

CADERNO 2  
2021



# CAMINHOS DE APRENDIZAGENS

7º ANO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS



**NITERÓI**  
SEMPRE À FRENTE

Educação

## **Ficha técnica**

Prefeito de Niterói  
Axel Graef

Secretário Municipal de Educação  
Vinícius Wu

Presidente da Fundação Municipal de Educação de Niterói  
Fernando Cruz

Assessora de Desenvolvimento da Educação  
Tatiana Santos

Chefe de Gabinete  
Lívia Ornelas

Subsecretária de Gestão Pedagógica  
Patrícia Gomes Pereira

Subsecretário de Projetos, Cooperação e Articulação Institucional  
Thiago Risso

Subsecretário de Gestão Escolar  
Bruno Ribeiro

CADERNO 2  
2021



**NITERÓI**  
SEMPRE À FRENTE

---

Educação

# CAMINHOS DE APRENDIZAGENS

**7º ANO** EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

Niterói  
2021

# Expediente

## Organização

Coordenação de Educação de Jovens e Adultos  
Greyce Kelly Fernandes de Almeida  
Eduardo Garritano

## Elaboração de conteúdo didático

Língua Portuguesa

Cristina Bioni

Deyse Garios Mendes

Eloísa Porto

Marcela Ferreira Medina de Aquino

Márcia de Oliveira Romão

Walter Pereira Valverde Júnior

Matemática

Vander Macedo Caillaux

Ciências

Rafael Farias de Carvalho

Lúcio Cordeiro

História

André Rodrigues Barbosa

Nilza Gonzaga Alves

Geografia

Adalberto de Moraes Gomes Filho

Arte

Paulo Wagner Oliveira

Claudia Zunino Lombardi de Carvalho

Inglês

Rodrigo da Nobrega Fernandes

Gizele Dias Pereira

Claudio Leopoldino de Mattos

Educação Física

Julio César Toso Rubin

## Edição

Coordenação de Design

Efrain Marinho

Diagramação

Rodrigo Erick PL

Rodrigo Matos

O presente caderno foi produzido de forma colaborativa pelos professore(a)s que integram a Rede Municipal de Educação de Niterói, exclusivamente para fins educacionais. É vedada sua comercialização ou mesmo compartilhamento de parte ou do todo para qualquer finalidade que não esteja vinculada àquela a que o material se destina. Eventuais obras de terceiros aos quais se possa fazer referência estão compreendidas no disposto do art. 46, III da Lei 9.610/1998.

# Niterói em defesa da escola pública e do futuro da educação

Os Cadernos Pedagógicos 2021 integram um amplo esforço empreendido pela Prefeitura de Niterói visando à retomada das atividades escolares e a contenção dos efeitos da pandemia do Coronavírus sobre a rede municipal. Este material, produzido com base na experiência concreta desenvolvida por nossos educadores, é o principal instrumento de apoio aos professores e professoras no desenvolvimento das atividades pedagógicas durante a pandemia.

A interrupção das atividades escolares presenciais em 2020 nos coloca diante de uma nova e complexa realidade. Nos próximos anos, viveremos uma nova etapa no desenvolvimento educacional da cidade de Niterói. E estamos conscientes de que a superação das dificuldades impostas pela pandemia exigirá uma ação transversal do governo, articulando diversas políticas públicas e integrando esforços intersetoriais. Será preciso combater a evasão, recuperar conteúdos, adaptar as unidades escolares, oferecer condições físicas e infraestrutura tecnológica para o pleno funcionamento das atividades pedagógicas neste novo ambiente. E a escola que emergirá deste processo certamente não será a mesma de antes.

Mas apesar da enorme complexidade deste período que a escola pública enfrenta, estamos confiantes na capacidade que a Rede Municipal de Educação de Niterói possui em apresentar respostas criativas e consistentes para a consolidação de uma estratégia que tenha como foco o acolhimento de nossos estudantes nesta retomada e a redução das assimetrias em termos de aprendizagem, associada à busca pela melhoria da qualidade da educação oferecida na cidade.

Finalmente, cumpre lembrar que a mobilização da comunidade escolar e o envolvimento de mães, pais e responsáveis na realização das atividades pedagógicas e no acompanhamento do trabalho desenvolvido por nossos educadores, tendo por base os cadernos pedagógicos, é um elemento imprescindível para o sucesso de nossa desafiadora empreitada no ano letivo de 2021. Precisamos evitar que a pandemia resulte em um aprofundamento das desigualdades em termos de direitos e oportunidades educacionais, o que ampliaria as disparidades econômicas, sociais e raciais, e a escola não pode assumir essa imensa responsabilidade sozinha.

Portanto, vamos juntos! Em defesa da escola pública e do futuro da educação!

Vinícius Wu  
Secretário de Educação

# Laboratório de Mídias Educacionais

O Laboratório de Mídias Educacionais de Niterói- E.Lab é uma iniciativa da Secretaria de Educação e Fundação Municipal de Educação de Niterói em parceria com o Programa Escolas Criativas do Instituto BR Arte, Quitanda Soluções e Cinco Elementos que conta com o apoio da Secretaria de Estado de Cultura e Economia Criativa do Rio de Janeiro por meio da Lei Estadual de Incentivo à Cultura. A iniciativa visa articular diversas ações e estruturas que qualifiquem e ampliem a experiência educacional mediada pelas novas tecnologias. Ele atuará na qualificação de educadores e na produção e experimentação de conteúdos e abordagens educacionais em diferentes mídias e suportes.

O E.Lab tem sua existência ancorada numa visão de política educacional aberta e direcionada para enfrentar os desafios do contemporâneo. É um espaço que apoiará os estudantes e professores para construir uma saída que reduza os impactos impostos pela Pandemia do COVID-19 e pelo aprofundamento das desigualdades; ajudará na aceleração da atualização dos processos de ensino e aprendizagem para que se tornem cada vez mais compatíveis com a necessidade de desenvolvimento de competências e habilidades do século XXI.

A Secretaria de Educação e Fundação Municipal de Educação de Niterói vem se destacando pela produção de conteúdos educacionais próprios, como seus cadernos pedagógicos. Além disso, com o advento da pandemia os professores também têm produzido conteúdos em diferentes mídias, tais como: audiovisual e áudio. Esse embrião ganha ainda mais força com a criação de ações novas que irão contribuir para uma atuação ainda mais estruturada e sinérgica.

O E.Lab parte do reconhecimento do que foi acumulado. Ele busca fornecer qualificação para os professores e estudantes melhorarem sua experiência com as novas tecnologias aplicadas à educação. Ele também contará com estúdios e demais infraestrutura necessária para propiciar uma produção de materiais didáticos mais qualificados e inovadores. A ideia não é limitar os processos ao espaço físico do E.Lab, mas torná-los mais visíveis e estruturados para que a autonomia e proatividade sejam premiadas com melhores condições para que professores e estudantes possam desenvolver uma experiência educacional mais generosa, potente, diversa e inovadora.

Equipe do programa Escolas Criativas

# Apresentação

Apresentamos o segundo volume do Caderno Caminhos de Aprendizagens, elaborado para os estudantes do Ensino Fundamental da Rede Municipal de Educação de Niterói. Esse material é mais um recurso para auxiliar na construção contínua de conhecimentos e manter o vínculo do aluno com os saberes escolares. Atentos ao fato de que nada substitui a interação que acontece no ambiente escolar, mas cientes dos limites que o distanciamento social impõe, utilizamos esse caderno como importante ferramenta pedagógica neste momento.

