

www.educacao.ba.gov.br

ROTINAS DE ESTUDOS E ATIVIDADES PARA ESTUDANTES

1^a
SÉRIE

Semana 7

LINGUAGENS

De 11/05 a 15/05/2020



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 sétima semana, daremos continuidade com a área de Linguagens e suas tecnologias, que reúne os seguintes componentes curriculares: Língua Portuguesa, Inglês, Arte e Educação Física.

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 11/05	TERÇA 12/05	QUARTA 13/05	QUINTA 14/05	SEXTA 15/05
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

Chegamos a nossa sétima semana de estudos domiciliares e, para não perdermos o foco e a determinação, nada melhor que iniciar com mais um desafio de concentração.

E como toda sequência de desafios, estamos aumentando a intensidade, pois o momento que vivemos têm nos exigido saber esperar de forma paciente, em equilíbrio físico e emocional, aproveitando para contemplar tudo o que acontece ao nosso redor e saber aproveitar todos os episódios para aprender. Mas vamos ao exercício da semana!

Escolha, se possível, um lugar calmo e silencioso no seu espaço de isolamento social, fique em pé se puder. Caso não seja possível, sente-se em uma cadeira, no chão ou onde achar melhor. Respire fundo e solte o ar lentamente algumas vezes.

Agora, concentre a sua atenção nos seus pés, pernas, quadril e coluna. De olhos fechados, mantenha os braços relaxados e sinta as partes do seu corpo que lhe dão sustentação.

Cada vez que outro pensamento chegar e desviar a sua atenção das pernas, pés, coluna e quadril, o exercício deve ser reiniciado. O desafio será concluído quando você mantiver a concentração por 5 minutos, sem nenhuma interrupção.

Neste exercício, além de manter a concentração física (pois não deve sair da posição), você também manterá a concentração da respiração, dos pensamentos e do equilíbrio.

Concluiu?

Agora sim, é hora de iniciar os estudos do roteiro. Boa semana!

Linguagens e suas Tecnologias – 1ª Série	
ROTEIRO DE ESTUDOS E ATIVIDADES PARA ESTUDANTES	
Modalidade/oferta: Regular	Semana VII – 11 a 15/05/2020

Data: 11/05/2020	
9h às 10h	Língua Portuguesa

Tema: Interpretação de texto	
Atividade	<p>Parte 1. Leia, atentamente, o texto.</p> <p style="text-align: center;">TEXTO Eu te amo, bicho</p> <p>Qual é o melhor amigo do homem? Apesar de o ditado popular ter consagrado o cachorro como dono desse título, esse é o tipo de questão que depende da preferência de cada um. Mas, quando falamos do nosso amigo mais antigo, não cabe discussão: o primeiro animal a ser domesticado foi mesmo o cão. Ou, para ser mais preciso, um ancestral comum dos lobos e cachorros atuais. A relação começou na pré-história, há cerca de 30 mil anos, em diferentes partes do mundo – como China, Europa e América do Norte. Era uma troca: os cachorros ganhavam comida, e os humanos, proteção. Com o tempo, o vínculo se aprofundou e se estendeu às várias outras espécies de animais de estimação.</p> <p>Hoje, no Brasil, é mais comum ter bichos do que filhos. De cada 100 famílias, 62 abrigam algum animalzinho, enquanto só 36 têm crianças, segundo os dados mais recentes do IBGE, de 2013. E essa relação traz uma série de benefícios para o corpo e a mente: “O convívio com animais produz um efeito antiestresse, fortalece o sistema imunológico e aumenta as chances de sobrevivência para quem tem problemas cardíacos. Além disso, eleva as possibilidades de interação social”, explica a pesquisadora da Universidade de São Paulo (USP), Carine Redígolo, estudiosa do comportamento animal.</p> <p>A ligação entre os humanos e os bichos é tão poderosa que chega a interferir nos nossos hormônios. Pesquisadores da Universidade de Azabu, no Japão, descobriram que basta uma simples troca de olhares entre o cão e o dono para aumentar o nível da ocitocina – a substância que ajuda a formar os laços entre mães e filhos.</p> <p>Se você gosta de animais, conhece na prática essas descobertas da ciência. Interagir com essas criaturas amorosas enche nossa rotina de alegria, das mais variadas formas.</p> <p style="text-align: right;">Fonte: Revista Todos – A vida é feita de histórias. Qual é a sua? – Outubro/Novembro, p.14.</p> <p>Parte 2. Responda as questões propostas.</p> <p>01. Em todas as alternativas, são apresentados, à luz da ciência, os benefícios advindos da relação do humano com o cão, exceto em:</p> <ol style="list-style-type: none"> “[...] os cachorros ganhavam comida, e os humanos, proteção.” “[...] produz um efeito antiestresse, fortalece o sistema imunológico [...]” “[...] eleva as possibilidades de interação social [...]” “[...] aumenta o nível da ocitocina [...]”

	<p>02. Registra-se uma opinião no trecho:</p> <p>a) “[...] o primeiro animal a ser domesticado foi mesmo o cão.”</p> <p>b) “Com o tempo, o vínculo se aprofundou e se estendeu às várias outras espécies [...]”</p> <p>c) “Hoje, no Brasil, é mais comum ter bichos do que filhos.”</p> <p>d) “Interagir com essas criaturas amorosas enche nossa rotina de alegria, das mais variadas [...]”</p> <p>03. Em “<u>Mas</u>, quando falamos do nosso amigo mais antigo, não cabe discussão [...]”, o termo destacado estabelece uma relação de:</p> <p>a) conclusão</p> <p>b) oposição</p> <p>c) especificação</p> <p>d) adição</p> <p>04. Na passagem “De cada 100 famílias, 62 abrigam algum animalzinho, enquanto <u>só</u> 36 têm crianças [...]”, a palavra grifada indica uma:</p> <p>a) ênfase</p> <p>b) exclusão</p> <p>c) prioridade</p> <p>d) restrição</p> <p>05. Na parte “[...] para aumentar o nível da ocitocina – a substância que ajuda a formar os laços entre mães e filhos.”, o travessão introduz uma:</p> <p>a) observação</p> <p>b) exemplificação</p> <p>c) citação</p> <p>d) explicação</p> <p>Disponível em: https://padredeman.unileste.edu.br/wp-content/uploads/2019/05/Portugues-Patr%C3%ADcia.pdf Acesso em: 06 mai. 2020.</p>
Onde encontro o conteúdo	Interpretação de texto: eu te amo bicho. Disponível em: https://acessaber.com.br/atividades/interpretacao-de-texto-eu-te-amo-bicho-1o-ano-do-ensino-medio/ . Acesso em 23 abr. 2020.
Objetivos	<p>Projetar o sentido do texto para outras vivências e outras realidades.</p> <p>Relacionar informações do texto ao conhecimento cotidiano.</p> <p>Utilizar os recursos ortográficos e gramaticais na linguagem escrita, bem como os recursos próprios do padrão escrito.</p>
Depois da atividade	Refletir com os familiares sobre a importância do companheirismo dos pets, principalmente agora durante a pandemia que muitas pessoas estão isoladas em seus próprios lares. Compartilhar informações relevantes como a responsabilidade de ter um animal dentro de casa, os cuidados com a alimentação, vacinas e o não abandono.
Gabarito	01. A 02. D 03. B 04. A 05. D

Data: 11/05/2020

11h às 12h

Arte

Tema: GÊNEROS DE IMAGENS - retrato e autorretrato

Parte 1. Leia atentamente, o texto a seguir.

