ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Escola Municipal Nelson Mangabeira
Professora **Fátima Cesarina Arruda Gomes** Turma: **6º Ano B** Ensino Fundamental : **II** Turno : **Vespertino** Aluno (a) :
Componente Curricular : **História** Período : **16/07 a 31/07** Quantidades de aulas : **06**
Objetos de conhecimento: Diferenciar escravidão, servidão e trabalho livre no mundo antigo.
Habilidades: EF06HI17

1- **O texto abaixo foi escrito pelo pensador chinês Kong Fu-zi (551-479 a.C.), conhecido no Ocidente como Confúcio.**

Se o próprio príncipe é virtuoso, o povo cumprirá seus deveres sem que se lhes ordene; se o próprio príncipe não é virtuoso, pouco importa que dê ordens, o povo não as seguirá.

CONFÚCIO. *Analectos*. São Paulo: Pensamento, 1979. p. 94.

a) Qual é a mensagem do pensador chinês transmitida nesse texto? Para quem se destinava?

b) Nas sociedades mesopotâmicas, os reis eram considerados representantes dos deuses na Terra. Os ensinamentos de Confúcio apresentados no texto acima compartilham da mesma visão sobre os governantes? Justifique

Obs: Leitura do Cap- 08 – Livro Araribá Mais História 6º Ano (Paginas- 90 a 98)

ESCOLA: MUNICIPAL NELSON MANGABEIRA
PROFESSOR (A): LAURELENE OLIVEIRA PEREIRA **TURMA(S): 6ª ano B**
ENSINO FUNDAMENTAL: II **TURNO: VESPERTINO**
ALUNO (A):
COMPONENTE CURRICULAR: GEOGRAFIA
PERIODO: 16/07/2020 Á 31/07/2020
QUANTIDADE DE AULAS: 05
OBJETOS DE CONHECIMENTOS: As esferas terrestres.
HABILIDADES: (EF06GE03) Descrever os movimentos do planeta e sua relação com a circulação geral da atmosfera, o tempo atmosférico e os padrões climáticos.

ATIVIDADES:

- 16/07/2020 – Os alunos irão observar as imagens e fazer leitura das páginas 85 do livro de geografia Vontade de Saber – 6º ano.
- 22/07/2020 – Leitura e observação das imagens das páginas 86 e 87 do livro de geografia: Vontade de Saber – 6º ano.
- 23/07/2020 – Continuação da leitura e observação das imagens das páginas 86 e 87 do livro de geografia: Vontade de Saber – 6º ano
- 29/07/2020 – Os alunos irão fazer os desenhos que representam As estações do ano e as paisagens terrestres, das páginas 86 - livro de geografia: Vontade de Saber – 6º ano
- 30/07/2020 – Desenvolvimento de atividade avaliativa referente: As esferas terrestres.

OS MOVIMENTOS DA TERRA

Todos os dias, ao amanhecer, o Sol clareia o céu. Você já reparou que, de manhã o Sol está numa posição e no fim da tarde, em outra posição?

A Terra não está parada no espaço, ela realiza dois movimentos muito importantes: ***o Movimento de Rotação e o Movimento de Translação***.



Movimento de Rotação

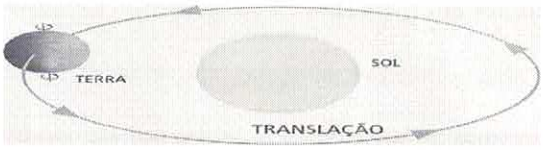
O movimento que a Terra faz em torno de um eixo imaginário, denominado eixo de rotação, chama-se movimento de rotação.

A Terra gira em torno do seu eixo de rotação, um pouco inclinado em relação ao plano de sua órbita. Esse movimento dura aproximadamente 24 horas, tendo como resultado o dia e a noite, ou seja, o **Movimento de Rotação** é o responsável pelo dia e a noite.


Movimento de rotação.

Movimento de Translação

Enquanto a Terra gira em torno de seu eixo de rotação, ela também **gira em torno do sol**. O tempo necessário para a Terra dar uma volta completa em torno do Sol é de, aproximadamente, 365 dias, ou seja, **um ano**. Esse movimento da Terra ao redor do Sol é chamado de **Movimento de Translação**.



