

CADERNO 2
2021



CAMINHOS DE APRENDIZAGENS

9º 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

9º 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
Jerônimo Pereira Vilela
Luís Cláudio Ferreira

Ciências
Lúcio Cordeiro
Rafael Farias de Carvalho

História
André Rodrigues Barbosa
Nilza Gonzaga Alves

Geografia
Eduardo Garritano

Arte
Claudia Zunino Lombardi de Carvalho
Paulo Wagner Oliveira

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

O que é um texto? Diferentes tipologias textuais

1ª etapa – O que é um texto: breve explicação

Como já tratado no Caminhos da Aprendizagem, volume 1, texto é tudo aquilo (escrito ou não escrito) que traz alguma informação completa. Em outras palavras, um gesto, uma placa, uma palavra escrita ou falada, a maneira como se veste, tom de voz, letreiro de um ônibus, entre tantas outras formas de comunicação podem ser consideradas como texto, desde que tenha sentido completo.

2ª etapa – Diferentes tipologias textuais: uma apresentação

Então, vamos continuar nossos estudos com os textos que são escritos ou falados. Existem basicamente 5 tipos de textos que são definidos pelos critérios linguísticos e formais em que são empregadas as palavras, frases, orações e períodos. Ou seja, dependendo da forma como se usam as palavras e se constroem as frases, podemos definir o tipo de texto em que aquele conjunto de escritos (texto) está inserido.

O 1º tipo de texto que veremos é o **narrativo**. De forma resumida, narrar é contar algo que aconteceu, acontece ou acontecerá. Esse tipo de texto está muito ligado com o fato e com a ação. Quem faz uso da narração presta muita atenção em quando acontece a situação e segue uma sequência lógica para relatar o ocorrido. Então, quando estiver lendo um texto, preste atenção basicamente nos tempos verbais e na sequência dos acontecimentos, ele pode ser do tipo narrativo. Exemplos: conto de fadas, fábulas, novelas, contos, entre outros que narrem algum fato.

O 2º tipo de texto que estudaremos é o **descritivo**. Esse tipo de texto se vale de basicamente de descrever alguma coisa ou um ambiente. Ou seja, diferentemente do narrativo não está preocupado com o fato, mas sim em dar detalhes, caracterizar com adjetivos o espaço, os objetos ou as pessoas envolvidas no ocorrido. Exemplos de onde podemos encontrar facilmente esse tipo de texto: anúncio de classificado, currículo, relato sobre viagens, entre outros.

O 3º tipo de texto que abordaremos é o **argumentativo**. Nele se faz a defesa de uma ideia ou de um ponto de vista sobre um tema. Para isso é necessário fazer uso de argumentos para convencer quem lê ou ouve a respeito do seu propósito. A linguagem é objetiva, e os argumentos seguem uma sequência lógica. Onde podemos encontrar esse tipo de texto? Em jornais (na seção dos editoriais), em artigos de opinião, em manifestos, em cartas abertas, em abaixo-assinados, entre outros.

O 4º tipo de texto que acompanharemos é o **expositivo ou explicativo**. A intenção com esse tipo de texto é dar informações sobre algo. É explicar ou expor um conhecimento sobre alguma coisa para quem lê ou ouve. Nos textos explicativos não se faz defesa de ideia ou de ponto de vista como nos argumentativos. Geralmente se usa esse tipo de texto para expor ou explicar conceitos, esclarecer algum fenômeno ou esclarecer alguma definição. Esse tipo de texto é muito comum em avisos, seminários, definição de uma palavra no dicionário, em uma entrevista em que a intenção é conhecer sobre a pessoa entrevistada, entre outros.

Finalmente o **5º tipo de texto** é o **injuntivo ou texto de instrução**. A principal marca desse tipo de texto é uso de verbos de ordem, de comando, de orientação, de instrução, de sugestão, de recomendação, de pedido, de súplica. Portanto, é comum o emprego de verbos no imperativo. Encontramos esse tipo de texto em: receitas de culinária, bulas de remédio, manuais de instrução, guias, leis, regras de trânsito, regras da escola, entre outros.

3ª etapa – Demonstre o que você aprendeu: um pequeno desafio.

Propositamente não foram colocados exemplos de textos durante a explicação, para desafiar você a relacionar os fragmentos de textos a seguir com os seus respectivos tipos textuais. Use as principais dicas ensinadas para diferenciar cada tipo de texto. Esse exercício será fácil demais para você, temos certeza!

- (1) Texto Narrativo
- (2) Texto Descritivo
- (3) Texto Argumentativo
- (4) Texto Expositivo ou explicativo
- (5) Texto Injuntivo ou de instrução

()



Disponível em https://www.keepcalmandposters.com/poster/6077595_keep_calm_and_bata_na_porta_antes_de_entrar.

Acesso em: 08 jul 2020.

- () “Quando a criatura encantada lhe disse que ele teria direito a apenas um único desejo, ele, muito esperto, soube instantaneamente o que pediria.
- Se é assim, quero ter o dom de poder realizar todos os meus desejos, bastando para isso apontar apenas o meu dedo.
 - Que assim seja, mestre! — disse a criatura com um sorriso irônico.”

Disponível em: <http://www.letraseeartes.com.br/2011/01/tres-bons-exemplos-de-textos-narrativos.html>.
Acesso em: 08 jul 2020.

- () Podemos afirmar que, desde o início dos anos 2000, muitos eleitores desinformados são confundidos por causa de falsas mensagens e falsos e-mails que circulam pela internet, as chamadas “Fake News”. Essas mensagens, de autoria desconhecida, comunicam de forma incorreta sobre o voto nulo e convencem muitos cidadãos que estão insatisfeitos com os políticos a anularem o voto.
- () “Cariocas são bonitos/ Cariocas são bacanas/ Cariocas são sacanas/ Cariocas são dourados/ Cariocas são modernos/ Cariocas são espertos/ Cariocas são diretos/ Cariocas não gostam de dias nublados.”

CALCANHOTO, Adriana. Carioca. Rio de Janeiro: Sony Music: 1994.
Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=i1JsULmnWZo>. Acesso em: 08 jul. 2020.

