

www.educacao.ba.gov.br

# ROTINAS DE ESTUDOS E ATIVIDADES PARA ESTUDANTES

7º  
ANO

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	Língua Portuguesa	Língua Portuguesa	Língua Portuguesa	Língua Portuguesa
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!

<b>Linguagens e suas Tecnologias – 7º ANO</b>	
<b>ROTEIRO DE ESTUDOS E ATIVIDADES PARA ESTUDANTES</b>	
<b>Modalidade/oferta: Regular</b>	<b>Semana VII – 11 a 15/05/2020</b>

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

**Tema: Intertextualidade: conceito e a relação intertextual nos textos publicitários.**

**Atividade**

- 1) Você sabe o que é intertextualidade?
- 2) Você conhece essa imagem? Você se lembra de já ter visto essa “personagem”?

**Figura 1:** Propaganda do Mon Bijoux



**Fonte:** Mundo Educação, 2020.

**Figura 2:** Monalisa (ou La Gioconda)



**Fonte:** Brasil Escola, 2020

A imagem 02 se refere a Monalisa (ou La Gioconda); trata-se de uma famosíssima obra de arte feita pelo italiano Leonardo da Vinci. O quadro, no qual foi utilizada a técnica do *sfumato* (esfumado), retrata a figura de uma mulher com um sorriso tímido e uma expressão introspectiva, como se estivesse reflexiva.

Atualmente, o quadro fica exposto no Museu do Louvre, em Paris (França). Monalisa é, quase que certamente, a mais famosa e importante obra de arte da história, sendo avaliada, na década de 1960, em cerca de 100 milhões de dólares americanos, conferindo-lhe também, o título de objeto mais valioso, segundo o Guinness Book.

Muito bacana, não é mesmo?

- 3) Agora observe essas outras imagens. São propagandas da rede Hortifruti, que possui lojas em diversos lugares do país. Identifique de que personagens ou filmes elas fazem você se lembrar:

**Figura 3:** O Pepino Maluquinho



**Fonte:** Hortifruti, 2016.

**Figura 4:** Chuchurek



Fonte: Hortifruti, 2016.

Figura 5: A Incrível Rúcula



Fonte: Hortifruti, 2016.

Figura 6: Horta de Elite



Fonte: Hortifruti, 2016.

Que interessante! Que criativo! Esse recurso de estabelecer uma relação entre textos chama-se INTERTEXTUALIDADE.

Intertextualidade é a relação entre dois ou mais textos em que um cita o outro. Assim, qualquer texto que se refere a assuntos abordados em outros textos é exemplo de intertextualização. A intertextualidade pode ocorrer em textos escritos, músicas, pinturas, filmes, novelas etc. No caso dos exemplos acima, a intertextualidade aconteceu entre títulos de filmes e propagandas.

Se você não conseguiu identificar a intertextualidade entre as imagens das propagandas com os títulos dos filmes, seguem as dicas.

PEPINO MALUQUINHO: “Menino Maluquinho”

CHUCHUREK: “Shrek”

A INCRÍVEL RÚCULA: “O incrível Hulk”

HORTA DE ELITE: “Tropa de Elite”

Dependendo da situação, a intertextualidade apresenta funções diferentes, e isso vai depender dos textos e das situações em que ela ocorre.

	<p><b>4)</b> Sabendo que os textos acima são propagandas, qual a intenção do autor ao utilizar intertextos? Você acha que essa foi uma boa ferramenta na composição das propagandas?</p>
<p><b>Onde encontro o conteúdo</b></p>	<p style="text-align: center;">TEXTO</p> <p style="text-align: center;"><b>Intertextualidade: O que é? Quais os tipos de intertextualidade?</b></p> <p><b>Para saber mais sobre intertextualidade, conceito e tipos de intertextualidade, leia o texto abaixo sobre o recurso da Intertextualidade.</b></p> <p>Intertextualidade é o nome dado à relação que se estabelece entre dois textos, quando um texto já criado exerce influência na criação de um novo texto. Diversos autores utilizam textos já existentes e reconhecidos, chamados de textos fontes, para servir de base às suas novas criações. Contribuem assim para o enriquecimento da exploração de um determinado tema, da exaltação de uma personalidade, da comemoração de um acontecimento, da valorização da cultura de um povo, ...</p> <p>A intertextualidade pode ocorrer de várias formas, nos diversos gêneros: na prosa, na poesia, nas letras de música, na publicidade, nas imagens, na pintura, ... Embora possa ocorrer de forma acidental, sendo uma mera coincidência, a intertextualidade é majoritariamente planejada, apresentando vestígios mais ou menos diretos do texto original, que permitem aos leitores reconhecer a influência exercida pelo texto fonte.</p> <p><b>Intertextualidade explícita e intertextualidade implícita</b></p> <p>A intertextualidade pode ser caracterizada como explícita ou implícita, de acordo com a relação estabelecida com o texto fonte, ou seja, se mais direta ou se mais subentendida.</p> <p>A intertextualidade explícita...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● é facilmente identificada pelos leitores;</li> <li>● estabelece uma relação direta com o texto fonte;</li> <li>● apresenta elementos que identificam o texto fonte;</li> <li>● não exige que haja dedução por parte do leitor;</li> <li>● apenas apela à compreensão do conteúdos.</li> </ul> <p>A intertextualidade implícita...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● não é facilmente identificada pelos leitores;</li> <li>● não estabelece uma relação direta com o texto fonte;</li> <li>● não apresenta elementos que identificam o texto fonte;</li> <li>● exige que haja dedução, inferência, atenção e análise por parte dos leitores;</li> <li>● exige que os leitores recorram a conhecimentos prévios para a compreensão do conteúdo.</li> </ul> <p>NEVES, F. <b>Intertextualidade: O que é? Quais os tipos de intertextualidade?</b> Disponível em: &lt;<a href="https://www.normaculta.com.br/intertextualidade-o-que-e-quais-os-tipos-de-intertextualidade/">https://www.normaculta.com.br/intertextualidade-o-que-e-quais-os-tipos-de-intertextualidade/</a>&gt;. Acesso em: 04 de mai. 2020.</p>
<p><b>Objetivo</b></p>	<p>Reconhecer o recurso da intertextualidade e a relação intertextual existente em textos publicitários.</p>
<p><b>Depois da atividade</b></p>	<p>Agora, procure, em jornais, revistas, ou até mesmo na Internet, um exemplo de texto publicitário no qual foi empregado o recurso apresentado nessa atividade. Analise-o e identifique o texto-fonte que foi utilizado.</p>

## Tema: Colagem

## Atividade

1) Leia o texto para realizar a atividade proposta.

