SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA ,ESPORTE E LAZER
ESCOLA MUNICIPAL IGNÊS ANDREAZZA
TURMA: 7º A/B
PERÍODO:15/06 a 03/07/2020

Ciências

Leia o texto para responder:

As vacinas são produtos constituídos por micro-organismos mortos ou atenuados (enfraquecidos) ou, ainda, por toxinas produzidas por esses micro-organismos inativadas em laboratório.

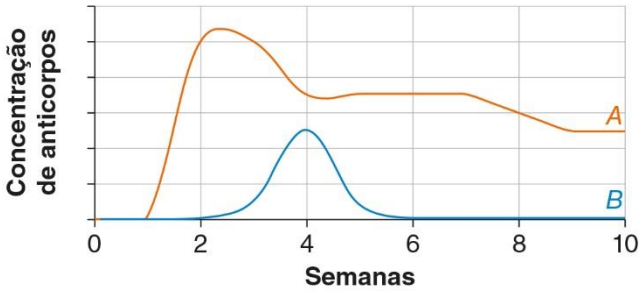
Assim, as vacinas contêm antígenos incapazes de provocar a doença, mas capazes de induzir o nosso organismo a produzir anticorpos, Dessa forma, se o indivíduo, depois de vacinado, entrar em contato com esses microrganismos, o corpo já terá anticorpos suficientes para sua defesa.

É importante que todas as crianças sejam vacinadas segundo recomendações médicas. Nos postos de saúde são aplicadas vacinas contra muitas doenças, como a tuberculose, o tétano, a difteria, a coqueluche, o sarampo e a paralisia infantil. É necessário que os pais levem seus filhos para tomarem as vacinas na época certa. Quando tomadas adequadamente, as vacinas imunizam a pessoa contra às doenças as quais se destinam.

QUESTÃO 1

Considere a seguinte situação hipotética: uma pessoa foi vacinada e, algum tempo depois, entrou em contato com o microrganismo causador da doença contra a qual ela havia sido vacinada. Analise o gráfico abaixo e responda ao que se pede:

Produção de anticorpos em resposta à aplicação de uma dose de uma vacina e à posterior infecção com o microrganismo causador da doença à qual essa vacina foi desenvolvida



ERICSON GUILHERME LUCIANO

a) Como uma vacina atua no organismo?

b) No gráfico acima, qual das duas curvas representa a produção de anticorpos em resposta à vacina?

c) E qual representa a produção de anticorpos em resposta à infecção? Justifique sua resposta.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA ,ESPORTE E LAZER
ESCOLA MUNICIPAL IGNÊS ANDREAZZA
TURMA: 7º A/B
PERÍODO:15/06 a 03/07/2020

Geografia

CARACTERÍSTICAS DA POPULAÇÃO BRASILEIRA

Atividade 1

1- Observar os mapas das paginas 55,56 e 57 do livro didático Projeto Araribá Mais Geografia e responder as seguintes questões:
   a- O que significa regionalizar o espaço brasileiro?
   b- O estado onde você mora pertence a qual das macrorregiões?
   c- Em quais dos complexos regionais o seu estado está situado?

Atividade 2 ASPECTOS DEMOGRAFICOS E SOCIAIS

Fazer leitura do texto e análise das tabelas disponíveis no livro didático(pags 67 e 68) e responder a questão a baixo:

   a- Como podemos descrever a distribuição espacial da mortalidade infantil no Brasil?
   b- Quais são as taxas registradas pelo estado que você mora?

Atividade 3

O Brasil em 2020

Será, é claro, um Brasil diferente sob vários aspectos. A maior parte deles, imprevisível. Uma década é um período longo o suficiente para derrubar certezas absolutas (ninguém prediz uma Revolução Francesa, uma queda do Muro de Berlim ou um ataque às Torres Gêmeas de Nova York). Mas é também um período de maturação dos grandes fenômenos incipientes — dez anos antes da popularização da internet já era possível imaginar como ela mudaria o mundo. Da mesma forma, fenômenos detectáveis hoje terão seus efeitos mais fortes a partir de 2020.*David Cohen, Revista Época, 25/05/2009*

Dados da fecundidade brasileira

Com base no enunciado, observe as afirmações abaixo, assinalando V (verdadeiro) ou F (falso).
( ) A diminuição da fecundidade no Brasil deve-se às transformações econômicas e sociais que se acentuaram na primeira metade do século XX devido à intensa necessidade de mão de obra no campo, inclusive de mulheres, fato este que elevou o país ao patamar de agrário-exportador.
( ) Devido à mudança do papel social da mulher do século XX, ela deixa de viver, exclusivamente, no núcleo familiar, ingressando no mercado de trabalho e passando a ter acesso ao planejamento familiar e a métodos contraceptivos. Esses aspectos, conjugados, explicam a diminuição vertiginosa das taxas de fecundidade no Brasil.
( ) As quedas nas taxas de natalidade de um país levam, ao longo do tempo, ao envelhecimento da população (realidade da maioria dos países desenvolvidos). Neste sentido, verifica-se uma forte tendência a um mercado de trabalho menos competitivo e exigente, demandando menos custos do Estado com os aspectos sociais.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA ,ESPORTE E LAZER
ESCOLA MUNICIPAL IGNÊS ANDREAZZA
TURMA: 7º A/B
PERÍODO:15/06 a 03/07/2020

