



ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES DE LÍNGUA PORTUGUESA

ATIVIDADE 1

ARTIGO DE OPINIÃO:

O artigo de opinião é um texto no qual a opinião do autor é expressa. Nele o autor expõe seu posicionamento sobre um determinado tema de interesse público. É um texto dissertativo que traz argumentos sobre o assunto abordado. O escritor, além de mostrar o seu ponto de vista, deve sustentá-lo com argumentos coerentes. É um gênero que pertence à esfera jornalístico-midiática, sendo recorrente em jornais, revistas (impressos e virtuais), TVs, rádios e blogs. Em linhas gerais, um artigo de opinião visa convencer outrem a respeito de um tema polêmico. Os temas costumam ser polêmicos e de relevância social. As ideias defendidas em um artigo de opinião são de responsabilidade do autor, e por isso, o mesmo deve ter cuidado com a autenticidade dos elementos apresentados, além de assinar o texto no final.

ESTRUTURA DO ARTIGO DE OPINIÃO: Grande parte dos artigos de opinião segue uma estrutura básica que é dividida em introdução, desenvolvimento e conclusão.

Introdução – A introdução vem logo no primeiro parágrafo do texto, é onde o autor faz a apresentação do tema que será visto no corpo do texto.

Desenvolvimento – É no desenvolvimento que o autor expõe suas ideias para tentar convencer o leitor a concordar com os argumentos que estão sendo apresentados.

Conclusão – Na conclusão deve ser apresentada uma ideia para solucionar o problema que foi proposto.

- Os artigos de opinião têm como **principais características:**
- >O uso da argumentação e persuasão;
- >Os textos escritos na primeira e terceira pessoa;
- >Normalmente os textos são assinados pelo autor;
- >Possuem uma linguagem simples, objetiva e subjetiva;
- >A maioria dos seus temas é da atualidade;
- >Possuem títulos polêmicos e provocativos;
- >O verbo aparece no presente e no imperativo

ATIVIDADE 2

CHEGA DE VIOLÊNCIA!

A violência contra a mulher no Brasil vem aumentando assustadoramente. A cada 12 segundos, uma mulher é violentada, dados altíssimos se comparados aos outros países. 61% das mulheres assassinadas são negras e 36% dos casos acontecem ao final de semana por seus parceiros. As leis deveriam ser mais rígidas para os que cometem esses tipos de violência, ou então, chegaremos a números ainda mais alarmantes.

Muitas mulheres se casam e depositam toda sua confiança em um relacionamento conjugal, com a certeza de serem felizes. Elas se unem e acreditam ter encontrado o amor de sua vida. Depois vêm os filhos, surgem os problemas financeiros e as brigas começam a aparecer. Logo pensa em separação, mas desistem ao imaginar que não teriam capacidades de viverem sozinhas.

Seus ferimentos são muitos. Além dos físicos, existem os traumas psicológicos com sequelas para o resto da vida. O que falta ainda para as mulheres terem o seu valor é coragem de denunciar os abusos sofridos. Elas precisam fazer isso não pensando na consequência de suas denúncias, mas sim, na solução desses problemas. agressões são praticados, em sua maioria, por seus parceiros, namorados, ex- companheiros ou até parentes.

Para ajudar as vítimas dessa violência desenfreada, é necessário ter mais delegacias, casas de apoio para as mulheres e projetos públicos que incentivem a participação da comunidade em denunciar os crimes e protegê-las. As leis também devem ser mais rígidas e punir com mais justiça os agressores. Oferecer um apoio psicológico tanto à vítima como também ao agressor seria um meio de amenizar tais atos de abuso. Apoio é o que elas mais precisam, pois não é fácil conviver com a violência dentro da própria casa.

**Magalhães, Débora de Sousa, Setembro de 2016 /
Escola João Moreira Barroso/Prof. Maurício**

a)- Qual o tema do artigo de opinião?

b)- Localize no 1º parágrafo a tese defendida pela autora.

c)- Que fatos desencadearam a discussão sobre a violência contra as mulheres?

