



Modos Verbais

Dá-se o nome de modo às várias formas assumidas pelo verbo na expressão de um fato. Em português, existem três modos:

Indicativo - indica uma certeza, uma realidade. Por exemplo: Eu sempre estudo.

Subjuntivo - indica uma dúvida, uma possibilidade.

Por exemplo: Talvez eu estude amanhã.

Imperativo - indica uma ordem, um pedido. Por exemplo: Estuda agora, menino.

Formas Nominais

Além desses três modos, o verbo apresenta ainda formas que podem exercer funções de nomes (substantivo, adjetivo, advérbio), sendo por isso denominadas formas nominais. Observe:

a) Infinitivo

Impessoal: exprime a significação do verbo de modo vago e indefinido, podendo ter valor e função de substantivo. Por exemplo: Viver é lutar. (= vida é luta) É indispensável combater a corrupção. (= combate à) O infinitivo impessoal pode apresentar-se no presente (forma simples) ou no passado (forma composta). Por exemplo:

É preciso ler este livro.
Era preciso ter lido este livro.

b) Infinitivo Pessoal: é o infinitivo relacionado às três pessoas do discurso. Na 1ª e 3ª pessoas do singular, não apresenta desinências, assumindo a mesma forma do impessoal; nas demais, flexiona-se da seguinte maneira:

2ª pessoa do singular: Ex.: teres (tu)
Radical + ES
1ª pessoa do Ex.: termos

plural: (nós)

Radical +

MOS

2ª pessoa do

plural: Ex.: terdes

Radical + (vós)

DES

3ª pessoa do

plural: Ex.: terem

Radical + EM (eles)

Por exemplo:

Foste elogiado

por teres alcançado uma boa colocação.

c) Gerúndio: o gerúndio

pode funcionar como

adjetivo ou advérbio. Por

exemplo:

Saindo de casa, encontrei

alguns amigos. (função de advérbio)

Nas ruas, havia

crianças vendendo doces.

(função adjetivo)

Na forma simples, o

gerúndio expressa uma ação

em curso; na forma

composta, uma ação

concluída. Por exemplo:

Trabalhando, aprenderás o

valor do dinheiro.

Tendo trabalhado, aprendeu

o valor do dinheiro.

d) Particípio: quando não é

empregado na formação dos

tempos compostos, o

particípio indica geralmente

o resultado de uma ação

terminada, flexionando-se

em gênero, número e grau.

Por exemplo:

Terminados os exames, os

candidatos saíram.

Quando o particípio exprime

somente estado, sem

nenhuma relação temporal,

assume verdadeiramente a

função de adjetivo (adjetivo

verbal). Por exemplo:

Ela foi a aluna escolhida para

representar a escola.

OBS: Para sanar possíveis dúvidas, assista ao vídeo.

<https://www.youtube.com/watch?v=T8MB4vzTAv4>

O leão e o rato

Um rato foi passear sobre um leão adormecido.

Quando este acordou, pegou o rato. Já estava para devorá-lo quando o rato, em um gesto de desespero, pediu ao leão que o deixasse ir embora:

– Se me pouparem – disse o rato –, te serei útil.

E o leão, achando graça naquilo, soltou-o. Tempos depois, o leão ficou preso em uma rede de caçadores. O rato ouviu os seus rugidos de raiva, foi até lá, roeu as cordas e o libertou. E disse ao leão:

– Naquele dia, zombaste de mim. Aprende então que até entre os ratos também se encontra a gratidão.

Uma boa ação ganha outra.

Adaptado de Esopo. Fábulas. Tradução: Antônio Carlos Vianna. Porto Alegre: L&PM, 2006.

1 – Registra-se a presença do modo subjuntivo na passagem:

- a) “Um rato foi passear sobre um leão adormecido.”
b) “Já estava para devorá-lo quando o rato [...]”
c) “– Se me pouparem – disse o rato –, te serei útil.”
d) “Aprende então que até entre os ratos também se encontra a gratidão.”

