

CADERNO 2
2021



CAMINHOS DE APRENDIZAGENS

8º 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 Rizzo

Subsecretário de Gestão Escolar
Bruno Ribeiro

CADERNO 2
2021



NITERÓI

SEMPRE À FRENTE

Educação

CAMINHOS DE APRENDIZAGENS

8º 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
Rosiney Ferreira

Ciências
Rafael Farias de Carvalho
Lúcio Cordeiro

História
André Rodrigues Barbosa
Nilza Gonzaga Alves

Geografia
Eduardo Garritano

Arte
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

Interpretação de texto

1ª etapa – Revisando o Gênero Textual CRÔNICA

CONVERSA DE COMPRA DE PASSARINHO

Entro na venda para comprar uns anzóis e o velho está me atendendo quando chega um menino da roça, com um burro e dois balaios de lenha. Fica ali, parado, esperando. O velho parece que não o vê, mas afinal olha as achas com desprezo e pergunta: “Quanto?” O menino hesita, coçando o calcanhar de um pé com o dedo de outro. “Quarenta”. O homem da venda não responde, vira a cara. Aperta mais os olhos miúdos para separar os anzóis pequenos que eu pedi. Eu me interesso pelo Coleiro do brejo que está cantando. O velho:

— Esse Coleiro é especial. Eu tinha aqui um Gaturamo que era uma beleza, mas morreu ontem; é um bicho que morre à toa.

Um pescador de bigodes brancos chega ao balcão, murmura alguma coisa: o velho lhe serve cachaça, recebe, dá troco, volta-se para mim: “- O senhor quer chumbo também?” Compro uma chumbada, alguns metros de linha. Subitamente ele se dirige ao menino da lenha:

— Quer vinte e cinco? Pode botar lá dentro.

O menino abaixa a cabeça, calado. Pergunto:

— Quanto é o Coleiro?

— Ah, esse não tenho para venda, não...

Sei que o velho está mentindo; ele seria incapaz de ter um Coleiro se não fosse para venda; miserável como é, não iria gastar alpiste e farelo em troca de cantorias. Eu me desinteresso. Peço uma cachaça. Puxo o dinheiro para pagar minhas compras. O menino murmura: “- O senhor dá trinta...?” O velho cala-se, minha nota na mão.

— Quanto é que o senhor dá pelo Coleiro?

Fico calado algum tempo. Ele insiste: “- O senhor diga...” viro a cachaça, fico apreciando o Coleiro.

— Se não quer vinte e cinco vá embora, menino.

Sem responder, o menino cede. Carrega as achas de lenha para os fundos, recebe o dinheiro, monta no burro, vai-se. Foi no mato cortar pau, rachou cem achas, carregou o burro, trotou léguas até chegar aqui, levou 25 cruzeiros. Tenho vontade de vingá-lo:

— Passarinho dá muito trabalho...

O velho atende outro freguês, lentamente.

— O senhor querendo dar quinhentos cruzeiros, é seu.

Por trás dele o pescador de bigodes brancos me fez sinal para não comprar. Finjo espanto: “- Quinhentos cruzeiros?”

— Ainda a semana passada eu rejeitei seiscentos por ele. Esse Coleiro é muito especial.

Completamente escravo do homem, o Coleirinho põe-se a cantar, mostrando sua especialidade. Faço uma pergunta sonsa: “- Foi o senhor quem pegou ele?” O homem responde: “- Não tenho tempo para pegar passarinho.”

Sei disso. Foi um menino descalço, como aquele da lenha. Quanto terá recebido esse menino desconhecido, por aquele Coleiro especial?

— No Rio eu compro um Papa-capim mais barato...

— Mas isso não é Papa-capim. Se o senhor conhece passarinho, o senhor está vendo que Coleiro é esse.

- Mas quinhentos cruzeiros?
- Quanto é que o senhor oferece?

Acendo um cigarro. Peço mais uma cachacinha. Deixo que ele atenda um freguês que compra bananas. Fico mexendo com o pedaço de chumbo. Afinal digo com voz fria, seca: “- Dou duzentos pelo Coleiro, cinquenta pela gaiola.”

O velho faz um ar de absoluto desprezo. Peço meu troco, ele me dá. Quando vê que vou saindo mesmo, tem um gesto de despreendimento: “Por trezentos cruzeiros o senhor leva tudo.”

Ponho minhas coisas no bolso. Pergunto onde é que fica a casa de Simeão pescador, um zarolho. Converso um pouco com o pescador de bigodes brancos, me despeço.

- O senhor não leva o Coleiro?

Seria inútil explicar-lhe que um Coleiro do brejo não tem preço. Que o Coleiro do brejo é, ou devia ser, um pequeno animal sagrado e livre, como aquele menino da lenha, como aquele burrinho magro e triste do menino. Que daqui a uns anos quando ele, o velho, estiver rachando lenha no inferno, o burrinho, menino e o Coleiro vão entrar no Céu — trotando, assobiando e cantando de pura alegria.

(RUBEM BRAGA. Quadrante. Rio, Editora do Autor, 1962. Disponível In: <https://armazemdetexto.blogspot.com/2017/04>)
CONVERSA DE COMPRA DE PASSARINHO

VOCABULÁRIO

ACHA: pequeno pedaço de madeira usado para lenha

COLEIRO: pequeno pássaro que canta

GATURAMO: pássaro de bico curto e grosso

SUBITAMENTE: de repente, de forma rápida

PAPA-CAPIM: ave também conhecida como Coleiro

Como vimos aqui no caderno anterior, CRÔNICA é um tipo de texto que, através de acontecimentos comuns do cotidiano, nos leva a fazer uma reflexão sobre comportamentos humanos. Observe que o texto acima apresenta poucas personagens, ambienta-se em um espaço definido, o tempo em que a história transcorre também é reduzido.

Vamos entender melhor essa crônica e fixar as características desse tipo de texto nas atividades abaixo:

EXERCÍCIOS

01. Onde essa história acontece?

02. Quem são as personagens principais dessa crônica?

03. O narrador, ou seja, a pessoa que conta a história, entrou na venda para comprar _____ quando entra um menino que vendia _____ para o dono do armazém.

04. A atitude do dono da venda com o menino que queria vender lenha foi de:

- a) () atenção
- b) () desprezo
- c) () simpatia
- d) () raiva

05. Inicialmente, o menino queria vender a lenha para o dono do armazém por quanto?

06. Finalmente a lenha é vendida por _____.

07. O cliente parece ter ficado bastante chateado com a negociação feita entre o velho dono do armazém e o menino. Isso fica claro no seguinte trecho:

- (a) “O homem da venda não responde, vira a cara.” (linhas 4 e 5)
- (b) “O menino abaixa a cabeça, calado.” (linha 13)
- (c) “Foi no mato cortar pau, rachou cem achas, carregou o burro, trotou léguas até chegar aqui, levou 25 cruzeiros.” (linhas 25 e 26)
- (d) “— Não tenho tempo para pegar passarinho. ” (linha 35)

08. Você acha que a negociação da compra da lenha empregada pelo dono do armazém foi honesta? Justifique sua resposta.

09. O trecho “Tenho vontade de vingá-lo:” (linha 26) indica que o freguês:

- a) Pergunta se foi o velho que pegou o passarinho na tentativa de humilhá-lo.
- b) Além do anzol, compra chumbo e linha para mostrar que tem dinheiro.
- c) Desvaloriza o Coleiro que está à venda para fazer o mesmo que o velho fez em relação à lenha.
- d) Vai embora sem se despedir para mostrar a mesma superioridade que o velho dono do armazém mostrou em relação ao menino.