2) Localize no texto

a) uma opinião:

b) um fato:

3) A aluna Débora enumerou fatos que contribuem para discussões entre casais. Escreva-os abaixo.

4)No trecho: “Em 2006, foi aprovada a Lei Maria da Penha com intuito de proteger mulheres de agressões, mas poucos foram os seus avanços.” A conjunção **mas**, que introduz a segunda oração, estabelece ideia de

a) explicação.

b) conclusão.

c) adição.

d) oposição.

5) Qual a proposta de solução apresentada pelo texto para resolver o problema?

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES DE LÍNGUA PORTUGUESA

ATIVIDADE 3

Pronomes Relativos

São pronomes relativos aqueles que representam nomes já mencionados anteriormente e com os quais se relacionam. Introduzem as orações subordinadas adjetivas. Por exemplo:

O racismo é um sistema **que** afirma a superioridade de um grupo racial sobre outros. (**que** afirma a superioridade de um grupo racial sobre outros = oração subordinada adjetiva).

O pronome relativo "**que**" refere-se à palavra "**sistema**" e introduz uma oração subordinada. Diz-se que a palavra "sistema" é **antecedente** do pronome relativo "**que**".

Os pronomes relativos "**que**" e "**qual**" podem ser antecedidos pelos pronomes demonstrativos "**o**", "**a**", "**os**", "**as**" (quando esses equivalerem a "isto", "isso", "aquele(s)", "aquela(s)", "aquilo"). Por exemplo:

Não sei **o que** você está querendo dizer.

Às vezes, o antecedente do pronome relativo não vem expresso. Por exemplo:

Quem casa, quer casa.

Observe o quadro abaixo:

Quadro dos Pronomes Relativos				
Variáveis				Invariáveis
Masculino		Feminino		
o qual	os quais	a qual	as quais	quem
cujo	cujos	cuja	cujas	que
quanto	quantos	quanta	quantas	onde

Leia a apresentação do livro:

“Memória do povo – vozes de mestres” [

...] Os personagens deste livro não foram escolhidos por acaso. São representantes de uma região rica em sua diversidade, cheia de histórias, rituais e encantamentos que a modernidade nos faz imaginar perdidos no tempo, mas que estão mais vivos do que nunca.

Aqui está o resultado de quase um ano de trabalho, período _____ que as autoras dedicaram boa parte de seu tempo a escutar e a esmiuçar histórias, para nos brindar com o relato de vida desses homens e mulheres a quem damos o nome de mestres. [...] **BERALDO, Ana; REIS, Eunice.**

“Memória do povo – vozes de mestres”. São Paulo: Anauá, 2011.

1- Identifique a passagem que apresenta um pronome relativo:

() “[...] cheia de histórias, rituais e encantamentos que a modernidade [...]”

() “[...] as autoras dedicaram boa parte de seu tempo [...]”

() “[...] para nos brindar com o relato de vida [...]”

NOME DO ALUNO(A)

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES DE LÍNGUA PORTUGUESA

ATIVIDADE 4

1) Analise atentamente a frase. Na sequência, sublinhe o “que” com função de pronome relativo:

“[...] mas que estão mais vivos do que nunca.”

2) No espaço indicado no texto, uma preposição acompanha o pronome relativo “que”. Assinale-a:

“a”

“em”

“de”

3) Ao final do texto, o pronome relativo “quem” retoma:

“as autoras”

“esses homens e mulheres”

“mestres”

4) Aponte a oração em que o pronome relativo “cujas” foi corretamente empregado:

Este é o livro cujas as histórias nos encantam!

Este é o livro em cujas histórias nos encantam!

Este é o livro cujas histórias nos encantam!