TEXTO  
Colagem

Colagem é a composição feita a partir do uso de materiais de diversas texturas, ou não, superpostas ou colocadas lado a lado, na criação de um motivo ou imagem. Foi utilizada por Picasso e Georges Braque, entre outros. Ela é uma técnica não muito antiga, criativa e bem divertida, que tem por procedimento juntar numa mesma imagem outras imagens de origens diferentes.

A colagem já era conhecida antes do século XX, mas era considerada uma brincadeira de crianças. O cubismo foi o primeiro movimento artístico a utilizar colagem. Os cubistas colavam pedaços de jornal ou impressos em suas pinturas.

As técnicas de colagem foram utilizadas pela primeira vez na época da invenção do papel na China, cerca de 200 a.C.. A utilização da colagem, no entanto, manteve-se muito limitada, até o século XII no Japão, quando calígrafos começaram a aplicar o papel colado, com textos sobre superfícies, ao escrever seus poemas.

A técnica de colagem apareceu na Europa medieval, durante o século XIII. Painéis de folhas de ouro começaram a ser aplicadas em catedrais góticas em torno dos séculos XV e XVI. Jóias e outros metais preciosos foram aplicados a imagens religiosas, ícones brasões de armas.

No século XIX, os métodos de colagem também foram utilizados entre colecionadores de suvenires (aplicado a álbuns de fotos) e livros (como os de Hans Christian Andersen e Carl Spitzweg).

Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Colagem>>. Acesso em: 24 de abr. 2020.

2) Agora, observe as imagens.

**Figura 1:** Ouça o silêncio.


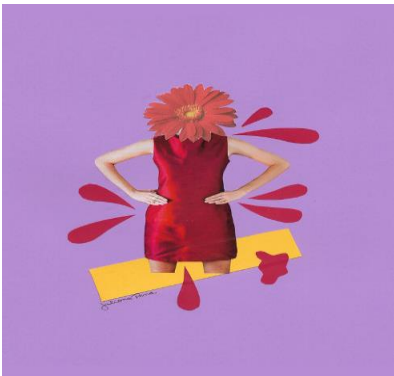



Fonte: Blog Juliana Pina

**Figura 2:** Impermanências



Fonte: Blog Juliana Pina

	<p style="text-align: center;"><b>Figura 3: Peixa</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Fonte:</b> Blog Juliana Pina</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>Figura 4: 08 de março</b></p>  <p><b>Fonte:</b> Blog Juliana Pina</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>Figura 5: Fragmento Três</b></p>  <p><b>Fonte:</b> Blog Juliana Pina</p> </div> </div> <p><b>3)</b> Após análise das imagens bem criativas, responda as perguntas sobre o trabalho da artista Juliana Pina, autora das colagens acima:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) As colagens foram realizadas sobre um papel colorido?</li> <li>b) Ela utilizou apenas imagens de revistas?</li> <li>c) As imagens recortadas estão com seus contornos bem definidos?</li> <li>d) Alguma colagem é abstrata?</li> <li>e) Todas as colagens utilizam palavras? Como elas estão dispostas nas imagens?</li> <li>f) Existem colagens com formas recortadas de papéis coloridos?</li> <li>g) Ela utilizou folha de livro em alguma das colagens?</li> <li>h) Em quais colagens foram desenhados elementos?</li> </ol>
<p><b>Onde encontro o conteúdo</b></p>	<p>Quer saber um pouco mais sobre Colagens? Acesse:  <b>Colagem.</b> In: <b>ENCICLOPÉDIA Itaú Cultural de Arte e Cultura Brasileiras.</b> São Paulo: Itaú Cultural, 2020. Disponível em:  <a href="http://enciclopedia.itaucultural.org.br/termo369/colagem">http://enciclopedia.itaucultural.org.br/termo369/colagem</a>&gt;. Acesso em: 24 de abr. 2020. (Verbete da Enciclopédia).  Conheça outros trabalhos de Juliana Pina. Disponível em:  <a href="https://www.julianapina.com/">https://www.julianapina.com/</a>&gt;. Acesso em: 24 de abr. 2020.</p>
<p><b>Objetivo</b></p>	<p>Pesquisar, apreciar e analisar formas distintas das artes visuais tradicionais e contemporâneas, em obras de artistas e contextos diversos.</p>
<p><b>Depois da atividade</b></p>	<p>Encontre imagens, de revistas, livros antigos, embalagens vazias, encartes de propagandas e imagens que sejam importantes e significativas para você. Guarde este material.</p>

Data: 12/05/2020

9h às 10h

LÍNGUA PORTUGUESA

Tema: Analisando a intertextualidade nos textos publicitários

Atividade

1) Leia as informações a seguir:

TEXTO

### Anúncio Publicitário

Quando desejamos convencer alguém sobre a importância de um produto ou de uma informação, utilizamos o recurso da propaganda. O anúncio publicitário é um gênero textual que tem como intenção a promoção de determinado produto, serviço ou ideia nos meios de comunicação de massa, como televisão, revistas, rádio e Internet.

Uma das principais características desse gênero é a intenção de convencer o consumidor a contratar os seus serviços, comprar seu produto. Para isso, diversas ferramentas devem ser utilizadas, como o humor, linguagem simples e as imagens.

Utilizar verbos no imperativo também é uma grande estratégia, uma vez que são atrativos e transmitem a ideia de ordem. Por exemplo: Veja! Conheça! Compre! Não perca!

Disponível em: <<https://escolaeducacao.com.br/anuncio-publicitario/>>. Acesso em: 05 de mai. 2020. (Texto Adaptado).

2) Observe o anúncio publicado pelo O Boticário:

Figura 1: Propaganda de O Boticário



Fonte: Mundo Fabuloso.