10. Qual a reflexão que a crônica lida nos quer transmitir?



Gramática

Sujeito simples, composto e desinencial

Quando se lê um texto com mais calma, analisando suas partes, conhecendo personagens e entendendo as situações que ocorrem, fica mais fácil entendê-lo, não é mesmo? Por isso vamos agora identificar quem são os autores das ações descritas em uma oração e como classificá-los.

Chamamos de SUJEITO o elemento que pratica/sofre a ação descrita pelo verbo. Assim, este elemento deve estar em concordância com o verbo da oração. Sujeito no singular, verbo no singular. Sujeito no plural, verbo no plural.

Outra coisa que devemos atentar é que os Sujeitos são identificados por Núcleos, representados por Substantivos ou por Pronomes.

“Sem responder, **o menino** cede.”

Sem responder, **ele** cede.

Observe os exemplos:

O **menino** abaixa a cabeça, calado.

O MENINO —> Sujeito da oração

MENINO —> Núcleo do Sujeito

O **menino** e o **dono** da venda negociam a lenha.

O MENINO E O DONO DA VENDA —> Sujeitos da Oração

MENINO / DONO —> Núcleos do Sujeito

Quando houver apenas UM núcleo no sujeito, dizemos que ele é um SUJEITO SIMPLES.

Mas se houver DOIS ou MAIS núcleos no sujeito, ele será classificado SUJEITO COMPOSTO.

O **menino** abaixa a cabeça, calado. —> Sujeito Simples (núcleo MENINO)

O **menino** e o **dono** da venda negociam a lenha. —> Sujeito Composto (núcleos MENINO e DONO)

Mas há casos em que não há, expresso na oração, o núcleo do sujeito. Analisemos o trecho abaixo:

“Sem responder, o menino cede. Carrega as achas de lenha para os fundos, recebe o dinheiro, monta no burro, vai-se. Foi no mato cortar pau, rachou cem achas, carregou o burro, trotou léguas até chegar aqui, levou 25 cruzeiros.

O primeiro período (enunciado que termina com um ponto) apresenta o Sujeito MENINO. Mas os demais períodos apresentam orações (informações que giram ao redor de um verbo) sem que haja um sujeito explícito, escrito, visível na oração. No entanto, é fácil compreender, pelo contexto e pelo próprio verbo, que CARREGA, RECEBE, MONTA, VAI são ações praticadas também pelo MENINO, embora isso não esteja escrito. Quando isso ocorre, chamamos de SUJEITO DESINENCIAL, ou seja, reconheço quem pratica a ação do verbo mesmo que não esteja escrito claramente.

Assim, analisando o trecho abaixo temos:

“Um pescador de bigodes brancos **chega** ao balcão, **murmura** alguma coisa:”

Dois verbos (CHEGA e MURMURA) compondo duas orações.

1ª oração:

UM PESCADOR DE BIGODES BRANCOS CHEGA AO BALCÃO.

UM PESCADOR DE BIGODES BRANCOS. —> Sujeito Simples, núcleo PESCADOR (quem chega, de fato, ao balcão)

MURMURA ALGUMA COISA.

Sujeito Desinencial, pois apesar de NÃO ESTAR ESCRITO, ou seja NÃO APRESENTAR NÚCLEO, sabemos que UM PESCADOR DE BIGODES BRANCOS praticou a ação de MURMURAR.

EXERCÍCIOS

01. Vá ao texto e identifique o autor das ações descritas pelos verbos nas orações abaixo:

a) “Fica ali, parado, esperando.” (linha 2)

b) “...mas afinal olha as achas com desprezo e pergunta: “Quanto?” (linha 3)

c) “ ... mas morreu ontem;” (linha 6)

d) “ – Ah, esse não tenho para venda, não...” (linha 15)

e) “Peço uma cachaça.” (linhas 17 e 18)

02. Sublinhe o sujeito nas orações abaixo (quando for possível) e classifique-os.

a) “Entro na venda para comprar uns anzóis. ”

b) O velho e o menino mal se olham.

c) “No Rio eu compro um Papa-capim mais barato...”

d) “Acendo um cigarro.”

e) “O velho faz um ar de absoluto desprezo.”

Interpretação de texto

1. A história se ambienta em um armazém.
2. O dono do armazém, o cliente que narra a história e o menino que entrou para vender lenha.
3. Anzol – Lenha
4. (B)
5. O menino queria, inicialmente, 40 cruzeiros.
6. 25 cruzeiros
7. (C)
8. Espera-se que o aluno responda que NÃO, identificando a desvalorização do trabalho do menino desde apanhar a lenha até levá-la ao armazém para venda.
9. (C)
10. Resposta Pessoal.

Gramática

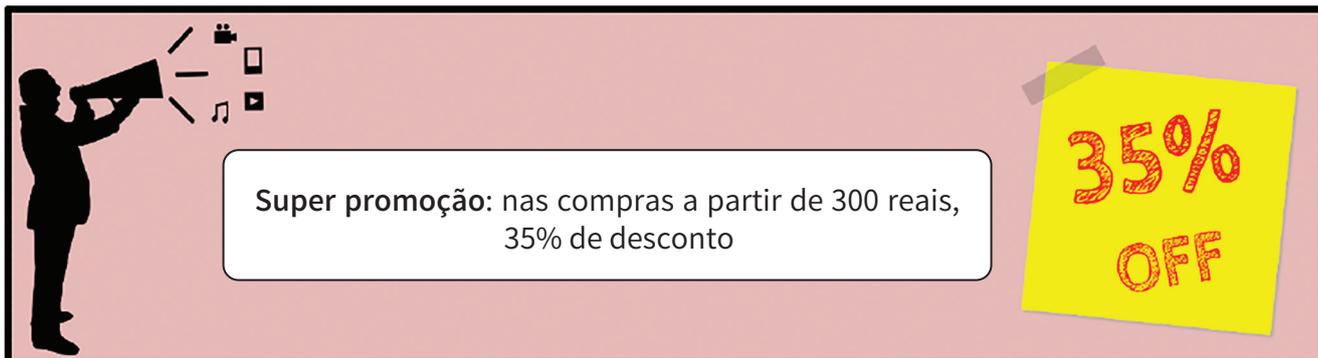
1. a) O menino da roça
b) O dono da venda
c) Um Gaturamo
d) O dono da venda
e) O freguês que ia pescar
2. a) Sujeito Desinencial
b) Sujeito Composto – O VELHO E O MENINO
c) Sujeito Simples – EU
d) Sujeito Desinencial
e) Sujeito Simples – O VELHO



MATEMÁTICA

Porcentagem

É comum ao chegar o final de ano diversas lojas oferecerem promoção de natal. Observe a seguir a promoção apresentada pela loja do sr. Antônio.



Imagens disponíveis em: <https://pixabay.com/pt/images/search/promo%C3%A7%C3%A3o/?pagi=5>

<https://pixabay.com/pt/images/search/promo%C3%A7%C3%A3o/?pagi=3>

Acesso em: 15/07/2020

Suponha que uma pessoa entre na loja do sr. Antônio e efetue uma compra no valor de 400 reais, qual será o valor do desconto que ela terá? Qual será o valor pago nesta compra?

Para calcular o valor do desconto na loja do sr. Antônio podemos pensar no valor da compra dividido em 100 partes iguais e 35 dessas partes será o valor do desconto.

Assim teremos:

$$400 : 100 = 4$$

$$4 \cdot 35 = 140$$

Assim o valor do desconto concedido pela loja ao comprador é de 140 reais.

