicanos de São Paulo começavam os trabalhos que orientariam a ação do Partido Republicano. Os republicanos brasileiros dividiam-se em duas tendências: Tendência evolucionista: representada por Quintino Bocaiúva, acreditava que a transição da Monarquia para a República deveria ser feita pacificamente. Tendência revolucionária: representada por Silva Jardim e Lopes Trovão. Pretendia instalar a República através da ação armada do povo. Essa tendência era minoritária no Parlamento Republicano. Responda as questões abaixo, tendo como base os textos: A Primeira República e o Manifesto Republicano estudados em sala de aula. "Art 1º - A Nação brasileira adota como forma de Governo, sob o regime representativo, a República Federativa, proclamada a 15 de novembro de 1889, e constitui-se, por união perpétua e indissolúvel das suas antigas Províncias, em Estados Unidos do Brasil."

1. Explique o significado do termo República Federativa.

2. As novas condições socioeconômicas em curso na segunda metade do século XIX favoreceram a difusão dos ideais republicanos no Brasil, sobretudo a partir de 1870, que, juntamente com outros acontecimentos, levariam à queda da monarquia. Com relação ao movimento republicano e a queda da monarquia, faça o que se pede:

   a) Identifique os principais grupos do movimento republicano brasileiro.

   b) Cite duas ideias defendidas pelo Manifesto Republicano de 1870.

   c) Comente como se processou o golpe de 15 de novembro de 1889.

3. Cite os limites ao exercício da cidadania que conste na legislação eleitoral dos primórdios da república, estabelecidos na Constituição de 1891.

REFERENCIA:

https://brasilescola.uol.com.br/republicadobrasil.htm.
https://www.todamateria.com.br/exercicios-sobre-a-republica-

16/04/2021 a 30/04/2021

GEOGRAFIA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: (MS.EF09GE18.s.18)

CONTEÚDO: Identificar e analisar as cadeias industriais e de inovação e as consequências dos usos de recursos naturais e das diferentes fontes de energia (tais como termoelétrica, hidrelétrica, eólica e nuclear) em diferentes países.

ATIVIDADE

1. **A industrialização é um dos principais agentes de transformação do meio e de construção das bases da sociedade. Entre os efeitos desse processo sobre o espaço geográfico, podemos assinalar:**

(a) a ruralização das sociedades. (b) a contenção da migração pendular.

(c) o recuo na oferta de matérias-primas. (d) o aumento da migração campo-cidade.

(e) a descaracterização da hierarquia urbana.

2. Tanto se analisarmos o território brasileiro quanto se levarmos em conta as configurações espaciais do mundo, podemos perceber que a industrialização não se distribui de forma homogênea. Os fatores locacionais, que direcionam e redirecionam a atividade industrial pelas diferentes localidades, são os principais responsáveis por essa dinâmica.
Entre esses fatores, podemos considerar:
I. Proximidade dos grandes centros administrativos globais;
II. Presença de mão de obra barata;
III. Existência de infraestruturas e meios de transporte;
IV. Fornecimento de incentivos fiscais por parte do governo.
Estão corretas as afirmativas
(a). I e II (b) I e III (c) II e IV (d) II e III (e) II, III e IV

3. Observa-se, atualmente, certa mobilidade da atividade industrial no território brasileiro. Antes muito concentradas em alguns poucos pontos, as indústrias vêm buscando novas áreas, antes pouco industrializadas, no território nacional a fim de obter maiores vantagens que auxiliem na obtenção de maiores lucros.
Esse processo é chamado de:
(a) migração fabril (b) desconcentração industrial (c) redistribuição produtiva
(d) secundarização da economia (e) expansão da fronteira industrial.