3) Após leitura atenta desse texto, registre em seu caderno as respostas para as questões abaixo:

- O que a propaganda divulga?
- A propaganda faz uma relação de intertextualidade com uma obra literária infantil. Qual é essa obra?
- Qual foi a imagem utilizada no anúncio? Por que será que o anunciante escolheu essa imagem?
- O que o texto verbal diz ao leitor?
- O que há em comum entre a imagem e o texto do anúncio?
- A que leitor se dirige o anúncio?
- Que argumento foi utilizado no anúncio para convencer o leitor?
- Por que o anúncio pode convencer o leitor?



	i) Para convencer os leitores, os anunciantes utilizam estratégias especiais. Qual foi a estratégia utilizada neste anúncio?
<b>Onde encontro o conteúdo</b>	Para mais informações sobre anúncios publicitários (conceito, estrutura, características), clique e confira:  <b>Anúncio publicitário.</b> Disponível em: < <a href="https://escolaeducacao.com.br/anuncio-publicitario/">https://escolaeducacao.com.br/anuncio-publicitario/</a> >. Acesso em: 01 de mai. 2020.
<b>Objetivo</b>	Analisar o texto publicitário, sua composição, a adequação ao público-alvo, aos objetivos do anunciante e estilo, como forma de ampliar suas possibilidades de compreensão e produção de textos pertencentes a esse gênero.
<b>Depois da atividade</b>	Utilize a atividade proposta e questione seus familiares. Em seguida, promova uma discussão sobre o tema e compare suas respostas com a deles.

Data: 12/05/2020

11h às 12h

Educação Física

Tema: Ginástica e Aptidão Física

Atividade

1) Leia o texto para aprofundar seus conhecimentos sobre Aptidão Física.

TEXTO 1  
**Ginástica e aptidão física**

**O que é a Aptidão física:**

Aptidão física é a capacidade que uma pessoa possui de praticar atividades físicas em segurança, evitando o risco de sofrer problemas de saúde ou lesões.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), aptidão física é a capacidade de realização de atividade física ou muscular de maneira satisfatória.

A aptidão física é relacionada com a vitalidade e a energia que uma pessoa tem. Ela determina seu vigor e dinamismo para a prática de atividades que exijam esforço físico.

**Para que serve a avaliação de aptidão física?**

A análise da aptidão avalia a capacidade de resposta de uma pessoa às exigências de um esforço físico, tanto para exercícios moderados, como para os mais exigentes.

Dessa forma, uma pessoa com boa aptidão deve ser capaz de praticar tais atividades sem chegar à exaustão do corpo.

A confirmação de que um indivíduo possui aptidão física pode ser usada em diversas situações. Uma aplicação muito comum é a confirmação exigida por entidades esportivas ou academias antes que a pessoa inicie a prática de exercícios ou de esportes.

Um atestado de aptidão física pode ser pedido, por exemplo, na admissão para um trabalho, quando a atividade a ser desempenhada exigir algum esforço.

Em alguns concursos públicos a avaliação da aptidão de um candidato é obrigatória, podendo ser eliminatória em caso de resultados insatisfatórios. Em concursos, a avaliação é normalmente chamada de Teste de Aptidão Física (TAF).

**Aptidão física e o estado de saúde**

A aptidão física é diretamente relacionada à qualidade de vida, bem-estar e garantia de mais saúde de uma pessoa.

Para determinar se um indivíduo possui aptidão física, o profissional de saúde responsável pela avaliação deve analisar alguns aspectos. O exame leva em conta questões relativas à saúde e à habilidade.

Veja agora alguns exemplos de avaliação de saúde, que podem variar conforme a atividade que será desempenhada:

- capacidade cardiorrespiratória,

- avaliação da força muscular,
- nível de flexibilidade,
- análise da composição corporal.

Já em relação às habilidades podem ser avaliados aspectos como:

- capacidade de equilíbrio,
- tempo de resposta a estímulos físicos,
- agilidade,
- resistência,
- coordenação motora.

Disponível em: <<https://www.significados.com.br/aptidao-fisica/>>. Acesso em: 22 de abr. 2020

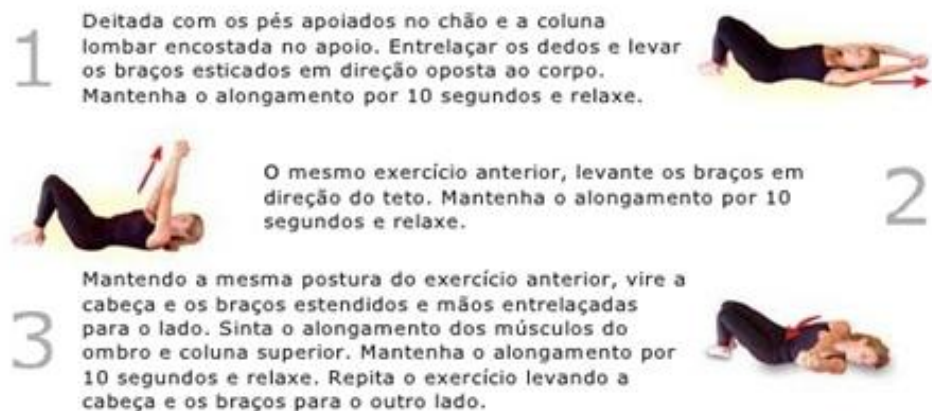
2) Que tal exercitar e ver como está a sua a aptidão física? Então, leia a caracterização dos exercícios de alongamento e siga as orientações para se alongar, presentes na Figura 01.

### TEXTO 2 Exercícios de alongamento

Os exercícios de alongamento devem ser feitos por todas as pessoas, em qualquer idade, a qualquer hora, e não requerem equipamento especial, nem treinamento prévio. É importante fazer os alongamentos de manhã, antes e depois da prática esportiva, durante uma atividade física estressante ou quando sentir seus músculos com mais tensão.

CERTO	ERRADO
Respirar suavemente.	Fazer os exercícios apressadamente.
Alongar os músculos de forma lenta e calma.	Alongar os músculos de forma abrupta ou dando solavancos.
Procurar manter uma boa postura.	Alongar até sentir dor.
Mantener cada alongamento por 10 a 15 segundos.	Prender a respiração enquanto alonga.