TEXTO
Gêneros de imagens

Gênero, segundo o dicionário Michaelis, é um grupo de seres ou objetos de mesma origem, de iguais ou semelhantes características essenciais ou de uma ou mais particularidades similares. Desta forma encontramos diversas classificações de gênero nas múltiplas linguagens artísticas. Por exemplo, no cinema encontramos gêneros de aventura, horror, suspense, comédia, romance. Na música, há centenas de gêneros musicais, apresentam variações regionais, culturais, sociais, entre outras, que vão da MPB ao funk. Nas Artes Visuais os artistas podem empregar diversas técnicas na construção das imagens, pintura, desenho, gravura, fotografia, independente da técnica utilizada.

Retrato – Representação de uma figura individual ou de um grupo, elaborada a partir de modelo vivo, documentos, fotografias, ou com o auxílio da memória. Na pintura, o retrato se afirma como gênero autônomo no século XIV, após ter sido utilizado no Egito, no mundo grego e na sociedade romana, com finalidades diversas: comemorativa, religiosa, funerária, etc. A difusão da retratística acompanha os anseios da corte e da burguesia urbana de projetar suas imagens, na vida pública e na privada.

Atividade

Autorretrato – Subgênero do Retrato, é um retrato que o artista faz de si mesmo.

Disponível em: <<http://enciclopedia.itaucultural.org.br/termo364/retrato>>.
Acesso em: 22 abr. 2020. Verbete da Enciclopédia. ISBN: 978-85-7979- 060-7)

Parte 2. Agora que você já leu o texto, faça a atividade proposta.

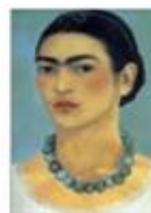
01. Na história da Arte é comum os artistas retratarem a si próprio, como podemos ver abaixo.



Tarsila do Amaral



Van Gogh



Frida Kahlo



Os Gêmeos

Este tipo de pintura é chamado:

a) realismo b) caricatura c) figurativo d) autorretrato

Disponível em: <<https://www.slideshare.net/EbertyCruz/avaliacao-6-ano-47081547>>. Acesso em: 23 abr. 2020

02. Assinale as alternativas corretas e justifique sua resposta.

- a) O retrato pode ser registrado por desenho, fotografia, pintura, etc.
- b) Selfie é um autorretrato.
- c) Autorretrato não pode ser feito por mim mesmo.

Parte 3. Muitos artistas pintaram e desenharam a própria família ou outras famílias. Observe e compare as imagens destes retratos e depois responda às perguntas a seguir.



"A família". Tarsila do Amaral



"Maternidade" de Eliseu Visconti.



"As Meninas Cahen d'Anvers"
("Rosa e Azul") de Renoir.



"A família de Carlos IV". 1800. Goya.

- a) Qual das pinturas você mais gostou?
- b) Em quais retratos vemos outras pinturas dentro?
- c) As roupas ajudam a saber como são essas famílias?
- d) Qual retrato mostra a família fazendo algo cotidiano?
- e) Em quais retratos há uma criança no colo?
- f) Alguma das famílias retratadas parece com a sua?
- g) Qual delas é a mais diferente da sua família?

Disponível em: < <http://fabianaeaarte.blogspot.com/2014/02/retrato-e-autorretrato.html> >. Acesso em: 23 abr. 2020. (Texto Adaptado).

<p>Onde encontro o conteúdo</p>	<p>Em livros didáticos sobre Arte da 1ª série. Se tiver acesso à internet, assista a aula do EMITec que trata o assunto. Gêneros de Imagem – Retrato e Autorretrato. Disponível em: http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/disciplinas/exibir/id/8142 Acesso em: 30 abr. 2020.</p>
<p>Objetivos</p>	<p>Analisar, apreciar e criticar obras de artes visuais. Usar vocabulário adequado à análise de obras de imagens. Reconhecer as possibilidades expressivas do retrato.</p>
<p>Depois da atividade</p>	<p>Pronto! Agora poste em suas redes sociais e convide seus seguidores, contatos e amigos para discutir sobre suas novas descobertas. Use a #educacaobahia.</p>
<p>Gabarito</p>	<p>01. D</p>

Data: 12/05/2020

9h às 10h

Produção Textual

Tema: Tira

Parte 1. Leia, abaixo, o conceito do gênero textual tira ou tirinha, a estrutura e as características.

A tira ou a tirinha é um gênero cuja finalidade principal é fazer rir ou divertir. Ela se distingue da história em quadrinhos por sua extensão, já que é bem mais curta, geralmente de um a quatro quadrinhos. Por isso, em vez de contar uma história, o cartunista apresenta uma situação do cotidiano e, por meio do humor, pode levar o leitor a refletir sobre ela. As tiras costumam ser publicadas em jornais diários, mas também circulam em revistas, na internet e em livros.

Disponível

em:

<<http://g1.globo.com/pe/pe/educacao/noticia/2016/10/saiba-diferenca-entre-quadrinhos-tirinhas-cartum-charge-e-caricatura.html>>.

Acesso em: 21 abr. 2020.

Parte 2. Leia e interprete a tira a seguir.

Figura 01 – Malvados André Dahmer



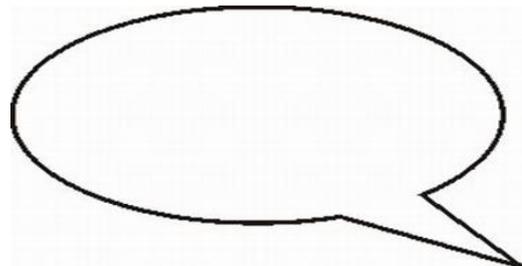
Atividade

Fonte: Folha de São Paula, 2012.

Parte 3. Responda as questões abaixo.