Ano Bissexto

Quando estudamos o movimento de translação da Terra descobrimos que ela leva, aproximadamente, 365 dias para dar uma volta completa ao redor do Sol. O tempo exato dessa volta é **365 dias e aproximadamente 6 horas.** Para efeito de acertos no calendário essas **6 horas** são acumuladas e a cada quatro anos temos o total de 24 horas (6 + 6 + 6 + 6 = 24 horas, ou seja, um dia.) É por isso que de quatro em quatro anos o mês de fevereiro tem 29 dias. Quando isso ocorre, dá-se o nome de ano **bissexto**.


FEVEREIRO 2016

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	← Ano Bissexto				

Atividades:

1. A Terra está parada? Explique.
2. O que é o Movimento de Rotação?
3. O que é o Movimento de Translação?
4. O dia e a noite são resultados de qual movimento da Terra?
5. Os anos são resultado de qual movimento da Terra?
6. Leia: "O ano de 2016 é um ano bissexto." Explique essa afirmação.

© Ensinarhoje.com

ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR (PLANO DE AULA)

ESCOLA: Municipal Nelson Mangabeira

PROFESSOR(A): Rosenete dos Santos Alencar **TURMA(S): 6º"A" , / 6º"B"**

TURNO: Vespertino

QUANTIDADE DE AULAS: 6º"A" / 6º"B"= 10aulas

COMPONENTE CURRICULAR: Língua Portuguesa

DATA: 16/07/2020 à 31/07/2020

COMPETÊNCIAS E HABILIDADES:

(EF69LP07) Produzir textos em diferentes gêneros, considerando sua adequação ao contexto, produção e circulação.
(EF06LP04) Analisar a função e flexões de verbos no modo indicativo...
(EF69LP49) Adesão às práticas de leitura.
(EF67LP21) Estratégias de escrita: textualização, revisão e edição.

CONTEÚDOS/OBJETOS DE CONHECIMENTO:

Leitura, interpretação e compreensão de texto.
Produção de texto
Classe de palavras: Verbo (modo indicativo): conjugação e flexão verbal.

METODOLOGIA

16/07= Conjugação verbal. Conceito. O aluno deverá pesquisar e passar para o caderno o conceito de conjugação verbal. Sites sugeridos: https://queconceito.com.br/conjugacao, https://www.conjugacao.com.br/verbo-conceitar, https://www.coladaweb.com/portugues/verbo, https://mundoeducacao.uol.com.br/gramatica/verbo-2.htm, para auxiliá-lo na realização das atividades propostas.
17/07= Exercícios sobre conjugação verbal. O aluno receberá folhas xerocadas com as atividades a serem desenvolvidas. Nesta atividade o aluno deverá conjugar os verbos da primeira conjugação, amar e cantar, nos tempos presente, pretérito perfeito e futuro do presente. Caso o aluno tenha alguma dúvida deverá entrar em contato com o professor pelo grupo de watts`up.
20/07= Exercícios sobre conjugação verbal. Nesta atividade o aluno deverá conjugar os verbos da segunda conjugação, vender e beber, nos tempos presente, pretérito perfeito e futuro do presente. Caso o aluno tenha alguma dúvida deverá entrar em contato com o professor pelo grupo de watts`up.
21/07= Exercícios sobre conjugação verbal. Nesta atividade o aluno deverá conjugar os verbos da terceira conjugação, sair e partir, nos tempos presente, pretérito perfeito e futuro do presente. Caso o aluno tenha alguma dúvida deverá entrar em contato com o professor pelo grupo de watts`up.
23/07= Atividades contextualizadas sobre conjugação verbal. Atividades contextualizadas sobre verbos e compreensão textual utilizando texto O jogo, tirinhas e charges. O aluno deverá ler o texto e as tirinhas e passar o texto e as atividades para o caderno.
24/07= Responder as atividades contextualizadas sobre conjugação verbal. O aluno deverá destinar este tempo para releitura do texto e tirinhas e responder as questões na própria folha ou no caderno conforme preferência do aluno.
27/07= Pesquisa sobre flexão verbal: pessoa e número. Conceito. O aluno deverá pesquisar e passar para o caderno o conceito de conjugação verbal. Sites sugeridos:

