

www.educacao.ba.gov.br

ROTINAS DE ESTUDOS E ATIVIDADES PARA ESTUDANTES

7º
ANO

Semana 13

LINGUAGENS

De 22/06 a 26/06/2020



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 décima terceira semana, daremos continuidade com a área de Linguagens, que reúne os seguintes componentes curriculares: Língua Portuguesa, Arte, Inglês e Ed. 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 22/06	TERÇA 23/06	QUARTA 24/06	QUINTA 25/06	SEXTA 26/06
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

Sabemos que a cada dia o distanciamento social nos exige concentração, resiliência, foco e determinação para superar os acontecimentos e as rotinas tão diferentes que nos deparamos no nosso cotidiano. E por falar em novas rotinas, vamos iniciar a semana com um desafio musical de concentração. Vamos nessa?

Escolha, se possível, um lugar calmo e silencioso no seu espaço de distanciamento social, sente-se em um lugar confortável.

Feche os olhos, respire fundo, e solte o ar, lentamente, por três vezes. Agora relembre as notas musicais, e as repita, cantarolando, e na seguinte sequência: **DÓ, RÉ, MI, FÁ, SOL, LÁ, SI, DÓ** e depois **DÓ, SI, LÁ, SOL, FÁ, MI, RÉ, DÓ**.

Faça esse exercício durante 3 a 5 minutos, e cada vez que permitir que outro pensamento chegue invadindo o seu foco (nas notas musicais cantaroladas) fazendo você perder a sequência, o exercício deve ser reiniciado.

O desafio será concluído quando você permanecer por 3 ou 5 minutos em concentração absoluta, sem nenhuma interrupção.

Concluiu? Agora é hora de iniciar os estudos do roteiro.

Linguagens e suas tecnologias – 7º ANO	
ROTEIRO DE ESTUDOS E ATIVIDADES PARA ESTUDANTES	
Modalidade/oferta: Regular	Semana XIII – 22/06 a 26/06/2020

Data: 22/06/2020	
9h às 10h	Língua Portuguesa
Tema: Tradição Cultural - Festas Juninas	

Atividade	<p>Sabemos que há a diversidade religiosa e de crenças em nossa sociedade, no entanto considerando a importância de se respeitar e conhecer a diversidade cultural de nosso país e estado, propomos neste roteiro que se faça uma pesquisa sobre a origem das festas juninas.</p> <p>I. Leia o texto Festas Juninas, de Daniela Diana, e busque em outras fontes mais informações que possam ajudar na tarefa e faça anotações dos pontos que considerar mais interessantes na pesquisa.</p> <p style="text-align: center;">TEXTO Festas Juninas</p> <p style="text-align: right;">Daniela Diana</p> <p>As Festas Juninas são comemorações que acontecem no mês de junho no Brasil. Os três santos populares lembrados são: Santo Antônio, São Pedro e São João. Tradicionalmente, as festas juninas começam no dia 12 de junho, véspera do dia de Santo Antônio e encerram no dia 29 de junho, dia de São Pedro. Já nos dias 23 e 24 é celebrado o dia de São João.</p> <p>Origem da Festa Junina A origem da Festa Junina é pagã. Ainda antes da Idade Média, as celebrações anunciavam o solstício de verão e de inverno e homenageavam os deuses da natureza e da fertilidade.</p> <p>A igreja acabou aderindo às festas atribuindo-lhes um caráter religioso, uma vez que não conseguia acabar com a sua popularidade.</p> <p>Em Portugal, em virtude da coincidência de datas, passou-se a comemorar o São João, chamando-lhe de festas joaninas. No país lusitano, a Festa de São João na cidade do Porto é muito famosa e atrai milhares de pessoas que todos os anos festejam nas ruas.</p> <p>No Brasil, as festas juninas foram introduzidas pelos portugueses no período colonial e, desde então, a comemoração sofreu influências das culturas africanas e indígenas e, por isso, possui características peculiares em cada parte do Brasil.</p> <p>As festas caipiras, como são também conhecidas, são típicas da região nordeste, onde a maior festa de São João do mundo acontece em Campina Grande, no Estado da Paraíba.</p> <p>Características das Festas Juninas Muitas tradições acompanham as festas juninas, desde a decoração tradicional, as danças, as brincadeiras e as comidas. Confira abaixo as mais destacadas.</p>
------------------	--

1. Comidas e bebidas

Os quitutes mais tradicionais da festa junina são: Pipoca, paçoca, pé de moleque, canjica, cachorro-quente, pamonha, curau, bolo de milho, arroz-doce, pinhão, cuscuz e tapioca. Já as bebidas mais tradicionais são: vinho quente e quentão.



Disponível em: <https://guiadacozinha.com.br/dicas-de-cozinha/festa-junina-24-quitutes-para-seu-arraia-ficar-completo/>. Acesso em: 15 jun. 2020.

Todos esses elementos ajudam a compor o ambiente da festa, chamado de arraial. Ali é onde ficam as barraquinhas de comidas e bebidas típicas decoradas com bandeirinhas coloridas.

2. Danças típicas

Nas festas juninas ouve-se e dança-se forró. A quadrilha junina é, todavia, a dança típica da festa. Ela tem origem nas danças de salão na França e consiste numa bailada de casais caracterizados com vestimenta tipicamente caipira. Uma coreografia chamada de **casamento caipira** é feita em homenagem a Santo Antônio, o santo casamenteiro.

3. Balões e fogueira

Os balões são tradicionais, embora atualmente existam restrições por questões de segurança. Tradicionalmente, a soltura de balões indica o início das comemorações. A fogueira também faz parte do cenário da festa. De origem pagã, ela simboliza a proteção contra os maus espíritos. A tradição foi mantida pelos católicos, que dedicaram uma forma de fogueira diferente para cada santo: a quadrada é de Santo Antônio; a redonda de São João; e a triangular de São Pedro.



4. Brincadeiras de festa junina

Brincadeiras como a cadeia, pau de sebo, pescaria, correio-elegante, saltar a fogueira, argola, entre outros, não podem faltar. Estão incluídas também as simpatias - que acabam carregando um pouco do tom de divertimento.

No dia 13 de junho as igrejas distribuem o “pãozinho de Santo Antônio”, o qual deve ser comido pelas mulheres que procuram marido.

Festa de São João

Inserida no contexto das festas juninas, a Festa de São João acontece nos dias 23 e 24 de junho, para celebrar o nascimento deste Santo Popular, conhecido como o Santo festeiro. São João nasceu no dia 24 de junho e foi um dos santos mais próximos de Jesus Cristo, participando de seu batizado nas margens do Rio Jordão. Por isso, o Dia de São João é **24 de junho**.