- Em que ambiente ocorre a cena apresentada na tira? Por quê?
- A quem se destina a palestra? De que assunto ela trata?
- Qual a imagem que o palestrante quer passar do ambiente de trabalho em uma empresa?
- A tira estudada nessa atividade foi publicada em um jornal. Que papel texto desse gênero desempenha em um suporte como o jornal?

e) Imagine que você é o palestrante da tirinha, qual o conselho daria aos funcionários da empresa em relação às suas emoções? Escreva no balão ao lado:



<p>Onde encontro o conteúdo</p>	<p>Em livros didáticos de Português da 1ª série, leia mais a respeito do conteúdo desta atividade. Humor. Disponível em:< https://www.todoestudo.com.br/portugues/humor>. Acesso em: 23 abr. 2020.</p>
<p>Objetivo</p>	<p>Interpretar textos com auxílio de material gráfico diverso (propagandas, quadrinhos, foto etc.). Identificar a finalidade de textos de diferentes gêneros.</p>
<p>Depois da atividade</p>	<p>Que tal criar uma tirinha a respeito do atual momento de reclusão? Com humor e crítica, faça uma tira com até quatro quadros para explicitar o momento de confinamento e quarentena que estamos submetidos devido a pandemia do coronavírus. Pronto! Agora poste em suas redes sociais e convide seus seguidores, contatos e amigos para discutir sobre suas novas descobertas. Use a #educacaobahia.</p>

Data: 12/05/2020

11h às 12h

Educação Física

Tema: A GINÁSTICA E SEUS BENEFÍCIOS

Atividade

Parte 1. Introdução

Em nossa atividade de hoje faremos um estudo sobre alongamentos. Certamente você já deve ter ouvido falar destes exercícios, bem como alguns dos seus principais benefícios. Prontos para aprender um pouco mais e praticar alguns exercícios fáceis de executar, mas muito importantes para a nossa saúde e qualidade de vida? Então, vamos lá!

Parte 2. Leia atentamente o texto.

TEXTO

Benefícios do alongamento e aquecimento

O aquecimento e o alongamento apresentam inúmeros benefícios como melhora da postura, aumento da flexibilidade, melhora da performance na prática de esportes, alívio da dor em algumas doenças ou mesmo na prevenção de lesões. No entanto, para que se obtenham bons resultados, é essencial que estes exercícios sejam praticados corretamente e com moderação.

Benefícios do alongamento

Alongamentos são exercícios em que a pessoa permanece por um determinado tempo numa postura em que o músculo pretendido se mantém na sua extensão máxima.

Os principais benefícios dos alongamentos para a saúde são os seguintes:

1. Melhoram a postura: Alongar o corpo regularmente reduz a tensão muscular, melhorando a postura, evitando o desconforto que poderia surgir com uma má postura.
2. Aumentam a flexibilidade: Se os músculos estiverem flexíveis, o desempenho nas atividades diárias e durante a atividade física é melhor. Além disso, os alongamentos ajudam a manter e recuperar a flexibilidade, que geralmente diminui com a idade.
3. Permitem movimentos amplos: O alongamento melhora a flexibilidade, o que vai fazer com que, durante a prática de esportes, se consigam movimentos mais amplos e melhor equilíbrio.
4. Ajudam no relaxamento: O alongamento alivia a tensão muscular, muitas vezes responsável por dores nas costas, no pescoço e na cabeça. Além disso, alongar relaxa o corpo e a mente, ajudando no alívio do estresse.
5. Ativam a circulação sanguínea: Os alongamentos aumentam o fluxo sanguíneo nos músculos, que é muito importante para a recuperação após lesões musculares.

Os alongamentos também ajudam na recuperação e alívio da dor em algumas lesões e doenças como artrite, tendinite, fibromialgia ou inflamação do nervo ciático, mas é importante que sejam feitos com muito cuidado e moderação para evitar que piorem.

Quando não se deve fazer alongamento

O alongamento não deve ser feito antes da prática de musculação, porque vai reduzir a força dos músculos. Além disso, não deve ser realizado até sentir dor, apenas se deve sentir algum desconforto para que se consiga alongar corretamente o músculo. Também se deve ter cuidado com músculos lesionados ou alguma região dolorida, de forma a não agravar o problema. Nestes casos, deve-se alongar com a ajuda de um profissional, como um fisioterapeuta, por exemplo.

Agora que você já tem já tem informações suficientes sobre os exercícios de alongamento, já pode praticá-los.

Parte 3. Caso possua acesso à internet, assista ao vídeo Alongamento para o Dia a Dia.

Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=67&v=0R7OC4N5oD4&feature=emb_logo. Acesso em: 22 Abr. 2020.

Caso não tenha acesso a internet, segue abaixo um resumo com informações sobre o conteúdo do vídeo, bem como outras informações acerca dos alongamentos, indicações, procedimentos e benefícios.

Resumo informativo do vídeo.

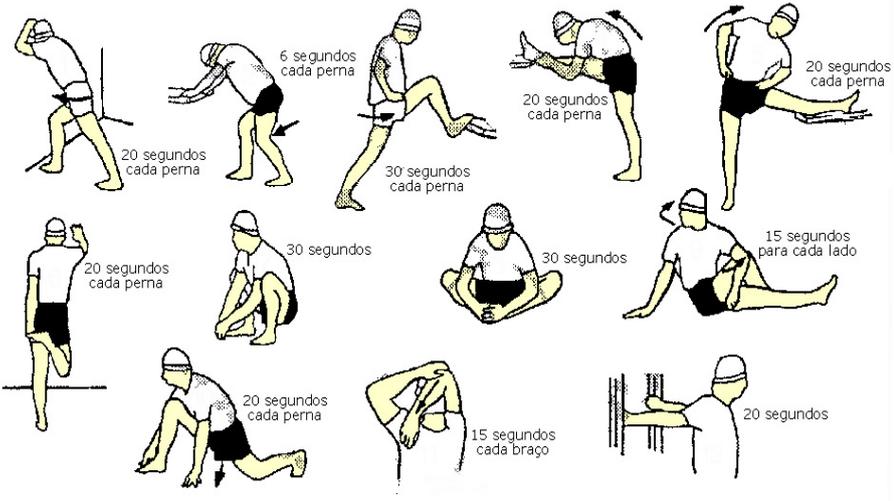
Nesse vídeo são demonstrados alguns exercícios de alongamento que ajudarão a relaxar corpo e mente, melhorando a postura, a irrigação sanguínea, a flexibilidade e a amplitude dos movimentos, evitando as câimbras e prevenindo o aparecimento de dores musculares e articulares. No vídeo serão indicados alongamentos excelentes para distrair a mente e manter a saúde dos músculos e articulações. Indicado para fazer diariamente mantendo uma rotina saudável de quem, por exemplo, passa muito tempo sentado ou antes e depois de praticar exercício físico.

Parte 4. Atividade

Siga as indicações de exercícios, descrito nas figuras abaixo, respeitando sempre o seu limite de amplitude e o limite de dor, assim como a respiração, a contração dos músculos abdominais e a postura.