2 – No contexto da passagem identificada na questão acima, o modo subjuntivo indica:

- a) uma ordem dada pelo rato.
b) uma proposta feita ao leão.
c) um pedido feito pelo rato.
d) um conselho dirigido ao leão.
3 – Identifique o trecho da fábula em que foi empregado o modo imperativo:



TURMA: 8º A/B
PERÍODO: 15/06 a 03/07/2020

Língua Portuguesa

4- Os verbos grifados estão no modo:

() indicativo

() subjuntivo

() imperativo

Tempos Verbais

Tomando-se como referência o momento em que se fala, a ação expressa pelo verbo pode ocorrer em diversos tempos. Veja:

1. Tempos do Indicativo

Presente - Expressa um fato atual. Por exemplo:

Eu estudo neste colégio.

Pretérito Imperfeito - Expressa um fato ocorrido num momento anterior ao atual, mas que não foi completamente terminado. Por exemplo:

Ele estudava as lições quando foi interrompido.

Pretérito Perfeito (simples) -

Expressa um fato ocorrido num momento anterior ao atual e que foi totalmente terminado. Por exemplo:

Ele estudou as lições ontem à noite.

Pretérito Perfeito (composto) -

Expressa um fato que teve início no passado e que pode se prolongar até o momento atual. Por exemplo:

Tenho estudado muito para os exames.

Pretérito-Mais-Que-Perfeito -

Expressa um fato ocorrido antes de outro fato já terminado. Por exemplo:

Ele já tinha estudado as lições quando os amigos chegaram. (forma composta)

Ele já estudara as lições quando os amigos chegaram. (forma simples)

Futuro do Presente (simples) -

Enuncia um fato que deve ocorrer num tempo vindouro com relação ao momento atual. Por exemplo:

Ele estudará as lições amanhã.

Futuro do Presente (composto) -

Enuncia um fato que deve ocorrer posteriormente a um momento atual, mas já terminado antes de outro fato futuro. Por exemplo:

Antes de bater o sinal, os alunos já terão terminado o teste.

Futuro do Pretérito (simples) -

Enuncia um fato que pode ocorrer posteriormente a um determinado fato passado. Por exemplo:

Se eu tivesse

dinheiro, viajaria nas férias.

Futuro do Pretérito (composto) -

Enuncia um fato que poderia ter ocorrido posteriormente a um determinado fato passado. Por exemplo:

Se eu tivesse ganhado esse

dinheiro, teria viajado nas férias.

Tempos do Subjuntivo

Presente - Enuncia um fato que pode ocorrer no momento atual. Por exemplo:

É conveniente que estudes para o exame.

Pretérito Imperfeito - Expressa um fato passado, mas posterior a outro já ocorrido. Por exemplo:

Eu esperava que ele vencesse o jogo.

Obs.: o pretérito imperfeito é também usado nas construções em que se expressa a ideia de condição ou desejo. Por exemplo:

Se ele viesse ao clube, participaria do campeonato.

Pretérito Perfeito (composto) -

Expressa um fato totalmente terminado num momento passado. Por exemplo:

Embora tenha estudado bastante, não passou no teste.

Pretérito Mais-Que-Perfeito (composto) -

Expressa um fato ocorrido antes de outro fato já terminado. Por exemplo:

Embora o teste já tivesse começado, alguns alunos puderam entrar na sala de exames.

Futuro do Presente (simples) -

Enuncia um fato que pode ocorrer num momento futuro em relação ao atual. Por exemplo:

Quando ele vier à loja, levará as encomendas.

Futuro do Presente (composto) -

Enuncia um fato posterior ao momento atual mas já terminado antes de outro fato futuro. Por exemplo:

Quando ele tiver saído do hospital, nós o visitaremos.

ATIVIDADES DE FIXAÇÃO

1- Indique os tempos verbais nas frases:

A- Papai gosta de verdura. --

B – José ganhou uma bola. --

C – Damião estudará a lição. -----.

D – Marisa acordou cedo. ---
-----.

E – Os meninos jogarão basquete. -----.

F – O garoto vende pipoca. --

Língua Portuguesa

G – Eu venderei meu relógio. -----

H – Eu canto muito bem. ---
-----.

I – Eu vendi minha bicicleta. -----

2- Reescreva as frases pelos tempos adequados dos verbos indicados nos parênteses:

a) Ontem eu-----um lobo-do-mar. (Conhecer)



TURMA: 8º A/B

PERÍODO: 15/06 a 03/07/2020

Língua Portuguesa

b) No mês passado, os alunos -----verbos.