**Figura 01 – Exercícios de Alongamento**



Fonte: SlideShares

	<p><b>Exercícios de Alongamento.</b> Disponível em: &lt;<a href="https://pt.slideshare.net/jnr2706/exercicios-de-alongamento">https://pt.slideshare.net/jnr2706/exercicios-de-alongamento</a>&gt;. Acesso em: 22 de abr. 2020.</p> <p><b>3)</b> Após realizar o alongamento, está pronto(a) para acelerar um pouco. Escolha uma música de seu agrado e dance. Ao final da música será que você estará cansado(a)?</p>
<b>Onde encontro o conteúdo</b>	<p>Que tal saber mais sobre Aptidão física? Para isso acesse:</p> <p><b>Conceitos de atividade física, exercício físico, aptidão física e saúde.</b> Disponível em: &lt;<a href="http://educacaofisicanamente.blogspot.com/2012/01/conceitos-de-atividade-fisica-exercicio.html">http://educacaofisicanamente.blogspot.com/2012/01/conceitos-de-atividade-fisica-exercicio.html</a>&gt;. Acesso em: 22 de abr. 2020.</p> <p>Para continuar com os exercícios de alongamento acesse:</p> <p><b>Exercícios de Alongamento.</b> Disponível em: &lt;<a href="https://pt.slideshare.net/jnr2706/exercicios-de-alongamento">https://pt.slideshare.net/jnr2706/exercicios-de-alongamento</a>&gt;. Acesso em: 22 de abr. 2020</p>
<b>Objetivo</b>	<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>
<b>Depois da atividade</b>	<p>Depois de dançar, deite no chão e relaxe o corpo. Respire pausadamente bem concentrado. Se quiser, registre em seu caderno ou conte para seus familiares se foi prazeroso o exercício e quais as sensações que eles lhe proporcionaram.</p>

Data: 13/05/2020

9h às 10h

Língua Portuguesa

Tema: A produção de textual a partir do recurso da Intertextualidade

Atividade

1) Assista ao vídeo do Prof. Tcharly Briglia, do Canal Futura, que explica sobre o gênero ANÚNCIO.

2) Caso prefira, leia o seguinte texto sobre o tema:

TEXTO  
**COMO FAZER UM ANÚNCIO?**

Que produto quero comercializar? O que quero divulgar? A quem esse anúncio se destina? São perguntas assim que orientam a elaboração de um anúncio.

**Estrutura do anúncio publicitário**

Mesmo podendo ser estruturado com imagens e com textos ou apenas com textos, de modo geral, toda estrutura de anúncio publicitário é formada por itens comuns.

**1. Título**

O título é um dos elementos que mais chamam a atenção do público logo no primeiro contato com o anúncio publicitário.

Por isso, ele é criado com o objetivo de atrair o consumidor, despertar seu interesse e convidá-lo para que continue a leitura. Na maioria das vezes, é escrito em letras maiores, além de ser criativo e inteligente.

Para chamar a atenção do público-alvo, é comum que contenha interrogações ou exclamações. São recursos para tirar o usuário da sua zona de conforto e estimular a ação.

**2. Imagem (opcional)**

A imagem é o conteúdo que vai ilustrar o que a empresa quer vender, seja através de fotografias ou de vídeos. Quanto mais inusitado e criativo for, mais se aproxima do objetivo. Mas de nada adianta se não prender a atenção do receptor, para que ele continue a consumir o anúncio publicitário que está à sua frente.

**3. Corpo de texto**

No corpo de texto, a ideia sugerida no título ganha vida. Por isso, é preciso desenvolvê-la para que também proporcione interação com os interlocutores.

A linguagem utilizada no texto deve ser adequada ao público-alvo, com frases curtas, claras, objetivas e persuasivas.

**4. Identidade visual**

A identidade visual de um anúncio publicitário funciona como a assinatura da empresa anunciante. É uma oportunidade para explorar suas cores e sua

	<p>tipografia, de inserir o <i>slogan</i> junto à marca, dando sua personalidade à peça, e de oferecer alternativas para contato com o seu negócio.</p> <p>Deve, ainda, diferenciá-lo dos concorrentes.</p> <p>Disponível em: &lt;<a href="https://neilpatel.com/br/blog/anuncio-publicitario/">https://neilpatel.com/br/blog/anuncio-publicitario/</a>&gt;. Acesso em: 04 de mai. 2020.</p> <p><b>3)</b> Agora que já sabe o que compõe a estrutura de um anúncio, você irá elaborar um a partir de um produto fantástico para comercializar. Para vender esse produto, você precisará anunciá-lo para que as pessoas conheçam e comprem.</p> <p>E então, que tal construir um anúncio? Que produto você vai vender? Quem será o seu público-alvo?</p>
<b>Onde encontro o conteúdo</b>	<p>Para saber mais sobre o gênero Anúncio (conceito, estrutura), acesse o vídeo informando que anúncio é um gênero marcado por alto poder de persuasão. As estratégias textuais usadas objetivam atingir o público e vender um produto ou uma ideia, com recursos da publicidade e da propaganda.</p> <p><b>O gênero anúncio – Língua Portuguesa – 7º ano – Ensino Fundamental .</b> Disponível em: &lt;<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bLYL5FNSKbo&amp;list=PLNM2T4DNzmq4QFm ds8GPgd zCW3Zig8g4&amp;index=27&amp;t=0s/">https://www.youtube.com/watch?v=bLYL5FNSKbo&amp;list=PLNM2T4DNzmq4QFm ds8GPgd zCW3Zig8g4&amp;index=27&amp;t=0s/</a>&gt;. Acesso em: 04 de mai. 2020.</p>
<b>Objetivo</b>	<p>Produzir anúncios, vivenciando de forma significativa o papel de produtor de textos publicitários, como também das suas finalidades na comunicação verbal, para compreender as condições de produção que envolvem a circulação desse gênero nos campos jornalístico e midiático.</p>
<b>Depois da atividade</b>	<p>Socialize o anúncio do produto criado com as pessoas que moram com você e, se possível, utilize o Whatsapp ou redes sociais para divulgar junto aos seus contatos e/ou seguidores. Será que elas comprariam essa sua ideia brilhante? Observe os comentários.</p>

Data: 13/05/2020

11h às 12h

Arte

Tema: Atividade prática de colagem

Atividade

1) Leia o texto de Juliana Pina sobre o processo de construção de uma colagem:

TEXTO

**Os caminhos possíveis importam mais do que os destinos finais**

Pesquisar, recortar, desconstruir, recombinar, criar encontros, unir figuras distantes que talvez esperaram a vida inteira por isso. A tesoura e a cola são apenas ferramentas de uma engenhosa ramificação de ideias potentes e vivas. Muito vivas!

