

www.educacao.ba.gov.br

ROTINAS DE ESTUDOS E ATIVIDADES PARA ESTUDANTES

8º
ANO

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, 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	Língua Portuguesa	Língua Portuguesa	Língua Portuguesa	Língua Portuguesa
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 – 8º ANO EF**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: Interpretação**Atividade**

1) Assista ao vídeo “**Os fantásticos livros voadores do Sr. Morris Lessmore**”. Se não tiver acesso à internet, leia a sinopse abaixo.

Intitulado “Os fantásticos livros voadores do Sr. Morris Lessmore”, o curta mostra a vida de um jovem escritor que enquanto escrevia seu novo livro, sentado na varanda de um hotel, é surpreendido por uma ventania que começa a levar as palavras de seu livro, logo após a ventania ganha mais força e além de seus livros, o leva também, juntamente com todos que estavam por perto, inclusive suas casas. Diante de um cenário de destruição, o protagonista começa a caminhar, quando se depara com uma menina que é puxada por livros voadores.

Após ler a resenha, responda às questões:

1. Por que algumas pessoas, quando se encantam pelo mundo da leitura, afirmam que ela nos dá asas?
2. Sr. Morris restaura os livros e os distribui. Você conhece alguma iniciativa parecida com essa?
3. A partir das nossas experiências leituras, podemos concluir que a leitura é um prazer? Justifique.

Se você conseguiu assistir ao filme, complete suas respostas a partir das questões abaixo:

1. O homem estava lendo, introspectivo, depois do vendaval, o que era colorido ficou preto e branco. Que sentidos você atribui a essa cena?
2. O homem visualiza uma mulher que voa e carrega livros. Quem é essa mulher? Explique.
3. Por que há livros que voam e livros que não voam? Comente.
4. Na cena abaixo, o protagonista começa a “operar” um determinado livro. O que fez com que esse livro “morresse”? E o que fez com que ele renascesse?
5. Há evidência de que o cinema, como gênero textual, possibilita diversas leituras e intencionalidades. Identifique no curta quais as principais ideias transmitidas. Explique.

Onde encontro o conteúdo

Se tiver acesso à internet, acesse: <https://youtu.be/LjkdEvMM5xs>

Objetivo

Incentivar e exercitar a leitura fílmica, interpretar o vídeo, desenvolver a compreensão da ideia apresentada no vídeo.

Depois da atividade

Agora é hora de usar seu caderno, ou bloco de notas registre as respostas. Em seguida, poste uma foto sua com um livro que você leu ou uma frase de um autor favorito. Se decidir compartilhar, use a #EducaçãoBahia.

Data: 30/03/2020

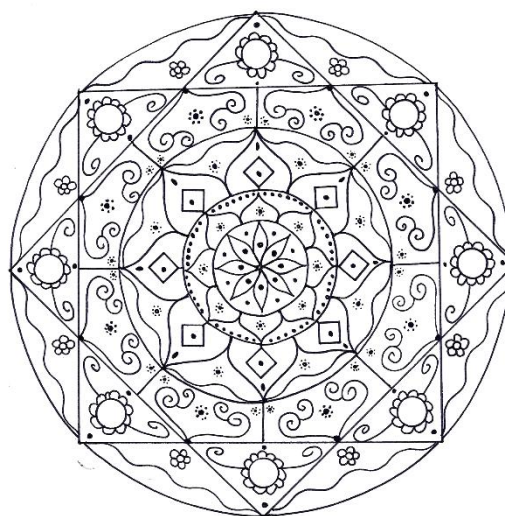
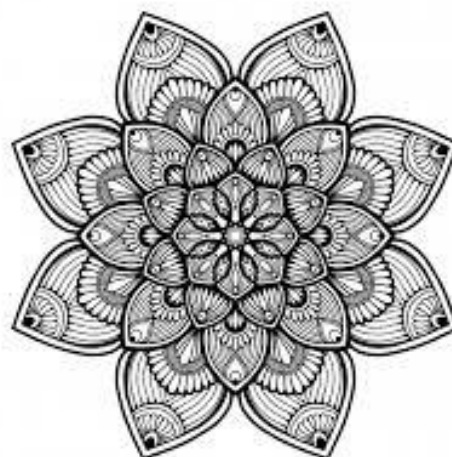
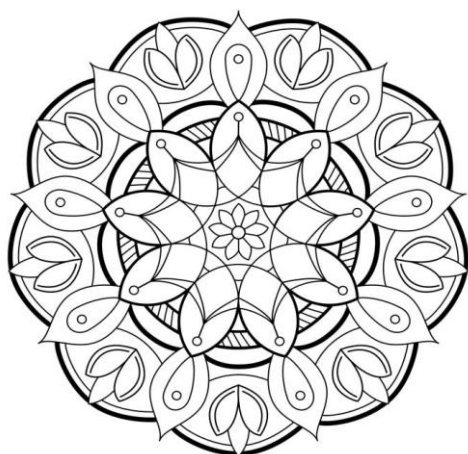
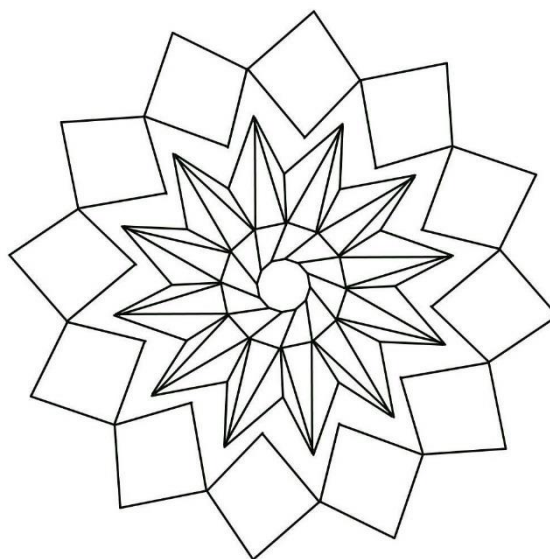
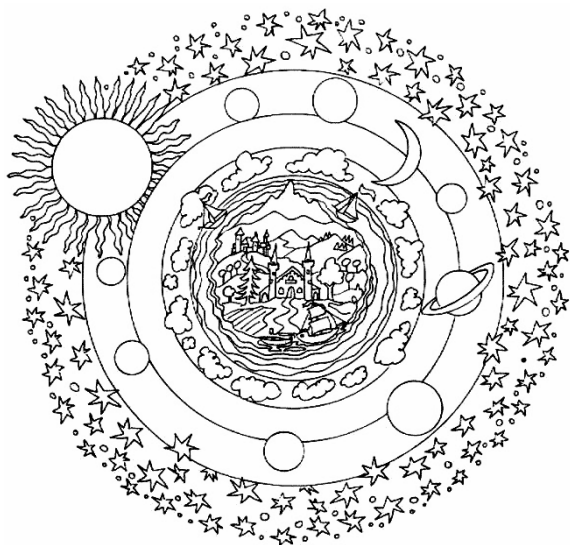
11h às 12h