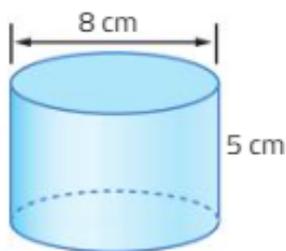
NOME DO ALUNO(A)

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES DE MATEMÁTICA

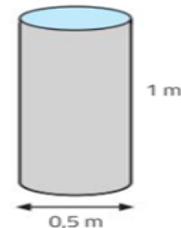
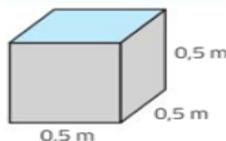
Para resolver as atividades abaixo consulte seu livro de Matemática nas páginas 181 á 189.

ATIVIDADES

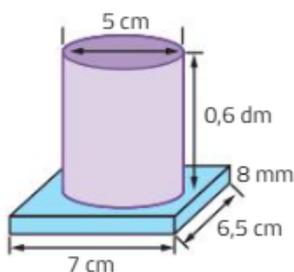
1- Calcule a medida do volume do cilindro com diâmetro de base de medida de comprimento de 8 cm de altura e medida de comprimento de 5 cm. Use a aproximação $\pi = 3,14$



As imagens desta página não estão representadas em proporção.



2- Calcule o volume do objeto abaixo, formado por um cilindro e um paralelepípedo. Use a aproximação $\pi = 3,14$.



3- Calcule quantos litros de óleo cabem no recipiente abaixo. Use a aproximação $\pi = 3,14$.

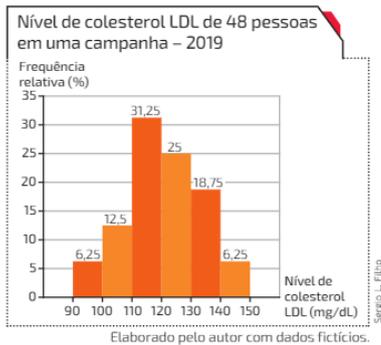


4- Em qual dos recipientes cabe mais água: no cúbico ou no cilíndrico? Quantos litros a mais do que no outro?

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE MATEMÁTICA

ATIVIDADE 2

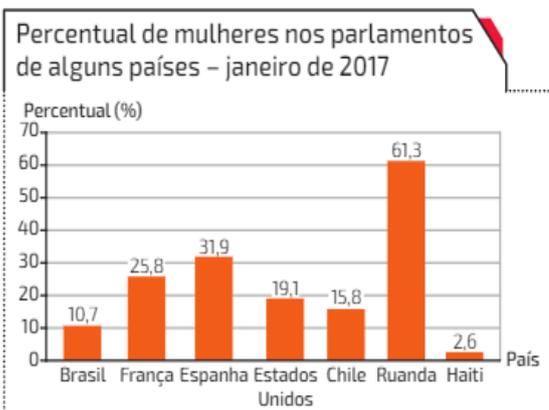
-Observe o gráfico em relação às pessoas examinadas em uma campanha, e responda.



a) Quantas pessoas apresentem nível de colesterol LDL menor que 110 mg/dL?

b) Quanto por cento apresentam nível de colesterol LDL maior ou igual a 140 mg/DI?

2-Embora o direito igualitário ao voto entre homens e mulheres atualmente pareça algo natural, é importante sabermos que nem sempre foi assim. Para poder participar efetivamente nas decisões políticas do país, as mulheres tiveram que lutar muito. No Brasil, as mulheres conquistaram o direito de votar e de serem votadas em 1932. Observe o gráfico que representa a participação das mulheres nos parlamentos de alguns países, em janeiro de 2017.



a) Que percentual do parlamento brasileiro era ocupado por mulheres? E por homens?

b) Qual dos países indicados no gráfico tinha mais da metade de seu parlamento ocupado por mulheres?

3-Observe o gráfico e responda.



a) Qual a porcentagem do território nacional as regiões Norte e Centro-Oeste ocupam juntas?

b) Sabendo que a medida territorial do Brasil é de cerca de 8,5 milhões de quilômetro quadrados, qual a medida da área aproximada da região Centro-Oeste?