História

Atividade 1

Leia e responda as atividades do livro página 64 (somente respostas no caderno)

Atividade 2

Leia e responda as atividades do livro página 65 (somente resposta no caderno)

Atividade 3

Leia e responda as atividades do livro página 66 e 67 (somente respostas no caderno).

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA ,ESPORTE E LAZER
ESCOLA MUNICIPAL IGNÊS ANDREAZZA
TURMA: 7º A/B
PERÍODO:15/06 a 03/07/2020

LÍNGUA PORTUGUESA
Adjetivo

Adjetivo é a palavra que expressa uma qualidade ou característica do ser e se "encaixa" diretamente ao lado de um substantivo.
Ao analisarmos a palavra bondoso, por exemplo, percebemos que além de expressar uma qualidade, ela pode ser "encaixada diretamente" ao lado de um substantivo: homem bondoso, moça bondosa, pessoa bondosa.
Já com a palavra bondade, embora expresse uma qualidade, não acontece o mesmo; não faz sentido dizer: homem bondade, moça bondade, pessoa bondade. Bondade, portanto, não é adjetivo, mas substantivo.

Morfossintaxe do Adjetivo:
O adjetivo exerce sempre funções sintáticas relativas aos substantivos, atuando como adjunto adnominal ou como predicativo (do sujeito ou do objeto).

Classificação do Adjetivo

Explicativo: exprime qualidade própria do ser.
Por exemplo: neve fria.
Restritivo: exprime qualidade que não é própria do ser.
Por exemplo: fruta madura.
Formação do Adjetivo

Quanto à formação, o adjetivo pode ser:
Adjetivo simples: Formado por um só radical.
Por exemplo: brasileiro, escuro, magro, cômico.
Adjetivo composto: Formado por mais de um radical.
Por exemplo: luso-brasileiro, castanho-escuro, amarelo-canário.

Adjetivo primitivo: É aquele que dá origem a outros adjetivos.
Por exemplo: belo, bom, feliz, puro.
Adjetivo derivado: É aquele que deriva de substantivos, verbos ou até mesmo de outro adjetivo.
Por exemplo: belíssimo, bondoso, magrelo.

Adjetivo Pátrio
Indica a nacionalidade ou o lugar de origem do ser.
Observe alguns deles.
Estados e cidades do Brasil:

Acre	acreano
Alagoas	alagoano
Amapá	amapaense
Aracaju	aracajuano ou aracajuense
Amazonas	amazonense ou baré
Belém (PA)	belenense
Belo Horizonte	belo-horizontino
Boa Vista	boa-vistense
Brasília	brasiliense
Cabo Frio	cabo-friense
Campinas	campineiro ou campinense
Curitiba	curitibano
Estados Unidos	estadunidense, norte-americano ou ianque
El Salvador	salvadorenho

Adjetivo Pátrio Composto

Na formação do adjetivo pátrio composto, o primeiro elemento aparece na forma reduzida e, normalmente, erudita. Observe alguns exemplos:

África	afro- / Por exemplo: Cultura afro-americana
Alemanha	germano- ou teuto- / Por exemplo: Competições teuto-inglesas
América	américo- / Por exemplo: Companhia américo-africana
Ásia	ásio- / Por exemplo: Encontros ásio-europeus
Áustria	austro- / Por exemplo: Peças austro-búlgaras
Bélgica	belgo- / Por exemplo: Acampamentos belgo-franceses
China	sino- / Por exemplo: Acordos sino-japoneses
Espanha	hispano- / Por exemplo: Mercado hispano-português

Locução Adjetiva

Locução = reunião de palavras.
Sempre que são necessárias duas ou mais palavras para contar a mesma coisa, tem-se locução. Às vezes, uma preposição + substantivo tem o mesmo valor de um adjetivo: é a Locução Adjetiva (expressão que equivale a um adjetivo.)
Por exemplo:
aves *da noite* (aves *noturnas*),
paixão *sem freio* (paixão *desenfreada*.