Arte

Tema: Mandala livre

Atividade	<ol style="list-style-type: none">1) Assista aos vídeos indicados e outros de sua preferência, se tiver acesso à internet.2) Na página seguinte, há alguns modelos de mandalas, mas a criatividade é infinita.3) Agora leia os conceitos abaixo: <i>Mandala:</i> Forma geralmente circular e com desenhos geométricos. O termo tem origem na cultura indiana e representa a relação harmônica do cosmo. O círculo é uma figura geométrica que simboliza a harmonia e a perfeição. A construção da mandala ajuda na concentração, na diminuição da ansiedade, no autoconhecimento e no relaxamento.4) Sente-se em um lugar tranquilo e pegue uma folha de papel em branco. Em primeiro lugar você precisa saber a sua intenção: quer fazer uma mandala para o amor, prosperidade, tranquilidade, pequena, grande... Depois de escolher todas as características conforme seu desejo ou necessidade, comece a desenhar!5) Faça símbolos que vierem na sua cabeça. <p>Dica: durante a sua prática, se desejar, experimente ouvir músicas instrumentais, músicas que transmitam calma e sensação de relaxamento!</p>
Onde encontro o conteúdo	<p>Se você tiver acesso à internet, assista aos vídeos indicados nos links a seguir:</p> <p>Vídeo 1: Aprenda a desenhar mandalas (série mandalas vídeo 1): https://www.youtube.com/watch?v=U007XmKzBv8</p> <p>Vídeo 2: Como desenhar mandala livre: https://www.youtube.com/watch?v=yhEEstZE1t0</p> <p>Vídeo 3: Aprenda a desenhar mandalas (série mandalas vídeo 2): https://www.youtube.com/watch?v=uO89ov-xilo&t=12s</p> <p>Outros exemplos de mandalas: https://www.iqilibrio.com/blog/terapias-alternativas/mandalas/o-que-e-mandala/</p>
Objetivos	<p>Reconhecer a prática da mandala como ferramenta para o relaxamento e a harmonização pessoal.</p> <p>Ampliar a criatividade e a coordenação motora com a prática livre de mandala.</p>
Depois da atividade	<p>Agora é hora de usar seus conhecimentos de harmonização com as cores e finalizar as suas mandalas, colorindo-as caso deseje. Pode-se utilizar lápis de cor, giz de cera, canetinhas coloridas e/ou tinta guache e pincéis.</p>

Modelos de mandalas



Data: 31/03/2020

9h às 10h

Língua Portuguesa

Tema: Sujeito e Predicado

Atividades	<p>1) Pesquisar em seu livro didático ou na internet o conceito e tipos de sujeito e predicado, depois registrar em seu caderno ou bloco de notas as informações principais. Se não tiver internet, veja o Quiz nas páginas seguintes.</p> <p>2) Agora, para saber mesmo se você compreendeu os conceitos e os tipos de sujeitos e predicados, responda os <i>QUIZES</i> propostos nos links e transcritos na página seguinte.</p>
Onde encontro o conteúdo	<p>Assista uma vídeo-aula sobre o tema, segue o link: https://www.youtube.com/watch?v=0EwVfdBeilY</p> <p>QUIZ sobre o assunto sujeito e predicado: https://rachacuca.com.br/quiz/58100/sujeito-e-predicado-i/ https://rachacuca.com.br/quiz/134306/sujeito-e-predicado-ii/</p>
Objetivo	<p>Identificar a colocação e a função dos elementos constitutivos do sujeito e do predicado de orações.</p>
Depois da atividade	<p>Agora é hora de produzir um QUIZ e compartilhar com seus amigos, que tal? Você pode utilizar o seu próprio caderno ou baixar algum aplicativo no celular (como o Quis Maker ou o Kahoot!, ambos tem versões gratuitas). Em seguida, compartilhe com seus amigos o que você descobriu sobre o conteúdo estudado.</p> <p>Quando compartilhar nas redes sociais, use a #EducaçãoBahia.</p>