Observação: O tempo estimado para a realização da esta série de alongamento proposto abaixo deve durar, em média de 5 a 8 minutos

Figura 01 – Sem Título

	 <p>Fonte: Gilberto Mussi, 2013.</p> <p>Parte 5. Depois de realizados os alongamentos, beba água, descanse um pouco e observe as reações do seu corpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ nível de relaxamento. ✓ liberação dos movimentos. ✓ mais disposição para as atividades cotidianas. ✓ maior flexibilidade nos movimentos. ✓
<p>Onde encontro o conteúdo</p>	<p>Alongamento para o Dia a Dia. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?time_continue=67&v=0R70C4N5oD4&feature=emb_logo. Acesso em: 20 abr. 2020.</p> <p>Benefícios do alongamento e aquecimento. Disponível em: https://www.tuasaude.com/alongamento-e-aquecimento/. Acesso em: 20 abr. 2020.</p>
<p>Objetivo</p>	<p>Reconhecer os principais benefícios dos alongamentos, bem como vivenciá-los.</p>
<p>Depois da atividade</p>	<p>Agora que você já leu, assistiu ao vídeo (se possível) e praticou os exercícios de alongamento de forma correta, siga as indicações abaixo e nos conte como foi sua experiência.</p> <p>Mantenha hábitos saudáveis.</p> <p>Realize por uma semana, a série de alongamentos indicados, duas vezes por dia. Registre tudo com fotos e vídeos e depois construa um texto relatando a sua experiência, bem como os benefícios que você percebeu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melhora da postura. 2. Manutenção da flexibilidade. 3. Sensação de relaxamento. 4. Disposição para as atividades cotidianas.

Data: 13/05/2020

9h às 10h

Literatura

Tema: Trovadorismo

Atividade

Parte 1. Leia a respeito do período literário chamado Trovadorismo e anote as principais informações.

TEXTO
Trovadorismo

O Trovadorismo foi um movimento literário que **surgiu durante a Idade Média, mais precisamente no século XI no sul da França**. Esse movimento se espalhou por toda a Europa e teve seu declínio no século XIV quando começou o Humanismo. **Esse movimento foi a primeira manifestação literária da língua portuguesa.**

Nessa época, as poesias (chamadas de cantigas) eram feitas para serem cantadas ao som da flauta, viola ou alaúde.

O **trovador** era o autor das composições. O cantor era chamado de **jogral**, e o **menestrel** era considerado superior ao jogral por ter mais instrução e habilidades artísticas, sabia tocar e cantar.

Os textos poéticos do Trovadorismo eram marcados por **traços requintados da aristocracia e expressavam a veneração pela mulher**. O Trovadorismo atingiu o seu ápice por volta de 1150 a 1170.

No Trovadorismo, **poesia e música estão intimamente ligados**. Os poemas e versos citados eram sempre acompanhados de instrumentos musicais, como: viola, lira, flauta e harpa. Por esse motivo foram chamados de cantigas trovadorescas.

As coletâneas das cantigas do período do Trovadorismo são chamadas de **cancioneiros**. Os cancioneiros mais conhecidos são: o Cancioneiro da Biblioteca Nacional, o Cancioneiro da Vaticana e o Cancioneiro da Ajuda.

Gênero lírico e satírico

O Trovadorismo era dividido em dois gêneros: **o lírico e o satírico**. Esses dois gêneros possuem características bem diferentes.

O gênero lírico **englobava as cantigas de amor e as cantigas de amigo**, que relatavam as sensações e os sentimentos envolvidos nestas relações. A produção literária e poética do período do trovadorismo era muito voltada à temática do amor e do sofrimento amoroso.

Já o gênero satírico fazia críticas ao modo de vida na sociedade feudal da época. Eram divididas em dois tipos: **cantigas de escárnio e cantigas de maldizer**. As duas eram cantigas que faziam sátiras ou deboches, mas existia entre elas a diferença em relação à forma como a sátira era feita. A cantiga de escárnio era mais leve e a cantiga de maldizer era mais direta e ácida no seu conteúdo.

Veneração ao ser amado

Nas cantigas de amor, os trovadores escreviam em primeira pessoa e **era comum que eles se colocassem em uma posição de inferioridade e submissão em relação à mulher que amavam.**

Existia uma forte tendência de veneração e adoração à mulher amada, que era idealizada e inalcançável, assim como **o próprio amor era idealizado.** O amor descrito era cheio de cortesia, mas era sofrido e tinha características de um amor impossível ou não correspondido.

Retratção da amizade

Nas cantigas de amigo o principal tema era o amor-amizade e a amizade. As cantigas de amigo **eram protagonizadas por uma narradora feminina, não idealizada e humilde, que declarava a sua amizade a um amigo ou a um amor platônico.**

Uma curiosidade sobre as cantigas de amigo é que, embora os trovadores que escreviam as cantigas fossem homens, estas eram escritas em primeira pessoa e sempre no feminino.

Disponível em: <<https://beduka.com/blog/materias/literatura/resumo-do-trovadorismo/>>. Acesso em: 06 maio 2020. (Texto Adaptado).

Parte 2. Se tiver acesso à internet, ouça a música “Atrás da Porta” que se encontra disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=35FPZR24djg>

Caso não tenha acesso à internet, leia a letra da música abaixo, que expressa um gênero do trovadorismo.

Atrás da porta (Chico Buarque & Francis Hime)

Quando olhaste bem nos olhos meus
E o teu olhar era de adeus
Juro que não acreditei
Eu te estranhei
Me debrucei sobre o teu corpo e duvidei
E me arrastei e te arranhei
E me agarrei nos teus cabelos
Nos teus pelos
Teu pijama
Nos teus pés
Ao pé da cama
Sem carinho, sem coberta
No tapete atrás da porta
Reclamei baixinho
Dei para maldizer nosso lar
Pra sujar teu nome, te humilhar
E me entregar a qualquer preço
Te adorando pelo avesso
Pra mostrar que ainda sou tua

	<p>Só pra provar que inda sou tua...</p> <p>Disponível em:< https://www.letras.mus.br/chico-buarque/45113>. Acesso em: 21 abr. 2020</p> <p>Parte 3. Responda aos questionamentos</p> <p>01. Após analisar a música assinale as alternativas corretas:</p> <p>a) () a música se enquadra nas cantigas de amigo, pois a mesma foi escrita por homem, mas o sentimento expressado é de mulher.</p> <p>b) () a música se enquadra nas cantigas de amor, pois a mesma foi escrita por homem, mas o sentimento expressado é de mulher.</p> <p>c) () O verso “ E me arrastei e te arranhei...” enfatiza a submissão da mulher em relação ao esposo.</p> <p>02. As ações apresentadas na canção praticadas pelo eu lírico: “agarrar no cabelo, nos pelos, no pijama, nos pés ao pé da cama, representam a figura de linguagem denominada:</p> <p>a. () gradação b. () eufemismo c. () pleonasma d. () antítese</p> <p>03. Relacionando o texto lido às <u>cantigas medievais</u>, como você o classificaria? Justifique sua resposta.</p> <p>04. Copie da música verso(s) que demonstre(m) um desespero do eu lírico, que não deseja perder a pessoa amada.</p> <p>05. O que você pensa da atitude acima? Acha válida? Por quê?</p>
Onde encontro o conteúdo	<p>Para aprofundar seus conhecimentos pesque em livros didáticos de Português/Literatura da 1ª série.</p> <p>Se tiver acesso à internet, acesse às aulas do EMITec sobre:</p> <p>Intertextualidade: Citação, Paráfrase e Paródia. Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/disciplinas/aulas/disciplina/38>. Acesso em: 23 abr. 2020.</p>
Objetivo	<p>Estabelecer relações intertextuais entre textos literários da contemporaneidade e diferentes manifestações culturais de épocas distintas.</p>
Depois da atividade	<p>Comente com seus familiares sobre o Trovadorismo e verifique com eles se identificam algum poema ou música que revele o gênero lírico.</p> <p>Se tiver acesso à internet, acesse os links e assistam aos dois vídeos com a canção “Atrás da porta”: um interpretado por Elis Regina e o outro por Ivete Sangalo.</p> <p>Disponível em< https://www.youtube.com/watch?v=35FPZR24djk>. Acesso em 24 abr. 2020</p> <p>Disponível em<https://www.youtube.com/watch?v=kqm8Jj1OG_E>. Acesso em 24 abr. 2020</p>
Gabarito	02. A