- Uma outra forma de fazer esse cálculo é:

$$35\% = \frac{35}{100} \quad (\text{Toda porcentagem pode ser escrita como uma fração de denominador 100})$$

$$\frac{35}{100} \cdot 400 = \frac{35 \cdot 400}{100} = \frac{1400}{100} = 140$$

- Podemos também calcular usando decimal, vejamos:

$$\frac{35}{100} = 0,35 \text{ então } 0,35 \cdot 400 = 140 \quad (\text{Notem } 0,35 \text{ é o resultado da divisão de } 35 \text{ por } 100)$$

Para calcular o valor pago nesta compra, ou seja, o valor da compra com desconto basta subtrair o valor de desconto do valor total da compra.

$$\text{Assim teremos: } 400 - 140 = 260$$

Assim o valor pago nesta compra foi de 260 reais.

É importante perceber que foi efetua a subtração por se tratar de um desconto, se fosse um acréscimo (aumento) a operação a ser utilizada seria a adição.

Lembrando: Através do exemplo da loja do sr. Antônio vimos três maneiras de representar

uma porcentagem: 35%, $\frac{35}{100}$ e 0,35.

01. Represente as porcentagens a seguir de outras duas maneiras:
- 23%
 - 90%
 - 100%
 - 105%
02. Calcule:
- 5% de 600 reais;
 - 10% de 40 kg de arroz;
 - 40% de 300 metros;
 - 50% de 20 litros de leite.
03. Em um anúncio de jornal, uma máquina de lavar de R\$ 1350,00 está sendo oferecida com desconto de 15%. Supondo que alguém gostou da oferta e deseja comprar a máquina de lavar, determine:
- O valor do desconto concedido pela loja.
 - O valor a ser pago pela máquina de lavar.
04. Os alunos da escola A tem obtido um desempenho fantástico na disciplina matemática. Dos 900 alunos matriculados nesta escola apenas 2% obtiveram notas abaixo da média na disciplina. Sabendo disso determine:
- A quantidade de alunos que obtiveram notas abaixo da média.
 - Quantos alunos não obtiveram notas inferiores à média.
05. Um objeto que custa 1200 reais será vendido com acréscimo de 4%. Por quanto será vendido esse objeto?
06. As administradoras de planos de saúde resolveram aumentar seus preços em 18%. Uma pessoa tem um plano de saúde no valor de 950 reais. Qual será o novo valor a ser pago por esse plano?
07. Promoção de eletrodoméstico. 20% de desconto para pagamento à vista. Um micro-ondas custa 350 reais. Qual será o valor a ser pago na compra à vista?



Disponível em: <https://pixabay.com/pt/images/search/eletrodomesticos/>
acesso em 15/07/2020

08. Uma rede de lojas vende na loja A um produto no valor de 600 reais. Esse mesmo produto na loja B, da mesma rede, sofre um acréscimo de 7%. Na loja C, o preço é reduzido em 3%. Calcule:
- O preço do produto na loja B.
 - O preço do produto na loja C.

Uma maneira de resolver problema de porcentagem

Observe a seguinte situação:

- Uma concessionária está contratando vendedores para sua rede de lojas. A empresa oferece para seus novos funcionários um salário que corresponde a 5% do valor total das vendas que o funcionário realizar no mês.

Marcos passou pelo processo de seleção e foi admitido para trabalhar como vendedor da empresa. Esse mês Marcos recebeu R\$ 5500,00 de salário. Qual foi o total das vendas feitas por ele esse mês?

Observe como resolvemos esse problema:

Valor em vendas (Em reais)	Percentual (%)
5500	5
x	100

Para resolver vamos multiplicar em cruz. Assim teremos:

$$5 \cdot x = 100 \cdot 5500 \rightarrow 5x = 550000 \rightarrow x = \frac{550000}{5}$$

Logo, Marcos vendeu R\$ 110.000,00.

Observem que o valor do salário de Marcos representa 5% do valor das vendas e x é o valor total das vendas de Marcos por isso está associado a 100% no quadro acima. Tente utilizar essa técnica para resolver as questões que seguem abaixo.

EXERCÍCIOS

09. Uma mercadoria cujo valor era 600 reais foi vendida por 750 reais. Qual o percentual de aumento sofrido?
10. Os vendedores da loja Pão e Sal recebem um percentual de 2% sobre o total de suas vendas mensais. Pedro recebeu, esse mês, o valor de R\$ 2500,00. Qual foi o valor total das vendas de Pedro?
11. Um vendedor vendeu R\$ 50.000,00 e por essa venda recebeu uma comissão de R\$ 2.500,00. Calcule o percentual sobre o valor da venda recebido pelo vendedor.
12. No hortifruti Bom Viver o preço de alguns legumes sofreram um acréscimo de 15%. O preço do quilograma da cenoura, antes do aumento, era de R\$ 4,40. Qual será o novo preço da cenoura?



Disponível em: <https://pixabay.com/pt/images/search/legumes/>
Acesso em: 15/07/2020

13. Nesse mesmo hortifruti, o preço do quilograma da laranja passou de R\$ 2,50 para R\$ 3,00. Calcule o percentual de aumento nessa situação.
14. Já o preço do tomate passou de R\$ 6,00 para R\$ 4,00. Calcule o percentual de desconto.

15. A filha de Maria completa 7 anos de idade. Seu sonho é ganhar de presente uma linda boneca. Na loja Faz de Conta a boneca custa R\$400,00. Maria conseguiu negociar com a loja um bom preço. Pagando à vista ela comprou a boneca por R\$ 280,00. Qual o percentual de desconto concedido pela loja para Maria?



Disponível em: <https://pixabay.com/pt/images/search/bonecas/>
Acesso em: 15/07/2020

16. Observe a tabela relativo aos preços de um determinado produto.

Preço do produto A durante alguns meses do ano de 2018	
Agosto	25,00
Setembro	30,00
Outubro	39,00
Novembro	35,10

- a) O percentual de aumento ocorrido entre os meses de agosto e setembro.
- b) O percentual de desconto ocorrido entre os meses de outubro e novembro.
- c) O percentual de aumento ocorrido entre setembro e outubro.

EXERCÍCIOS RESOLVIDOS

a) $\frac{23}{100}$, 0,23; b) $\frac{90}{100}$, 090 ou 0,9;

c) $\frac{100}{100}$, 1; d) $\frac{105}{100}$, 1,05.

a) 30 reais; b) 4 kg de arroz;

c) 120 metros; d) 10 litros de leite.

a) R\$ 202,50; b) R\$ 1.147,50.

a) 18 alunos; b) 882 alunos.

R\$ 1.248,00

R\$ 1.121,00

R\$ 280,00

a) R\$ 642,00; b) R\$ 582,00

25%

R\$ 125.000,00

5%

R\$ 5,06

20%

33,33%

30%

a) 20% ; b) 10%; c) 30%

REFERÊNCIAS

Portal do Inep. Disponível em: <http://portal.inep.gov.br/educacao-basica/encceja/provas-e-gabaritos>. Acesso em 30/07/2020.



CIÊNCIAS

Estudando o corpo humano

O sistema respiratório tem a função de captar o gás oxigênio (O_2) do ar e passar para o sangue, que irá transportá-lo até todas as células do corpo. As células irão utilizar esse O_2 no processo de produção de energia (RESPIRAÇÃO CELULAR), e irão produzir como resíduo do processo o gás carbônico (CO_2), que será transportado pelo sangue até os pulmões, onde o CO_2 será eliminado para o ar. O sangue que é rico em gás oxigênio (O_2) e pobre em gás carbônico (CO_2) é chamado de sangue arterial. O sangue que é rico em gás carbônico (CO_2) e pobre em gás oxigênio (O_2) é chamado de **sangue venoso**.

