

www.educacao.ba.gov.br

# ROTINAS DE ESTUDOS E ATIVIDADES PARA ESTUDANTES

1<sup>a</sup>  
SÉRIE

Semana 1

# LINGUAGENS

De 30/03 a 03/04/2020



## Olá, estudante!

Durante a quarentena, não precisamos ficar esperando o tempo passar sem fazer nada, não é verdade? Podemos utilizar os momentos sem aula para organizar muitas coisas. Que tal organizar os estudos? Organizar os conteúdos e aprender a fazer a gestão do tempo para estudar melhor?

Neste documento, vamos apresentar um **Roteiro de Estudos** especialmente pensado para você! Ele está organizado por Área do Conhecimento e, nesta primeira semana, iniciaremos com a área de Linguagens, que reúne os seguintes componentes curriculares: Língua Portuguesa, Produção Textual, Literatura, Arte, Educação Física e Inglês.

Para você saber o que vai rolar durante a semana, apresentamos o calendário semanal, a fim de que possa segui-lo à risca ou escolher a organização que faz mais sentido para você!

DIA/ Horário	SEGUNDA 30/03	TERÇA 31/03	QUARTA 01/04	QUINTA 02/04	SEXTA 03/04
9:00 às 10:00	Língua Portuguesa	Produção Textual	Literatura	Língua Portuguesa	Produção Textual
11:00 às 12:00	Arte	Ed. Física	Arte	Inglês	Ed. Física

Mas antes de colocarmos a mão na massa, que tal fazermos um exercício de respiração e concentração? É fácil, vamos lá!

1 – Respire fundo e solte o ar lentamente! Agora, vamos nos concentrar.

2 – Feche os olhos e conte de 50 a 0, isso mesmo de forma decrescente.

**Atenção!** Se ao longo da contagem você perceber que se perdeu, volte para o número 50 e inicie a contagem novamente. Se você se perdeu possivelmente ficou desatento e se desconcentrou.

O jogo só finaliza quando você conseguir fazer o ciclo de 50 a 0 sem perder a concentração.

Conseguiu? Agora sim você ficou pronto e concentrado para iniciar as atividades.

Lembre-se de repetir este exercício todos os dias durante essa semana!

**E se liga!** Semana que vem teremos um novo desafio de concentração.

## LINGUAGENS – 1ª série EM

### ROTEIRO DE ESTUDOS E ATIVIDADES PARA ESTUDANTES

Modalidade/oferta: Regular

Semana I – 30/03 a 03/04/2020

Data: 30/03/2020

9h às 10h

Língua Portuguesa

Tema: Análise Linguística

- Analisar texto: cartum, tirinha

1) Leia o Texto 1: “**O Paraíso Pacifista**”, de Leandro Karnal. Em seguida, use o seu caderno para responder às seguintes questões:

- Com base nas ideias apresentadas no texto, comprove a ironia presente no título do texto e no período “Ninguém lutou por ódio.”
- Transcreva**, indicando a linha, um excerto em que o autor mostre a inconsistência da crença de que, no Brasil, não houve guerra civil.
- Releia o texto.
- “**Esta**, a maior de todas, durou uma década, rachou o país em três Estados [...]” (linhas 10-11)  
Classifique morfologicamente o termo destacado e explique a importância dele na articulação entre as ideias na construção do texto.

2) Examine o cartum abaixo e responda às questões:



Atividade

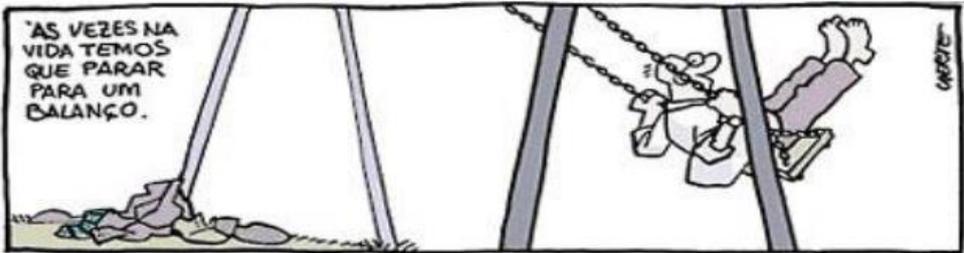
(FUVEST – 2018/ adaptada) O efeito de humor presente no cartum decorre, principalmente, da

- Dificuldade do personagem no reconhecimento do idioma a ser usado naquele contexto.
- Dificuldade do aplicativo para captar o comando dado pelo personagem.
- Falta de discernimento com as palavras na variação de contexto sociocomunicativo.
- Discrepância entre situar-se geograficamente e dominar o idioma local.
- Dificuldade de ajustar o aparelho para usar a referência do idioma local.

3) Leia o Texto 2, de Arnold Hauser e responda às questões abaixo:

(FUVEST – 2018/ adaptada) De acordo com o texto, a compreensão do significado de uma obra de arte pressupõe o (a)

- reconhecimento de seu significado intrínseco.
- exclusividade do ponto de vista mais recente.
- consideração de seu caráter imutável.