4-O gráfico a seguir apresenta informações sobre a quantidade de chuva acumulada em dois municípios cearenses.



a) No mês de maio choveu quantos milímetros em Barroquinha? E em Campo Sales?

b) Qual foi a média mensal de chuvas em milímetros na cidade de Barroquinha?

Para resolver as atividades abaixo consulte seu livro de Matemática nas páginas 213 à 216.

NOME DO ALUNO(A)

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE MATEMÁTICA

Conteúdo: Estatística, organização de dados de uma variável

Para resolver as atividades abaixo consulte seu livro de Matemática nas páginas 191 á 202

ATIVIDADE 3

1-Durante uma hora foram anotados os tipos de veículos que passaram pela rua onde está situada uma escola. Foi usado o seguinte código:

M: motocicleta;

C: caminhão;

B: bicicleta;

A: ambulância;

T: carro.

E foram obtidos os seguintes dados: T, T, T, M, A, T, T, M, T, B, B, T, T, A, T, T, C, T, M, T, T, T, C, B, T, T, T, T, T, A, T, T, T, M, C, T, T, T, T, B, T, T, M, B, A.

Organize os dados e construa uma tabela com frequência absoluta e frequência relativa.

2-Um grupo de alunos foi consultado sobre o time pernambucano de preferência deles. Veja como os votos foram registrados.

- Central:
- Náutico:
- Santa Cruz:
- Sport:

Construa um gráfico de barras para representar esses dados.

3-Observe a tabela resultante de uma pesquisa sobre o número de irmãos dos alunos de uma turma.

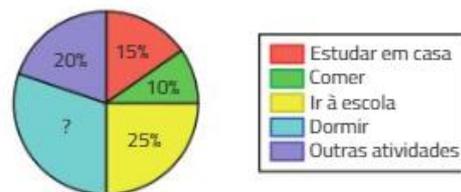
Número de irmãos de um grupo de alunos

Número de irmãos	FA	FR (em%)
0	5	20%
1	10	40%
2	6	24%
3	3	12%
4	1	4%
Total	25	100%

Construa um gráfico de setores indicando a frequência relativa, em porcentagem, da variável " número de irmãos".

4-Para mostrar quanto tempo gasta com as atividades diárias, Luísa construiu um gráfico de setores.

Atividades diárias de Luísa



a) Quantas horas por dia Luísa estuda em casa?

b) Qual a porcentagem do dia ela usa para dormir?

NOME DO ALUNO(A)

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE MATEMÁTICA

Conteúdo: Estatística, organização de dados de uma variável

Para resolver as atividades abaixo consulte seu livro de Matemática nas páginas 191 á 202

ATIVIDADE 4

Conteúdo: Estatística; tendência central

Para resolver as atividades abaixo consulte seu livro de Matemática nas páginas 205 á 212.

1-Uma imobiliária vendeu 5 terrenos a R\$ 48000,00 cada um e 10 terrenos a R\$ 45000,00 cada um. Qual foi o valor médio dos terrenos vendidos pela imobiliária?

2-Estas são as medidas de comprimento das alturas, em centímetros, de um grupo de 10 crianças: 119, 120, 121, 121, 121, 123, 124, 124, 125, 128.

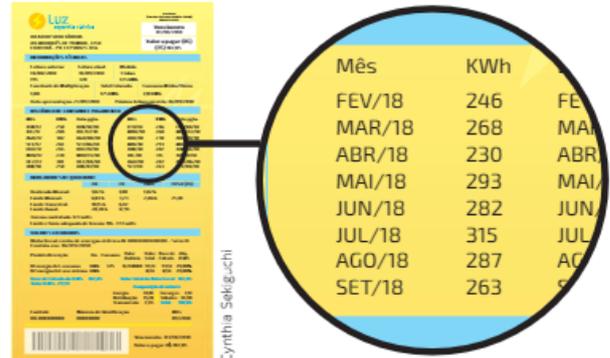
a)Qual a média dessas medidas?

b)Qual é a mediana?

c) Qual é a moda?