https://educacao.uol.com.br/disciplinas/portugues/verbo---flexoes..., https://escolakids.uol.com.br/portugues/verbos.htm, https://www.infoescola.com/portugues/modo-indicativo, para auxiliá-lo na realização das atividades propostas.
28/07= Exercícios sobre flexão verbal: Pessoa e número (1ª, 2ª, 3ª pessoa do singular ou plural). O aluno deverá reler sua pesquisa e consultá-la para responder as atividades propostas sobre pessoa e número verbal. Caso o aluno tenha alguma dúvida deverá entrar em contato com o professor pelo grupo de watts`up.
30/07= Produção de texto narrativo: Nesta atividade o aluno deverá narrar a sequência de ações realizadas pelas personagens da HQ da turma da Mônica. È preciso pesquisar o nome das personagens, caso o aluno desconheça algum. Se precisar sanar dúvidas, o mesmo deverá entrar em contato com o professor pelo grupo de watts.
31/07= Reescrita do próprio texto. Nesta atividade o aluno deverá fazer a reescrita do próprio texto, pois ao reescrever sua redação poderá observar erros gráficos, na reescrita pode-se acrescentar mais alguns argumentos ou retirar, poderá observar o parágrafo e os substantivos próprios que devem ser escritos com letra maiúscula.

RECURSOS:
Folha xerocada com atividades. Caderno, lápis borracha, caneta.

AVALIAÇÃO:
Participação e realização das atividades propostas.

Assinatura do Professor(a)

Assinatura do Coordenador(a) Pedagógico(a)

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SMEL

ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR (Para o aluno)

NOME:

ESCOLA: Municipal Nelson Mangabeira

PROFESSOR(A): Rosenete dos Santos Alencar **TURMA(S): 6º"A" , / 6º"B"**

TURNO: Vespertino

COMPONENTE CURRICULAR: Língua Portuguesa

DATA: 16/07/2020 à 31/07/2020

COMPETÊNCIAS E HABILIDADES:

(EF69LP07) Produzir textos em diferentes gêneros, considerando sua adequação ao contexto, produção e circulação.
(EF06LP04) Analisar a função e flexões de verbos no modo indicativo...
(EF69LP49) Adesão às práticas de leitura.
(EF67LP21) Estratégias de escrita: textualização, revisão e edição.

CONTEÚDOS/OBJETOS DE CONHECIMENTO:

Leitura, interpretação e compreensão de texto.
Produção de texto
Classe de palavras: Verbo (modo indicativo): conjugação e flexão verbal.

METODOLOGIA

Pesquisa sugerida dia dezesseis de julho: Conjugação verbal. Passe para o caderno.

No nosso idioma há três tipos de conjugações. A primeira conjugação é a dos verbos terminados em "ar" (caminhar, nadar, saltar), a segunda se refere aos verbos terminados em "er" (trazer, beber e saber) e a terceira sobre os que terminam em "ir" (dormir, vir e intuir). Conjugar um verbo é apresentá-lo junto com os pronomes pessoais no singular e no plural(eu, tu, ele, nós, vós, eles). Podem ser conjugados em tempos simples, ou seja, em apenas uma forma verbal (eu comi, eles foram, tu sabes, etc.) ou em tempos compostos (eu tinha estudado, etc.) formados por um verbo auxiliar "ter" mais um verbo no particípio.

FORMAS NOMINAIS DO VERBO

O verbo possui três formas nominais: * Infinitivo – termina sempre em R. * Gerúndio – é caracterizado pela terminação NDO. * Particípio – apresenta, em geral, a terminação ADO e IDO

FLEXÃO DE TEMPO * Presente – é o que está acontecendo (hoje) * Pretérito ou passado – é o que já aconteceu (ontem) * Futuro – é o que ainda vai acontecer (amanhã). (Esta é a atividades de pesquisa, agora é só passar para o caderno, pois a utilizaremos nos próximos exercícios).

