

# Caminhos de Aprendizagens

4º CICLO – 8º ANO / AC4 - ENSINO FUNDAMENTAL

Foto: Leonardo Simplicio



PREFEITURA  
DE NITERÓI

EDUCAÇÃO

FUNDAÇÃO  
MUNICIPAL  
DE EDUCAÇÃO

Teatro Popular Caminho Niemeyer



Teatro Municipal de Niterói



Plataforma digital da Engenhoca



Praia de Itacoatiara



Fortaleza de Santa Cruz





**Secretaria Municipal de Educação,  
Ciência e Tecnologia  
Fundação Municipal de Educação**

# **Caminhos de Aprendizagens**

**Ensino Fundamental**

**4º ciclo**

**8º ano / Aceleração 4**

**Niterói – 2020**

**Prefeito de Niterói**

Rodrigo Neves

**Secretária Municipal de Educação, Ciência e Tecnologia**

Flávia Monteiro de Barros Araujo

**Presidente da Fundação Municipal de Educação de Niterói**

Fernando Soares da Cruz

**Subsecretária Municipal de Educação**

Patrícia Gomes Pereira

**Superintendente de Desenvolvimento de Ensino**

Cristiane Gonçalves de Souza

**Diretora de 3º e 4º ciclos**

Rosane Cristina Feu

**Coordenação de Matemática** Nice Castro de Oliveira

**Coordenação de Língua Portuguesa** Letícia Fernandes Franco

**Coordenação de Ciências** Camilla Ferreira Souza Alô

**Coordenação de História** Renato de Luna Freire

**Coordenação de Geografia** Ana Paula Teixeira de Mello

**Coordenação de Língua Estrangeira** Patrícia Brito de Oliveira Feitosa

**Coordenação de Educação Física** Lúcia Regina Bessa de Mendonça Voss

**Coordenação de Arte** Eires Silveira

**Revisão** Marizeth Faria dos Santos

## **CARTA DE APRESENTAÇÃO**

Apresentamos mais um volume dos Caminhos de Aprendizagens, direcionado aos estudantes do Ensino Fundamental da Rede Municipal de Niterói. Este volume foi construído em parceria com as Escolas da nossa Rede e com a contribuição de inúmeros professores.

Este material configura-se como mais um recurso para auxiliar a construção contínua de conhecimentos e para manter o vínculo dos alunos com os saberes escolares. O material utiliza uma linguagem que julgamos acessível aos nossos estudantes. Sabemos, porém, que muitos alunos ainda não possuem autonomia para estudarem sozinhos e precisarão de auxílio para estabelecer uma rotina diária. Por isso, o envolvimento dos responsáveis será essencial.

Este caderno traz temas de trabalho diversos, organizados em cores diferentes que correspondem aos componentes curriculares de Língua Estrangeira, Educação Física e Arte.

Cordialmente,

Secretaria Municipal de Educação, Ciência e Tecnologia  
Fundação Municipal de Educação

**ESCOLAS MUNICIPAIS DE 3º E 4º CICLOS QUE PARTICIPARAM DA  
COMPOSIÇÃO DOS CAMINHOS DE APRENDIZAGENS VOLUME 2**

**LÍNGUA ESTRANGEIRA**

E. M. Alberto Francisco Torres  
E. M. Antineia Silveira Miranda  
E. M. José de Anchieta  
E. M. Maestro Heitor Villa Lobos  
E. M. Paulo Freire  
E. M. Santos Dumont

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

E. M. Antineia Silveira Miranda  
E. M. José de Anchieta  
E. M. Maestro Heitor Villa Lobos  
E. M. Paulo Freire  
E. M. Santos Dumont

**ARTE**

E. M. Alberto Francisco Torres  
E. M. José de Anchieta  
E. M. Maestro Heitor Villa Lobos  
E. M. Paulo Freire  
E. M. Santos Dumont

**INGLÊS**  
**Clima e aspectos da natureza**

## School Pupils Strike for Climate Change

On Friday February 15<sup>th</sup>, school pupils around Britain downed their pens and left their classrooms. They took to the streets in protest. They marched and carried placards. The slogans on the placards told their message: Stop Climate Change'. The global movement 'Strike4Climate Change' was inspired by a Swedish school girl, Greta Thunberg. Aged fifteen, Greta went on strike every Friday.

A UN panel had published a report, warning that Humanity had just twelve years to stop the destruction caused by global warming: rising seas, food shortages, floods and forest fires. Greta was shocked by how terrible that is. She was disgusted by the lack of effort from politicians in particular and adults in general. She took a stand! She left her classroom and protested outside the Swedish parliament. Her

demonstration attracted a lot of media attention. Copycat strikes have taken place from Australia to Europe. Now it has reached Britain. Some head teachers were angry, but some gave their support. Another walkout is taking place on March 14<sup>th</sup>. 'This needs to be a priority' said Jake Smith, aged 14. 'Adults need to act now, or there will be no clean, safe world for us. Our future will be lost.'

Disponível em: <https://en.iscollective.com/english-esl-worksheets/search/climate?level=intermediate-b1>.

Acesso em: 18.07.20

1. a) Faça uma leitura rápida do texto, com base no título, nas palavras semelhantes ao português e em seu conhecimento do assunto tratado. A seguir, descreva em apenas uma sentença, a ideia geral desse texto.

- b) Quando foi a greve? \_\_\_\_\_
- c) Quem participou? \_\_\_\_\_
- d) Qual o nome do movimento? \_\_\_\_\_
- e) Qual o nome da menina que inspirou o movimento? \_\_\_\_\_

2. Retire do texto:

- a) três verbos: \_\_\_\_\_
- b) duas palavras transparentes: \_\_\_\_\_
- c) uma preposição: \_\_\_\_\_

3. Baseado no texto anterior, escreva, em português, duas consequências do aquecimento global:




Disponível em <https://pixabay.com/pt/photos/sextas-feiras-para-o-futuro-4161573/>. Acesso em 18.07.20

## Vocabulário de alimentação

## What is your favorite food?

Responda em seu caderno:

- Você sabe cozinhar?
- Quais são seus pratos salgados favoritos? E sobremesas?
- Você sabe fazer um bolo de chocolate?

## RECIPE:

## CHOCOLATE CAKE

## Ingredients

200g sugar  
200g unsalted butter  
4 large eggs  
200g flour  
2 tbsp cocoa powder  
1 tsp baking powder  
½ tsp vanilla extract  
2 tbsp milk

**Tbsp** – colher de sopa

**Tsp** – colher de chá

## Method

- Heat oven to 190C/170C fan/gas 5. Butter the base and sides of two 20cm round sandwich tins and line the bases with baking parchment.
- In a large bowl, beat together 200g golden caster sugar, 200g softened unsalted butter, 4 large eggs, 200g self-raising flour, 2 tbsp cocoa powder, 1 tsp baking powder, ½ tsp vanilla extract, 2 tbsp milk and a pinch of salt until pale.
- Divide the mixture between the prepared tins. Bake for 20 mins or until a skewer inserted into the centre of the cake comes out clean.
- Leave to cool in the tin for 10 mins, then turn out onto a wire rack to cool completely.

- Com base no texto, responda ao que se pede:
  - O texto trata-se de uma receita. Quais elementos presentes no texto que nos ajudam a chegar a essa conclusão? \_\_\_\_\_
  - Quais são os ingredientes necessários para a preparação da receita? \_\_\_\_\_
  - Qual sobremesa ela nos ensina a preparar? \_\_\_\_\_
  - Retire 4 verbos do texto e os traduza. \_\_\_\_\_
  - Escreva em inglês:
    - 6 ovos grandes \_\_\_\_\_
    - 2 colheres de sopa de extrato de baunilha \_\_\_\_\_
    - 2 colheres de chá de fermento em pó \_\_\_\_\_
    - 4 colheres de sopa de manteiga \_\_\_\_\_
    - 6 colheres de sopa de açúcar \_\_\_\_\_
    - 2 colheres de chá de chocolate em pó \_\_\_\_\_
  - Pesquise e anote, em inglês, quais ingredientes são necessários para se fazer um brownie (não é necessário especificar as quantidades). \_\_\_\_\_
  - Traduza os alimentos a seguir:
 

Lasanha _____	Pudim _____
Torta _____	Estrogonofe _____
Churrasco - _____	Sorvete _____
Salada _____	
  - What is your favorite food? (Complete a frase com sua comida favorita, em inglês.)  
My favorite food is \_\_\_\_\_.
  - What is your favorite dessert? (Complete a frase com sua sobremesa favorita, em inglês.)  
My favorite dessert is \_\_\_\_\_.

## Expressões do cotidiano

Leia o texto abaixo com atenção para fazer as atividades propostas.

## A thank-you email

From: tomsmudger91@dsmail.com  
To: sjbogard@twindle.com  
Subject: Thank you!

Hi, Susan

Thank you very much for the birthday present. I really need a new computer game, so it is perfect. You're very kind. :)

How are you? Good luck in your exams. I hope you pass with good marks.

Speak soon.

Tom xx

*A thank-you email.* Disponível em: <https://learnenglishteens.britishcouncil.org/skills/reading/beginner-a1-reading/thank-you-email> Acesso em: 08/07/2020.



Disponível em pixabay.com.  
Acesso em 17.07.2020

1. Diga se as frases são verdadeiras ou falsas, sublinhando a opção correta.

- |   |                     |
|---|---------------------|
| a) Susan wrote this email.                        | <i>True / False</i> |
| b) It was Tom's birthday.                         | <i>True / False</i> |
| c) Susan bought Tom a computer game.              | <i>True / False</i> |
| d) Tom doesn't like the computer game.            | <i>True / False</i> |
| e) Susan has exams soon.                          | <i>True / False</i> |
| f) Susan's email address is sjbogard@twindle.com. | <i>True / False</i> |

2. Complete as frases com as informações do quadro que segue.

computer game.	birthday.	exams soon.	to Tom.	to Susan.
----------------	-----------	-------------	---------	-----------

- a) Tom wrote an e-mail \_\_\_\_\_
- b) Susan gave a birthday present \_\_\_\_\_
- c) It was Tom's \_\_\_\_\_
- d) Tom likes the \_\_\_\_\_
- e) Susan has \_\_\_\_\_

3. Retire do texto:

- a) uma expressão de agradecimento: \_\_\_\_\_
- b) uma palavra de cumprimento: \_\_\_\_\_
- c) uma pergunta: \_\_\_\_\_
- d) um desejo de boa sorte: \_\_\_\_\_
- e) uma despedida: \_\_\_\_\_



## Plural dos substantivos

O plural em inglês, assim como na Língua Portuguesa, é formado com o acréscimo do “s” ao substantivo. Há, no entanto, algumas particularidades:

- Substantivos terminados em “ch”, “sh”, “x”, “z”, “s”, “o” acrescenta-se o “es” para formar o plural.
- Substantivos terminados em “y” precedido de consoante, substitui-se o y por “i” e acrescenta-se “es”.
- Os terminados em “y” precedido de vogal seguem a regra geral e se acrescenta o “s”.
- O substantivo “man” e os terminados em “man” têm o plural trocando-se “a” por “e”.
- Substantivos com plural irregular mudam o radical e os invariáveis não mudam no plural.
- Substantivos terminados em “f” ou “fe” mudam esse final por “ves”.

