ESCOLA: Municipal Nelson Mangabeira

PROFESSOR(A): Tatiane C. Mendes **TURMA(S): 7ºano A, B**

ALUNO(A): _____

TURNO: Vespertino

QUANTIDADE DE AULAS: 7º A =14 e 7º B=16

COMPONENTE CURRICULAR: Matemática

DATA: 8 a 30/6

COMPETÊNCIAS E HABILIDADES:

(EF07MA03) ,(EF07MA04).

Conteúdos/ Objetos de Conhecimento: Potenciação dos números inteiros

Observação: Alunos, antes de realizarem as atividades leiam a página 34

POTENCIAÇÃO DOS NÚMEROS INTEIROS (Z)

A potenciação é uma multiplicação de fatores iguais

Exemplos $2^3 = 2 .2 .2 = 8$

Você sabe também que:

2 é a base
3 é o expoente
8 é a potência ou resultado

1) Quando o expoente é par

a) $(+7)^2 = (+7) . (+7) = +49$
b) $(-7)^2 = (-7) . (-7) = +49$
c) $(+2)^4 = (+2) . (+2) . (+2) . (+2) = + 16$
d) $(-2)^4 = (-2) . (-2) . (-2) . (-2) = + 16$

Conclusão: Quando o expoente for par, a potência é um número positivo

2) Quando o expoente for ímpar

a) $(+4)^3 = (+4) . (+4) . (+4) = + 64$
b) $(-4)^3 = (-4) . (-4) . (-4) = - 64$
c) $(+2)^5 = (+2) . (+2) . (+2) . (+2) . (+2) = +32$
d) $(-2)^5 = (-2) . (-2) . (-2) . (-2) . (-2) = -32$

Conclusão : Quando o expoente é ímpar, a potência tem o mesmo sinal da base.

EXERCÍCIOS

1) Faça os cálculos das potências :

a) $(+7)^2=$
b) $(+4)^2 =$
c) $(+3)^2 =$
d) $(+5)^3 =$
e) $(+2)^3 =$
f) $(+3)^3 =$
g) $(+2)\square =$
h) $(+2)\square =$
I) $(-5)^3 =$
J) $(-1)^3 =$

2) Resolva as potências:

a) $(+3)\square =$
b) $(-6)^3 =$
c) $(-10)^2 =$
d) $(-1)\square\square =$
e) $(-1)^{13} =$

3) Calcule as potências

a) $0\square =$
b) $(-2)\square =$
c) $(-3)\square =$
d) $(-11)^3 =$
e) $(-21)^2 =$

OBSERVAÇÕES

Todo o número inteiro elevado a 1 é igual a ele mesmo.
Exemplos:

a) $(+7)^1 = +7$
b) $(-3)^1 = -3$
Todo o número inteiro elevado a zero é igual a 1.

Exemplos:
a) $(+5)^{\square} = 1$
b) $(-8)^{\square} = 1$

IMPORTANTE!

Observe como a colocação dos parênteses é importante:

a) $(-3)^2 = (-3) \cdot (-3) = +9$
b) $-3^2 = -(3 \cdot 3) = -9$

Para que a base seja negativa, ela deve estar entre parênteses.

EXERCÍCIOS
1) Calcule as potências:

a) $(+6)^1 =$
b) $(-2)^1 =$
c) $(+10)^1 =$
d) $(-4)^{\square} =$
e) $(+7)^{\square} =$
f) $(-10)^{\square} =$
g) $(-1)^{\square} =$
h) $(+1)^{\square} =$
i) $(-1)^{\square^{23}} =$
j) $(-50)^1 =$

2) Calcule, em seguida responda:

a) $(-2)^{\square} =$
b) $-2^{\square} =$

Os resultados são iguais ou diferentes? Por que?

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

ESCOLA MUNICIPAL NELSON MANGABEIRA
PROFESSORA:RITA VILALVA
TURMA: 7º A/B ENSINO FUNFAMENTAL
NOME:_____
Componente Curricular:Língua Portuguesa
Objeto de Conhecimento: Estratégia de Leitura, Pronomes (Possessivos,indefinidos,interrogativos e relativos)
Habilidades:EF07LP13 e EF07LP14
* **Pronomes**: São palavras que substituem ou acompanham nomes, eliminado repetições desnecessárias no texto.

Leia um trecho da letra da canção " Malandragem" de Cazuza e Frejat.

Quem sabe eu ainda sou uma garotinha ...

Esperando o ônibus da escola sozinha...

Cansada com minhas meias três-quartos

Rezando baixo pelos cantos

Por ser uma menina má...

Quem sabe o príncipe virou um chato

[...]

Eu só peço a Deus

Um pouco de malandragem

Pois sou criança e não conheço a verdade

Eu sou poeta e não aprendi a amar...

[...]

Cazuza e Roberto Frejat. Malandragem

1º) No primeiro verso da canção, qual é a idéia veiculada pela expressão *quem* sabe?

2º) O pronome *quem* pode ser usado como indefinido, interrogativo ou relativo.Como se classifica nesse verso?