Principais elementos da festa de São João

	<p>Os festejos da festa contam com pratos típicos da festa junina, brincadeiras e a quadrilha de São João, como dança tradicional. Porém, vale lembrar que isso pode mudar de região para região. Além disso, outros elementos importantes da festa são o mastro e a fogueira de São João. O mastro de São João inclui a imagem deste santo popular juntamente com mais três bandeiras ou fitas coloridas, representando os santos populares da festa: Santo Antônio, São Pedro e São João. A fogueira de São João é outro elemento muito característico da festa que é acesa na noite do dia 23. Dentre muitas simpatias associada a ela, a que mais se destaca é saltar as brasas da fogueira no dia 24.</p> <p>A festa de São João no Nordeste</p> <p>No Brasil, a noite de São João mais famosa acontece na região nordeste do país, na cidade de Campina Grande, no estado da Paraíba. Esta é considerada a maior festa de São João do mundo. No entanto, outras cidades nordestinas se destacam: Caruaru, em Pernambuco; São Luís, no Maranhão; Mossoró, no Rio Grande do Norte; e Teresina, no Piauí.</p> <p>Disponível em: https://www.todamateria.com.br/festas-juninas/. Acesso em: 11 jun. 2020 (Adaptado).</p> <p>Agora é com você!</p> <p>II. Reveja suas anotações e verifique se destacou os pontos, abaixo indicados. Caso não os tenha incluído, reorganize seu texto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que são festas juninas? • Qual a origem das festas juninas? • Quais as características das festas juninas? • Quais são as tradições desta festa? • Quais comidas são consideradas típicas deste período? • Como as festas juninas são comemoradas na Bahia? • Quais cidades do Brasil são famosas pelas festas de São João?
Onde encontro o conteúdo	<p>Texto Festas Juninas: Disponível em: https://www.todamateria.com.br/festas-juninas/. Acesso em: 11 jun. 2020.</p> <p>Vocês também poderão pesquisar na internet, livros, revistas, etc.</p> <p>Se puder assista ao vídeo “Origem das Festas Juninas”. Esse vídeo vai auxiliar no referido trabalho. Ele apresenta um pequeno resumo sobre a história da origem das festas juninas, como ele foi introduzida em nosso país. Esse vídeo está disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=WvZJembSNb4. Acesso em: 11 jun. 2020.</p>
Objetivo	<p>Reconhecer as festas juninas como tradição cultural, a partir de contextos e características históricas.</p>
Depois da atividade	<p>Pronto! Agora, se você tiver acesso à internet, poste sua pesquisa em suas redes sociais e convide seus seguidores, contatos e amigos para discutir sobre o conteúdo de sua postagem. Caso não tenha acesso a internet, sente com seus familiares e conte para eles a história das Festas Juninas. Use a #educacaobahia.</p>

Data: 22/06/2020

11h às 12h

Arte

Tema: Alfredo Volpi (Parte 1)

I. Leia o texto.

TEXTO
Alfredo Volpi

Nascido em Lucca, na Itália, em 1896, foi um dos artistas mais importantes da segunda geração do modernismo brasileiro. Chegou ao Brasil com pouco mais de um ano e instalou-se em São Paulo. É conhecido como o pintor das bandeirinhas e dos casarios.

Começou a pintar aos 15 anos, autodidata executou murais decorativos, trabalhou também como pintor decorador em São Paulo, pintando frisos, florões e painéis em residências. Nesta mesma época começa a pintar sobre madeira e tela e a frequentar mostras de Arte, inclusive a exposição de Anita Malfatti em 1917, marco do modernismo brasileiro. Sua participação em exposições coletivas começa em 1925, aos 29 anos, com retratos e paisagens. Explorou através das formas, composições visuais de grande impacto visual.

Ao conhecer o pintor Ernesto de Fiori, que acaba de chegar da Itália, aprende que o importante na pintura são os elementos formais e plásticos, e não o tema e suas possibilidades narrativas. Destes diálogos, suas pinturas ganham cores vivas e foscas, com a pintura tendo um tratamento mais intenso. Seu trabalho ganha uma simplificação formal rigorosa, com uma perspectiva sugerida no início da década de 1940. Em 1944 realiza sua primeira exposição individual aos 47 anos de idade.

Fonte: BAHIA. Secretaria de Educação – Ensino Médio com Intermediação Tecnológica. **Material de Apoio 1ª Série do ensino médio**. Salvador: EGBA, 2015.

Atividade

II. Agora observe algumas obras de Volpi.



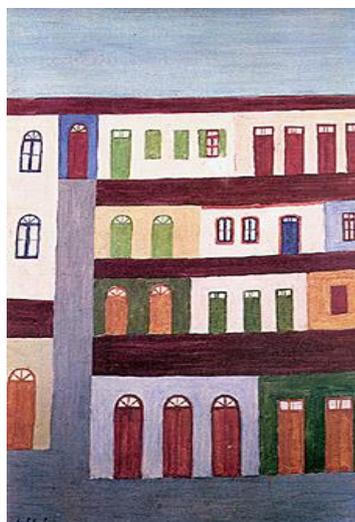
Vaso de Flores, óleo sobre cartão, déc. de 1930.*



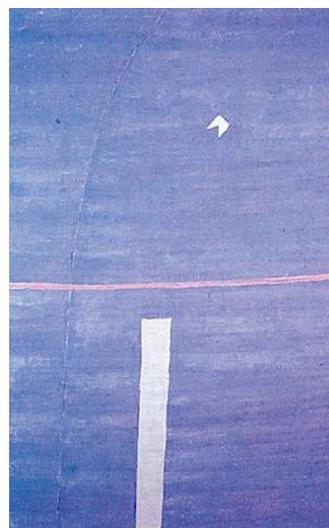
Menina de Bicicleta, têmpera sobre tela, déc. de 1940.*

Disponível em: <http://enciclopedia.itaucultural.org.br/pessoa1610/alfredo-volpi.%20Acesso%20em%2009%20de%20jun.%202020>. Acesso em: 09 jun. 2020.

Nas imagens acima, percebemos uma aproximação do trabalho de Volpi com os Impressionistas, figuras sem o contorno definido, uma luminosidade vibrante. As imagens representam a realidade, mas não são pintadas de maneira naturalista, imitando a realidade. Reconhecemos a mesa com sua toalha branca, um vaso azul com flores brancas, mas não somos capazes de dizer qual o tecido da toalha, qual a flor que ele representou. Porque não conseguimos definir estas texturas, apesar de reconhecermos os elementos, dizemos que a imagem é uma representação figurativa, porque reconhecemos os objetos, mas não é realista, porque as formas, texturas, dimensões, volumes não estão iguais à realidade. O mesmo podemos dizer da segunda imagem, reconhecemos a menina na bicicleta, percebemos que ela está em uma praça com canteiros de grama e casas ao fundo, mas a representação dos elementos não é realista.



Fachada Popular, têmpera sobre tela, déc. de 1950.*



Elemento de Fachada e Bandeirinha, têmpera sobre tela, déc. de 1960.*

Disponível em: <http://enciclopedia.itaucultural.org.br/pessoa1610/alfredo-volpi.%20Acesso%20em%2009%20de%20jun.%202020>. Acesso em: 09 jun. 2020.

Nas décadas seguintes Volpi irá simplificar os elementos representados, chegando a abstração, que é quando representamos formas que não parecem com nada existente na natureza ou criado pelo homem. Na imagem da *Fachada Popular*, ele representa apenas os elementos que ele considera mais importantes, limpa a imagem de todos os excessos, é uma imagem plana, sem perspectiva. Na pintura *Elemento de Fachada e Bandeirinha*, o único elemento que conseguimos representar é uma bandeirinha branca, um elemento típico das nossas festas juninas, que será muito utilizado por Volpi em suas composições.



Mastros e Bandeirinhas de Fundo Azul, têmpera sobre tela, déc. de 1960.*



Bandeirinhas, têmpera sobre tela, déc. de 1970.*

Disponível em: <http://enciclopedia.itaucultural.org.br/pessoa1610/alfredo-volpi.%20Acesso%20em%202009%20de%20jun.%202020>. Acesso em: 09 jun. 2020.

As bandeirinhas serão elementos presentes nas composições realizadas por Volpi que reconhecemos nas últimas décadas de sua produção, este elemento se repete em combinações diversas. Na pintura *Mastros e Bandeirinhas de Fundo Azul*, a bandeirinha reveste todo o fundo do trabalho em uma monocromia de azuis, o artista destaca algumas utilizando outras cores. Na segunda imagem, *Bandeirinhas*, as bandeirinhas aparecem à frente de um fundo preto e emolduradas por bandeirinhas azuis, que mal conseguimos identificar porque o artista utilizou o mesmo azul para compô-las.