3-João registrou, durante 10 dias, o intervalo de tempo gasto para ir de casa à escola: 15 min, 14 min, 18min, 15 min, 14 min, 25 min, 16 min, 15 min, 15 min, 16 min. Qual foi a moda do intervalo de tempo gasto por dia?

4-Observe a parte em destaque da fatura de energia elétrica da casa de Ricardo.



a)Qual é o consumo médio mensal de energia elétrica, em quilowatt-hora (kWh), na casa de Ricardo no período de fevereiro a setembro de 2018?

a) Em quais meses o consumo de energia elétrica ficou acima da média?



ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE HISTÓRIA

O que foi a Guerra do Paraguai?

ATIVIDADE 1

A Guerra do Paraguai foi um conflito de longa duração que aconteceu de 1864 a 1870 e teve como estopim o choque de interesses entre Paraguai e Brasil na Guerra Civil Uruguia.

A **Guerra do Paraguai** foi um conflito que aconteceu de dezembro de 1864 a março de 1870 e colocou o Paraguai contra Brasil, Argentina e Uruguai. A guerra foi resultado do choque de interesses políticos e econômicos que as nações platinas possuíam durante a década de 1860. Ao longo dos anos de conflito, o grande prejudicado foi o Paraguai, que teve sua economia arrasada. Estima-se que o total de mortos de acordo com as

ATIVIDADE 2

1) No caso de Argentina e Uruguai, os impactos da guerra foram bem menores, o que evidencia o baixo grau de envolvimento de ambos no conflito. Na questão política, a guerra garantiu o fim dos conflitos políticos que aconteciam nos dois países (federalistas x unitaristas, no caso argentino, e *blancos* x *colorados*, no caso uruguaio). Além disso, a Guerra do Paraguai contribuiu para o enriquecimento da classe mercantil de Buenos Aires. Em 1865, o acordo da Tríplice Aliança uniu quais países para a guerra contra o Paraguai?

- a) Brasil, Argentina e Inglaterra
- b) Brasil, Argentina e Uruguai
- c) Brasil, Uruguai e Bolívia
- d) Argentina, Uruguai e Bolívia
- e) Argentina, Uruguai e Inglaterra

ATIVIDADE 3

diferentes estatísticas seja de 130 mil a 300 mil mortos.

Quais foram as consequências da guerra?

No caso do Paraguai, a guerra gerou uma grande destruição na frágil infraestrutura e economia do país e causou um grande número de mortos. No caso brasileiro, a guerra contribuiu para o fortalecimento do exército como instituição e para o enfraquecimento do sistema político monárquico, que passou a ser questionado. Além disso, economicamente, a guerra foi desastrosa para o Brasil

1) Foram dezenas de batalhas, com milhares de vítimas entre soldados e civis. Em qual batalha foi morto Francisco Solano López, em 1870?

- a) de Cerro Corá
- b) de Riachuelo
- c) de Curupaytí
- d) de Tuiuti
- e) de Lomas Valentinas

ATIVIDADE 4

1) O militar que comandou as forças dos três países contra o Paraguai recebeu, décadas depois, o título de “patrono do Exército brasileiro”. Quem foi ele?

- a) General Osório
- b) Almirante Barroso
- c) Duque de Caxias
- d) Bartolomeu Mitre
- e) Marquês de Tamandaré



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
ESCOLA MUNICIPAL IGNÊS ANDREAZZA
TURMA: **8º ANO (A) (B)**
PERÍODO: **03/11/2020 A 27/11/2020**
NOME COMPLETO DO ALUNO(A) _____



ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES DE CIÊNCIAS

Tema: O que é matéria?