Observe outros exemplos:

de águia	aquilino
de aluno	discente
de anjo	angelical
de ano	anual
de aranha	aracnídeo
de asno	asinino
de baço	esplênico
de bispo	episcopal
de bode	hircino
de boi	bovino
de bronze	brônzeo ou êneo
de cabelo	capilar
de cabra	caprino
de campo	campestre ou rural
de cão	canino

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA ,ESPORTE E LAZER
ESCOLA MUNICIPAL IGNÊS ANDREAZZA
TURMA: 7º A/B
PERÍODO:15/06 a 03/07/2020

OBS: Após a leitura do conceito de adjetivo, assista ao vídeo para sanar possíveis dúvidas.

https://www.youtube.com/watch?v=2d6PW3xp2pA

Exercícios de fixação

LINGUA PORTUGUESA

a) As pesquisas eliminaram PARTE da emoção.
b) Os BONS candidatos nem sempre são eleitos.
c) Nas eleições há feriado NACIONAL.
d) As GRANDES empresas patrocinam candidatos.
e) Os resultados são dados no dia SEGUINTE.

2- Relacione a 1ª coluna à 2ª:

1 - água de chuva ( ) Fluvial
2 - olho de gato ( ) Angelical
3 - água de rio ( ) Felino
4 - Cara-de-anjo ( ) Pluvial

Assim temos:
a) 1 – 4 – 2 – 3;
b) 3 – 2 – 1 – 4;
c) 3 – 1 – 2 – 4;
d) 3 – 4 – 2 – 1;
e) 4_ 3_ 1_ 2.

3- Selecione a alternativa que completa corretamente as lacunas da frase apresentada:
"Os acidentados foram encaminhados a diferentes clínicas _____".
a) médicas-cirúrgicas;
b) médica-cirúrgicas;
c) médico-cirúrgicas;
d) médicos-cirúrgicas;
e) médica-cirúrgicos.

4- Sabe-se que a posição do adjetivo, em relação ao substantivo, pode ou não mudar o sentido do enunciado. Assim, nas frases "Ele é um homem pobre" e "Ele é um pobre homem".
a) 1ª fala de um sem recursos materiais; a 2ª fala de um homem infeliz;
b) a 1ª fala de um homem infeliz; a 2ª fala de um homem sem recursos materiais;
c) em ambos os casos, o homem é apenas infeliz, sem fazer referência a questões materiais;
d) em ambos os casos o homem é apenas desprovido de recursos;
e) em ambas o homem é infeliz e desprovido de recursos materiais.

5- Apenas uma alternativa não apresenta alteração de sentido no emprego do adjetivo:
a) sabor único/ uníco sabor
b) mulher linda/linda mulher
c) amigo novo/novo amigo
d) pessoa simples/simples pessoa

6-Complete com os adjetivos correspondentes:

a) O que não se pode tocar é: ----------.
b) O que não se pode corromper é: ----------
.c) O que não se pode ler é: ----------.
d) No que não se pode acreditar é: ----------.
e) O que não se pode dividir é: ----------.
f) O que não se pode perdoar é: ----------.
g) O que não se pode praticar é: ----------.
h) O que não se pode perceber é: ----------.
i) O que não se pode exprimir é: ----------

Leia o texto abaixo. Em seguida, responda às questões interpretativas propostas:

Uma lição de vida

Ele era meu aluno, mas foi um dos professores mais sábios que já tive. O Tiago começou a fazer aulas de violão aos 10 anos, no instituto onde eu ensinava música. Logo se mostrou um estudante aplicado, apesar de ter muita dificuldade. Aos 12, encantava todo mundo ao dedilhar músicas eruditas. O que impressionava era a emoção que ele conseguia passar em cada nota. Tinha algo diferente nele, talvez uma força para seguir mesmo quando o mundo se mostrava tão hostil com seus sonhos. E um dia o Tiago sumiu. Era triste, porque, sendo a escola um projeto social que atendia principalmente a população de baixa renda, vivia acontecendo de a agente receber a notícia de que um aluno havia sido vítima de violência.

Dois anos se passaram. Certa noite, estava preparando a sala para a aula, quando a porta se abriu timidamente. Era ele, com um pequeno embrulho e um cartão nas mãos. Tinha ido me contar que os pais, feirantes, haviam proibido que continuasse a frequentar o instituto, porque queriam que se dedicasse mais aos afazeres na barraca de verduras. "Eles acham que música é coisa de quem não quer futuro", contou. "E você, o que acha?", perguntei. "Professora, pra uma pessoa como eu, estudar violão é tão difícil e tão bonito que eu passei a acreditar em mim mesmo. Se

eu consegui tocar, posso aprender qualquer coisa. E eu quero ser professor de história. ” Soube tempos depois, por uma agente social, que Tiago passou no vestibular e ganhou bolsa de

Língua Portuguesa

estudos para a faculdade. Mas a trajetória dele foi interrompida numa dessas tantas tardes em que tiros levam o silêncio a uma comunidade pobre, enquanto a banda segue tocando na cidade ao redor. “Ele teria sido um excelente professor”, falou a agente social. “Ele foi”, respondi. Tiago me ensinou como o conhecimento liberta, como pode trazer novos horizontes até mesmo a quem a sociedade só destina muros. Guardo até hoje o colar de miçangas azuis que ganhei dele quando o vi pela última vez, e o cartão escrito à mão, com a letra infantil: “Quando a senhora ficar triste e quiser desistir, lembre-se que uma música é feita de uma nota por vez”.