**Examples:** Watch – Watches / Fox – Foxes/ Potato – Potatoes / City – Cities/ Foot – Feet  
Man – Men/ Wolf – Wolves / Life – Lives/ Bread – Bread/ Fish – Fish/ Sheep – Sheep

### Atividades

1) Monte, em seu caderno, uma tabela separando os nomes abaixo. Nomeie as colunas com “S”, “ES”. “IES”, “VES”, irregulares e invariáveis.

Baby, boy, class, city, watch, face, kiss, computer, day, lady, toy, foot, fox, box, buzz, knife, pen, goose, life, wolf. Lorry, secretary, man, woman, potato, wife, person, fish, tomato, bug, country, leaf, mouse, dress, bread, sheep, hat, bus, policeman, mailman, church, cat

2) Leia o discurso retirado do livro “Animal Farm”, complete o plural das palavras entre parênteses:

Now, \_\_\_\_\_ (comrade), what is the nature of this life ours? Let us face it: our \_\_\_\_\_ (life) are miserable, laborious, and short. We are born, we are given just so much food as will keep the breath in our \_\_\_\_\_ (body). No, comrades, a thousand \_\_\_\_\_ (time), no! This single farm of ours would support a dozen \_\_\_\_\_ (horse), twenty \_\_\_\_\_ (cow), hundred \_\_\_\_\_ (sheep) and all of them living in a confort. You cows, how many thousand of \_\_\_\_\_ (gallon) of milk have you given last year? Every drop of it gone down to the throats of our \_\_\_\_\_ (enemy). The rest have all gone to market to bring in money for Jones and his \_\_\_\_\_ (man).



## Verbos no presente contínuo

Vamos estudar verbos no presente contínuo (verbs in the **present continuous**)? Para alcançar esse propósito, é importante lembrar que o presente contínuo (present continuous) indica uma **ação presente em processo** (uma ação em andamento no momento da fala). Ele possui a seguinte estrutura:

FORMA AFIRMATIVA	FORMA INTERROGATIVA	FORMA NEGATIVA
I am/I`m	Am I	I am not/I`m not
You are/You`re	Are you	You are not/You aren`t
He is/He`s	Is he	He is not/He isn`t
She is /She`s      learn <b>ING</b> .	Is she              learn <b>ING</b> ?	She is not / She isn`t      learn <b>ING</b> .
It is/It`s	Is it	It is not/It isn`t
We are/We`re	Are we	We are not/We aren`t
They are/They`re	Are they	They are not/They aren`t

Os verbos no presente contínuo se apresentam no **gerúndio (present participle)**, que indicam justamente uma ação em processo. Ele se forma pelo acréscimo do **-ING** no final do verbo:

learn (aprenda) → learn**ING** (aprende**ENDO**)


Acrescentar o **-ING** no final do verbo é uma regra ortográfica geral, porque ocorre com a maioria dos verbos na língua. Porém, existem regras ortográficas específicas, que precisam ser consideradas:

CONSIDERAÇÕES
. Verbo finalizado em E → retira-se o E e acrescenta-se -ING. . Exemplo: liv <b>E</b> (viva) → liv <b>ING</b> (vive <b>ENDO</b> ).
. Verbo finalizado em IE → retira-se o IE e acrescenta-se -YING. . Exemplo: di <b>IE</b> (morra) → d <b>YING</b> (morre <b>ENDO</b> ).
. Verbo finalizado em CVC* → repete-se a ÚLTIMA CONSOANTE e acrescenta-se -ING. . Exemplo: pre <b>FER</b> (prefira) → prefer <b>RING</b> (preferi <b>ENDO</b> ). * CONSOANTE + VOGAL + CONSOANTE.

1. Passe os verbos para o gerúndio.

- a) Do (faça) → \_\_\_\_\_ e) Tie (amarre) → \_\_\_\_\_  
 b) Love (ame) → \_\_\_\_\_ f) Stop (pare) → \_\_\_\_\_  
 c) Smile (sorria) → \_\_\_\_\_ g) Run (corra) → \_\_\_\_\_  
 d) Lie (minta) → \_\_\_\_\_ h) Go (ir) → \_\_\_\_\_

2. Leia as informações do quadro e construa o perfil (profile) do personagem.

PROFILE		1,70 m – 15 years old – 70 kg – April, 01 <sup>st</sup> , 2005 – Bento Silva – Brazil – Brown – Making cakes, watching films, playing the guitar, chatting with friends and swimming on the beach – Green – High School – Cooking, movie, music and sport – Portuguese, English and Spanish – Niterói – Rio de Janeiro – Student
Name:	Age:	
Height:	Weight:	
Hair Color:	Eye Color:	
Birth:	City:	
State:	Country:	
Education:	Occupation:	
Language:	Interest:	
Things I like doing/Things I am doing frequently:		 <p>Disponível em: <a href="https://pixabay.com/pt/images/search/computador/">https://pixabay.com/pt/images/search/computador/</a> Acesso em: 04/07/2020.</p>

Vocabulário: to chat (bater papo), to make (fazer), to play (tocar), to swim (nadar), to watch (assistir).

## Presença da Língua Inglesa no cotidiano

### O inglês que falamos em nosso cotidiano

Todos os dias somos cercados por anúncios de TV em inglês, músicas em inglês nas rádios, cartazes (outdoors) em inglês nas ruas, expressões inglesas no trabalho, pratos em inglês nos cardápios dos restaurantes. Grandes redes de alimentação espalham suas placas de **FAST FOOD** ou **DELIVERY** pelas ruas das cidades. A publicidade adora usar palavras em inglês nos seus slogans, nos shoppings, as lojas não fazem liquidação, fazem **SALE**, os descontos são de 50% OFF ou **BLACK FRIDAY**.

A internet, um meio de comunicação que viralizou o mundo, também é uma grande influenciadora. Assim, o inglês acaba fazendo parte do nosso dia a dia.

Você já se deu conta da quantidade de palavras de língua inglesa que faz parte do nosso cotidiano?

(Texto adaptado. Disponível em <https://academiawashington.com.br/o-ingles-que-falamos-em-nosso-cotidiano/> Acesso em 17.07.2020.)

### Alimentos e bebidas



#### EXAMPLES:


cheeseburger cookies diet fast food ketchup,

Agora, veja a receita abaixo e responda:

*My favourite dish* Pasta with bacon and tomato sauce

**Ingredients**

- 1 red onion
- 2 red peppers
- 120 g bacon
- 1 can (450 g) tomatoes
- 1 cup water
- olive oil
- garlic
- oregano
- 50 g pasta per person



**Method**

- 1 Cut the onion, red peppers and bacon into small pieces.
- 2 Heat some olive oil in a pan and fry the onion, red peppers and bacon.
- 3 Add oregano, garlic, tomatoes and water and cook for 20 minutes.
- 4 Cook the pasta in a big pot of boiling water.
- 5 Serve the pasta with the sauce, and enjoy!

### Top Tips for writing

1. When writing a recipe or instructions, use numbers to indicate the stages and use the base form of the verb (imperative) to give instructions.
2. Use commas between things in a list. Use 'and' between the last two things.

Você sabia? 🤔

Que no dia a dia usamos palavras em inglês e muitas vezes não nos damos conta?

Falamos essas palavras com tanta naturalidade que as incorporamos como parte da Língua Portuguesa. Isso se chama **FSTRANGFIRISMO**.

ESPANHOL  
Clima e aspectos da natureza

## Apenas un tercio de la Antártida se ha librado de la presencia humana

El estudio de millones de registros recopilados desde hace 200 años muestra también cómo la vida se concentra en las zonas más alteradas



Aunque hay una disputa histórica sobre quién llegó primero a la Antártida, si los españoles del *San Telmo* o cazadores de focas británicos, los primeros registros de la presencia humana en el inmenso continente helado se remontan al verano de 1819. Desde entonces la interferencia no ha dejado de crecer. Un estudio analiza ahora millones de registros en cuadernos de bitácora, bases científicas o estadísticas turísticas de estos 200 años para estimar el porcentaje de tierra antártica con al menos una pisada: apenas un tercio de sus 14,2 millones de kilómetros cuadrados se ha librado.

Disponível em: <https://elpais.com/ciencia/2020-07-15/apenas-un-tercio-de-la-antartida-se-ha-librado-de-la-presencia-humana.html>. Acesso em: 18.07.20

1. Faça uma leitura rápida do texto, com base no título, nas palavras semelhantes ao português e em seu conhecimento do assunto tratado. A seguir, descreva a ideia geral desse texto.

---

---

2. Responda às perguntas propostas, em português:

a) Qual o tipo de gênero textual usado?

- ( ) Biografia.  
( ) Receita.  
( ) Anúncio.  
( ) Reportagem.

b) De acordo com o texto, quando ocorreram os primeiros registros da presença humana na Antártida? \_\_\_\_\_

c) E quanto ainda desse continente está sem a presença do homem?

---

## Vocabulário de alimentação

Observa la receta y responde a las preguntas a continuación.



Disponibile en: (<http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublogs/ceopuertocabras/2018/10/29/recetas-saludables/>).  
Accedido el: 08/07/2020)

1. La traducción al portugués de la palabra galletas es:

- a) galinhas.
- b) biscoitos.
- c) fornos.
- d) comidas.
- e) bananas.

2. Relaciona las columnas con los nombres de las frutas em portugués y español.

- |                |             |
|----------------|-------------|
| ( 1 ) aguacate | ( ) banana  |
| ( 2 ) plátano  | ( ) ameixa  |
| ( 3 ) ciruela  | ( ) abacate |
| ( 4 ) fresa    | ( ) maçã    |
| ( 5 ) manzana  | ( ) morango |

3. El texto trae la receta de galletas saludables. Escribe que te parece que sea esto.

---

4. Escribe en español la receta de un postre que te guste comer e/o preparar.

---



---



---

## Gostos e Preferências

## Verbo Gustar/Encantar

¿Conoces la música “Me Gustas Tú”, de Manu Chao? Abajo tenemos una pequeña parte:

¿Qué horas son mi corazón?  
Te lo dije muy clarito  
Doce de la noche en la Habana, Cuba  
Once de la noche en San Salvador, El Salvador  
Once de la noche en Managua, Nicaragua  
**Me gustan los aviones, me gustas tú.**  
**Me gusta viajar, me gustas tú.**  
**Me gusta la mañana, me gustas tú.**  
**Me gusta el viento, me gustas tú.**  
**Me gusta soñar, me gustas tú.**  
**Me gusta la mar, me gustas tú.(...)**  
Me Gustas Tú – Manu Chao

Presta atención a las frases subrayadas y las terminaciones del verbo **gustar**. ¿Qué te parece?