Independentemente do grau de autonomia dos alunos para estudarem sozinhos, o envolvimento dos responsáveis é fundamental para criar uma rotina diária de estudos. Ressaltamos que a escola solicitará a devolução do Caderno Caminhos de Aprendizagens com as atividades realizadas pelos estudantes. Esse momento será fundamental para que o professor avalie e acompanhe o desenvolvimento do aluno.

Com a participação de todos, o processo educacional de nossos estudantes pode prosseguir.

Bons estudos!

Secretaria Municipal de Educação

Fundação Municipal de Educação



***LÍNGUA***

PORTUGUESA



## Parte 1 - Teoria

A notícia é um gênero textual jornalístico que tem o objetivo de informar fatos recentes – a descoberta de uma vacina, uma tragédia ambiental, o resultado de eleições a cargos políticos, o destelhamento de casas em um condomínio por causa da força do vento, uma acidente doméstico, a morte de pessoas por causa de uma pandemia, a criação de uma lei, e tantos outros.

- A notícia deve ser clara, precisa e impessoal, ou seja, seu texto não deve dar margem a interpretações e não deve conter crítica, intromissões e opiniões do jornalista que a elabora. Por isso, deve ser escrita na 3ª pessoa do discurso e responder às seguintes perguntas: O quê? / Quem? / Onde? / Quando? / Por quê? / Para quê? / Como?
- Ainda: a linguagem utilizada, normalmente, é denotativa, formal/semiformal e obediente à norma culta da língua.
- Conheça, abaixo, um texto de Carlos Drummond de Andrade, cujo título é POEMA DO JORNAL, em que o autor, de forma poética, mostra como uma notícia é produzida pela “mão nervosa” do jornalista. Perceba que alguns verbos estão no presente do indicativo, pois isso sugere que os fatos ocorridos “acabaram de acontecer” e que a notícia é “fresquinha”.

“O fato ainda não acabou de acontecer  
e já a mão nervosa do repórter  
o transforma em notícia.  
O marido está matando a mulher.  
O fato ainda não acabou de acontecer  
e já a mão nervosa do repórter  
o transforma em notícia.  
O marido está matando a mulher.  
(...)”

Trecho POEMA DO JORNAL, de Carlos Drummond de Andrade, disponível em [http://www.projetomemoria.art.br/drummond/vida/jornais\\_os-jornais-na-literatura\\_poema-do-jornal.jsp](http://www.projetomemoria.art.br/drummond/vida/jornais_os-jornais-na-literatura_poema-do-jornal.jsp)

## Parte 2 – Prática

Leia os três textos abaixo e faça as questões propostas.

### Texto 1

Poema tirado de uma notícia de jornal

João Gostoso era carregador de feira livre e morava no Morro da Babilônia  
[num barracão sem número.  
Uma noite ele chegou no bar Vinte de Novembro  
Bebeu  
Cantou  
Dançou  
Depois se atirou na lagoa Rodrigo de Freitas e morreu afogado.

BANDEIRA, Manuel. Estrela da vida inteira: poesias reunidas. Rio de Janeiro: José Olympio, 1980.

## Texto 2

### Pequena crônica policial

(Mário Quintana)

Jazia no chão, sem vida,  
E estava toda pintada!  
Nem a morte lhe emprestara  
A sua grave beleza...  
Com fria curiosidade,  
Vinha gente a espiar-lhe a cara,  
As fundas marcas da idade,  
Das canseiras, da bebida...  
Triste da mulher perdida  
Que um marinheiro esfaqueara!  
Vieram uns homens de branco,  
Foi levada ao necrotério.  
E enquanto abriam, na mesa,  
O seu corpo sem mistério,  
Que linda e alegre menina  
Entrou correndo no céu?!  
Lá continuou como era  
Antes que o mundo lhe desse  
A sua maldita sina:  
Sem nada saber da vida,  
De vícios ou de perigos,  
Sem nada saber de nada...  
Com a sua trança comprida,  
Os seus sonhos de menina,  
Os seus sapatos antigos

(QUINTANA, Mário. Prosa & verso. São Paulo: Globo.)

## Texto 3

### Idosa morre atropelada por motocicleta ao tentar atravessar a rua

Piloto de motocicleta não conseguiu desviar da vítima durante a madrugada de hoje (19)

Claudete Braga Barbosa, de 75 anos, morreu atropelada por uma motocicleta enquanto atravessava a Avenida João Pedro Fernandes, no centro do município de Maracaju, distante 160 quilômetros de Campo Grande, durante madrugada de hoje (19).

Por Guilherme Correia | 19/07/2020 10:34 432 - CRÉDITO: CAMPO GRANDE NEWS



## EXERCÍCIOS

- Os textos I, II e III são semelhantes entre si. O que há de semelhante entre eles?
  - O tema.
  - A forma como o tema é abordado.
  - A forma como a linguagem é organizada pelos autores.
  - O propósito.
- Sobre o gênero literário NOTÍCIA, assinale a alternativa que contém uma afirmação verdadeira.
  - Os três textos são notícias.
  - O primeiro texto é um poema e os outros dois são notícias.
  - O texto 1 e o texto 2 são notícias.
  - Somente o texto 3 é notícia.

03. Justifique sua resposta à questão 2, fornecendo as informações que, por sua exatidão, ajudam a compor uma notícia:

a)O quê?

---

b)Quem?

---

c)Como?

---

d)Onde?

---

e)Quando?

---

04. Sobre o **texto 1**, podemos afirmar que ele é narrativo, ou seja, conta-nos uma história. Assinale a alternativa que não apresenta elemento básico de uma narrativa.

a)Apelido – João Gostoso

b)Sequência de ações – Chegar, beber , cantar, dançar, atirar-se, morrer

c)Espaço – Bar Vinte de Novembro e lagoa Rodrigo de Freitas

d)Tempo – Uma noite

05. Leia: “Uma noite ele chegou no bar Vinte de Novembro” (**Texto 1**)

A palavra sublinhada refere-se a uma informação dada anteriormente. Qual?

a)João Gostoso

b)Morro

c)Morro da Babilônia

d)Número

06. No **texto 3**, as pessoas “vinham espiar-lhe a cara”,

a)por solidariedade

b)por pena

c)por soliedariedade

d)por apreço

07. No **texto 3**, quem eram “os homens de branco”?

---

08. Leia: “ E enquanto abriam, na mesa, / O seu corpo sem mistério” (**Texto 2**).

Por que o autor diz que o corpo da mulher está “sem mistério”?

---

---

09. Como explicar que uma mulher com “As fundas marcas da idade, / Das canseiras, da bebida...” entre correndo no céu como uma linda e alegre menina?

Escreva com suas palavras.

---

---

---

---

---

---

### Parte 3 – Aspectos gramaticais e semânticos

01. Reescreva as frases abaixo, substituindo as palavras destacadas por outras que sejam sinônimas.

a)“Jazia no chão, sem vida,”

---

b)“A sua maldita sina; /Sem nada saber da vida”

---

Leia:

Os **substantivos** são, basicamente, palavras que dão nome a todas as coisas. Antes de um substantivo, podem aparecer um artigo, um pronome, um adjetivo que o acompanhem. O substantivo vai “combinar” com eles em gênero (masculino/ feminino) e em número (singular/ plural). Exemplos:

O menino rico chegou. / A menina rica chegou. / Aquele menino...

Os meninos ricos chegaram. / As meninas ricas chegaram / Aquela menina...