3º) Poetas e compositores têm liberdade de empregar recursos expressivos da língua de acordo com seus objetivos e, assim, nem sempre seguem a norma-padrão.No primeiro verso da letra da canção,explique como os autores usam um desses recursos em relação ao verbo.

4º)Se esse primeiro verso fizesse parte de um discurso de formatura,como a oradora poderia reformulá-lo para que se adequasse à norma - padrão?

5º) Príncipes são personagens frequentes em certo gênero textual.Qual?

6º) Nesse gênero,os príncipes costumam viver uma situação que aparece invertida na letra da canção. Qual é ela?

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

ESCOLA MUNICIPAL NELSON MANGABEIRA
PROFESSORA:RITA VILALVA
TURMA: 7º A/B ENSINO FUNFAMENTAL
NOME:_____

Componente Curricular:Língua Portuguesa
Objeto de Conhecimento: Estratégia de Leitura, Pronomes (Pronomes Possessivos, Pronomes Indefinidos, Pronomes Interrogativos e Pronomes Relativos)
Habilidades:EF07LP13 e EF07LP14
* **Pronomes**: São palavras que substituem ou acompanham nomes, eliminado repetições desnecessárias no texto.

PRONOMES POSSESSIVOS: Indicam ideia de posse em relação às pessoas do discurso e também são usados para evitar repetições em textos.

Pronomes Indefinidos: Referem- se de modo vago e indeterminado `a terceira pessoa do discurso.

Pronomes Interrogativos: São usados para fazer uma pergunta, ex: Que, qual , quem , quantos?

Pronomes Relativos: São usados para evitar a repetição de um termo citado anteriormente, que é chamado de antecedente. Esses pronomes podem ser variáveis ou invariáveis.

Pronomes Demonstrativos: Indica o lugar, a posição de um ser em relação à posição ocupada por uma das três pessoas gramaticais. Ex: este, estes, esta, estas, esse , esses, essa, essas, aquele, aqueles, aquela, aquelas.

Exercícios

1) Complete as frases com Pronomes Relativos.

a) O livro _____peguei da biblioteca é ótimo.
b) Os doces de _____mais gosto estão fresquinhos!
c) A escola _____estudo fica perto de casa.
d) Cortaram a árvore _____o tronco estava com cupins.
e) Não conheço a pessoa de _____ você falou.
f) Você é tudo _____sonhei!

2) Una as duas frases usando pronomes relativos.

a) A guerra foi prejudicial a todos. A guerra terminou agora.

b) As tarefas me ajudarão a aprender. As tarefas são para casa.

c) Eu estudo na escola. A escola é muito boa.

d) Não conheço a aluna. A aluna saiu.

e) Comprei um livro. Não me recordo do título do livro.

f) A casa é espaçosa. Eu moro na casa.

3) Complete as frases com Pronomes Demonstrativos.

a) _____sorvete de chocolate está ótimo! De que é _____torta que você está comendo?
b) De quem é _____bicicleta lá embaixo da árvore?
c) Pegue _____livro da minha mão e _____ caderno da mão do Paulinho.
d) Como você consegue carregar _____ pacote tão pesado?
e) _____ garotinhos aqui são bem levados, não são?

4) Complete os espaços com os pronomes possessivos, fazendo a concordância adequada.

a) (eu) Gastei _____economias e ainda fiquei sem _____geladeira e _____cobertor de lã.
b) (ele) André levou _____carro para consertar e esqueceu _____luvas no banco de trás.
c) (nós) Gostaríamos de deixar _____barcos para _____filha mais velha.
d) (tu) _____alegrias são grandes e _____temores são menores do que _____esperanças.
e) (eles) Os pássaros faziam _____ninhos e deixavam alimentos para _____filhotes.

ESCOLA: Municipal Nelson Mangabeira
PROFESSOR(A): Tatiane C. Mendes **TURMA(S):** 7ºano A **ALUNO(A):** _____
TURNO: Vespertino
QUANTIDADE DE AULAS: 4 aulas
COMPONENTE CURRICULAR: Projeto de Vida

DATA: 8 a 30/6

COMPETÊNCIAS E HABILIDADES:

Estabelecer relações de participação do aluno no contexto familiar, social e cultural.

Conteúdos/ Objetos de Conhecimento: Prevenção Coletiva sobre a dengue e Corona vírus

Os sintomas da dengue



A dengue pode atacar qualquer um. Para saber quando uma pessoa está contaminada pela doença, veja quais são os principais sintomas:

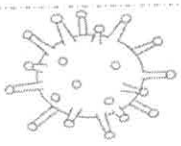
- febre alta, muitas vezes passando de 40 graus e por vários dias;
- dor de cabeça, dor nos olhos, nos músculos, nas juntas. Por isso conhecida também como "febre de quebra ossos";
- surgem manchas avermelhadas por todo o corpo e, em alguns casos, é possível ocorrer sangramento da gengiva e do nariz;
- falta de apetite, fraqueza e desânimo.