(Estudar)

c) Hoje -----
um bonito dia. (Estar)

d) No próximo ano eu-----
--no ensino médio. (Estar)

Leia o texto e responda as questões

Um presente muito especial

João não via a hora que chegasse seu aniversário, no início do mês de agosto. Contava os dias, as horas e os minutos, pois sabia que ganharia um jogo eletrônico, pelo qual esperava com tanta ansiedade.

O tempo passou lentamente, mas finalmente chegou o dia tão esperado. Ao acordar, olhou para o lado e junto à sua cama estava o brinquedo de seus sonhos.

Súbito saltou da cama, deu pulos de alegria e correu para chamar o irmão e mostrar-lhe seu presente. Seus olhos brilhavam de satisfação quando, juntamente com o irmãozinho, começou a brincar.

Durante toda a tarde não saíram de perto do novo brinquedo. Foi só quando já estava quase escurecendo que lembraram de convidar um amigo de João, o qual morava no mesmo prédio, para brincar com eles.

Assim que telefonou para o amigo, ele correu para o apartamento e os três brincaram até a hora do jantar.

Disponível em:

<<http://www.portaladm.adm.br>>.

Questões

3- No trecho “[...] pois sabia que ganharia um jogo eletrônico [...]”, o verbo “ganharia” aponta para um fato que:

a) acontecia na vida de João.

b) aconteceu na vida de João.

c) aconteceria na vida de João.

d) poderia acontecer na vida de João.

4- Levando-se em consideração a função desempenhada pelo verbo “ganharia”, pode-se afirmar que ele foi flexionado no tempo:

a) pretérito perfeito

b) pretérito imperfeito

c) pretérito mais-que-perfeito

d) futuro do pretérito

5- Na passagem “[...] pelo qual esperava com tanta ansiedade”, o verbo no pretérito “esperava” tem como referente:

a) “Um presente muito especial”.

b) “seu aniversário”.

c) “o início do mês de agosto”.

d) “um jogo eletrônico”.

OBSERVAÇÃO:

Assista ao vídeo e responda as questões:

<https://www.youtube.com/watch?v=AZQ7w--hR00>

ATIVIDADES DE FIXAÇÃO- Uso de s ou z.

– Leia este trecho de culinária, relativo ao preparo da maçã do amor:

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até o melado dar o ponto de puxa mais firme. Depois que o melado estiver no ponto, passe as maçãs no melado e em

seguida mergulhe-as em uma vasilha com água bem gelada e coloque em um tabuleiro, de modo que o cabinho do palito fique para cima.

Disponível

em: <<http://www.tudogosto.com.br>>

(Com algumas adaptações da autora desta atividade.)

Agora, identifique um erro (colocado propositalmente pela autora desta atividade) referente à ortografia. Em seguida, reescreva a palavra de forma adequada:

6- Identifique os substantivos equivalentes a estes adjetivos:

limpo:-----

franca:-----

honrado:-----



Geografia

ATIVIDADE 1:

Gestão de recursos hídricos no mundo.

Fazer a leitura da página 65 do livro didático de Geografia, em seguida responder as questões :

- a- Como é possível avaliar a América Latina, no que se refere à disponibilidade de água doce?
- b- Na sua opinião, como deve ser realizada a gestão de bacias
- c- hidrográficas quando estão inseridas em bacias hidrográficas diferentes?
- d- De acordo com a reportagem apresentada, como um impacto local no meio ambiente pode se tornar regional ou global?

ATIVIDADE 2

Faça a leitura da página 77 do livro didático, verifique o mapa e depois responda:

- a- Que países apresentam desenvolvimento humano elevado?
- b- Que países apresentam desenvolvimento humano muito elevado?
- c- Que países apresentam desenvolvimento humano médio?
- d- Que países apresentam desenvolvimento baixo?

ATIVIDADE 3

Densidade populacional no limite

Ultrapassamos os 7 bilhões de pessoas. O aumento da presença humana sobre a Terra é uma das principais causas do agravamento da crise ambiental e uma das maiores ameaças ao planeta. Quanto maior o número de pessoas, maior a demanda por energia, que, para ser produzida, depende primordialmente, ainda hoje, do petróleo. E são justamente os derivados do líquido negro os principais

responsáveis pelo aumento das emissões de dióxido de carbono (CO₂) na atmosfera.