- () “O telefone celular

A história do celular é recente, mas remonta ao passado – e às telas de cinema. A mãe do telefone móvel é a austríaca Hedwig Kiesler (mais conhecida pelo nome artístico Hedy Lamaar), uma atriz de Hollywood que estrelou o clássico Sansão e Dalila (1949).

Hedy tinha tudo para virar celebridade, mas pela inteligência. Ela foi casada com um austríaco nazista fabricante de armas. O que sobrou de uma relação desgastante foi o interesse pela tecnologia.

Já nos Estados Unidos, durante a Segunda Guerra Mundial, ela soube que alguns torpedos teleguiados da Marinha haviam sido interceptados por inimigos. Ela ficou intrigada com isso e teve a ideia: um sistema no qual duas pessoas podiam se comunicar mudando o canal, para que a conversa não fosse interrompida. Era a base dos celulares, patenteada em 1940.”

Disponível em: <https://www.canalkids.com.br/tecnologia/invencoes/curiosidades.htm>.
Acesso em: 08 jul. 2020.

4ª etapa: Reconhecendo tipos textuais num único texto

Depois de estar por dentro dos 5 tipos de texto, é importante dizer que essas variedades de texto podem ser encontradas em um único texto. O que queremos dizer é que, se temos um texto do tipo narrativo, é porque a maior parte do texto narra fatos ou ações em uma sequência de tempo. Porém isso não quer dizer que, num texto narrativo, não possa haver partes descritivas ou até mesmo argumentativas. Isso pode acontecer com os demais tipos textuais, ou seja, num texto argumentativo podemos encontrar partes de texto explicativo ou até mesmo partes de texto injuntivo ou de instrução. Vamos partir para um exemplo, que vai ficar mais fácil de entender.

O gênero textual **Manifesto** está categorizado no tipo textual argumentativo, pois, ao escrever um manifesto, a essência é convencer o leitor/ ouvinte sobre alguma causa defendida. Porém, para convencer, é preciso antes explicar a causa (texto expositivo ou explicativo), depois argumentar para defendê-la (texto argumentativo) e, finalmente, convocar o leitor/ ouvinte (texto injuntivo ou de instrução), para se juntar na defesa dessa causa. A seguir, vamos mostrar o que acabamos de explicar.

MANIFESTO CONTRA A VIOLÊNCIA NA ESCOLA

Nós, que há milênios éramos nômades sem deus, na caça do alimento de cada dia, hoje temos endereço certo, escova de dente, sabonete e desodorante. [...] Nós, que há um curto século só tínhamos ferramentas rústicas, agora temos luz elétrica, rádio, TV, geladeira, computador, internet, telefone celular.

Apesar de todo o progresso, a violência parece ter nos acompanhado desde o início da humanidade, e agora temos tantas violências que fica difícil enumerá-las: violência no campo, urbana, doméstica, simbólica, física, sexual, moral, psicológica, policial, bullying e cyberbullying. Estaríamos eternamente condenados a conviver com a violência? [...]

Na escola, espelho da sociedade, palco de tantos conflitos específicos de uma organização tão complexa, pipocam violências a princípio sem grande importância, que podem se transformar em violências graves: brincadeiras maldosas, apelidos, palavrões, sarcasmos, empurrões, brigas.

Falaremos e retomaremos o tema violência até como uma forma de libertação desse cotidiano, como um processo de limpeza. Lembraremos da herança do processo de civilização, vamos promover a convivência pacífica entre todas as pessoas que fazem parte do ambiente escolar. A escola será o espaço manso no qual professores e estudantes possam desempenhar suas funções com tranquilidade. Não podemos permitir que a escola seja arena para espetáculo tão desprezível.

Magno Rocha Ramos
Diretor CEF 16 Taguatinga-DF
25/03/2010

Disponível em: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=33617>.
Acesso em: 08 jul 2020. Texto adaptado

Vamos completar essa explicação da matéria? Você já está capacitado para isso!

A parte do texto marcado em **AZUL** corresponde à _____ (narração – descrição – explicação) da causa que motivou a escrita do manifesto. O que se quer expor ali é todo o progresso que a humanidade alcançou até aqui desde sua existência. Então esse trecho do texto é do tipo expositivo ou explicativo.

Na parte em **AMARELO**, o autor argumenta (defende a ideia) que, mesmo diante do progresso na forma de se alimentar e na tecnologia, a humanidade não progrediu na forma de lidar com o outro. O escritor mostra que o ser humano continua usando daquela violência dos tempos primitivos para se relacionar com outras pessoas. Esse trecho se encaixa no tipo _____ (expositivo – argumentativo – narrativo).

A parte em **VERMELHO** faz uma convocação ao leitor para se juntar à causa da não violência na escola. O autor faz pedidos: falar sobre a violência como forma de eliminar essa prática, pede para que nos lembremos de que somos seres já civilizados, solicita a convivência pacífica entre todos da escola e, por fim, ele reivindica que a escola seja um espaço de paz e que nós não permitamos que esse lugar seja foco de ações tão ruins. Por isso, essa parte do manifesto é do tipo _____ (injuntivo ou texto de instrução – descritivo – argumentativo).

EXERCÍCIOS RESOLVIDOS

DA 3ª ETAPA

- (5)
- (1)
- (3)
- (2)
- (4)

DA 4ª ETAPA

- Explicação
- Argumentativo
- Injuntivo ou texto de instrução

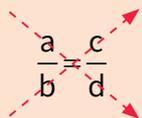


MATEMÁTICA

Razão e Proporção

- ▶ **Razão:** É a divisão indicada entre dois termos, sendo o primeiro chamado de antecedente e o segundo de conseqüente. A/B ou $A : B$. (“A” é o antecedente e “B” é o conseqüente)
- ▶ **Proporção:** Quatro números a, b, c e d nessa ordem, formam uma proporção se as razões a/b e c/d forem iguais.