02. Assinale a alternativa em que a palavra destacada não é da classe dos SUBSTANTIVOS.

a)“Nem a morte lhe emprestara”

b)“A sua grave beleza...”

c)“O seu corpo sem mistério”

d)“Que um marinheiro esfaqueara!”

Leia:

Os **adjetivos** são palavras que , basicamente, acompanham os substantivos, dando a eles um atributo qualquer (positivo, negativo ou neutro). “Combinam” com os substantivos em gênero (masculino/feminino) e em número (singular/plural). Exemplos:

A menina esperta tinha sonhos. / O menino esperto tinha sonhos.

03. Assinale a alternativa em que a palavra destacada não é da classe dos ADJETIVOS.

a)“Com fria curiosidade”

b)“As fundas marcas da idade”

c)“De vícios ou de perigos”

d)“A sua maldita sina”

Leia:

Os **advérbios** são palavras que indicam circunstâncias de TEMPO, LUGAR, CAUSA, MODO, FINALIDADE e outras. Respondem às perguntas: QUANDO? ONDE? POR QUÊ? COMO? PARA QUÊ? Exemplos:

“Uma noite ele chegou no bar Vinte de Novembro.”

(QUANDO? Ontem. / ONDE? No bar Vinte de Novembro.)

04. Indique a alternativa em que as palavras destacadas não indicam circunstâncias de lugar.

a)“Jazia no chão, sem vida”

b)“Entrou correndo no céu?!”

c)“Lá continuou como era”

d)“Piloto de motocicleta não conseguiu desviar da vítima durante a madrugada de hoje.”

05. Justifique a sua resposta à questão anterior.

---

---

---

---

---

Parte 2 - PRÁTICA

01. A)

02. D)

03.

a. Morte de idosa.

b. Claudete Braga Barbosa, de 75 anos.

c. Atropelamento por motocicleta.

d. Na Avenida João Pedro Fernandes, no centro do município de Maracaju, distante 160 quilômetros de Campo Grande.

e. Durante a madrugada do dia 19/07/2020.

04. A)

05. A)

06. C)

07. Médicos

08. Por ela estar nua.

09. Como se ela, uma vez morta, voltasse a ter a inocência e a pureza da menina que foi um dia. Como se o corpo estivesse castigado, mas a alma, não.

Parte 3 – ASPECTOS GRAMATICAIS E SEMÂNTICOS

01.

a. Estendida/ deitada no chão...

b. A sua maldita sorte/ o seu maldito destino

02. D)

03. C)

04. D)

05. Indica circunstância de tempo.





# **MATEMÁTICA**



# Números Decimais

Números decimais são números que possuem vírgula, por exemplo: 7,3; 1,82; 0,415.

Lê-se:

7,3 → Sete inteiros e três décimos

1,82 → Um inteiro e oitenta e dois centésimos

0,415 → Quatrocentos e quinze milésimos

## OPERAÇÕES COM NÚMEROS DECIMAIS

### • I – Adição e subtração

Para adicionar ou subtrair números decimais devemos organizar os números de tal forma que as vírgulas fiquem uma embaixo da outra. Ou seja, os números precisam ter as mesmas quantidades de casas decimais, completando com zero se for o caso.

**Exemplo:**

$4,879 + 13,14$  → Parcelas

$13,14^10$  → Acrescentamos o zero para completar casas decimais.

$+ 4,879$

$18,019$  → Soma total

<https://mundoeducacao.uol.com.br/matematica/numeros-decimais-adicao-subtracao>

**Exemplo:**

$7,37 + 2,8$  → minuendo e subtraendo nessa mesma ordem.

$7,37^613$  → Minuendo

$- 2,80$  → Subtraendo → acréscimo do zero para completar casas decimais.

$4,57$  → Resto ou Diferença

<https://mundoeducacao.uol.com.br/matematica/numeros-decimais-adicao-subtracao>

## EXERCÍCIOS

01. Efetue as adições:

a)  $12,5 + 3,75 =$

b)  $1,83 + 9,6 =$

c)  $43,8 + 15,25 =$

d)  $8,358 + 17,95 =$

02. Efetue as subtrações:

a)  $57,86 - 31,5 =$

b)  $91,8 - 37,63 =$

c)  $512,3 - 96,84 =$

d)  $15,7 - 8,27 =$

03. Calcule o valor das expressões:

a)  $19,6 + 3,04 + 0,076 =$

b)  $17 + 4,32 + 0,006 =$

04. É possível realizar a operação  $25,38 - 30,1$ ? Justifique

05. Calcule a expressão  $1,92 - 0,329$ .

06. Perímetro é a soma dos lados de uma figura geométrica. Qual é o perímetro de um quadrado com 3,5m de lado?



## • Multiplicação

Para multiplicar dois números decimais (fatores) devemos proceder como nos números naturais, multiplicando como se não houvesse vírgulas. Ao resultado (produto) devemos colocar a vírgula com tantas casas decimais quanto for a adição das casas decimais dos fatores.

### Exemplo:

Determine o produto de 1,41 e 1,41.

$$\begin{array}{r} \overset{1}{1,41} \longrightarrow 2 \text{ casas} \\ \times 1,41 \longrightarrow 2 \text{ casas} \\ \hline 141 \rightarrow \text{Resto ou Diferença} \\ 564 \\ + 141 \\ \hline 1,9881 \end{array}$$

<https://brasilecola.uol.com.br/matematica/operacoes-com-numeros-decimais.htm>

## EXERCÍCIOS

07. Efetue as multiplicações:

- a)  $2,3 \times 4,6 =$
- b)  $8,41 \times 5,2 =$
- c)  $16,3 \times 9,7 =$
- d)  $5,82 \times 4,8 =$



## • Divisão

Observe os exemplos:

a) Divisão entre os números 7,28 e 1,4:

$$7,28 \times 100 = 728 \text{ (andamos duas casas)}$$

$$1,4 \times 100 = 140 \text{ (andamos duas casas)}$$

$$\text{Efetuando a divisão, temos que: } 728 \div 140 = 5,2$$

b) Vamos realizar a divisão entre os números 0,504 e 1,2.

Para que a vírgula desapareça do denominador, devemos multiplicá-lo por 1000, logo, faremos o mesmo com o divisor (devemos andar três casas decimais em cada número).

$$0,504 \times 1000 = 504$$

$$1,2 \times 1000 = 1200$$

Vamos armar a conta:

$$\begin{array}{r} \phantom{0} 5040 \overline{) 1200} \\ - 4800 \phantom{0} \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} 2400 \\ - 2400 \\ \hline \phantom{0} 0 \end{array}$$