Além da energia, o homem precisa de comida. Os alimentos, para serem produzidos em larga escala, também oneram o meio ambiente: avançam sobre as florestas, recebem indiscriminadamente defensivos agrícolas para seu cultivo, reforçando um ciclo de insustentabilidade que está se tornando inviável. Quanto maior o número de pessoas, maior o consumo de produtos. Resultado: mais uma fatura debitada na conta da natureza, a da pressão sobre matérias-primas, como o minério de ferro, presente nos automóveis e nos eletrodomésticos.

O ritmo de reprodução humana cresceu de forma vertiginosa nos últimos 200 anos. Para chegar ao primeiro bilhão de habitantes, foram precisos 1.800 anos. Daí para o segundo bilhão, foram apenas 123. A partir de então, a passagem de um bilhão para outro se deu em intervalos sempre menores. Foi necessária apenas uma década, de 1987 a 1997, para que a população da Terra saltasse de 5 bilhões para 6 bilhões de pessoas. O aumento vertiginoso se deu pela combinação de vários fatores, entre eles a melhoria das condições de vida, redução da mortalidade infantil e aumento da expectativa de vida [...].

Estado de Minas. *Especial Rio + 20*,
10/06/2012..

Sobre a reportagem acima exibida e os seus conhecimentos sobre Geografia da População, julgue os itens a seguir, marcando V para verdadeiro e F para falso.

1. () Ao afirmar que a população mundial ultrapassou os sete bilhões de habitantes, o autor está se referindo à densidade demográfica do planeta, conforme expressa o título do artigo.

2. () Caso o número de pessoas do planeta seja superior à disponibilidade de recursos naturais, podemos dizer que teremos uma ocorrência de superpovoamento em escala global.

3. () No último parágrafo, ao mencionar os números do crescimento da população da Terra, o autor está se referindo ao crescimento vegetativo do planeta.

I AM AN OAK TREE

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:

on (na) / **in** (dentro) / **next to** (próximo de)

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 IGNE'S ANDREAZZA
TURMA: 8º A/B
PERÍODO: 15/06 a 03/07/2020
HISTÓRIA



Atividade 1

Leia e responda as atividades do livro página 71(copiar somente a resposta no caderno)

Atividade 2

Leia e responda as atividades do livro página 72(copiar somente a resposta no caderno)

Atividade 3

Leia e responda as atividades do livro na página 73 (copiar somente as respostas no caderno)



CIÊNCIAS

Conhecendo o corpo das meninas

Quando somos crianças, o corpo das meninas tem bastante semelhança com o dos meninos, a diferença que percebemos são os órgãos genitais (vagina e pênis) ou por outros nomes populares que conhecemos.

Porém, quando vai chegando a adolescência o nosso corpo começa a se transformar, os seios começam a crescer, a primeira menstruação chega, os pelos aparecem, crescemos rapidamente, e nossos pensamentos, desejos e sentimentos já não são mais os mesmos e, é claro, estranhamos um pouco tudo isso e aparecem muitas dúvidas. Mas o que será que está acontecendo? É normal tudo isso?

Quer saber por que isso acontece?

Com certeza você já deve ter ouvido falar que nosso corpo produz substâncias chamadas hormônios. Os hormônios são “mensageiros químicos” muito importantes que influenciam na transformação do nosso corpo como, por exemplo, o hormônio do crescimento (Somatotrofina), produzido pelo cérebro, assim como os hormônios sexuais, conhecidos como estrógeno e progesterona, que são produzidos pelo ovário da mulher.

Existem muitos outros hormônios, como a prolactina e os andrógenos, presentes tanto no corpo masculino quanto no corpo feminino, em diferentes quantidades, que também são responsáveis pela transformação de um corpo de criança, passando pela adolescência até chegar a ser um corpo de adulto. Neste processo, existem também outras substâncias chamadas de neurotransmissores que tem a função de, como a palavra já diz, transmitir os impulsos nervosos de uma célula a outro contribuindo assim com as mudanças e transformações do nosso corpo.