QUIZ - Sujeitos e Predicados

Disponível em: <https://rachacuca.com.br/quiz/58100/sujeito-e-predicado-i/>

- Oração sem sujeito é quando:
 - Não há verbos.
 - Não há predicado.
 - Há predicado.
 - Há presença de fenômenos da natureza.
 - Há mais de um verbo.
- Qual das frases abaixo possuem predicado nominal?
 - João fez a tarefa de casa.
 - A gaveta está limpa.
 - Ele conserta computadores.
 - Minha mãe saiu.
 - Hoje eu encontrei meu irmão e nós saímos juntos.
- Qual o tipo de sujeito presente na oração "Saíram sem deixar pistas"?
 - Sujeito oculto.
 - Sujeito simples.
 - Oração sem sujeito.
 - Sujeito composto.
 - Sujeito indeterminado.
- Qual das orações abaixo apresenta sujeito composto?
 - As motos estavam estacionadas uma atrás da outra.
 - Cinco homens assaltaram um banco.
 - Eu e Maria não brincávamos, pois não nos gostávamos.
 - Eles não conseguiram nada brigando.
 - Nós estávamos em cinco.
- É o sujeito o qual está ali, mas não sabemos quem é ou o que é. (Duas palavras, 7 e 6 letras)
- Há orações que não possuem sujeito, mas todas as orações possuem algo que acompanha o sujeito, que é o que se fala do sujeito. O que é esse "algo" que está em todas as orações? (Uma palavra, 9 letras)
- Qual das frases abaixo apresenta sujeito simples?
 - Não consegui entender bem a matéria de química.
 - Na minha casa e na casa de Herminia há um grande jardim.
 - A pequena nuvem rodeava a cidade.
 - Só levaram o tênis e a bicicleta.
 - Despeçam-se já estamos indo
- Todas as escolhas abaixo são tipos de sujeitos exceto:
 - Sujeito simples.
 - Sujeito composto.
 - Sujeito verbo-nominal.
 - Sujeito oculto.
 - Sujeito indeterminado.
- Quantos tipos de sujeito existem? (Um dígito)
- O predicado pode ter quantos tipos? (Um dígito)

Respostas: d, b, e, c, sujeito oculto, predicado, c, c, 4, 3.

Data: 31/03/2020

11h às 12h	
Educação Física	
Tema: Alongamento x Flexibilidade	
Atividade	<ol style="list-style-type: none">1) Assista aos vídeos 1 e 2 indicados, acessando os links do You Tube .2) Se você não tiver acesso à internet, leia o texto “Conheça os benefícios do alongamento regular” e depois responda às questões a seguir, em seu caderno ou bloco de notas:<ol style="list-style-type: none">a) O que é alongamento?b) Por que se deve alongar?c) O que é flexibilidade?d) Então, qual a diferença entre alongamento e flexibilidade? Dê um exemplo de atividades de alongamento e, se você considerar que tem flexibilidade, dê um exemplo do uso dessa flexibilidade.
Onde encontro o conteúdo	<p>O texto de referência, “Conheça os benefícios do alongamento regular”, encontra-se transcrito nas próximas páginas mas pode ser acessado em: https://melhorcomsaude.com.br/beneficios-alongamento-regular/.</p> <p>Se tiver acesso à internet, assista os vídeos abaixo:</p> <p>Vídeo 1: O que é alongamento e o que é flexibilidade? https://www.youtube.com/watch?v=sEdfaLP35as</p> <p>Vídeo 2: Alongamento Completo em 10 minutos #4 https://www.youtube.com/watch?v=cvhQkEjB--o</p>
Objetivo	Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.
Depois da atividade	<p>Agora é hora de gravar seu vídeo com os 4 movimentos de alongamento.</p> <p>ATENÇÃO! Cuidado com a postura e lembre da respiração. Poderá colocar uma música para acompanhar a execução dos movimentos. Respeito o tempo e o ritmo do seu corpo, não se exceda!</p> <p>Atente para a posição da câmera do seu celular (limpe-a) e para o áudio, cuidado com ruídos externos, se tiver fone de ouvidos, pode usá-los como microfones, pois a qualidade do áudio melhora. Quanto a iluminação, procure uma luz apropriada, nem muito escuro nem claro demais. Boa gravação!</p> <p>Você gostou do resultado? Então poste em suas redes sociais e convide seus seguidores, contatos e amigos para te acompanhar. Use a #EducaçãoBahia.</p>

TEXTO

Conheça os benefícios do alongamento regular

Extraído do site: <https://melhorcomsaude.com.br/beneficios-alongamento-regular/>

Qualquer pessoa que pratique alguma atividade física deve se preocupar em se alongar antes e depois de realizar suas atividades. Você sabe quais são os benefícios do aquecimento? Veja aqui tudo sobre os benefícios do alongamento regular.

O aquecimento inicial pode ser andar até a academia e/ou, em seguida, realizar uma boa sequência de exercícios de alongamento.