Para que o ar possa entrar e sair dos pulmões é necessário dois músculos, o diafragma e os intercostais (que ficam entre as costelas). Quando esses músculos **contraem** o espaço nos pulmões aumenta, reduzindo a pressão interna, e assim o ar é “**puxado**” para dentro dos pulmões (movimento de **inspiração**), e quando esses músculos **relaxam** o espaço nos pulmões diminui, aumentando a pressão interna e assim o ar é “**expulso**” para fora do corpo (movimento de **expiração**).

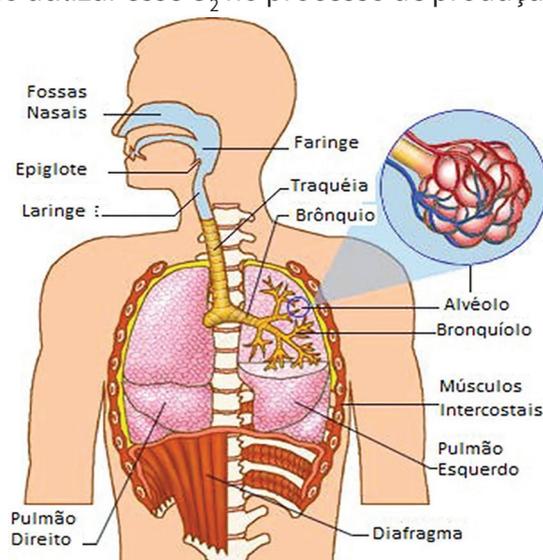


imagem retirada do site <http://anacristinabioiefes.wordpress.com/2011/02/27/115/>

EXERCÍCIOS

01. Cite o nome do tipo de sangue que é rico em gás oxigênio (O_2) e o sangue que é rico em gás carbônico (CO_2).

02. Qual é o nome dado ao movimento em que o ar entra nos pulmões? O que ocorre com os músculos respiratórios para que esse movimento ocorra?

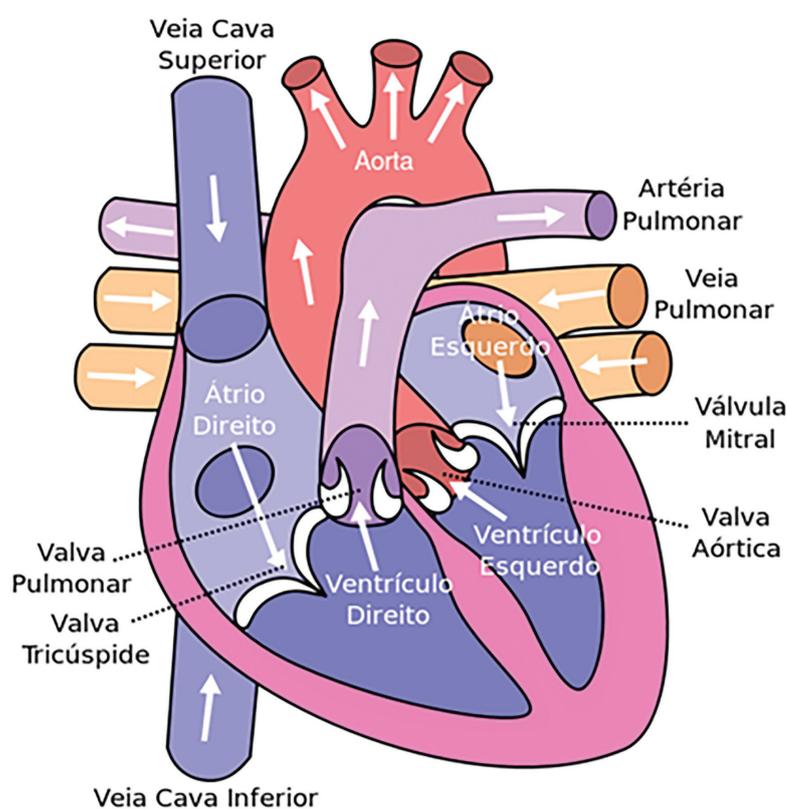
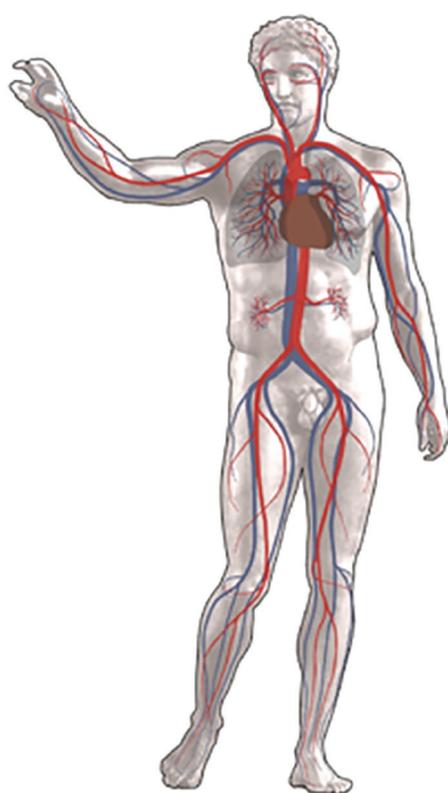
03. Os alvéolos pulmonares são como “sacos finos” por onde ocorrem as trocas gasosas com o sangue. O hábito de fumar destrói a superfície dos alvéolos, reduzindo a capacidade de captação do gás oxigênio do ar, causando a sensação de falta de ar, que pode levar a morte por asfixia. Qual é o nome dessa doença que ocorre principalmente em fumantes?

04. Cite mais 5 doenças relacionadas ao sistema respiratório.



Os sistemas que compõem o organismo humano têm funções específicas, porém todos trabalham para o bom funcionamento do organismo. O **sistema circulatório** tem a função principal de conectar todos os outros sistemas, como por exemplo, levar os nutrientes obtidos na digestão e levar para todas as células do corpo. Na circulação o **sangue** transporta nutrientes, gases respiratórios (O_2 e CO_2) e resíduos por todas as partes do corpo. A maior parte dessas substâncias está dissolvida no **plasma sanguíneo** (parte líquida). As **hemácias** ou glóbulos vermelhos são células que transportam os gases respiratórios, os **leucócitos** ou glóbulos brancos atuam na defesa imunológica do organismo, e as **plaquetas** são pedaços de células que atuam na coagulação sanguínea.

O sangue é **bombeado** constantemente pelo **coração**, sendo formado por **4 cavidades (câmaras)**, 2 átrios (que recebem sangue) e 2 ventrículos (que bombeiam o sangue). Enquanto os átrios contraem para mandar sangue para os ventrículos, os ventrículos relaxam para receber sangue dos átrios. Já quando os ventrículos contraem para bombear sangue para o corpo, os átrios relaxam para receber sangue do corpo.



https://pt.wikipedia.org/wiki/Sistema_circulatorio

https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Sistema_Circulatorio_Humano.svg

O sangue é transportado pelo corpo através dos vasos sanguíneos, sendo 3 os principais tipos: **artérias, veias e capilares**. As **artérias saem** do coração carregando sangue com **alta pressão**, por isso são resistentes (musculosas) e elásticas, para todo corpo. Os **capilares** são vasos muito finos (como fios de cabelo) e chegam a todas as células do corpo, por isso são neles que ocorrem as trocas de **substâncias** com os tecidos. As **veias** são os vasos que **retornam** o sangue para o coração com **baixa pressão**, por isso é comum pessoas que **não se exercitam** desenvolver varizes e formar coágulos que causam trombose, sendo ambos problemas de circulação. O coração é uma bomba formada por um músculo chamado **miocárdio**, que contrai e relaxa independentemente da vontade humana, isto é, o controle é involuntário. O número de vezes que o coração bate por minuto é chamado de **frequência cardíaca**. Quando praticamos uma atividade física a frequência cardíaca aumenta, enquanto que quando vamos dormir a frequência cardíaca diminui.