Márcia Kedouk (editora da TODOS).

Revista “TODOS”, outubro/novembro de 2019, p.4. (Com alguns cortes).

1- O texto “Uma lição de vida” é um editorial, que apresenta o assunto principal a ser abordado na revista. A voz da editora faz-se explicitamente presente em diferentes partes, como:

( ) “Ele era meu aluno, mas foi um dos professores mais sábios que já tive.”

I

( ) “Logo se mostrou um estudante aplicado, apesar de ter muita dificuldade.”

( ) “Mas a trajetória dele foi interrompida numa dessas tantas tardes […]”

2- Segundo o texto, Tiago deixou de frequentar as aulas de violão. Por quê?
R:

3- **A linguagem figurada está presente no trecho:**

( ) “Se eu consegui tocar, posso aprender qualquer coisa.”

( ) “Ele teria sido um excelente professor”.

( ) “[…] pode trazer novos horizontes até mesmo a quem a sociedade só destina muros.”

4- Grife o vocábulo “o” usado para retomar “Tiago” a seguir:

“Guardo até hoje o colar de miçangas azuis que ganhei dele quando o vi pela última vez […]”

5- O texto é encerrado com a transcrição de uma mensagem, escrita por Tiago à professora de violão. Nessa mensagem, ele:
( ) faz um pedido à professora.

( ) dá um conselho à professora.

( ) expressa um desejo à professora.

SUBSTANTIVOS E ADJETIVOS

1)Substitua as locuções adjetivas em destaque pelo adjetivo correspondente:

b) Defeito de audição –

c)Região da cidade –

d)Insuficiência do coração –

e)Impressão de dedo –

f)Úlcera de estomago –

2) Classifique os adjetivos em: primitivo, derivado, simples ou compostos.

a) Mal-educado: composto

b)Doce:

c)Trabalhador:

d)Amarelado:

e) Grande:

f)Feliz:

g) Azul-escuro:

h) Gorduroso:

i) Alto:

j) Pequeno:

3) Forme substantivos derivados de:

a)Pedra: pedreiro
b)Sol:

c)Livro:

d) Rio:

e)Flor:

f) Rei:

de adjetivo, assista ao vídeo para sanar possíveis dúvidas.

https://www.youtube.com/watch?v=2d6PW3xp2pA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA ,ESPORTE E LAZER
ESCOLA MUNICIPAL IGNÊS ANDREAZZA
TURMA: 7º A/B
PERÍODO:15/06 a 03/07/2020
INGLÊS

01 – LEIA E TRADUZA EM PORTUGUÊS:

I am very tall

I am 7 years old

During the day,

I hear frogs singing.

During the night,

I rest and wait

Until tomorrow

02 – O poema tem uma característica:

A – A utilização de parágrafos.

B – Uso de textos longos.

C - Uso de textos curtos.

03 – UTILIZE AS PREPOSIÇÕES EM INGLÊS:

As preposições tem como função unir as palavras de uma oração, estabelecendo dependência entre ela

I AM AN OAK TREE
on (na) / **in** (dentro) / **next to** (próximo de)

I am very tall
under (sobre) / **behind** (atrás)

on | in | next to | under | behind

The dog is _____ the house.
The girl is _____ the house
The cat is _____ the roof.
The cow is _____ the house
The pig is _____ the window.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA ,ESPORTE E LAZER
ESCOLA MUNICIPAL IGNÊS ANDREAZZA
TURMA: 7º A/B
PERÍODO:15/06 a 03/07/2020
Matemática

Representação Dos Números Inteiros Na Reta

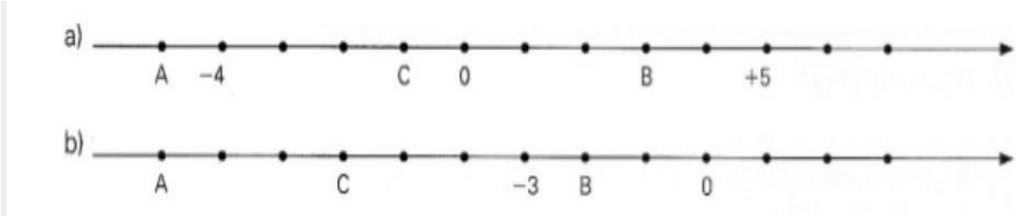
Vamos traçar uma reta e marcar o ponto 0. À direta do ponto 0, com uma certa unidade de medida, assinalemos os pontos que correspondem aos números positivos e à esquerda de 0, com a mesma unidade, assinalaremos os pontos que correspondem aos números negativos.