CONJUGAR, NO CADERNO, OS VERBOS AMAR, CANTAR, BEBER, VENDER, SAIR E PARTIR NOS SEGUINTES TEMPOS: PRESENTE, PRETÉRITO PERFEITO E FUTURO DO PRESENTE, DO MODO INDICATIVO. Veja o modelo abaixo, refaça-o no caderno completando-o, faça um para cada verbo a ser conjugado. Não precisa fazer o quadro.

PRESENTE	PRETÉRIO	FUTURO
Eu amo	Eu amei	Eu amarei
Tu amas	Tu	Tu
Ele	Ele	Ele
Nós	Nós	Nós
Vós	Vós	Vós
Eles	Eles	Eles

ATIVIDADE CONTEXTUALIZADA: Passe o texto e as atividades para o caderno e responda-as.

O jogo

O Estádio lotou. Juiz apitou e o jogo começou. O jogador chutou. Outro cabeceou. O goleiro agarrou. Chutou. Escanteio. A torcida vibrou. Falta. O juiz marcou. O tempo passou. O 1° tempo terminou. Intervalo.

O jogo voltou. O jogador lançou. Outro driblou. Chegou perto do gol. O goleiro caiu. O jogador chutou. Fez o gol. Ele comemorou. O jogo parou. Juiz apitou e o jogo recomeçou. Chute pra cá e chute pra lá. Nenhum outro gol. O jogo terminou. O campeão comemorou. A torcida se encantou. É festa no Maracanã.

1) Sobre o que o texto trata? 2) Qual foi o placar do jogo? 3) Onde aconteceu o jogo?

4) Marque de vermelho todos os verbos do texto. Quantos verbos tem o texto?

5) Em que tempo verbal o texto está? 6) Em qual tempo do jogo saiu o gol?

* **Pesquisa sugerida dia vinte e sete de julho: Conjugação verbal. Passe para o caderno. Flexões Verbais:**

Presente: Indica que a ação acontece durante o momento em que se fala. Eu falo.

1ª Pessoa: Orador (que fala), 2ª Pessoa: Interlocutor (com quem se fala),
3ª Pessoa: Assunto (de que se fala)

Número: Varia a forma verbal para indicar o número de sujeitos a que se refere.

Singular: Refere-se a um único sujeito. Exemplo: O menino fala.

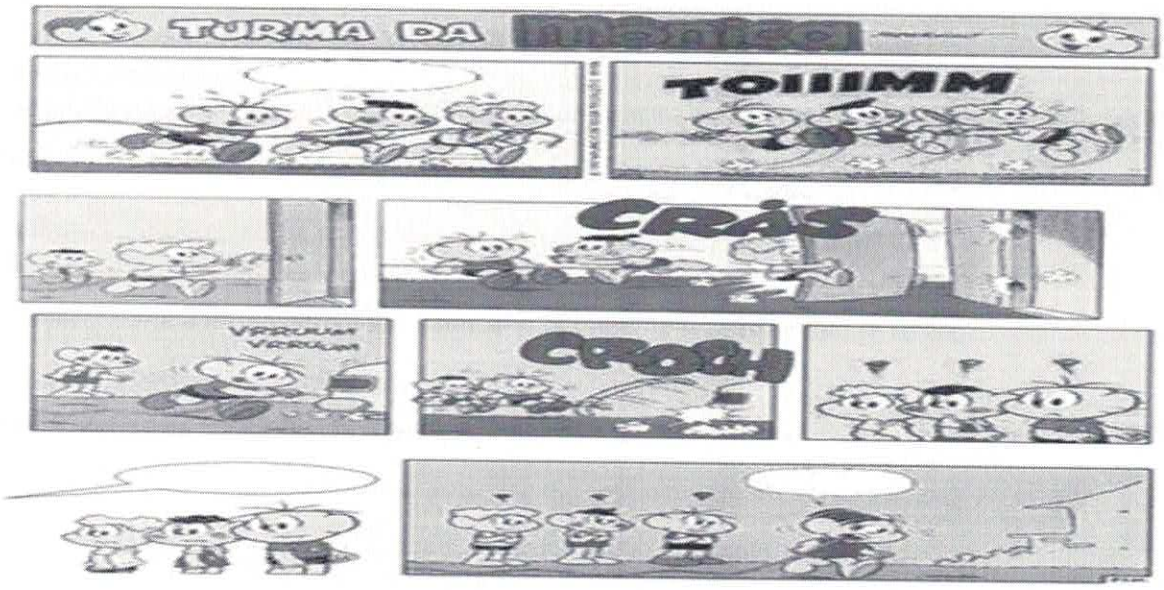
Plural: Refere-se a mais de um sujeito. Exemplo: Os meninos falam.