El verbo **gustar** (Presente de Indicativo) sólo tiene dos formas: **gusta** o **gustan**. El plural o el singular dependen de lo que viene después del verbo.

Ej.: Me **gustan** los aviones - Se usa “**gustan**” porque después del verbo viene una palabra en plural.  
sustantivo plural

Me **gusta** el viento - Se usa “**gusta**” porque después del verbo viene una palabra en singular.  
sustantivo singular

Me **gusta** viajar - Se usa “**gusta**” porque después del verbo **gustar** viene un verbo en infinitivo.  
sustantivo singular

Ahora, ¿consigues explicarme cuándo se usa el verbo gustar en singular o plural?

---



---

## Forma:

## VERBO GUSTAR

(A mí)	ME	
(A ti)	TE	
(A él/ella/usted)	LE	<b>GUSTA + verbo infinitivo</b>
(A nosotros/as)	NOS	<b>nombre singular</b>
(A vosotros/as)	OS	
(A ellos/ellas/ustedes)	LES	<b>GUSTAN + nombre plural</b>

Fíjate: El verbo **encantar** tiene la misma estructura que el verbo **gustar**.

Ej.: Me **encanta** la playa de España.

Ej.: Me **encantan** las playas de España.

1. Elige la opción adecuada entre paréntesis para completar las frases:

- A María le (**gusta/ gustan**) las películas de terror.
- A mis primos y a mí nos (**encanta/ encantan**) ir a la playa.
- ¿Te (**gusta/gustan**) comer chocolates?
- A mis tíos les (**encanta/encantan**) los deportes acuáticos.
- Me (**gusta/gustan**) la comida japonesa.
- A nosotras nos (**encanta/ encantan**) bailar.

## Usos de MUY/ MUCHO

## Muy/Mucho



**LEMBRETE:** Muy y Mucho são advérbios em espanhol, porém os dois possuem o mesmo significado "MUITO". Para empregá-los corretamente, devemos utilizar algumas regrinhas. Vamos tentar entender pelas atividades!!!

Lee la tira de Mafalda y responde a las preguntas:

1) Según la tira, ¿Mafalda y Susanita quieren lo mismo para el futuro?

( ) Sí ( ) No ( ) Tal vez ( ) A veces

Disponível em:

<https://br.pinterest.com/analaurav05/mafalda/>

Acesso: 08/07/2020.

2) ¿Qué quieren las niñas? (retire do texto)

---



---

3) Explica el último cuadro de la tira (en portugués).

---



---

4) En las frases "quiero tener muchos vestidos":

¿Cuál es la clase gramatical de la palabra vestidos?

- ( ) adjetivo  
 ( ) substantivo  
 ( ) conjunção  
 ( ) adverbio

5) ) En la frase "es muy triste tener que pegarle ":

¿Cuál es la clase gramatical de la palabra triste?

- ( ) Verbo.  
 ( ) Numeral.  
 ( ) Substantivo.  
 ( ) Adjetivo.



6) ¿Ya sabes las reglas de Muy/Mucho?

Completa con las respuestas de la cuestión 4 y 5:

a) Usamos mucho, muchos, mucha, muchas antes de \_\_\_\_\_ y después de verbo.

b) Usamos muy antes de \_\_\_\_\_ y adverbio.

## Comparações

### Nuestra alimentación

La alimentación es un tema importante de nuestras vidas. Debemos tener atención a la hora de alimentarnos para que hagamos elecciones inteligentes y basadas en la concienciación de qué es tener una buena salud. Muchas veces tenemos prisa al comer y no paramos para pensar qué estamos comiendo.

Las comidas deben ser realizadas diariamente y calmamente. Se recomienda la ingestión de fibras, carbohidratos complejos, proteínas animales y/o vegetales, además de legumbres, frutas, cereales diversos. Sin embargo, no están recomendadas las comidas que conllevan mucha grasa o azúcar, puesto que la grasa puede ser **tan** dañosa **como** el azúcar a largo plazo.

El secreto de la buena alimentación es balancearla para que podamos comer lo que nos gusta sin dañarnos la salud. Por ejemplo, una tarta de chocolate es **más** sabrosa **que** una ensalada de legumbres ¿Verdad? Podemos comer una ensalada de legumbres todos los días, si queremos, pero no podemos comer la tarta de chocolate en la misma proporción ¡No se les recomienda! Si comparamos sus nutrientes, la tarta es **menos** nutritiva **que** la ensalada y tendrá más azúcar también.

(Texto sem publicação: Vanessa Pereira, profa. da E.M. Paulo Freire)

1. Completa las frases entresacadas del texto con las palabras que faltan. Observa la tabla abajo:

Los grados					
<b>superioridad</b>	Una tarta de chocolate es	.....	sabrosa	.....	una ensalada de legumbres
<b>igualdad</b>	La grasa puede ser	.....	dañosa	.....	el azúcar
<b>inferioridad</b>	La tarta es	.....	nutritiva	.....	la ensalada

2. Ahora sigue el modelo abajo e forma frases comparativas relacionando las imágenes abajo a los adjetivos de la tabla:

SABROSA	CALÓRICA	DAÑOSA	NUTRITIVA
---------	----------	--------	-----------

**MODELO:** La hamburguesa es **tan** CALÓRICA **como** la mesa de postres

La hamburguesa



Disponíveis em: <https://pixabay.com/es/images/search/tabla%20calorias/?cat=food>  
Acesso em: 06/07/2020

La mesa de postres



La ensalada



Disponível em: <https://pixabay.com/es/images/search/ensalada/?cat=food> Acesso em: 06/07/2020

La sandía



Disponível em: <https://pixabay.com/es/images/search/frutas/?cat=food> Acesso em: 06/07/2020

---



---



---



---



**Respostas Sugeridas - Língua inglesa**

**Clima e aspectos da natureza**

- a) Greve dos alunos sobre a mudança do clima.  
b) 15 de fevereiro c) Os alunos.  
d) Strike4Climate Change e) Greta Thunberg
- a) marched. carried, protested. b) media, attention  
c) on

**Vocabulário de alimentação**

- a, b e c. Respostas livres
- a. A formatação do texto: a divisão entre lista de ingredientes e modo de preparo.  
b. Açúcar, manteiga sem sal, ovos, farinha, chocolate em pó, fermento em pó, extrato de baunilha e leite.  
c. Um bolo de chocolate.  
d. Heat – aqueça / beat – bata / divide – divida / Bake – asse.  
e. 1. 6 large eggs / 2. 2tbsp vanilla extract / 3. 2 tsp baking powder / 4. 4 tbsp butter / 5. 6 tbsp sugar / 6. 2 tsp cocoa powder  
f. cocoa / chocolate powder, sugar, butter, eggs and flour.  
g. 1. Lasagna / 2. Pudding / 3. Pie / 4. Stroganoff / 5. Barbecue / 6. ice-cream 7. salad  
h. Resposta livre

**Expressões do cotidiano**

- a) False. d) False.  
b) True. e) True.  
c) True. f) True.
- a) to Susan. d) computer game.  
b) to Tom. e) exams soon.  
c) birthday.
- a) "Thank you". d) "Good luck in your exams".  
b) "Hi". e) "Speak soon".  
c) "How are you?"

**Plural dos substantivos**

1. Tabela

S	ES	IES	VES	IRREGULARE S	INVIÁVEIS
Boys	Classes	Babies	Lives	Feet	1 - a - gustan
Faces	Kisses	Cities	Wolves	Geese	2 - encanta
Computers	Buzzes	Ladies	Knives	Men	3 - gusta
Days	Watches	Lorries	Lives	Women	4 - encantan
Toys	Foxes	Secretaries	Wives	Policemen	5 - gusta
Pens	Boxes	Countries		Mailmen	6 - encanta
Persons	Buses			Mice	
Bugs					
Hats					

2. Comrades – lives – bodies – times – horses – sheep – gallons – enemies – men

**Verbos no presente contínuo**

- a) Doing. b) Loving. c) Smiling. d) Lying. e) Tying. f) Stopping. g) Running. h) Going.
- 

Name: Bento Silva.	Age: 15 years old.
Height: 1,70 m.	Weight: 70 kg.
Hair Color: Brown.	Eye Color: Green.

Birth: April, 01 <sup>st</sup> , 2005.	City: Niterói.
State: Rio de Janeiro.	Country: Brazil.
Education: High School.	Occupation: Student.
Language: Portuguese, English and Spanish.	Interest: Cooking, movie, music and sport.
Things I like doing/Things I am doing frequently: Making cakes, watching films, playing the guitar, chatting with friends and swimming on the beach.	

3. Vocabulário (verbos): learning (aprendendo), living (vivendo), dying (morrendo), preferring (preferindo), doing (fazendo), loving (amando), smiling (sorrindo), lying (mentindo), tying (amarrando), stopping (parando), running (correndo), going (indo), making (fazendo), watching (assistindo), playing (tocando), chatting (batendo papo) e swimming (nadando).

**Presença da Língua inglesa no cotidiano**

- Duas partes. 4. Tomato.
- Ingredients. 5. Cook.
- Method. 6. Serve.

**Respostas Sugeridas - Língua Espanhola**

**Clima e aspectos da natureza**

- Apenas em um terço da Antártida não há presença humana.
- a) Reportagem. b) Em 1819. c) 1/3.

**Vocabulário de alimentação**

- b
- 2-3-1-5-4
- Biscoitos saudáveis, preparados com ingredientes que não fazem mal à saúde.
- Resposta livre.

**Gostos e preferências**

Repuesta posible: Se usa el verbo gustar en singular, cuando la palabra siguiente es un sustantivo singular; se el verbo gustar en plural, cuando la palabra que viene después es un sustantivo plural.