_I___I___I___I___I___I___I___I___I___I___I___
... -5, -4, -3, -2, -1,. 0, 1, 2, 3, 4, 5...

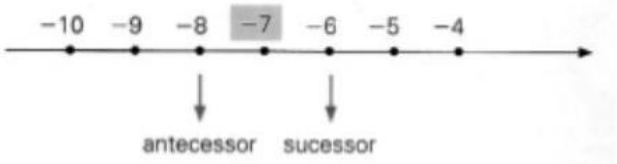
Na reta numerada, os números opostos estão a uma mesma distância do zero.

-I___I___I___I___I___I___I___I___I___I___I___I___I_
-6 -5, -4, -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6

1) Quanto valem os números A, B e C representados nas figuras abaixo?



2) O número -7 tem como antecessor - 8 e como sucessor - 6. Com base no exemplo, responda as perguntas:

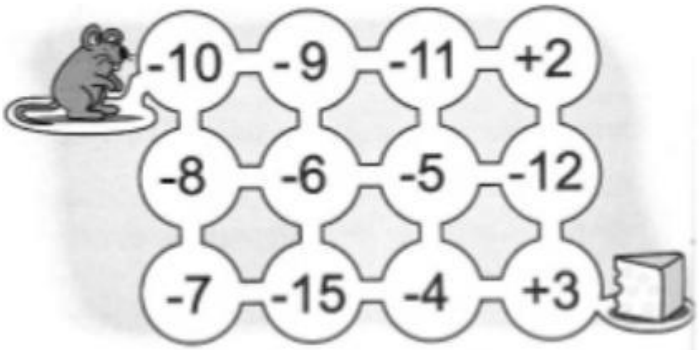


a) Qual é o sucessor de -9?

b) Qual é o antecessor de -10?

c) Qual é o sucessor de - 499?

3) O rato só pode deslocar pelas linhas brancas e para o número maior. Que trajeto ele deve fazer para encontrar o queijo? (Escreva a sequência numérica).



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA ,ESPORTE E LAZER
ESCOLA MUNICIPAL IGNÊS ANDREAZZA
TURMA: 7º A/B
PERÍODO:15/06 a 03/07/2020
Matemática

Temperatura: Usamos números positivos e negativos para marcar a temperatura. Se a temperatura estiver em 30 graus acima de zero, podemos representá-la por +30 (trinta positivo) Se marcar 5 graus abaixo de zero, essa temperatura é representada por -5 (cinco negativo).

1) (SEE-RJ) As variações de temperatura, na cidade do Rio de Janeiro, são pequenas. Domingo, a mínima foi de 17ºC e a máxima de 25ºC. Em certas regiões do planeta a variação é muito grande: no deserto do Saara a temperatura pode alcançar 51ºC durante o dia e a noite chegar a -4ºC. Neste caso a queda de temperatura é de:
a) 47 graus.
b) 55 graus.
c) 51 graus.
d) 53 graus.

2) (ENCCEJA-MEC) Praticamente, todos os jornais diários que circulam em nosso país apresentam dados sobre o tempo e a temperatura. Numa dessas informações aparecem os seguintes dados de algumas cidades brasileiras sobre o tempo e a temperatura máxima e mínima previstos para um certo dia do mês de maio. Assinale a alternativa correta.

Manaus	Brasília
32 ºC / 22 ºC	27 ºC / 18 ºC
Porto Alegre	Aracaju
26 ºC / 16 ºC	29 ºC / 20 ºC

Em função desses dados, é correto afirmar que deverá ocorrer:
a) sol em Brasília, e diferença entre as temperaturas máxima e mínima de 12ºC.

b) sol em Porto Alegre, e diferença entre as temperaturas máxima e mínima de 10ºC.

c) chuva em Aracaju, e diferença entre as temperaturas máxima e mínima de 10ºC.

d) chuva em Manaus, e diferença entre as temperaturas máxima e mínima de 10ºC.

3) Observe a marcação nos termômetros A e B e indique qual temperatura cada um deles irá marcar nas situações a seguir:

a) se a temperatura diminuir 7°C. b) se a temperatura diminuir 2ºC.

