

[www.educacao.ba.gov.br](http://www.educacao.ba.gov.br)

# ROTINAS DE ESTUDOS E ATIVIDADES PARA ESTUDANTES

8º  
ANO

Semana 13

## LINGUAGENS

De 22/06 a 26/06/2020



SECRETARIA  
DA EDUCAÇÃO

  
GOVERNO  
DO ESTADO

## 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 – 8º 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: Textos de jornal: relação entre título, texto e imagem.**

<b>Atividade</b>	<p>Você costuma ler jornais? Consegue identificar um texto com linguagem jornalística? Vamos aprender as características deste gênero textual?</p> <p><b>I.</b> Pesquise a respeito de textos jornalísticos: características, objetivos e estrutura. Anote as principais informações em seu caderno ou bloco de anotações. Caso não tenha como pesquisar, leia as informações contidas no texto disponível na área “Onde encontro o conteúdo”.</p> <p><b>II.</b> Leia o texto abaixo, explorando os elementos gráficos:</p> <p style="text-align: center;">TEXTO <b>Texto jornalístico</b></p> <p>A gente cansa de falar em sala de aula, mas poucos dão a devida atenção. O TEXTO PRECISA SER ENCABEÇADO POR UM TÍTULO. E TEM QUE SER UM BOM TÍTULO!</p> <p>Se o texto for um pouco mais aprofundado (e, por isso, mais longo), como uma reportagem ou um pingue-pongue (entrevista no formato pergunta-resposta), além do título é importante que tenha um bom subtítulo, intertítulos interessantes e pelo menos um olho. Cada vez mais é preciso investir em artimanhas para fazer o leitor ter vontade de ler o texto. Vivemos um período em que boa parte dos leitores se atém ao título. Poucos chegam a ler o texto inteiro.</p> <p>Disponível em: <a href="https://formandofocas.com/tag/texto-jornalístico/">https://formandofocas.com/tag/texto-jornalístico/</a>. Acesso em: 08 jun. 2020. (Adaptado).</p> <p>No texto, a autora Patrícia Paixão destaca a importância do texto ter um bom título para atrair a atenção dos leitores.</p> <p>Ao buscar uma notícia é o título que lhe atrai para saber mais sobre a mesma?</p> <p><b>III.</b> Agora, leia e observe a reportagem, abaixo, e responda as questões a seguir:</p> <p><b>Cancelamento do São João por coronavírus será inevitável na Bahia, diz UPB</b></p> <p>Nesta quinta-feira (19), Vitória da Conquista também anunciou cancelamento das festas juninas</p> <p>As perdas de arrecadação dos governos federal, estadual e municipal, como consequência da crise econômica gerada pelo avanço do novo coronavírus, e a queda de repasses do Fundo de Participação dos Municípios (FPM), inviabilizarão o São João 2020 da Bahia, afirmou a União das Prefeituras da Bahia (UPB).</p>
------------------	---

	<p>“O Governo da Bahia nos passou que o pico da doença é entre abril e maio, meses em que as prefeituras realizam licitações para a festa e as particulares se organizam. Junho ainda vai ser mês de preocupação e, somente em julho ou agosto é que teremos estabilidade. Então, isso, aliado à queda de FPM, resultará em suspensão do São João, será inevitável”, disse ao CORREIO o 1º Tesoureiro da UPB, Marcão Cardoso, que também é prefeito de Santana e presidente do Consórcio de Saúde da Bacia do Rio Corrente.</p> <p>Até o momento, prefeituras de dois municípios se anteciparam no cancelamento do festejo junino: Conceição do Almeida, no Recôncavo da Bahia, e Vitória da Conquista, no sudoeste do estado. Nenhuma delas registrou casos confirmados da Covid-19.</p> <p>Conceição do Almeida anunciou na quarta-feira o <b>cancelamento do São João do Almeidão 2020</b>, prevendo queda de 40% a 50% do repasse do FPM.</p> <p>Já Vitória da Conquista anunciou nesta quinta o cancelamento do Arraiá da Conquista e informou, através de comunicado oficial da prefeitura, que “pela experiência de outros países, essa crise vai demorar e a prevenção é a melhor arma contra o coronavírus”.</p> <p>“O cancelamento do Arraiá da Conquista pode representar perdas econômicas, mas para nós, do Governo, o mais importante não é a economia, e sim o bem estar de nossa gente. Lamentamos pela decisão de ter que cancelar essa importante festa, mas quando falamos em vidas, nada mais importa”, completa o documento.</p> <p>Disponível: <a href="https://www.correio24horas.com.br/noticia/nid/cancelamento-do-sao-joao-por-coronavirus-sera-inevitavel-na-bahia-diz-upb/">https://www.correio24horas.com.br/noticia/nid/cancelamento-do-sao-joao-por-coronavirus-sera-inevitavel-na-bahia-diz-upb/</a>. Acesso em: 08 jun. 2020.</p> <p>a) Qual o tema da reportagem?  b) Qual a importância do título para a compreensão da reportagem?  c) Por que, em um título de reportagem, é importante que o leitor encontre informações sobre o texto?  d) Existe relação da reportagem com o título postado?  e) Como você reescreveria este título?</p>
<p><b>Onde encontro o conteúdo</b></p>	<p>Se tiver acesso à internet leia os textos disponíveis nos sites a seguir:</p> <p>EDUCAÇÃO UOL. <b>Redação – notícia: a estrutura do texto jornalístico</b>. Disponível em: <a href="https://educacao.uol.com.br/disciplinas/portugues/redacao---noticia-a-estrutura-do-texto-jornalistico.htm">https://educacao.uol.com.br/disciplinas/portugues/redacao---noticia-a-estrutura-do-texto-jornalistico.htm</a>. Acesso em: 08 jun. 2020.</p> <p>TODA MATERIA. <b>Texto Jornalístico</b>. Disponível em: <a href="https://www.todamateria.com.br/texto-jornalistico/">https://www.todamateria.com.br/texto-jornalistico/</a>. Acesso em: 15 jun. 2020.</p> <p>Caso não tenha internet, você pode localizar o conteúdo estudado em um livro de Língua Portuguesa que possua em sua casa.</p> <p style="text-align: center;">TEXTO COMPLEMENTAR  <b>Textos Jornalísticos</b></p>