A colagem, para mim, tem essa magia de transformar o óbvio, de materializar o improvável, de realocar contextos e símbolos, de criar novas narrativas. Ela é esse lugar que, ao mesmo tempo que é, deixa de ser num instante. Tudo pode acontecer, inclusive, nada. Quando acho que estou no controle... a colagem me mostra que fui dominada por um magnífico casamento de acasos. Mas vou te contar um segredo: as coincidências não são tão aleatórias como parecem. O processo criativo envolvido na colagem é muito maior do que qualquer resultado final que se alcance.

Aliás, a arte inteira afinal, é sobre isso, não é? Os caminhos possíveis importam mais do que os destinos finais. A trajetória tem mais valor do que o ponto de chegada, que também não deixa de ser tão importante quanto o ponto de partida.

PINA, Juliana. **Os caminhos possíveis importam mais do que os destinos finais.** Disponível em: <<https://www.julianapina.com/post/os-caminhos-possiveis-importam-mais-do-que-os-destinos-finais>>. Acesso em: 24 de abr. 2020.

2) Agora vamos produzir uma colagem. Para tanto, siga o passo a passo:

I. Pegue imagens que você colecionou, guardou, viu em uma revista velha de sua casa. Esqueceu? Então agora é hora de buscar por imagens interessantes.

II. Neste primeiro momento não se preocupe como vai criar sua colagem, apenas selecione imagens que você acha bonita, interessante, intrigantes, podem ser palavras também. Até cores, sabe aquela embalagem bonita? Ou um papel decorado? Vá separando todo este material.

III. Pegue uma tesoura (de preferência sem ponta e tenha cuidado ao trabalhar com ela), cola e uma folha de papel, pode ser colorido, pode ser ofício (aquela prova do ano passado, você pode usar o verso ou a parte escrita), um pedaço de cartolina (aquele cartaz que a professora já deu a nota e você esqueceu de descartar).

IV. Pegue também lápis de cor, de cera ou aquelas canetinhas coloridas.

V. Procure um lugar com uma boa iluminação, coloque os materiais a sua frente e comece a fazer sua colagem. Alguns pontos são importantes para você lembrar:

(a) recorte as figuras no contorno, isto deixará suas colagens bem interessantes.

	<p>(b) organize a composição no papel, mude de lugar, crie formas com papéis coloridos, insira textos ou letras, enfim, organize o que você achou interessante até encontrar a composição perfeita, para você.</p> <p>(c) só depois de encontrar sua composição ideal, comece a colar as imagens. Sugestão: se possível, fotografe a composição para depois iniciar a colagem, se você esquecer a ordem é só olhar a fotografia.</p> <p>VI. Você pode complementar sua colagem com desenhos, se quiser use o lápis de cor, de cera ou as canetinhas coloridas.</p> <p><b>3) Assine seu trabalho e mostre sua obra prima a todos em sua casa.</b></p>
<b>Onde encontro o conteúdo</b>	<p>Relembre os trabalhos de Juliana Pina.  <b>Juliana Pina.</b> Disponível em: &lt;<a href="https://www.julianapina.com/">https://www.julianapina.com/</a>&gt;. Acesso em: 24 de abr. 2020.</p> <p>Veja outros trabalhos com a técnica de colagem.  <b>Collage.</b> Disponível em: &lt;<a href="https://www.wikiart.org/pt/paintings-by-media/collage?select=featured#!#filterName:featured,viewType:masonry">https://www.wikiart.org/pt/paintings-by-media/collage?select=featured#!#filterName:featured,viewType:masonry</a>&gt;. Acesso em: 24 de abr. 2020.</p>
<b>Objetivo</b>	<p>Desenvolver processos de criação em artes visuais, com base em temas ou interesses artísticos, de modo individual, coletivo e colaborativo, fazendo uso de materiais, instrumentos e recursos convencionais, alternativos e digitais.</p>
<b>Depois da atividade</b>	<p>Trabalho finalizado, compartilhe com seus familiares. Em seguida, socialize com seus amigos pelas redes sociais e whatsapp. Use a hashtag #EducacaoBahia.</p>



**Tema: Intertextualidade em Propagandas (as campanhas publicitárias)**

1) Leia atentamente a seguinte Campanha Publicitária:

TEXTO 01

**Figura 01 - Descarte de lixo**



**Fonte:** arteemanhasdalingua.blogspot.com, 2019.

2) Agora compare o Texto 01 com o seguinte texto:

TEXTO 02

**Um assunto preocupante: o lixo!**

**Atividade**

Muitas pessoas continuam preocupadas com o coronavírus e é realmente necessário se preocupar! E esse tempo que estamos no isolamento social é importante para observarmos nossos comportamentos na higiene pessoal, da nossa casa, dos nossos alimentos e até mesmo da maneira como descartamos o lixo. Isso ajuda, inclusive, a diminuirmos as chances de que hajam casos de dengue!

O Blog "RECICLA ECOLÓGICA" tem informações importantes e explica por que e como separar o lixo para garantir a coleta seletiva.

**MAS COMO FAZER COLETA SELETIVA?****Coleta Seletiva: o que é?**

Coleta seletiva é a separação de lixos - orgânico e não orgânico -, e separando o que é reciclável do que não é reciclável, a fim de fazer reaproveitamento dos itens recicláveis. Esses lixos são recolhidos nos mais diversos estabelecimentos, como indústrias, escolas, comércios e até mesmo em residências.

**Ocorre em algumas modalidades diferentes:**

- *Associações ou cooperativas:* a coleta é utilizada por catadores. São organizados com rotas estabelecidas e parcerias com estabelecimentos.

- *Coletas em domicílios:* este está vinculado a catadores que visam catar as sobras de resíduos sólidos que já são separados em domicílio para essa finalidade.

- *Pontos de entrega voluntária*: como o próprio nome sugere são pontos definidos estrategicamente com o intuito de que a população deposite espontaneamente os materiais recicláveis.

- *Coletas em pontos de troca*: nesses lugares chamados de "pontos de troca" poderá trocar os materiais por algum tipo de benefício.