Esses são os principais sintomas da dengue comum, mas existe outra mais grave, que é a dengue hemorrágica. Os sintomas iniciais são os mesmos da dengue comum.

A diferença é que, quando a febre acaba, começam a surgir sangramentos, a pressão cai, os lábios ficam roxos e a pessoa, além de sentir fortes dores no abdômen, alterna sonolência com agitação. A dengue hemorrágica é muito perigosa e pode levar a pessoa à morte.

Bendito seja o Senhor, que cuida de mim.

CORONAVÍRUS



O que é coronavírus (COVID-19)?

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19 após casos registrados na China e vem se espalhando pelo mundo, com casos em diversos países, como Itália e até mesmo no Brasil. Este vírus provoca a doença chamada de novo coronavírus (COVID-19). Os vírus recebem este nome devido a sua superfície, que lembra uma coroa.

materiaispdg.blogspot.com

Como o novo coronavírus é transmitido?

As investigações sobre as formas de transmissão do novo coronavírus ainda estão em andamento, mas a contaminação de pessoa para pessoa está ocorrendo. Qualquer pessoa que tenha contato próximo (cerca de 1m) com alguém com sintomas respiratórios está em risco de ser exposta à infecção.



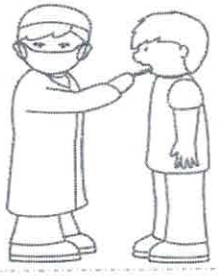
Meios de Transmissão:

- Pelo ar;
- Por meio de tosse ou espirro;
- Contato pessoal próximo, como toque/ aperto de mão;
- Contato com objetos ou superfícies contaminadas,
- seguido então de contato com a boca, nariz ou olhos.

Quais são os sintomas do novo coronavírus?

Os principais são sintomas conhecidos até o momento são:

- Febre
- Tosse
- Dificuldade para respirar



1) Faça leitura dos dois textos.
2) Elabore em uma folha de caderno ou em uma folha sulfite lembretes, para sua família sobre os cuidados que devemos adotar para combater a dengue e o Corona vírus. .
3) Cole em um local na sua casa, tire uma foto se possível, e envie no grupo de whatsapp da escola do 7º ano.

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

Escola Municipal Nelson Mangabeira
Professora **Fátima Cesarina Arruda Gomes** Turma: **7º Ano A** Ensino Fundamental : **II** Turno : **Vespertino** Aluno (a) :
Componente Curricular : **História** Período : 08/06 a 30/06 Quantidades de aulas : 06
Objetos de conhecimento: **Identificar aspectos e processos específicos das sociedades africanas e americanas antes da chegada dos europeus.**
Habilidades: **EF07HI03**

Atividades:

1- A imagem a seguir é uma representação do brasão de armas do México, país que está situado no território dos antigos astecas. Observe a figura e responda às questões.



O brasão de armas é um dos símbolos nacionais do México.

a) Que semelhanças e diferenças é possível perceber entre a história da fundação de Tenochtitlán e o brasão de armas do México?

b) O brasão de armas do México atual apresenta símbolos relacionados à cultura dos antigos astecas. Qual seria o motivo para isso, na opinião de vocês?

2- Quais eram as atividades econômicas dos astecas?

Obs: **Leitura do Cap- 06 – Livro Araribá Mais História 7º Ano (Paginas- 70 a 78)**

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

Escola Municipal Nelson Mangabeira
Professora **Fátima Cesarina Arruda Gomes** Turma: **7º Ano A** Ensino Fundamental : **II** Turno : **Vespertino** Aluno (a) :
Componente Curricular : **História** Período : **08/06 a 30/06** Quantidades de aulas : **06**
Objetos de conhecimento: **Identificar aspectos e processos específicos das sociedades africanas e americanas antes da chegada dos europeus.**
Habilidades: **EF07HI03**

O texto a seguir, escrito em 1590 pelo jesuíta espanhol José de Acosta, descreve alguns aspectos da população do Peru.

Os índios do Peru, antes da vinda dos espanhóis, nenhum gênero de escrita tiveram [...]; nem por isso conservaram menos a memória das suas antiguidades, nem tiveram menos sua conta para todos os negócios de paz e guerra
e governo, porque na tradição de uns e outros foram muito diligentes, e como coisa sagrada recebiam e guardavam os moços o que seus maiores lhes referiam, e com o mesmo cuidado as ensinavam a seus sucessores. Fora desta diligência, supriam a falta de escrita e letras, parte com pinturas [...] parte, e sobretudo, com quipos.

ACOSTA, José de. História natural e moral das Índias [1590]. Citado em: FREITAS, Gustavo de. *900 textos e documentos de história*. Lisboa: Plátano, 1976. p. 123.

Atividades:

a) Como os incas preservavam suas tradições e sua história, uma vez que eles não conheciam a escrita?

b) Que outros recursos os incas utilizavam para substituir a escrita?

c) Os depoimentos orais são também utilizados pelas sociedades que têm escrita? Justifique.