	<p>d) acúmulo de interpretações anteriores. e) explicação definitiva de seu sentido.</p> <p>No trecho “Numa palavra, qualquer gênero de arte que, de fato, nos afete, torna-se, deste modo, arte moderna” (L. 5 - 6), as expressões sublinhadas podem ser substituídas, sem prejuízo do sentido do texto, respectivamente, por</p> <p>a) realmente; portanto. b) invariavelmente; ainda. c) com efeito; todavia. d) com segurança; também. e) possivelmente; até.</p>
<b>Onde encontro o conteúdo</b>	<p>Pesquise em seu livro didático ou na internet: Figuras de Linguagem. Se tiver acesso à internet, clique em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n0e75nRstcU">https://www.youtube.com/watch?v=n0e75nRstcU</a></p>
<b>Objetivo</b>	<p>- Estabelecer relações entre imagens e o corpo de um texto. - Identificar figuras de linguagem.</p>
<b>Depois da atividade</b>	<p>Compartilhe suas respostas com os colegas ou anote para esclarecer com seu(sua) professor(a). Se desejar aprofundar seus estudos sobre este tema, faça a Atividade 4. E se postar a sua produção nas redes sociais, use a #EducaçãoBahia.</p>
	<p>4) Exame a tirinha para responder a questão proposta.</p>  <p>A mensagem dessa tirinha apoia-se no duplo sentido de uma palavra através de uma:</p> <p>a) ambiguidade problemática, já que a posição na sentença em que se encontra a palavra “balanço” sugere que o personagem ainda não se decidiu sobre que balanço escolher. b) polissemia, já que é possível entender o personagem faz referência à necessidade de se divertir e à necessidade de não levar a vida tão a sério. c) ambiguidade problemática, já que é possível entender o personagem faz referência à necessidade de se divertir e à necessidade de não levar a vida tão a sério. d) ambiguidade problemática, já que, pela posição em que se encontra, a palavra “balanço” pode representar finalidade da ação de “parar” ou consequência dela. e) polissemia, já que, a expressão “parar para um balanço” pode representar ideia concreta, que indica movimento físico, ou ideia simbólica, que indica necessidade de avaliar algo, refletir.</p>

## TEXTO 1

### O Paraíso Pacifista

O quadro pintado é idílico. Somos uma terra sem terremotos e furacões. Sem guerras civis nem fundamentalismos extremados que levam a genocídios. Somos pacíficos. Não violentos. Não somos agressivos. Não odiamos. Não somos preconceituosos. Não somos racistas. Esse quadro não resiste ao teste da história. É uma de nossas ilusões, criada e sustentada ao longo de séculos.

Para começo de conversa, tivemos durante a nossa história dezenas de guerras civis, a diferença é que nunca usamos essa expressão para defini-las. Lembremo-nos de algumas delas. Abrilada, movimento de Pernambuco em 1824. Cabanagem, ou Guerra dos Cabanos, no Pará de 1835-1840. Sabinada, movimento na Bahia entre 1837 e 1838. Balaiada, revolta ocorrida entre 1838 e 1841 no Maranhão. Revoltas liberais de 1842, os movimentos sediciosos organizados pelo Partido Liberal em várias partes do Brasil. Revolução Farroupilha, no Rio Grande do Sul, em 1835. Esta, a maior de todas, durou uma década, rachou o país em três Estados (o Império, a República Rio-grandense e a República Juliana) e vitimou mais de 3 mil pessoas. No século XX, aconteceu a Revolução Constitucionalista de São Paulo, em 1932.

Cada um deles prosseguiu à sua maneira, mas foram todos movimentos de uma província, de um estado, contra o centro, ou contra medidas centralizadoras. Em vários deles, como no Rio Grande do Sul, chegaram a ter Proclamação da República e projeto de separação do estado em relação ao restante do país. Em outros casos, com mortos, guerra e até genocídio, como o que ocorreu no Maranhão durante a Balaiada, ou entre Santa Catarina e Paraná no início do século XX, durante o Contestado. Choques violentos, mortes, medo, perturbação.

Em qualquer outro país do mundo, chamaríamos isso de guerra civil. Aqui, não. Aqui evitamos usar tal expressão. Guerras civis existiram na Argentina, no México ou nos Estados Unidos. Guerra civil virou uma instituição na Colômbia, tão forte que os colombianos chegaram a usar “Guerra do los Mil Días”, entre o fim do século XIX e início do século XX, para separar uma guerra civil de outra.

Enquanto nós, brasileiros, fugimos do uso da expressão, os norte-americanos fundaram sua nacionalidade por meio da guerra: primeiro uma guerra contra o Império Britânico, depois uma guerra entre o norte e o sul do país, depois contra o México e contra indígenas, contra alemães, contra comunistas e contra fundamentalistas religiosos. Mas nós rejeitamos a ideia, o conceito e o nome. Rejeitamos e suavizamos o conflito, afirmando: “os gaúchos queriam mesmo era a defesa de sua dignidade”; “o que os paulistas desejavam era uma Constituição”; “os cabanos lutavam por igualdade social”. Ninguém lutou por ódio.  
[...].

(KARNAL, Leandro. Todos contra todos: o ódio nosso de cada dia. Rio de Janeiro: LeYa, 2017)

## TEXTO 2

### **Teorias da arte**, de Arnold Hauser (adaptado)

Uma obra de arte é um desafio; não a explicamos, ajustamo-nos a ela. Ao interpretá-la, fazemos uso dos nossos próprios objetivos e esforços, dotamo-la de um significado que tem sua origem nos nossos próprios modos de viver e de pensar. Numa palavra, qualquer gênero de arte que, de fato, nos afete, torna-se, deste modo, arte moderna.

As obras de arte, porém, são como altitudes inacessíveis. Não nos dirigimos a elas diretamente, mas contornamo-las. Cada geração as vê sob um ângulo diferente e sob uma nova visão; nem se deve supor que um ponto de vista mais recente é mais eficiente do que um anterior. Cada aspecto surge na sua altura própria, que não pode ser antecipada nem prolongada; e, todavia, o seu significado não está perdido porque o significado que uma obra assume para uma geração posterior é o resultado de uma série completa de interpretações anteriores.