O trabalho de Volpi nos apresenta diversas possibilidades de interpretação, mas hoje vamos destacar duas: primeiro é a possibilidade de representar as imagens figurativas sem realismo, não precisamos representar tudo que a gente vê em um objeto, podemos simplificar as formas, deixar os contornos mais leves. A segunda é a escolha de um elemento e sua repetição, variando cores, texturas e a organização deles no espaço de trabalho.

III. Observe sua casa e tente descobrir objetos que tenham uma textura ou um desenho onde um elemento se repete. Observe as estampas das roupas, dos lençóis, das toalhas, a embalagem de alimentos, a textura de objetos.

Registre suas impressões e descobertas no caderno.

Onde encontro o conteúdo

BAHIA. Secretaria de Educação – Ensino Médio com Intermediação Tecnológica. **Material de Apoio 1ª Série do ensino médio**. Salvador: EGBA, 2015.

Obras de Alfredo Volpi. Disponível em: <http://enciclopedia.itaucultural.org.br/pessoa1610/alfredo-volpi>. Acesso em: 09 jun. 2020.

Quer saber mais sobre Alfredo Volpi e suas obras, acesse a Enciclopédia Itaú Cultural de Arte e Cultura Brasileiras. São Paulo: Itaú Cultural, 2020. Disponível em: <http://enciclopedia.itaucultural.org.br/pessoa1610/alfredo-volpi>. Acesso em: 09 Jun. 2020.

	Você pode também ver outros trabalhos de Alfredo Volpi. Disponível em: https://www.wikiart.org/pt/alfredo-volpi . Acesso em: 09 jun. 2020.
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e apreciar criticamente obras e produções visuais e plásticas de artistas locais, regionais, nacionais e estrangeiros. - Analisar criticamente imagens e objetos artísticos a partir de seus contextos, condições de produção, suas relações e tensões.
Depois da atividade	Desenhe uma das imagens e/ou estampas, encontradas em sua casa, que você considera representante da obra do artista estudado. Se você tiver acesso à internet, poste sua imagem em suas redes sociais e convide seus seguidores, contatos e amigos para discutir sobre o conteúdo de sua postagem. Use a #educacaobahia.

Data: 23/06/2020

9h às 10h

Língua Portuguesa

Tema: Textualização/ Tradição Cultural - Festas Juninas

Atividade

I. Faça a leitura do texto Frio, fogos, festa. É São João!, de Rubem Vilas Bôas, esse texto traz as lembranças de uma infância que viveu algumas tradições juninas.

TEXTO

Frio, fogos, festa. É São João!

Outro inverno, novamente frio e as festas juninas. Meu Deus, mais uma nostalgia! Lembranças da minha infância povoam a cabeça. A primeira providência da minha mãe era fazer as nossas roupas de flanela para suportar a temperatura que baixaria. Fora isso havia toda uma movimentação em prol das festas juninas. A noite de São João era mágica. Em frente à casa havia uma gigante fogueira - todas as moradias do lugarejo tinham uma grande fogueira. Hoje não sei se era realmente gigante ou se a percepção de criança nos fazia perceber assim, imensa. Aliás, quando somos crianças, por sermos pequenos, vemos tudo ao nosso redor em proporções gigantescas. O certo é que ela estava lá, gigante a arder e exibindo as labaredas que nos fascinavam na noite friazinha e às vezes com aquela chuvinha fina. Ao seu lado, fincada à terra, uma árvore também gigante que poderia ser uma bananeira, folhas de coqueiro ou outra qualquer compondo o cenário. E nós em volta dela, saltitantes, eufóricos, alegres, cheios de energia, escolhendo os fogos a serem tocados... Os meus preferidos eram os foguetinhos e os adrianinos que desenhavam no céu movimentos e cores que fascinavam os olhos. “Olha para o céu meu amor, veja como tudo está lindo...”

Em casa tinha de "um tudo": o bolo de tapioca feito com esmero pela minha mãe (o mais saboroso para mim), pamonha, amendoim, milho assado e cozido e a canjica, verdadeiro manjar dos céus! E não faltava o queijo Palmira para acompanhar todas as iguarias da festa.

A casa era arrumada no capricho. Balões e bandeirolas de papel de seda em todos os tons enfeitavam os cômodos e, principalmente, a varanda e a frente da casa. Participávamos dessa empreitada com satisfação e euforia. Cortávamos no formato de M as bandeiras que colávamos em fileira num barbante grosso que seria distribuído pelo interior e pátio da residência. O fato é que estávamos fazendo o que toda a população fazia, era um sentimento de pertencimento a uma comunidade, a um povo, a uma cidade que se articulava para os festejos juninos e decididamente fazer uma festa tipicamente caipira. E nesse processo todo me sentia importante e feliz, pois junto com minha irmã e meus pais nos engajávamos de maneira a preparar a casa para a festa que viria, uma grande festa.

A alegria era contagiante. Tinham os fogos, as músicas, a chuvinha fina, a comilança, os pedintes na porta solicitando um licorzinho e perguntado: “São João passou por aqui”? Nós, vestidos a caráter e sem faltar a maquiagem... Bigode, cavanhaque e costeletas para os meninos e o batom rubro, patacas de ruge e pontos pretos nas bochechas para as meninas que usavam vestidos floridos de caipira. Na cabeça dos meninos estavam o chapéu de palha comprado na feira do mercado e na das meninas as famosas “marias chiquinhas” amarradas com laços coloridos de fitas largas.

	<p>Não vemos mais um São João assim... Descaracterizou-se. São tantas as recordações que fico questionando se o tempo realmente passou ou se o São João mudou? Constatado que os dois se foram, o tempo e aquele típico São João. Uma coisa parece certa, o friozinho não mudou e mais uma vez lembro-me do amanhecer do dia seguinte com a névoa matinal misturada à fumaça que vinha das últimas brasas das fogueiras. Naquele tempo, com todo o frio, tinha certeza de estar aquecido, embrulhado e feliz. Hoje me restam as lembranças para, de uma forma amena, aquecer os meus dias de frio e de saudade, saudade do São João das antigas.</p> <p>Disponível em: https://rubemboas.wixsite.com/berimbau-das-antigas/crnica-sobre-so-joo. Acesso em: 11 jun. 2020.</p> <p>II. Agora que você fez a leitura do texto “Frio, fogos, festa. É São João!”, converse com seus familiares (pai / mãe / avó / avô / tio / irmãos, etc) sobre como foram as festas juninas na época de criança deles. Produza um pequeno texto relatando as recordações das tradições que sua família viveu nesse período do mês de junho. Destaque em seu texto as mudanças e o que permanece igual nas comemorações.</p> <p>Caso sua família não participe e/ou comemore os festejos juninos, produza um texto relatando o que fazem nesta data em que há as comemorações de São João.</p>
Onde encontro o conteúdo	<p>Texto Frio, fogos, festa. É São João!, de Rubem Vilas Bôas. Disponível em: https://rubemboas.wixsite.com/berimbau-das-antigas/crnica-sobre-so-joo. Acesso em: 11 jun. 2020.</p>
Objetivo	<p>Compreender a importância das festas folclóricas para a cultura e identidade de povo, e da necessidade de respeito à diversidade cultural e religiosa.</p>
Depois da atividade	<p>Depois de escrito o seu texto, compartilhe com sua família a sua produção. Se você tiver acesso à internet, poste seu texto em suas redes sociais e convide seus seguidores, contatos e amigos para discutir sobre o conteúdo de sua postagem. Use a #educacaobahia.</p>

Tema: Exercícios físicos – Saúde (Parte 1)**Atividade**

I. Vamos começar lendo o texto.

TEXTO

“Exercícios físicos e saúde mental: promover uma vida mais ativa é a melhor forma de prevenção”

A relação entre a prática de exercícios físicos e a manutenção da saúde mental já é um consenso entre os profissionais de saúde. Novos estudos apontam que a atividade física regular diminui os riscos de depressão e reduz a perda cognitiva em pacientes com mal de Alzheimer, por exemplo. Entre as descobertas recentes está o fato de que práticas como caminhar, correr ou pedalar são fundamentais para manter uma capacidade neurológica saudável, mesmo com o avanço da idade.