## EXERCÍCIOS

08. Efetue as divisões:

- a)  $6,3 \div 1,5 =$
- b)  $21,05 \div 2,5 =$
- c)  $58,6 \div 2,93 =$

### Problemas envolvendo números decimais

09. Qual é o perímetro de um retângulo cuja largura mede 23,5 cm e o comprimento mede 52,25 cm?
10. A altura de uma casa era de 4,65 metros. Foi construído um 2º andar e a altura da casa passou a ser de 7,5 metros. De quantos metros a altura inicial da casa foi aumentada?
11. O preço de um aparelho eletrodoméstico é de R\$ 645,00. Se conseguir um desconto de R\$ 63,75, quanto pagarei por esse aparelho?
12. Veja, no quadro, as ofertas do dia de um supermercado:
- Leite em pó integral: de R\$ 13,70 por R\$ 9,90
  - Iogurte natural batido: de R\$ 4,50 por R\$ 3,90
  - Queijo Minas frescal: de R\$ 23,80 por R\$ 19,90
- Se você comprar uma unidade de cada produto, quanto economizará?
13. Um caminhão pode transportar, no máximo, 3.000 quilos de carga. Se ele deve levar 683,5 quilos de batata, 1.562,5 quilos de cebola, 428,5 quilos de alho e 1.050 quilos de tomate, vai ser possível transportar toda essa carga de uma única vez? Se houver excesso de carga, de quantos quilos será esse excesso?
14. Roberto percorreu, de moto 24,6 quilômetros. Zito percorreu uma vez e meia essa distância. Quantos quilômetros Zito percorreu?
15. Bia gastou 3,5 metros para fazer um vestido e 1 metro para fazer uma blusa. Se o metro do tecido custa R\$ 18,00, quanto ela gastou de tecido para fazer o vestido e a blusa?
16. No cofrinho de Izabel há algumas moedas de R\$1,00, 12 moedas de R\$ 0,50 e 11 moedas de R\$ 0,25, totalizando R\$ 22,75. Quantas moedas de R\$ 1,00 estão no cofre?
17. Certo número de caixas foi colocado em uma balança. Todas as caixas têm o mesmo peso: 1,5 quilograma. Se a balança marcou 24 quilogramas, quantas caixas foram colocadas na balança?
18. Ana foi à feira com R\$ 100,00, pagou R\$ 14,00 em um 1 quilo de farinha de mandioca, comprou duas dúzias de bananas, sendo que a dúzia da banana custava R\$ 4,80. Na volta para casa ela entrou em um mercado e pegou 2 kg de açúcar gastando mais R\$ 3,90. Com quanto Ana chegou em casa?
19. Em uma loja, Juarez aproveitou as promoções e comprou 10 agendas, que custaram R\$ 9,80, cada uma; 4 canetas que custaram R\$ 2,60, cada uma; e 8 lapiseiras a R\$ 4,90, cada uma. Qual é o troco de Juarez, sabendo que ele levou duas notas de R\$ 100,00?
20. Uma empresa utiliza um índice de massa corporal inventado por ela própria, no qual divide por dois a soma entre altura e peso dos funcionários. Qual é o índice de massa corporal de Rhuan, sabendo que sua altura é 1,64 m e seu peso é 71,2 kg?
21. Quatro amigos foram a uma pizzeria e pagaram juntos R\$ 130,60. Sabendo que essa conta foi dividida igualmente entre os doze amigos, quanto cada um deles pagou?

22. Joaquim comprou uma televisão nova parcelada em 12 vezes sem juros. Se o valor de cada parcela é de R\$139,80, qual foi o valor pago pela televisão?
23. O preço à vista de uma televisão é R\$ 1.295,00. A mesma televisão a prazo custa, R\$ 158,90 a ser pago em 10 prestações. Qual a diferença entre o valor total da compra à vista e a prazo?



## EXERCÍCIOS RESOLVIDOS

01. a) 16,25  
b) 11,43  
c) 59,05  
d) 26,308
02. a) 26,36 b) 54,17 c) 415,46 d) 7,43
03. a) 22,716 b) 21,326 c) 1,95 d) 1,14
04. Não; pois o subtraendo é maior que o subtraendo.
05. 1,591
06. 14m
07. a) 10,58 b) 43,732 c) 158,11 d) 27,936
08. a) 4,2 b) 8,42 c) 20
09. 151,50
10. 2,85
11. 581,25
12. 8,30
13. 3724,5
14. 36,9
15. 81
16. 14
17. 16
18. 68,60
19. 52,40
20. 36,42
21. 32,65
22. 1677,60
23. 294

## REFERÊNCIAS

- ANDRINI, A. VASCONCELLOS, M.J. PRATICANDO MATEMÁTICA. Coleção PRATICANDO MATEMÁTICA. 4ª edição renovada- São Paulo. Editora do Brasil, 2015- (Coleção Praticando matemática: v.6)
- ANDRINI, A. VASCONCELLOS, M.J. PRATICANDO MATEMÁTICA. Coleção PRATICANDO MATEMÁTICA. 4ª edição renovada- São Paulo. Editora do Brasil, 2015- (Coleção Praticando matemática: v.7)
- ANDRINI, A. VASCONCELLOS, M. J. PRATICANDO MATEMÁTICA. Coleção PRATICANDO MATEMÁTICA. 4ª edição renovada- São Paulo. Editora do Brasil, 2015- (Coleção Praticando matemática: v.8)
- ANDRINI, A. VASCONCELLOS, M. J. PRATICANDO MATEMÁTICA. Coleção PRATICANDO MATEMÁTICA. 4ª edição renovada- São Paulo. Editora do Brasil, 2015- (Coleção Praticando matemática: v.9)
- <https://rever-e-aprender.webnode.pt/matematica/algorithmo-da-adi%C3%A7%C3%A3o/>
- <https://mundoeducacao.uol.com.br/matematica/multiplicacao-numeros-naturais.htm#:~:text=No%20Sistema%20de%20numera%C3%A7%C3%A3o%20decimal,n%C3%BAmero%20para%20o%20primeiro%20fator.>
- <https://www.todamateria.com.br/numeros-naturais/>
- <https://mundoeducacao.uol.com.br/matematica/divisao.htm>





CIÊNCIAS



Leia atentamente o texto a seguir e, baseando-se nele, responda as questões que se seguem.

Os animais vertebrados terrestres são denominados tetrápodes (do grego tetra = quatro e poda = patas) por de terem desenvolvido quatro membros adaptados para a locomoção na terra firme. A primeira classe de tetrápodes a surgir foram os anfíbios os quais, como o próprio nome do grupo indica (“amphi”= dupla; “bios”= vida) são seres representativos da transição evolutiva por que passaram os animais dotados de coluna vertebral, do meio ambiente aquático para o terrestre. Os anfíbios apresentam o que é chamado desenvolvimento indireto nascem sob a forma de larvas, também conhecidas como girinos, apresentando algumas das estruturas típicas dos peixes e, para se tornarem adultos precisam passar por um uma transformação corporal (metamorfose), após o que adquirirão características típicas de seres adaptados ao ambiente terrestre. O desenvolvimento indireto também pode ser observado em espécies de invertebrados, como é o caso da borboleta da figura abaixo, de cujos ovos se originam larvas (lagartas) muito diferentes do inseto adulto.



Disponível em: <https://bityli.com/dk6o0>

## EXERCÍCIOS

01. Existem mais de seis mil espécies de anfíbios atualmente existentes (sendo mais de quinhentas delas típicas do nosso país). Mostre que você sabe identificar esses animais citando dois (2) representantes dessa classe de vertebrados.

---

---

---

---

02. O texto acima menciona que os anfíbios, ao tornarem-se adultos, passam a apresentar “características típicas de seres adaptados ao ambiente terrestre”. Indique, dentre as características em questão, a que se refere ao sistema respiratório desses animais, indispensável para a sobrevivência de todos os tetrápodes no meio ambiente terrestre.

---

---

---

---

---

---

---

03. Há ainda no texto, uma menção ao fato de que os anfíbios na fase larval “apresentam algumas das estruturas típicas dos peixes”. Aponte duas (2) dessas estruturas.

---

---

---

---

---

---

04. O texto acima menciona que os anfíbios, ao tornarem-se adultos, passam a apresentar “características típicas de seres adaptados ao ambiente terrestre”. Indique, dentre as características em questão, a que se refere ao sistema respiratório desses animais, indispensável para a sobrevivência de todos os tetrápodes no meio ambiente terrestre.