Data: 30/03/2020

11h às 12h	
Arte	
Tema: Leitura e Releitura de Obras Artísticas	
<b>Atividade</b>	<p>- Observe atentamente a obra abaixo em seguida responda em seu caderno o que se pede:</p>
	<p>Disponível em: <a href="https://pt.wikipedia.org/wiki/Abaporu">https://pt.wikipedia.org/wiki/Abaporu</a></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. O que você vê nessa imagem?</li><li>2. Quais cores a artista utilizou?</li><li>3. Quanto às formas, o que você observa?</li><li>4. Você conhece essa obra? Sabe quem a realizou?</li><li>5. Que tal pesquisar um pouco mais sobre a sua autora, Tarsila do Amaral?</li></ol>
<b>Onde encontro o conteúdo</b>	<p>Na internet, há muitos materiais sobre arte e sobre a artista. Para entender melhor sobre releitura, sugerimos: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ktBaNhjG8uM&amp;disable_polymer=true">https://www.youtube.com/watch?v=ktBaNhjG8uM&amp;disable_polymer=true</a></p> <p>- Para saber mais sobre Tarsila do Amaral, você pode acessar <a href="https://www.todamateria.com.br/tarsila-do-amaral/">https://www.todamateria.com.br/tarsila-do-amaral/</a>. O site oficial da artista é: <a href="http://tarsiladoamaral.com.br/">http://tarsiladoamaral.com.br/</a></p>
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Analisar criticamente imagens e objetos artísticos a partir de seus contextos, condições de produção, suas relações e tensões;</li><li>- Produzir sentidos e reflexões com e a partir das diferentes visualidades e em sua relação com outras formas artísticas;</li><li>- Explorar diferentes materiais, instrumentos, recursos visuais e plásticos, com intencionalidade artística e habilidades argumentativas crescentes;</li><li>- Identificar e manipular diferentes tecnologias e recursos digitais para acessar, apreciar, produzir, registrar e compartilhar práticas e repertórios artísticos, de modo reflexivo, ético e responsável.</li></ul>
<b>Depois da atividade</b>	<p>Que tal tentar reproduzir a obra utilizando outras cores? Ou buscar outras obras do período antropofágico do modernismo brasileiro? Será que seus colegas fizeram esta atividade também? Que tal fazer um post sobre este assunto ou simplesmente compartilhar com as pessoas próximas?</p>

Data: 31/03/2020

9h às 10h

Produção Textual

Tema: Leitura e produção de artigo

**Atividade**

- 1) Leia o artigo e responda às questões abaixo:
  - a) Há três temas centrais no artigo, cujas palavras-chaves estão no título: Quais são esses temas centrais?
  - b) Quais parágrafos correspondem, aproximadamente, a cada um dos temas da questão anterior?
  - c) Quais palavras-chaves ou grupos de palavras descrevem os temas centrais?
  - d) A uma certa altura, a autora diz que *“devemos acelerar o trabalho de construção de serviços de saúde pública equitativos e acessíveis”*. Como isso seria possível na cidade ou região em que você mora?
- 2) Em relação às informações presentes no artigo:
  - Quais informações você acha que são importantes?
  - Quais são as informações sobre esse tema que você sabe, e que o artigo não traz?
  - Quais informações / Que tipo de informações você gostaria de ter lido, mas o artigo não traz?
- 3) Você será o repórter do jornal local de sua cidade ou região. Apoiado no artigo, escreva um texto sobre o coronavírus e como ele está mudando o dia-a-dia de seu bairro ou sua cidade, e das pessoas que com quem você convive.

**Onde encontro o conteúdo**

O artigo original, transcrito abaixo, foi publicado no site da ONU:  
<https://nacoesunidas.org/artigo-pandemia-de-coronavirus-e-um-teste-de-nossos-sistemas-valores-e-humanidade/amp/>

**Objetivo**

Desenvolver a capacidade de argumentação e organização de ideias para produção de um texto em forma de artigo.

**Depois da atividade**

A partir de tudo o que você já leu sobre o Coronavírus e do artigo central, na sua opinião, quais são os grupos sociais mais afetados por essa pandemia? E o que pode ser feito para minimizar o impacto entre essas pessoas? Faça esse debate com seus colegas e familiares e anote as opiniões e argumentos.

TEXTO

## **Pandemia de coronavírus é um teste de nossos sistemas, valores e humanidade**

*Por Michelle Bachelet e Filippo Grandi\**

*Um jovem refugiado lava as mãos em Mafraq, na Jordânia, onde um sistema de aquecimento movido a energia solar, instalado com o apoio da IKEA Foundation e da Practical Action, ajuda a fornecer água quente.*

Se nós precisávamos lembrar que vivemos em um mundo interconectado, o novo coronavírus tornou isso mais claro do que nunca.

Nenhum país pode resolver esse problema sozinho, e nenhuma parcela de nossa sociedade pode ser desconsiderada se quisermos efetivamente enfrentar este desafio global.

O Covid-19 é um teste não apenas de nossos sistemas e mecanismos de assistência médica para responder a doenças infecciosas, mas também de nossa capacidade de trabalharmos juntos como uma comunidade de nações diante de um desafio comum. É um teste da cobertura dos benefícios de décadas de progresso social e econômico em relação aqueles que vivem à margem de nossas sociedades, mais distantes das alavancas do poder.

As próximas semanas e meses desafiarão o planejamento nacional de crises e os sistemas de proteção civil — e certamente irão expor deficiências em saneamento, habitação e outros fatores que moldam os resultados de saúde.

Nossa resposta a essa epidemia deve abranger e focar, de fato, naqueles a quem a sociedade negligencia ou rebaixa a um status menor. Caso contrário, ela falhará.

A saúde de todas as pessoas está ligada à saúde dos membros mais marginalizados da comunidade. Prevenir a disseminação desse vírus requer alcance a todos e garantia de acesso equitativo ao tratamento. Isso significa superar as barreiras existentes para cuidados de saúde acessíveis e combater o tratamento diferenciado há muito tempo baseado em renda, gênero, geografia, raça e etnia, religião ou status social. Superar paradigmas sistêmicos que ignoram os direitos e as necessidades de mulheres e meninas ou, por exemplo, limitar o acesso e a participação de grupos minoritários será crucial para a prevenção e tratamento eficazes do COVID-19.

As pessoas que vivem em instituições — idosos ou detidos — provavelmente são mais vulneráveis à infecção e devem ser especificamente incluídas no planejamento e resposta à crise. Migrantes e refugiados — independentemente de seu status formal — devem ser plenamente incluídos nos sistemas e planos nacionais de combate ao vírus. Muitas dessas mulheres, homens e crianças se encontram em locais onde os serviços de saúde estão sobrecarregados ou inacessíveis.