Agora, vamos saber um pouco mais sobre essas mudanças?

Lembre-se que algumas mudanças são internas, não conseguimos ver e muitas vezes nem percebemos elas acontecendo, enquanto que outras são externas, ou seja, logo vemos acontecer.

QUESTÃO 1

- a). O que é adolescência ?
- b). Quais transformações ocorrem no corpo de meninos e meninas durante a puberdade?
- c). O que são hormônios sexuais? Como eles atuam?
- d).Quais são as fases da vida do ser humano?
- e).Na puberdade, além das transformações físicas, o ser humano passa por mudanças comportamentais que podem gerar incômodos, inseguranças e frustrações. É nessa fase que começam a surgir preocupações coma aparência do corpo. Segundo dados do IBGE Teen, a aparência do corpo e do rosto são os principais motivos de atos de intimidação e de agressões físicas e psicológicas entre colegas caracterizadas como bullying. Faça uma pesquisa sobre o bullying. Essa pesquisa pode ser de uma pagina. Estarei enviando um áudio para explicar.

Matemática

➤ **ANTES DE FAZER AS ATIVIDADES LEIA AS ORIENTAÇÕES:**

Os alunos devem abrir o link e assistir ao vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=3dm6pq6akQI>

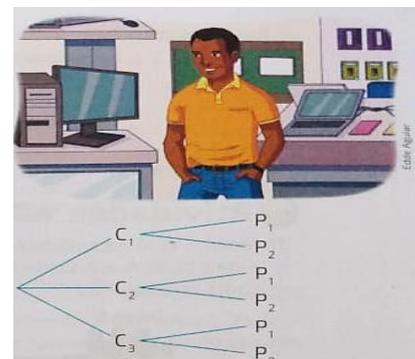
Possibilidades:

Marcio foi a loja de informática comprar um computador.

Nessa loja a três opções de configurações de computador e duas formas de pagamento, à vista ou à prazo

Quantas possibilidades diferentes Marcio tem para comprar um computador nessa loja?

Para responder a essa questão podemos construir um diagramas mostrando todas as possibilidades. Representando as configurações dos computadores por C1,C2 e C3 e as formas de pagamento por P1 e P2



Configurações	Formas de pagamento	
	P1	P2
C1	C1,P1	C1,P2
C2	C2,P1	C2,P2
C3	C3,P1	C3,P2

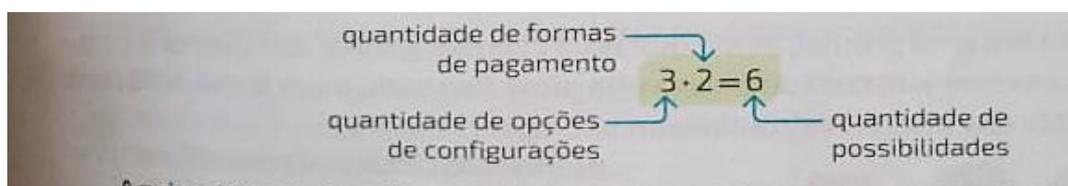
Com base no

diagrama e no quadrado, podemos representar a quantidade de possibilidade pela seguinte multiplicação

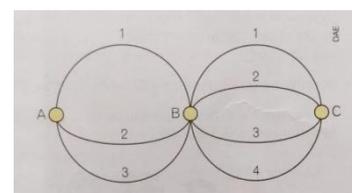
Assim Marcio tem 6 possibilidades de comprar um computador nessa loja.

A situação apresentada ilustra **princípio multiplicativo que diz:**

Se a decisão **D** pode ser tomadas de **A** maneiras e após tomada essa decisão, a decisão **D**, puder ser tomada de **B** maneiras, então a quantidades de maneiras de tomar as decisões **D1** e **D2** é **A.B**



- 1) De quantas maneiras diferentes uma pessoa que tem 5 camisas, 3 calças, 2 pares de meia e 2 pares de sapatos pode se vestir?
- 2) Utilizando os algarismos 1,2,3,4,5,6,7 e 8, quantos números de três algarismos distintos podemos formar?
- 3) Uma senha bancária é formada por 4 dígitos seguidos de 3 símbolos (#, & e *). De quantas maneiras Ana pode escolher uma senha, se ela não pretende usar nem o algarismo 0 nem o símbolo #?
- 4) Na figura abaixo A,B e C representam 3 cidades. Entre as cidades A e B há 3 estradas, e entre B e C, há 4. Não há estradas ligando diretamente A e C. De quantas maneiras podemos ir da cidade A até a cidade C, passando por B?