Obs: **Leitura do Cap- 07 – Livro Araribá Mais História 7º Ano (Paginas- 80 a 88)**

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):** 7º ano **"A" e "B"**

Nome do Aluno :_____

TURNO: Vespertino

QUANTIDADE DE AULAS: 08 aulas 7º "A" / 6 aulas 7º "B"

COMPONENTE CURRICULAR: Ciências

DATA: 08/06/2020 a 30/04/2020 7º "A" e 7º "B"

COMPETÊNCIAS E HABILIDADES :

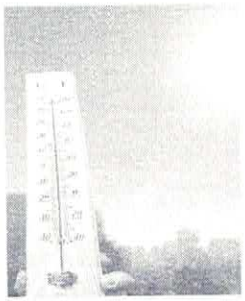
MS.EF07CI 02. Diferenciar temperatura ,calor e sensação térmica nas diferentes situações de equilíbrio termodinâmico cotidiana.

MS.EF07CI 03. Utilizar o conhecimento das formas de propagação de calor para justificar a utilização de determinado materiais (condutores e isolantes)na vida cotidiana, explicar o princípio de funcionamento de alguns equipamentos (garrafa térmica ,coletor solar e etc.) e /ou construir soluções tecnológicas a partir desse conhecimento.

CONTEÚDOS/OBJETOS DE CONHECIMETO:

- Energia térmica.

1) Observe a figura e responda as questões a seguir:





a) O que você pode interpretar sobre a imagem?

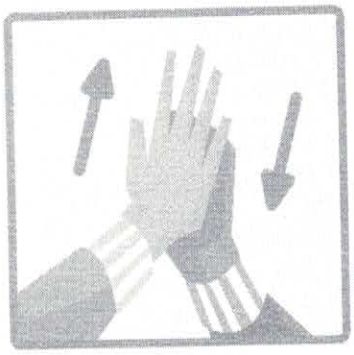
b) Qual a relação do termômetro com a imagem?

c)Quantos graus celsius poderíamos relacionar a um dia quente?

d)Qual a função do termômetro?

e) O que o termômetro mede? (temperatura ou calor).

2) Esfreguem as palmas de suas mãos (uma contra a outra) o mais rapidamente possível, durante 10 segundos. Depois de realizada a atividade, responda as perguntas abaixo:



a)O que você está sentido?

b)O que aconteceu com a temperatura na palma das mãos?

c)Por que aconteceu isso? Como você explica este fato?

RECURSOS: Livro didático - Godoy Leandro Pereira de Ciências vida e universo :7º ano :ensino fundamental :anos finais /Leandro Pereira Godoy .1ed.São Paulo :FTD,2018.

AVALIAÇÃO:
A avaliação será mediante a apresentação das atividades proposta, valerá 1 ponto cada .

Obs:
Foi entregue para todos os alunos livros. Os alunos também pode consultar a internet caso tenha em casa.

Assinatura do Professor(a)

Assinatura do Coordenador(a) Pedagógico(a)

ESCOLA: MUNICIPAL NELSON MANGABEIRA
PROFESSOR (A): LAURELENE OLIVEIRA PEREIRA TURMA(S): 7ª ano A **ENSINO FUNDAMENTAL: II TURNO: VESPERTINO** **ALUNO (A): _____**
COMPONENTE CURRICULAR: GEOGRAFIA **PERIODO: 08/06/2020 Á 30/06/2020** **QUANTIDADE DE AULAS: 06**
OBJETOS DE CONHECIMENTOS: As atividades que movem a economia brasileira.
HABILIDADES: (EFO7GE08) – Estabelecer relações entre os processos de industrialização e inovações tecnológicas com as transformações socioeconômicas do território brasileiro.

ATIVIDADES:

- 10/06/2020 – Leitura do texto: As atividades que movem a economia brasileira das páginas 66 á 67do livro de geografia Vontade de Saber – 7º ano.
- 13/06/2020 – Leitura e observação das imagens das páginas 66 á 67do livro de geografia: Vontade de Saber – 7º ano.
- 17/06/2020 – Desenvolvimento do exercício da página 67 do livro de geografia: Vontade de Saber – 7º ano.
- 19/06/2020 – Leitura do texto: Agricultura/ Pecuária/ Indústria e atividade extrativista no Brasil das páginas 68 á 71 do livro de geografia: Vontade de Saber – 7º ano.
- 24/06/2020 – Leitura do texto: Vias de transporte e os caminhos da economia no Brasil das páginas 75 á 81 do livro de geografia: Vontade de Saber – 7º ano.
- 26/06/2020 - Trabalho Avaliativo - Os alunos irão fazer colagem de figuras ou desenhar sobre: Agricultura, Pecuária, Indústria, Atividade extrativista e Os meios de transportes. Páginas 66 á 81 do livro de geografia: Vontade de Saber – 7º ano.

Vontade de Saber: geografia: 6º ano
Ensino Fundamental: anos finais/ Neiva Camargo Torrezani. – São Paulo/2018.