### **Por que fazer Coleta Seletiva?**

Em uma sociedade onde foi condicionada a descartar tudo, onde tem o conceito de que tudo é fácil e descartável. Acaba por não perceber o quanto está perdendo por não reciclar, isso se estende aos lixos sólidos quanto aos lixos orgânicos. As pessoas não percebem o quanto de lixo geram durante um dia e com isso não tendo nenhuma atitude. É nesse ponto que é preciso ter consciência do que realmente ocorre com o lixo e suas consequências. E é nesse ponto em que entra a reciclagem e a coleta seletiva.

### **Por que é vantagem para todos, e não somente para um indivíduo. São diversos benefícios, tais como:**

- limpeza da cidade, evita contaminação do solo e da água.
- diminui a extração de resíduos naturais.
- geração de empregos para mão de obras não qualificadas.
- maior vida útil de aterros.
- reduz o foco de insetos e com isso doença proveniente dos mesmos.
- reduz a quantidade de resíduos totais.
- aumento da conscientização ambiental e dessa forma a educação ambiental.

O motivo principal é o reaproveitamento dos materiais: reaproveitando o lixo possui diversos benefícios, entre eles redução de custos.

### **Como iniciar a coleta seletiva**

#### **O primeiro passo é a conscientização**

A grande maioria das pessoas não entendem que possam estar fazendo mal ao ambiente onde vivem ou até mesmo para elas dependendo da forma que trata o próprio lixo, e isso não é culpa delas, por se tratar de um costume, uma prática que é passada erroneamente de pais para filhos.

Para essas pessoas a questão coleta seletiva não diz nada, além de mais "trabalho desnecessário". Para conscientizar é preciso esclarecer e demonstrar os problemas que são causados pelo lixo sem cuidado, em segundo plano deve ser explicado os benefícios de fazer o procedimento de coleta seletiva do lixo.

#### **O segundo passo é o espaço a ser utilizado**

Para fazer o procedimento de separação é necessário que haja espaço disponível e condições para que isso aconteça. Levando em consideração a ideia de que todos do ambiente (condomínio, bairro entre outros lugares) estejam conscientes.

Saber separar corretamente é indispensável, porque evita retrabalho e evita que ocorra desistência dos demais moradores de continuar com o procedimento. Agora o mais importante, COLOCAR EM PRÁTICA!

**É INDISPENSÁVEL colocar lixeiras, para que fique claro qual tipo de material a ser descartado. Geralmente separado por cores. Como por exemplo:**

	<p>- <b>Cor verde</b>, destinada a vidros como: garrafas, frascos diversos, perfumes. Extremamente importante lavar e secar esses recipientes antes de colocar na lixeira de coleta seletiva, para essa lavagem não é necessário capricho pois a ideia é somente que não fique recipientes com restos. Ao lavar para retirar os restos dos frascos evita proliferação de insetos, mosquitos da dengue e mau cheiro, facilitando o trabalho de triagem. Vidros que não devem ser reciclados: ampolas de remédio, vidros de automóveis, cristal, lâmpadas, formas e travessas de vidro temperado, espelhos, vidros de box e janela.</p> <p>- <b>Cor azul</b>, destinada a papéis como: jornais, revistas, caixas de papelão e embalagens em geral. Papéis que não devem ser reciclados: guardanapos, papel laminado, papéis plastificados, copos siliconados, papel higiênico e papel de carbono.</p> <p>- <b>Cor amarela</b>, destinada a metais como: latas de alumínio, marmite, tampas de garrafas em geral, tubos e pasta de dente, fios, cobres entre outros metais. Não deixando de lavar e colocar os materiais secos na lixeira de coleta seletiva. Metais que não devem se reciclados: filtros de ar para veículos, latas enferrujadas, pilhas normais e alcalinas.</p> <p>- <b>Cor vermelha</b>, destinada a plásticos: garrafas, embalagens de detergente, shampoo, água sanitária e qualquer outra embalagem de plástico. Também sendo necessário colocar os materiais secos na lixeira de coleta seletiva. Plásticos que não devem ser reciclados: fraldas descartáveis, espuma, embalagens a vácuo, celofane e embalagens longa vida.</p> <p>Disponível em: &lt;<a href="http://www.reciclaecologica.com.br/blog/como-fazer-coleta-seletiva/c">http://www.reciclaecologica.com.br/blog/como-fazer-coleta-seletiva/c</a>&gt;. Acesso em: 05 de mai. 2020.</p> <p><b>3)</b> Depois da análise dos dois textos, você deverá produzir, junto com a sua família, um anúncio publicitário que conscientize a população, que está em quarentena, a cuidar do lixo e realizar a coleta seletiva!</p> <p>O que você vai sugerir para a população para ter mais cuidado com o lixo que produz? Seja criativo(a) na elaboração de seu anúncio. Explore não só a linguagem verbal, mas também a linguagem não verbal.</p>
<b>Onde encontro o conteúdo</b>	<p>Para saber mais sobre como fazer a coleta seletiva e como reciclar o lixo orgânico, acesse o seguinte link: <b>Coleta seletiva.</b> Disponível em: &lt;<a href="http://www.reciclaecologica.com.br/blog/como-fazer-coleta-seletiva/c">http://www.reciclaecologica.com.br/blog/como-fazer-coleta-seletiva/c</a>&gt;. Acesso em: 01 de mai. 2020.</p>
<b>Objetivo</b>	<p>Produzir o gênero Campanha, considerando sua função social e o público-alvo.</p>
<b>Depois da atividade</b>	<p>Analise o anúncio criado, realize os devidos ajustes para que desperte a atenção e conscientização da população, em especial, do seu prédio, rua, bairro, etc.. Compartilhe os ajustes com a família e, se possível, poste-o para seus contatos via whatsapp ou socialize em suas redes sociais. Nesse caso, não deixe de marcar a nossa hashtag: #EducacaoBahia.</p>

Tema: Present Simple be+ feeling adjective(Presente simples do verbo be + adjetivos de sentimento) / Opposites (Opostos)

## Atividade

1) Conheça alguns adjetivos e seus significados. Let's go!