- a - gustan
- b - encanta
- c - gusta
- d - encantan
- e - gusta
- f - encanta

**Usos de MUY/ MUCHO**

- No
- Susanita=muchos vestidos  
Mafalda= mucha cultura
- Resposta pessoal.
- Sustantivo
- Adjetivo
- a) sustantivo  
b) adjetivo

**Comparações**

- MÁS --- QUE  
TAN --- COMO  
MENOS --- QUE
- Respostas possíveis: La mesa de postres es tan danosa como la hamburguesa. La sandia es tan saborosa como la salada.

## Capítulo I - Esportes: Atletismo – Arremessos e Lançamentos



Imagem de Gerhard G. por Pixabay

<https://pixabay.com/pt/illustrations/olympia-jogos-ol%C3%ADmpicos-olimp%C3%ADada-1535219/>

O Atletismo é um esporte composto por diversas modalidades: corridas, saltos, arremessos de peso e lançamentos de dardo, disco e martelo cujas origens vêm das civilizações antigas.

Nesse capítulo, iremos abordar os lançamentos de martelo e o arremesso de peso.

### Lançamento de martelo



Imagem de skeeze por Pixabay  
<https://pixabay.com/pt/photos/arremesso-de-martelo-atleta-673449/>

### Arremesso de Peso



Imagem de Andreas N por Pixabay  
<https://pixabay.com/pt/photos/atletismo-arremesso-de-peso-desporto-649615/>

### Lançamento do Martelo

O **martelo** é um aparelho composto por uma bola, presa a uma **alça** por um arame. Seu tamanho total não deve ultrapassar 1,2 m e seu peso é **variável** de acordo com a categoria: no masculino, pesa pouco mais de 7 kg e no feminino 4 kg. O lançamento é realizado de um círculo determinado, protegido com redes e com uma área aberta, na direção em que o martelo deve ser arremessado. Esse **círculo** tem o diâmetro de 2,1 m. Para o arremesso, o **atleta** segura a alça do martelo com as duas mãos e permanece com os pés **inertes**. Depois, gira o conjunto por três, ou ainda quatro vezes, para que o conjunto ganhe velocidade. No próximo movimento, o lançador gira sobre o próprio eixo duas ou, ainda, três vezes, para que o martelo **alcance** ainda mais velocidade e, por fim, o solta, direcionando-o para frente e para cima. A **medição** é feita no local que o martelo toca o chão, e o lançamento será **validado** se o ponto de contato fizer um ângulo de 90 graus em relação ao local que o atleta ocupa ao final do lançamento.

### Arremesso de Peso

O peso é uma esfera de ferro fundido e de **chumbo**, ou ainda de bronze, com 12 cm de diâmetro. O peso varia com a modalidade: no masculino, tem 7,26 kg e, no feminino, 4 kg, e a **esfera** tem **diâmetro** um pouco menor. O arremessador se posiciona na área do arremesso, que é circular e tem pouco mais de 2 m de diâmetro. Na posição básica para o arremesso de **peso**, a esfera deve estar posicionada entre o pescoço e o ombro do atleta e o arremesso em si será realizado com os dedos, em vez do uso da **palma**. O atleta tem a opção de girar sobre o próprio **eixo**, para aumentar o impulso, e distende o braço, arremessando a esfera. Outra técnica é a do lançamento **linear**, onde não há o giro. Durante o movimento, o arremessador pode usar o limite da área delimitada, sem pisar fora dela. A marcação da distância é feita até o ponto de contato da esfera com o chão. O número de arremessos varia de acordo com a quantidade de competidores, nas provas oficiais: até oito arremessadores, cada atleta terá direito a seis arremessos, acima desse número de competidores, cada atleta realizará três arremessos.

Disponível em: <https://www.resumoescolar.com.br/educacao-fisica/regras-do-atletismo-arremesso-de-peso-martelo-disco-e-dardo/>. Acesso em 10/07/2020.

Por meio da leitura anterior, tivemos uma noção de como se praticam essas modalidades do atletismo, porém podemos aprofundar nossos conhecimentos por site sugerido para pesquisa no balão que segue.

Agora, que tal uma boa distração no Caça Palavras? As palavras que estão destacadas nos textos estão escondidas na horizontal, vertical, diagonal e escritas ao contrário:

V	C	H	I	T	N	L	I	N	E	A	R
A	I	V	A	R	I	Á	V	E	L	S	T
L	V	O	T	A	M	L	A	P	E	M	A
I	I	N	E	R	T	E	S	I	Z	A	H
D	L	I	S	D	I	Â	M	E	T	R	O
A	I	O	F	A	T	L	E	T	A	T	O
D	Z	L	E	A	L	C	A	N	C	E	B
E	A	U	R	S	S	B	O	I	O	L	M
S	Ç	C	A	O	A	X	R	F	E	O	U
F	Õ	R	G	S	I	L	B	L	H	A	H
N	E	Í	M	E	D	I	Ç	Â	O	F	C
L	S	C	S	P	R	E	C	A	O	P	D



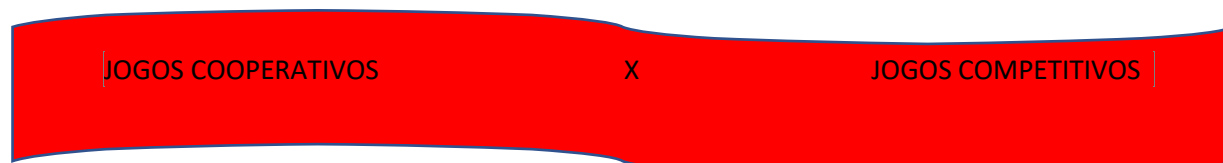
Pesquise também no site: <http://www.cbat.org.br/>



## Capítulo II - Brincadeiras e Jogos: Jogos Cooperativos

Durante um jogo, podemos dizer que, além de desenvolvermos inúmeras capacidades, colocamos para fora sentimentos que muitas vezes podem estar ligados a nossa genética ou até influenciados pelo meio ambiente. Nossas ações, durante o jogo, auxiliam o desenvolvimento das nossas habilidades motoras, afetivas e sociais e também mostram a nossa personalidade. O Jogo acaba ajudando a nos educar.

Quais são os tipos de Jogos?



Os Jogos Cooperativos evitam o confronto entre equipes. Não têm vencedores e estimulam a capacidade de ajudar o outro. Todos jogam juntos pelo prazer de jogar, sem preocupação com a vitória. Esse tipo de jogo nos incentiva à colaboração e à cooperação. Por meio dele e convivendo com as diferenças, é possível entender que todos temos limitações e que precisamos combater qualquer tipo de discriminação.

Os Jogos Competitivos, na sua forma lúdica, buscam o confronto e a existência de ganhadores e perdedores. Muitas vezes, esse confronto pode incentivar conflitos, discussões e até discriminações por causa das limitações do outro ou a inabilidade de muitos colegas para um determinado jogo.

Jogos Cooperativos: jogos dos nomes, jogos de aproximação, jogos sensoriais, jogos de equilíbrio, jogos de observação, jogos ativos em movimentação, jogos com cordas, jogos de expressão, jogos com lençóis, jogos de espaço e tempo, jogos criativos, jogos com bolas.

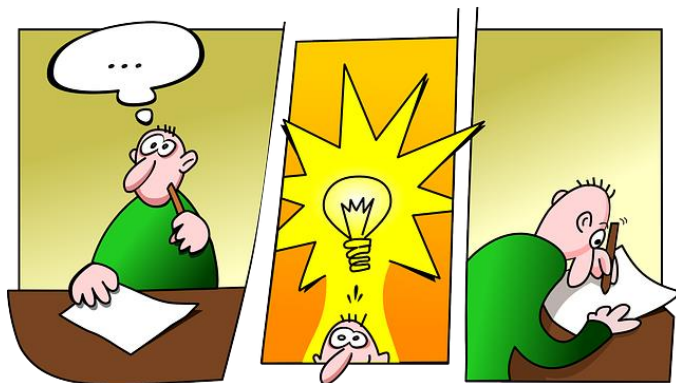
Jogos Competitivos: jogos para pequenos grupos, jogos para grandes grupos, jogos de preparação à prática de esportes, corridas e revezamentos lúdicos.

Texto adaptado de CIVITATE, Héctor. 505 **Jogos Cooperativos e Competitivos**. Sprint: Rio de Janeiro, 4ª ed., 2012, p. 5-9.



Imagem de Mark Thomas por [Pixabay](#)

<https://pixabay.com/pt/photos/divers%C3%A3o-jogar-futebol-meninos-3023030/>



Vamos fazer alguns  
exercícios para entender  
melhor o que você leu na  
página anterior?

<https://pixabay.com/pt/vectors/id%C3%A9ia-inven%C3%A7%C3%A3o-inventor-pensamento-152213/>

1. Com base no texto anterior, qual é a ideia principal que o autor apresenta sobre jogos cooperativos e jogos competitivos?

---

---

---

---

2. Cite três exemplos de brincadeiras de Jogos Cooperativos (em que não há vencedor/a e perdedor/a) e três exemplos de Jogos Competitivos (Há vencedor/a e perdedor/a).

---

---

3. Qual a importância, sob seu ponto de vista, da cooperação neste momento da pandemia pelo qual estamos passando?

---

---

---

---

4. Reúna seus familiares e elabore uma brincadeira cooperativa com eles (com materiais que vocês possuam em sua casa). Conte-nos qual foi a brincadeira que foi realizada e qual a sua percepção com esta prática?

---

---

---

---

---

---

---

---

### Capítulo III - Ginástica geral e/ou outras práticas corporais: Ginástica de Conscientização Corporal

Talvez você nunca tenha ouvido falar desse tipo de ginástica, mas com certeza você conhece, só que com outros nomes: Pilates, Yoga, Tai Chi Chuan são apenas alguns exemplos. Nessas ginásticas, são realizados movimentos suaves e lentos (Pilates e Tai Chi), posturas corporais acompanhadas da respiração consciente (Yoga) e é cultivada uma disposição física e mental diferenciada, buscando-se à obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo.

Algumas delas têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental e buscam essa integração entre corpo e mente.

Pra você entender a importância dessa integração, segundo estudos recentes, nossa mente está distraída com muitos pensamentos durante cerca de 47% do tempo. É como se em quase metade da nossa vida estivéssemos pensando no passado ou no futuro, mas esquecendo o presente.

E essa dispersão provoca alguns problemas como: ansiedade, estresse, além de prejudicar nossa felicidade, pois estamos dispersos para viver os momentos e conquistas do agora.

A seguir você lerá um resumo sobre algumas delas:

**Pilates** - consiste um método de exercícios físicos realizados com resistências (pesos ou elásticos) e exercícios de alongamento dinâmico, ambos realizados em conjunto com a respiração controlada. Podem ser utilizados vários tipos de materiais, como bolas, elásticos, aparelhos com molas, etc. Durante a prática, são respeitados alguns princípios importantes: controle, precisão, centralização, fluidez de movimento, concentração e respiração.

