



LÍNGUA PORTUGUESA

Sujeito e predicado

Sujeito e predicado são os termos essenciais (ou fundamentais) da oração. Sujeito é o ser de quem se informa alguma coisa; predicado é o termo que contém a declaração, referida, em geral, ao sujeito. Confira o exemplo a seguir: *O vento sacudia as folhas.* Na frase acima, “o vento” é sujeito da oração; “sacudia as folhas” é o predicado. Classificações do sujeito De acordo com o gramático Domingos Paschoal Cegalla, o sujeito é constituído por um substantivo ou pronome, ou por uma palavra ou expressão substantivada. Na língua portuguesa, o sujeito pode ser determinado ou indeterminado. Além disso, podemos encontrar as orações sem sujeito.

O sujeito pode ser:

Sujeito determinado Ocorre quando podemos reconhecer o elemento representante do sujeito ao qual o predicado se refere e indicá-lo na oração. É subdividido em: sujeito determinado simples e sujeito determinado composto.

Sujeito determinado

simples: possui apenas um núcleo. Exemplo: *Maria dorme tarde.* Nesse caso, “Maria” é o núcleo.

Sujeito determinado

composto: possui mais de um núcleo. Exemplo: *O diretor e os professores participaram da reunião.* Nesse caso, o núcleo é formado por “o diretor e os professores”.

Sujeito indeterminado

Ocorre quando é possível perceber a existência de um elemento ao qual o predicado

se refere, porém não conseguimos identificar qual (ou quais) é esse elemento. Exemplos: *Perguntaram sobre você na festa.*

Precisa-se de vendedor.

Sujeito oculto (ou elíptico)

Ocorre quando está implícito, isto é, não está expresso, mas se deduz do contexto.

Exemplo: *Viajarei amanhã.* (sujeito oculto = eu)

Sujeito inexistente

Ocorre com verbos impessoais, como “haver” no sentido de “existir”, “ser” quando indicam tempo e distância e todos os verbos que indicam fenômenos da natureza.

Exemplos: *Choveu muito ontem.*

É noite.

Faz dois anos que não vejo um dos meus melhores amigos.

Classificações do predicado

Há três tipos de predicado: nominal, verbal e verbo-nominal.

Predicado nominal: seu núcleo é um nome (substantivo, adjetivo, pronome), ligado ao sujeito por um verbo de ligação. Exemplo: *Os rapazes são gentis.* Nessa frase, “os rapazes” compõe o sujeito, “são” é o verbo de ligação e “gentis” é o predicativo do sujeito.

Predicado verbal: seu núcleo é um verbo, seguido, ou não, de complementos ou termos acessórios.

Exemplo: *Os pessegueiros floresceram.* Nessa frase, “os pessegueiros” é o sujeito, e o predicado verbal é formado pelo verbo intransitivo “floresceram”.

Confira outros exemplos a seguir:

-A mãe chamou o médico.

-Os jovens gostam de aventuras.

-O escritor ofereceu o livro a um amigo.

Predicado verbo-nominal:

apresenta dois núcleos significativos, sendo um verbo e um nome.

Confira o exemplo a seguir: *A criança corria feliz.*

Sujeito = a criança

Núcleo do sujeito = criança

Predicado verbo-nominal = corria feliz (ação+estado)

OBS: Assista aos vídeos para sanar possíveis dúvidas.

<https://www.youtube.com/watch?v=jv2Nucfx-Rk>

<https://www.youtube.com/watch?v=3uH39VAnAv8>

ATIVIDADES DE FIXAÇÃO

1- Qual o tipo de sujeito da frase “*A folha caiu no outono*”?

- a) sujeito simples
- b) sujeito composto
- c) sujeito oculto
- d) sujeito indeterminado
- e) sujeito inexistente

2- Qual das alternativas abaixo representa o núcleo do sujeito da frase: “*Os avós, os pais e seus filhos viviam na fazenda da família.*”?

- a) avós
- b) avós, pais
- c) avós, pais, filhos
- d) pais, filhos
- e) filhos

3- Qual das frases abaixo o sujeito é oculto?

- a) O empregado do supermercado vendeu sua casa.
- b) Livros e cinema são o meu passatempo preferido.