Os riscos de uma vida sedentária

Diante da redução dos níveis de atividade física entre a população global, a Organização Mundial da Saúde (OMS) já considera que estamos vivendo uma epidemia de sedentarismo. Ou seja, a falta de exercícios deixou de ser uma preocupação meramente estética para se transformar em um grave problema de saúde pública, responsável por dois milhões de mortes a cada ano. Em geral, quando se mencionam os riscos do sedentarismo para a saúde, na maioria das vezes fala-se muito de hipertensão, diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares. Mas o impacto dos hábitos sedentários na saúde mental pode ser igualmente devastador. Dados epidemiológicos sugerem que pessoas moderadamente ativas têm menos risco de serem acometidas por distúrbios mentais do que as sedentárias. O indivíduo sedentário costuma apresentar problemas de autoestima, de autoimagem, depressão, aumento de ansiedade, de estresse, além de um maior risco para desenvolver os males de Alzheimer e de Parkinson. Isso mostra que a participação em programas de exercícios físicos pode trazer benefícios tanto na esfera física quanto na psicológica.

Benefícios da atividade física para a saúde mental

Além de melhorar o condicionamento físico, a prática regular de atividade física também melhora a capacidade cognitiva e diminui os níveis de ansiedade e estresse de maneira geral. Fazer exercícios contribui para melhorar a autoestima, o autoconceito, a imagem corporal, as funções cognitivas e de socialização de pacientes que apresentam algum risco de saúde mental. Nesse caso, atividade física significa qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética e que resulta em gasto energético para o praticante. Nestas atividades há ainda componentes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental que podem ser exemplificados por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos. Tudo isso torna a atividade física uma ferramenta indispensável para a promoção da saúde mental, com custos consideravelmente menores quando comparados com outras abordagens terapêuticas e medicamentosas.

A ação do exercício físico sobre a função cognitiva

Em um estudo de referência, 23 mulheres saudáveis, com idades entre 60 e 70 anos, fizeram uma hora de caminhada três vezes por semana, juntamente com exercícios de alongamento e de flexibilidade. Após seis meses registrou-se melhoras nos níveis de atenção, memória, agilidade e no padrão de humor em comparação ao grupo de controle com 17 mulheres sedentárias. Segundo as conclusões do estudo, isso sugere que a participação em um programa de atividade física é uma alternativa não medicamentosa importante para a melhora cognitiva em idosas.

A comprovação de que o exercício físico pode interferir no desempenho cognitivo se dá em três aspectos:

- com o aumento nos níveis dos neurotransmissores e por mudanças em estruturas cerebrais na comparação entre indivíduos fisicamente ativos e sedentários;
- pela melhora cognitiva observada em indivíduos com prejuízo mental em comparação com indivíduos saudáveis;
- na melhora limitada obtida por indivíduos idosos, em função de uma menor flexibilidade mental/atencional quando comparados com um grupo jovem.

A prática de exercícios melhora a circulação sanguínea cerebral, podendo alterar a síntese e a degradação de neurotransmissores. Esta é considerada a ação direta da atividade física no aumento da velocidade do processamento cognitivo. Além dessa ação direta, há ainda mecanismos indiretos que podem contribuir para a saúde mental, como a diminuição da pressão arterial, a redução dos níveis de triglicérides no sangue e a inibição da agregação plaquetária. Acredita-se que o exercício físico poderia aumentar o fluxo sanguíneo cerebral e, conseqüentemente, de oxigênio e outros substratos energéticos, proporcionando assim a melhora da função cognitiva. Além disso, não pode ser descartada a sensação de bem-estar causada pela prática do exercício físico com o aumento nas concentrações de serotonina e β -endorfinas.

Dessa forma, o uso do exercício físico como alternativa para melhorar a função cognitiva se mostra um método relativamente barato e acessível, podendo ser apresentado a grande parte do público de uma operadora de saúde.

Disponível em: <http://previva.com.br/exercicios-fisicos-e-saude-mental/#:~:text=Exerc%C3%ADcios%20f%C3%ADsicos%20e%20sa%C3%BAde%20mental%3A%20promover%20uma%20vida%20mais%20ativa,a%20melhor%20forma%20de%20preven%C3%A7%C3%A3o&text=A%20rela%C3%A7%C3%A3o%20entre%20a%20pr%C3%A1tica,entre%20os%20profissionais%20de%20sa%C3%BAde>. Acesso em: 03 jun. 2020.

II. Agora, responda as questões relacionadas com o texto estudado.

01. Estudos recentes mostram que a atividade física feita de forma regular, proporciona benefícios apenas físico?
02. Quais os riscos de uma vida sedentária?
03. Quais os benefícios da atividade física para a saúde mental?

	<p>04. Cite 2 contribuições que os exercícios proporcionam às pessoas com risco de saúde mental.</p> <p>05. A comprovação de que o exercício físico pode interferir no desempenho cognitivo se dá em três aspectos, quais são eles?</p>
Onde encontro o conteúdo	<p>Exercícios físicos e saúde mental: promover uma vida mais ativa é a melhor forma de prevenção. Disponível em: <a href="http://previva.com.br/exercicios-fisicos-e-saude-mental/#:~:text=Exerc%C3%ADcios%20f%C3%ADsicos%20e%20sa%C3%BAde%20mental%3A%20promover%20uma%20vida%20mais%20ativa,a%20melhor%20forma%20de%20preven%C3%A7%C3%A3o&text=A%20rela%C3%A7%C3%A3o%20entre%20a%20pr%C3%A1tica,entre%20os%20profissionais%20de%20sa%C3%B Ade. Acesso em: 03 jun. 2020.</p> <p>Para saber mais desse tema, você pode assistir o vídeo com o título “Exercícios físicos garantem boa saúde mental!”. Esse vídeo apresenta novos estudos que relacionam a prática de atividade física com a manutenção da saúde mental. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=1YKUzFnaXoE&feature=youtu.be. Acesso 04 jun. 2020.</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>Agora levante um pouco e vamos caminhar no espaço que você tem em casa. Primeiro em passos normais e depois acelerar os passos, sem correr. Se você tiver como gravar com seu celular essa atividade, e se tiver acesso à internet, poste em suas redes sociais e convide seus seguidores, contatos e amigos para discutir sobre o conteúdo de sua postagem. Use a #educacaobahia.</p>

Data: 24/06/2020

9h às 10h

Língua Portuguesa

Tema: Textualização / Tradição Cultural - Festas Juninas

Atividade

I. Faça a leitura e interpretação do texto

TEXTO

Crônica da Noite de São João

Vinícius Calado

O São João para o neto de Bráulio era uma data mágica, aliás não só o São João, mas o Santo Antônio e o São Pedro também. Eram seis dias de festa, fogueira na véspera e no dia de cada santo. A madeira era coletada pessoalmente por ele ao longo do ano e armazenada no quintal da ampla casa do neto. O garoto esperava o ano todo pelo mês de junho.