Propriedade fundamental das proporções



“ Em toda proporção, o produto dos meios é igual ao produto dos extremos”.

$$a \cdot d = b \cdot c$$

Exemplo 01

O salário de Paulo é de R\$ 2.000,00 e João tem um salário de R\$ 1.000,00. Qual a razão do salário de Paulo para João?

$$\frac{\text{salário de Paulo}}{\text{salário de João}} = \frac{2000}{1000} = 2 \text{ (2 é a razão entre os seus salários)}$$

A razão acima pode ser lida como a razão de 2000 para 1000, ou 2000 está para 1000. Esta razão é igual a 2, o que equivale a dizer que o salário de Paulo é o dobro do salário de João, ou seja, através da razão estamos fazendo uma comparação de grandezas, que neste caso são os salários de Paulo e João.

Exemplo 02

Joaquim tem uma estatura (altura) de 1,80 m e seu filho Joca tem apenas 80 cm de altura. Qual é a razão de suas alturas?

Como uma das medidas está em metros e a outra em centímetros, devemos colocá-las na mesma unidade de medida. Sabemos que 1 metro equivale a 100 cm, dessa forma 1,80 m será equivalente a 180 cm. Temos então, a razão de 180 cm para 80 cm:

$$\frac{\text{altura de Joaquim}}{\text{altura de Joca}} = \frac{180\text{cm}}{80\text{ cm}} = 2,25 \text{ (2,25 é a razão entre as suas alturas)}$$

Exemplo 03

Uma caixa contém 30 bolas de plástico, sendo 16 vermelhas, 8 amarelas e o restante azuis. Indique a razão:

a) do número de bolas vermelhas para o total de bolas na caixa.

$$\frac{16}{30} = \frac{8}{15}$$

b) do número de bolas amarelas para as vermelhas

$$\frac{8}{16} = \frac{1}{2}$$

• Exemplo 04

Em cada uma das igualdades a seguir, encontre o valor de “a” para que se tornem verdadeiras. (Dica: use a Propriedade fundamental das proporções.

a) $\frac{3}{8} = \frac{a}{56}$ **Resolução:** $8 \cdot a = 3 \cdot 56$
 $8a = 168$
 $a = 168 : 8$
 $a = 21$

b) $\frac{5}{a} = \frac{25}{50}$ **Resolução:** $25 \cdot a = 20 \cdot 5$
 $25a = 100$
 $a = 100 : 25$
 $a = 4$

 **EXERCÍCIOS**

01. Calcule a razão entre a idade da sua mãe e a sua idade.
02. Calcule a razão entre a sua altura e o número do seu calçado.
03. Calcule a razão o número de horas de um dia e o número de estações do ano.
04. Calcule a razão entre os valores dados, completando a tabela abaixo:

a	14	26	4	18	-4	1,2	-1,8
b	7	2	20	-2	-8	0,2	0,6
$\frac{a}{b}$							

05. O quiosque do Maçarico, na praia de Piratininga, vende cocos e exibe a tabela de preços abaixo. Complete o restante da tabela.

número de dias	30	60	90		15		1
ração (kg)	60			240		90	

06. Um saco com 60 quilos de ração alimenta uma certa quantidade de frangos durante 30 dias. Para alimentar a mesma quantidade de frangos por um número diferente de dias, quantos quilos de ração serão necessários?

número de cocos	1	2	3	4	5	8	10
Preço (R\$)	4,00	8,00					40,00

07. Calcule o valor dos termos desconhecidos, utilizando a propriedade fundamental das proporções:

a) $\frac{x+1}{x+2} = \frac{3}{4}$

d) $\frac{12}{24} = \frac{5}{y}$

b) $\frac{m}{0,2} = \frac{1,5}{4,0}$

e) $\frac{1}{3} = \frac{123}{k}$

c) $\frac{6}{12} = \frac{a}{10}$

08. Uma caixa contém 40 bolas, sendo 15 vermelhas, 12 amarelas, 10 verdes e o restante azuis.

Indique a razão:

- a) do número de bolas vermelhas para o total de bolas na caixa;
- b) do número de bolas amarelas para as vermelhas;
- c) do número de bolas verde para as azuis;
- d) do número de bolas azuis para o total;
- e) do número de bolas vermelhas para as verdes



Regra De Três Simples

A regra de três é uma ferramenta matemática usada nas situações do dia a dia utilizando-se de três valores conhecidos para o cálculo do quarto valor. A regra de três pode ser considerada diretamente proporcional ou inversamente proporcional. Acompanhe a resolução de exemplos utilizando a regra de três.

Fonte: “Regra de três simples “; (Adaptado) Brasil Escola.
Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/matematica/regra-tres-simples.htm>.
Acesso em 14 de julho de 2020.

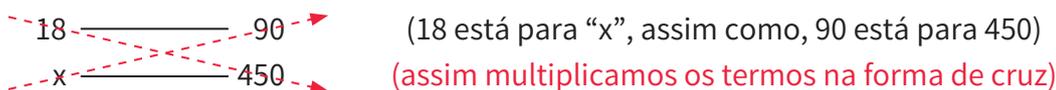
• Exemplo 05

Joaquim utilizou 18 litros de tinta para pintar 90 m² de parede. Quantos litros de tinta serão necessários para pintar 450 m² de parede, nas mesmas condições?

Podemos relacionar os dados através de uma tabela:

litros	área em (m ²)
18	90
x	450

Resolução:



Observe que, quanto maior a área a ser pintada maior será a quantidade de tinta, então podemos dizer que a regra de três é diretamente proporcional.

Resolução: $90 \cdot x = 18 \cdot 450$

$$90x = 8100$$

$$x = 8100/90$$

$$x = 90 \text{ litros}$$

Portanto, serão necessários 90 litros de tintas para pintar uma parede de 450 m².

• Exemplo 06

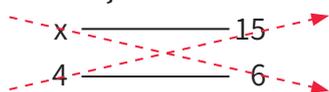
Márcia leu um livro em 4 dias, lendo 15 páginas por dia. Se tivesse lido 6 páginas por dia, em quanto tempo ela leria o mesmo livro?

Dias	Páginas por dia
4	15
x	6

Observe que agora a situação é a seguinte, se ela ler mais páginas por dia demorará menos tempo para ler o livro, caso ela diminua as páginas lidas por dia aumentará o tempo de leitura, nesse caso a regra de três é proporcionalmente inversa, então devemos inverter a coluna em que se encontra a incógnita e depois multiplicar cruzado.