4. A partir da Revolução Industrial, cada vez mais, o processo de acumulação de capital se internacionaliza. Ao longo do século XX, esse processo se caracterizou, principalmente, por:
(a) Alianças bem-sucedidas entre países de pequena dimensão territorial, para proteger-se do comércio com os países capitalistas desenvolvidos.
(b) Dependência vital dos países desenvolvidos em relação aos países subdesenvolvidos, cujas matérias-primas são a única sustentação da industrialização dos primeiros.
(c) Solidariedade entre países desenvolvidos e subdesenvolvidos, cabendo aos primeiros suprir os demais em matérias-primas raras e programas de educação e saúde das populações pobres.
(d) Aprofundamento da divisão do trabalho entre países e no interior dos próprios países dependentes, com o crescimento da industrialização associada ao grande endividamento externo.
(e) Democratização dos mecanismos de troca internacional, premida pela elevação constante dos preços das matérias-primas em níveis superiores aos dos produtos industrializados.

5. Os recursos naturais renováveis, como o próprio nome indica, são aqueles que podem renovar-se naturalmente mesmo após terem sido utilizados nas atividades humanas. Isso não significa, porém, que eles durem para sempre, pois o uso predatório de tais recursos pode levá-los à extinção.
Assinale a alternativa que indica uma medida de preservação e manutenção dos recursos naturais renováveis.
(a) Ampliação das áreas de cultivo do solo.
(b) Implantação de sistemas de irrigação sem controle.
(c) Uso de agrotóxicos e fertilizantes com muita intensidade nas lavouras.
(d) Diminuição do consumo e reaproveitamento dos materiais recicláveis.
(e) Expansão das áreas de ocupação humana sobre ambientes naturais.

6. Alguns recursos naturais são considerados estratégicos tanto pela sua utilização econômica quanto pela sua escassez em algumas partes do mundo. Assim, aquele país que possui uma maior quantidade ou acesso a tais recursos pode melhor utilizá-los tanto para a sua população quanto para a sua exploração comercial.
Assinale a alternativa que apresenta os dois recursos naturais que, atualmente, são considerados os mais estratégicos do mundo:
(a) madeira e algodão (b) água e petróleo (c) látex e carvão mineral
(d) ouro e diamante (e) solo e florestas

7. O processo de devastação do Cerrado é um exemplo de como o uso não controlado dos recursos naturais pode causar profundos impactos naturais, tais como a extinção de espécies vegetais e animais, além de uma menor disponibilidade de recursos e matérias-primas. A principal causa para a destruição de grande parte do Cerrado foi:
(a) a expansão das áreas de cultivo agrícola.
(b) o crescimento das cidades do Centro-Oeste.
(c) a diminuição das políticas de controle de pragas naturais.
(d) a maior presença de indústrias em áreas de preservação florestal.
(e) a fragilidade do Cerrado diante das transformações climáticas.

8. *O assassinato do líder seringueiro Chico Mendes, em 1988, deu expressão internacional à pequena cidade de Xapuri, no Acre, e voltou o olhar do mundo para milhares de cidadãos que fazem da extração do látex seu sustento e do Vale Amazônico sua morada. O que poucos sabem é que esse foi apenas mais um capítulo da saga da borracha. Durante a Segunda Guerra Mundial, um exército de retirantes foi mobilizado com pulso firme, propaganda forte e promessas delirantes para deslocar-se rumo à Amazônia e cumprir uma agenda do Estado Novo. Ao fim do conflito, em 1945, os migrantes que sobreviveram às durezas da selva foram esquecidos no Eldorado. Passadas décadas, os soldados da borracha hoje lutam para receber pensão equivalente à dos ex-pracinhas.*(Adaptado de revistaepoca. globo.com, 18/04/2011).
A extração de recursos naturais da Floresta Amazônica, como o látex, ainda hoje se insere em um contexto de problemas sociais, relacionados principalmente ao seguinte fator:
a) escassez de mão de obra qualificada
b) precariedade das condições de trabalho
c) insuficiência dos sistemas de transporte
d) insalubridade da infraestrutura habitacional

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 EDUCAÇÃ
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-0
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

9º ANO Segunda-feira (19,26) Sexta-feira (23,30)

CIÊNCIAS

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: (MS.EF09CI03.s.03) Identificar modelos que descrevem a estrutura da matéria (constituição do átomo e composição de moléculas simples) e reconhecer sua evolução histórica

CONTEÚDO Aspectos quantitativos das transformações químicas

Estrutura da matéria



ATIVIDADES

1) Observamos essa mudança de estado da matéria quando, sobre a parede de um copo vazio onde colocamos gelo, forma-se uma fina camada de água líquida.
Essa mudança é:

(A) solidificação. (B) vaporização. (C) sublimação. (D) condensação.