TEXTO

Say how people feel

<b>Happy</b> feliz sede	<b>Hungry</b> faminto	<b>Worried</b> preocupado	<b>Thirsty</b> com sede
<b>Cold</b> frio triste	<b>Surprised</b> surpreso	<b>Frightened</b> assustado(a)	<b>Sad</b>
<b>Bored</b> entendiado(a)	<b>Tired</b> cansado	<b>Tall</b> alto	<b>Fat</b> gordo
<b>Big</b> grande	<b>Young</b> jovem	<b>Good</b> bom	<b>hot</b> quente
<b>Excited</b> animado (a)	<b>New</b> novo	<b>Beautiful</b> bonito(a)	<b>Old</b> velho(a)
<b>Poor</b> pobre	<b>Short</b> pequeno	<b>Ugly</b> feio(a)	
<b>Long</b> Grande	<b>Rich</b> rico(a)	<b>Thin</b> magro (a)	<b>Bad</b> mal, ruim
<b>Small</b> pequeno (a)	<b>Curious</b> curioso (a)		

2) Perceba que, nesse grupo de adjetivos, existem palavras que se opõem: são palavras antônimas, ou como se diz em inglês, **opposite words**. Exemplo:

Tall: alto x Small: pequeno(a)      Poor: pobre x Rich: rico(a)

3) Agora observe o Presente Simples do verbo To Be (ser/estar) na forma contraída:

Forma Contrata do verbo Be

I'm .....      **happy**  
I'm                **thirsty**  
You're

He's  
She's  
It's

we're  
You're  
They're

4) Let's practice right now!

01. Write the correct adjective according to these pictures:



(1)



(2)



(3)



(4)

	<p>1 .....</p> <p>2 .....</p> <p>3 .....</p> <p>4 .....</p> <p>02. Complete the sentences with: 'm, 're or 's.(Complete as sentenças com : 'm,'re ou 's): Example: She's excited about the holiday.</p> <p>a) Antonio .....worried about the exam.</p> <p>b) The girl..... happy today.</p> <p>c) Bob.....angry about the referee.</p> <p>d) It.....about a good movie.</p> <p>e) They..... In their rooms.</p> <p>f) I ..... in a hurry.</p> <p>03. Match the adjectives on the right to its opposite on the left (Encontre os adjetivos à direita ao seu oposto à esquerda):</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <p>a) tall</p> <p>b) happy</p> <p>c) beautiful</p> <p>d) hot</p> <p>e) poor</p> <p>f) young</p> <p>g) good</p> </td> <td style="width: 10%; border: none; text-align: center;"> <table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 30px; height: 100px;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> </table> </td> <td style="width: 40%; border: none;"> <p>1. bad</p> <p>2. rich</p> <p>3. short</p> <p>4. ugly</p> <p>5. old</p> <p>6. cold</p> <p>7. sad</p> </td> </tr> </table> <p>04. About You:</p> <p>Say how you usually feel at these times. Use the adjectives (Diga como você se sente nesses momentos).</p> <p><b>Example .: I 'm thirsty</b></p> <p>a) Before lunch.....</p> <p>b) Before holidays.....</p> <p>c) Before na exam.....</p> <p>d) Going to school.....</p>	<p>a) tall</p> <p>b) happy</p> <p>c) beautiful</p> <p>d) hot</p> <p>e) poor</p> <p>f) young</p> <p>g) good</p>	<table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 30px; height: 100px;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> </table>									<p>1. bad</p> <p>2. rich</p> <p>3. short</p> <p>4. ugly</p> <p>5. old</p> <p>6. cold</p> <p>7. sad</p>
<p>a) tall</p> <p>b) happy</p> <p>c) beautiful</p> <p>d) hot</p> <p>e) poor</p> <p>f) young</p> <p>g) good</p>	<table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 30px; height: 100px;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> </table>									<p>1. bad</p> <p>2. rich</p> <p>3. short</p> <p>4. ugly</p> <p>5. old</p> <p>6. cold</p> <p>7. sad</p>		
<p><b>Onde encontro o conteúdo</b></p>	<p>Neste link, fique sabendo mais sobre os adjetivos que expressam sentimentos. Acesse: <b>Adjectives for feelings   Basic English Vocabulary</b>. Disponível em: &lt;<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sqxVQNtvI5A">https://www.youtube.com/watch?v=sqxVQNtvI5A</a>&gt;. Acesso em: 02 de mai. 2020.</p> <p>Para saber mais sobre palavras antônimas, acesse o seguinte link: <b>Kids vocabulary - Opposite Words - Learning about Opposites - English for kids</b>. Disponível em: &lt;<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LF3crIV28xA">https://www.youtube.com/watch?v=LF3crIV28xA</a>&gt;. Acesso em: 02 de mai. 2020.</p>											
<p><b>Objetivo</b></p>	<p>Ampliar vocabulário e compreender a utilização de adjetivos para expressar sentimentos.</p>											
<p><b>Depois da atividade</b></p>	<p>Aplique essa atividade com alguém de sua família. Em seguida, compare suas respostas com a da pessoa. Se possível, compartilhe a atividade com seus colegas por meio do Whatsapp ou de suas redes sociais. Não esqueça de comparar as respostas.</p>											

**Tema: Intertextualidade: empregando nas campanhas publicitárias**

**Atividade**

1) Vamos conscientizar as pessoas? Leia o texto a seguir antes de fazer a atividade de hoje:

TEXTO

**Figura 1:** Coronavírus e a prevenção



**Fonte:** sociedade Online, 2020.

Nesse texto, observamos a orientação dada para que as pessoas possam lavar as mãos como forma de prevenir a contaminação do coronavírus. Como uma importante ferramenta de conscientização, a função de um anúncio vai além de fazer propaganda de um produto ou serviço.

Outra doença que preocupa muito a população é a DENGUE. É uma doença causada por um vírus, o qual é transmitido pela picada do mosquito *Aedes aegypti*. Os sintomas incluem febre, dores no corpo, dor de cabeça e manchas avermelhadas. Manifestações hemorrágicas, quando ocorrem, podem indicar um caso mais grave da infecção.

A dengue não apresenta tratamento específico, sendo utilizados medicamentos que visam apenas ao alívio dos sintomas. Em casos graves, a internação pode ser necessária para evitar complicações. Por não possuir tratamento, a melhor opção é investir em prevenção, evitando, por exemplo, a proliferação do mosquito.

**Agente causador da dengue**

A dengue é uma doença causada por vírus, que é transmitido pela picada do mosquito infectado. Circulam, no Brasil, quatro tipos de vírus da dengue, os quais são conhecidos como sorotipos 1, 2, 3 e 4. Um fato curioso é que a pessoa que se infecta por um desses vírus adquire imunidade a ele, ou seja, a pessoa não terá mais a dengue causada por aquele tipo de vírus.