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

Nome: _____ Turma: 7º Turno: ( ) Mat. (x) Vesp.

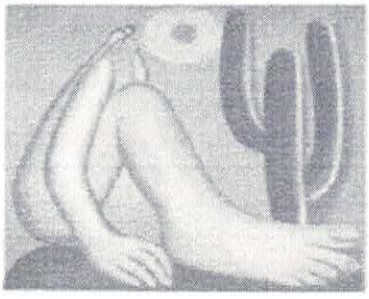
Professor (a): **Elizandra Oliveira de Arruda** Ensino Fundamental II

Atividade referente ao dia 08/06/2020 a 13/06/2020. Quantidade de aulas: 01

Componente Curricular: **ARTE**

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

Objeto do conhecimento: Processos de Criação.
Habilidade: **EF69AR05**
https://www.elaeeu.com/atividades-de-arte-de-tarsila-do-amaral-para-estudantes/



Após o estudo desta obra, responda ao questinário abaixo:

1- Quem foi e qual era a nacionalidade da artista que criou esta obra?

2- Que nome foi dado a esta obra e qual o significado dele?

3- Quem Tarsila do Amaral presenteou com esta tela?

4- Esta obra deu início a uma nova fase na carreira de Tarsila do Amaral. Que fase foi esta?

5- Esta tela foi a mais cara vendida no Brasil até hoje. Qual foi o valor da obra e quem a comprou?

6- Agora tente reproduzir no espaço abaixo a obra que você estudou.

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

Nome: _____ Turma: 7º Turno: ( ) Mat. (x) Vesp.

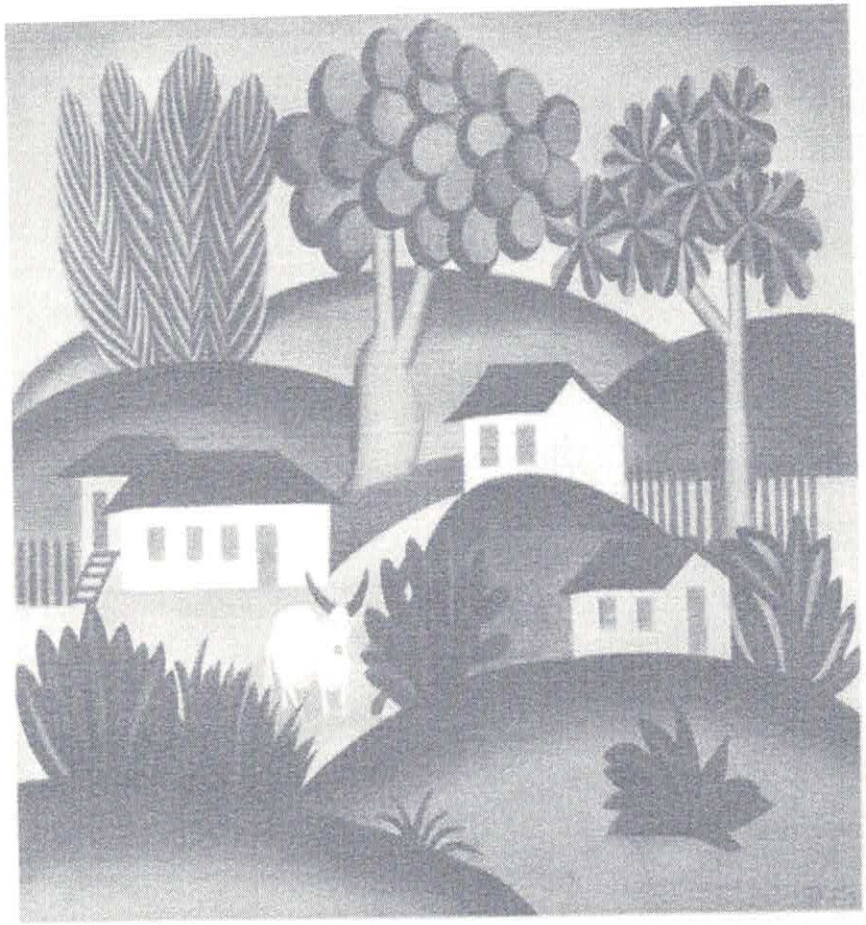
Professor (a): **Elizandra Oliveira de Arruda** Ensino Fundamental II

Atividade referente ao dia 15/06/2020 a 20/06/2020. Quantidade de aulas: 01

Componente Curricular: **ARTE**

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

Objeto do conhecimento: Processos de Criação.
Habilidade: **EF69AR05**
https://pt.slideshare.net/SimoneHelenDrumond/o-touro-de-tarsila-do-amaral



Paisagem com Touro -1925 - óleo/tela 52 X 65cm - Assin:"Tarsila" - Col. Particular

Percepção visual

1. Que você vê na obra?
2. Quais as cores que se destacam na tela?
3. Circule o animal que aparece na obra artística de Tarsila do Amaral.
4. Quantas casas você vê? Quais as formas geométricas que elas possuem?
5. Em sua opinião, o que falta na paisagem?