Festa junina era sinônimo de fogueira, fogos, diversão e de "ficar acordado até tarde". Os fogos eram comprados, armazenados e divididos por dia, pois o garoto se pudesse soltava todos na primeira noite. Este papel cabia a mãe dele Ana Rosa, que cuidadosamente separava os conjuntos para o dia e véspera de cada santo. Haviam as "bichas de rodeio", os "peidos de véia", as cobrinhas, os chuveirinhos, os apitos gaiatos (estes eram soltados pela mãe), os buscapés (quem soltava este era o corajoso avô) e os vulcões (que eram uma diversão para toda a rua).

Naquele época (anos 80) e localidade (Olinda, Bairro Novo) o número de fogueiras era gigantesco e tinham vários "Arraiais" montados pelos moradores, o bairro ficava esfumaçado e "cheiroso", com cheiro de São João. Festa popular de verdade, com casas abertas e sem medo. Famílias assavam milho na fogueira do vizinho e conversavam até a última brasa (ou quase, pois as fogueiras do avô duravam a noite toda).

No dia seguinte o neto acordava cedo para ver se da fogueira ainda tinha brasa. Na maioria das vezes ainda tinha, pois as grossas toras que serviam de base da fogueira ardiam até o sol "raíá" e pela manhã lá estava a fumaça exalando.

Bons tempos aqueles, e o avô Bráulio deixou saudades e marcou o neto para sempre. Quando ele se foi a fogueira não era mais a mesma, pois a madeira era comprada e "as pessoas" não sabiam montar a fogueira como ele e ainda queriam acender por cima e com os mais diversos e inusitados combustíveis (álcool, gasolina, querosene etc.). Vô Bráulio só usava papel, fósforos e gravetos finos. E a fogueira pegava, estando a madeira seca ou não.

Pois é, voinho, nem parece que se passaram 23 anos. Obrigado pelas agradáveis lembranças.

Disponível em: <http://viniciuscalado.blogspot.com/2010/06/cronica-da-noite-de-sao-joao.html>. Acesso em: 10 jun. 2020.

II. Agora que você já leu o texto **Crônica da Noite de São João**, de Vinícius Calado, responda as questões abaixo:

	<p>01. De acordo com o texto, como era o São para o neto de Bráulio?</p> <p>02. São João era sinônimo de que?</p> <p>03. Conforme o neto de Bráulio, o avô deixou saudades. Por que para ele a fogueira não era mais a mesma?</p> <p>04. O que mais o avô fazia na noite São João?</p> <p>05. Qual era o papel da mãe nestes dias de festa?</p> <p>06. Que sentido e sentimentos podem ser percebidos no seguinte trecho “Pois é, voinho, nem parece que se passaram 23 anos.”?</p> <p>07. Relate algum momento de comemoração em sua família que traz alguma lembrança saudosa. Pode ser qualquer situação que traz momentos bons de volta.</p>
Onde encontro o conteúdo	<p>Texto Crônica da Noite de São João, de Vinícius Calado. Disponível em: http://viniciuscalado.blogspot.com/2010/06/cronica-da-noite-de-sao-joao.html. Acesso em: 10 jun. 2020.</p>
Objetivo	<p>Identificar o sentido global de textos, relacionando-o com as informações implícitas e explícitas.</p>
Depois da atividade	<p>Refleta sobre o porquê das mudanças nas tradições com o passar do tempo. Se você tiver acesso à internet, promova uma discussão em suas redes sociais e convide seus seguidores, contatos e amigos para discutir sobre o tema de sua postagem. Use a #educacaobahia.</p>

Tema: Se Inspirando em Volpi (Parte 2)**Atividade**

I. Vamos continuar nossos estudos sobre Alfredo Volpi? Caso sinta necessidade leia o roteiro do dia 22/06, novamente.

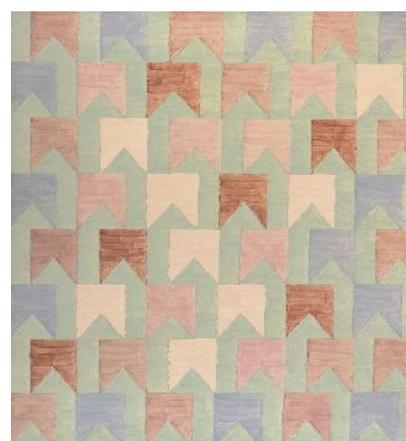
Alfredo Volpi (Lucca, Itália, 14 de abril de 1896 — São Paulo, 28 de maio de 1988) foi um pintor ítalo-brasileiro considerado pela crítica como um dos artistas mais importantes da segunda geração do modernismo. Uma das características de suas obras são as bandeirinhas e os casarios. Começou a pintar em 1911, executando murais decorativos. Em seguida, trabalhou com óleo sobre madeira, consagrando-se como mestre utilizador de têmpera sobre tela. Grande colorista, explorou através das formas, composições magníficas de grande impacto visual. Em conjunto com Arcangelo Ianelli e Aldir Mendes de Souza, formou uma tríade de exímios coloristas, foco de livro denominado 3.

Disponível em: <https://www.wikiart.org/pt/alfredo-volpi>. Acesso em: 09 jun. 2020.

II. Observe as imagens:



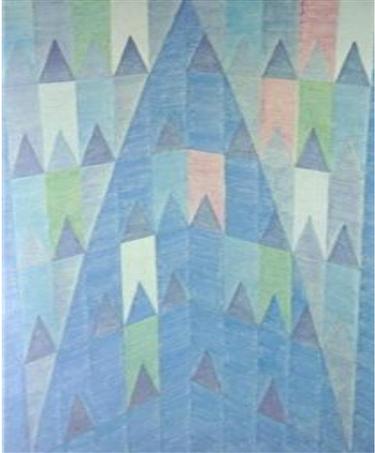
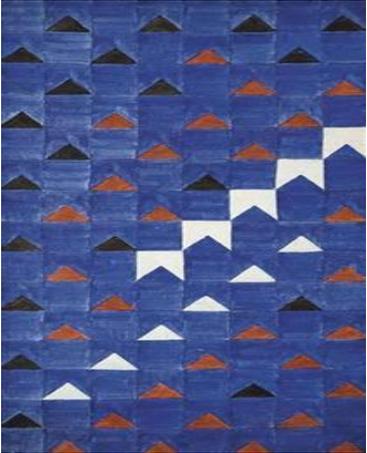
Bandeirinhas, 1950.*



Bandeirinhas, sem data.*

Disponível em: <https://www.wikiart.org/pt/alfredo-volpi/all-works#!#filterName=all-paintings-chronologically,resultType=masonry>. Acesso em: 09 jun. 2020.

Parece complicado pensar em uma composição utilizando apenas um objeto ou uma forma, mas Volpi conseguiu criar diversas pinturas utilizando apenas as bandeirinhas, as cores, as texturas, as composições são modificadas a cada trabalho, mas o elemento principal permanece.