Eles podem estar confinados em abrigos, assentamentos, ou vivendo em favelas urbanas onde a superlotação e o saneamento com poucos recursos aumentam o risco de exposição.

O apoio internacional é urgentemente necessário para ajudar os países anfitriões a intensificar os serviços — tanto para refugiados e migrantes quanto para as comunidades locais — e incluí-los nos acordos nacionais de vigilância, prevenção e resposta. Não fazer isso colocará em risco a saúde de todos — e o risco de aumentar a hostilidade e o estigma.

Também é vital que qualquer restrição nos controles das fronteiras, restrições de viagem ou limitações à liberdade de movimento não impeça as pessoas que possam estar fugindo da guerra ou perseguição de acessar a segurança e proteção.

Além desses desafios muito imediatos, o coronavírus também testará, sem dúvida, nossos princípios, valores e humanidade compartilhada.

Espalhando-se rapidamente pelo mundo, com a incerteza em torno do número de infecções e com uma vacina ainda a muitos meses de distância, o vírus está provocando ansiedade e medos profundos em indivíduos e sociedades.

Sem dúvida, algumas pessoas sem escrúpulos procurarão tirar vantagem disso, manipulando medos genuínos e aumentando as preocupações.

Quando o medo e a incerteza surgem, os bodes expiatórios nunca estão longe. Já vimos raiva e hostilidade dirigidas a algumas pessoas de origem do leste asiático.

Se continuar assim, o desejo de culpar e excluir poderá em breve se estender a outros grupos — minorias, marginalizados ou qualquer pessoa rotulada como “estrangeira”.

As pessoas em deslocamento, incluindo refugiados, podem ser particularmente alvo. No entanto, o próprio coronavírus não discrimina; os infectados até o momento incluem turistas, empresários internacionais e até ministros nacionais, que estão localizados em dezenas de países, abrangendo todos os continentes.

O pânico e a discriminação nunca resolveram uma crise. Os líderes políticos devem assumir a liderança, conquistando confiança através de informações transparentes e oportunas, trabalhando juntos para o bem comum e capacitando as pessoas a participar na proteção da saúde.

Ceder espaço a boatos, medos e histeria não apenas prejudicará a resposta, mas poderá ter implicações mais amplas para os direitos humanos e para o funcionamento de instituições democráticas responsáveis.

Atualmente, nenhum país pode se isolar do impacto do coronavírus, tanto no sentido literal quanto econômico e social, como demonstram as bolsas de valores e as escolas fechadas.

Uma resposta internacional que garanta que os países em desenvolvimento estejam equipados para diagnosticar, tratar e prevenir esta doença será crucial para proteger a saúde de bilhões de pessoas.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) está fornecendo experiência, vigilância, sistemas, investigação de casos, rastreamento de contatos, pesquisa e desenvolvimento de vacinas. É a prova de que a solidariedade internacional e os sistemas multilaterais são mais vitais do que nunca.

A longo prazo, devemos acelerar o trabalho de construção de serviços de saúde pública equitativos e acessíveis. E a maneira como reagimos a essa crise agora, sem dúvida, moldará esses esforços nas próximas décadas.

Se nossa resposta ao coronavírus estiver fundamentada nos princípios de confiança pública, transparência, respeito e empatia pelos mais vulneráveis, não apenas defenderemos os direitos intrínsecos de todo ser humano; usaremos e criaremos as ferramentas mais eficazes para garantir que possamos superar essa crise e aprender lições para o futuro.

*\*Michelle Bachelet é a alta-comissária da ONU para direitos humanos. Filippo Grandi é o alto-comissário da ONU para refugiados. Este artigo foi originalmente publicado no site The Telegraph.*

Data: 31/03/2020

11h às 12h

Educação Física

Tema: Benefícios dos exercícios físicos

Atividade

- Realizar treino/atividade física, utilizando aplicativo de celular (SEVEN – Treino em 7 minutos).
- Trata-se de um aplicativo indica treinos simples, com duração curta e média intensidade. Utilize a versão gratuita e informe dados simples como: idade, sexo, peso e objetivo que deseja realizando o treino.
- Siga algumas dicas que podem te ajudar antes e depois do treino:
  1. Escolha e prepare um local para a realização dos exercícios.
  2. Se for possível utilize um colchonete ou toalha média no chão para que os exercícios de solo sejam realizados com maior segurança e conforto.
  3. Beba água, antes, durante e depois das atividades físicas.
  4. Realize alongamentos leves, envolvendo os principais grupos musculares, antes e após os exercícios.
  5. Respeite seus limites, portanto, ao sentir desconforto durante a atividade, reduza a intensidade; interrompa a série descance alguns segundos e retorne; ou pare o treino definitivamente.
  6. Evite lesões. Mantenha a concentração nos exercícios, procurando manter uma boa postura, sem forçar na execução ou sobrecarga cardíaca.
- Agora que já está devidamente preparado e tomando os devidos cuidados, abra o aplicativo, realize o treino de 7 minutos e conte como foi.
- Se não puder baixar o aplicativo, faça a mesma preparação antes do treino e siga a série de exercícios descritos na imagem da página seguinte, extraída do site: <http://revista-mensch.blogspot.com/2015/02/fitness-um-treino-de-7-minutos-para.html> .

Onde encontro o conteúdo

O aplicativo SEVEN pode ser baixado em lojas de aplicativos como a Play Store e Apple Store.  
Caso não tenha celular ou acesso à internet, visualize esse conjunto de treinos simples, descritos na próxima página.  
Outros links: <http://blog.treinoemcasa.com/tpc-3484-7-minutos-sabado/> e <https://www.clube-fitness.com/artigo/plano-treino-7-minutos>.  
**Atenção!** Se você não costuma praticar exercícios, inicie devagar, no limite do seu corpo. Se sentir mal durante a prática, pare.