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

Nome: _____ Turma: 7º Turno: ( ) Mat. (x) Vesp.

Professor (a): **Elizandra Oliveira de Arruda** Ensino Fundamental II

Atividade referente ao dia 22/06/2020 a 30/06/2020. Quantidade de aulas: 01

Componente Curricular: **ARTE**

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

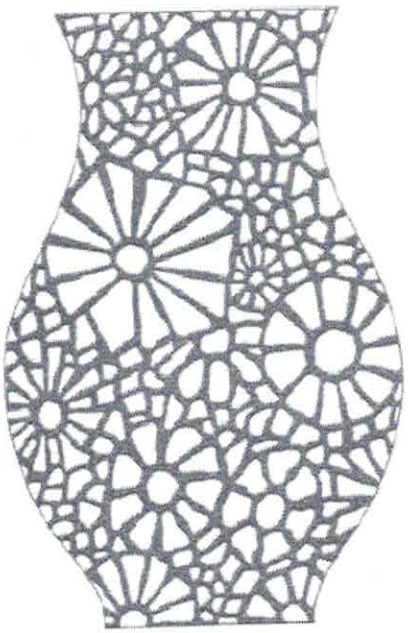
OBJETIVO DE CONECIMENTO:**ELEMENTOS DA LINGUAGEM**
HAILIDADES:**EF69AR02**

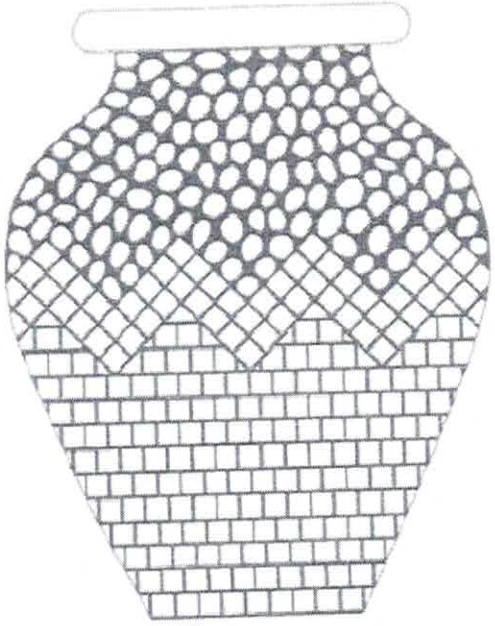
Mosaico

Mosaico é possivelmente uma palavra de origem grega, embora a técnica seja antiga. É um embutido de pequenas peças de pedra ou de outros materiais como plástico, areia, papel ou conchas, formando determinado desenho. O objetivo do desenho é preencher algum tipo de plano.

COLORIR AS PEÇAS DE MOSAICOS RESPEITANDO OS PEQUENOS DETALHES

MOSAICOS





Pt.wikpedia.org/wiki/mosaico

ESCOLA: NELSON MANGABEIRA
PROFESSOR (A): PAOLA ANDREA TONIAZZO GARCIA **TURMA(S):** 7 ANO A/B
ENSINO FUNDAMENTAL II **TURNO:** VESPERTINO
ALUNO(A):
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 09/06 16/06 18/06 20/06
QUANTIDADE DE AULAS: 04
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):** 7 ANO A/B
ENSINO FUNDAMENTAL I I **TURNO:** VESPERTINO
ALUNO(A): _____
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 23/06 25/06 27/06 30/06
QUANTIDADE DE AULAS: 04
OBJETOS DE CONHECIMENTO:
Práticas corporais de aventura
HABILIDADES:
(EF67EF21) Identificar a origem das práticas corporais de aventura e as possibilidades de recriá-las, reconhecendo as características (instrumentos, equipamentos de segurança, indumentária, organização) e seus tipos de práticas

ATIVIDADE 01
LEITURA E COMPREENSÃO

A origem dos esportes de aventura surgiu no final da década de 80 e no início da década de 90, quando viraram moda os esportes que os adultos praticavam como o paintball, o surf, o skydiving, o alpinismo, o paraquedismo, o montanhismo, hang gliding e bungee jumping, o montain bike e o trekking. Antes eram esportes praticados por um pequeno grupo de pessoas, se tornaram extremamente populares em um curto espaço de tempo, e foram ganhando muitos adeptos ao redor de todo o mundo. Uma grande característica dessas atividades acaba se tornando semelhante ao ponto de vista de muitas pessoas, que é a capacidade desses esportes em causar a aceleração da chamada adrenalina o que acaba proporcionando prazer aos praticantes. Já para muitos que praticam esportes de aventura é uma filosofia de vida buscar alternativas para desafiar constantemente o corpo e mente.

DIFERENÇAS ENTRE RADICAIS E DE AVENTURA

AVENTURA: Realizadas em ambientes naturais (ar, água, neve, gelo e terra), como exploração das possibilidades da condição humana.

RADICAIS: Realizadas em manobras arrojadas e controladas, como superação de habilidades de desafio extremo.