Data: 13/05/2020

11h às 12h

Arte

Tema: GÊNEROS DE IMAGEM - autorretrato

Atividade

Parte 1. Para realizar a atividade, leia o texto a seguir.

Amedeo Clemente Modigliani (Livorno, 12 de julho de 1884 — Paris, 24 de janeiro de 1920) foi um artista plástico e escultor italiano que viveu parte significativa de sua vida adulta radicado em Paris.

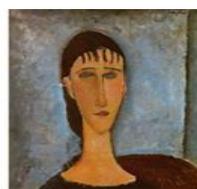
Artista principalmente figurativo, tornou-se célebre sobretudo por seus retratos femininos caracterizados por rostos e pescoços alongados, à maneira das máscaras africanas.



Retrato de Chaim Soutine



Retrato de Jeanne Hebuterne



Retrato de uma jovem garota



Jeanne Hebuterne em xale

Morreu aos trinta e cinco anos, em condições de extrema pobreza material, vítima de meningite tuberculosa.

Figura 01 – Sem Título

Fonte: Wikiart.

Disponível em: <https://www.wikiart.org/pt/amedeo-modigliani> Acesso: 23 abr. 2020.

Parte 2. Em uma folha de papel, desenhe e/ou pinte seu autorretrato inspirado pelas obras de Modigliani com seus traços alongados.

Onde encontro o conteúdo

Para aprofundar seus conhecimentos pesquise em livros didáticos de Português/Literatura da 1ª série.

Se tiver acesso à internet, acesse os textos abaixo.

Autorretrato. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Autorretrato>>.

Acesso em: 23 abr. 2020.

Autorretrato. Disponível em:

<<http://enciclopedia.itaucultural.org.br/termo897/auto-retrato>>. Acesso em: 23 abr. 2020.

Objetivos

Analisar, apreciar e criticar obras de artes visuais.

Reconhecer as possibilidades expressivas do retrato.

Depois da atividade

Agora é hora de usar seu caderno, ou bloco de notas e até mesmo o celular para gravar um vídeo mostrando a sua produção.

Pronto! Agora poste em suas redes sociais e convide seus seguidores, contatos e amigos para apreciarem a sua postagem. Use a #educacaobahia.

Data: 14/05/2020

9h às 10h

Língua Portuguesa

Tema: Variação e norma

Atividade

Parte 1. Vamos ler a respeito de Variação e norma para, logo em seguida, responder algumas questões. Você já deve ter observado que existe uma grande diferença entre a língua que falamos em nosso dia a dia e a língua preconizada pela gramática, não é mesmo? Por que será que esse fenômeno acontece? Por que nós, falantes, acabamos inventando um jeito menos formal de nos comunicar? É sobre esse assunto que vamos falar agora com você.

TEXTO

Norma culta x variações linguísticas.

A linguagem verbal certamente é a forma de expressão mais eficaz, aquela que conecta pessoas e permite que elas se entendam. Claro que existem outras formas de comunicação, mas a verdade é que a palavra, especialmente quando falada, tem muita força. Como é uma ferramenta democrática, afinal de contas, estamos o tempo todo interagindo com diferentes interlocutores ao longo do dia, é normal que ela não seja padronizada. Cada indivíduo possui sua idiosincrasia, e são vários os fenômenos sócio-histórico-culturais que incidem no jeito de cada comunidade linguística falar. Estranho mesmo seria se falássemos todos da mesma maneira, como se fôssemos robôs.

Mas e a norma culta, como fica nessa história?

A norma culta é indispensável e tão importante quanto as variações linguísticas. A norma culta rege um idioma, aponta caminhos e deve ser estudada na escola para que assim todos tenham acesso às diferentes formas de pensar a língua. Se, ao falarmos, escolhermos um vocabulário coloquial, menos preocupado com as regras gramaticais, ao escrevermos devemos sim optar pela linguagem padrão, pois, um texto repleto de expressões típicas pode não ser acessível para todos os tipos de leitores. Quando dizemos que a norma culta deve ser priorizada nos textos escritos, estamos nos referindo, sobretudo, aos textos não literários, que cobram maior formalidade de quem escreve.

As **variações linguísticas** comprovam a organicidade da língua: ela não está encerrada nos dicionários ou gramáticas; está viva, na boca do povo, seus verdadeiros donos. Na língua falada não pode existir certo ou errado, o mais importante é que as pessoas se entendam, que a comunicação seja feita de maneira eficiente. Você já observou que mesmo quem não domina as regras gramaticais é capaz de elaborar enunciados compreensíveis? Mesmo não entendendo da sintaxe da língua, somos capazes de colocar as palavras nos seus devidos lugares, respeitando o princípio da gramaticalidade e da inteligibilidade, elementos fundamentais para que a comunicação aconteça satisfatoriamente.

Somos falantes hábeis, capazes de perceber quando e como empregar cada uma das variedades. Sabemos que há situações em que devemos preferir a variedade padrão, pois será a mais adequada, aquela que estabelecerá uma maior sintonia

entre os interlocutores. Sabemos também que há situações em que as variedades não padrão, permeadas por suas gírias e regionalismos, cumprem a contento a missão de comunicar. Não há problema algum em alternar os dois registros, o importante é observar a pertinência de cada um deles, pois um será mais adequado do que o outro, observadas as necessidades da comunicação. A linguagem foi feita para a comunicação, por isso, comunique-se mais e sem medo de errar.

Disponível em: <<https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/gramatica/norma-culta-x-variacoes-linguisticas.htm>>. Acesso em: 22 abr. 2020.

Parte 2. Leia o trecho de uma música da banda “O TEATRO MÁGICO”.

MÚSICA
O Teatro Mágico

Zaluzejo

Ah eu tenho fé em Deus... né?
Tudo que eu peço ele me ouci... né?
Ai quando eu to com algum pobrema eu digo:
Meu Deus! me ajuda que eu to com esse problema!
Ai eu peço muito a Deus... ai eu fecho meus olhos... né?
eu Deus me ouci na hora que eu peço pra ele, né?
Eu desejo ir embora um dia pra Recife
não vou porque tenho medo de avião, de torro...de terroristo
ai eu tenho medo né?
Corra tudo bem... se Deus quiser... se deus quiser...” [...]