TURMA: 9º Ú

PERÍODO: 15/06 a 03/07/2020

c) Gostamos de pular Carnaval.

d) Seria bom pesquisar mais sobre o assunto.

e) Está na hora do intervalo.

LÍNGUA PORTUGUESA

5- Qual o sujeito e o predicado na frase: "Os formandos organizaram a homenagem"?

a) sujeito (a homenagem); predicado (os formandos organizaram)

b) sujeito (os formandos); predicado (organizaram a homenagem)

c) sujeito (os formandos); predicado (a homenagem)

d) sujeito (os formandos organizaram); predicado (a homenagem)

e) sujeito (organizaram a homenagem); predicado (os formandos)

Verbo de ligação

É aquele que, expressando estado, liga características ao sujeito, estabelecendo entre eles (sujeito e características) certos tipos de relações. O verbo de ligação pode expressar:

a) estado permanente: ser, viver. Por Exemplo:

Sandra é alegre.

Sandra vive alegre.

b) estado transitório: estar, andar, achar-se, encontrar-se. Por exemplo:

Mamãe está bem.

Mamãe encontra-se bem.

c) estado mutatório: ficar, virar, tornar-se, fazer-se. Por exemplo:

Júlia ficou brava.

Júlia fez-se brava.

d) continuidade de estado: continuar, permanecer. Por exemplo: Renato continua mal.

Renato permanece mal.

e) estado aparente: parecer. Por exemplo:

Marta parece melhor.

OBS: Assista ao vídeo para sanar possíveis dúvidas.

Predicativo do sujeito

É o termo que atribui características ao sujeito por meio de um verbo. Todo predicado construído com verbo de ligação necessita de predicativo do sujeito. Pode ser representado por:

a) **Adjetivo ou locução adjetiva:**

Por Exemplo:

O seu

telefonema foi especial.

(especial = adjetivo)

Este bolo está sem sabor.

(sem sabor = locução adjetiva)

b) **Substantivo ou palavra substantivada:**

Por Exemplo:

Esta figura parece um

peixe. (peixe = substantivo)

Amar é um

eterno recomeçar.

(recomeçar = verbo

substantivado)

c) **Pronome Substantivo:**

Por exemplo:

Meu boletim não

é esse. (esse = pronome

substantivo)

d) **Numeral:**

Por exemplo:

Nós somos dez ao todo.

(dez = numeral)

OBS: Assista aos vídeos para sanar possíveis dúvidas.

<https://www.youtube.com/watch?v=kqx1tgVvNJ4> e

<https://www.youtube.com/watch?v=s6Cljc2xsv4>

EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO- Verbo de Ligação e Predicativo

Leia a tirinha a seguir para classificar as orações quanto ao tipo de predicado.

Disponível em

<https://amigopai.wordpress.com/2017/04/18/predicativ>

o-do-sujeito/. Acesso em 05 de março de 2018.

a) A alegria é contagiosa!



Predicado:

b) Eu sou imune.

Predicado:

2- Julgue as afirmações a seguir como verdadeiras (V) ou falsas (F) a respeito das funções sintáticas de predicativo do sujeito e predicativo do objeto.

() A oração "As meninas levaram os livros danificados"

Apresenta verbo significativo que liga o termo "danificados" ao núcleo do sujeito "meninas".

() Em "Helena se tornou adulta", há o predicativo do sujeito "adulta" que atribui ao termo "Helena" uma característica.

() O termo "culpado", na oração "O juiz julgou o réu culpado", exerce função sintática de predicativo do objeto, pois ele atribui uma característica ao objeto direto "réu".

() Em "Os intelectuais chamavam-lhe poeta", o termo "poeta" se refere ao pronome oblíquo "lhe", que exerce função de objeto indireto.

LÍNGUA PORTUGUESA

3- Para cada frase abaixo, identifique seu sujeito e seu predicado.

a) As crianças brincavam na praia.

Sujeito:

Predicado:

b) Os lagos, próximos às cidades, estão cada vez mais poluídos

Sujeito:

Predicado:

c) A chuva não cedia mesmo com o fim da estação.

Sujeito:

Predicado:

d) A professora ensinou a fazer cálculos.

Sujeito:

Predicado:

e) Embora chato, o filme tinha recebido o Oscar.