2) Geada é quando o vapor de água na atmosfera torna-se sólido sem passar pelo estado líquido, quando entra em contato com superfícies mais frias**.**



Mudança de estado do vapor para o sólido é chamada:

(A) vaporização. (B) condensação. (C) sublimação. (D) fusão.

3) É um processo de mudança do estado líquido para o estado gasoso. Essa transformação ocorre de três maneiras, evaporação, ebulição e calefação:

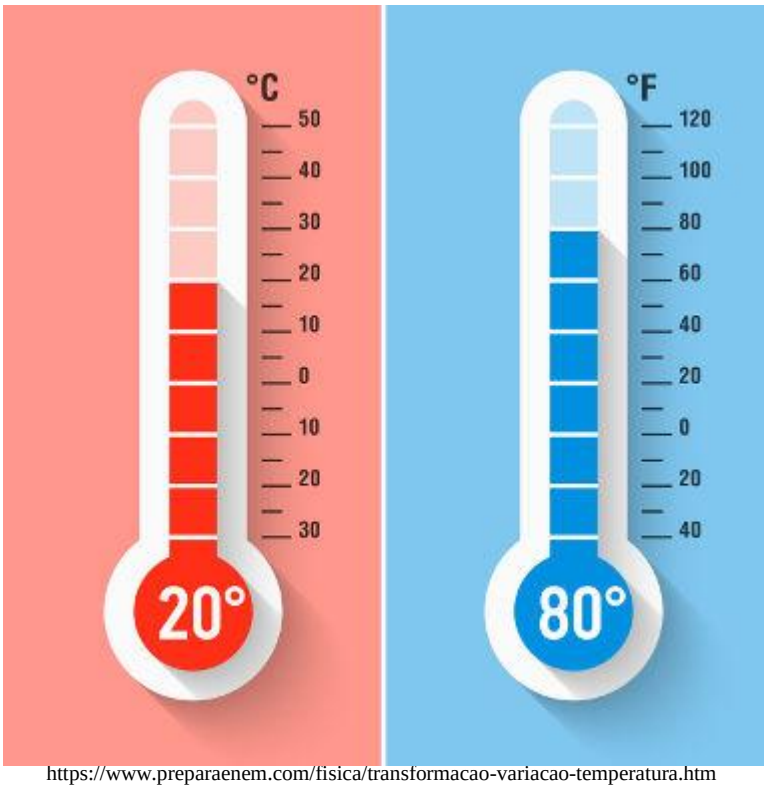
(A) vaporização. (B) solidificação. (C) condensação. (D) solidificação.



https://www.sobiologia.com.br/conteudos/Agua/Agua1.php

4) Que transformações ocorrem com o aumento de temperatura?

(A) condensação, solidificação, vaporização.
(B) fusão, vaporização, sublimação.
(C) solidificação, sublimação, fusão.
(D) vaporização, condensação, fusão.



https://www.preparaenem.com/fisica/transformacao-variacao-temperatura.htm

REFERÊNCIAS:

https://santamaria.pucminas.br/wp-content/uploads/2019/03/QU%C3%8DMICA-9%C2%BA-ANO-EF-2019.pdf acesso em 12-03-2021

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃ
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-0
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034

PERÍODO: 16/04/2021 a 30/04/2021
9º ANO U (19 SEGUNDA -FEIRA / 26 TERÇA- FEIRA/ 28 QUARTA –FEIRA)

LÍNGUA INGLESA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: (MS.EF09LI12.s.12)

CONTEÚDO: Produção de textos escritos, com media

ATIVIDADE

LEIA O TEXTO: Caso seja necessário traduzir o texto no verso da folha



1) O texto acima foi publicado no *site* da Unicef (Fundo das Nações Unidas para a Infância). Assinale a alternativa que resume a função social do texto.