	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p style="text-align: center;">Catedral, 1973.*</p> <p style="text-align: center;">Bandeirinhas Estruturadas, 1966.*</p> <p>Disponível em: https://www.wikiart.org/pt/alfredo-volpi/all-works#!#filterName:all-paintings-chronologically,resultType:masonry. Acesso em: 09 jun. 2020.</p> <p>III. Agora é com você: vamos exercitar a criatividade?</p> <p>Pegue uma folha de papel, pode ser branco ou colorido, escolha um elemento, pode ser uma forma geométrica: círculo, quadrado, triângulo; ou um objeto: xícara, prato, sapato, camisa, etc. Crie uma composição repetindo este elemento. Alterne as cores, o tamanho, a organização.</p> <p>Para este trabalho você pode utilizar qualquer técnica: lápis, lápis de cor, lápis de cera, pintura, colagem, ou combine lápis de cor com colagem, colagem com pintura, use sua criatividade, a técnica é livre.</p>
<p>Onde encontro o conteúdo</p>	<p>Texto sobre Alfredo Volpi. Disponível em: https://www.wikiart.org/pt/alfredo-volpi. Acesso em: 09 jun. 2020.</p> <p>Obras de Alfredo Volpi. Disponível em: https://www.wikiart.org/pt/alfredo-volpi/all-works#!#filterName:all-paintings-chronologically,resultType:masonry. Acesso em: 16 jun. 2020.</p> <p>Composição de la Volpi. Disponível em: https://padlet.com/caucedraz/rp75q4t3tf4uo9o8. Acesso em: 16 jun. 2020.</p>
<p>Objetivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Criar e produzir trabalhos artísticos. - Despertar interesse por atividades artísticas.
<p>Depois da atividade</p>	<p>Quando você concluir sua composição, compartilhe na galeria "Composição de la Volpi. Essa galeria está disponível no link: https://padlet.com/caucedraz/rp75q4t3tf4uo9o8. Ao entrar na galeria, clique na bolinha com o +, fotografe seu trabalho e publique. Não esqueça de colocar seu nome no título e sua escola na descrição do trabalho. Se for compartilhar nas redes sociais não esqueça da #educacaobahia.</p>

Data: 25/06/2020

9h às 10h

Língua Portuguesa

Tema: Textualização/ Tradição Cultural - Festas Juninas

Atividade

I. Faça a leitura de uma receita de comida tradicional do São João.

TEXTO
Receita (Culinária)

No âmbito da culinária, receitas são orientações que ajudam as pessoas a, passo a passo, prepararem pratos de comida. As receitas geralmente vêm com seus verbos no modo imperativo, para dar instruções de como preparar o prato. Logo, enquadram-se no grupo dos textos instrucionais. Elas são encontradas em diversas fontes, como livros, sites, programas de televisão, revistas ou até mesmo em jornais, panfletos e aplicações móveis, dedicadas à culinária.

Disponível em: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Receita_\(culin%C3%A1ria\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Receita_(culin%C3%A1ria)). Acesso em: 16 jun. 2020.

Como vimos nas atividades anteriores, o período junino é marcado por muitas tradições e farto de diversas comidas típicas. Bora aprender uma receita bem tradicional? **Um curau com bem cheiroso!** Receita para 10 porções.

Ingredientes

- 10 espigas de milho verde
- 2 litros de leite integral
- 500g de açúcar
- Uma pitada de sal

Modo de Preparo

1º Comece ralando o milho, tente descartar a casquinha do grão para que o curau não fermente;

2º Depois, peneire acrescentando cerca de 500ml de leite aos poucos;
3º Leve ao fogo e misture o sal, o açúcar e vá acrescentando leite aos poucos;

4º Comece com fogo alto até engrossar e baixe o fogo para apurar e dar o ponto;

5º Para servir, polvilhe com canela em cima.



Disponível em: <https://gshow.globo.com/TV-Morena/Meu-MS/receitas/festa-junina-bora-aprender-uma-receita-bem-tipica.ghtml>. Acesso em: 16 jun. 2020.

II. Agora converse com seus familiares e escolham uma comida típica junina que é tradicional para sua família. Escreva em seu caderno a receita dessa iguaria. Caso não comemorem o São João destaque uma comida que é típica na comunidade e que faz parte da tradição junina ou então que seja tradicional para sua família.

<p>Onde encontro o conteúdo</p>	<p>Texto Receita (Culinária). Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Receita_(culin%C3%A1ria). Acesso em: 16 jun. 2020.</p> <p>“Um tradicional curau com bem cheiroso! Receita para 10 porções”. Disponível em: https://gshow.globo.com/TV-Morena/Meu-MS/receitas/festa-junina-bora-aprender-uma-receita-bem-tipica.ghtml. Acesso em: 16 jun. 2020.</p>
<p>Objetivo</p>	<p>Compreender as condições de produção e circulação do gênero receita, bem como suas características.</p>
<p>Depois da atividade</p>	<p>Caso você prepare com sua família o Curau ou outra comida típica, e conseguir filmar a preparação da receita e do prato final, compartilhe. Se você tiver acesso à internet, coloque o vídeo da sua receita em suas redes sociais e convide seus seguidores, contatos e amigos para discutir sobre o tema de sua postagem.</p> <p>Use a #educacaobahia. Caso não consiga fazer a receita, desenhe a iguaria e embeleze seu trabalho com imagens tradicionais do São João.</p>

	<p>01. Complete the sentences with: am, is, are.</p> <p>a) I a driver. b) he interested in movies? c) Theygood students. d) it 10 o'clock? e) We.....American.</p> <p>02. Circle the right word at the beginning of each questions.</p> <p>a) Are / Is he a good driver? b) Am / Are you cold? c) Is / Are the visitors in the meeting room? d) Is/ Am it time to start? e) Is/ Am your daughter interested in Science? f) Are/ Am we the winners?</p> <p>03. Put the words in the correct order to make questions. Example:</p> <p>a) doctor you are a ? Are you a doctor? b) late train is the ? c) the dry are clothes ? d) printer is the on ? e) the library in are children the ? f) you sorry are ?</p> <p>04. Complete as sentenças abaixo sobre você. Do it yourself.</p> <p>a) I'm b) I'm interested in c) I'm ready to d) I'm a good student</p>
<p>Onde encontro o conteúdo</p>	<p>O tema da nossa aula “Present Simple Be – yes”. Você pode encontrar e aprender um pouco mais sobre esse conteúdo nos livros de inglês da sua casa ou da sua escola.</p> <p>Caso você tenha acesso a internet, você pode assistir aos vídeos abaixo, eles vão te ajudar nos seus estudos. Have some fun!</p> <p>Learn Feelings and Emotions for Kids Preschool Learning Kindergarten Learning Emotions Child. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=37w9JjUWN30. Acesso em: 04 jun. 2020.</p> <p>Common Adjectives-Learning Videos for Children. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=qRKrtiFhD5c. Acesso em: 04 jun. 2020.</p> <p>Feelings and emotions vocabulary. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=7uY2HrQ9qQ8. Acesso em: 04 jun. 2020.</p> <p>Naming Words - Noun Lesson for Kindergarten Kid. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=Wocbu26sBLQ. Acesso em: 04 jun. 2020.</p>

Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar perguntas sobre a vida das pessoas. - Aprender a construir frases usando o verbo to be.
Depois da atividade	<p>It's your turn! Agora é a sua vez, com as repostas da atividade "Do it yourself", da atividade 04 e crie um vídeo em inglês. O vídeo terá a duração de um minuto. Não esqueça que tem que gravar o seu vídeo, no sentido horizontal. Caso não tenha como gravar, crie uma historinha em seu caderno de anotações.</p> <p>Pronto! Agora poste em suas redes sociais, ou compartilhe sua historinha com seus familiares, e convide seus contatos e amigos para deixarem a opinião sobre o conteúdo de sua postagem. Use a #educacaobahia.</p>

Atividade

I. Para ajudar na atividade de hoje, leia o texto a seguir sobre Portfólio:

TEXTO

O que é portfólio?