Dias	Páginas por dia
x	15
4	6

Resolução:



(“x” está para 4, assim como, 15 está para 6)
(*assim multiplicamos os termos na forma de cruz*)

$$6 \cdot x = 4 \cdot 15$$

$$6x = 60$$

$$x = 60/6$$

$x = 10$ → Se passar a ler 6 páginas por dia levará 10 dias para ler o livro.

EXERCÍCIOS

- Uma usina produz 500 litros de álcool com 6.000 kg de cana-de-açúcar. Determine quantos litros de álcool são produzidos com 15.000 kg de cana.
- Um muro de 12 metros foi construído utilizando 2 160 tijolos. Caso queira construir um muro de 30 metros nas mesmas condições do anterior, quantos tijolos serão necessários?
- Aplicando R\$ 500,00 na poupança o valor dos juros em um mês seria de R\$ 2,50. Caso seja aplicado R\$ 2.100,00 no mesmo mês, qual seria o valor dos juros?
- Uma equipe de 5 professores gastou 12 dias para corrigir as provas de um vestibular. Considerando a mesma proporção, quantos dias levarão 30 professores para corrigir as provas?
- Em uma panificadora são produzidos 90 pães de 15 gramas cada um. Caso queira produzir pães de 10 gramas, com a mesma quantidade de farinha, quantos pães iremos obter?
- Uma empresa gasta 6 peças de plástico para produzir um ventilador. Quantas peças são necessárias para produzir 25 ventiladores?
- Uma empresa de costura com 6 costureiras consegue terminar uma demanda de serviço em 24 dias. A fim de fazer o mesmo serviço com 8 costureiras, quantos dias serão necessários para terminá-lo?
- Em uma hora, 4 máquinas produzem 1200 parafusos. Nesse mesmo tempo, 3 máquinas produzirão quantos parafusos?
 - 800
 - 900
 - 1000
 - 1100
 - 1600
- Uma torneira despeja 18 litros de água em 9 minutos. Em 2 horas e 15 minutos despejará:
 - 300
 - 270
 - 240
 - 220
 - 200

10. (UFMG) Um relógio atrasa 1 minuto e 15 segundos a cada hora. No final de um dia ele atrasará:
- a) 24 min
 - b) 30 min
 - c) 32 min
 - d) 36 min
 - e) 50 min
11. Maricota deseja confeccionar máscaras para proteção contra o corona vírus. Se com 1 m^2 de tecido de algodão ela consegue confeccionar 20 máscaras. Para confeccionar 200 máscaras nesse mesmo padrão, ela precisará de quantos metros quadrados desse mesmo tecido?
12. Se Maricota pagou R\$ 28,00 por 1 m^2 de tecido para fazer as 20 primeiras máscaras. Maricota precisará investir quantos reais para confeccionar as outras 200 máscaras?

EXERCÍCIOS RESOLVIDOS

Razão e Proporção

01. Resposta pessoal

02. Resposta pessoal

03. 6

04.

a	14	26	4	18	-4	1,2	-1,8
b	7	2	20	-2	-8	0,2	0,6
$\frac{a}{b}$	2	13	$\frac{1}{5}$	-9	$+\frac{1}{2}$	6	-3

05.

número de dias	30	60	90	120	15	45	1
ração (kg)	60	120	180	240	30	90	2

06.

número de cocos	1	2	3	4	5	8	10
Preço (R\$)	4,00	8,00	12,00	16,00	20,00	32,00	40,00

07. a) $x = 2$ b) $m = 0,075$ c) $a = 5$ d) $y = 10$ e) $k = 369$

08. a) $\frac{3}{10}$ b) $\frac{4}{5}$ c) $\frac{10}{3}$ d) $\frac{3}{40}$ e) $\frac{3}{2}$

Regra De Três Simples

01. 1.250 litros de álcool.

07. 18 dias

02. 5.400 tijolos.

08. B

03. O valor dos juros cobrados será de R\$ 10,50

09. B

04. A equipe de 30 professores levará 2 dias.

10. B

05. 135 pães de 10 gramas

11. 10 m² de tecido

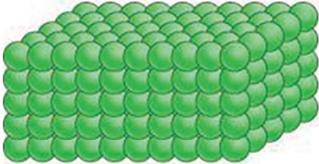
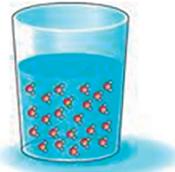
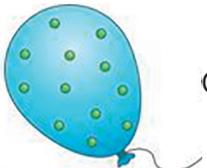
06. 150 peças

12. Ela precisará investir R\$ 280,00



CIÊNCIAS

01. Observe atentamente o esquema abaixo e responda as perguntas que se seguem:

ESTADO FÍSICO DA MATÉRIA	PROPRIEDADES
 <p>Sólido</p>	<ul style="list-style-type: none"> • apresentam forma própria e volume constante; • são muito difíceis de comprimir; • são mais densos do que a maior parte dos líquidos e do que todos os gases.
 <p>Líquido</p>	<ul style="list-style-type: none"> • apresentam a forma do recipiente onde se encontram; • têm volume constante; • são difíceis de comprimir.
 <p>Gasoso</p>	<ul style="list-style-type: none"> • apresentam a forma do recipiente onde se encontram; • têm volume variável; • são facilmente compressíveis.

Disponível em: <https://bit.ly/30KiLwO>. Acesso em: 24/07/2020.

- a) Em qual dos estados físicos da matéria a pressão entre as moléculas é menor? Explique.
 b) Qual dos estados físicos da matéria apresenta maior densidade? Explique.