A definição de matéria é dada por uma frase simples e abrangente: trata-se de tudo aquilo que ocupa lugar (o mesmo que volume) no espaço e apresenta peso (produto da massa pela gravidade). Alguns exemplos de matéria: árvore, bactéria, vírus, ser humano, ar, água, mesa, veículo, etc. Poderíamos citar milhares de exemplos, já que a matéria é bem abrangente. Mas, será que existe algo que não seja matéria? Com certeza, sim, porém, nesse caso, é denominado de energia, como os seguintes exemplos:

Luz: denominada de energia luminosa;

Pressão: denominada de energia pressórica;

Som: denominado de energia sonora;

Fogo: associação das energias térmica e luminosa;

Eletricidade: denominada de energia elétrica;

Calor: denominado de energia térmica;

Raio-X: uma forma de energia eletromagnética;

A energia pode ser definida como uma força capaz de produzir ação e movimento. Assim, é muito simples diferenciar a matéria de energia, já que uma ocupa espaço e possui massa, e a outra, não. Uma curiosidade importante sobre a matéria é que ela pode ser denominada de duas formas diferentes: corpo e objeto.

Corpo: trata-se de uma parte da matéria. Exemplos: fio de lã, caco de vidro, vento, tronco de uma árvore;

Objeto: trata-se de uma parte da matéria que apresenta uma utilização específica. Exemplos: camisa, ar comprimido, caneta, cadeira.

Atividades:

1. Como podemos definir o que é matéria?

2. Poderíamos citar milhares de exemplos, já que a matéria é bem abrangente. Mas, será que existe algo que não seja matéria? Com certeza, sim, porém, nesse caso, é denominado de energia. De exemplos de tipos de energias.

3. Como podemos definir energia?

4. A matéria é constituída de corpo? Qual seria a definição de corpo?

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES DE GEOGRAFIA

Caro aluno, utilize o livro didático de Geografia Araribá Mais Geografia , capítulo 14 para auxílio nas realizações das atividades.

Atividade 1

- A Antártica tem um papel essencial nos sistemas naturais globais. É o principal regulador térmico do Planeta, controla as circulações atmosféricas e oceânicas, influenciando o clima e as condições de vida na Terra. Além disso, é detentora das maiores reservas de gelo (90%) e, água doce (70%) do Planeta e de recursos minerais e energéticos incalculável. Ao longo das últimas décadas, importantes observações científicas, entre as quais as relativas à duração da camada de ozônio da atmosfera, à poluição atmosférica e à desintegração parcial do gelo na periferia do continente, evidenciaram a sensibilidade da região polar austral às mudanças climáticas.....

a) Qual é a importância da Antártida para o planeta?

b) Que fatos atestam a sensibilidade da região?

Atividade 2



a- Observe as duas charges depois faça um texto descrevendo-as

Atividade 3

a) Qual é a importância da Antártida para o planeta? Justifique sua resposta

Atividade 4-

a) Descreva a exploração econômica da Antártida



ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES DE INGLÊS

ATIVIDADE 01

- LER O TEXTO E TRADUZIR EM PORTUGUÊS:

TEENS AROUND THE WORLD

- HUGO:

My name is Hugo. I live in Quito, the capital city of Ecuador. It is a beautiful country in South America with mountains and rivers.

We don't have winter or summer. We usually have nice weather – not too cold and not too hot. What is the weather in your country? Is it hot or cold?

I like to hang out with my friends. We often play soccer. What do you like to do in your free time?



ATIVIDADE 02

- **Marque a opção correta:**
- Hugo lives in...
b) Quito. () b) a mountain. () c) United States. ()

ATIVIDADE 03

- **Escreva (V) verdadeiro ou (F) falso de acordo ao texto:**
- a) Ecuador is beautiful because it has big cities. ()
- b) In Ecuador it is always summer. ()
- c) In Ecuador the weather is always nice. ()

ATIVIDADE 04

Responda em inglês:

What does Hugo like to play with his friends?



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
ESCOLA MUNICIPAL IGNÊS ANDREAZZA
TURMA: **8º ANO (A) (B)**
PERÍODO: **03/11/2020 A 27/11/2020**
NOME COMPLETO DO ALUNO(A) _____



ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES DE ARTE

Atividade 1. Recorte um rosto em revistas, cole em seu caderno de desenho e faça os cabelos utilizando textura gráfica, como no exemplo abaixo (se não tiver revistas, desenhe um rosto). Contorne as texturas do cabelo com caneta ou canetinha preta.