1. O que é alongamento?

São exercícios totalmente voltados à maior flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, aumentando seu comprimento. Seu principal efeito é aumentar a flexibilidade dos músculos para alcançar uma maior movimentação da articulação comandada por aquele músculo.

O alongamento regular torna-se essencial para o perfeito funcionamento do nosso corpo, proporcionando maior agilidade e elasticidade.

2. Por que alongar?



Ao realizar um alongamento, ocorre um aviso para o corpo de que você está iniciando uma sequência de movimentos que vão além dos movimentos realizados no dia a dia. Ou seja, movimentos que causarão grande impacto em músculos, ossos e articulações. Esta prática torna-se fundamental para a manutenção ou, no caso dos iniciantes, a ampliação da flexibilidade do corpo.

Isto se faz necessário, já que a prática de atividades físicas requer movimentos mais

amplios.

Mesmo exercícios simples, como uma caminhada, requerem movimentos ampliados das pernas, dos braços, dos ombros e das costas.

3. Riscos de não alongar

Quando o indivíduo deixa de realizar esse procedimento, pode comprometer seu treino.

Uma consequência de não alongar é fazer você se sentir mais cansado. Além disso, pode aumentar a incidência de lesões musculares.

Mas não se esqueça: nunca ultrapasse os limites do seu corpo! O alongamento em excesso causa esforços desnecessários, resultando em consideráveis níveis de dores e prejudicando a sua saúde.

4. Quem deve se alongar?

Qualquer pessoa, independente da faixa etária, pode realizar o alongamento regular. Para isto, não é necessário ter um porte atlético ou excelentes condições físicas. Basta apenas estar disposto.

5. Principais Benefícios

Você pode se alongar sempre que tiver vontade, já que além de relaxar o corpo, relaxa também a mente. Veja alguns benefícios de se alongar:

- Reduz o risco de lesões musculares ou entorses articulares – torcicolos, cãibras etc;

- Reduz as tensões musculares, relaxando a musculatura;
- Aumenta a flexibilidade e amplitude dos movimentos, melhorando o desempenho esportivo;
- Torna mais fáceis algumas atividades físicas desgastantes, como corrida ou natação, por exemplo, preparando a musculatura para o exercício;
- Reduz o encurtamento muscular;
- Melhora a **circulação** sanguínea, prevenindo contra problemas articulares em braços, pernas ou costas;
- Melhora a coordenação motora;
- Previne problemas posturais;
- Auxilia no relaxamento mental, diminuindo o estresse;
- Contribui para a cicatrização óssea, em casos de fratura;
- Desenvolve a propriocepção (consciência corporal), à medida que a pessoa se concentra na parte que está sendo alongada;
- Reduz as cólicas menstruais, nas mulheres;
- Ajuda no aquecimento, pois eleva a temperatura corporal.

6. Alongar antes e depois

Antes do exercício físico, o alongamento serve, principalmente, como um fator de prevenção contra lesões musculares durante a atividade.



É uma forma de preparar o corpo para se exercitar, deixando-o mais flexível e ampliando seus movimentos. Depois do exercício, sua função é relaxar a musculatura, evitando as dores posteriores à atividade.

7. Como fazer?

O alongamento deve ser feito lentamente. Além disso, deve-se tentar relaxar durante sua prática. Encontre uma posição mais confortável para você e a sustente com a finalidade de relaxar o músculo. **Permaneça nessa posição entre 10 e 30 segundos e, em seguida, passe**

para o outro exercício. É importante também manter a respiração de forma lenta e controlada.

8. Dicas de alongamentos

8.1 Alongamento dinâmico

Esse tipo de alongamento é indicado, principalmente, para casos em que o ganho da flexibilidade melhora o desempenho esportivo. Realizar alongamentos dinâmicos – como a elevação dos joelhos, o agachamento e a rotação de braços e tronco – é sempre positivo. Isso porque aumenta a mobilidade das articulações e a amplitude do movimento.

Alongamentos dinâmicos devem ser realizados após um período inicial de aquecimento, feito a partir de movimentos curtos e deslocamentos pelo solo.

As crianças podem praticar esse tipo de alongamento que, se feito de maneira leve, prepara o corpo para as aulas de Educação Física.

8.2 Alongamento específico

Mesmo que seja feito outro tipo de alongamento, deve-se, posteriormente, realizar um alongamento específico para o tipo de atividade que será praticada. Se a atividade for jogar futebol, por exemplo, é benéfico flexionar e rodar o quadril para fora.

Prefira alongamentos com movimentos semelhantes aos do esporte que será realizado, pois isso minimiza o risco de lesões musculares e articulares.

A dica também vale para a musculação, incluindo o alongamento dos grandes grupos musculares e também dos grupos musculares específicos que vão ser mobilizados.



8.3 Alongamento estático

Esse é o tipo mais comum de alongamento, feito quando os músculos são esticados e você permanece numa posição estática. O tempo ideal de alongamento pode variar entre 20 e 30 segundos.

Permanências superiores são desnecessárias para a realização da prática esportiva. Isso porque alongar por mais de 30 segundos provoca um relaxamento dos músculos, prejudicando a produção de força rápida.

Outra boa opção é fazer os exercícios de alongamento depois do treino de musculação. Além de melhorar a flexibilidade, você contribui com o relaxamento corporal. O alongamento estático é uma boa alternativa para dar início à reabilitação dos músculos após uma lesão.