Sujeito:

Predicado:

4- Observe as frases e destaque apenas os verbos de ligação.

a) Paciência e respeito são virtudes ignoradas nos dias de hoje

b) A bandeira é o símbolo da pátria.

c) As meninas iam sempre ao jardim.

d) Ela parecia espantada.

e) Não havia nenhum tipo de mágoa entre os amigos.

5- Classifique o predicado das orações.

a) Juliana permaneceu calada durante a aula.

b) O presidente demitiu o secretário da instituição

c) Nomearam as novas ruas da cidade.

d) Ele estava irritado com as brincadeiras.

Acessibilidade,

Inclusão Social e Desenho

Universal: Tudo a Ver

"A acessibilidade é um direito, não um privilégio", William Loughborough

Como definir

"acessibilidade"?

O dicionário nos diz que "acessibilidade" é um substantivo que denota a qualidade de ser acessível; "acessível", por sua vez, é um adjetivo que indica aquilo a que se pode chegar facilmente; que fica ao alcance. Na área da Deficiência, quando este termo começou a ser utilizado, estava restrito ao ambiente construído e designava a eliminação de barreiras arquitetônicas. Na

verdade, a expressão mais frequentemente usada era "eliminação de barreiras", pois ficava subentendido que a pessoa se referia às barreiras arquitetônicas.

A sensação que as pessoas tinham (tanto as pessoas com deficiência quanto familiares, amigos e profissionais) era muito negativa: a cidade era vista como um lugar perigoso, cheio de armadilhas e obstáculos a serem enfrentados, que requeriam disposição e paciência, todo dia. Nada era fácil, nada era possível. A ilustração de Ricardo Ferraz traduz brilhantemente a percepção e o sentimento dessa época.



Legenda: cadeirante, à esquerda do desenho, olha perplexo para a palavra "NÃO", que se ergue à sua frente como uma barreira enorme e ameaçadora

Retirado de

<http://apnendenovaodessa.blogspot.com.br/2011/05/como-definir-acessibilidade.html>



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
ESCOLA MUNICIPAL IGNE'S ANDREZZA

TURMA: 9º Ú

PERÍODO: 15/06 a 03/07/2020

HISTÓRIA

ATIVIDADE 1

Ler e responder as atividades do livro da página 67 no caderno

ATIVIDADE 2

Ler e responder as atividades do livro da página 69 no caderno

ATIVIDADE 3

Resumo no caderno do vídeo gravado pela professora



INGLÊS

01 – LEIA E TRADUZA EM PORTUGUÊS:

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.

CIÊNCIAS

A evolução não precisa demorar milhões de anos para acontecer. E um dos exemplos mais extraordinários de que a chamada "evolução rápida" é possível vem de um réptil brasileiro.



E ainda que se conheçam outros exemplos de evolução rápida, o caso do lagarto é excepcional, porque mostra o impacto da atividade humana na transformação das espécies. Em 1996, a criação da Usina Hidrelétrica Serra da Mesa inundou uma área de cerrado na cidade de Minacu, em Goiás. Uma espécie de lagarto no Brasil desenvolveu uma cabeça maior em apenas 15 anos - muito pouco tempo em termos evolutivos -, segundo um novo estudo publicado na PNAS, a revista da Academia de Ciências dos Estados Unidos. A inundação criou cerca de 300 pequenas ilhas nas partes mais altas do terreno. Muitas espécies de lagartos desapareceram delas, provavelmente porque não havia comida suficiente para suas necessidades energéticas. Mas uma espécie de lagarto menor, *Gymnodactylus amarali*, que se alimenta de insetos, continuou presente em algumas das ilhas. Os cupins maiores, antes consumidos apenas por répteis grandes, agora passaram a ficar "disponíveis" para esses animais menores. Só que havia um grande problema. As cabeças pequenas dos lagartos, de apenas um centímetro de largura, eram quase do mesmo tamanho dos cupins. Para eles, comer esses insetos era um desafio tão grande quanto um gato comer um esquilo.