**Yoga** - é uma prática corporal originária na Índia e seu nome significa junção, união ou integração. Em outras palavras, a unificação de si mesmo. Nas práticas de Yoga, são realizadas posturas corporais juntamente com uma atenção especial ao controle respiratório e ao relaxamento de tensões desnecessárias no corpo.



<https://pixabay.com/pt/photos/ioga-asana-pose-de-hatha-mulher-2959226/>

**Atenção Plena** (ou Mindfulness) - é a prática de estar no momento presente da maneira mais consciente possível. Isso significa estar atento a cada movimento, situação ou respiração. Não é exatamente uma ginástica de conscientização corporal, mas essa prática facilita e converge para elas. Na atenção plena, você deixa de lado as distrações, pensamentos externos e sentimentos anteriores, para intencionalmente sentir, ouvir, viver plenamente a situação presente.

Essa técnica tem sido utilizada no tratamento de doenças como depressão e ansiedade, como um tratamento complementar. Diante disso, devemos compreender que essa ferramenta não tem um caráter religioso, e sim se apresenta como mais uma técnica de redução e prevenção do estresse.

**Perguntas para Aprofundamento:**

1) Cite **três exemplos** de ginásticas de conscientização corporal:

R: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2) Marque **Verdadeiro (V)** ou **Falso (F)**:

- ( ) Realizar posturas corporais acompanhadas da respiração consciente ou, em outras palavras, da respiração controlada, é o que acontece durante uma prática de Yoga.
- ( ) Movimentos rápidos e explosivos são realizados com frequência nas ginásticas de conscientização corporal.
- ( ) As ginásticas de conscientização corporal são práticas recentes que se originaram aqui no Brasil.
- ( ) Cultivar uma atenção diferenciada para o próprio corpo é um dos objetivos da prática de ginásticas de conscientização corporal.

3) Responda de acordo com o texto. A qual dos elementos a seguir é preciso estar atento, tanto em uma prática de yoga, quanto em uma prática de pilates ou de atenção plena?

- a) Aos materiais.
- b) Aos joelhos.
- c) À respiração.
- d) Aos olhos fechados.

4) Conforme dito no texto, em vários momentos nossa mente fica dispersa. Ter atenção ao próprio corpo durante uma atividade física nos ajuda a permanecer no:

- a) futuro.
- b) presente.
- c) pensamento.
- d) passado.

5) Analise as imagens e decida qual se refere ao Pilates ou ao Yoga:

a)

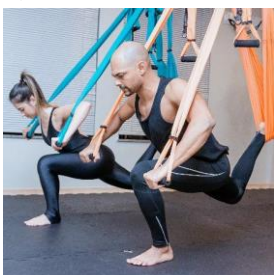


Imagem: Divulgação/Voll Pilates Group. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/07/27/pilates-em-suspensao-fortalece-o-abdome-e-evita-dores-nas-costas.htm> Acesso em 10/07/2020. |

a) \_\_\_\_\_ .

b)



Imagem de Irina L. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/photos/mulher-relaxamento-retrato-3053492/> Acesso em 29/07/2020 |

b) \_\_\_\_\_ .

## Capítulo IV - Dança: Danças e atividades ritmico expressivas em tempos de isolamento social



Figure 1 Disponível em: <https://pixabay.com/pt/photos/festa-festa-junina-s%C3%A3o-jo%C3%A3o-1732297/>. Acesso em 02/07/2020.

Texto adaptado de BRASIL. Caderno da TV Escola, “PCN na Escola”. Brasília: Ministério da Educação e do Esporte/Secretaria de Ensino Fundamental, 1998.

O ritmo está presente em grande parte dos esportes, jogos, ginásticas e lutas, desde a respiração até a execução de uma difícil jogada no voleibol.

Todas as culturas têm algum tipo de manifestação rítmica e expressiva. No Brasil, existe uma riqueza muito grande dessas manifestações. Danças trazidas pelos africanos, pelos imigrantes, por povos da fronteira, etc. As danças, assim como as brincadeiras e jogos, são criadas e recriadas o tempo todo.

Cada região ou cidade do Brasil tem suas festas e danças: moçambique, maculelê, maracatu, reisado, folia, chegança, bumba-meu-boi, forró, samba, pezinho, congada, pastoril, quadrilha. Cada uma dessas manifestações tem uma história, uma razão de ser, revela um pedacinho da história do Brasil.

Então me conta: Qual dessas danças você conhece? \_\_\_\_\_

Você conhece outras que não estão no texto? Quais? \_\_\_\_\_

### Mas peraí, o que é Ritmo?

“Todo movimento é um ritmo em potencial. Se observarmos com atenção, vamos perceber que quase tudo a nossa volta tem um ritmo: ritmo do coração, da música ou dança. O ritmo se faz presente na natureza, na vida humana, vegetal ou animal, nas funções orgânicas do corpo, no gesto, no movimento, qualquer que ele seja. Possibilita muitas combinações, tem diferentes durações e combinações variadas de movimento, alternando-se com inúmeras formas de repouso”. (DARIDO, 2013).







Figure 2 Disponível em: <https://pixabay.com/pt/photos/concerto-multid%C3%A3o-audi%C3%Aancia-pessoas-768722/> Acesso em 2 jul 2020.

Os grandes centros urbanos também têm suas tradições: bailes funk, forrós e lambadas, escolas de samba, gafieiras, carnaval de rua, pagodes e muito mais. São danças bem diferentes das regionais, mas também, como elas, foram criadas ou adaptadas pelos grupos culturais que as praticam; identificam esses grupos e estão repletas de significados.

Texto adaptado de BRASIL. Caderno da TV Escola, "PCN na Escola". Brasília: Ministério da Educação e do Esporte/Secretaria de Ensino Fundamental, 1998. |



**Colocando em Prática**

De qual estilo musical você mais gosta? Se não souber o estilo, coloque o nome do cantor e de suas músicas preferidas.

---

---

Pergunte aos seus familiares quais estilos musicais eles gostavam de ouvir e dançar quando tinham a sua idade.

---

---

Quais são as danças mais praticadas no seu bairro?

---

---

## Capítulo V – Lutas: Judô

### A arte do JUDÔ



Disponível em: >[https://cdn.pixabay.com/photo/2014/04/02/17/04/judo-307857\\_960\\_720.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2014/04/02/17/04/judo-307857_960_720.png)<

#### História

Criado no final do século XIX, o judô é um esporte em constante evolução. As técnicas básicas existem desde a criação do Instituto Kodokan, por Jigoro Kano, em 1882. Mais do que criar uma luta, o mestre Kano buscou desenvolver uma arte marcial em que a evolução técnica do praticante fosse sempre acompanhada de um avanço espiritual, norteador pelo ensinamento oriental que diz: “muitas vezes é preciso ceder para vencer”.

Apesar das diferentes técnicas desenvolvidas nas muitas Escolas de Judô que surgiram desde o início do século XX, o objetivo básico do esporte sempre foi mantido: combater e finalizar o adversário ou desequilibrá-lo, fazendo com que ele caia totalmente com as costas no chão.

#### Curiosidades

- O judô aparece, pela primeira vez, na agenda olímpica, em Tóquio 1964, com caráter demonstrativo. Em 1972, o esporte entra na agenda oficial, nos Jogos de Munique e, 20 anos depois, em Barcelona, as mulheres começaram a disputar medalhas olímpicas.
- O torneio feminino entrou no programa olímpico somente em Barcelona, em 1992.

#### Regras

- São sete categorias de peso no masculino (60kg, 66kg, 73kg, 81kg, 90kg, 100kg e +100kg) e sete no feminino (48kg, 52kg, 57kg, 63kg, 70kg, 78kg e +78kg).
- As lutas têm duração de cinco minutos e o objetivo é projetar o adversário de costas no solo, finalizar com chave de braço ou estrangulamento ou imobilizar o oponente no solo.
- Pontuações:
  - Ippon - Quando o judoca projeta o adversário de costas no chão com força e velocidade, finalização por chave de braço ou estrangulamento ou imobilização no solo por 20 segundos.
  - Wazari - Quando o adversário é projetado de costas no chão sem força ou velocidade ou quando é imobilizado por um tempo de 15 a 19 segundos.
  - Yuko - Quando o adversário é projetado e cai com a lateral do corpo no solo ou é imobilizado por um tempo de 10 a 14 segundos.

Texto disponível em: (<https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/judo/>) Acesso em: 10/07/2020.

De acordo com o texto, responda às questões:

1) Quem foi o criador do judô?

---

2) Quando foi criado o judô?

---

3) Qual o objetivo básico do judô?

---



---

4) Quantas pontuações tem o judô e quais são seus nomes?

---



---

5) Quantas categorias existem no Judô?

---

6) Qual a duração de uma luta de judô?

---

7) Em que ano o Judô se tornou oficialmente um esporte olímpico?

---

**CAÇA-PALAVRAS**

Procure no caça-palavras as palavras que estão destacadas no texto a seguir sobre o Judô. Elas podem estar colocados em qualquer direção.

...”Os **JUDOCAS** utilizam o **JUDOGUI**, que é composto por quatro peças: um **CASACO** (wagui), uma **CALÇA** (shitabaki), uma **FAIXA** (obi) e **CHINELOS** (zori). O conjunto de casaco e calça é também chamado de **QUIMONO**, o qual pode ser branco ou azul...”.

E	E	A	O	Y	G	T	O	G	A	O	A	O	A	A	C	L
U	D	D	O	R	U	R	U	J	E	J	U	J	U	G	A	O
G	F	F	O	F	A	Y	I	T	Q	A	D	R	T	U	L	O
B	J	U	I	P	J	Y	U	F	S	U	E	N	J	S	Ç	G
O	U	I	E	P	U	R	T	D	A	I	Y	U	O	G	A	E
L	D	H	E	O	D	G	U	I	E	O	U	E	H	A	U	S
D	O	L	P	Ç	O	T	A	V	U	R	B	E	F	E	A	Q
F	C	O	P	T	G	E	E	S	E	B	S	S	N	I	Z	R
R	A	U	O	R	U	E	A	O	U	F	E	R	Y	O	W	G
E	S	J	T	G	I	A	U	U	A	C	A	S	A	C	O	A
Z	O	O	U	G	E	S	R	F	A	E	I	R	E	O	R	D

## Capítulo VI – Temas articuladores: Cuidados com o corpo: a atividade física e a COVID19

### 1. Como fica a prática de atividade física durante a pandemia de Coronavírus?

De uma hora para outra, passamos a nos adaptar em diversos sentidos. Em virtude da pandemia, precisamos aprender novas formas de trabalho, consumo e de socialização. Mas, com as restrições para sair de casa, precisamos principalmente levar para a sala as atividades físicas que antes eram feitas nas academias e na escola.