Objetivo

- Refletir sobre a relação entre práticas corporais, condições de vida, saúde, bem-estar e possibilidades/impossibilidades no cuidado de si e dos outros.
- Difundir práticas corporais simples e que ajuda a promover o bem-estar.

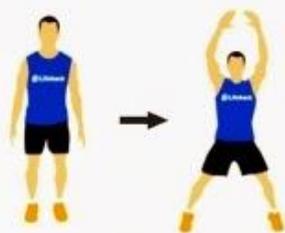
Depois da atividade

Se recomponha, faça um alongamento final, beba água, coma uma fruta. Chame outras pessoas para praticar exercícios com você, pode ser mais divertido!

## ATIVIDADE

Disponível em: <http://revista-mensch.blogspot.com/2015/02/fitness-um-treino-de-7-minutos-para.html>

# PARA FAZER EM CASA OU NO ESCRITÓRIO



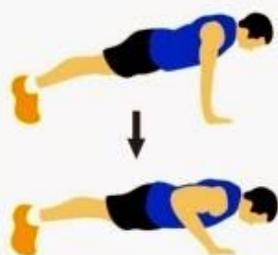
### 1. JUMPING JACKS (TOTAL BODY)

**Polichinelo** – Afaste as pernas com um pequeno salto e toque as mãos acima da cabeça simultaneamente.



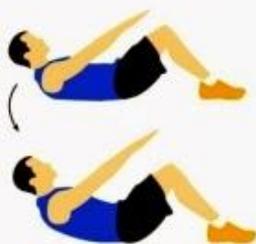
### 2. WALL SIT (LOWER BODY)

**Agachamento isométrico** – Encoste-se na parede e permaneça imóvel com os joelhos em 90°.



### 3. PUSH-UP (UPPER BODY)

**Marinheiro** – Coloque as mãos afastadas um pouco mais abertas que a largura dos ombros e afaste ligeiramente as pernas. Suba todo o corpo de forma conjunta. (Pode ser realizado com os joelhos no chão).



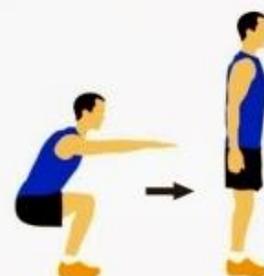
### 4. ABDOMINAL CRUNCH (CORE)

**Abdominal parcial** – Deite-se com os braços elevados e imóveis. Contraia o abdome e eleve o máximo sem tirar os pés do chão e sem usar os braços como impulso.



### 5. STEP-UP ONTO CHAIR (TOTAL BODY)

**Subida alternada na cadeira** – Posicione uma perna em cima da cadeira e suba. Desça de forma controlada e alterne a perna.



### 6. SQUAT (LOWER BODY)

**Agachamento** – Deixe os pés na largura do quadril e agache enfatizando o movimento da pelve para trás. Eleve os braços na linha dos ombros para ajudar na estabilidade.



### 7. TRICEPS DIP ON CHAIR (UPPER BODY)

**Triceps na cadeira** – Posicione-se bem próximo à cadeira, quase tocando o quadril. Flexione e estenda os braços quase completamente.



### 8. PLANK (CORE)

**Prancha** – Mantenha seu corpo totalmente alinhado, posicione os braços formando um ângulo de 90° com o tronco e antebraço. Não bloqueie a respiração.



### 9. HIGH KNESS / RUNNING IN PLACE (TOTAL BODY)

**Corrida estacionária** – Eleve alternadamente as pernas até a altura da cintura e coordene os braços de forma contrária às pernas.

Data: 01/04/2020

9h às 10h

Literatura

Tema: Barroco

<b>Atividade</b>	<p>- Entender a perspectiva do erótico e do vicioso, na obra de Gregório de Matos.</p> <p>Parte da Literatura construída por Gregório de Matos, no caso os poemas eróticos, detinha uma qualificação, em sua época, de literatura viciosa e imprópria; inclusive, sendo uma das responsáveis pelo seu apelido de “Boca do Inferno”, aliada com os poemas satíricos. Diante de tal situação, precisamos nos debruçar para entender o significado de erótico em seu contexto de século XVII.</p> <p>Ao estudar Gregório de Matos, em dias atuais, como ficaria a perspectiva do erótico e do vicioso, no contexto de um “Barroco Moderno”?</p> <p><b>Necessidades Forçosas da Natureza Humana</b></p> <p><i>Descarto-me da tronga, que me chupa, Corro por um conchego todo o mapa, O ar da feia me arrebatava a capa, O gadanho da limpa até a garupa. Busco uma freira, que me desentupa A via, que o desuso às vezes tapa, Topo-a, topando-a todo o bolo rapa, Que as cartas lhe dão sempre com chalupa. Que hei de fazer, se sou de boa cepa, E na hora de ver repleta a tripa, Darei por quem mo vaze toda Europa? Amigo, quem se alimpa da carepa, Ou sofre uma muchacha, que o dissipa, Ou faz da mão sua cachopa.</i></p> <p>Você conhece todas as palavras utilizadas neste poema? Antes de pegar um dicionário (impresso ou online), imagine o que o autor tenta expressar. Em seguida, veja se a interpretação que você propôs coincide com o sentido das palavras. O que você entendeu e o que o autor quis expressar?</p>
<b>Onde encontro o conteúdo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Qualquer livro de Literatura de 1ª série, com apoio do livro de História (Era Colonial).</li><li>▪ Na internet, artigo no Scielo: <a href="http://books.scielo.org/id/pdkdq/pdf/ferraz-9788578791186-07.pdf">http://books.scielo.org/id/pdkdq/pdf/ferraz-9788578791186-07.pdf</a></li></ul>
<b>Objetivo</b>	<p>O resultado dessa atividade é uma perspectiva mais ampla sobre o contexto do erótico, do vicioso, não somente na Literatura, mas também nos contextos atuais.</p>
<b>Depois da atividade</b>	<p>Você conhece outros poemas de Gregório de Matos? Outras obras do Barroco, na Literatura ou na Arte? O que caracteriza esse movimento? Você aprecia esse estilo? Faça um resumo no seu caderno, compartilhe sua síntese e traga outros temas. Se puder, agende <i>hangouts</i> temáticos com sua turma, abordando os temas de interesse do grupo. E compartilhe na #EducaçãoBahia.</p>

Data: 01/04/2020

11h às 12h

Arte

Tema: Releitura artística

Atividade

- Leia atentamente o texto abaixo, sobre "releitura", extraída do site <http://artestasatividades.blogspot.com/2011/06/releitura.html>. Em seguida, responda às questões.