Construa um quadro com todos os trajetos possíveis.

1	1			

Matemática

➤ ANTES DE FAZER AS ATIVIDADES LEIA AS ORIENTAÇÕES:

Os alunos devem abrir o link e assistir aos vídeos: <https://www.youtube.com/watch?v=tJyTWrH3VTA> e <https://www.youtube.com/watch?v=CIIFSwsRfBQ>

Equação do 1º grau com duas incógnitas

A soma de dois números reais é 6. Quais são esses números?

Podemos resolver esse problema utilizando uma equação. Para isso indicamos por x e por y os números procurados.

$$X+Y =6$$

A seguir, temos alguns possíveis valores de X e de Y .

x	y	x+y	x	y	x+y
6	0	6+0=6	2	4	2+4=6
5	1	5+1=6	1	5	1+5=6
4	2	4+2=6	0	6	0+6=6
3	3	3+3=6			

Dizemos que $X+Y = 6$ é uma equação do 1º grau com duas incógnitas X e Y .

As equações podem ser escritas na forma $aX+bY= C$, em que X e Y são as incógnitas A,B e C são números reais e A e B são ambos não nulos chamam-se equações de 1º grau com duas incógnitas

As equações a seguir não são do 1º grau com duas incógnitas.

- $3m - \sqrt{n} = 12$
- $4r - 3s + t = 0$
- $x^2 + v = 31$

ATIVIDADES

1)Na figura indicamos as medidas do retângulo em metros.



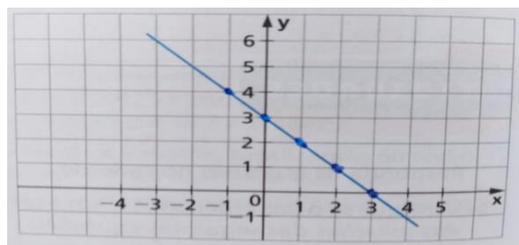
Matemática

a) Qual é a expressão algébrica do perímetro?

b) Calcule o perímetro para $x=68m$.

2) Construa a tabela conforme o exemplo atribuindo valores a x , encontre o y e o par ordenado (x,y) , depois construa o gráfico no plano cartesiano.

x	$3 - x$	Y	(x, y)
-1	$3 - (-1)$	4	$(-1,4)$
0	$3 - 0$	3	$(0,3)$
1	$3 - 1$	2	$(1,2)$
2	$3 - 2$	1	$(2,1)$
3	$3 - 3$	0	$(3,0)$



a) $2x + y = 0$

b) $2x - y = 5$

c) $x - y = 2$

Na equação $3x + 2y = 16$, verifique quais dos pares ordenados abaixo são soluções da equação.

a) $(5, -2)$

b) $(4, 2)$

Matemática

Resolução de sistema de duas equações do 1º Grau com duas incógnitas

Existem números algébricos que permitem calcular o par ordenado (x,y) , que é a solução de um sistema de duas equações do 1º grau com duas incógnitas.

Neste capítulo, estudaremos dois desses métodos: **o da Substituição e o a adição.**

Método da substituição

Em um estacionamento, há carros e motos, totalizando 14 veículos e 48 rodas.

Quantos carros e quantas motos há nesse estacionamento?

Inicialmente indicamos:

- A quantidade de carros que há no estacionamento por x ;
- A quantidade de motos por y .