(A) Alertar as pessoas para os perigos do consumo da água encanada.

(B) Incentivar crianças e adolescentes a economizarem água.

(C) Informar as pessoas sobre como transformar água não potável em potável.

(D) Convencer as pessoas a fazerem doações para famílias carentes que moram na África sub-sahariana.

(E) Conscientizar as pessoas, no Dia Mundial da Água, para o problema de acesso à água potável em diferentes partes do mundo.

2) Com base nas informações fornecidas e na leitura da imagem, assinale a alternativa correta.

(A)Centenas de milhares de crianças morrem todos os anos em decorrência de doenças relacionadas ao consumo de água não potável.

(B) Nos países mais pobres, populações que estão fora dos centros urbanos dificilmente tem acesso à água encanada.

(C) Na África sub-sahariana, a água é obtida somente de poços artesianos.

(D) Nos países desenvolvidos somente as populações ribeirinhas não têm acesso à água potável.

(E)Nos grandes centros urbanos, o problema de acesso à água potável é mais grave.

REFERÊNCIAS:

http://cdn.editorasaraiva.com.br/material_apoio/AMOSTRAS_CADERNOS/CONECTE_KEYS/CONECTE_INGLES_VU_caderno_de_competencias.pdf

9º ANO U TERÇA FEIRA – 20/04/2021 - 27/04/2021.

ARTE

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

CONTEÚDO: CARICATURA.

ATIVIDADES

OBSERVE AS CARICATURAS DOS PERSONAGENS ACIMA E FAÇA A SUA RELEITURA RETRATANDO AS IMAGENS DE FORMAS DIVERSIFICADAS E COM CORES DE IMPACTO. UTILIZE O VERSO DESTA FOLHA CASO NECESSITE.





REFERÊNCIAS:

https://educacaodigital.itaborai.rj.gov.br/lms/pluginfile.php/106062/mod_assign/intro/chaves.jpg?time=1597807631842

19 A 30/ 04 / 2021 – (9º U – 20 terça; 23 sexta; 27 terça; 30 sexta)

EDUCAÇÃO FÍSICA

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

CONTEÚDO: GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL X CONDICIONAMENTO FÍSICO

ATIVIDADE

Ginástica de condicionamento físico

A ginástica de condicionamento físico caracteriza-se pela exercitação orientada que visa à melhora do rendimento, à aquisição e à manutenção da condição física individual e/ou à modificação da composição corporal, como é o caso dos circuitos funcionais, atividades na musculação ou de ginástica localizada.

Geralmente a ginástica de condicionamento físico é organizada em sessões planejadas de movimentos repetidos, com frequência, intensidade e duração definidas. Muitas vezes executada em academias, pode ser praticada em diversos outros ambientes, como praia, parques e ruas.

A ginástica de condicionamento físico quando realizada de forma regular e sistematizada promove o aprimoramento das capacidades físicas ou qualidades físicas e consequentemente melhora o condicionamento físico que permite um melhor desempenho nas atividades do dia a dia.

Para um melhor entendimento dos benefícios que podem ser proporcionados pela ginástica de condicionamento físico vale a leitura sobre conceitos de aptidão física e capacidade física.

Aptidão física e capacidades físicas

A aptidão física pode ser definida como a capacidade de realizar trabalhos de maneira satisfatória, ou seja, a capacidade das pessoas se adaptarem a diferentes esforços do dia-a-dia.