### Releitura

*É ler novamente, é uma nova interpretação, feita com estilo próprio, mas sem fugir ao tema original.*

*Não podemos confundir releitura e cópia. A cópia é uma mera reprodução.*

*Já a releitura cria, transforma. Reinterpreta algo, reconstruindo em outro contexto um novo sentido.*

*Para realizarmos uma releitura, partimos da obra original, criando um novo trabalho.*

*Uma boa releitura irá depender de uma boa compreensão na leitura da obra, pois é preciso interpretar bem aquilo que se vê e exercitar a criatividade.*

*Ao recriar uma obra não é necessário empregar a mesma técnica usada pelo artista na obra original.*

*O mais importante é criar algo novo que tenha um elo com a fonte que serviu de inspiração.*

*Este recurso está presente em todas as manifestações de Arte.*

*Vamos agora ver alguns exemplos baseados em obras originais nas artes plásticas: Iniciamos com a obra mais recriada, Mona Lisa*



Leonardo da Vinci



Jocelyne Grimaud



Romero Britto

Agora responda, utilizando o seu caderno ou bloco de notas:

1. A partir da leitura proposta o que você entende por releitura artística?
2. Qual das releituras apresentadas acima você gostou mais? Justifique sua escolha.

Onde encontro o conteúdo

Você pode saber mais sobre releitura acessando esse vídeo: [https://www.youtube.com/watch?v=ktBaNhjG8uM&disable\\_polymer=true](https://www.youtube.com/watch?v=ktBaNhjG8uM&disable_polymer=true)

Objetivo

- Analisar criticamente imagens e objetos artísticos a partir de seus contextos, condições de produção, suas relações e tensões;
- Identificar e manipular diferentes tecnologias e recursos digitais para acessar, apreciar, produzir, registrar e compartilhar práticas e repertórios artísticos, de modo reflexivo, ético e responsável.

Depois da atividade

Você se sente apto a fazer releituras? É capaz de escolher de uma obra artística, ou mesmo uma imagem conhecida, e tentar produzir uma releitura? Se arrisque, não há nada a perder! E, se você gostar do resultado, organize um portfólio das suas produções!

Data: 02/04/2020

9h às 10h

Língua Portuguesa

Tema: Denotação e Conotação

<b>Atividade</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Ouça a música e/ou leia a letra transcrita abaixo, que é o samba-enredo que a Beija-Flor apresentou no Carnaval de 2018.</li><li>2) Em seguida, explicita o tema abordado no samba-enredo e depreenda do texto palavras-chave que contribuem para a identificação do tema. Antes, pesquise em dicionário ou na internet o vocabulário que você ainda não conhece. Registre essas palavras em seu caderno.</li><li>3) Descreva o sentido comum da palavra “monstro”.</li><li>4) Agora, conheça parte do contexto de produção do samba-enredo: <i>“O enredo de 2018 surgiu através da ideia do coreógrafo da comissão de frente Marcelo Missailidis. O artista contou que a escola utilizou o romance de terror Frankenstein, de autoria de Mary Shelley, que completa 200 anos em 2018, para traçar semelhanças com o momento vivido pelo Brasil e seu povo.”</i></li><li>5) Registre no seu caderno, após consulta ao livro didático e/ou internet, o conceito de <b>denotação e conotação</b>.</li><li>6) Defina se o termo “monstro”, dentro do contexto do samba-enredo, está empregado no sentido <i>denotativo</i> ou <i>conotativo</i>. Justifique sua resposta trazendo o valor semântico do termo no discurso do eu lírico.</li><li>7) Infira o efeito de sentido produzido no texto a partir da aproximação da relação entre Dr. Viktor Frankenstein e sua criatura com a relação entre o Brasil e seu povo. Aproveite para explicitar a crítica implícita no discurso do eu lírico.</li><li>8) Reconheça de que forma os fatores de texto e textualidade se articulam no texto em estudo.</li></ol>
<b>Onde encontro o conteúdo</b>	O texto está reproduzido na próxima página. A música pode ser vista e ouvida pelo YouTube: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q1fn4pZZAsU">https://www.youtube.com/watch?v=Q1fn4pZZAsU</a>
<b>Objetivo</b>	- Compreender os conceitos de “denotação” e “conotação”.
<b>Depois da atividade</b>	Sempre que desejar, compartilhe a sua produção. O isolamento social não implica em deixar de manter contato com todo mundo, de todas as formas. Faça-se presente de um jeito diferente: envie mensagens, mande fotos, faça desenhos, grave uma música.

MÚSICA

**Monstro É Aquele Que Não Sabe Amar  
(Os Filhos Abandonados da Pátria Que Os Pariu)**

*Samba-enredo 2018  
G.R.E.S. Beija-Flor de Nilópolis (RJ)*

Oh pátria amada, por onde andarás?  
Seus filhos já não aguentam mais!  
Você que não soube cuidar  
Você que negou o amor  
Vem aprender na Beija-Flor

Sou eu, espelho da lendária criatura  
Um monstro carente de amor e de ternura  
O alvo na mira do desprezo e da segregação  
Do pai que renegou a criação  
Refém da intolerância dessa gente  
Retalhos do meu próprio Criador  
Julgado pela força da ambição  
Sigo carregando a minha cruz  
À procura de uma luz, a salvação!