02. Leia atentamente o texto a seguir e, depois, responda à pergunta que se segue:

Conta a história que o rei Hierão 2º de Siracusa encomendou uma coroa de ouro. Quando a coroa lhe foi entregue, o rei desconfiou que o esperto ourives havia substituído uma porção do ouro por prata. O rei, então, encarregou Arquimedes de apresentar uma solução sem danificar a coroa. Diz a lenda que, após um banho público, ele teve a idéia de como poderia resolver o problema e demonstrou seu entusiasmo correndo pelas ruas de Siracusa, completamente nu, gritando: “Eureka! Eureka!” (“Achei! Achei!”). Ele percebeu que, à medida que entrava na banheira, uma quantidade de água igual ao volume do seu corpo submerso extravasava para fora. Propôs então que três recipientes iguais fossem enchidos de água até a borda. Mergulhou no primeiro uma massa de ouro puro igual à massa da coroa e recolheu a água derramada. No segundo, mergulhou uma massa de prata pura, também igual à massa da coroa, e recolheu a água extravasada. Como a massa específica (densidade) da prata é menor que a do ouro, o volume de água recolhido na segunda operação era maior do que na primeira. Finalmente, mergulhou a coroa no terceiro recipiente e verificou que a quantidade de água transbordada era intermediária entre as quantidades recolhidas nos recipientes em que foram imersos o ouro e a prata. Dessa forma, Arquimedes demonstrou que a coroa havia sido feita com uma mistura de ouro e prata.

Disponível em: <https://bit.ly/2WX6YdB>. Acesso em: 24/07/2020.

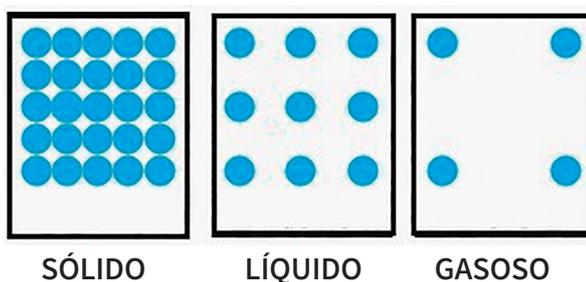
O que é mais fascinante nesse episódio da história da Ciência, ocorrido no século III a.C., é que Arquimedes, para resolver o problema da coroa adulterada do rei Hierão, muito antes da Revolução Científica que teria início cerca de oitocentos anos depois, no século XVI d.C., procedeu em conformidade com as etapas do método científico, que então ainda não tinha sido formalmente proposto. Você saberia descrever como ele procedeu para, utilizando-se do conceito de densidade, demonstrar cientificamente que a coroa em questão consistia numa mistura homogênea de dois metais: ouro e prata?

03. O astronauta Neil Armstrong foi o primeiro homem a pisar em solo lunar, em 20 de julho de 1969. A sua massa total, incluindo seu corpo, os trajes especiais e o equipamento de sobrevivência, era de aproximadamente 300 kg. A gravidade na lua é cerca de $1/6$ (seis vezes menor) da gravidade terrestre. Considerando que força da gravidade na Terra é aproximadamente $10 \text{ (m/s}^2\text{)}$, podemos afirmar que:
- a) A massa total de Armstrong na Lua é de 300 kg e seu peso é 500 N.
 - b) A massa total de Armstrong na Terra é de 50,0 kg e seu peso é 3000 N.
 - c) A massa total de Armstrong na Terra é de 300 kg e seu peso é 500 N.
 - d) A massa total de Armstrong na Lua é de 50,0 kg e seu peso é 3000 N.

EXERCÍCIOS RESOLVIDOS

01.

- a) A pressão (P) pode ser definida como a relação (ou razão, que matematicamente corresponde a uma divisão) entre uma força (F) e a área (A) onde essa força é aplicada, ou, sob a forma de equação: $P = F/A$. Quando a pressão sobre as moléculas de uma porção de determinada substância é grande, elas se mantêm unidas, fazendo com que o seu volume (espaço ocupado por um corpo) se torne menor. O gasoso é aquele dentre os estados físicos da matéria sobre que, devido ao alto grau de agitação e distanciamento entre as moléculas, sofre menos efeito da pressão.
- b) Define-se densidade (D) como sendo a razão entre a massa (M), que é a quantidade de matéria (de átomos) de um corpo e o seu volume (V), relação que pode ser traduzida pela fórmula $D = M/V$. As moléculas das substâncias no estado sólido, devido à alta pressão que sofrem, se mantêm muito próximas entre si, ocupando um volume menor. Simplisticamente colocando, o estado sólido é o mais denso dos estados físicos, pois nele, dada a proximidade entre as moléculas, cabem mais delas num determinado espaço, quando comparado aos demais estados físicos, como ilustrado na figura abaixo:



Disponível em: <https://bit.ly/32X0Tla>. Acesso em: 24/07/2020.

02. Arquimedes primeiramente reparou de que seu corpo deslocava uma quantidade de água que era proporcional a sua densidade. Foi sagaz em perceber que essa observação lhe fornecera a chave para a solução do problema cuja solução estava tentando desvendar. Partindo assim de duas premissas: que todo material diferente apresenta uma densidade específica e que a densidade de um corpo poderia ser determinada indiretamente pela quantidade de água deslocada quando este fosse submerso, propôs, então, a hipótese de que, se a coroa tivesse sido fabricada inteiramente de ouro, ela deslocaria, quando mergulhada em água, a mesma quantidade de água de algo que também fosse feito de ouro puro e que apresentasse a mesma massa (historiadores imaginam que ele deve ter utilizado moedas). Em seguida, realizou um experimento, onde poderia testar a sua suposição e, ao fazê-lo, percebeu que a coroa, ao contrário, deslocou uma quantidade maior de água, o que lhe permitiu concluir que, além de ouro, tinha entrado em sua composição uma certa quantidade de prata, pois esse metal, por apresentar menor densidade e ocupar mais espaço (volume) que o ouro, acabou fazendo com que maior quantidade de água transbordasse. Exemplificando: supondo-se que a coroa tivesse 2 kg de massa, ela deslocaria uma quantidade de água menor que a deslocada por 2 kg de prata, porém, maior que a deslocada por 2 kg de ouro, por possuir densidade intermediária.

03.