Disponível em: <<https://poeticadepensee.wordpress.com/2011/09/04/o-preconceito-linguistico-um-meio-de-exclusao-social/>>. Acesso em: 23 abr. 2020
(Adaptado)

Parte 3. O início da música acima reflete como algumas pessoas com baixa escolarização se expressam. A sua tarefa agora é reescrever o trecho da música na norma-padrão da língua exigida em algumas entrevistas de emprego, redações para vestibulares ou concursos públicos. Substitua essas expressões que ocorrem na fala por outras equivalentes na norma culta.

Parte 4. Leia o poema abaixo e responda ao que se pede:

POEMA
AULA DE PORTUGUÊS

A linguagem
na ponta da língua
tão fácil de falar
e de entender.
A linguagem
na superfície estrelada de letras,
sabe lá o que quer dizer?
Professor Carlos Góis, ele é quem sabe,
e vai desmatando
o amazonas de minha ignorância.

Figuras de gramática, esquipáticas,
atropelam-me, aturdem-me, sequestram-me.
Já esqueci a língua em que comia,
em que pedia para ir lá fora,
em que levava e dava pontapé,
a língua, breve língua entrecortada
do namoro com a priminha.
O português são dois; o outro, mistério.

Carlos Drummond de Andrade. "Esquecer para lembrar". Rio de Janeiro: José Olympio, 1979.

01. No poema, a referência à variedade padrão da língua está expressa no seguinte trecho:

- a) "A linguagem / na ponta da língua" (v.1 e 2).
- b) "A linguagem / na superfície estrelada de letras" (v.5 e 6).
- c) "[a língua] em que pedia para ir lá fora" (v.14).
- d) "[a língua] em que levava e dava pontapé" (v.15).
- e) "[a língua] do namoro com a priminha" (v.17).

02. Leia o texto abaixo e responda ao que se pede:

TEXTO
S.O.S Português

Por que pronunciamos muitas palavras de um jeito diferente da escrita? Pode-se refletir sobre esse aspecto da língua com base em duas perspectivas. Na primeira delas, fala e escrita são dicotômicas, o que restringe o ensino da língua ao código. Daí vem o entendimento de que a escrita é mais complexa que a fala, e seu ensino restringe-se ao conhecimento das regras gramaticais, sem a preocupação com situações de uso. Outra abordagem permite encarar as diferenças como um produto distinto de duas modalidades da língua: a oral e a escrita. A questão é que nem sempre nos damos conta disso.

Disponível em S.O.S Português. **Nova Escola**. São Paulo: Abril, Ano XXV, nº- 231, abr. 2010 (fragmento adaptado). Acesso em 24 abr 2020

O assunto tratado no fragmento é relativo à língua portuguesa e foi publicado em uma revista destinada a professores. Entre as características próprias desse tipo de texto, identificam-se marcas linguísticas próprias do uso

- a) regional, pela presença do léxico de determinada região do Brasil.
- b) literário, pela conformidade com as normas da gramática.
- c) técnico, por meio de expressões próprias de textos científicos.
- d) coloquial, por meio do registro de informalidade.
- e) oral, por meio do uso de expressões típicas da oralidade.

03. Leia a tirinha e responda ao que se pede:

Figura 01 - DISTINÇÕES DISTINTAS



Fonte: Releituras

Quanto às variantes linguísticas presentes no texto, a norma-padrão da língua portuguesa é rigorosamente obedecida por meio:

- do emprego do pronome demonstrativo “esse” em “Por que o senhor publicou esse livro?”.
- do emprego do pronome pessoal oblíquo em “Meu filho, um escritor publica um livro para parar de escrevê-lo!”.
- do emprego do vocativo “Meu filho”, que confere à fala distanciamento do interlocutor.
- da necessária repetição do conectivo no último quadrinho.

04. Leia, atentamente, a música abaixo e responda ao que se pede.

Cuitelinho

*Cheguei na beira do porto
 Onde as onda se espaia
 As garça dá meia volta
 E senta na beira da praia
 E o cuitelinho não gosta
 Que o botão de rosa caia, ai, ai
 Ai quando eu vim
 da minha terra
 Despedi da parentáia
 Eu entrei no Mato Grosso
 Dei em terras paraguaia
 Lá tinha revolução
 Enfrentei fortes batáia, ai, ai [...]*

Folclore recolhido por Paulo Vanzolini e Antônio Xandó

Disponível em <https://www.letras.mus.br/fernando-perillo/cuitelinho/>. Acesso em 24 abr. 2020

A letra musical se compõe de alguns registros de variação linguística. Identifique-os tecendo um comentário acerca do referido assunto, levando em consideração os preceitos trazidos pela linguística, em se tratando de tais variedades.

Onde encontro o conteúdo	<p>Em seu livro didático da 1ª série, busque o tema: Variação e norma: conceitos preliminares; variedades regionais, sociais e estilísticas.</p> <p>Se tiver acesso à internet, acesse às aulas do EMITec que aborda o assunto. Intertextualidade: Citação, Paráfrase e Paródia. Disponível em: <http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/disciplinas/aulas/disciplina/38>. Acesso em: 23 abr. 2020.</p>
Objetivo	Identificar as marcas linguísticas ou situações de uso que singularizam as variedades linguísticas sociais, regionais e de registro.
Depois da atividade	Liste expressões cotidianas, gírias e expressões que você utilize de modo informal e transforme esses termos, aproximando-os da linguagem culta, formal. Pronto! Agora poste em suas redes sociais e convide seus seguidores, contatos e amigos para apreciarem a sua postagem. Use a #educacaobahia.
Gabarito	01. B 02. C 03. B

Data: 14/05/2020

9h às 10h

Inglês

Tema: Texto informativo em Inglês

Atividades

Parte 1. Leia, atentamente, o texto.

The Festa do Bonfim (Feast of Bonfim) is one of the most important annual popular celebrations in Salvador, starting on the second Thursday after Three Kings Day. After mass, the faithful take part on a procession that leaves the Church of Conceição da Praia and, after an 8-km course, reaches the hill of the Bonfim Church. Upon reaching the top, the bahianas wash the steps and the square (adro) in front of the church with aromatised water while dancing and singing chants in Yoruba language. The washing ritual is called the Lavagem do Bonfim (Washing of Bonfim) and attracts a multitude of believers as well as tourists who sing, walk, dance, drink, celebrate, have fun, jump and march during the procession. It is known that the faithful must have a good health by following some advices such drink water, eat healthy food, be happy, avoid fight and so on.

Disponível em:

<https://en.wikipedia.org/wiki/Church_of_Nosso_Senhor_do_Bonfim,_Salvador>. Acesso em: 23. Abr. 2020

VOCABULARY: **starting:** começando – **mass:** missa – **faithful:** fiéis – **take part:** participar – **leaves:** deixar (partir) – **course:** percurso – **hill:** colina – **wash:** lavar – **chants:** cantos – **washing:** lavagem – **believers:** adoradores – **known:** sabido – **must:** devem – **advices:** conselhos.