Atividade 2

.Leia o texto abaixo:

Cultura Afro-Brasileira

Uma das principais características da cultura afro-brasileira é que não há homogeneidade cultural em todo território nacional.

A origem distinta dos africanos trazidos ao Brasil forçou-os a apropriações e adaptações para que suas práticas e representações culturais sobrevivessem.

Assim, é comum encontrarmos a herança cultural africana representada em novas práticas culturais.

As manifestações, rituais e costumes africanos eram proibidos. Só deixaram de ser perseguidos pela lei na década de 1930, durante o Estado Novo de Getúlio Vargas.

Assim, elas passaram a ser celebradas e valorizadas, até que, em 2003, é promulgada a lei nº 10.639 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação). Essa lei exigiu que as escolas brasileiras de ensino fundamental e médio tenham em seus currículos o ensino da história e cultura afro-brasileira.

Os dois grupos de maior destaque e influência no Brasil são:

os Bantos, trazidos de Angola, Congo e Moçambique;

os Sudaneses, oriundos da África ocidental, Sudão e da Costa da Guiné.

Devemos ressaltar que as regiões mais povoadas com a mão de obra africana foram: Bahia, Pernambuco, Maranhão, Alagoas, Minas Gerais, Rio de Janeiro, Espírito Santo, São Paulo e Rio Grande do Sul. Isso devido à grande quantidade de escravos recebidos (região Nordeste) ou pela migração dos escravos após o término do ciclo da cana-de-açúcar (região Sudeste).

Atividade 3. Leia o Poema abaixo com atenção:

“

Negros ou brancos
Pardos ou vermelhos
A cor não conta
A cor não canta
A cor não estampa
A virtude de ninguém...
Branco ou negros
Vermelhos ou pardos
A cor não importa
A cor não é falta

E não culpa ninguém!
Seja qual for a raça...
Cativa e encanta,
Conquista e balança
O coração da gente,
Gente inteligente
Que tem...
Pureza de alma!”

Atividade 4: Crie uma obra de arte com base no poema acima e pinte bem bonito.



ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATIVIDADE 1- Leia: A Ginástica Localizada

A ginástica localizada é uma modalidade de exercícios que consiste em uma variedade de movimentos simples como flexões e saltos, quase sempre rítmicos e usualmente feitos sem o uso de equipamentos.

A ginástica localizada é uma ótima aposta para quem quer aumentar a força e a flexibilidade usando apenas do peso do próprio corpo. A maior parte do público adepto deste tipo de exercício ainda são as mulheres, entretanto ele é indicado para ambos os sexos. Mas como sempre, antes de algum exercício físico é importante realizar o alongamento.

ATIVIDADE 2 – Conforme a leitura da atividade 1 responda as questões a seguir:

A) Conforme o texto, qual o conceito de ginástica localizada?

R:

B) Quais são as habilidades proporcionadas pela prática da ginástica localizada?

R:

C) Responda com verdadeiro ou falso:

() A prática da ginástica localizada é indicada apenas para homens.

() Antes da prática da ginástica localizada é necessário realizar um alongamento.

() Para realizar as atividades da ginástica localizada é necessário ter equipamentos de peso.

() A ginástica localizada auxilia no aumento de força e flexibilidade.

Assinale a alternativa correta:

A) V,V,F, F

B) F,V,F,V

C) F,F,F,F

D) V,F,V,F

ATIVIDADE 3 - Vamos nos alongar?!

Alongamento: Cada movimento dentro do alongamento é importante para aquecer a musculatura do corpo, e auxilia no cuidado para não gerar desconforto durante a prática de exercícios físicos ou atividades físicas, por isso é importante realiza-los com calma e de maneira correta.

A seguir estão alguns exercícios de alongamento e é importante que cada um seja realizado de 15 a 20 segundos e se preciso, nos dois lados do corpo (direita e esquerda)