---

---

---

---

---

---

### ✓ EXERCÍCIOS RESOLVIDOS

01. Podemos citar como exemplos de anfíbios as diversas espécies de sapos, rãs, pererecas e salamandras.

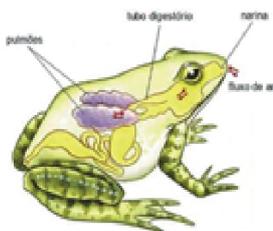


Disponível em: <https://bityli.com/11GP7>  
Disponível em: <https://bityli.com/PYV9t>

02. (2) Os anfíbios adultos e todos os demais vertebrados terrestres (tetrápodes) respiram por meio de pulmões, órgão especializado em capturar o oxigênio presente no ar atmosférico e não mais por brânquias (próprias para a absorção do oxigênio dissolvido na água), como seus ancestrais, os peixes. Uma curiosidade é que os anfíbios adultos apresentam ainda um outro tipo de respiração: a cutânea, ou seja, são capazes de utilizar a sua epiderme (pele) para realizar trocas gasosas com a ambiente, o que torna os anfíbios o grupo de vertebrados que apresenta o maior número de estruturas respiratórias ao longo da vida.

Os anfíbios e os demais vertebrados terrestres respiram através de **pulmões**.

Os pulmões dos anfíbios não têm área suficiente para absorver todo o oxigênio necessário. Por isso, sua **pele lisa, fina e úmida** está adaptada à respiração.

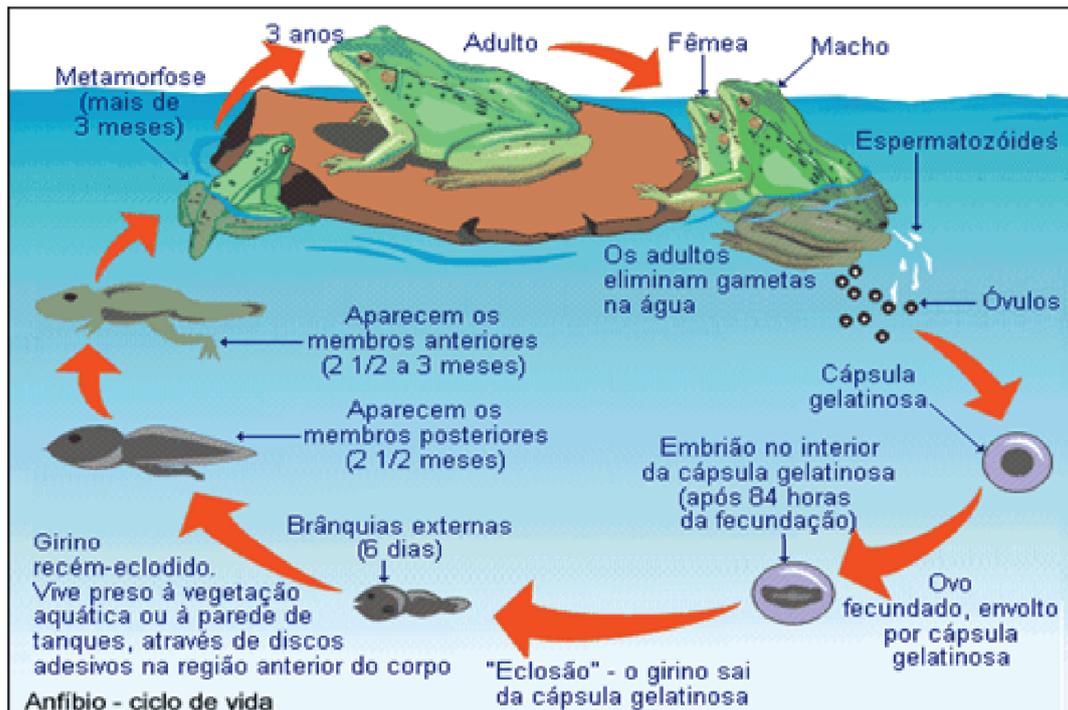


Na fase larval os anfíbios realizam **respiração branquial**. Quando o animal torna-se adulto, as brânquias desaparecem.



Disponível em: <https://bityli.com/he3aj>  
Disponível em: <https://bityli.com/60Fms>

03. Os girinos, que representam a fase inicial de ciclo de vida desses animais, são aquáticos e ainda respiram por meio de brânquias como os peixes. Como ainda não passaram pela metamorfose que desenvolve as quatro patas adaptadas ao solo, típicas de todos os vertebrados terrestres, apresentam nadadeiras que usam para se locomover na água.



Disponível em: <https://bityli.com/WdpWA>

04. A afirmação chama atenção para o fato que os anfíbios até hoje dependem do meio aquático para se reproduzir: as fêmeas ainda depositam suas células sexuais ou reprodutivas (óvulos) na água da mesma forma que as fêmeas dos peixes. A fecundação conseqüentemente se dá fora do organismo materno, ou seja, os óvulos são fecundados pelos espermatozoides (células sexuais masculinas), que são liberados pelos machos do mesmo modo na água, o que caracteriza a fecundação externa. Além disso, as larvas dos anfíbios (ou girinos), tal como a dos peixes (chamadas alevinos), precisam do meio aquático para nascer, o que pode ser claramente observado na figura acima. Os répteis, que se seguiram aos anfíbios na escala evolutiva, eliminaram essa dependência da água para a reprodução ao terem desenvolvido a fecundação interna, aquela em que o encontro do espermatozóide com o óvulo se dá no interior das fêmeas, característica herdada pelos vertebrados que surgiram depois durante o processo evolutivo (aves e mamíferos). Mais ainda, a partir dos répteis, os vertebrados passaram a gerar filhotes que eclodem fora d'água e que muito se assemelham morfofisiologicamente aos pais. Muito diferentemente de larvas que precisam de metamorfose para se tornarem adultos formados, os filhotes desses animais precisam apenas passar pela fase de crescimento. A isso chamamos desenvolvimento direto.

## SUGESTÕES DE MATERIAL PARA PESQUISA E APRENDIZADO ONLINE

- Características dos Anfíbios – Resumo (página e videoaula)  
Disponível em: <https://bityli.com/he3aj>  
Disponível em: <https://bityli.com/3aJQD>  
(Acesso em: 24/07/2020)
- Anfíbios (apresentação em slides)  
Disponível em: <https://bityli.com/zPz07>  
(Acesso em: 24/07/2020)
- Anfíbios: Rãs, sapos, Salamandra (mini documentário)  
Disponível em: <https://bityli.com/CPNtp>  
(Acesso em: 24/07/2020)
- Aventura Selvagem - Universo dos Anfíbios (programa televisivo em dois episódios)  
Disponível em: <https://bityli.com/iVxyj>  
Disponível em: <https://bityli.com/ddZL9>  
(Acesso em: 24/07/2020)





***HISTÓRIA***



## Atividade De História/ O (Des) Encontro Entre Culturas

Estudar o encontro (ou desencontro) entre os europeus e os povos da América não é tarefa fácil. Por isso vale usar sua imaginação e lembrar os estudos em sala de aula: afinal, a compreensão do passado se constrói a partir do olhar do presente.

Sabemos que cada sociedade tem seus próprios costumes e cultura, isto é, seu modo de vida particular e único.