Tempo: Presente: Indica que a ação acontece durante o momento em que se fala. Eu estudo.

Pretérito: Indica que a ação aconteceu antes de se falar. Exemplo: Eu estudei.

Futuro: Indica que a ação vai acontecer depois de se falar. Exemplo: Eu estudarei.

Produção de texto. narrar a sequência de ações realizadas pelas personagens da HQ da turma da Mônica.



RECURSOS: Folha xerocada com atividades. Caderno, lápis borracha, caneta.

AVALIAÇÃO: Participação e realização das atividades propostas.

Assinatura do Professor(a)

Assinatura do Coordenador(a) Pedagógico(a)

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Atividade

ESCOLA: Municipal Nelson Mangabeira

PROFESSOR(A): Felipe de Lima Amorim **TURMA(S): 6° A/B**

TURNO: Vespertino

QUANTIDADE DE AULAS: 11

COMPONENTE CURRICULAR: Matemática

DATA 16/07/2020 Á 31/07/2020

COMPETÊNCIAS E HABILIDE

(EF09MA13) Resolver e elaborar problemas que envolvam porcentagens, com base na ideia de proporcionalidade, sem fazer o uso da regra de três, utilizando estratégias pessoais, calculo mental e calculadora, em contextos de educação financeira, entre outros.

CONTEÚDOS/OBJETOS DE CONHECIMENTO:

Porcentagem.

METODOLOGIA:

17/07/2020 Leitura da página 186 e 187, definir porcentagem no caderno.
18/07/2020 Desenvolver no caderno as atividades 1 e 2 da página 189.
20/07/2020 Desenvolver no caderno as atividades 3,4 e 5 da página 190.
21/07/2020 Porcentagem escrita na forma decimal, copiar no caderno página 191
22/07/2020 Resolver no caderno as atividades da página 191.
24/07/2020 Problemas envolvendo porcentagem, copiar no caderno página 192.
10/07/2020 O aluno desenvolverá as atividades 1,2 e 3 da página 193.
27/07/2020 Resolução das atividades 4,5 e 6 no caderno da página 193.
28/07/2020 O aluno irá desenvolver as atividades 1,2,3 no caderno da página 194.
29/07/2020 O aluno irá desenvolver as atividades 4,5 e 6 no caderno da página 194.
31/07/2020 Desenvolver as atividades da página 197.

RECURSOS:

Livro didático dos aluno (Matemática compreensão e prática, Enio Silveira, Editora Moderna)

AVALIAÇÃO:
Entrega das atividades solicitadas pelo professor até 31/07/2020.

Assinatura do Professor(a) Assinatura do Coordenador(a) Pedagógico(a)

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Rua Avenida 14 de Março, nº656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educaladario@brturbo.com.br
Telefone para contato: 67 3226 2394/ 3226 2034

ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR

ESCOLA: Municipal Nelson Mangabeira

PROFESSOR(A): Viviane Fardim **TURMA(S): 6º ano "A" e "B"**

TURNO: Vespertino

QUANTIDADE DE AULAS: 06aulas 6º "A" / 6 aulas 6º "B"

COMPONENTE CURRICULAR: Ciências

DATA: 16/07/2020 a 31/07/2020 6º "A" e 6º "B"

COMPETÊNCIAS E HABILIDADES :

MS.EF06CI 05-Explicar a organização básica das células e seu papel como unidade estrutural e funcional dos seres vivos .

MS.EF06CI 06-Concluir , com base na análise de ilustrações e/ ou modelos (físicos ou digitais), que os organismos são um complexo arranjo de sistemas com diferentes níveis de organização.

CONTEÚDOS/OBJETOS DE CONHECIMENTO:

- Características gerais dos seres vivos.

METODOLOGIA:

16/07/2020- (6º "A" e "B")-Os alunos irão observar a imagem da abertura do capítulo do livro didático da página 88 e 89 e responder a questão número 2 do início do capítulo.