Esportes de aventura:

Os termos esporte radical, de aventura ou de ação são usados para designar desportos com maior grau de risco físico, dado às condições de altura, velocidade ou outras variantes em que são praticados. Tais desportos são assim considerados por oferecerem mais riscos do que os desportos em geral, o que os torna mais emocionantes, já que exigem um maior esforço físico e maior controle emocional. No início, eram considerados desportos radicais a prática do paraquedismo, snow board e voo livre. Com o tempo, atividades como o tricking, rafting, trekking, cannoying, verticália, entre outras, foram incorporadas à lista dos desportos de aventura. Os esportes de aventura também podem estar relacionados a desportos na natureza, por envolverem escaladas, trilhas, montanhismo.

No Brasil, existe o registro de acidentes fatais em que atletas ou indivíduos se arriscaram na pratica de esportes de aventura ou radicais como rapel, rafting, asa-delta, parapente, banana boat e andar de bugue. Imaginem, então, o risco que não se corre quando se escala uma montanha ou quando atletas participam de competições arriscadas, como é o caso da brasileira Laís Souza, que sofreu acidente grave de esqui.

Os esportes radicais oferecem ao seu participante, além de correr riscos (e principalmente o risco de morte), a emoção da adrenalina (hormônio que o organismo libera diante das situações de medo e excitação). Quem pratica, descreve sentimentos de liberdade, de emoção, de aventura, de êxtase e de superação de seus limites. Mas limites e cuidados é o que requer qualquer atividade física, ainda mais para quem pratica esportes radicais. É importante manter-se ativo, mas sempre com cautela. A vida, certamente, vale muito mais a pena ser vivida com muita adrenalina em território certo, explorando os nossos limites com respeito e superando a cada obstáculo. Por isso, praticar esportes radicais com segurança é fundamental.

ATIVIDADE 02

01- Defina a origem dos esportes de aventura.

-

02- Quais as diferenças dos esportes de aventura dos esportes radicais?

03 – Que medidas podem ser tomadas para evitar acidades nos esportes de aventura?

Disponível em < http://tudosaladeaula.blogspot.com/2019/05/atividade-de-educacao-fisica-esportes.html#:~:text=A%20origem%20dos%20esportes%20de,montain%20bike%20e%20o%20trekking.>

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

Anexo 02 da Instrução SMEL nº 03/2020

MODELO PARA ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR

ESCOLA MUNICIPAL NELSON MANGABEIRA.
PROFESSOR (A): Cibele Fátima do Prado **TURMA(S):** 7º Ano ''A''
TURNO: Vespertino
QUANTIDADE DE AULAS: 01 (uma) aula.
COMPONENTE CURRICULAR: Língua Estrangeira Moderna (Inglês).
DATA: 09/06/2020
COMPETÊNCIAS E HABILIDADES: (MS. EF07 LI 18.s.19): Utilizar o passado simples e o passado contínuo para produzir textos orais e escritos, mostrando relações de sequência e causalidade.
CONTEÚDOS/OBJETOS DE CONHECIMENTO: • Passado simples e contínuo (formas afirmativa, negativa e interrogativa).
METODOLOGIA: O aluno realizará no caderno, a atividade:1, sobre Simple Past (verb to be), página 56 do livro didático.
REFERÊNCIA: Livro didático **English and more: ensino fundamental, anos finais**/organizadora Richmond Educação; obra coletiva concebida, desenvolvida e produzida pela Richmond Educação; editora responsável Izaura Valverde. – 1. ed- São Paulo: Richmond Educação, 2018. Obra em 4 v. do 6º ao 9º ano.
AVALIAÇÃO: O aluno será avaliado conforme a apresentação das atividades realizadas no prazo estabelecido pelo professor.

Obs:

Assinatura do Professor(a)

Assinatura do Coordenador(a) Pedagógico(a)

Anexo 02 da Instrução SMEL nº 03/2020
MODELO PARA ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR

ESCOLA MUNICIPAL NELSON MANGABEIRA
PROFESSOR (A): Cibele Fátima do Prado **TURMA (S): 7º Ano "A"**
TURNO: Vespertino
QUANTIDADE DE AULAS: 1 (uma) aula.
COMPONENTE CURRICULAR: Língua Estrangeira Moderna (Inglês)
DATA: 30/06/2020
COMPETÊNCIAS E HABILIDADES: (MS.EF07 LI 18.s.19) : Utilizar o passado simples e o passado contínuo para produzir textos orais e escritos, mostrando relações de sequência e causalidade.
CONTEÚDOS/OBJETOS DE CONHECIMENTO: • Passado simples e contínuo (forma afirmativa, negativa e interrogativa).
METODOLOGIA: O aluno realizará no caderno, a atividade 8, da página 58 do livro didático.
REFERÊNCIA: Livro didático **English and more: ensino fundamental, anos finais**/organizadora Richmond Educação; obra coletiva concebida, desenvolvida e produzida pela Richmond Educação; editora responsável Izaura Valverde. – 1. ed- São Paulo: Richmond Educação, 2018. Obra em 4 v. do 6º ao 9º ano.
AVALIAÇÃO: O aluno será avaliado conforme a apresentação das atividades realizadas no prazo estabelecido pelo professor.