Mas o que acontece quando diferentes povos com distintos modos de vida se encontram? Com frequência, um desencontro. Principalmente quando um deles se julga no direito de impor sua cultura aos demais, ignorando outros conhecimentos, saberes e verdades

Ao longo do tempo, muitos povos tiveram atitudes etnocentristas, ou seja, consideraram a sua própria cultura a medida para todas as outras. Assim, movidos pelo poder ou por interesses religiosos, políticos, econômicos, sentiram-se no direito de dominar outros povos, modificar seus hábitos e até escraviza-los, chamando-os de selvagens ou bárbaros.

### EXERCÍCIOS

01. Imagine então você, ao fim da quarentena (ufaaaaa), encontrando na rua vários grupos usando roupa de astronauta. Qual seria a sua reação?

---

---



Situação diferente, não? Quando diferentes modos de ser se encontram, provocam um certo estranhamento. Como cada um de nós interpreta o novo, outro, o desconhecido?

Como seu encontro com os grupos vestidos de astronauta causaria surpresa, também na história das sociedades o encontro com grupos sociais diferentes causou impacto. Assim foi na época em que os primeiros europeus chegaram na América, ali travando contato com sociedades \_ os indígenas\_ muito diferentes da dele. Temos vários documentos que falam desse encontro. Será que, naquele tempo tão distante, também houve estranhamento? Vamos ver?

#### • Documento A:

“Seus corpos são protegidos e apenas emerge o rosto. E branco como o cal. Têm os cabelos amarelos mesmo se algum tem cabelos pretos (...).

Cavalgam em cima de animais gigantes e assim empoleirados ultrapassam o nível dos tetos. Seus cachorros também são enormes; tem olhos que derramam fogo e são de um amarelo intenso (...)

Quando diante de um estouro, parte uma espécie de bola de pedra do interior do pedaço, lança uma chuva de fogo e espalha uma fumaça pestilenta. Despedaça tudo e torna pó como se fosse obra de algo prodigioso (...)

Quando a eles Montezuma ofereceu bandeiras de ouro e plumas o sorriso apareceu em seu rosto. Agarravam o ouro como macacos e logo sentavam-se satisfeitos como seu coração tivesse se iluminado. O que é certo é que tem muita sede de ouro. Como porcos esfomeados o procuram”.

## EXERCÍCIOS

02. Este texto apresenta a visão de um índio sobre o europeu. Releia o documento. O queo índio pensava sobre o europeu?

---

---



• Documento B:



## EXERCÍCIOS

03. Existe uma visão preconceituosa nessa imagem? Como o europeu foi representado na gravura? E a América e seus habitantes?

---

---



• Documento C:

Os índios andam nus sem nenhuma cobertura. Vivem em aldeias com 7 ou 8 casas. Cada casa está cheia de gente e nela cada um tem sua rede de dormir armada. Não há, entre eles, nenhum Rei, nem Justiça, somente em cada aldeia tem um principal que é como capitão, ao qual obedecem por vontade e não por força. (...) Este principal tem três ou quatro mulheres (...). Não adoram coisa alguma nem acreditam que há depois da morte glória para os bons, e pena para os maus. Assim, vivem bestialmente sem ter conta, nem peso nem medida.

(Pero de Magalhães Gandavo, Tratado da Terra do Brasil, século XVI)

Disponível em: <http://educador.brasilecola.com/estrategias-ensino/etnocentrismo-colonizacao.htm>.

 EXERCÍCIOS

04. Será que realmente os indígenas viviam numa sociedade onde não havia organização nem justiça? A maneira do autor interpretar a vida deles pode ser considerada etnocêntrica? Justifique sua resposta.

---

---

05. Os documentos 2 e 3 apresentam o olhar do europeu sobre os indígenas. Identifique algumas características destas visões.

---

---

06. Agora responda:

- Houve estranhamento entre indígenas e europeus? \_\_\_\_\_
- As culturas indígenas e europeus era semelhante? \_\_\_\_\_
- Europeus e indígenas compreenderam suas diferenças culturais? \_\_\_\_\_

Agora complete:

O que eu já sabia	O que foi novo para mim

## ✓ EXERCÍCIOS RESOLVIDOS

01. Resposta pessoal
02. Em um primeiro momento o índio se surpreende com a tecnologia do europeu mas, diante da ganância do europeu pelo ouro, começa a compara-los com animais
03. Sim. O europeu é representado bem vestido, armado, em posição dominante enquanto os habitantes da América são retratados como “bárbaros” “, inferiores”.
04. Não. Os indígenas tinham uma cultura e uma visão de mundo apenas diferente da deles, e não inferior, por isso podemos considerar uma visão etnocêntrica por parte do europeu sim.
05. Selvagens, ferozes e inferiores.
06.
  - Sim
  - Não
  - Não

### VALE A PENA ASSISTIR

**Filme:** 1492: a conquista do paraíso

**Direção:** Ridley Scott

**Ano:** 1992

**Duração:** 148 min

**Sinopse:** Vinte anos da vida de Colombo, desde quando se convenceu de que o mundo era redondo, passando pelo empenho em conseguir apoio financeiro da Coroa Espanhola para sua expedição, o descobrimento em si da América, o desastroso comportamento que os europeus tiveram com os habitantes do Novo Mundo e a luta de Colombo para colonizar um continente que ele descobriu por acaso, além de sua decadência na velhice.

## REFERÊNCIAS

CERTEAU, Michel de: A Escrita da História, Rio de Janeiro: Forense-Universitária, 1982.

ROCHA, Everardo. O que é etnocentrismo. 11a ed. SP: Brasiliense, 1994

MONTELLATO, Andrea Rodrigues Dias. História temática: diversidade cultural e conflitos 6ª série. SAP, Scipione, 2000.

Imagem: Gravura de Theodor de Bry, 1593, a partir de relatos de Hans Staden sobre suas viagens ao Brasil.



GEO***GRAFIA***



## Divisões regionais brasileiras

Antes de mais nada, é necessário sabermos o significado da palavra “região” para compreender a importância da regionalização (dividir um território em regiões). Essa palavra tem sua origem do latim, regio, que significa reger, governar. Generalizando, dizemos que uma região é parte de um território que possui características específicas, que as diferenciam de outras áreas. Vários são os critérios que podem ser utilizados para dividir um território em regiões: econômicos, sociais, políticos, naturais etc. Por exemplo, em Niterói, o conjunto de bairros que possuem praias voltadas para o oceano Atlântico é chamado de região oceânica. Por outro lado, os municípios do nosso estado que estão mais ligados economicamente, socialmente e politicamente à cidade do Rio de Janeiro, com ela formam a região metropolitana do Rio de Janeiro. A regionalização, ato de dividir um território em regiões, tem como função facilitar a compreensão das características de cada uma das partes.

“A Divisão Regional do Brasil consiste no agrupamento de Estados e Municípios em regiões com a finalidade de atualizar o conhecimento regional do País e viabilizar a definição de uma base territorial para fins de levantamento e divulgação de dados estatísticos. Ademais, visa contribuir com uma perspectiva para a compreensão da organização do território nacional e assistir o governo federal, bem como Estados e Municípios, na implantação e gestão de políticas públicas e investimentos.” (IBGE, 2020).

### Divisão regional brasileira do IBGE

A primeira divisão regional brasileira feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) foi elaborada na década de 1940, os aspectos físicos dos estados foram os critérios adotados para formar as regiões. Com o tempo, a divisão territorial do país foi mudando, novos estados surgiram e diferentes critérios passaram a ser utilizados, pelo instituto, para criar outras formas de regionalização. A atual divisão regional do IBGE se apoia mais nas características socioeconômicas dos estados, para agrupá-los em regiões. Ou seja, estados que possuam semelhanças sociais e econômicas ficam numa mesma região. Dessa forma, temos o território brasileiro dividido em 5 regiões: Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul. Nesta divisão regional, os limites territoriais dos estados são respeitados no momento de criar as regiões, isto é, cada estado está inteiro em uma só região.