05. Cite a função das estruturas na circulação:

a) Sangue: _____

b) Coração: _____

c) Vasos sanguíneos: _____

06. Quais são as cavidades do coração? Quais recebem sangue e quais bombeiam sangue?

07. Qual é a função dos capilares?

08. Coágulos formados, excesso de gordura, entre outras causas são responsáveis pela obstrução (entupimento) dos vasos, e até pelo seu rompimento, causando falta de irrigação de sangue em órgãos. Qual é o nome dado aos problemas circulatórios no coração e no cérebro relacionado às causas anteriores?

09. É comum se ouvir que as artérias transportam sangue arterial e as veias transportam sangue venoso, porém essa afirmativa não é verdadeira já que existem duas exceções. Quais são essas exceções?



EXERCÍCIOS RESOLVIDOS

01. arterial e venoso.
02. Inspiração. Contração.
03. Enfisema pulmonar
04. Bronquite, asma, pneumonia, tuberculose, gripes, coqueluche, sinusite, etc.
05. a) transporta substâncias; b) bombeia o sangue; c) transportam o sangue.
06. Átrios e ventrículos. Os átrios recebem e os ventrículos bombeiam.
07. Fazem as trocas de substâncias do sangue com os tecidos.
08. Infarto e AVC (acidente vascular cerebral);
09. A artéria pulmonar transporta sangue venoso e as veias pulmonares transportam sangue arterial.

HISTÓRIA



A PRIMEIRA REPÚBLICA NO BRASIL: TRANSFORMAÇÕES E RESISTÊNCIAS

Em 15 de novembro de 1889, militares, com apoio de importantes grupos políticos, proclamaram que o Brasil era uma República.

A república surgiu sem a participação popular. Mesmo assim, trouxe esperança de mudanças para vários segmentos da população.

Os defensores da república, afinal, afirmavam que aquele era um regime de inclusão, ao contrário da monarquia. Mas, passados alguns anos, muitos perceberam que os anseios populares continuaram a ser tratados como antes: no porrete

E aquela era uma época de mudanças significativas na sociedade brasileira. No ritmo do avanço do capitalismo, algumas cidades, por exemplo, passavam por amplas reformas para acomodar novas infraestruturas, como iluminação, largas avenidas e serviços de bonde. Pretendia-se adequar os espaços para receber mais e mais pessoas, mercadorias, investimentos, automóveis. Naquele tempo chamavam a isso de civilizar-se.

Esse projeto de civilização pertencia às elites. Não levava em conta a cultura _ nem sequer os desejos_ da maior parte da população. Ao contrário. Pretendia afastar-se do que era considerado atrasado na sociedade brasileira, identificado com as marcas deixadas pela escravidão. O que se via, então, era o fortalecimento das teorias raciais, que identificavam os males do povo à miscigenação ocorrida nas senzalas, becos, casas pobres. Os afrodescendentes eram os mais atingidos nos seus hábitos, nos seus costumes.

Buscava-se aqui, acabar com os hábitos como se reunir nas ruas, escarrar no chão, comprar leite na porta de casa, criar animais soltos pelas ruas, cantar e dançar ritmos africanos. Não demorou para que esse projeto entrasse em conflito com a tradição de boa parte da população. Resultado: as primeiras décadas da república foram marcadas por inúmeros conflitos, tanto no campo como na cidade.



EXERCÍCIOS

01. Por que os anos iniciais da república, no Brasil, foram marcados pela exclusão social?

No período da primeira República, as tensões estabelecidas entre, de um lado, os governos e poderosos (coronéis) e, de outro, os trabalhadores, descendentes de escravos e vulneráveis em geral, viraram conflitos que se espalharam pelo Brasil. Em geral, esses conflitos foram reprimidos violentamente pelas forças militares dos governos (federal e estadual), gerando milhares de mortos.

CONFLITOS E TENSOES: O CAMPO EXPLODE A Guerra dos Canudos (1896-1897)

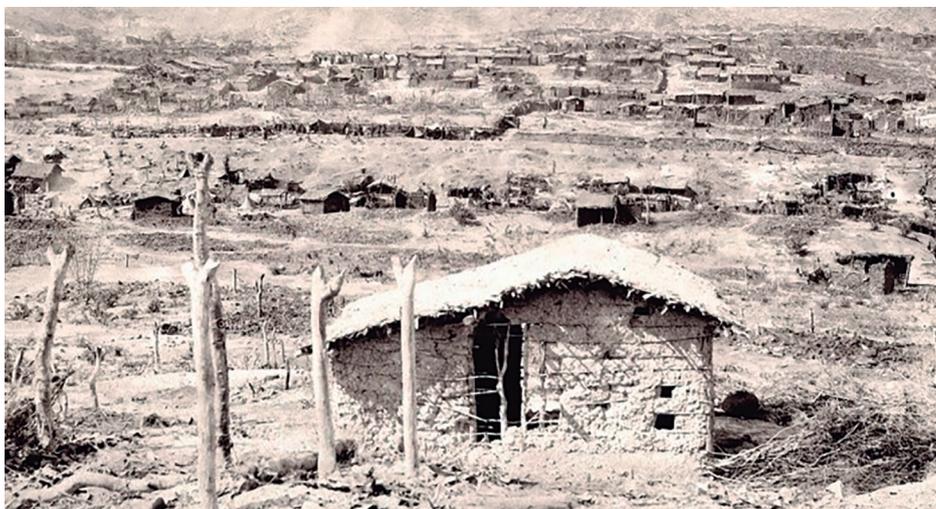
O Arraial de Belo Monte, fundado na região de Canudos, no interior da Bahia, transformou-se numa comunidade com milhares de habitantes, em meados da década de 1890. Seus moradores eram, em sua maioria, pessoas simples, trabalhadoras e desprotegidas que viram, naquele lugar, a oportunidade de libertarem-se da opressão e da falta de oportunidade em outras regiões rurais do país.

O líder do arraial, Antônio Conselheiro, iniciou suas peregrinações pelo interior do Nordeste, pregando mensagens religiosas e aconselhando os sertanejos. Visto como liderança religiosa e política, seu papel como líder comunitário cresceu continuamente.

Tal comunidade em Canudos, que chegou a ter entre 20 e 30 mil habitantes, passou a incomodar os poderosos da região. A medida que a comunidade cresceu, os fazendeiros passaram a notar a perda de mão de obra, e a Igreja, a perda dos fiéis. Diante disso, o governo foi chamado a intervir contra Canudos

Foram realizadas três expedições militares para acabar com o Arraial: todas derrotadas. Na quarta, houve uma carnificina. A guerra foi violenta: Canudos foi totalmente destruído.

02.



Observando a foto acima, você pode acreditar que os habitantes de Canudos ofereciam um real perigo ao governo da república?

CONFLITOS E TENSOES: A CIDADE EXPLODE A REVOLTA DA VACINA (1904)

Em 1904, para combater a varíola, foi decretada a vacinação obrigatória para toda a população. O clima de tensão no Rio de Janeiro (que já era grande por conta das ações impostas de higienização da cidade), aumentou.