Cabeças maiores

Para determinar se os lagartos realmente haviam evoluído, alguns animais foram capturados em cinco das ilhas que surgiram no meio da represa da hidrelétrica pela equipe da bióloga brasileira Mariana Eloy de Amorim, da Universidade de Brasília (UnB). Em seguida, foram comparados com lagartos que viviam em cinco áreas em volta da represa - zonas que não estavam isoladas. As espécies de lagartos estudadas vivem em ilhas criadas por uma represa na Serra da Mesa, no Estado de Goiás. Os investigadores mediram o tamanho da cabeça dos lagartos e, depois de sacrificá-los, abriram seus estômagos para ver o que haviam comido. Os resultados foram surpreendentes. Apesar de apenas 15 anos terem se passado desde a criação da represa, os lagartos que viviam nas ilhas tinham cabeças 4% maiores que seus vizinhos. Esses 4% podem não parecer uma mudança significativa, mas foram suficientes para que os lagartos agora pudessem consumir os cupins.

QUESTÃO 1:

- Do ponto de vista do conceito biológico darwinista de evolução, o trecho a seguir este correto? Avalie e justifique sua resposta.
- Copie um trecho do texto que deixe implícito que a evolução ocorre em populações.
- Na sua opinião, à medida que o impacto do ser humano na natureza aumenta, podem ocorrer mais casos de evolução rápida? Explique.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
ESCOLA MUNICIPAL IGNÊS ANDREAZZA
TURMA: 9º Ú
PERÍODO: 15/06 a 03/07/2020



GEOGRAFIA

ATIVIDADE 1:

Sobre a hegemonia EUROPEIA, responda as questões da página 103, exercícios 1, 2 e 3. (Livro didático)

ATIVIDADE 2: EUROPA ECONOMIA E POPULAÇÃO

- A- Explique por que a Europa é dividida em Europa Ocidental e Oriental.
- B- Quais os principais fluxos migratórios do continente Europeu?

ATIVIDADE 3:

População europeia

“[...] a população mundial deverá ser de 9,3 bilhões de pessoas em 2050. Ou seja, será 50% maior que os 6,1 bilhões de meados do ano 2000. [...] Essas são as principais conclusões do relatório Perspectivas da População Mundial – Revisão 2000, preparado pela Organização das Nações Unidas (ONU). [...] Apenas seis países respondem por quase metade desse aumento: Índia (21%), China (12%), Paquistão (5%), Nigéria (4%), Bangladesh (4%) e Indonésia (3%). Esses elevados índices de expansão contrastam com os dos países mais desenvolvidos. Em 2000, por exemplo, a população da União Europeia teve um aumento de 343 mil pessoas, enquanto a Índia alcançou esse mesmo crescimento na primeira semana de 2001. [...] Os Estados Unidos serão uma exceção no grupo dos países desenvolvidos. O país se tornará o único desenvolvido entre os 20 mais populosos do mundo.”

O ESTADO DE S. PAULO, 3 mar. 2001

1-Mais de uma centena de línguas é falada na Europa. Algumas são consideradas oficiais, as

demais são línguas regionais e dialetos. Apenas Portugal e Islândia são plenamente:

- a) Bilíngues
- b) Monolíngues
- c) Políglotas
- d) Trilíngues

2-A Europa é o continente que primeiro sofreu as modificações demográficas do início do século XX. Elas foram decorrentes:

- a) Do avanço científico
- b) Da industrialização
- c) Da alta na economia
- d) Das imigrações

Matemática

Os alunos devem abrir o link e assistir ao vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=3dm6pg6akQI>

A ideia intuitiva de função

Leia estas situações:

A medida de intervalo de tempo gasto por um carro para completar determinado percurso é dada em função da medida da velocidade média.

O número de metros de tecidos gastos para fazer uma roupa depende do tamanho da roupa

A medida de área do piso de uma sala quadrada depende da medida de comprimento do lado.

O conceito de função esta presente em situações em que relacionamos **grandezas variáveis**.

Acompanhe um exemplo:

Gabriela foi ao supermercado com a mãe para comprar algumas caixas de suco para o aniversário do seu irmão. Observe a tabela. Nela podemos perceber que o preço a pagar é dado em função do número de caixas de suco adquiridas ou seja, o preço a pagar depende de quantas caixas foram compradas:

Relação de números de caixas e o preço a pagar

Relação entre o número de caixas de suco e o preço a pagar

Número de caixas de suco	Preço a pagar (em R\$)
1	2,80
2	5,60
3	8,40
4	11,20
5	14,00
⋮	⋮
10	28,00
n	$2,80 \cdot n$

Indicamos assim: $\frac{\text{preço a pagar}}{P} = \frac{\text{número de caixas de suco}}{n} \cdot 2,80$ ou $P = 2,80 \cdot n$

Tabela elaborada para fins didáticos.

lei da função ou fórmula matemática da função



1) Considere esta “ máquina de calcular”.



a) Copie esta tabela no caderno e complete-a seguindo a instrução da máquina.