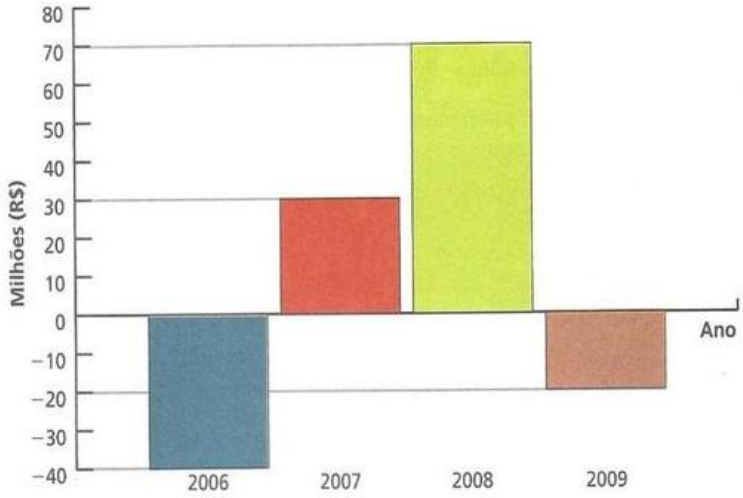
c) se a temperatura aumentar 5ºC. d) se a temperatura aumentar 13ºC.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA ,ESPORTE E LAZER
ESCOLA MUNICIPAL IGNÊS ANDREAZZA
TURMA: 7º A/B
PERÍODO:15/06 a 03/07/2020

Matemática

Saldo bancário: é comum a expressão saldo negativo. Quando retiramos (débito) um valor superior ao nosso crédito em uma conta bancária, passamos a ter saldo negativo (representado pelo sinal de menos).

1) O gráfico a seguir mostra os resultados financeiros de uma empresa nos últimos anos.



a) Em quais anos a empresa teve saldo positivo?

b) Em quais anos a empresa teve saldo negativo?

c) Em que ano a empresa apresentou o melhor resultado?

d) Qual é o menor saldo: -40 milhões ou -20 milhões?

2) Uma pessoa tinha, em sua conta bancária, a quantia de R$800,00 retirou R$300 e depositou na conta um recebimento de R$120,00. Seu saldo bancário ficou positivo ou negativo? De quanto?

3) No início do dia, o saldo bancário de Caio era de -R$112,00. Nesse mesmo dia, Caio fez um depósito de R$1.000,00; retirou R$310,00 e pagou uma conta de luz no valor de R$106,00 qual era o saldo de Caio no final do dia?

4) Qual par de número entre os apresentados no quadro abaixo, deve ser somado para que o resultado seja 12?

+25	-8	-12
	+19	-5
+21	+17	+5

Ex: +25 + (+21)= +25 + 21= +46

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA ,ESPORTE E LAZER
ESCOLA MUNICIPAL IGNÊS ANDREAZZA
TURMA: 7º A/B
PERÍODO:15/06 a 03/07/2020

ARTE

Texto de apoio sobre Teatro

A história do teatro teve início na **Grécia Antiga**, em torno do século VI a.C. Nessa época, eram realizados rituais em louvor ao deus mitológico **Dionísio**, divindade relacionada à fertilidade, vinho e diversão.
Assim, o teatro surge nesse contexto e em consequência dessas festas.

As celebrações ao deus Dionísio duravam vários dias e ocorriam na época da colheita, como forma de agradecimento pelo alimento e pelo vinho.A participação dos cidadãos era intensa e havia uma espécie de procissão, que levava o nome de "ditirambo". Depois surgiu o "coro", um conjunto de pessoas que cantava e dançava homenageando Dionísio.

Até que aparece **Téspis**, uma figura de grande importância para o surgimento do teatro ocidental. Segundo consta, esse homem participava de um desses rituais quando, em dado momento, resolveu vestir uma máscara e dizer que ele era o próprio deus Dionísio, iniciando assim um diálogo com o "coro".
A ousadia de tal atitude fez com que Téspis fosse reconhecido como o "criador do teatro" e primeiro ator e produtor teatral.

Mais tarde, essa linguagem artística foi evoluindo e influenciou fortemente o teatro romano e outras culturas.Do ponto de vista arquitetônico, a estrutura dos primeiros teatros era parecida. As apresentações eram feitas ao ar livre, em construções de formato semi circulares. Havia um espaço para as representações, chamado de *orquestra*. O lugar para acomodar o público era a *arquibancada*, construída em encostas montanhosas, o que facilitava a acústica.

Já o *palco* era o local onde os atores se preparavam para a apresentação e guardavam os figurinos e objetos cenográficos

Atividade 1.

.Criar uma história com 2 (dois) personagens, improvisar uma ou pesquisar uma já existente na Internet (fábula, conto etc.) adaptando-a para dois personagens. (*Exemplo: Chapeuzinho vermelho, A cigarra e a formiga, etc.*.).

Atividade 2.

Criar os personagens, que podem ser feitos de dobradura, caixas de leite ou de palito. Criar um cenário para o fundo (pode confeccioná-los desenhando no papel e colar na parede que será o fundo do cenário) ou simplesmente adaptar um, como, por exemplo, ficar abaixado atrás do sofá deixando aparecer apenas os fantoches.

Atividade 3.