8.4 Alongamento passivo

Esse tipo de alongamento é feito com ajuda de algum aparelho, como uma faixa elástica ou uma bola suíça, ou com a ajuda de outra pessoa. **Neste último caso, o controle do movimento pode ser passado para outra pessoa. Por isso, é importante ter noção do seu limite e interromper o alongamento se sentir dores excessivas.**

9. Outras dicas importantes para o alongamento regular

9.1 Alongue antes de dormir

Um dos melhores momentos para fazer alongamento regular é minutos antes da hora de dormir. Os movimentos devem ser executados de forma passiva e tranquila. **A execução dos movimentos para alongar é uma forma eficaz de repousar com o corpo mais relaxado. Assim, é possível ter um sono com maior qualidade.**

9.2 Dê atenção aos músculos primários

Existe uma ordem que deve ser respeitada para atingir melhores resultados. **Sempre comece pelos músculos primários, pois eles são os que participam mais intensamente da execução dos movimentos.** Eles compreendem toda a musculatura superior das costas, peitoral, posterior das coxas e glúteos. Em seguida, movimente os músculos secundários, aqueles que auxiliam na movimentação, como bíceps e os músculos que envolvem os dedos e as mãos.

9.3 Procure a ajuda de um profissional

O primeiro erro de quem vai alongar é trabalhar sua flexibilidade sem nenhum tipo de avaliação profissional. O acompanhamento de um profissional para ensinar e auxiliar na execução dos exercícios é primordial. **Depois que você já souber o passo a passo do alongamento regular, poderá repetir os movimentos em casa.**

Data: 01/04/2020

9h às 10h

Língua Portuguesa

Tema: Interpretação

Atividade

- 1) Leia e/ou ouça a música **"Trem Bala"**.
- 2) Agora, vamos entender a música? Releia o trecho da música que diz:

"Não é sobre tudo que o teu dinheiro é capaz de comprar / E sim sobre cada momento, sorriso a se compartilhar".
- 3) Agora, **leia** esta definição de felicidade:

"Ser feliz é fechar os olhos e não desejar mais nada e, para isso, basta que deixemos de medir a felicidade pelo dinheiro que temos ou deixamos de ter e passemos a medir por aquelas pequenas coisas que não trocaríamos nem por todo o dinheiro do mundo."
(Fonte: [O Segredo: Felicidade é saber apreciar as pequenas coisas da vida](#))
- 4) Agora, responda às questões propostas em seu caderno ou bloco de notas:
 - a) Na sua opinião, os dois trechos tratam a felicidade da mesma forma? Você concorda com eles?
 - b) Na sua opinião, a maioria das pessoas busca a felicidade nas pequenas coisas ou nas coisas que o dinheiro pode comprar?
 - c) Qual é o significado da expressão "trem-bala" empregada no último parágrafo da música?
 - d) O que quer dizer na frase: *"É saber se sentir infinito / Num universo tão vasto e bonito."*
 - e) Que ensinamento podemos tirar do trecho da música: *"É sobre escalar e sentir/ que o caminho te fortaleceu"*?
 - f) No trecho do texto: *"É sobre dançar na chuva de vida/ Que cai sobre nós"*, o que quer dizer?
 - g) Em: *"Porque quando menos se espera/ A vida já ficou pra trás"*, que tipo de reflexão podemos fazer?
 - h) Qual é a mensagem central da música? Comente.
 - i) Escreva o trecho que você mais gosta da sua música preferida. Comente porque esse trecho é interessante.

Disponível em: <https://armazemdetexto.blogspot.com/2017/07/musica-trem-bala-e-outros-textos-com.html>. Acesso em 25 março 2020.

Onde encontro o conteúdo

Se tiver acesso à internet, acesse o vídeo no Youtube <https://youtu.be/sWhy1VcvvgY>
Se você não tiver acesso à internet, leia a letra da música ao final desse roteiro.

Objetivo

Explorar e identificar elementos da música para se expressar, interagir com os outros e ampliar seu conhecimento do mundo.

Depois da atividade

Agora cante! Pode ser essa música, pode ser outra, uma que fale de coisas realmente importantes para a sua vida. Use o seu caderno ou bloco de notas para escrever um texto sobre suas reflexões e pensamentos durante essa atividade.

Se preferir, use o celular para gravar um vídeo ou um áudio, contando para todos os seus conhecidos o que você considerou mais relevante. Se compartilhar nas redes sociais, use a #EducaçãoBahia.

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO



Música: "TREM-BALA"

Compositora: Ana Vilela

*Não é sobre ter
Todas as pessoas do mundo pra si
É sobre saber que em algum lugar
Alguém zela por ti
É sobre cantar e poder escutar
Mais do que a própria voz
É sobre dançar na chuva de vida
Que cai sobre nós*

*É saber se sentir infinito
Num universo tão vasto e bonito
É saber sonhar
E, então, fazer valer a pena cada verso
Daquele poema sobre acreditar*

*Não é sobre chegar no topo do mundo
E saber que venceu
É sobre escalar e sentir
Que o caminho te fortaleceu
É sobre ser abrigo
E também ter morada em outros corações
E assim ter amigos contigo
Em todas as situações*

*A gente não pode ter tudo
Qual seria a graça do mundo se fosse assim?
Por isso, eu prefiro sorrisos
E os presentes que a vida trouxe
Pra perto de mim*