Entrada X	Saída Y
-2	-4
-1	
0	
1	
2	
3	

b) Escreva no caderno a lei ou fórmula matemática que dá o valor de y em função de x.

2) Os professores de uma academia recebiam a quantia de R\$ 45,00 por aula, mais uma quantia fixa de R\$200,00 como abono mensal. Então, a quantia y que o professor recebe por mês é dada em função da quantidade x de aulas que ele dá durante este mês. Qual é a lei de formação da função que relaciona essas duas grandezas?

3) O preço do aluguel de uma embarcação é composto de duas partes: uma fixa, de R\$ 60,00 e outra variável, de R\$5,00 por hora de uso.

a) Escreva uma fórmula que represente o preço V a ser pago pelo aluguel desta embarcação em função do tempo T.

b) Determine o preço a ser pago pelo aluguel desta embarcação por 8 horas.

c) Com R\$120,00 é possível alugar essa embarcação por 9 horas? Justifique.

Matemática

Função: uma relação de dependência unívoca entre 2 variáveis

Pelos valores da tabela da atividade b, observamos que quando variamos a medida de comprimento do lado de um quadrado, a medida de perímetro dele também varia. Dizemos que a medida de perímetro de um quadrado é em cada função da medida de comprimento do lado do quadrado, isto é, a medida de perímetro depende da medida de comprimento do lado

A cada valor dado para a medida do comprimento do lado corresponde a um único valor, para a medida do perímetro.
Por isso, a dependência é **unívoca**

A fórmula que oferece a medida do perímetro P em função da medida do comprimento L do lado de um quadrado é, dado por: $P=4L \rightarrow$ (lei da função).

Como a medida do perímetro depende da medida de comprimento do lado, ela é a **variável dependente** e a medida do comprimento do lado é a **variável independente**.

Atividade:

1-Um cabelereiro cobra R\$ 12,00, pelo corte para clientes com horário marcado e R\$10,00 sem horário marcado. Ele atende por dia um número fixo de 6 clientes com horário marcado e um número variável x de clientes sem horário marcado.

a)Escreva a fórmula matemática que fornece a quantia Q arrecadada por dia em função do número x de clientes sem horário marcado.

b)Qual foi a quantia arrecadada em um dia em que foram atendidos 16 clientes ao todo?

c)Qual foi o número de clientes atendidos em um dia em que foram arrecadados R\$ 212,00?

VALOR DE UMA FUNÇÃO

Veja o exemplo:

Seja a função $f(x) = x^2 + 2$, o valor numérico para:

$$f(-1) = (-1)^2 + 2 = 3$$

$$f(0) = (0)^2 + 2 = 2$$

$$f(3) = (3)^2 + 2 = 11$$

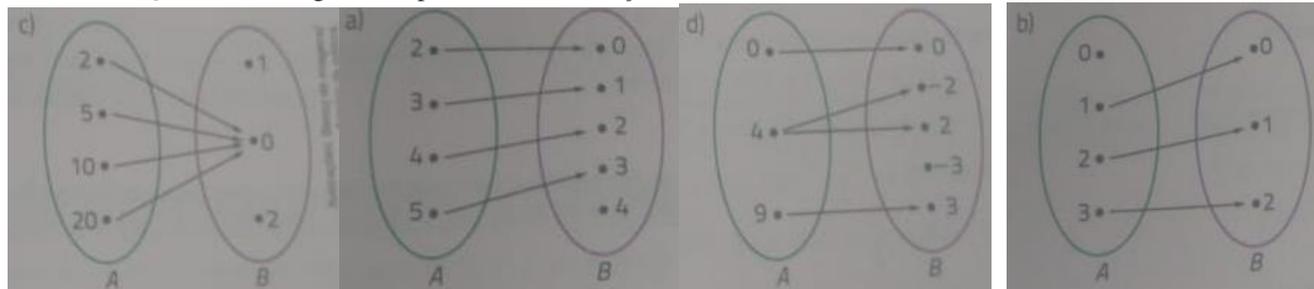
$$p(x) = x^4 + 3x^3 - 2x^2 + 1$$

$$p(1) \rightarrow x = 1; \text{ Calculando o valor numérico...}$$

$$p(1) = 1^4 + 3 \cdot 1^3 - 2 \cdot 1^2 + 1 = 1 + 3 - 2 + 1 = 3$$

$$\text{Portanto, } p(1) = 3$$

2-Quais destes diagramas representam uma função de A em B?