17/07/2020- (6º "A")- Nas páginas 90 e 91 do livro didático, os alunos irão fazer leitura o infográfico e responder as questões de número 1 ao 3.

18/07/2020- (6º "B")- Nas páginas 90 e 91 do livro didático, os alunos irão fazer leitura o infográfico e responder as questões de número 1 ao 3.

21/07/2020- (6º "B")- Neste dia os alunos irão fazer leitura do livro didático das páginas 92 ao 97, depois responder na página 92 as questões 1 e 2, em um folha de caderno ou a que tiver, na 95 fazer leitura do texto "Animais ameaçados de extinção", depois responder as questões 1 , 2 e 3.

23 /07/2020- (6º "A" e "B")- Fazer leitura das páginas 98 e 99 e na página 100 responder as atividades do número 1 ao 6 do livro didático.

24/07/2020- (6º "A")- ")- Neste dia os alunos irão fazer leitura do livro didático das páginas 92 ao 97, depois responder na página 92 as questões 1 e 2, em um folha de caderno ou a que tiver, na 95 fazer leitura do texto "Animais ameaçados de extinção", depois responder as questões 1 , 2 e 3.

28/07/2020- (6º "B")- Fazer leitura das páginas 101 a 107 do livro didático e responder as questões de número 1 e 2 da página 101, da página 102 o número 3 . Nas páginas 108 e 109 responder as questões da atividade de número 1 ao 7 no caderno ou em uma folha de caderno que tiver.

30/07/2020- (6º "A" e "B")- Os alunos irão fazer leitura das páginas 112 a 118 ,na página 113 responder as atividades 1 e 2 no caderno ou em uma folha que tiver disponível, na página 119 a 121 responder as questões de número 1 ao 9 do livro didático.

31/07/2020- (6º "A")- Fazer leitura das páginas 101 a 107 do livro didático e responder as questões de número 1 e 2 da página 101, da página 102 o número 3 . Nas páginas 108 e 109 responder as questões da atividade de número 1 ao 7 no caderno ou em uma folha de caderno que tiver.

RECURSOS: Livro didático - Godoy Leandro Pereira de Ciências vida e universo :6º ano :ensino fundamental :anos finais /Leandro Pereira Godoy .1ed.São Paulo :FTD,2018.

AVALIAÇÃO:

A avaliação será mediante a apresentação das atividades proposta, como participação no desenvolvimento das APCs.

Obs:

Aos alunos que não tem livro será repassado xerox do conteúdo que está no livro citado neste plano.
Os alunos também pode consultar a internet caso tenha em casa.

Assinatura do Professor(a)

Assinatura do Coordenador(a) Pedagógico(a)

ESCOLA: NELSON MANGABEIRA
PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 6 ANO A/B
ENSINO FUNDAMENTAL II **TURNO:** VESPERTINO
ALUNO(A):
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 6 ano A – 17/07 20/07 24/07 6 ano B – 18/07 20/07 21/07
QUANTIDADE DE AULAS: 6 ano A – 03 6 ano B - 03
OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Sedentarismo
HABILIDADES:
(EF89EF08) Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc.)

ATIVIDADE 01
LEITURA E COMPREENSÃO

O sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição da atividade física. Na realidade, o conceito não é associado necessariamente à falta de uma atividade esportiva. Do ponto de vista da Medicina Moderna, o sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais. Segundo um trabalho realizado com ex-alunos da Universidade de Harvard, o gasto calórico semanal define se o indivíduo é sedentário ou ativo. Para deixar de fazer parte do grupo dos sedentários o indivíduo precisa gastar no mínimo 2.200 calorias por semana em atividades físicas.

A vida sedentária provoca literalmente o desuso dos sistemas funcionais. O aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física entram em um processo de regressão funcional, caracterizando, no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares, à perda da flexibilidade articular, além do comprometimento funcional de vários órgãos.

O sedentarismo é a principal causa do aumento da incidência de várias doenças. Hipertensão arterial, diabetes, obesidade, ansiedade, aumento do colesterol, infarto do miocárdio são alguns dos exemplos das doenças às quais o indivíduo sedentário se expõe. O sedentarismo é considerado o principal fator de risco para a morte súbita, estando na maioria das vezes associado direta ou indiretamente às causas ou ao agravamento da grande maioria das doenças.