Alternativa correta:

- c) – Ao contrário do que comumente se pensa, as balanças que usamos no dia a dia não medem o peso das coisas e, sim, sua massa. Grama, quilograma e tonelada, por exemplo, são unidades de medida de massa e não de peso. O peso é, na verdade, uma força, sendo medido em Newtons ($N = \text{kg} \times \text{m/s}^2$), unidade de medida nomeada em homenagem ao memorável físico inglês Isaac Newton, de quem recebem ainda o nome as três leis fundamentais da mecânica clássica (chamadas leis de Newton), concebidas por ele, assim como as leis que regem a gravitação universal. O peso (P) de um corpo pode ser calculado em função da ação da gravidade (G) sobre sua massa (M), o que pode ser matematicamente descrito pela expressão: $P = M \times G$. No caso do problema em questão,

para calcular o peso do astronauta e sua indumentária, basta que multipliquemos a sua massa (300 kg) por 10 m/s² (valor aproximado da aceleração da gravidade no planeta terra), o que resulta em 3000 N. Na lua, onde a gravidade é seis vezes menor do que aqui na terra, seu peso será, por conseguinte, seis vezes menor, ou seja, igual a 500 N. Veja os cálculos a seguir:

M → massa do astronauta com traje e equipamentos → 300 kg

G_{TERRA} → valor da gravidade terrestre → 10 m/s²

P_{TERRA} → peso correspondente a M no planeta terra

P_{LUA} → peso correspondente a M na lua

$$P_{TERRA} = M \times G_{TERRA}$$

$$P_{TERRA} = 300 \text{ kg} \times 10 \text{ m/s}^2$$

$$P_{TERRA} = 3000 \text{ N}$$

P_{LUA} → seis vez menor que P_{TERRA}

$$P_{LUA} = P_{TERRA} \div 6$$

$$P_{LUA} = 3000 \text{ N} \div 6$$

$$P_{LUA} = 500 \text{ N}$$

Sugestões de material para pesquisa e aprendizado online:

- Pressão e temperatura (página)
Disponível em: <https://bit.ly/3308lfr>
(Acesso em: 24/07/2020)
- Quer Que Desenhe? - Peso e Massa (videoaula)
Disponível em: <https://bityli.com/zPz07>
(Acesso em: 24/07/2020)
- Quer Que Desenhe? - Volume e Densidade (videoaula)
Disponível em: <https://bit.ly/303auF4>
(Acesso em: 24/07/2020)
- Densidade - diferentes substâncias, moléculas próximas ou afastadas (videoaula)
Disponível em: <https://bityli.com/zPz07>
(Acesso em: 24/07/2020)
- Peso x Massa (página)
Disponível em: <https://bit.ly/3g1UuJa>
(Acesso em: 24/07/2020)
- Método Científico (página)
Disponível em: <https://bit.ly/303auF4>
(Acesso em: 24/07/2020)

HISTÓRIA



As principais Civilizações do Oriente e do ocidente

As primeiras civilizações surgiram no oriente, próximas a importantes recursos hídricos (rios, lagos, riachos de degelo etc.), pois seria impossível a existência e o crescimento de aglomerados populacionais distante de fontes de água potável para beber e utilizar na agricultura. Os egípcios se desenvolveram graças às regulares cheias do Rio Nilo. Os mesopotâmicos ocuparam a região cortada pelos rios Tigre e Eufrates, os hebreus aproveitaram as terras do Vale do Rio Jordão e do Mar da Galileia (Um lago de água doce), Fenícios e Persas tinham acesso a riachos de montanhas.



Imagem do Faraó

Disponível em: <https://pt.freeimages.com/search/chichen-itza>.

Acesso em 15/07/20. Acessado às 19:03h.

O poder político nas civilizações orientais era do tipo “teocrático” (governo de deus), onde o governante é ao mesmo tempo chefe político, militar e religioso. Como, por exemplo, o Faraó do Egito que em alguns momentos foi considerado representante dos deuses, filho de deus ou até mesmo um Deus. Muitos desses povos formaram Impérios centralizados, mas alguns como os Sumérios na Mesopotâmia e os Fenícios viviam em cidades-Estados, independentes, onde cada uma tinha o seu próprio rei.

As sociedades da Antiguidade oriental eram bastante hierarquizadas: As camadas mais importantes era a dos governantes e logo abaixo vinham os nobres, grandes proprietários de terras, que também podiam se tornar líderes militares e religiosos. As camadas médias eram formadas por homens livres que poderiam ser funcionários públicos, comerciantes e artesãos. As camadas inferiores eram formadas por trabalhadores braçais e camponeses, que podiam ser livres, servos do Estado (como os Felás no Egito) ou escravos (embora não fossem a principal mão de obra).

A economia nas sociedades orientais foi predominantemente de base agrícola e pecuária, mas também desenvolveram o artesanato e o comércio. Diferente das demais foram os Fenícios que se destacaram prioritariamente no comércio marítimo e depois os Persas que após um período passaram a basear sua riqueza no comércio.

Na religião essas civilizações foram predominantemente politeísta, ou seja, acreditavam em vários deuses. No entanto os hebreus adotaram o monoteísmo, crença em um único Deus. Os Persas acreditavam em apenas duas divindades: uma do bem e outra do mal.

Os povos da Antiguidade oriental deixaram diversos legados: Na arquitetura e matemática (egípcios e mesopotâmicos); na astronomia e astrologia (mesopotâmicos); na escrita (Os fenícios desenvolveram a base do alfabeto que utilizamos hoje. Os hebreus nos deixaram a Bíblia). Na religião (o Cristianismo foi influenciado por hebreus e Persas).

EXERCÍCIOS

01. Nas Civilizações Orientais predominava que tipo de poder político?

- a) Democracia
- b) República
- c) Teocracia
- d) Parlamentarismo

02. Qual foi o principal legado cultural dos fenícios?

- a) A escrita cuneiforme
- b) O alfabeto
- c) A Bíblia
- d) O teatro

Os gregos e depois os romanos foram povos que ao longo de sua história se fortaleceram e se expandiram e fundaram colônias ou conquistaram territórios além de dominarem o comércio do Mar Mediterrâneo. E se tornaram sociedades escravistas.