Hoje, reconhecemos os benefícios das vacinas. O que hoje é algo muito normal, naquele tempo não era. Não houve esclarecimento algum. O povo ficou com medo. Muitos se recusavam a toma-la. Em novembro de 1904, estourou a **Revolta da Vacina**. A população da cidade já estava muito insatisfeita com as medidas higienizadoras tomadas pelo prefeito Pereira Passos para modernizar a cidade: agora era proibido criação de animais nos quintais, soltar balão, urinar nas ruas e vender carne, leite e bilhetes de loterias na calçada. Estava certo, é claro, mas o povo não teve tempo para adaptar-se as novas regras. Agora, com a obrigatoriedade da vacina, reagiram violentamente. E foram violentamente combatidos também. Ao final do conflito, o governo voltou atrás na questão da obrigatoriedade da vacina.

A Revolta popular desencadeada pela tentativa de o governo impor a vacinação trouxe algumas lições importantes para as autoridades governamentais. Mostrou que o povo precisa ser consultado sobre as medidas tomadas pelo governo. Que antes de impor decisões, é preciso ouvir a opinião da população. (...) A partir de então, os políticos e os médicos sanitaristas procuraram antes esclarecer a população sobre a necessidade das medidas.

03. Você concorda com a importância das vacinas e da necessidade do esclarecimento da população? Dê exemplos.

04.

TEXTO I

Código Civil de 1916

Art. 233 — O marido é o chefe da sociedade conjugal.

BRASIL. Lei n. 3.071, de 1 de janeiro de 1916. Institui o Código Civil.

Disponível em: www.planalto.gov.br. Acesso em: 2 ago. 2014.

TEXTO II

Código Civil de 2002

Art. 1.511 — O casamento estabelece comunhão plena de vida, com base na igualdade de direitos e deveres dos cônjuges.

BRASIL. Lei n. 10.406, de 10 de janeiro de 2002. Institui o Código Civil.

Disponível em: www.planalto.gov.br. Acesso em: 2 ago. 2014.

Qual fator social explica a modificação na legislação apresentada?

- a) O fim da oposição religiosa.
- b) A acumulação de bens pelos casais.
- c) A participação da mulher na sociedade.
- d) O reconhecimento da união homoafetiva.

05. Durante a Primeira República (1889 – 1930), houve, na sociedade brasileira, revoltas que, a despeito das diferenças, expressaram a insatisfação e a crítica de grupos populares quanto aos mecanismos de exclusão social e política e às estratégias de expansão dos interesses oligárquicos, então vigentes. Assinale a alternativa que identifica CORRETAMENTE revoltas dessa natureza:

- a) Guerra de Canudos e Revolta da Vacina.
- b) Revolta Federalista e Guerra do contestado.
- c) Revolta da Vacina e Revolta da Armada.
- d) Revolta da Chibata e Revolta Federalista
- e) Guerra do Contestado e Revolta da Armada



Revolta da Vacina. Cláudio Gradilone. Disponível em: <https://www.istoedinheiro.com.br/noticias/artigo/20160205/revolta-vacina-cem-anos-depois/339342>.

EXERCÍCIOS RESOLVIDOS

01. As reformas faziam parte de um projeto de “regeneração” da cidade, que buscava a mudança nos costumes das pessoas. As elites brasileiras desejavam que a população fosse “civilizada”, comportando-se de acordo com os padrões europeus. Quem não se adaptasse não era bem-vindo.
02. Resposta pessoal
03. Resposta pessoal. Importante lembrar da atual busca pela vacina para o novo Corona vírus.
04. C
05. A - A Guerra de Canudos foi liderada pelo beato Antônio Vicente Mendes Maciel, mais conhecido como Antônio Conselheiro. O principal motivo desse confronto no Nordeste brasileiro foi a desigualdade social vigente no país durante a Primeira República, que motivou muitas pessoas a se revoltarem contra o governo. A revolta da Vacina também foi um movimento popular contra as políticas oligárquicas que promoveram uma modernização urbana autoritária no Rio de Janeiro na primeira década do século XX.

REFERÊNCIAS

PONTES, Maria Aparecida. Integralis história 9º ano. 1 edição. SP: IBEP, 2015

VAINFAS, Ronaldo e... História doc 9ºano. 2 edição. SP, Saraiva, 2018.

Portal do Inep. Disponível em: <http://portal.inep.gov.br/educacao-basica/encceja/provas-e-gabaritos>. Acesso em 30/07/2020.

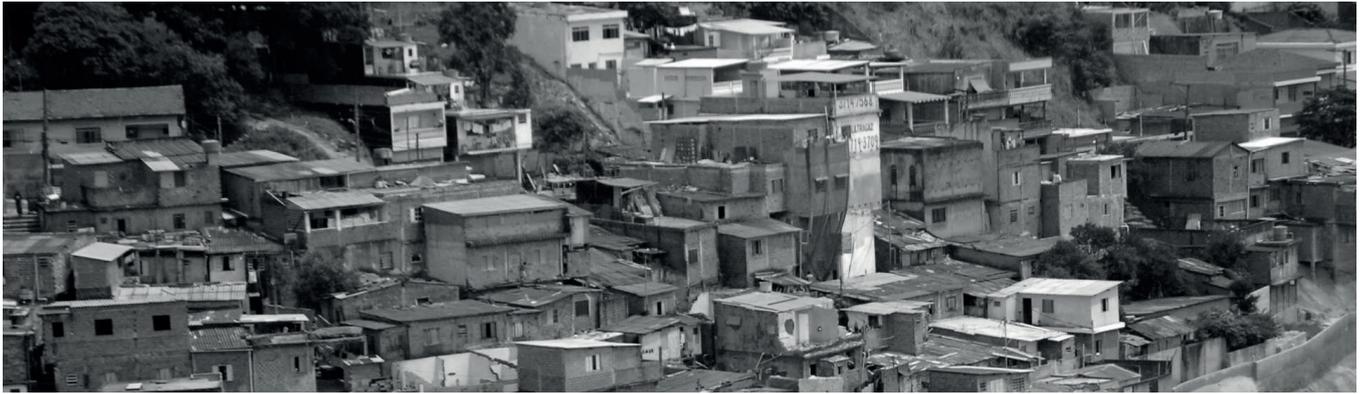
IMAGENS:

Casa (Flávio de Barros/Acervo Museu da República)



GEO***GRAFIA***

01.



Disponível em: www.usp.br. Acesso em: 27 set. 2013.

Sampa

Do povo oprimido nas filas, nas vilas, favelas
Da força da grana que ergue e destrói coisas belas
Da feia fumaça que sobe apagando as estrelas
Eu vejo surgir teus poetas de campos e espaços

VELOSO, C. Muito — dentro da noite azulada. São Paulo: Philips, 1978 (fragmento).

O problema urbano que aparece tanto na letra da canção quanto na imagem é a

- a) poluição do ambiente.
- b) desapropriação de terra.
- c) precarização de moradias.
- d) intensificação da violência.

Minha intenção era ficar mesmo no brejo para esperar que um dia as chuvas voltassem a cair no sertão, e eu também voltasse para a minha terra. Não tinha intenção de abandoná-la. Mas não vi jeito de me acomodar na zona de açúcar para esperar que a seca abrandasse. Descia uma serra, quando vi embaixo, no vale, um imenso mar de verde. Pensei que já estava na costa e que aquilo tudo era água. Mas não era não. Era um mar de cana. Era cana que não acabava mais, até perder de vista. Nunca tinha visto plantação tão descomunal.

CASTRO, J. Homens e caranguejos. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2010 (adaptado).