*Não é sobre tudo que o teu dinheiro
É capaz de comprar
E sim sobre cada momento
Sorriso a se compartilhar
Também não é sobre correr
Contra o tempo pra ter sempre mais
Porque quando menos se espera
A vida já ficou pra trás*

*Segura teu filho no colo
Sorria e abraça teus pais
Enquanto estão aqui
Que a vida é trem-bala, parceiro
E a gente é só passageiro prestes a partir*

Data: 01/04/2020

11h às 12h

Arte

Tema: Meditando com Mandalas

Atividade

- 1) Assista aos vídeos indicados para entender e se inspirar na construção da sua própria mandala.
- 2) Copie ou imprima uma mandala que achar bonita ou use a mandala construída por você, na atividade anterior. Fixe a mandala em uma parede na direção dos seus olhos, você deverá estar sentado(a) no chão, numa posição confortável, de preferência com as costas apoiadas em uma parede ou móvel.
- 3) Ouça músicas relaxantes, por exemplo, instrumental (céltica) ou música clássica, de sua preferência.
- 4) Relaxe bem, e ritmize a sua respiração pautada na tranquilidade.
- 5) Medite olhando para o desenho da mandala.

Onde encontro o conteúdo

Vídeos disponíveis no YouTube:
Vídeo 1: Aprenda a desenhar mandalas (série mandalas vídeo 1): <<https://www.youtube.com/watch?v=U007XmKzBv8>>
Vídeo 2: Como desenhar mandala livre: <<https://www.youtube.com/watch?v=yhEEstZE1t0>>
Vídeo 3: Aprenda a desenhar mandalas (série mandalas vídeo 2): <<https://www.youtube.com/watch?v=uO89ov-xilo&t=12s>>
Exemplos de mandalas: <<https://www.iquilibrio.com/blog/terapias-alternativas/mandalas/o-que-e-mandala/>>

Objetivo

- Manter-se concentrado em sua respiração, no sentido de ampliá-la aos poucos, adquirindo assim, maior equilíbrio físico, mental e espiritual.
- Reconhecer a prática da mandala como ferramenta para o relaxamento e a harmonização pessoal com o cosmo.
- Ampliar a criatividade e a coordenação motora com a prática livre de mandala.
- Utilizar a harmonização de formas e cores na confecção de mandalas.

Depois da atividade

Estabeleça um ou dois horários durante o seu dia, preferencialmente ao acordar e ao dormir, e exercite a prática da meditação. Existem vários vídeos no YouTube e aplicativos com instruções que auxiliarão você nestes exercícios (como o Lojong).

Durante a prática, relaxe e ritmize a sua respiração pautada na tranquilidade.

Medite olhando para o desenho da mandala!

Data: 02/04/2020

9h às 10h

Língua Portuguesa

Tema: Anúncio Publicitário

Atividade

- 1) Pesquise em seu livro didático, de Língua Portuguesa, o conceito de Anúncio ou Campanha Publicitária.
- 2) Se tiver acesso à internet, assista ao vídeo sugerido.
- 3) Leia o texto disponibilizado nas páginas seguintes.
- 4) Observe o anúncio a seguir:

CORONAVÍRUS
C O V I D - 1 9

O que você precisa saber e fazer.
Quais são os sintomas:



Febre. Tosse. Dificuldade para respirar.

Se tiver algum desses sintomas, evite locais com muita gente e ligue 136 ou procure uma unidade de saúde.

Fonte: Ministério da Saúde

À luz do texto transcrito na próxima página, indique 3 atributos que caracterizem o anúncio acima como “anúncio publicitário”.

Onde encontro o conteúdo

Vídeo (Campanha publicitária)
<https://www.youtube.com/watch?v=sU08tUI3D0I>

Objetivo

Conhecer o gênero textual “propaganda” e “campanha”, tanto nas habilidades de leitura quanto na de produção de textos.

Depois da atividade

Produza uma campanha! Como os seus familiares e vizinhos estão lidando com o Coronavírus? Eles estão isolados também ou seguem como se nada estivesse acontecendo?

Use o seu caderno ou bloco de notas e até mesmo o celular para gravar um vídeo, um áudio ou escrever uma campanha para que as pessoas em seu bairro permaneçam em casa e tenham os cuidados adequados para se protegerem do CORONAVÍRUS.

Características do Anúncio Publicitário

Daniela Diana, Professora licenciada em Letras

Disponível no site: <https://www.todamateria.com.br/caracteristicas-do-anuncio-publicitario/>

O anúncio publicitário (ou simplesmente publicidade) é um gênero textual que promove um produto ou uma ideia sendo veiculado pelos meios de comunicação de massa: jornais, revistas, televisão, rádio e internet.

Podemos encontrá-los também em outdoors, panfletos, faixas ou cartazes na rua, no ônibus, no metrô, etc.

A principal característica desses tipos de textos são precisamente o convencimento do consumidor para a compra de um produto ou serviço.

Os publicitários, ou seja, aqueles que produzem os anúncios publicitários, utilizam diversas ferramentas discursivas, por exemplo, uso de imagens, de linguagem simples e humor.

Note que esse tipo de texto tem como intuito chamar a atenção do consumidor e, portanto, são atrativos. São repletos de verbos no imperativo, o modo verbal que oferece ordem: Compre! Veja! Analise!

De acordo com as funções da linguagem, os anúncios publicitários são textos que apresentam a função conativa ou apelativa, que por sua vez possuem o intuito de convencer os receptores da mensagem, ou seja, os consumidores.