Estenda a mão, meu senhor  
Pois não entendo tua fé  
Se ofereces com amor  
Me alimento de axé  
Me chamas tanto de irmão  
E me abandonas ao léu  
Troca um pedaço de pão  
Por um pedaço de céu

Ganância veste terno e gravata  
Onde a esperança sucumbiu  
Vejo a liberdade aprisionada  
Teu livro eu não sei ler, Brasil!  
Mas o samba faz essa dor dentro do peito ir embora  
Feito um arrastão de alegria e emoção, o pranto rola  
Meu canto é resistência no ecoar de um tambor  
Vem ver brilhar mais um menino que você abandonou

Data: 02/04/2020

9h às 10h

Inglês

Tema: Tradução de palavras e frases

<b>Atividade</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ouça a música "Perfect Duet", de Ed Sheeran e Beyoncé.</li><li>- Observe a correspondência das palavras nas duas legendas (inglês e português).</li><li>- Cante a música para treinar a pronúncia.</li></ul>
<b>Onde encontro o conteúdo</b>	<i>Perfect Duet</i> . Disponível em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L02VLXyN2ik">https://www.youtube.com/watch?v=L02VLXyN2ik</a>
<b>Objetivo</b>	Analisar experiências de aprendizagem de línguas, apropriando-se de recursos linguístico-discursivos e culturais para relacionar modos de aprender com diferentes propósitos de aprendizagem.
<b>Depois da atividade</b>	Grave sua própria voz cantando a música. Procure um(a) colega, faça um dueto! Se puder, coloque no headphone a música e grave sua voz no celular. Conte sobre essa experiência de cantar em inglês. Pode postar em suas redes sociais usando a #EducaçãoBahia.

## MÚSICA

### Perfect Duet (Ed Sheeran & Beyoncé)

I found a love for me  
Darling just dive right in and follow my lead  
I found a girl beautiful and sweet  
I never knew you were the someone waiting for me  
'Cause we were just kids when we fell in love  
Not knowing what it was  
I will not give you up this time  
Darling, just kiss me slow, your heart is all I own  
And in your eyes you're holding mine

Baby, I'm dancing in the dark with you between my arms  
Barefoot on the grass  
Listening to our favorite song  
When you said you looked a mess, I whispered underneath my breath  
But you heard it, darling, you look perfect tonight

Well I found a man, stronger than anyone I know  
He shares my dreams, I hope that someday we'll share a home  
I found a love, to carry more than just my secrets  
To carry love, to carry children of our own

We are still kids, but we're so in love  
Fighting against all odds  
I know we'll be alright this time  
Darling, just hold my hand  
Be your girl, you'll be your man  
I see my future in your eyes

Oh Baby, I'm dancing in the dark with you between my arms  
Barefoot on the grass  
Listening to our favorite song  
When I saw you in that dress, looking so beautiful  
I don't deserve this, darling, you look perfect tonight  
Ah... Tonight

Baby, I'm dancing in the dark with you between my arms  
Barefoot on the grass  
Listening to our favorite song  
I have faith in what I see  
Now I know I have met an angel in person  
And she looks perfect  
I don't deserve this  
You look perfect tonight

### Perfeita

Eu encontrei um amor para mim  
Oh, querida, mergulhe de cabeça e me siga  
Bem, eu encontrei uma garota, linda e doce  
Oh, eu nunca pensei que você era a pessoa que me esperava  
Pois nós éramos apenas crianças quando nos apaixonamos  
Sem saber o que aquilo significava  
Eu não desistirei de você desta vez  
Querida me beije devagar, seu coração é tudo o que eu tenho  
E em seus olhos você guarda os meus

Baby, estou dançando no escuro com você entre os meus braços  
Descalços na grama, ouvindo nossa música favorita  
Quando você disse que estava desarrumada, eu sussurrei sob minha respiração  
Mas você ouviu, querida, você está perfeita esta noite

Bem, eu encontrei um homem, mais forte do que qualquer pessoa que conheço  
Ele compartilha os meus sonhos, espero um dia compartilhar um lar  
Encontrei um amor, para guardar mais do que meus segredos  
Para levar amor, para carregar nossas próprias crianças

Ainda somos crianças, mas estamos apaixonados demais  
Lutando contra todos os obstáculos  
Sei que ficaremos bem desta vez  
Querido, segure minha mão  
Eu serei a sua garota, e você será meu homem  
E eu vejo meu futuro em seus olhos

Bem, baby, estou dançando no escuro com você entre os meus braços  
Descalços na grama ouvindo nossa música favorita  
Quando te vi naquele vestido tão linda  
Eu não mereço isso, querida, você está perfeita esta noite

Baby, estou dançando no escuro com você entre os meus braços  
Descalços na grama ouvindo nossa música favorita  
Eu tenho fé no que vejo  
Agora eu sei que conheci um anjo em pessoa  
E ela é perfeita, eu não mereço isso  
Você está perfeita esta noite

Data: 03/04/2020

9h às 10h

Produção Textual

Tema: Texto dissertativo

Atividade

- Escrever um texto dissertativo a partir de uma tirinha.
- Leia e interprete a tirinha abaixo, de Mafalda.



Quino. "Toda Mafalda". São Paulo: Martins Fontes, 2000.

Note que, ao final da tira acima, o pai da Mafalda fica decepcionado consigo mesmo. O que fez com que ele se sentisse assim? A constatação de que ele havia ficado indignado com uma notícia relativa a um jogo de futebol, em vez de se indignar com notícias realmente preocupantes. O que você pensa sobre isso? Será que as pessoas, de uma forma geral, se comportam como o pai de Mafalda? Em outras palavras, não estão se importando com os graves problemas sociais, como por exemplo, o crescente número de crianças abandonadas e desnutridas? Por quê? Reflita bastante e, em seguida, produza um texto, expondo a sua opinião sobre o tema abordado na tira.

Seja convincente!