Ensaiar as falas, diferenciando o timbre para cada personagem.
Apresentar a sua peça teatral em um vídeo de, no máximo, 3 minutos, ou escreve la no caderno de desenho.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA ,ESPORTE E LAZER
ESCOLA MUNICIPAL IGNÊS ANDREAZZA
TURMA: 7º A/B
PERÍODO:15/06 a 03/07/2020

Educação Física

Reduzir tensões musculares, relaxar o corpo, se preparar para a atividade física, ativar a circulação e melhorar a coordenação são alguns dos benefícios da prática diária do alongamento. Além disso, o exercício deixa os movimentos mais soltos e leves e previne alguns tipos de lesões, como distensões musculares. “Um músculo forte e previamente alongado resiste melhor à tensão do que um músculo forte não alongado”.

Com a prática do alongamento, os músculos se mantêm flexíveis, fortes e saudáveis. “Nós precisamos dessa flexibilidade para manter uma boa amplitude de movimento nas articulações”.

Por isso, segundo a profissional, é importante manter o costume de fazer uma série de alongamentos diários, porque, sem esse estímulo, os músculos se encurtam e ficam tensos, “tornando-se fracos e incapazes de se estender por todo o movimento”, completa ela. Isso pode causar dores nas articulações, distensões e danos musculares.

Novos hábitos

Atualmente, o país e o mundo têm enfrentado a pandemia da covid-19. O isolamento social é uma das alternativas para achatar a curva de disseminação do novo coronavírus, por isso as aulas a distância e o home office tornaram-se atividades comuns no dia a dia do brasileiro.

Durante os estudos e o trabalho, principalmente os que ficam horas em uma mesma posição, as pessoas têm uma tendência a sofrer de tensão muscular e/ou estresse.

É importante frisar que não existe um horário específico e correto para fazer os exercícios de alongamento, mas eles são recomendados, principalmente, antes e após qualquer atividade física. “O alongamento tem o objetivo de eliminar a tensão e melhorar a irrigação sanguínea, aumentando gradualmente a temperatura do tecido muscular preparando a musculatura para o movimento”.

O estresse reduz o fluxo sanguíneo, resultando em tensão muscular. Enquanto isso, o alongamento aumenta esse fluxo para os músculos, alivia a tensão e ajuda no relaxamento. Outro ponto relevante é que uma vez que seu sangue bombeia para os músculos, “ele também atinge o cérebro, onde pode efetivamente melhorar o humor”, completa.

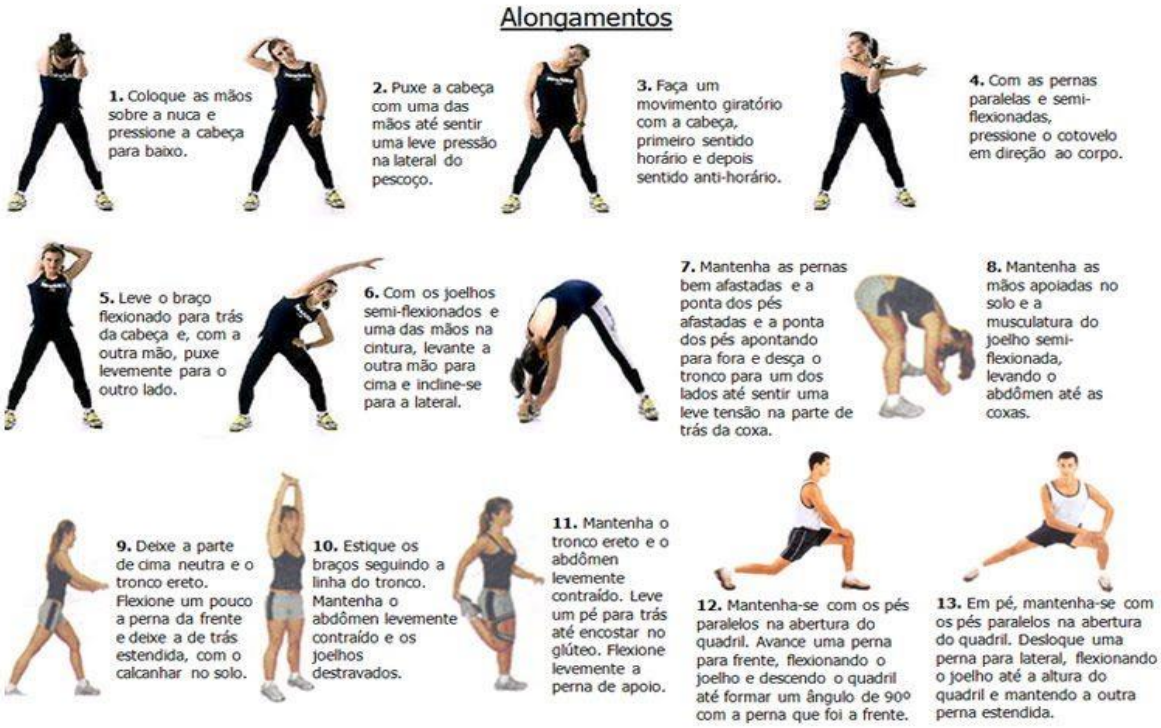
Os alongamentos devem ser feitos sob medida, segundo sua estrutura muscular e sua flexibilidade. O princípio básico está no respeito aos limites do seu corpo, mantendo sempre a postura corporal.