Podem ser textos verbais (palavras) e não verbais (uso de imagens), e ainda textos orais, por exemplo, aqueles veiculados pelo rádio.

Características do Anúncio Publicitário

As principais características do Anúncio Publicitário são:

- Caráter comercial
- Linguagem verbal e não verbal
- Linguagem simples
- Textos relativamente curtos
- Textos persuasivos e atrativos
- Humor, ironia e criatividade
- Verbos no modo imperativo
- Figuras e vícios de linguagem
- Uso de cores, imagens, fotografias

Estrutura: Como Fazer um Anúncio Publicitário?

Embora sejam os especialistas (publicitários) os criadores de diversas mensagens publicitárias, vale a pena saber a estrutura básica desses tipos de textos, uma vez que cotidianamente temos contato com eles.

Os anúncios publicitários são estruturados de diversas maneiras: com imagens e textos ou somente textos. Ou seja, não têm uma estrutura fixa padrão.

Isso dependerá também do local em que será anunciado, por exemplo, o espaço que será preenchido com a mensagem (meia folha, uma folha, um outdoor, um cartaz).

Não podemos esquecer que os anúncios publicitários são muito utilizados nas provas, simulados e vestibulares. Portanto, esteja atento a sua estrutura:

Título

Geralmente escrito em letras maiores, com o objetivo de chamar a atenção do consumidor, por exemplo: “Novo Chocolate Asteca: Mais Delicioso!!!”

Corpo de Texto

Trata-se da mensagem ou informação que envolve os aspectos persuasivos da linguagem publicitária. No corpo do texto publicitário são acrescentados adjetivos, verbos no imperativo, vocativos e imagens.

Tudo isso, é apresentado de maneira breve, numa linguagem clara e simples. Vale atentar que o corpo do texto publicitário utiliza, muitas vezes, uma linguagem coloquial (informal) para se aproximar do público alvo.

Sendo assim, podem incluir figuras (metáforas, metonímia, hipérbole, ironia, etc.) e vícios de linguagem (estrangeirismo, neologismos, ambiguidade, etc.).

“Experimente o novo e delicioso chocolate asteca: com mais de 70% de cacau e 0% de gordura saturada.”

Marca

Abaixo segue a marca do produto, junto com o logotipo da empresa, por exemplo: "Chocolate Asteca LTDA".

Contato

São as informações de contato e identificação da empresa que comercializa o produto, por exemplo, número de telefone (serviço do consumidor), e-mail, página da internet e das redes sociais (facebook, twitter, linkedIn, tumblr, dentre outros).

Data: 02/04/2020

9h às 10h

Inglês

Tema: Estratégias de leitura e interpretação textuais

Atividade	<p>1) Assista ao vídeo da canção “Love is stronger” e/ou leia a letra da canção (na página seguinte) para, em seguida, responder às questões propostas. Se necessitar, use um dicionário de inglês/português.</p> <p>a) Identifique o tema. b) Indique um verso que lhe ajudou a perceber o tema do texto. c) Qual o sentido do verso: “...she gave her freedom to the person she loves”? Explique-o. d) Escolha a opção correta de acordo com o texto: e) Quais das palavras abaixo podem ser associadas com “love”? () grande () escuro () profundo () forte () minúsculo f) Há, no texto, um verso que não está em inglês. Identifique-o e explique o significado desse verso.</p>
Onde encontro o conteúdo	<p>Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=uTMq7HyW14Q Lyrics: https://4lyrics.eu/national-final/ifi-ude-love-is-stronger/ Dicionário Cambridge: https://dictionary.cambridge.org/pt/translate/</p>
Objetivo	Construir o sentido global de textos orais, relacionando suas partes, o assunto principal e informações relevantes.
Depois da atividade	<p>Se gostou da música, cante! Também sugerimos que baixe aplicativos gratuito, para treinar as quatro competências principais para dominar um idioma:</p> <ul style="list-style-type: none">• ler (<i>reading</i>)• escrever (<i>writing</i>)• ouvir (<i>listening</i>)• falar (<i>speaking</i>) <p>Alguns aplicativos bacanas são o Duolingo (que tem vários idiomas disponíveis!) e o BBC Learning English (inglês britânico).</p>

Love Is Stronger, Ifi Ude

Extraído do site: <https://4lyrics.eu/national-final/ifi-ude-love-is-stronger/>

*I never thought I would put my freedom
In your hands, in your tiny hands
I never thought I would give you my freedom
Till you came into the world
And our love is stronger than a flood
Bigger than a mountain
Deeper than the darkest sea
And our love is stronger than a flood
Bigger than a mountain
Deeper than the darkest sea, sea
Your soul is like pure light
Guide me in the darkness
With you I'm not afraid of surprises
Or what the future will bring for me
The future will bring for me
Achọrọ m ka i nwe obi ụtọ
Achọrọ m ka i nwe obi ụtọ
Achọrọ m ka i nwe obi ụtọ
(I want you to be happy)
'Cause our love is stronger than a flood
Bigger than a mountain
Deeper than the darkest sea
And our love is stronger than a flood
Bigger than a mountain
Deeper than the darkest sea
And our love is stronger than a flood
Bigger than a mountain
Deeper than the darkest sea
'Cause our love is stronger than a flood
Bigger than a mountain
Deeper than the darkest sea
And our love is stronger than a flood
Bigger than a mountain
Deeper than the darkest sea
And our love is stronger than a flood
Bigger than a mountain
Deeper than the darkest sea
And our love is stronger than a flood
Bigger than a mountain
Deeper than the darkest sea, sea*