Matemática

Gráfico de função afim

Podemos representar graficamente uma função afim utilizando para isso, um sistema de coordenadas cartesianas. Essa representação deve nos dar todas as informações sobre como se comporta essa função e é um recurso muito utilizado por ser de fácil visualização.

Já sabemos que, em uma função, cada valor de X corresponde a um único valor de Y marcamos, então, no plano cartesiano, os pontos de coordenadas (X,Y). Dessa maneira obtemos um conjunto de pontos chamados gráficos da função.

Acompanhe os exemplos a seguir para compreender melhor o que significa o gráfico de uma função.

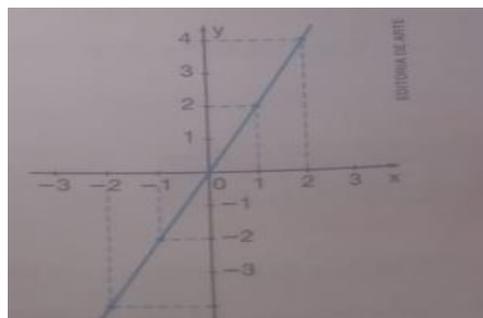
- 1) Vamos traçar, no plano cartesiano o gráfico da função $y = 2x$, considerando, o X um número real qualquer.

$$\begin{aligned}x = 0 &\rightarrow y = 2 \cdot (0) = 0 \\x = 1 &\rightarrow y = 2 \cdot (1) = 2 \\x = -1 &\rightarrow y = 2 \cdot (-1) = -2 \\x = 2 &\rightarrow y = 2 \cdot (2) = 4 \\x = -2 &\rightarrow y = 2 \cdot (-2) = -4\end{aligned}$$

x	y	(x,y)
0	0	(0,0)
1	2	(1,2)
-1	-2	(-1,-2)
2	4	(2,4)
-2	-4	(-2,-4)

A cada par ordenado de (x,y) obtido associamos um ponto do plano cartesiano. O gráfico da função é o conjunto de todos os pontos (x,y) com, o x real e $y=2x$. Observe que nesse caso o gráfico da função $y = 2x$ é uma reta.

Inicialmente vamos distribuir valores arbitrários para X, determinando os valores correspondentes para Y e, organizá-los.



Atividade:

3-Trace no plano cartesiano o gráfico de cada função afim a seguir, sendo x um número real qualquer.

- a) $y = x + 1$
b) $y = -x + 4$
c) $y = 1 + 2x$



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
ESCOLA MUNICIPAL IGNÊS ANDREAZZA
TURMA: 9º Ú
PERÍODO: 15/06 a 03/07/2020
ARTE



Atividade 1.

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.

Pesquisar e escrever no caderno: O que é um monólogo?

Atividade 2.

Criar um monólogo expressando, de forma teatral, como você gostaria que fosse o final do ano letivo de 2020. Criar um cenário para sua atuação e ensaiar suas falas.

Atividade 3.

Apresentar seu monólogo em vídeo com, no máximo, 3 minutos e enviar no privado para registro com nome completo do aluno, ano/turma.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
ESCOLA MUNICIPAL IGNÊS ANDREAZZA
TURMA: 9º Ú
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. “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:

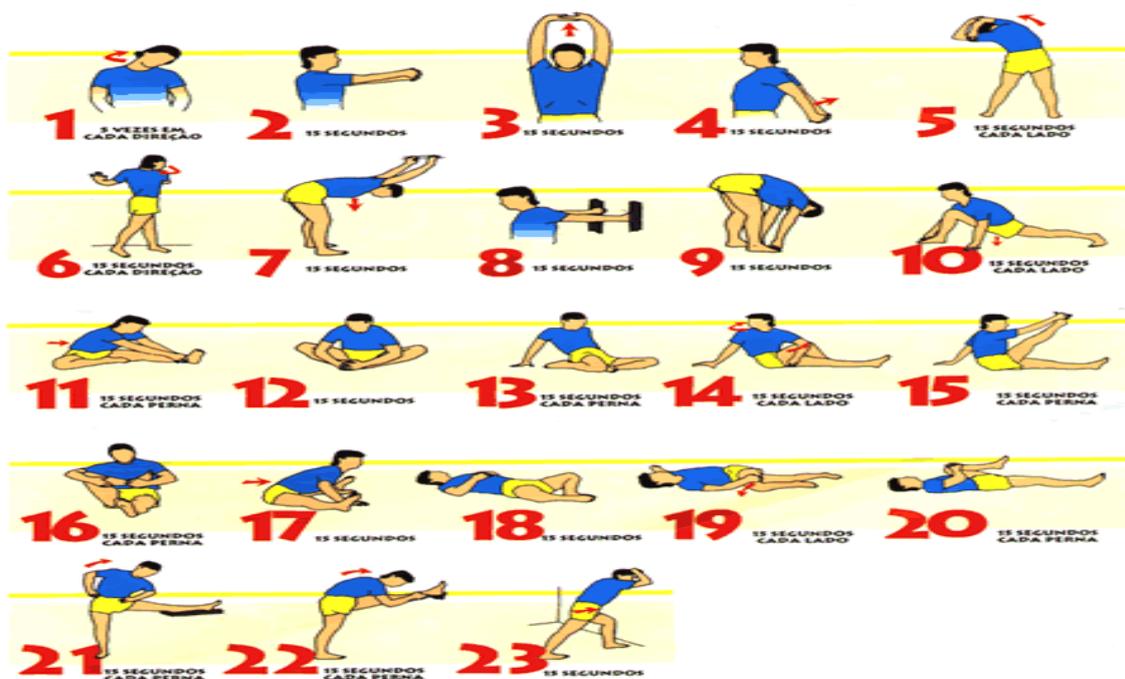
Alongamentos



1. Coloque as mãos sobre a nuca e pressione a cabeça para baixo.
2. Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão na lateral do pescoço.
3. Faça um movimento giratório com a cabeça, primeiro sentido horário e depois sentido anti-horário.
4. Com as pernas paralelas e semi-flexionadas, pressione o cotovelo em direção ao corpo.
5. Leve o braço flexionado para trás da cabeça e, com a outra mão, puxe levemente para o outro lado.
6. Com os joelhos semi-flexionados e uma das mãos na cintura, levante a outra mão para cima e incline-se para a lateral.
7. 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.
8. Mantenha as mãos apoiadas no solo e a musculatura do joelho semi-flexionada, levando o abdômen até as coxas.
9. 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.
10. Estique os braços seguindo a linha do tronco. Mantenha o abdômen levemente contraído e os joelhos destravados.
11. Mantenha o tronco ereto e o abdômen levemente contraído. Leve um pé para trás até encostar no glúteo. Flexione levemente a perna de apoio.
12. 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.
13. 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



- 1 5 VEZES EM CADA DIREÇÃO
- 2 15 SEGUNDOS
- 3 15 SEGUNDOS
- 4 15 SEGUNDOS
- 5 15 SEGUNDOS CADA LADO
- 6 15 SEGUNDOS CADA DIREÇÃO
- 7 15 SEGUNDOS
- 8 15 SEGUNDOS
- 9 15 SEGUNDOS
- 10 15 SEGUNDOS CADA LADO
- 11 15 SEGUNDOS CADA PERNA
- 12 15 SEGUNDOS
- 13 15 SEGUNDOS CADA PERNA
- 14 15 SEGUNDOS CADA LADO
- 15 15 SEGUNDOS CADA PERNA
- 16 15 SEGUNDOS CADA PERNA
- 17 15 SEGUNDOS
- 18 15 SEGUNDOS
- 19 15 SEGUNDOS CADA LADO
- 20 15 SEGUNDOS CADA PERNA
- 21 15 SEGUNDOS CADA PERNA
- 22 15 SEGUNDOS CADA PERNA
- 23 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.