Obs:

Assinatura do Professor (a)

Assinatura do Coordenador(a) Pedagógico(a)

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

SMEL

Anexo 02 da Instrução SMEL nº 03/2020

MODELO PARA ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR

ESCOLA MUNICIPAL NELSON MANGABEIRA
PROFESSOR (A): Cibele Fátima do Prado **TURMA (S): 7º Ano "A"**
TURNO: Vespertino
QUANTIDADE DE AULAS: 3 (três) aulas.
COMPONENTE CURRICULAR: Língua Estrangeira Moderna (Inglês)
DATA: 16/06, 18/06 e 20/06/2020
COMPETÊNCIAS E HABILIDADES: (MS.EF07 LI 18.s.19) : Utilizar o passado simples e o passado contínuo para produzir textos orais e escritos, mostrando relações de sequência e causalidade.
METODOLOGIA: O aluno realizará no caderno, a atividade 2, da página 56 e as atividades 3 e 4 da página 57, do livro didático.
REFERÊNCIA: Livro didático **English and more: ensino fundamental, anos finais**/organizadora Richmond Educação; obra coletiva concebida, desenvolvida e produzida pela Richmond Educação; editora responsável Izaura Valverde. – 1. ed- São Paulo: Richmond Educação, 2018. Obra em 4 v. do 6º ao 9º ano.
AVALIAÇÃO: O aluno será avaliado conforme a apresentação das atividades realizadas no prazo estabelecido pelo professor.

Obs:

Assinatura do Professor (a)

Assinatura do Coordenador(a) Pedagógico(a)

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

Anexo 02 da Instrução SMEL nº 03/2020

MODELO PARA ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR

ESCOLA MUNICIPAL NELSON MANGABEIRA

PROFESSOR (A): Cibele Fátima do Prado **TURMA (S): 7º Ano ''A''**

TURNO: Vespertino

QUANTIDADE DE AULAS: 3 (três) aulas.

COMPONENTE CURRICULAR: Língua Estrangeira Moderna (Inglês)

DATA: 23/06, 25/06, e 27/06/2020

COMPETÊNCIAS E HABILIDADES:
(MS.EF07 LI 18.s.19) : Utilizar o passado simples e o passado contínuo para produzir textos orais e escritos, mostrando relações de sequência e causalidade.

CONTEÚDOS/OBJETOS DE CONHECIMENTO:

- Passado simples e contínuo (forma afirmativa, negativa e interrogativa).

METODOLOGIA:
O aluno realizará no caderno, a atividade 5, da página 57 e as atividades 6 e 7, da página 58.

REFERÊNCIA: Livro didático
English and more: ensino fundamental, anos finais/organizadora Richmond Educação; obra coletiva concebida, desenvolvida e produzida pela Richmond Educação; editora responsável Izaura Valverde. – 1. ed- São Paulo: Richmond Educação, 2018.
Obra em 4 v. do 6º ao 9º ano.

AVALIAÇÃO: O aluno será avaliado conforme a apresentação das atividades realizadas no prazo estabelecido pelo professor.

Obs:

Assinatura do Professor (a)

Assinatura do Coordenador(a) Pedagógico(a)

Anexo 02 da Instrução SMEL nº 03/2020

MODELO PARA ATIVIDADE PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR

ESCOLA MUNICIPAL NELSON MANGABEIRA.
PROFESSOR(A): Cibele Fátima do Prado **TURMA(S):** 7º ano "B"
TURNO: Vespertino
QUANTIDADE DE AULAS: 03(três) aulas.
COMPONENTE CURRICULAR: Língua Estrangeira Moderna (Inglês).
DATA: 09/06, 10/06 e 13/06/2020
COMPETÊNCIAS E HABILIDADES: (MS. EF07 LI 18.s.19): Utilizar o passado simples e o passado contínuo para produzir textos orais e escritos, mostrando relações de sequência e causalidade.
CONTEÚDOS/OBJETOS DE CONHECIMENTO: • Passado simples e contínuo (formas afirmativa, negativa e interrogativa).
METODOLOGIA: O aluno realizará no caderno, as atividades 1 e 2 da página 56 e atividade 3 da página 57, do livro didático.
RECURSOS: Livro didático **REFERÊNCIA: English and more: ensino fundamental, anos finais/** organizadora Richmod Educação; obra coletiva concebida, desenvolvida e produzida pela Richmond Educação; editora responsável Izaura Valverde-1.Ed – São Paulo: Richmond Educação,2008. Obra em 4v. para aluno do 6º ao 9º.
AVALIAÇÃO: O aluno será avaliado conforme a apresentação das atividades realizadas no prazo estabelecido pelo professor.

Obs:

Assinatura do Professor(a)

Assinatura do Coordenador(a) Pedagógico(a)