Data: 03/04/2020

9h às 10h

Língua Portuguesa

Tema: Formação de palavras – Derivação, composição

Atividade

- 1) Se tiver acesso à internet, clique em:
<https://educacao.uol.com.br/disciplinas/portugues/formacao-de-palavras-derivacao-composicao-e-seus-tipos.htm>
- 2) Ou pesquise no seu Livro didático de língua Portuguesa como ocorre o Processo de Formação de Palavras da Língua Portuguesa.
- 3) Leia o texto abaixo, atribuído a Luis Fernando Veríssimo, e depois responda às perguntas:

A leitora Elza Marques Martins me escreve uma carta divertida estranhando que “brasileiro” seja o único adjetivo pátrio terminado em “eiro”, que, segundo ela, é um sufixo pouco nobre. Existem suecos, ingleses e brasileiros, como existem médicos, terapeutas e curandeiros. As profissões de lixeiro, coveiro e carcereiro podem ser respeitáveis, mas o “eiro” é sinal de que elas não têm status. É a diferença entre jornalista e jornalista, entre músico ou musicista e roqueiro, timbaleiro ou seresteiro. Há o importador e o muambeiro. “Se você começou como padeiro, açougueiro ou carvoeiro” — escreve Elza — “as chances são mínimas de acabar como advogado, empresário, grande investidor ou latifundiário, a não ser que se dê ao trabalho político antes”. Aliás, há políticos e politiqueros. Continua Elza: “Eu nunca vou chegar a colunável ou socialite se comecei como faxineira ou copeira. Você pode ser católico, protestante, maometano, budista ou oportunista ou então macumbeiro.” Mas a leitora nota que o dono do banco é banqueiro, enquanto o funcionário é bancário, o que pode ser um julgamento inconsciente de caráter feito pela língua.

Elza — que por sinal se considerava uma harpeira até começar a tocar numa sinfônica e virar harpista — me sugere uma campanha nacional para passarmos a nos chamar de “brasilinos, brásileses, brasilenses, brasilianos, brasilitanos, brasilitas, brásileus, brasilotos ou brasilões”, o que aumentaria muito nossa auto-estima e nossas chances de chegar ao mundo maravilhoso dos americanos, belgas e monegascos.

Luís Fernando Veríssimo. Jornal do Brasil, 7 de outubro de 1995

Com base na leitura responda às questões:

- 1) Com que objetivo Elza enviou a carta para Veríssimo?
- 2) Que argumento a leitora utiliza para convencer Luiz Fernando Veríssimo de que brasileiro não é um bom nome?
- 3) Na sua opinião, o colunista concorda com a opinião da leitora? Justifique sua resposta.
- 4) Observando as palavras do texto, podemos perceber dois significados do sufixo “eiró”. Quais são eles?
- 5) Na sua opinião, a mudança de brasileiros para “brasilinos, brasilianos...” realmente aumentaria a autoestima do povo? Justifique sua resposta.

Onde encontro o conteúdo

A atividade acima está disponível em:
<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=26265>
Acesso em 25.mar.2020.

Objetivo	<ul style="list-style-type: none">- Analisar o funcionamento da língua.- Identificar o valor semântico das palavras.
Depois da atividade	<p>Procure outras palavras que corroborem o argumento de Elza ou o contradigam.</p> <p>Utilize o seu caderno, bloco de notas ou o celular para registrar o que você descobriu sobre o conteúdo estudado. Se for compartilhar, use a #EducaçãoBahia.</p>

Data: 03/04/2020

11h às 12h

Educação Física

Tema: Alongamento e flexibilidade

Atividade	<p>1) Agora que você já conhece a diferença entre alongamento e flexibilidade, que tal lembrar e realizar alguns exercícios de alongamento aprendidos na escola ou outros que você já conhece? Se você tem internet é possível realizar os exercícios propostos no vídeo “ Alongamento Completo em 10 minutos”.</p> <p>2) Vamos lá! Essa atividade consiste em realizar exercícios para diversas partes do corpo, lembrando do cuidado em não ultrapassar seus limites e nem forçar no exercício, pois poderá ocasionar distensões musculares ou lesões. Lembrem-se: o mínimo é o máximo!</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Primeiro faça algumas respirações profundas e se conecte a si mesmo, tenha bastante atenção no que você estará fazendo. Esteja presente!▪ Agora realize dois exercícios de alongamentos para a região do pescoço, com muito cuidado, nada de forçar!▪ Realize quatro exercícios para os braços.▪ Realize quatro exercícios para as pernas.▪ Finalize com quatro respirações profundas.
Onde encontro o conteúdo	<p>Vídeo: Alongamento Completo em 10 minutos #4 https://www.youtube.com/watch?v=cvhQkEjB--o</p>
Objetivo	<p>Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.</p>
Depois da atividade	<p>Se você gostou dessa atividade, sugerimos fazer exercícios de alongamentos por, pelo menos três vezes na semana. Convide a sua família para fazerem juntos, mas tenham sempre os devidos cuidados com os limites do corpo! Se quiser, fotografe esse momento em família e socialize na #EducaçãoBahia.</p>