É importante manter a prática de atividades físicas nesse período porque melhora o sistema imunológico e ainda contribui para a proteção e o combate às doenças crônicas, que podem agravar as consequências do Coronavírus.

Cabe um destaque para a obesidade. Essa doença crônica estava mais presente nos óbitos de jovens que nos de idosos, de acordo com o boletim do Ministério da Saúde sobre a disseminação do COVID-19 no Brasil, divulgado no início de abril. Nesse caso, a atividade física pode colaborar de maneira efetiva para a redução do acúmulo de gordura corporal e a melhora da saúde de forma global.

#### Tranquilizante natural

Manter a rotina da prática regular de atividade física pode oferecer também benefícios psicológicos, como promover a sensação de bem-estar. Esse é um fator importante a ser observado, uma vez que a nova rotina proposta pela pandemia pode ser um fator estressante e gatilho para a ansiedade. Nesse sentido, manter a prática de atividade física ajudará no retorno das atividades de vida diária, após o período crítico de disseminação do novo Coronavírus. E as vantagens valem para crianças, adultos e idosos. Então, empurre os móveis da sala e aproveite o espaço para se movimentar! Aproveite também para convidar as pessoas que moram com você para sair do sofá. Assim, praticar atividade física pode se tornar um momento familiar de entretenimento e socialização.

#### O que fazer?

As atividades físicas ganham ainda mais intensidade e podem ser realizadas por meio de jogos, brincadeiras e danças. Vale também brincar de esconde-esconde, de mímica, criar coreografias, pular corda, elástico e amarelinha. Videogames que estimulam os movimentos corporais também são bem-vindos.

Para todas as faixas etárias das crianças, é essencial que o tempo em frente às telas (tablets, celulares e televisão) seja reduzido ao máximo possível e seja substituído por atividades físicas, como as citadas anteriormente.

Texto adaptado de: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-exercitar-mais/como-fica-a-pratica-de-atividade-fisica-durante-a-pandemia-de-coronavirus>

Escreva um pequeno relato de como você tem se exercitado nesse período de isolamento. Se você ainda não está praticando nenhuma atividade física em casa, que atividades você poderia realizar na sua casa?

---



---



---



---



---

## 2. Posturas de yoga: uma sugestão de atividade para fazer em casa

As posturas de yoga com crianças e jovens podem ser realizadas partindo de um exemplo. Muitas delas se relacionam aos animais ou objetos do cotidiano. Então, essa similaridade com o entorno, ajuda muito a que se sinta motivada para a prática da yoga.

Em casa, prepare um espaço tranquilo com um tapete para realizar a prática do yoga. Você pode realizar o exercício ouvindo uma música calma e suave.



Fonte: [https://br.freepik.com/vetores-gratis/criancas-fazendo-colecao-de-yoga\\_5970737.htm#page=1&query=yoga%20kids&position=6](https://br.freepik.com/vetores-gratis/criancas-fazendo-colecao-de-yoga_5970737.htm#page=1&query=yoga%20kids&position=6)



Fonte: [https://br.freepik.com/vetores-gratis/criancas-fazendo-colecao-de-yoga\\_5970737.htm#page=1&query=yoga%20kids&position=6](https://br.freepik.com/vetores-gratis/criancas-fazendo-colecao-de-yoga_5970737.htm#page=1&query=yoga%20kids&position=6)

Respostas sugeridas:

Capítulo I

V C L I N E A R

A I V A R I Á V E L

L V A M L A P M

I I N E R T E S A

D L S D I Â M E T R O

A I O F A T L E T A T O

D Z L E A L C A N C E B

E A U R O L M

Ç C A O A X O U

Õ R S I L H

E Í M E D I Ç ã O C

S C P A

4- Ippon - Quando o judoca projeta o adversário de costas no chão com força e velocidade, finalização por chave de braço ou estrangulamento ou imobilização no solo por 20 segundos.

Wazari - Quando o adversário é projetado de costas no chão sem força ou velocidade ou quando é imobilizado por um tempo de 15 a 19 segundos.

Yuko - Quando o adversário é projetado e cai com a lateral do corpo no solo, ou é imobilizado por um tempo de 10 a 14 segundos.

5- São sete categorias de peso no masculino (60kg, 66kg, 73kg, 81kg, 90kg, 100kg e +100kg) e sete no feminino (48kg, 52kg, 57kg, 63kg, 70kg, 78kg e +78kg).

6- As lutas têm duração de cinco minutos.

7- Em 1972, o esporte entra na agenda oficial, nos Jogos de Munique.

Caça palavras:

E	E	A	O	Y	G	T	O	G	A	O	A	O	A	A	C	L
U	D	D	O	R	U	R	U	J	E	J	U	J	U	G	A	O
G	F	F	O	F	A	Y	I	T	Q	A	D	R	T	U	L	O
B	J	U	I	P	J	Y	U	F	S	U	E	N	J	S	Ç	G
O	U	I	E	P	U	R	T	D	A	I	Y	U	O	G	A	E
L	D	H	E	O	D	G	U	I	E	O	U	E	H	A	U	S
D	O	L	P	Ç	O	T	A	V	U	R	B	E	F	E	A	Q
F	C	O	P	T	G	E	E	S	E	B	S	S	N	I	Z	R
R	A	U	O	R	U	E	A	O	U	F	E	R	Y	O	W	G
E	S	J	T	G	I	A	U	U	A	C	A	S	A	C	O	A
Z	O	O	U	G	E	S	R	F	A	E	I	R	E	O	R	D

Referências bibliográficas

BRASIL. **PCN na Escola** - Caderno da TV Escola. Brasília: Ministério da Educação e do Esporte/Secretaria de Ensino Fundamental, 1998.

CIVITATE, Héctor. **505 Jogos cooperativos e competitivos**. 4a. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2012.

DARIDO, Suraya Cristina. **Para ensinar educação física: possibilidades de intervenção na escola**. 7a. ed.- Campinas, SP: Papirus, 2013.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular: Ginásticas de Conscientização Corporal**. Brasília: 2018, p.218.

FARIA, A. C. *et al.* **Yoga na escola**: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento. <Disponível em:

<https://www.oei.es/historico/congreso2014/memoriactei/1519.pdf>>. 2014

SATO, D. L.. **Yoga na escola**. <Disponível em:

<http://repositorio.unitau.br:8080/ispui/handle/20.500.11874/531>>. 2019.

RODRIGUES, B. G. S. *et al.* **Autonomia funcional de idosas praticantes de pilates**. <Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-29502010000400003&script=sci\\_abstract&tlng=es](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-29502010000400003&script=sci_abstract&tlng=es)>. 2010.

**Atenção Plena**. Disponível em: <https://zenklub.com.br/mindfulness/>. <https://www.geniol.com.br/palavras/caca-palavras/criador/>

Capítulo III

1) Pilates, Yoga e Tai Chi Chuan.

2) (V)

(F)

(F)

(V)

3) (c)

4) (b)

5) a) Pilates.

b) Yoga.

Capítulo V

1- Jigoro Kano.

2- Foi criado no final do século XIX.

3- O objetivo básico é combater e finalizar o adversário ou desequilibrá-lo, fazendo com que ele caia totalmente com as costas no chão.

## Processos e conceitos de criação em artes visuais

Você pode pensar que não conhece arte, que não convive com objetos artísticos, mas estamos todos muito próximos da arte. Nossa vida está cercada dela por todos os lados.

Ao acordar pela manhã e olhar o relógio para saber a hora, você tem o primeiro contato do dia com a arte. O relógio, qualquer que seja o seu desenho, passou por um processo de produção que exigiu planejamento visual. Especialistas estudaram e aplicaram noções de arte. A forma do seu relógio é resultado de uma longa história de imaginação humana e das suas preferências. A cor, a forma, o volume, o material que foram escolhidos estão testemunhando o tempo e a transformação do gosto e da técnica. Ao observá-lo, você percebe se é um objeto antigo ou moderno, você reconhece que quem o desenhou preferia formas curvas ou retas e cores suaves ou fortes.

Quem escolhe um relógio para comprar, decide com base em suas preferências pessoais. Alguns preferem os mais elaborados e outros, os mais simples. Portanto, é o gosto pessoal que predomina, sempre, e este gosto pode variar muito, infinitamente. Varia porque recebe influências de acordo com a idade, com a época, com o meio social em que a pessoa vive. É o que se diz: ***“gosto não se discute!!!”***

Em outros objetos pela sua casa e de seu cotidiano, você pode observar a presença da arte: na estampa do lençol, no desenho da cama, no formato da escova de dentes, nos talheres, no formato do telefone, de um carro ou de um sapato, etc, etc, etc...



Disponível em: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/mao>" Foto criada por onlyyouqj - br.freepik.com</a> Acesso em: 07/07/20

## Sobre Fotografia...

***“A fotografia foi o ponto de partida para que a pintura se libertasse e tomasse um novo rumo. Como a fotografia chegou com o papel de retratar a realidade tal como ela era, a pintura passou ao papel de interpretar a realidade. Uma forma mais livre de ver o mundo.”*** Essas palavras dizem respeito à imagem. Mas quem não pensa em imagens quando lê um livro ou escuta uma música? Pois é, a imaginação é uma coisa maravilhosa e, acreditem, uma pessoa com imaginação pode entender e fazer qualquer coisa melhor que outras que não têm.



Primeira fotografia feita no mundo. Autor Joseph Nicéphore Niépce, 1826.