De acordo com os dados do problema, formamos o sistema de equações



$$\begin{cases} x + y = 14 \\ 4x + 2y = 48 \end{cases}$$

Para saber resolver esse sistema pelo método da substituição, seguimos os passos:

1º passo: Na equação de 1º grau isolamos a incógnita X

$$X + Y = 14$$

$$X = 14 - Y$$

2º passo: Na equação de 2º grau, vamos substituir o X por 14 - Y

$$4x + 2Y = 48$$

$$4(14 - Y) + 2Y = 48 \rightarrow \text{equação do 1º grau na incógnita Y}$$

$$56 - 4y + 2y = 48$$

$$56 - 2y = 48$$

$$-2y = 48 - 56$$

$$-2y = -8$$

$$2y = 8$$

$$Y = 8/2$$

$$Y = 4 \rightarrow \text{Quantidades de motos}$$

Atividades:

1-Resolvas os sistemas pelo método da substituição:

$$\text{a) } \begin{cases} 3x + y = -5 \\ 5x - 2y = -1 \end{cases}$$

$$\text{c) } \begin{cases} x + y = 11 \\ x - y = 3 \end{cases}$$

$$\text{b) } \begin{cases} x + 2y = 7 \\ x - 2y = -5 \end{cases}$$

$$\text{d) } \begin{cases} x + y = 6 \\ 2x + y = 4 \end{cases}$$

2-Tenho R\$ 29,00 em 13 notas e moedas. São moedas de R\$1,00 e de cédulas de R\$5,00.
Quantas notas e moedas eu tenho?

3-Um situante comprou galinhas e coelhos num total de 21 cabeças e 54 pés. Quantas galinhas e quantos coelhos comprou?



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
ESCOLA MUNICIPAL IGNÊS ANDREZZA
TURMA: 8º A/B
PERÍODO: 15/06 a 03/07/2020



Educação Física

Atividade 01

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. “É 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:

Educação Física

Alongamentos

- Coloque as mãos sobre a nuca e pressione a cabeça para baixo.
- Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço.
- Faça um movimento giratório com a cabeça, primeiro sentido horário e depois sentido anti-horário.
- Com as pernas paralelas e semi-flexionadas, pressione o cotovelo em direção ao corpo.
- Leve o braço flexionado para trás da cabeça e, com a outra mão, puxe levemente para o outro lado.
- Com os joelhos semi-flexionados e uma das mãos na cintura, levante a outra mão para cima e incline-se para a lateral.
- Mantenha as pernas bem afastadas e a ponta dos pés afastadas e a ponta dos pés apontando para fora e desça o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão na parte de trás da coxa.
- Mantenha as mãos apoiadas no solo e a musculatura do joelho semi-flexionada, levando o abdômen até as coxas.
- Deixe a parte de cima neutra e o tronco ereto. Flexione um pouco a perna da frente e deixe a de trás estendida, com o calcanhar no solo.
- Estique os braços seguindo a linha do tronco. Mantenha o abdômen levemente contraído e os joelhos destravados.
- Mantenha o tronco ereto e o abdômen levemente contraído. Leve um pé para trás até encostar no glúteo. Flexione levemente a perna de apoio.
- Mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Avance uma perna para frente, flexionando o joelho e descendo o quadril até formar um ângulo de 90º com a perna que foi a frente.
- Em pé, mantenha-se com os pés paralelos na abertura do quadril. Desloque uma perna para lateral, flexionando o joelho até a altura do quadril e mantendo a outra perna estendida.

Atividade 03

Vamos melhorar a sua flexibilidade e dos membros da sua família

- 3 VEZES EM CADA DIREÇÃO
- 15 SEGUNDOS
- 15 SEGUNDOS
- 15 SEGUNDOS
- 15 SEGUNDOS CADA LADO
- 15 SEGUNDOS CADA DIREÇÃO
- 15 SEGUNDOS
- 15 SEGUNDOS
- 15 SEGUNDOS
- 15 SEGUNDOS CADA LADO
- 15 SEGUNDOS CADA PERNA
- 15 SEGUNDOS
- 15 SEGUNDOS CADA PERNA
- 15 SEGUNDOS CADA LADO
- 15 SEGUNDOS CADA PERNA
- 15 SEGUNDOS CADA PERNA
- 15 SEGUNDOS
- 15 SEGUNDOS
- 15 SEGUNDOS CADA LADO
- 15 SEGUNDOS CADA PERNA
- 15 SEGUNDOS CADA PERNA
- 15 SEGUNDOS

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

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 semicirculares.

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 registrar no caderno. Postar o vídeo no privado para registro com nome completo do aluno, ano/turma.