De uma maneira geral, aptidão física compreende alguns fatores que são as capacidades físicas ou qualidades físicas (a resistência cardiorrespiratória, força, flexibilidade, coordenação, agilidade, ritmo, velocidade, equilíbrio entre outras). Quando pensamos em saúde, as principais capacidades físicas a serem desenvolvidas são: a resistência cardiorrespiratória, a força e flexibilidade.

O desenvolvimento dos componentes da aptidão é o que a gente chama de condicionamento físico. Uma pessoa está bem condicionada fisicamente quando tem as capacidades físicas bem desenvolvidas. O nível de desenvolvimento dessas capacidades depende do estilo de vida da pessoa. Uma pessoa ativa fisicamente terá um melhor condicionamento físico.

Para termos uma ideia mais clara da influência do nível de atividade física na aptidão física vamos tomar o exemplo de duas pessoas que exercem atividades profissionais diferentes. Um carteiro, que passa o dia todo caminhando ou pedalando para cumprir suas atividades profissionais, possui uma condição física muito melhor que uma pessoa que permanece sentada o dia todo em frente ao computador.

Mas, seja lá qual for o nível de atividade física exigido da pessoa no trabalho, todos que desejarem melhorar sua aptidão física precisarão praticar, de forma regular, atividades físicas em suas horas livres.

Por outro lado, devemos saber que a aptidão física além de ser determinada pela prática ou não de atividade física, tem outros fatores que a influenciam, como: a dieta e a hereditariedade. Assim, quando falamos de um atleta de alto rendimento, provavelmente esse atleta, além de treinar muito, ele tem uma condição genética que o ajuda a ser muito bom no esporte que ele realiza.

Ginástica de conscientização corporal

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. A Ginástica de conscientização corporal caracteriza-se por movimentos lentos e suaves, melhora da condição postural e/ou a conscientização de exercícios respiratórios, com o objetivo de melhorar a percepção do próprio corpo. Esta deve ser realizadas com regularidade.

EXERCÍCIO

1 – Qual a diferença entre ginástica de condicionamento e ginástica de consciência corporal.

_____
_____
_____

2 - De acordo com os textos acima que tipo de ginástica ela poderia realizar para melhorar sua condição física?

_____
_____
_____

3 - Imagine uma pessoa correndo para pegar o seu ônibus. Após esse pequeno esforço ela sente-se muito cansada, pois essa atividade foi bastante intensa para ela. De acordo com os textos acima que tipo de ginástica ela poderia realizar para melhorar sua condição física?

a) Ginástica de conscientização corporal.

b) Ginástica de condicionamento físico.

REFERÊNCIAS: http://minhaaula.mesquita.rj.gov.br/wp-content/uploads/2020/08/

SEXTA- FEIRA 16/04/2021 – 23/04/2021 - 30/04/2021

PROJETO DE VIDA

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: (EF01HI01)

CONTEÚDO: CONSCIENTIZAÇAO

ATIVIDADE

Cada um vai construindo a sua identidade

A identidade vai-se construindo ao longo do tempo, como já referi na relação que se estabelece com os progenitores, grupo de pares…Nestas interações a identidade de cada um vai-se formando sendo assim, a identidade é um processo contínuo. Esta constitui-se também, através da integração de todas as experiências que cada ser vai vivendo, daí a sua unicidade. Somos dotados de uma identidade pessoal mas também de uma identidade social e cultural. A nossa identidade social é a consciência social que temos de nós próprios, resultante da interação que mantemos com o meio social onde estamos inseridos já a identidade cultural é o conjunto de valores que, o ser partilha com a comunidade a que pertence e que integra na sua identidade pessoal. Assim, a identidade de uma pessoa é a junção de todas estas identidades.

Utilizando o texto "Cada um vai construindo a sua identidade" faça em quadrinhos uma conversa de dois personagens explicando como é vivenciar essa construção. Você pode usar o verso para criar o seu formato de quadrinho.

REFERENCIAS: http://psicob.blogspot.com/2008/05/cada-um-vai-construindo-sua-identidade.html