Na política os gregos passaram por diversas experiências, da monarquia à democracia (governo do povo). Durante o Período Arcaico surgiram as Pólis ou cidades-Estados independentes como Esparta e Atenas. No Período Clássico é implantada a democracia ateniense onde aqueles os cidadãos participavam diretamente do governo, votando ou sendo sorteado para ocupar cargos administrativos com mandato de um ano. Os romanos conheceram três tipos de governo: Monarquia, República e Império. Na monarquia e no Império o poder era centralizado, ou seja, o rei ou imperador tinha o poder mais forte. Durante a República os cidadãos elegiam ou eram eleitos para assembleias ou para exercer cargos administrativos, chamados de magistrados (cônsules, pretores, questores, censores e edis).

Tanto na sociedade grega como romana a luta por ampliação de direitos políticos e sociais foi marcada por avanços e retrocessos. As maiores conquistas dos gregos foram alcançadas com a implantação da democracia. Em Roma as lutas entre patrícios (grandes proprietários com direitos políticos) e plebeus (homens livres e pobres sem direitos políticos) se estendeu durante a República com a conquista de alguns direitos pelos plebeus.

Religião dos gregos e dos romanos era Politeísta, ou seja, acreditavam em vários deuses, que embora fossem imortais, tinham características humanas (amor, ódio, etc.), seus deuses eram semelhantes mas recebiam nomes diferentes. Acreditavam em semideuses, heróis, etc.

DEUS ROMANO	DEUS GREGO	FUNÇÃO
Júpiter	Zeus	Pai dos deuses
Juno	Hera	Esposa, deusa do casamento
Vênus	Afrodite	Deusa da beleza e do amor
Apolo	Apolo	Deus do amor
Diana	Artémis	Deusa da caça
Neptuno	Poseidon	Deus do mar
Plutão	Hades	Deus dos Mortos
Marte	Ares	Deus da Guerra
Minerva	Atena	Deusa da sabedoria
Ceres	Dométer	Deusa das colheitas
Baco	Dionísio	Deus da alegria e do vinho
Mercúrio	Hermes	Deus do comércio: mensageiro
Vulcano	Hefesto	Deus do fogo e dos artesãos

Os principais legados dos gregos foram: a democracia, a filosofia, a arquitetura, o teatro e os jogos esportivos, etc. Já os romanos nos legaram as línguas neolatinas (português, espanhol, italiano, francês e romeno), o sistema republicano, o direito, etc.

Mandando bem...O que eu entendi?

- Os grupos sociais que estavam em conflito na República romana eram os _____ e os _____.
- Cite dois legados dos gregos e dos romanos: _____

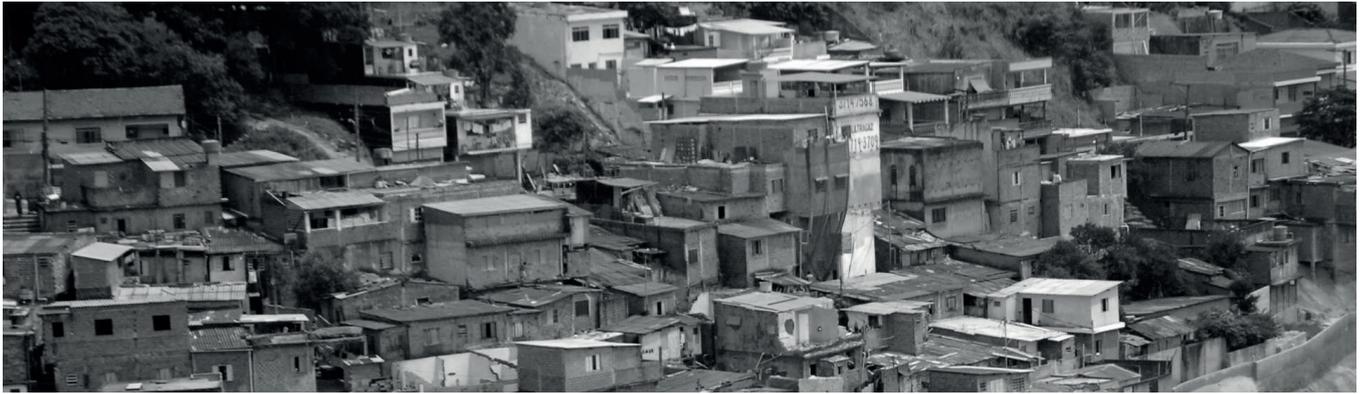
EXERCÍCIOS RESOLVIDOS

01. Teocracia
02. B
03. Patrícios, plebeus
04. A Democracia, o teatro, o sistema republicano, o direito romano.



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

HOW ARE YOU?

01. Cuidar da saúde (health) é sempre importante. E em tempos de pandemia, torna-se ainda mais. Um dos órgãos responsáveis pela saúde dos britânicos criou um questionário para saber como vai a saúde de sua população. Vamos responder algumas perguntas do quiz? Use as imagens e, se possível, um dicionário on-line para te ajudar. Não há respostas certas ou erradas.

Se quiser, acesse todo o conteúdo do quiz na página: <https://www.nhs.uk/oneyou/how-are-you-quiz/>.

A) **Hello**

What's your first name?

Are you?

Male Female

How old are you?

NEXT

B) **Who depends on you being healthy?**

Pick as many as you like

My partner My kids My parents My grandkids My close friends

My brothers and sisters My pets None of these

BACK **NEXT**

C) **If you had to, which one would you usually pick?**

A B C D

Burger Fish Ham Lean meat or meat substitute

BACK **NEXT**

D) **How many servings of fruit and vegetables do you eat a day?**

0 1-2 3-4 5+

BACK **NEXT**

Disponível em: <https://www.nhs.uk/oneyou/how-are-you-quiz/>.
Acesso em 15 jul. de 2020.

Vocabulary: healthy – saudável; pick – escolher; as many as – tantas quanto; servings- porções

02. Uma alimentação balanceada é fundamental para nos mantermos saudáveis. Você conhece os grupos alimentares? Relacione as colunas.