#### • Mapa 1 – Regiões brasileiras do IBGE



Fonte: Wikipedia, 2020.

## Divisão regional brasileira geoeconômica (ou Complexos Regionais)

Esta outra forma de regionalização do território brasileiro foi criada, em 1967, pelo geógrafo Pedro Pinchas Geiger. Ele utilizou as características naturais e, especialmente, as sociais e econômicas dos estados para realizar tal divisão regional. Sendo assim, os estados com semelhanças nesses aspectos são agrupados em uma mesma região. Diferentemente da regionalização anterior, nesta observamos que o território de alguns estados é dividido em 2 regiões. Por isso, dizemos que a regional geoeconômica não respeita os limites territoriais dos estados na criação das regiões. Neste caso, o Brasil é dividido em 3 regiões: Amazônia, Nordeste e Centro.

- Mapa 2 – Regiões Geoeconômicas



### BRASIL: REGIÕES GEOECONÔMICAS OU COMPLEXOS REGIONAIS

A regionalização proposta no mapa

#### EXERCÍCIOS

01. O que é uma região?

---

---

---

02. Quais são as vantagens que o governo brasileiro pode ter com a divisão do território do nosso país em regiões?

---

---

---

03. Quais são as regiões brasileiras que compõem a divisão regional do IBGE?

---

---

04. Segundo a divisão regional do IBGE, o estado onde você mora está localizado em qual região?

---

---

05. Qual é a região brasileira com mais estados, de acordo com a divisão regional do IBGE?

---

---

06. Cite 2 estados brasileiros que possuem seu território dividido em mais de uma região geoeconômica.

---

---

07. Cite 2 diferenças entre as divisões regionais brasileiras (IBGE e Geoeconômica).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ✓ EXERCÍCIOS RESOLVIDOS

01. É parte de um território que possui características específicas que as diferenciam de outras áreas.
02. O governo poderá conhecer melhor as características e necessidades de cada região, facilitando o seu trabalho de decidir as medidas que precisarão ser tomadas para enfrentar os problemas encontrados.
03. Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul.
04. Sudeste.
05. Nordeste.
06. Mato Grosso e Minas Gerais (existem outros).
07. Divisão regional brasileira do IBGE – possui 5 regiões e cada estado está inteiro numa mesma região.  
Divisão regional brasileira geoeconômica – possui 3 regiões e alguns estados têm seu território dividido em 2 regiões.

LÍNGUA  
***ESTRANGEIRA***



# Let's learn the Ordinal Numbers!

## Ordinal Numbers 1-31

1st	first	17th	seventeenth
2nd	second	18th	eighteenth
3rd	third	19th	nineteenth
4th	fourth	20th	twentieth -y+ie
5th	fifth -ve+f	21st	twenty-first
6th	sixth	22nd	twenty-second
7th	seventh	23rd	twenty-third
8th	eighth -t	24th	twenty-fourth
9th	ninth -e	25th	twenty-fifth
10th	tenth	26th	twenty-sixth
11th	eleventh	27th	twenty-seventh
12th	twelfth -ve+f	28th	twenty-eighth -t
13th	thirteenth	29th	twenty-ninth -e
14th	fourteenth	30th	thirtieth -y+ie
15th	fifteenth	31st	thirty-first
16th	sixteenth		

Disponível em: <https://quizlet.com/jp/302337041/ordinal-numbers-1-31-diagram/>  
Acesso em: 23/07/2020

## EXERCÍCIOS

01. Repararam que a maioria dos números ordinais em inglês termina em 'th'? Agora complete as sequências de números ordinais abaixo.

- First, second, third, \_\_\_\_\_, fifth.
- First, fifth, tenth, \_\_\_\_\_, twenty.
- Tenth, \_\_\_\_\_, twelfth, thirteen, fourteenth.
- Twenty-eighth, twenty-ninth, thirtieth, \_\_\_\_\_.



## Days Of The Week And Months Of The Year

Months of the year	
English	Portuguese
January	Janeiro
February	Fevereiro
March	Março
April	Abril
May	Maió
June	Junho
July	Julho
August	Agosto
September	Setembro
October	Outubro
November	Novembro
December	Dezembro

Dias da semana em Português	Dias da semana em Inglês
segunda-feira	Monday
terça-feira	Tuesday
quarta-feira	Wednesday
quinta-feira	Thursday
sexta-feira	Friday
sábado	Saturday
domingo	Sunday

Disponível em: <https://quizlet.com/jp/302337041/ordinal-numbers-1-31-diagram/>  
Acesso em: 23/07/2020

### EXERCÍCIOS

02. Agora que aprendeu os meses do ano e os dias da semana, ache as palavras da caixa abaixo neste caçapalavras. As palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.

AUGUST – DECEMBER – FEBRUARY – FRIDAY – MARCH – MONDAY – SATURDAY

S H S H C T C M Y T G H  
 A E O A T C I T S T Y H  
 U S A T U R D A Y W L A  
 G M A R C H E T F S M T  
 U E I M N E C O E N W F  
 S S L D R S E P B F E R  
 T O L M N L M A R F R I  
 R E F F E N B O U D H D  
 S H O O N M E C A O R A  
 N A H H V R R I R E S Y  
 T R L M O N D A Y U H S  
 F W X N O E N T I N G F



Você já reparou em jornais em inglês e percebeu como eles datam o dia de publicação? Veja o exemplo abaixo de um jornal americano. A data fica logo abaixo do nome do jornal.



## ***Obama Warns U.S. Faces Diffuse Terrorism Threats***

***Tells West Point Cadets That Critics Misread His Cautious Response to World Crises***

Disponível em: <http://www.clubedeimprensa.pt/Artigo/1045> Acesso em: 23/07/2020

### EXERCÍCIOS

03. Perceberam que primeiro deve aparecer o dia da semana, depois mês do ano seguido do dia (geralmente expresso em numeral ordinal) e, por fim, o ano. Dessa forma, o formato data expressa em inglês americano fica da seguinte forma: dia da semana/mês do ano/ dia/ ano. Sabendo disso, responda as perguntas abaixo em inglês.

a) Qual é o nome do jornal acima?

---

b) Em que data o jornal foi publicado?

---

c) Como você expressaria a data de hoje em inglês?

---



## EXERCÍCIOS RESOLVIDOS

01.

- a) FOURTH
- b) FIFTEENTH
- c) THIRTY-FIRST

02.

S H S H C T C M Y T G H  
A E O A T C I T S T Y H  
U S A T U R D A Y W L A  
G M A R C H E T F S M T  
U E I M N E C O E N W F  
S S L D R S E P B F E R  
T O L M N L M A R F R I  
R E F F E N B O U D H D  
S H O O N M E C A O R A  
N A H H V R R I R E S Y  
T R L M O N D A Y U H S  
F W X N O E N T I N G F

03.

- a) THE NEW YORK TIMES
- b) THURSDAY, MAY 29, 2014
- c) A resposta pode variar de acordo com a data em que o aluno fizer a atividade. No entanto, o aluno deve dar sua resposta seguindo o formato da data em inglês americano; ou seja, deve começar escrevendo o dia da semana, mês do ano, dia (em número ordinal) e o ano.