O portfólio é uma compilação de materiais ou trabalhos desenvolvidos por um profissional (ou empresa) que demonstra suas habilidades, competências, qualificações e experiências. Um portfólio pode ser usado para atrair clientes, fechar negócios, candidatar a empregos e outros fins acadêmicos. Isso significa que o portfólio tem um objetivo diferente do currículo. O currículo, você usa para se apresentar e ajudar uma empresa a conhecer seu perfil profissional. Já o portfólio, por outro lado, é uma coleção de amostras de trabalhos que você já realizou.

No caso de um fotógrafo, por exemplo, o portfólio será composto por fotos que foram tiradas em vários de seus trabalhos. Quanto ao de um redator, terá uma coleção de textos que ele já escreveu. Um designer, por outro lado, poderá apresentar artes que já tenha criado. Conforme você verá neste guia, existem várias categorias de portfólios que podem ser usadas de acordo com diferentes objetivos profissionais, mas vamos começar comentando quais são os dois tipos de portfólio que você pode usar.

Os tipos de portfólio:**Impresso**

Há casos em que vale a pena recorrer a essa opção. Se você é arquiteto, por exemplo, e está visitando alguém que está interessado nos seus serviços, abrir o portfólio impresso e apresentar algumas amostras do seu trabalho pode causar um grande impacto no potencial cliente. Mesmo que seja possível mostrar fotos em um tablet ou celular, a beleza de um portfólio impresso é marcante, e isso pode significar até mesmo fechar negócio imediatamente. Mas é importante lembrar que, caso você decida ter um portfólio impresso, não deve economizar na qualidade do papel e da impressão. Faça algo realmente profissional.

Digital

Esse tipo de portfólio tem várias vantagens:

- pode ser compartilhado facilmente;
- tem baixo ou nenhum custo;
- pode ser montado de modo relativamente simples no seu próprio computador.

Dependendo dos serviços que você presta, talvez nem mesmo faça sentido pensar em um portfólio físico. Designers e redatores web, por exemplo, têm um trabalho digital, logo, seu portfólio também precisa ser digital. Na verdade, para qualquer pessoa que tenha um trabalho remoto, essa é a opção que faz mais sentido. Citamos agora há pouco o caso de um arquiteto que talvez precise apresentar um

portfólio físico durante uma visita. Se esse mesmo profissional quiser divulgar seus trabalhos em plataformas de freelancers, o portfólio digital será essencial.

Basicamente, você pode montar um portfólio digital de duas maneiras:

PDF (Portable Document File) é universal, já que praticamente todo mundo tem um visualizador de PDF, como o famoso Adobe Reader. Esse tipo de arquivo pode conter inúmeras páginas, o que faz dele uma boa maneira de organizar as amostras do seu trabalho. Se você é um expert dos programas de diagramação, produzir seu portfólio em PDF será o de menos. Por outro lado, se essa não é a sua área, saiba que você pode usar softwares gratuitos para fazer isso. Por exemplo, o LibreOffice Writer, um editor de textos similar ao Microsoft Office, tem a função de exportar em PDF, de forma que você pode usá-lo para montar um portfólio bem bonito.

Plataformas online: o Behance é uma plataforma que pertence à Adobe e é a preferida dos profissionais criativos. Sua interface é clean e intuitiva, e é uma ótima maneira de divulgar seu trabalho. A plataforma Cargo Collective também é bem tradicional na área de criação de portfólios e tem a vantagem de ser simples e funcional. Já o Rock Stage é oferecido pela Rock Content. Ele funciona em WordPress, que é um Content Management System (CMS), ou Sistema de Gestão de Conteúdos. Pode ser usado para criar blogs e sites e serve direitinho para montar um portfólio. As funções básicas do WordPress são bem intuitivas. Mas, caso você queira se aprofundar, vale a pena fazer o curso gratuito WordPress na Prática, disponível na Rock University.

Agora você vai conhecer um passo a passo para fazer o seu e arrasar!

Em vez de sair copiando e colando seus trabalhos no portfólio de qualquer jeito, o melhor é fazer algo bem planejado. Na sequência, apresentaremos algumas dicas que vão ajudar bastante.

1º Defina seu objetivo

Tenha em mente qual é o objetivo do seu portfólio. Será que ele servirá para ajudar você a conseguir mais jobs de redação? Ou seu interesse é conseguir um emprego em uma agência de publicidade? Ou você é um estudante e quer registrar seu progresso a fim de avaliar seu desenvolvimento de tempos em tempos? Se você tem uma loja, talvez queira fazer um portfólio para divulgar seus produtos. Caso trabalhe com fotografia, certamente quer apresentar amostras de fotos tiradas em casamentos, formaturas e outros eventos. Assim, tenha em mente qual é o objetivo do seu portfólio, já que isso vai guiar você nas próximas etapas.

2º Escolha os seus principais trabalhos

O portfólio não deve parecer um diário, contendo inúmeras informações e fotos de todos os trabalhos que você já fez. É claro que, se você começou há pouco tempo, certamente terá poucos trabalhos para apresentar. Mas, se não for esse o caso, selecione os projetos dos quais você mais se orgulha. Talvez você saiba que, no caso de um currículo, existe um princípio semelhante. Da mesma forma que recrutadores não estão interessados em toda e qualquer informação sobre você — e eles nem têm tempo para isso —, um portfólio deve ser objetivo em mostrar para seu potencial cliente o que você é capaz de fazer. Por isso, um fotógrafo ou

um arquiteto, por exemplo, devem separar as melhores fotos de seus principais projetos e incluí-las no portfólio.

3º O portfólio de quem nunca trabalhou na área

Se você acabou de terminar os estudos ou está mudando sua área de atuação, talvez ache que não tem nada para incluir no seu portfólio, mas não é bem assim.

Veja o que você pode colocar no seu portfólio:

- trabalhos de faculdade;
- projetos pessoais;
- serviços feitos para conhecidos, mesmo que você não tenha cobrado.

Entre as opções apresentadas, projetos pessoais têm a vantagem de dependerem só de você. Assim, você pode desenvolver seus próprios trabalhos e incluí-los no portfólio.

4º Apresente a pessoa que está por trás dos projetos

É claro que, para um recrutador ou um potencial cliente, verificar a qualidade do seu trabalho é muito importante. Acontece que a pessoa que está por trás daqueles projetos — no caso, você — ocupa um papel fundamental na negociação. Afinal, quem será contratado: você ou o seu portfólio? Por isso, na montagem do seu portfólio, é bom criar uma sessão para se apresentar. Ela pode se chamar, por exemplo, “Sobre mim”, e conter informações sobre seu contexto profissional e suas qualificações. Nessa página, você pode contar sobre como começou a trabalhar na área, incluir uma foto bem bonita do seu rosto e apresentar depoimentos de clientes. Essa é uma maneira de colocar o portfólio para andar de mãos dadas com o seu marketing pessoal. Já que o leitor dessa página está considerando a possibilidade de contratar você, aproveite para inserir um CTA, call-to-action, no fim do texto, incentivando o potencial cliente a contratar os seus serviços.

5º Aposte na simplicidade

Esse princípio se aplica tanto aos portfólios baseados em imagens quanto aos baseados em textos. No primeiro caso, deixar de lado a simplicidade pode resultar em um material poluído e feio, fazendo com que o potencial cliente não se agrade em olhá-lo. No caso dos portfólios baseados em textos, pense no seguinte: ao pesquisar no Google, você provavelmente passa os olhos pela tela em busca de algum resultado que atenda às suas necessidades. Depois de encontrar o que precisa, você acessa a página e começa a ler o conteúdo. Mas o que você faz ao perceber que o texto não é objetivo e fica dando voltas em vez de esclarecer logo o assunto? A maioria dos usuários fecha a página e continua procurando no Google. Você não quer que o recrutador ou o potencial cliente feche seu portfólio sem analisá-lo, não é mesmo?