Não se esqueça:

1. O texto dissertativo estrutura-se da seguinte forma:

- Título
- Introdução (apresentação do tema)
- Desenvolvimento (defesa de suas ideias, de modo argumentado)
- Conclusão (reforço da sua opinião sobre o tema).

2. O seu texto deve conter no mínimo 15 linhas e, no máximo, 20 linhas.

3. Escreva o seu texto em prosa e em consonância com a norma culta da Língua Portuguesa.

Onde encontro o conteúdo

Esta atividade foi reproduzida do site:

<https://acessaber.com.br/atividades/atividade-de-portugues-producao-de-texto-dissertativo-1o-ano-do-ensino-medio/#more-23544> . Acesso em 26.mar.20

Objetivo

Desenvolver a habilidade escritora e de argumentação.

Depois da atividade

Compartilhe o seu texto com alguém que você confia e que sabe que escreve bem. Pode ser um colega monitor, um vizinho, sua irmã, um parente próximo. Peça que essa pessoa avalie a clareza do seu texto, a correção ortográfica, a capacidade de argumentação. Ouça os comentários e, se preciso, reescreva o texto. Ninguém nasce sabendo! A cada vez que escrevemos, vamos aprimorando a técnica e o estilo.

Data: 03/04/2020

11h às 12h

Educação Física

Tema: Benefícios da atividade física

<b>Atividade</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Você é capaz de lembrar, sem consultar nenhum livro, de pelo menos 5 benefícios de praticar atividades físicas regularmente?</li><li>- Anote no seu caderno. Em seguida, leia o texto transcrito na página seguinte e compare com as suas respostas.</li><li>- Localize no texto e em outros materiais por que praticar atividades é uma boa estratégia para os estudos.</li></ul>
<b>Onde encontro o conteúdo</b>	<p>O texto para a atividade encontra-se disponível em: <a href="https://www.tuasaude.com/beneficios-da-atividade-fisica/">https://www.tuasaude.com/beneficios-da-atividade-fisica/</a>.</p> <p>Outros links interessantes sobre os benefícios da atividade física para quem estuda: <a href="https://kuadro.jusbrasil.com.br/artigos/112153843/acredite-fazer-atividade-fisica-regularmente-ajuda-sim-nos-estudos">https://kuadro.jusbrasil.com.br/artigos/112153843/acredite-fazer-atividade-fisica-regularmente-ajuda-sim-nos-estudos</a> e <a href="https://blog.grancursosonline.com.br/os-beneficios-da-pratica-de-atividades-fisicas-para-os-estudos/">https://blog.grancursosonline.com.br/os-beneficios-da-pratica-de-atividades-fisicas-para-os-estudos/</a>.</p>
<b>Objetivo</b>	Refletir sobre a relação entre praticas corporais, condições de vida, saúde, bem-estar e possibilidades/impossibilidades no cuidado de si e dos outros.
<b>Depois da atividade</b>	Agora é hora de usar seu caderno, ou bloco de notas e até mesmo o celular para gravar um vídeo registrando o que você aprendeu com a atividade. Leve o tema para as suas redes sociais e use a #EducaçãoBahia.

TEXTO

## Conheça os Benefícios da Atividade Física

Carlos Bruce, *personal trainer*

Disponível em: <https://www.tuasaude.com/beneficios-da-atividade-fisica/>

A prática regular de atividade física é capaz de melhorar a circulação sanguínea, fortalecer o sistema imunológico, ajudar a emagrecer, diminuir o risco de doenças cardíacas e fortalecer os ossos, por exemplo. Esses benefícios podem ser alcançados em cerca de 1 mês após o início da atividade física regular, como caminhadas, pular corda, correr, dançar ou praticar musculação.

Além disso, praticar atividade física após os estudos é uma ótima estratégia para consolidar o aprendizado devido ao aumento da circulação sanguínea cerebral e aumento das catecolaminas que são essenciais para a memória.

Quem está acima do peso deve praticar exercícios pelo menos 5 vezes por semana, durante 90 minutos, para poder queimar gordura. Idosos também podem fazer exercícios e os mais indicados são aqueles que estão de acordo com a funcionalidade do corpo. Em caso de dor nas articulações, deve-se dar preferência aos exercícios na água, como natação ou hidroginástica, por exemplo. (...)

### Benefícios da atividade física

A prática regular de atividade física é importante para melhorar a qualidade de vida e a disposição para realizar as atividades do dia-a-dia e, por isso, é importante as pessoas de todas as idades praticarem exercício. Os principais benefícios da atividade física são:

- Combater o excesso de peso;
- Melhorar a auto-estima e promove a sensação de bem-estar;
- Diminuir a depressão;
- Melhorar o desempenho escolar, no caso de crianças e adolescentes;
- Diminuir o estresse e o cansaço;
- Aumenta a disposição;
- Promove o fortalecimento do sistema imune;
- Melhora a força e resistência muscular;
- Fortalece ossos e articulações;
- Melhorar a postura;
- Diminui a dor;
- Diminui o risco de doenças cardiovasculares;
- Melhorar a aparência da pele.

A prática regular de atividade física é indicada para indivíduos de todas as idades. No entanto, as crianças com menos de 12 anos devem preferir praticar esportes como dança, futebol ou karatê, por exemplo, porque são exercícios que podem ser realizados 1 ou 2 vezes por semana e são mais indicados para esta faixa etária.

Os adultos e a idosos, devem estar atentos ao peso, porque quando estão abaixo do peso ideal não devem praticar exercícios regularmente para evitar o gasto calórico excessivo.

É importante que antes de começar a praticar exercícios sejam realizados exames para que seja verificado o estado geral de saúde da pessoa e, assim, seja possível indicar o melhor tipo de exercício e a intensidade indicada, por exemplo. Além disso, é importante a pessoa seja acompanhada por um profissional capacitado para diminuir o risco de lesões.

Para que possua todos os benefícios, é importante que a prática de atividade física seja acompanhada de uma alimentação saudável e equilibrada. (...)