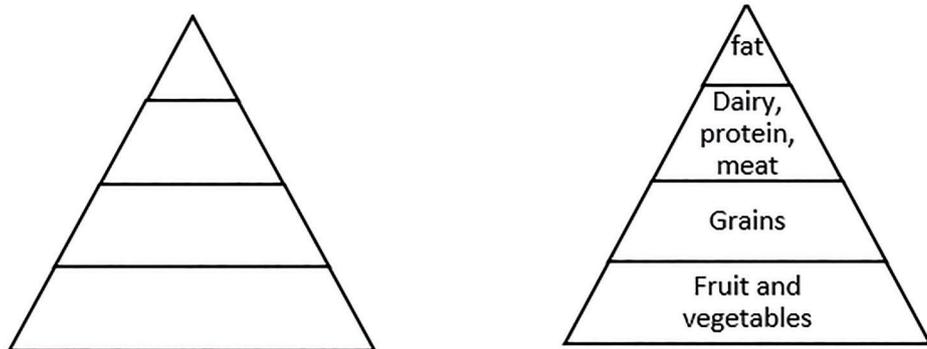
- | | |
|-----------------------------------|--|
| (A) Fruit and vegetables | () Laticínios, carne e outras proteínas |
| (B) Grains | () Frutas, legumes e verduras |
| (C) Dairy, meat and other protein | () Grãos |
| (D) Fat | () Gordura |

03. Vamos tentar classificar os alimentos listados abaixo de acordo com os grupos alimentares a que pertencem? Use um dicionário on-line para te ajudar ou faça apenas aqueles que conseguir. Algumas palavras podem ser incluídas em mais de uma categoria.

Broccoli – apple – cereal – egg – butter – cheese – beans – rice – fish – yogurt – oil – milk carrot – orange – bread – chicken – tomato – pasta – strawberry – lettuce – potato – beef- banana – peach – onion – chocolate – nut – cherry – grape – cracker – lemon – potato chips

Fruit and vegetables	Grains	Dairy, meat, protein	fat

04. Quais são os grupos alimentares que você consome em maior quantidade? Vamos preencher a food pyramid. Depois compare com a pirâmide sugerida pelo guia australiano de dietas saudáveis.



Disponível em: <https://nutritionaustralia.org/fact-sheets/healthy-eating-pyramid/>. Acesso em: 15 jul. 2020.

05. Os substantivos em inglês podem ser divididos em dois grupos: *countable nouns* (substantivos contáveis) são aqueles que podemos contar; *uncountable nouns* (substantivos incontáveis) são aqueles que não podemos contar. Complete o quadro abaixo com as palavras do exercício 3. Se for possível, faça uma pesquisa e acrescente outras palavras ao quadro.

Countable nouns	Uncountable nouns



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

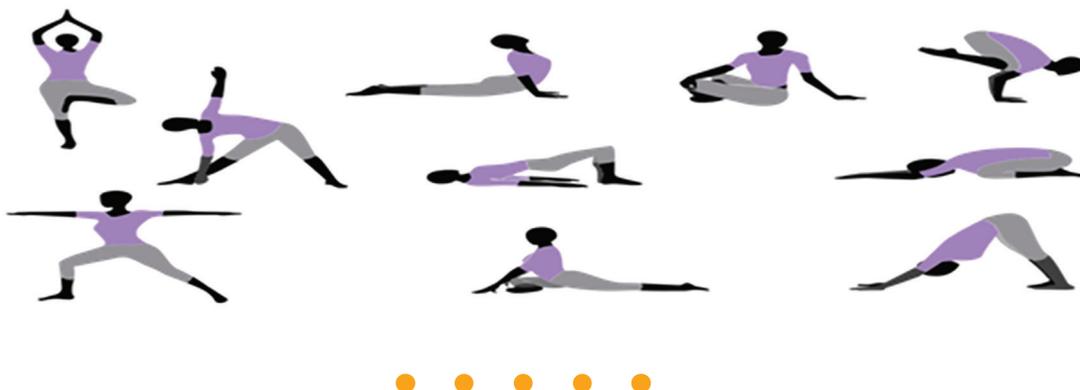
04. Em tempos de pandemia, a _____
pode ser uma grande aliada na manutenção da _____.

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; saúde mental
05. Redução do estresse; melhora da qualidade do sono
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.



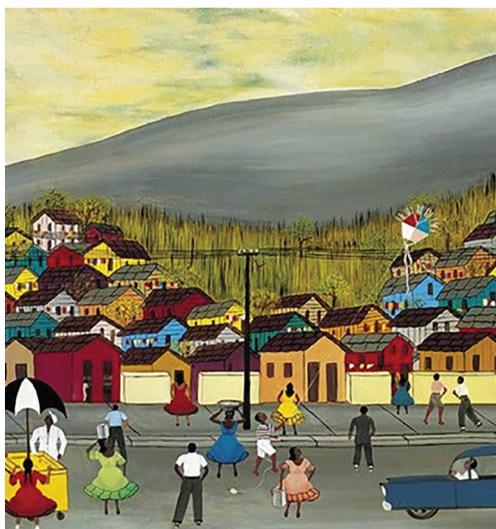
Vidas Negras importam

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.

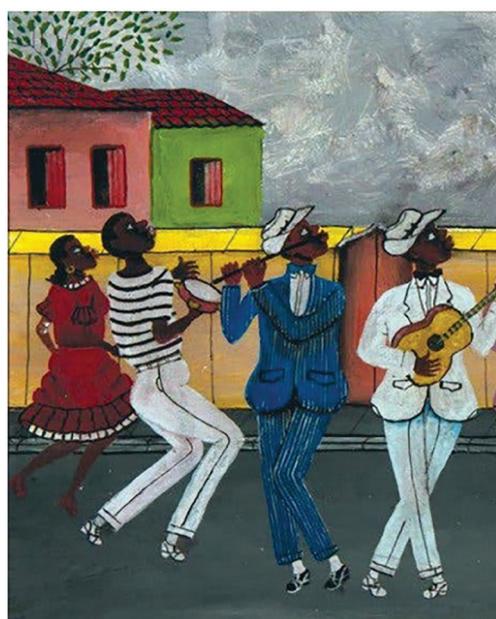
Nesse contexto, vidas negras são importantes na luta por uma sociedade mais igualitária, livre do preconceito e do racismo, ao longo da história e em todas as áreas. Nas artes, podemos destacar a contribuição do artista negro, carioca, Heitor dos Prazeres (1898-1966) que nos presenteou com suas pinturas 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