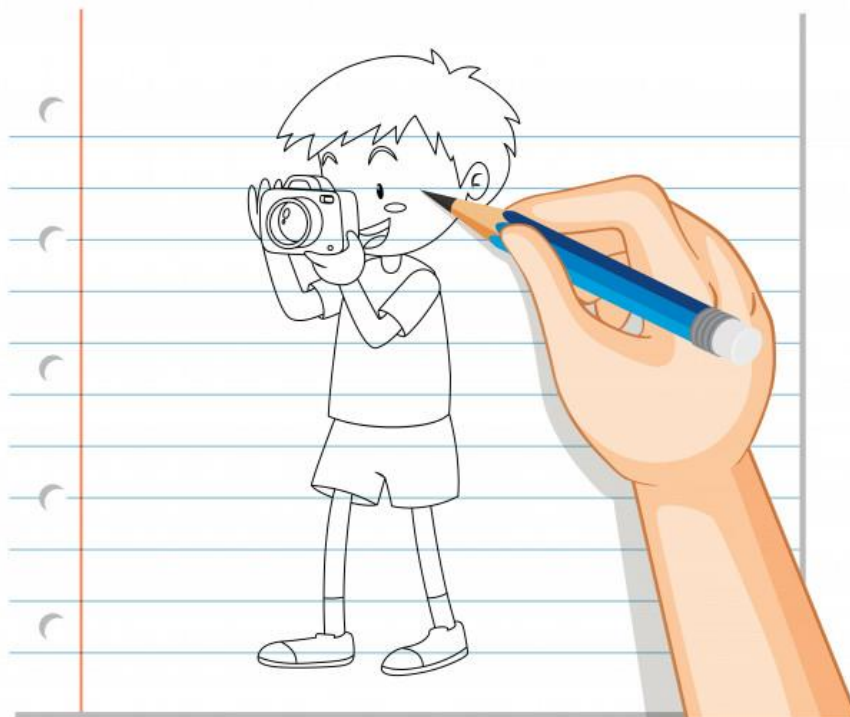
E você? Certamente já fotografou, mesmo que tenha sido com o celular. Quando o fotógrafo profissional faz uma fotografia, ele pensa em muitas questões como tipo de equipamento (as diferentes lentes dão efeitos diversos), assunto, luz, ângulo e composição, para que a fotografia saia bonita e, de quebra, possa nos dizer algo. Todo fotógrafo tem algo a dizer, não com palavras, mas com os elementos que se encontram em cena. Esse é um conceito herdado dos pintores. Lembrem-se, “uma imagem vale mais que mil palavras”, já dizia o ditado popular, mas só se essa imagem for bem feita.

O fotógrafo profissional está sempre atento a tudo que acontece à sua volta e isso é mais evidente nos fotojornalistas, fotodocumentaristas e fotógrafos sociais. São campos da fotografia em que o flagrante de uma situação pode fazer a diferença na narrativa visual. Dizem os especialistas que a visão periférica desses fotógrafos é mais desenvolvida que a dos “meros mortais...”

Se ficou curioso, pesquise sobre esses campos da fotografia e sobre visão periférica. Vai fazer toda a diferença em sua vida, mesmo que você não siga essa carreira, garanto. Fica a dica! Imagine uma situação, lugar ou pessoa, ou ainda, tudo junto. Faça essa fotografia mentalmente. Use a imaginação. Muitos fotógrafos preveem a fotografia que vão fazer dessa forma antes do click. Não é atividade. Vamos exercitar o olhar sem compromisso pedagógico. ***É a Arte pela Arte!***



A Fotografia é uma forma de arte. É a arte de capturar um momento, um fato, uma emoção e dividi-la com outras pessoas, para criar um sorriso ou uma conexão emocional. "A fotografia tem a capacidade de capturar o tempo presente. Quando olhamos as imagens, logo nos recordamos dos acontecimentos do dia, de conversas esporádicas e dos sentimentos que estávamos tendo contato naquele dia. As fotografias antigas são uma forma de recordamos o passado, com boas lembranças.



Disponível em: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/livro>" Livro vetor criado por brgfx - br.freepik.com</a> Acesso em: 08/07/2020.

**Atividade 1** - Você gosta de fotografar ou ser fotografado?

---

---

**Atividade 2** - Vamos, tire uma foto! Pode ser uma selfie. Se olhe de forma justa. Observe. Se note. Escreva aqui um pequeno texto que combine com a sua foto.

---

---

---

---

**Atividade 3** - Olhe novamente para a sua selfie e escreva aqui uma parte de uma música que você queira relacionar com a sua foto.

---

---

---

---

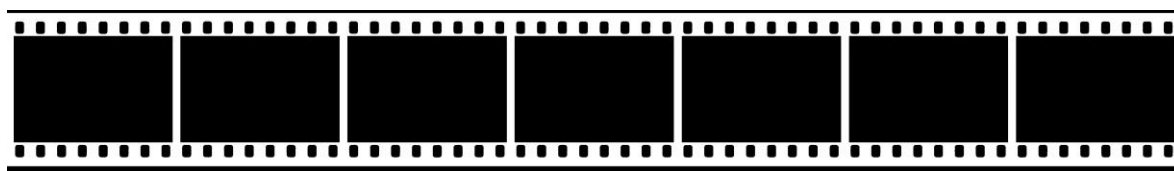
---

---

**Atividade 4** - Recordar momentos, por meio de de fotos antigas, é reviver o passado com alegria. Transforme essa gravura em uma fotografia antiga, utilizando o lápis de cor, de preferência o amarelo mais escuro, pois realça os tons de envelhecimento.



Disponível em: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/quadro>> Quadro vetor criado por balasoiu - br.freepik.com</a>  
Acesso em: 16/07/20.



\*\*\*

## Os Repentistas

Os repentistas criam versos rimados sobre um determinado assunto que surge no momento onde se estabelecem. Eles costumam aparecer nas ruas das cidades, em duplas, acompanhados pelo violão ou pelo pandeiro. Para a criação de histórias, esses narradores utilizam-se da técnica da improvisação. Na improvisação, existente em diversas linguagens artísticas, cria-se algo sem o ensaio ou o planejamento prévio. (BETTINELLI, 2018).

**Atividade 5** - Responda: quais os instrumentos musicais os repentistas costumam utilizar em suas apresentações?

---



---

**Atividade 6** - Responda: qual é o significado de improvisação?

---



---



---



Disponível em: <https://pixabay.com/pt/photos/m%C3%BAsica-viola-viol%C3%A3o-instrumento-4137179/> Acesso em: 05/07/2020.

### A paz na música de João Donato e Gilberto Gil

Na letra da música *A paz* de João Donato e Gilberto Gil, a paz aparece como uma maneira que o ser humano possui para elevar suas emoções e sua alma. A palavra paz tem sua própria forma escrita em diversas línguas. Na língua alemã, ela é expressa pela palavra *Frieden*; na chinesa, *ping*; na francesa, *paix*; na inglesa, *peace*; na árabe, *Salam*; na hebraica, *shalom*; na egípcia, *hetep*. (FERRARI, 2018).

**Atividade 7** – Escreva, em seu caderno, exemplos de obras artísticas que tratam do tema “paz”.

---



---



---



---

**Atividade 8** - Ouça a música *A paz* de João Donato e Gilberto Gil, faça uma pesquisa sobre esses autores e escreva aqui suas impressões.



## Performance

A performance é uma modalidade artística híbrida, isto é, que pode mesclar diversas linguagens, como, teatro, música e artes visuais. Está relacionada também ao *happening* e, muitas vezes, os termos são descritos como sendo a mesma coisa. Alguns estudiosos dizem que há uma pequena diferença entre os dois tipos de manifestação artística.

A performance seria quando o artista apresenta uma cena em que normalmente utiliza seu corpo como suporte enquanto os expectadores observam; já no *happening* o público costuma participar também da ação.

Etimologicamente, a palavra performance deriva do francês antigo *performance*, e significa "dar forma", "fazer".

### Características da arte performática

Linguagem híbrida: mistura elementos do teatro, artes visuais, instalação, música, entre outros; Não tem lugar "apropriado" para acontecer: pode ocorrer tanto em museus, galerias e instituições, quanto em ambiente urbano e/ou público; registros da ação podem ocorrer por meio de fotografias e vídeos, mas o caráter da obra é efêmero, passageiro; corpo como instrumento de ação artística.

### Origem da performance na arte

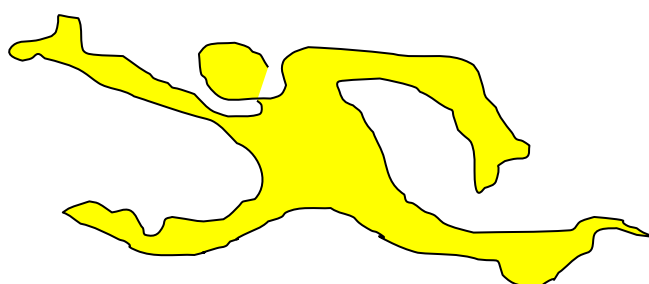
No universo das artes, esse tipo de fazer artístico surge a partir da segunda metade do século XX, em decorrência de desdobramentos da pop art e da arte conceitual nos anos 60 e 70. Isso porque a arte contemporânea desponta como uma nova maneira de produzir e apreciar a arte.

### Artistas na Performance

Na década de 60, surge na Alemanha o movimento Fluxus, que inicia proposições performáticas inovadoras. Muitos artistas importantes de diversas partes do mundo fizeram parte do movimento, alguns deles são: Joseph Beuys (1921-1986) - alemão; Wolf Vostell (1932-1998) - alemão; Nam June Paik (1932-2006) - sul-coreano; Yoko Ono (1933) - japonesa. Outros artistas que se destacam na arte da performance são: Marina Abramović (1946) - sérvia; Chris Burden (1946-2015) - americano; Ana Mendieta (1948-1985) - cubana; Valie Export (1940) - austríaca.

No Brasil, já na década de 30, a arte da performance dava sinais. Isso por conta de Flávio de Carvalho (1899-1973), precursor do movimento e integrante do modernismo brasileiro. Mais tarde, com o Grupo Rex (1966-1967), os artistas Wesley Duke Lee (1931-2010), Geraldo de Barros (1923-1998) e Nelson Leirner (1932) realizam diversas ações artísticas, dentre elas, performances. Há ainda outros nomes no Brasil, como Carlos Fajardo (1941), José Resende (1945), Frederico Nasser (1945), além de Hélio Oiticica (1937-1980).

Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/performance-na-arte/> Acesso em: 09/07/2020.



**Atividade 9** – Quais linguagens a performance normalmente utiliza?

- (a) Artes visuais, lápis e música.
- (b) Teatro, obra e artes visuais.
- (c) Teatro, música e artes visuais.
- (d) Teatro, música e rede.

**Atividade 10** – Onde as performances costumam acontecer?

- (a) Em museus, galerias e instituições, em ambiente urbano e/ou público.
- (b) Em museus, galerias e correios, em ambiente urbano e/ou público.
- (c) Em museus, galerias e banheiro, em ambiente urbano e/ou público.
- (d) Em museus, sonho e instituições, em ambiente urbano e/ou público.

**Atividade 11** – O que diferencia a performance do happening?

- (a) Os materiais.
- (b) Os locais.
- (c) A participação do público.
- (d) A participação de animais.

**Atividade 12** – Qual a característica da performance que diz sobre o tempo?

- (a) Seu caráter efêmero, passageiro.
- (b) O corpo como instrumento.
- (c) Registros fotográficos.
- (d) Registros de vídeo.