Para atingir o mínimo de atividade física semanal, existem várias propostas que podem ser adotadas de acordo com as possibilidades ou conveniências de cada um:

Praticar atividades esportivas como andar, correr, pedalar, nadar, fazer ginástica, exercícios com pesos ou jogar bola é uma proposta válida para evitar o sedentarismo e importante para melhorar a qualidade de vida. Recomenda-se a realização de exercícios físicos de intensidade moderada durante 40 a 60 minutos de 3 a 5 vezes por semana;

Exercer as atividades físicas necessárias à vida cotidiana de maneira consciente

ATIVIDADE 02

01 – O que é sedentarismo?

02 – Quais são as consequências do sedentarismo?

03 – Quais doenças estão relacionadas à vida sedentária?

04 – Como podemos deixar de ser pessoas sedentárias?

Disponível em <http://tudosaladeaula.blogspot.com/2019/06/atividade-de-educacao-fisica.html>

ESCOLA: NELSON MANGABEIRA

PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 6 ANO A
ENSINO FUNDAMENTAL II **TURNO:** VESPERTINO
ALUNO(A):

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 6 ano A - 27/07 31/07 6 ano B- 27/07 28/07
QUANTIDADE DE AULAS: 6 ano A- 02 6 ano B-02

OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Atividade Física e saúde

HABILIDADES:
(EF89EF08) Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc.)

ATIVIDADE 01
LEITURA E COMPREENSÃO

O nosso corpo evoluiu ao longo dos milhares de anos, aquilo que somos hoje se desenvolveu baseado no esforço, nas dificuldades, na privação, na dureza do clima. Os órgãos foram-se constituindo e desenvolvendo, preparados para o esforço. A vida dependia muito mais da força muscular que nos dias de hoje, todas as estruturas internas que nos constituem, necessitam de um determinado grau de esforço para estabelecerem o equilíbrio homeostático, só assim funcionarão bem e de forma saudável. Utilizamos muito menos as funções adaptativas do que os nossos antepassados. Sobretudo nos últimos 50 anos, habituamos ao meio, por mecanismos criados pela inteligência e não pelos mecanismos fisiológicos. O esforço muscular não foi completamente eliminado, mas tornou-se muito menos frequente.

Pesquisas mostram que a atividade física regular pode ajudar a reduzir o risco de várias doenças e a melhorar as condições de saúde e a qualidade de vida geral. Os benefícios em longo prazo para a saúde incluem:

• Melhoria do Sistema Cardiopulmonar: Uma sequência de exercícios aeróbios de 20 a 30 minutos por dia, 2-3 vezes por semana, melhora seu condicionamento cardiorrespiratório, fazendo seu coração ficar mais forte e eficiente.

• Melhoria da Frequência Cardíaca: A Frequência Cardíaca (batimento cardíaco) tende a diminuir, em repouso, nas pessoas bem condicionadas. Isto representa menos desgaste para o coração e um prolongamento do nível de vida.

• Estabilização da Frequência Cardíaca: A Pessoa treinada se estabiliza durante o exercício (steady state), o mesmo não acontece com a pessoa destreinada levando-a a parar a atividade, pois sua frequência cardíaca chega a níveis muito altos e, por falta de boa oxigenação no cérebro, a pessoa sente tonturas e a vista escurece.

• Estabilização da Pressão Arterial: Um bom programa de exercícios tende a estabilizar a Pressão Arterial em níveis normais e /ou até mesmo diminuir em pessoas com hipertensão (Pressão Alta)

Para evitar dores e lesões, você deverá programar um aumento na atividade física devagar e gradual até o valor desejado para dar ao corpo tempo para se adaptar. Pessoas com problemas de saúde crônicos, tais como doenças cardíacas, diabetes ou obesidade, ou os que estão em alto risco para estes problemas devem consultar um médico antes de iniciar um programa de atividade física.

Além disso, homens com mais de 40 anos de idade e mulheres acima de 50 anos que pretendem iniciar um programa de nova atividade física vigorosa deve previamente consultar um médico para ter certeza que não têm doença cardíaca ou outros problemas de saúde.