TRADUÇÃO DO TEXTO: A Festa do Bonfim é uma das mais importantes celebrações populares anuais em Salvador, começando na segunda quinta-feira após o Dia de Reis. Após a missa, os fiéis participam numa procissão que deixa a Igreja da Conceição da Praia e, depois de um percurso de 8 km, atinge a colina da Igreja do Bonfim. Ao chegar ao topo, as baianas lavam os degraus e a praça (adro) em frente à igreja com água aromatizada enquanto dançam e cantam em língua iorubá. O ritual de lavagem é chamado de Lavagem do Bonfim e atrai uma multidão de adoradores, bem como turistas que cantam, andam, dançam, bebem, celebram, divertem-se, pulam e marcham durante a procissão. É sabido que os fiéis devem ter uma boa saúde seguindo alguns conselhos como beber água, comer alimentos saudáveis, estar feliz, evitar brigas, dentre outros.

Parte 2. Responda as questões em português.

- Onde é comemorado a Festa do Bonfim?
- Quando é celebrado a Festa do Bonfim?
- De onde sai a procissão da Festa do Bonfim?
- Qual a distância do percurso da procissão?
- Onde acaba a procissão desta festa popular?
- Em qual língua as baianas cantam enquanto lavam as escadarias?
- Qual tipo de pessoas vão para essa celebração popular?
- O que as pessoas fazem enquanto acompanham a procissão?
- O que os fiéis devem ter seguindo alguns conselhos executando o percurso?

	j) Mencione 4 conselhos que as pessoas devem seguir durante a festa.
Onde encontro o conteúdo	Livro didático de inglês da 1ª série no tema: Texto Informativo.
Objetivo	Analisar e compreender em língua estrangeira informações que constituem o lide (o que, quem, onde, quando, como, por que) em notícias que circulam em diferentes mídias.
Depois da atividade	Grave com o celular o seu comentário a respeito do texto, se você já participou da Festa do Bonfim ou caso não tenha participado, fale sobre o que você achou ao ver esta festa popular pela TV. Compartilhe com seus colegas e poste seu vídeo. Use a #EducaçãoBahia. Caso não disponha de um celular, faça o comentário em seu caderno e dialogue com seus familiares sobre essa festa tão popular em nossa cultura.

Data: 15/05/2020

9h às 10h

Produção Textual

Tema: Crônica

Atividade

Parte 1. Leia os textos a seguir:

TEXTO 1

Crônica

A crônica, como se conhece hoje, é um gênero de texto que aborda principalmente temas corriqueiros e diversos do dia-a-dia. Sua popularidade cresceu à medida que o jornal impresso, surgido no século 19, se consolidava como um importante meio de comunicação de massa. Mas a história desse gênero vem de longe.

Machado de Assis (1839-1908), em um de seus textos, brinca que a primeira crônica deve ter se originado provavelmente do comentário feito por duas vizinhas a respeito do clima e da temperatura do dia. O estágio seguinte dessa conversa, a fofoca, seria então a verdadeira mãe da crônica.

Os pioneiros nesse gênero foram os escribas e observadores que participaram das grandes navegações. A função deles era relatar aos patrocinadores da expedição e aos monarcas tudo o que viam e ouviam nas viagens. Pero Vaz de Caminha foi, portanto, o autor da primeira crônica que tem como tema a nossa terra. Os meios de comunicação se aprimoraram e há cerca de 200 anos, nos jornais franceses, esses textos começaram a aparecer nos rodapés das páginas. O espaço era conhecido como folhetim - abordava assuntos leves, como acontecimentos festivos da sociedade, e trazia passatempos para o leitor. Aos poucos, a crônica foi absorvendo temas políticos, econômicos e sociais, sempre mantendo uma linguagem mais informal do que a usada na literatura. O texto de Juca Kfoury, que você irá ler agora, é um exemplo disso: relata um momento histórico do futebol, mas transcende a mera informação.

Disponível em: <<https://novaescola.org.br/conteudo/3330/o-dia-em-que-a-caca-consolou-o-cacador-no-pacaembu>> . Acesso em 22 abr. 2020. (Texto Adaptado).

TEXTO 2

O dia em que a caça consolou o caçador do Pacaembu

Dois alvinegros, Santos e Botafogo, faziam os grandes jogos dos anos 60. Pelé x Garrincha, fora outros gigantes dos dois times. Num desses jogos, em São Paulo, os cariocas fizeram uma exibição inesquecível(...)Por que, sempre que se fazem referências aos jogos entre Botafogo e Santos daqueles tempos, só são lembradas as vitórias santistas, as goleadas de Pelé & Cia. Pois o Pacaembu estava lotado para ver mais uma. (...) O lateral-esquerdo Dalmo, do Santos, viveu uma tarde de terror. Garrincha pegava a bola e, andando, levava Dalmo até dentro da grande área, onde o zagueiro não podia fazer falta. O Pacaembu não acreditava no que via: um ponta andar desde a intermediária até a área sem que o lateral tentasse tirar a bola, temeroso do drible desmoralizante. Até que Dalmo percebeu que tinha virado motivo de chacota dos torcedores, muitos dos quais nem santistas eram, mas que iam ao campo na certeza do espetáculo. E Dalmo

resolveu bater antes de chegar à grande área. Bateu uma vez, Garrincha caiu, o árbitro marcou a falta e repreendeu o paulista. Bateu outra vez, Garrincha voltou ao chão, o árbitro marcou a falta e ameaçou Dalmo de expulsão, porque naquele tempo o cartão amarelo não existia. (...) Eis que, como um acrobata, Garrincha levanta-se, afasta seus companheiros, bota o braço esquerdo no ombro de Dalmo e o acompanha até a descida da escada para o vestiário, que, então, ficava daquele lado. Saíram conversando, como se Garrincha justificasse a atitude, entendesse que, para pará-lo, não havia mesmo outro jeito. O Botafogo ganhou de 3 a 0 e saiu aplaudido do estádio(...).

(Extraído do livro "Meninos, eu vi", de Juca Kfoury, editoras DBA/Lance!)

Disponível em: <<https://blogdojuca.uol.com.br/2020/04/o-dia-em-que-a-caca-consolou-o-cacador-no-pacaembu-2/>>. Acesso em: 22 abr. 2020

Comentário: Apesar de o texto de Kfoury não ser irônico nem humorístico, vale a pena diferenciar essas duas características. A ironia é caracterizada pelo uso de linguagem indireta, com a intenção de criticar fatos ou personalidades. Já o humor pode ou não conter algum tipo de julgamento por parte do autor, mas o discurso é sempre direto. Em “*O dia em que a caça consolou o caçador no Pacaembu*”, a intenção do narrador foi homenagear o célebre jogador Garrincha, e não ridicularizar Dalmo.

Parte 2. Responda às questões.