**Atividade 13** – Quais são os artistas do Grupo Rex?

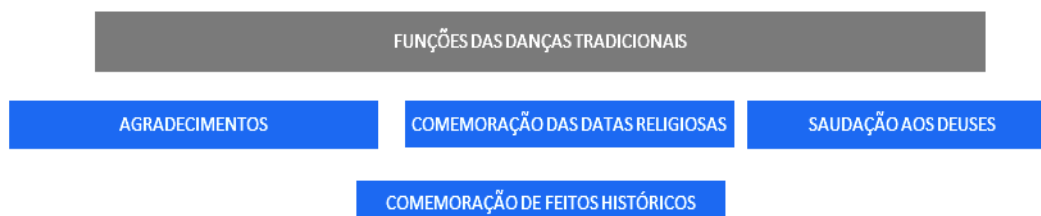
- (a) Hélio Oiticica, Geraldo de Barros e Nelson Leirner.
- (b) Wesley Duke Lee, Marina Abramovich e Nelson Leirner.
- (c) Wesley Duke Lee, Geraldo de Barros e Yoko Ono.
- (d) Wesley Duke Lee, Geraldo de Barros e Nelson Leirner.

\*\*\*

## Tipos de dança – dança tradicional e dança contemporânea

### O que é dança tradicional?

Dança tradicional é aquilo que chamamos de dança folclórica também. São as danças típicas e tradicionais da cultura de uma comunidade, de um povo ou de uma região. Embora existam em vários países grupos de danças tradicionais com dançarinos profissionais, uma pessoa comum também pode executar esse tipo de manifestação artística.



### Classificação das danças tradicionais quanto ao número de participantes

#### Solista

Quando uma pessoa executa os passos, por exemplo, o **frevo**, surgido em Pernambuco (estado localizado na região do nordeste do Brasil).

#### Par entrelaçado

Quando o casal fica muito próximo um do outro e, geralmente, o homem guia a mulher, temos como exemplo, o **tango**.

O **tango** é um gênero de música e de dança tradicional de um país chamado Argentina.

#### Dança de par solto

Quando o casal executa os passos com certa distância um do outro, como por exemplo, a **chimarrita**, dança típica do folclore do estado do Rio Grande do Sul, localizado na região sul do Brasil.

#### Dança de fileira

Quando os participantes fazem fila para dançar, geralmente formam duas filas, onde pode haver disputa. Nas apresentações das quadrilhas de festas juninas é muito comum os integrantes executarem dança de fileira.

#### Dança de roda

Quando os participantes formam um círculo e um dançarino ou dois executam os passos no centro, por exemplo, a ciranda, muito popular em alguns estados do nordeste brasileiro.

No Brasil, as danças tradicionais surgiram da fusão das culturas indígena, africana e europeia. Muitos bailados folclóricos provêm de antigos rituais religiosos ou mágicos.

### Algumas danças tradicionais do Brasil

SAMBA DE RODA

FREVO

MARACATU

JONGO

QUADRILHA

## O que é dança contemporânea?

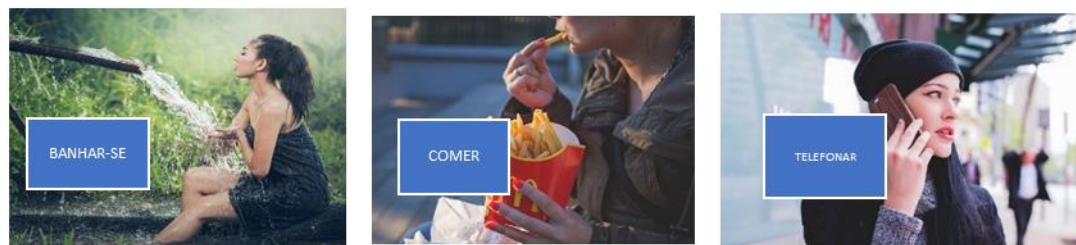
É um gênero de dança que surge a partir de meados do século XX, nos Estados Unidos. Neste período, uma geração de novos coreógrafos experimenta diferentes formas de expressão do movimento corporal. Eles utilizam vários elementos até então jamais imaginados para incorporar à dança, como: objetos do cotidiano, tecnologias e elementos de outras linguagens artísticas (do teatro, das artes visuais e da música).

**A dança contemporânea não tem uma técnica definida, os bailarinos têm liberdade para criar suas próprias coreografias a partir da expressão dos sentimentos e das emoções.**



1. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/photos/furioso-chateado-pessoa-mulher-2514031/> Acesso em: 05/07/2020
2. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/photos/sorriso-feliz-people-divers%C3%A3o-2072907/> Acesso em: 05/07/2020
3. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/photos/casamento-de-praia-casal-feliz-1934718/> Acesso em: 05/07/2020

**Os bailarinos podem misturar à dança os seguintes elementos: passos da dança moderna, passos do jazz e movimentos do cotidiano.**



1. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/photos/pessoa-mulheres-dist%C3%A2ncia-%C3%A0-procura-598312/> Acesso em: 05/07/2020.
2. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/photos/batatas-fritas-fast-food-mcdonald-1851143/> Acesso em: 05/07/2020.
3. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/photos/menina-pessoa-feminino-jovem-1245713/> Acesso em: 05/07/2020.

**Atividade 14** – Para você, qual a importância das danças tradicionais para uma comunidade ou uma região?

---



---

**Atividade 15** – Quais são as características da dança contemporânea?

---



---



---



---



**Atividade 16 – Agora, assista no “youtube” o espetáculo “nó” da Cia. de Dança Deborah Colker e responda as seguintes questões:**

- A coreógrafa Deborah Colker misturou qual objeto do cotidiano à coreografia do espetáculo “nó”?
- Colker utilizou recursos de outras linguagens artísticas de forma hibridizada (misturada) à dança. Os elementos utilizados foram de quais linguagens artísticas?

\*\*\*

### Sobre música...

E por falar em música, Caetano Veloso é um cantor renomado de MPB (Música Popular Brasileira) e compôs algumas músicas que o deixaram mal. Ele foi exilado, convidado a se retirar de seu próprio país, por conta das letras das suas músicas. Eram os anos 1964 a 1984, quando um golpe de Estado colocou os militares no comando do país, somente com presidentes militares. Todos que eram contra a chamada Ditadura Militar eram punidos. A letra de Caetano tinha forte teor político e afrontava a política militar da época.

Caminhando contra o vento  
Sem lenço e sem documento  
Num sol de quase dezembro... eu vou...

O sol se reparte em crimes espaçonaves  
Guerrilhas em Cardinales bonitas... eu vou...

Em caras de Presidentes  
Em grandes beijos de amor  
Em dentes pernas bandeiras  
Bomba e Brigitte Bardot

O sol nas bancas de revista  
Me enche de alegria e preguiça  
Quem lê tanta notícia.. eu vou..  
Por entre fotos e nomes  
Os olhos cheios de cores  
O peito cheio de amores... vão..  
Eu vou.. porque não.. porque não..

Ela pensa em casamento  
E eu nunca mais fui à escola  
Sem lenço e sem documento... eu vou...

Eu tomo uma coca-cola  
Ela pensa em casamento

Por entre fotos e nomes sem livros e sem  
fuzil

Sem fome sem telefone no coração do Brasil

Ela nem sabe até pensei  
Em cantar na televisão  
O sol é tão bonito.. eu vou  
Sem lenço e sem documento  
Nada no bolso ou nas mãos  
Eu quero seguir vivendo... amor...  
Eu vou..

Por que não, por que não?  
Por que não, por que não?  
Por que não, por que não?

Disponível em:

<https://www.letras.mus.br/caetano-veloso/43867/#album:sem-lenco-sem-documento-1990> Acesso em 09/07/20



### Sugestões de respostas

**Atividade 1** – Resposta pessoal

**Atividade 2** – Resposta pessoal

**Atividade 3** – Resposta pessoal

**Atividade 4** – indicação da cor amarelo escuro para envelhecer a gravura.

**Atividade 5** – Violão e pandeiro.

**Atividade 6** – Criar algo sem o ensaio ou o planejamento prévio.

**Atividade 7** – Resposta pessoal

**Atividade 8** – Resposta pessoal a partir de pesquisas

**Atividade 9** – c

**Atividade 10** – a

**Atividade 11** – c

**Atividade 12** – a

**Atividade 13** – d

**Atividade 14** – As danças tradicionais são uma manifestação artística muito importante, pois simboliza a cultura popular, as tradições e a identidade de um povo.

**Atividade 15** – A dança contemporânea apresenta as seguintes características:

- incorporação de elementos do cotidiano a dança;
- mistura de elementos de outras linguagens artísticas à dança;
- uso de tecnologias nos espetáculos;
- ausência de técnicas rígidas;
- os bailarinos têm liberdade para criar seus passos de dança;
- os bailarinos usam suas emoções e sentimentos no espetáculo;
- os bailarinos podem misturar à dança contemporânea outros gêneros de dança;
- os bailarinos podem misturar à dança movimentos do cotidiano.

**Atividade 16**

- a. Cordas (objeto usado nas brincadeiras infantis, em algumas atividades esportivas e na execução de algumas tarefas do dia a dia).
- b. Ela misturou elementos da arte teatral, da arte visual e da música.

**Atividade 17** – Experimentação pessoal.

**Atividade 18** – Resposta pessoal.

### Referências bibliográficas

BETTINELLI, Auber. *et. al.* **Apoema: arte 6**. 1. ed. São Paulo: Editora do Brasil, 2018.

FERRARI, Solange dos Santos Utuari Ferrari *et. al.* **Por toda parte: 6º ano**. 2. ed. São Paulo: FTD, 2018.

<https://fotografiaprofissional.org/o-que-e-fotografia-quem-inventou-a-fotografia/>

<http://governo-militar.info>

## INFORMAÇÕES IMPORTANTES

### **Bibliotecas Populares**

Aguinaldo Macedo - Vila Ipiranga: 3607-8479

Anísio Teixeira - Icaraí: 2719-6486

Cora Coralina - Centro: 2717-3289

Lídice Fróes - Jurujuba: 2715-4020

Monteiro Lobato - Barreto: 2704-2045

Silvestre Mênaco - Ilha da Conceição: 2719-6901

Biblioteca Parque - Centro: 2722-0493

### **Telefones úteis**

Conselhos Tutelares:

2622-4066 / 2716-2007 / 2625-3429

Corpo de Bombeiros: 193

Samu: 192

Defesa civil: 199

Central de Atendimento à Mulher: 180

CISP: 153

SEPOD: (21) 2722-0706



PREFEITURA  
DE NITERÓI

EDUCAÇÃO

FUNDAÇÃO  
MUNICIPAL  
DE EDUCAÇÃO