EDUCAÇÃO  
***FÍSICA***



# Ginástica Geral e ou Outras Práticas Corporais: Ginástica de Conscientização Corporal e Saúde Mental em Tempos de Pandemia

As ginásticas de conscientização corporal, caracterizam-se por movimentos lentos e suaves, melhora da condição postural e a conscientização de exercícios respiratórios, com o objetivo de melhorar a percepção do próprio corpo.

A consciência corporal ajuda a reconhecer e identificar os processos diretamente ligados aos movimentos corporais, tanto internos como externos. Logo, ela auxilia na correção dos erros cometidos no dia a dia e gera melhorias nas habilidades e condições físicas do indivíduo. O relaxamento, o alongamento, o yoga, o pilates e os exercícios funcionais são exemplos de exercícios que trabalham a conscientização corporal.

No mundo racional, poucas pessoas se preocupam com a consciência corporal. A grande maioria só olha para o físico nos momentos de dor, doença ou quando não estão satisfeitos com a estética. Quanto maior for a consciência corporal, mais fácil será identificar e evitar problemas, assim teremos mais energia, saúde e qualidade de vida.

Ao conhecer os limites do corpo, aumentamos a capacidade de autoconhecimento, sabendo assim executar os movimentos e a hora certa de parar, evitando com isso alguns problemas de saúde.

Em tempos de pandemia, a ginástica de conscientização corporal, pode ser uma grande aliada na manutenção da saúde mental. Diante do isolamento e do bombardeio de notícias, precisamos cuidar das nossas emoções, que podem muitas vezes ficar em último plano.

A prática regular da ginástica de conscientização corporal traz benefícios como: redução do estresse, melhora da qualidade do sono, alívio dos sintomas de transtornos mentais, aumento da disposição no dia a dia, fortalecimento do sistema imunológico, elevação do humor, melhora da memória, entre outros.

Ter saúde mental é:

- Estar bem consigo mesmo e com os outros.
- Aceitar as exigências da vida.
- Saber lidar com as boas emoções e também aquelas desagradáveis, mas que fazem parte da vida.
- Reconhecer seus limites e buscar ajuda quando necessário.

## EXERCÍCIOS

De acordo com o texto, responda as seguintes questões:

01. As ginásticas de conscientização corporal caracterizam-se por movimentos:

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| a) Rápidos e Vigorosos | c) Lentos e Vigorosos |
| b) Lento e Suaves      | d) Vigorosos e Suaves |

02. A ginástica de conscientização corporal melhora a percepção do:

- |                  |            |
|------------------|------------|
| a) Próprio Corpo | c) Caráter |
| b) Ambiente      | d) Mundo   |



Imagem de Gerd Altmann por Pixabay  
<https://pixabay.com/pt/photos/humanos-salto-sorte-sucesso-cheers-3509144/>  
Acesso em 16/07/2020

03. No mundo racional poucas pessoas se preocupam com a:
- a) Vida
  - b) Beleza
  - c) Consciência Corporal
  - d) Estética

04. Em tempos de pandemia, a \_\_\_\_\_  
pode ser uma grande aliada na manutenção da \_\_\_\_\_.

05. Cite dois benefícios da ginástica de conscientização corporal:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

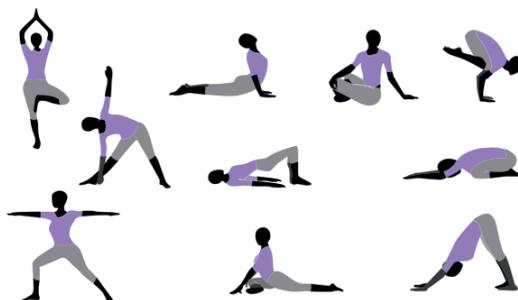
06. Cite três exercícios que trabalham a conscientização corporal e melhora a saúde mental:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

07. Atividade de alongamento e relaxamento:

Faça os alongamentos da figura abaixo , respeitando o seu limite.



## EXERCÍCIOS RESOLVIDOS

### Capítulo: Ginástica de Conscientização corporal

01. B
02. A
03. C
04. Ginástica de conscientização corporal; saúdemental
05. Redução do estresse; melhora da qualidade dosono
06. Yoga; Pilates;Alongamento

## REFERÊNCIAS

LACOMBE, Patrícia. Consciência corporal: O que é e como ela influencia nosso dia a dia. Instituto Patrícia Lacombe. Disponível em: <Consciência corporal: o que é e como ela influencia nosso dia ...> Acesso em: 02 julho 2020.





ARTE

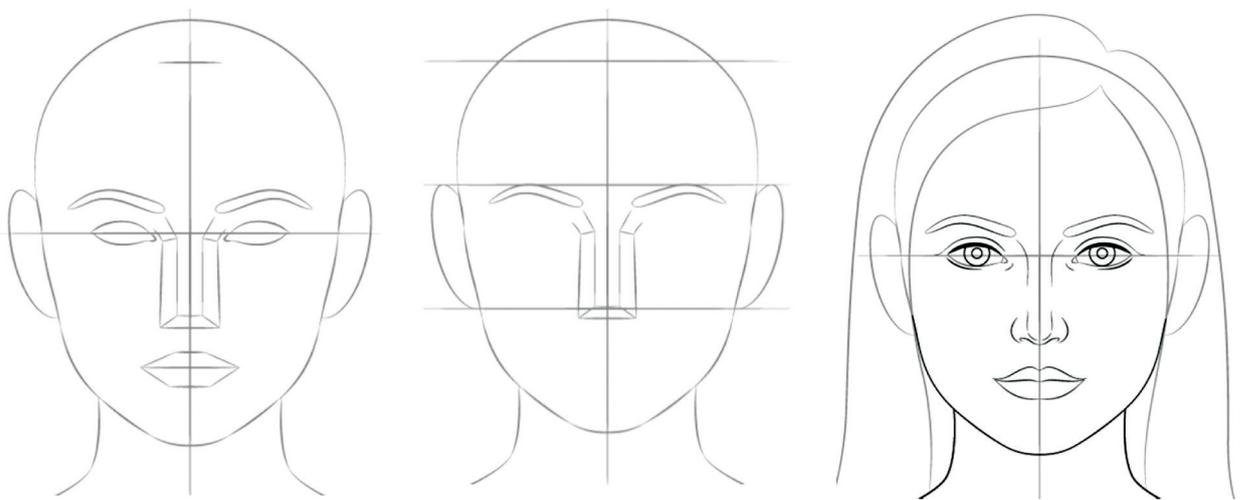


# Desenho da figura humana

A representação da figura humana ocorre desde a pré-história, podendo ser uma pintura na parede de uma caverna ou uma escultura em argila. Hoje, por exemplo, um retrato pode ser feito utilizando diversos tipos de técnicas e ferramentas, tais como: desenho, pintura, fotografia, colagem, com celulares etc.

## EXERCÍCIOS

01. vamos tentar fazer o desenho de um retrato frontal. Você pode escolher como modelo para o seu desenho alguém de sua casa, um amigo, uma foto de jornal ou de revista. Preste a atenção na posição dos olhos, nariz e boca. Todas as partes do rosto devem ser proporcionais entre si. O retrato pode ser de um homem ou mulher. Acrescente o máximo de detalhes possíveis em ambos os desenhos. Capriche no cabelo e pinte o seu desenho.



Disponível em: <https://comodesenharbemfeito.com.br/como-desenhar-um-rost/>.  
Acesso em: 09/07/2020.









## **INFORMACÕES 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 Mônaco - 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



**NITERÓI**  
SEMPRE À FRENTE

Educação