01. Quais os personagens dessa crônica?
02. Por que o jogador Dalmo tornou-se um personagem importante na crônica?
03. Agora imagine que você é um repórter e escreva um diálogo que teria ocorrido entre Garrincha e Dalmo depois da expulsão do jogador santista.
04. O texto que você leu é uma crônica. Marque (V) para as alternativas verdadeiras e (F) para as falsas, nas características listadas abaixo:

() Narrar um relato da vida cotidiana.
() Tem poucos personagens.
() A linguagem deve ser na norma culta.
() Não pode ser publicada em um jornal.

Assinale a alternativa que apresenta as letras na sequência correta:

- | | |
|---------------|---------------|
| a) V- V- F- F | b) F- F- F- V |
| c) V- V- F- V | d) F- V- F- F |

Parte 3. Considerando a crônica “*O dia em que a caça consolou o caçador no Pacaembu*” apenas como texto motivador, escreva a sua crônica. Procure escrever uma crônica em que você registre um acontecimento cotidiano, aparentemente banal, como fez Juca Kfoury. Seu texto deverá ter, no mínimo, 15 linhas.

Onde encontro o conteúdo	<p>Em seu livro didático de Português/Redação da 1ª série. Se tiver acesso a internet leia o texto indicado abaixo.</p> <p>Crônica. Disponível em: <https://www.portugues.com.br/literatura/a-chronica-.html>. Acesso em: 24 abr. 2020.</p>
Objetivos	<p>Analisar e identificar o gênero crônica.</p> <p>Identificar aspectos e características do gênero.</p> <p>Produzir uma crônica.</p>
Depois da atividade	<p>Relate a sua produção com seus familiares.</p> <p>Faça um vídeo no estilo de um youtuber a respeito de algum assunto atual e relevante para você e compartilhe com seus amigos e parentes através de suas redes sociais.</p>
Gabarito	04. A

Data: 15/05/2020

11h às 12h

Educação Física

Tema: Benefícios do aquecimento

Atividade

Olá! Você fez os exercícios de alongamentos indicados na aula passada, bem como realizou as tarefas. Parabéns! Agora se concentre para realizar a atividade de hoje.

Parte 1. Leia o texto.

TEXTO

Os benefícios do Aquecimento

O aquecimento consiste na prática de exercícios físicos semelhantes aos que vão ser feitos durante o treino, mas de menor intensidade. Este passo é muito importante e fundamental para ter uma boa performance e sobretudo para evitar lesões.

Os principais benefícios do aquecimento para a saúde são os seguintes:

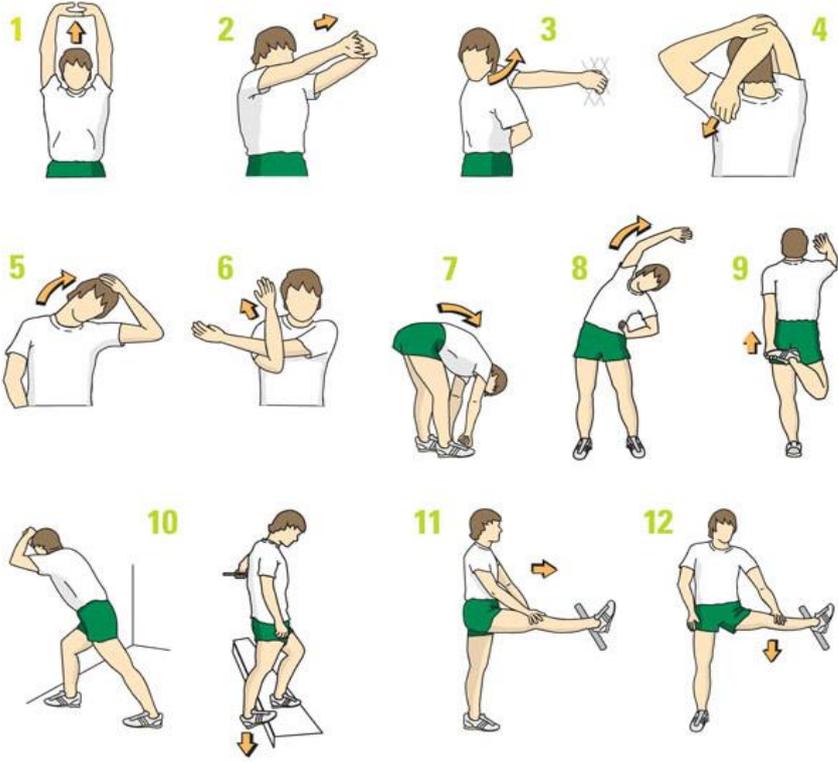
- 1. Prepara o corpo para o esforço e melhora o desempenho:** O aquecimento aumenta a temperatura do corpo, melhorando a condução dos impulsos nervosos até aos músculos e diminui a viscosidade muscular, diminuindo por isso o atrito entre as fibras musculares, melhorando o desempenho.
- 2. Reduz o risco de lesões:** O aquecimento aumenta a liberação de líquido sinovial, que está relacionado com a lubrificação das articulações, reduzindo o atrito entre as cartilagens e os ossos e por isso, o risco de desenvolver lesões é menor.
- 3. Melhora a preparação mental:** Como o aquecimento consiste em fazer o exercício físico com menor intensidade, ele vai preparar mentalmente a pessoa a melhorar a concentração para se conseguir fazer um esforço maior.

Disponível em: <<http://life.brasil1080.com.br/aquecimento/>>. Acesso em: 06 maio 2020. (Texto Adaptado).

Atividade de Vivência Motora

Parte 2. Observe com atenção a série de exercícios de alongamento indicados no quadro abaixo, realize os exercícios seguindo as orientações de postura e tempo de execução dos gestos.

Figura 01 – Instruções de alongamentos

	 <p>Fonte: Projeto Caminhar, 2011.</p> <p>Parte 3. Agora que você já alongou já pode fazer seu exercício. Hoje é dia de atividade de caminhada por 5 minutos, subir e descer escadas ou pular corda por 3 minutos.</p>
<p>Onde encontro o conteúdo</p>	<p>Caso tenha acesso a internet consulte o texto indicado a seguir. Alongamento Completo em 10 minutos. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=cvhQkEjB--o&t=194s. Acesso em: 20. abr. 2020. Benefícios do alongamento e aquecimento. Disponível em: https://www.tuasaude.com/alongamento-e-aquecimento/. Acesso em: 20. Abr. 2020.</p>
<p>Objetivo</p>	<p>Reconhecer os principais funções e benefícios do aquecimento, antes da atividade física.</p>
<p>Depois da atividade</p>	<p>Agora que você já leu e praticou os exercícios aquecimento de forma correta, faça seu registro. Nos conte como foi sua experiência, escrevendo um texto, bem como o registro da atividade através de fotos e vídeos. Não esquecer de alongar antes de qualquer atividade corporal mais intensa ou duradoura, como caminhadas e corridas. Depois de alongar se hidrate e se alimente de forma leve.</p>