Numa perspectiva de educação para a saúde, considerando a prática de atividades físicas um comportamento de saúde num paralelo com outros comportamentos de saúde (cuidados de saúde primária, alimentação, prevenção de consumos, prevenção de comportamentos sexuais de risco), a eficácia na modificação de comportamentos no sentido da adoção de um estilo de vida ativa que inclua a prática de atividades físicas passa por um diverso conjunto de estratégias (tais como: compreender a história do comportamento visado; identificar determinantes sociais, situacionais, cognitivas e emocionais; mudança de comportamentos, entre outros). Quando nos referimos a estudos sobre a adoção de estilos de vida ativos, consideramos, por um lado, os efeitos da atividade física sobre o estado físico e mental dos indivíduos, isto é, a atividade física como fenômeno cujos efeitos pretendemos avaliar, medir e comparar.

ATIVIDADE 02

01 – Por que fazemos menos esforço muscular do que nossos antepassados, sobretudo nos últimos 50 anos?

02 – Pesquisas mostram que a atividade física regular pode ajudar a reduzir o risco de várias doenças e a melhorar as condições de saúde e a qualidade de vida geral. Cite e explique 3 melhorias que a atividade física regular proporciona para o indivíduo.

03 – Como podemos nos prevenir de dores e lesões praticando atividade física?

04 – Relacione as atividades físicas que costuma praticar no seu cotidiano.

Disponível em <http://tudosaladeaula.blogspot.com/2019/06/atividade-de-educacao-fisica-atividade.html#:~:text=01%20%E2%80%93%20Por%20que%20fazemos%20menos,a%20qualidade%20de%20vida%20geral.>

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL NELSON MANGABEIRA
DELIBERAÇÃO CME/LADÁRIO Nº38/2017 DE 13/11/2017
nelsonmangabeira@yahoo.com.br

Nome: _____Turma:6 ANO A e B Turno: ( ) Mat. ( )Vesp.

Professor (a): (**ELIZANDRA OLIVEIRA DE ARRUDA**) Ensino Fundamental II

Atividade referente ao dia 16/07á 31/07/2020. Quantidade de aulas:5

Componente Curricular: **(ARTE)**

***Atividades para serem realizadas durante o isolamento social, no combate ao Novo Coronavírus (COVID-19)**

0BJETIVO DE CONHECIMENTO:MATERIALIDADES
HABBILIDADES:EF15AR0
EM UMA FOLHA SEPARADA FAÇA A RELEITURA DE IMAGEM DA OBBA DO AUTOR ROMERO BRITO.EM SEGUIDA COLORIR COM CORES FORTES



OBSEVAÇÃO:ENTEGAR AS 2 FOLHAS JUNTAS

Fonte: SITE; http://universoflylady.blogspot.com/2016/11/romero-brito-para-colorir.htm

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR

ESCOLA: Municipal Nelson Mangabeira

PROFESSOR(A): Viviane Fardim **TURMA(S):** 6º ano **"B"**

TURNO: Vespertino

QUANTIDADE DE AULAS: 3 aulas 6º ano "B"

COMPONENTE CURRICULAR: Projeto de vida

DATA: 17/07/2020 e 31/07/2020 6º ano "B"

COMPETÊNCIAS E HABILIDADES :

- Compreender os objetivos individuais e sua relação com o grupo.

CONTEÚDOS/OBJETOS DE CONHECIMENTO:

- Quem está comigo ?

METODOLOGIA:

03/07/2020- (6º "B")- Os alunos irão pensar em seu maior desejos (viagens, ir bem numa prova, profissão ,familiares, religiosas, etc..)

04/07/2020-(6º "B")- Fazer um desenho de seus desejos , um individual e outro pensando no coletivo em uma folha de sulfite.

10/07/2020-(6º "B")-Continuação , desenhar seus desejos individuais e coletivos em uma folha de sulfite. Pinte -o.

RECURSOS:
Uma folha A4 para cada aluno. Lápis de cor.

AVALIAÇÃO:

A avaliação será mediante a apresentação das atividades proposta.

Assinatura do Professor(a) Assinatura do Coordenador(a) Pedagógico(a)