**Prevenção da dengue**

A melhor forma de se evitar a dengue é impedindo a multiplicação do mosquito transmissor da doença. Para isso, é importante ter alguns cuidados para evitar água parada, meio em que o mosquito se prolifera, tais como:

- Manter a caixa d'água sempre fechada;
- Colocar areia na borda dos pratinhos das plantas para evitar o acúmulo de água;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Trocar água das plantas aquáticas uma vez por semana;</li> <li>● Não descartar lixo de maneira inadequada;</li> <li>● Não deixar entulhos espalhados no quintal;</li> <li>● Limpar bem as calhas;</li> <li>● Manter a piscina sempre limpa;</li> <li>● Limpar bem, pelo menos duas vezes por semana, os recipientes que são usados para colocar água para animais;</li> <li>● Tampar ralos pouco utilizados;</li> <li>● Não deixar objetos que possam acumular água da chuva.</li> </ul> <p><b>Dengue.</b> Disponível em: &lt;<a href="https://escolakids.uol.com.br/ciencias/dengue.htm/">https://escolakids.uol.com.br/ciencias/dengue.htm/</a>&gt;. Acesso em: 4 de mai. 2020 (Texto Adaptado).</p> <p><b>2)</b> Agora, produza uma campanha sobre a problemática da dengue, apresentando causas, consequências, sintomas e outras questões significativas para a escola e/ou comunidade, a partir de um levantamento de material sobre o tema e da definição do público-alvo. Não deixe de empregar o recurso da intertextualidade na composição do seu texto.</p>
<b>Onde encontro o conteúdo</b>	<p>Febre alta e dor atrás dos olhos estão entre os principais sintomas que surgem na primeira fase da dengue. Para conhecer mais sobre essa doença, assista ao vídeo do médico Dráuzio Varela, sobre as fases e sintomas da dengue. <b>Fases da dengue   Dicas de Saúde.</b> Disponível em: &lt;<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yn2li2kPoZo&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=yn2li2kPoZo&amp;feature=youtu.be</a>&gt;. Acesso em: 05 de mai. 2020.</p>
<b>Objetivo</b>	<p>Produzir o gênero campanha, atentando para as suas características e sua função social, empregando o recurso da intertextualidade.</p>
<b>Depois da atividade</b>	<p>Socialize sua campanha com os familiares, acate as opiniões, aperfeiçoe sua campanha e inicie a divulgação com os mesmos. Em seguida e se possível, apresente sua proposta nos grupos de Whatsapp, com seus colegas de turma e utilize a Hashtag #EducacaoBahia, se publicar nas redes sociais! Não deixe de abordar a importância do seu anúncio para a conscientização das pessoas.</p>

Data: 15/05/2020

11h às 12h

Educação Física

Tema: Valências físicas

Atividade

1) Leia o texto a seguir.

TEXTO  
**Valências físicas**

O treinamento funcional, que é aplicado atualmente como uma metodologia de desenvolvimento do condicionamento físico, visa melhorar a funcionalidade do corpo através do aperfeiçoamento das valências físicas.

Valências físicas, também chamadas de qualidades físicas, capacidades motoras, capacidades físicas entre outras denominações, são aptidões potenciais físicas de uma pessoa, definindo os pressupostos dos movimentos desde os mais simples aos mais complexos. Conceituadas como todo atributo físico treinável num organismo humano. Em outras palavras, são todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento, comumente classificadas em diversos tipos: força, resistência, velocidade, agilidade, coordenação, flexibilidade, mobilidade e equilíbrio.

As valências físicas são determinadas geneticamente, todos os seres humanos nascem aptos a desenvolver estas capacidades (por isso aptidões em potencial), algumas com maior potencial que outras para os limites desse desenvolvimento. Portanto, todos nascem com uma capacidade de gerar força, resistência, por exemplo. Mas as habilidades motoras são movimentos aprendidos que dependem do treinamento, ninguém nasce sabendo jogar vôlei ou basquete.

Disponível em: <<http://treinamento-funcional.blogspot.com/2011/08/valencias-fisicas.html>>. Acesso em: 23 de abr. 2020

2) Agora que já sabe o que são Valências Físicas, é hora de suar a camisa! Execute alguns movimentos ginásticos, ou seja, algumas valências físicas, como força, resistência, agilidade, flexibilidade, mobilidade e equilíbrio. Para isso você utilizará um circuito com 4 estações e repetirá por 3 vezes o circuito. Cada exercício será executado 4 vezes.

3) Execute os movimentos com cuidado e atenção! Seguem os movimentos:

**1ª Estação**

Flexão dos braços. Sentada na ponta da cadeira os braços alongados (esticados), logo em seguida agacha saindo da cadeira, fazendo a flexão dos braços. (4 repetições).

**Figura 1:** flexão de braço





**Fonte:** circuito fique em casa

### 2ª Estação

Agachamento, seguido de pulo a frente e braços alongados. (4 repetições)

**Figura 2:** Agachamento com pulo



**Fonte:** imagens Google


### 3ª Estação

Apoio da mão esquerda no chão e braço esquerdo esticado, braço direito alongando à frente. Perna esquerda fora do chão e alongada atrás. Pé esquerdo apoiado no chão com a perna alongada atrás. (4 repetições)

**Figura 3:** Alongamento



**Fonte:** Alongamento imagens Google

	<p><b>4ª Estação</b></p> <p>Agachamento, utilizando a parede como apoio. Coluna alongada na parede. Subir e descer. (4 repetições)</p> <p><b>Figura 4:</b> Agachamento com apoio na parede</p>  <p><b>Fonte:</b> Agachamento Imagens Google</p>
<p><b>Onde encontro o conteúdo</b></p>	<p>Para saber mais sobre Valências Física. <b>Qualidades físicas, entenda o que são.</b> Disponível em: &lt;<a href="https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao-fisica/qualidades-fisicas-entenda-o-que-sao/12049">https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao-fisica/qualidades-fisicas-entenda-o-que-sao/12049</a>&gt;. Acesso em: 02 de abr. 2020.</p>
<p><b>Objetivo</b></p>	<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>
<p><b>Depois da atividade</b></p>	<p>Agora que já fez a atividade, realize alongamentos para manter a integridade dos músculos. Se quiser, registre em seu caderno ou compartilhe com seus colegas quais sensações os exercícios despertaram em você.</p>