Por isso, seja objetivo, levando em conta:

- a escolha das palavras — não tente usar palavras difíceis. Um dos segredos da boa comunicação escrita é o uso de palavras simples;
- a construção das ideias — não escreva frases que demandam um alto nível de concentração. Evite frases e parágrafos grandes, bem como inversões, intercalações e encadeamentos complexos de ideias.

	<p>6º Facilite a leitura e a navegação</p> <p>Além de produzir um texto claro e objetivo, há outros fatores que influenciam a leitura do material, e um deles é a fonte — ou o tipo de letra. Nesse momento, talvez você se sinta tentado a deixar de lado as fontes tradicionais, como Arial e Times New Roman, a fim de usar uma fonte bem bonitinha e desenhada. O problema é que isso pode causar estranheza, parecer extravagante e prejudicar a leitura e a compreensão. Por isso, escolha uma fonte bem sóbria e facilite ao máximo a tarefa de quem está avaliando o seu trabalho. Para facilitar a navegação, imagine seu portfólio como um guarda-roupa. Esse móvel tem várias portas e gavetas, e todas as suas roupas e outros itens estão organizados de alguma forma que faça sentido. De modo similar, crie categorias na página principal a fim de que o visitante navegue sem ter dificuldades para encontrar o que precisa. Isso significa que seu portfólio terá um modelo de navegação parecido com o de um website comum.</p> <p>Disponível em: https://comunidade.rockcontent.com/o-que-e-portfolio/. Acesso em: 16 jun. 2020.</p> <p>II. Agora é com você.</p> <p>Elaborar um resumo, o qual chamaremos de Portfólio, com as principais informações coletadas na pesquisa sobre as festas e tradições juninas. Segue um pequeno roteiro para ser considerado na construção do seu trabalho:</p> <p>1º Fazer uma capa (com a sua identificação e da escola). 2º Apresentação do tema com base no que pesquisou no primeiro dia deste roteiro, definindo o que é a Festa Junina; 3º Características das festas juninas e as diferentes tradições; 4º Apresentar uma receita de comida típica junina; 5º Destacar um conto popular ou crônica que retrate alguma crença/tradição junina. 6º Colocar uma música tradicional deste período junino; 7º Considerações finais – falar sobre o trabalho realizado e a importância de se conhecer e respeitar a nossa cultura popular.</p>
<p>Onde encontro o conteúdo</p>	<p>Texto O que é Portfólio. Disponível em: https://comunidade.rockcontent.com/o-que-e-portfolio/. Acesso em: 16 jun. 2020.</p>
<p>Objetivo</p>	<p>Produzir um portfólio com os resultados dos estudos e pesquisas realizados ao longo da semana como forma de rever o conteúdo estudado.</p>
<p>Depois da atividade</p>	<p>A partir da experiência com a produção deste portfólio você poderá produzir outros com a temática que desejar. Se você tiver acesso à internet, poste seu portfólio em suas redes sociais e convide seus seguidores, contatos e amigos para discutir sobre o tema de sua postagem. Use a #educacaobahia.</p>

Tema: Exercícios físicos – Saúde (Parte 2)**Atividade**

I. Agora é hora de suar a camisa! Vamos movimentar! Atenção com a respiração e a coluna alongada.

01. Agachamento alternando as pernas - atenção com a postura da coluna. Repete por 10 vezes, alternando as pernas - descansa 30 segundos e repete o agachamento.

Disponível em:

<https://blog.gowkt.com/fitness/pernas-torneadas/>. Acesso em: 16 jun. 2020.



02. Corpo e pernas alongados em lateral, braço direito apoiado no chão, quadril fora do chão, braço esquerdo alongado apontando para cima. Posição estática por 30 segundos no lado direito, descansa 30 segundos e repete para o lado esquerdo. 2 vezes cada lado.



Disponível em: <https://www.runtastic.com/blog/pt/top-6-exercicios-de-core-para-corredores/>. Acesso em: 16 jun. 2020.

03. Deitado, coluna e pernas alongadas, segue elevando perna direita, segura por 30 segundos, repete o alongamento com a perna esquerda. Executa o exercício 3 vezes cada perna.

Disponível em:

<https://www.saudecuriosa.com.br/7-otimos-exercicios-para-se-livrar-da-dor-nas-costas/>.

Acesso em: 16 jun. 2020.



II. O texto a seguir acrescenta conhecimentos sobre a necessidade de se fazer exercícios nessa quarentena. Leia-o e se cuide.

TEXTO**Exercícios físicos melhoram imunidade e saúde mental no isolamento**

Um estudo da Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto (EEFERP) da USP mostra que manter a prática de atividades físicas se tornou ainda mais importante neste período de isolamento social provocado pela pandemia do novo coronavírus (SARS-CoV-2). Além de fortalecer o sistema imunológico, exercícios físicos também fortalecem a saúde mental. A pesquisa, realizada em parceria com professores e universidades de países da América Latina e Europa, mostra que pessoas com estilo de vida mais saudável, que já realizavam atividades físicas antes da pandemia ou que aderiram à prática neste período, conseguem suportar melhor a ansiedade e o estresse provocados neste momento.

	<p>"Nós temos uma indicação de que as pessoas que, antes da pandemia, eram ativas fisicamente têm apresentado respostas psicológicas mais leves em relação à ansiedade, estresse e estado de humor. E quem está realizando as atividades durante a pandemia também tem apresentado resultados melhores", afirma o professor da EEFERP, Átila Alexandre Trapé, que participou do estudo.</p> <p>Mas os benefícios não estão só na parte imunológica e mental. Realizar atividades físicas durante este período pode evitar problemas de mobilidade no futuro, principalmente para aqueles que, agora, passam mais tempo sentados ou deitados. "A partir do momento que a pessoa está se movimentando menos, há um estímulo menor para o corpo, e isso pode acarretar uma perda de massa muscular e de massa óssea. Então, quem já tem algum tipo de problema, precisa ter ainda mais cuidado. E quem ainda não tem, é o momento de prevenir. As pessoas estão passando boa parte do dia deitadas ou sentadas, é importante fazer algum tipo de movimento", explica.</p> <p>Disponível em: https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/05/30/exercicios-fisicos-melhoram-imunidade-e-saude-mental-no-isolamento.htm?next=0001H1055U11N. Acesso em: 04 jun. 2020.</p>
<p>Onde encontro o conteúdo</p>	<p>Texto, Exercícios físicos melhoram imunidade e saúde mental no isolamento. Disponível em: https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/05/30/exercicios-fisicos-melhoram-imunidade-e-saude-mental-no-isolamento.htm?next=0001H1055U11N. Acesso em: 04 jun. 2020.</p> <p>Para saber mais desse tema, você pode assistir o vídeo com o título "Cérebro, Atividade Física e Seus Benefícios". Esse vídeo apresenta um estudo feito na Universidade de Boston publicado na Revista Neurology de February de 2016, essa pesquisa concluiu que fazer atividades físicas fazem bem para o cérebro. Novos estudos que relacionam a prática de atividade física com a manutenção da saúde mental. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=Uzvs2RZJ-IA. Acesso em: 04 jun. 2020.</p>
<p>Objetivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde.
<p>Depois da atividade</p>	<p>Que tal, uma atividade relaxante para se fazer em casa! Vamos lá? Deitado ao solo, de olhos fechados, focar na respiração, inspirar e expirar lentamente, repetir por 4 vezes. Você pode também convidar a família e amigos para fazerem essa atividade, mas lembre-se, cada um, em sua casa.</p>