02. Minha intenção era ficar mesmo no brejo para esperar que um dia as chuvas voltassem a cair no sertão, e eu também voltasse para a minha terra. Não tinha intenção de abandoná-la. Mas não vi jeito de me acomodar na zona de açúcar para esperar que a seca abrandasse. Descia uma serra, quando vi embaixo, no vale, um imenso mar de verde. Pensei que já estava na costa e que aquilo tudo era água. Mas não era não. Era um mar de cana. Era cana que não acabava mais, até perder de vista. Nunca tinha visto plantação tão descomunal.

CASTRO, J. Homens e caranguejos. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2010. Adaptado.

A paisagem rural descrita no texto se refere a um modelo agrícola baseado em que aspecto?

- a) Produção orgânica.
- b) Extrativismo vegetal.
- c) Cultivo de subsistência.
- d) Lavoura de monocultura.

03.



Mais do que reduzir a poluição e melhorar a qualidade do ar, uma rede de transporte público eficiente ajuda a combater problemas de saúde pública como estresse, sedentarismo e obesidade.

COLLUCCI, C. Transporte público de qualidade reduz doenças e mortes, diz membro da OMS. Disponível em: www.folha.uol.com.br. Acesso em: 7 set. 2014. Adaptado.

Uma ação pública capaz de promover os resultados citados no texto é a

- a) expansão das ciclovias urbanas.
 - b) redução do preço dos combustíveis.
 - c) manutenção das rodovias interestaduais.
 - d) implantação de áreas de estacionamento.
04. Uma jovem deixou os oito irmãos na casinha apertada na periferia para ser entregue pela mãe a uma família com a promessa de ser tratada como filha e ir ao colégio pela primeira vez. Em troca, faria as atividades domésticas. A realidade era outra. Por sete anos a menina teve de servir aos patrões 24 horas por dia, sem remuneração, privacidade ou instrução. Depois trocou de serviço e passou a ganhar um salário, mas ainda vivia na casa da patroa, sem folga. Só aos 34 anos tirou férias, depois que descobriu o sindicato das domésticas.

BONIS, G.; MARTINS, R.VIEIRA, W. Os serviços do Brasil. Carta Capital, n. 732, 2013. Adaptado. O que é necessário garantir para combater o tipo de exploração descrito no texto?

- a) A efetivação das leis trabalhistas.
 - b) A expansão de moradias populares.
 - c) A criação de instituições educacionais.
 - d) A extinção das associações profissionais.
05. Qualquer tipo de pele de peixe vira artesanato na mão de um biólogo do litoral de São Paulo. Ele criou um método mais natural de transformar a fina camada de pele em couro de peixe. Assim, ele retira do meio ambiente um material que seria jogado no lixo e inventa novas peças como bolsas, chaveiros e anéis, como os objetos apresentados na imagem. A prática descrita é um exemplo de ação socioambiental que proporciona a
- a) proteção da fauna silvestre.
 - b) diminuição da pesca predatória.
 - c) difusão de técnicas sustentáveis.
 - d) divulgação de escolha profissional.



ROSSI, M. Produtos feitos com o couro de peixe em Guarujá, SP. Disponível em: <http://g1.globo.com>. Acesso em: 4 set. 2014.

EXERCÍCIOS RESOLVIDOS

- 01. C
- 02. D
- 03. A
- 04. A
- 05. C
- 06. D
- 07. C

LÍNGUA
ESTRANGEIRA

Temas: Vocabulário: expressões ligadas à comunicação digital (internet, email, chat, facebook, etc.) -como as tecnologias digitais auxiliaram ou não as novas formas de interação durante a pandemia; vocabulário relacionado a despesas e orçamento familiar – auxílio financeiro emergencial (ex: daily/monthly expenses – How to make a good budget).

DIGITAL COMMUNICATION

EXERCÍCIOS

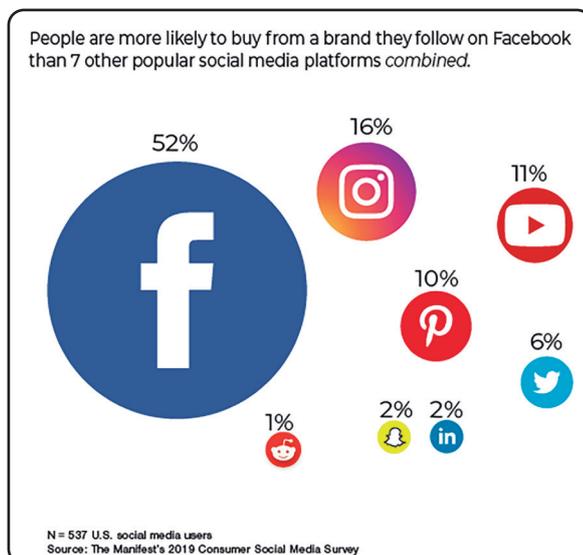
01. A pandemia que se instalou no mundo devido ao Covid 19 fez com que as relações entre as pessoas sofressem uma grande mudança. Devido ao distanciamento entre as pessoas, o uso das tecnologias já existentes em nosso dia, como os celulares e computadores, tornou-se ainda mais importante e nos inseriu de vez no mundo digital. Isso fez com que entrássemos em contato com o ambiente da internet e outros meios de comunicação digital, isso fez com que entrássemos em contato com diferentes vocábulos da língua inglesa existente nesse meio.

Observe as palavras abaixo referentes à comunicação digital e complete as frases.

BLOG – DOWNLOAD – INTERNET – CPU – SERVER

- _____ é o cérebro do computador. Esta unidade direciona as atividades do computador. Seria a abreviação em inglês para ‘Central Processing Unit’.
- _____ é o processo de transferência de arquivos e/ou informações de um servidor para um computador.
- _____ é uma página da internet que mostra em ordem cronológica as postagens de um ou mais indivíduos e geralmente tem conexões à comentários em postagens específicas.
- _____ é um computador ou programa que fornece serviços para outros programas ou usuários.
- _____ são milhões de redes de computadores que se comunicam em conjunto.

02. Na figura abaixo, você observará a pesquisa feita por uma empresa americana sobre a preferência dos usuários americanos por comprar produtos que são postados em uma determinada plataforma de mídia social do que em outras. Observe atentamente a figura e responda ao que se pede.