Segundo a professora, se você quer começar a se alongar em casa, é preciso: disposição, manter a postura corporal e “nunca ultrapassar os seus limites, pois cada pessoa é única”, completa. Como material esportivo você pode usar um colchonete ou até mesmo uma toalha de banho para se deitar. “E uma boa música para relaxar!”, finaliza ela.

Atividade 02

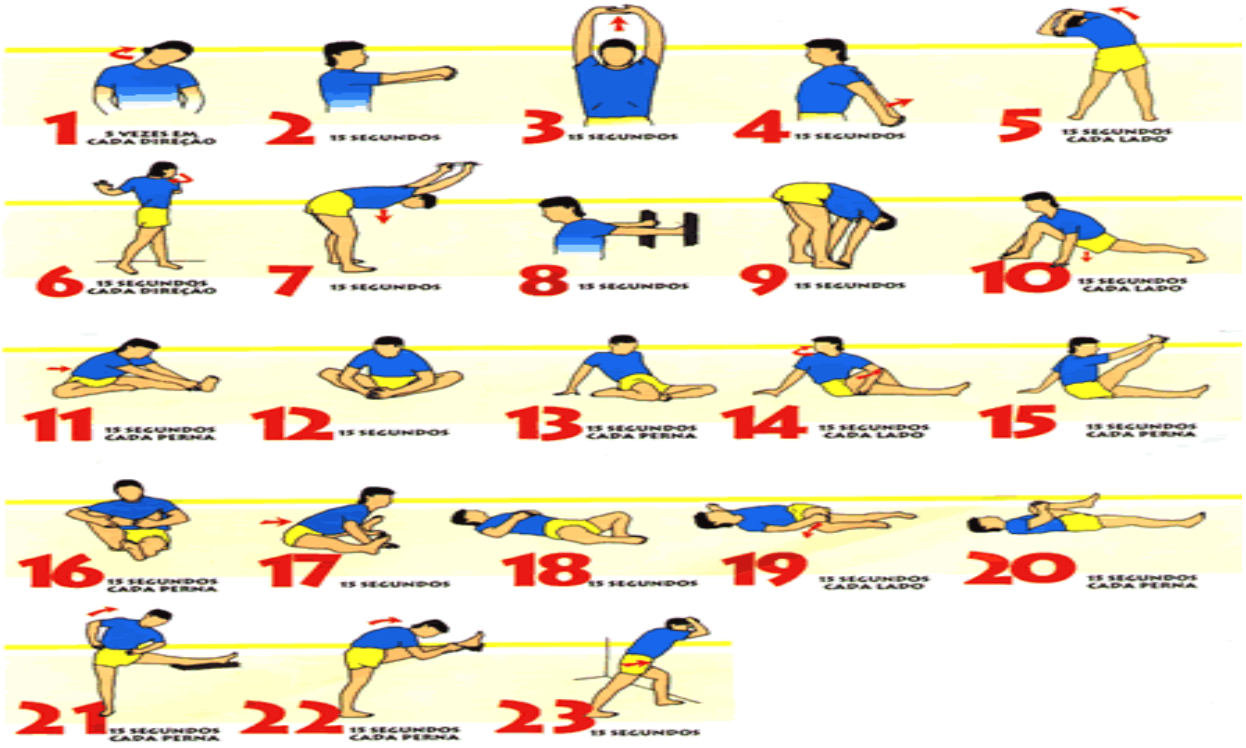
Agora que você já entendeu a importância do alongamento chame um ou mais membros da sua família e Alonguem-se igual as figuras abaixo:

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA ,ESPORTE E LAZER
ESCOLA MUNICIPAL IGNÊS ANDREAZZA
TURMA: 7º A/B
PERÍODO:15/06 a 03/07/2020



Atividade 03

Vamos melhorar a sua flexibilidade e dos membros da sua família



Observação: Realize cada exercícios com calma e cuidado mantendo-se na posição por pelo meninos 10 segundos, para evitar lesão. Faça o registro da atividade através de foto ,filmagem ou relato no caderno

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA ,ESPORTE E LAZER
ESCOLA MUNICIPAL IGNÊS ANDREAZZA
TURMA: 7º A/B
PERÍODO:15/06 a 03/07/2020