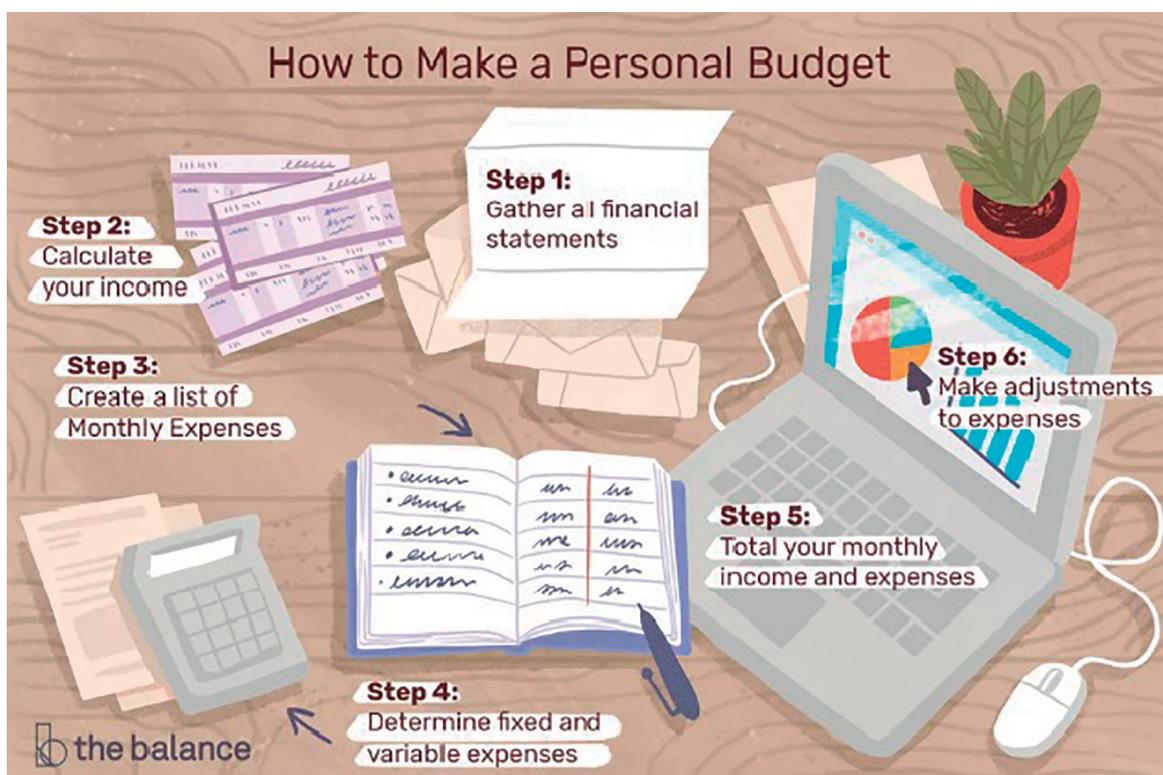
Disponível em: https://medium.com/@the_manifest/more-than-7-other-social-media-platforms-combined-aadf8a9a0da5 Acesso em 23/07/2020.

a) Qual é a plataforma que mais influencia os usuários americanos na hora de decidir suas compras?

b) Liste três outras plataformas que aparecem na pesquisa acima.

c) Dentre as plataformas listadas, qual é aquela que mais influencia você na hora de decidir as suas compras?

03. Devido ao fechamento do comércio em virtude da pandemia da Covid 19, muitas famílias tiveram que rever seus orçamentos financeiros. Algumas puderam contar com o auxílio emergencial disponibilizado pelo governo para equilibrar suas finanças. Outras tiveram que se readaptar para poder pagar as contas do mês. E você, o que tem feito para organizar as suas finanças? Veja as dicas abaixo em inglês sobre como fazer um orçamento pessoal (PERSONAL BUDGET) e responda ao que se pede.



Disponível em: <https://www.thebalance.com/how-to-make-a-budget-1289587>.

Acesso em: 23/07/2020.

a) Enumere os passos mostrados acima para fazer um orçamento pessoal

- () Calcule sua renda
- () Determine as despesas fixas e variáveis
- () Junte todas as declarações financeiras
- () Faça ajustes nas despesas
- () Crie uma lista de despesas mensais
- () Totalize suas receitas e despesas mensais

b) Como você organiza seu 'budget':

- () MONTHLY(mensalmente)
- () WEEKLY(semanalmente)
- () DAILY(diariamente)
- () I don't organize it myself. (Eu não me organizo.)

EXERCÍCIOS RESOLVIDOS

01. a) CPU
b) DOWNLOAD
c) BLOG
d) SERVER
e) INTERNET
02. a) FACEBOOK
b) A resposta deve contar 3 das plataformas a seguir: FACEBOOK, INSTAGRAM, YOUTUBE, PINTEREST, TWITTER, LINKEDIN, SNAPCHAT, REDDIT.
c) Resposta pessoal.
03.
a) (2)
(4)
(1)
(6)
(3)
(5)
- b) Resposta pessoal



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

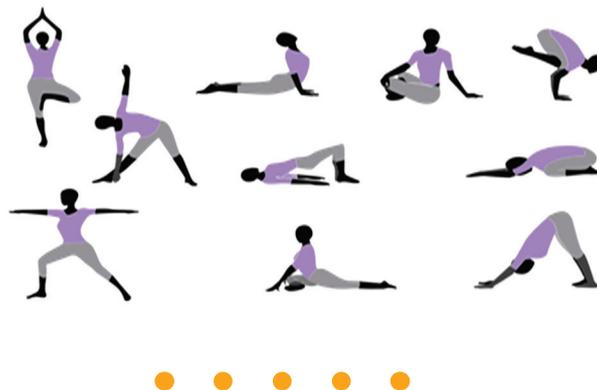
04. Em tempos de pandemia, a _____
pode ser uma grande aliada na manutenção da _____.

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.



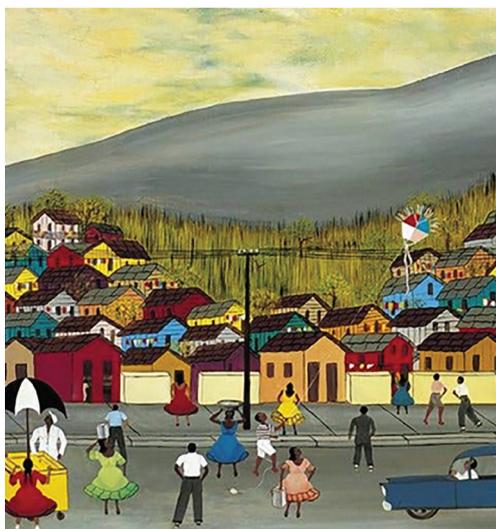
Vidas Negras importam

A frase Black Lives Matter (Vidas Negras Importam) tem sido repetida ferozmente, por todo mundo, em protestos contra o racismo após a morte de mais um homem negro por um policial branco nos Estados Unidos.

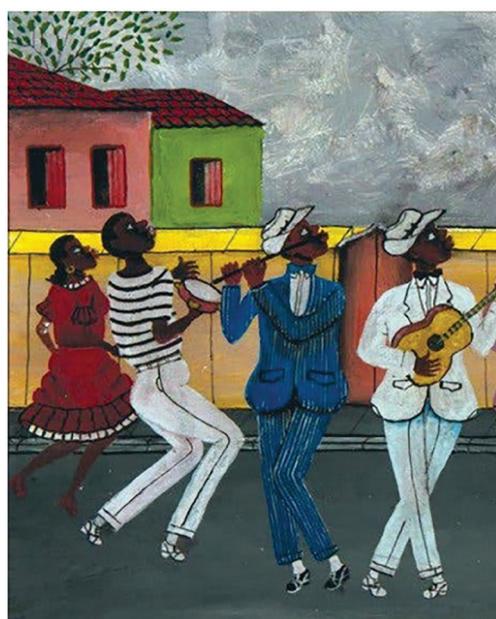
Nesse contexto, vidas negras são importantes na luta por uma sociedade mais igualitária, livre do preconceito e do racismo, ao longo da história e em todas as áreas. Nas artes, podemos destacar a contribuição do artista negro, carioca, Heitor dos Prazeres (1898-1966) que nos presenteou com suas pinturas mostrando um povo negro alegre, sambista, se divertindo nas favelas, gafieiras, parques e ruas do Rio de Janeiro, fortalecendo as raízes da cultura afrodescendente. Seguem abaixo algumas imagens das pinturas de Heitor dos Prazeres.

EXERCÍCIOS

01. Dê a sua contribuição a esta causa, faça um trabalho com o título: **Vidas Negras Importam**. Pode ser um desenho, colagem, pintura, escultura, poesia, música, vídeo etc.



Disponível em: <https://www.revistaprosaversoe-arte.com/a-arte-de-heitor-dos-prazeres/>



Disponível em: <https://www.revistaprosaversoe-arte.com/a-arte-de-heitor-dos-prazeres/>

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