	<p>A função do jornal é basicamente a comunicação. É um dos meios mais rápidos de ficarmos informados a respeito do que acontece no mundo. Dentro do jornal há várias sessões, que por sua vez abrigam vários tipos de texto. Há algumas características que são comuns a todos estes textos, enquanto há outras que servem para individualizá-los.</p> <p>A nomenclatura dos textos normalmente é dada de acordo com as suas características e seus objetivos específicos de comunicação. Genericamente chamamos os textos que se apresentam nos jornais de “matéria”. Normalmente esses textos têm caráter informativo. As informações são apresentadas em ordem decrescente de importância ou relevância, seguindo assim uma técnica chamada pirâmide invertida. Ou seja, a base do texto (conteúdo mais importante) fica em cima e o ápice (conteúdo mais superficial) embaixo. O primeiro parágrafo do texto é chamado de “lide” ou “lead” (inglês) e carrega o conteúdo mais denso da matéria, as principais informações. Esse recurso é usado para que as pessoas possam ter acesso fácil e rápido à informação e tenham a oportunidade de selecionar as matérias que realmente lhes interessam para prosseguir com a leitura. Geralmente o título da matéria é baseado no lide.</p> <p>Normalmente, o processo de produção de um texto jornalístico se divide em quatro fases: a pauta (escolha do assunto), a apuração (verificação dos fatos e de provas), a redação (organização das ideias transformando-as em texto) e a edição (locação desses textos no jornal, correção e revisão dos mesmos).</p> <p>Fonte: Disponível em: <a href="https://www.infoescola.com/redacao/textos-jornalisticos/">https://www.infoescola.com/redacao/textos-jornalisticos/</a> Acesso em: 18 jun. 2020.</p>
<p><b>Objetivo</b></p>	<p>Compreender a relação de sentido entre título da matéria jornalística com o “corpo” do texto, bem como a importância deste para atrair a atenção do público. Identificar as relações existentes entre título, texto e imagem de textos do gênero jornalísticos.</p>
<p><b>Depois da atividade</b></p>	<p>Agora é hora de usar seu caderno, ou bloco de notas e até mesmo o celular! Elabore <b>um texto jornalístico</b> onde o conteúdo se refira as formas de combate ao Covid-19 por sua comunidade.</p> <p>Não esqueça que o seu texto deve ter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• um título atrativo;</li> <li>• uma foto temática; e</li> <li>• texto com características jornalísticas.</li> </ul> <p>Pronto!</p> <p>Agora compartilhe com seus familiares, e se possível, poste em suas redes sociais e convide seus seguidores, contatos e amigos para discutir sobre o conteúdo de sua postagem. Use a <b>#educacaobahia</b>.</p>

I. Leia o texto:

TEXTO

### Significado de ilustração

A ilustração é uma **imagem que passa uma mensagem**, que pretende informar, explicar ou auxiliar no entendimento de algo. As ilustrações podem acompanhar textos ou podem ser imagens que, por si só, cumprem a função de comunicar.

Os livros infantis e materiais didáticos são exemplos de materiais que costumam possuir texto e ilustração. Nesses casos, as ilustrações têm o objetivo de auxiliar na compreensão do conteúdo ou na construção de significados.

As ilustrações também estão em capas de livros, revistas, cartazes de filmes e peças de teatro. Uma ilustração não é, necessariamente, um **desenho**, pode ser uma **foto**, uma **colagem**, uma **pintura**.

Existem várias formas de ilustração, entre elas podemos citar: a didática, a publicitária, a documentária e a humorística. Ilustrar foi o primeiro meio utilizado pelo homem para transmitir seus sentimentos, emoções, vitórias, crenças, etc., ou seja, a ilustração nos acompanha desde a chamada pré-história, antes mesmo do desenvolvimento da escrita. Basta lembrar as pinturas rupestres feitas em pedras com pigmentos naturais.

#### Atividade

Uma das primeiras ilustrações em manuscritos que se tem registro é o **Livro dos Mortos**, uma coletânea de registros feitos pelos egípcios entre os séculos XV e X a.C.

Esses manuscritos descreviam procedimentos que deveriam ser seguidos após a morte para afastar os perigos e facilitar o caminho do morto para o paraíso. Existiam pessoas especialmente designadas para fazer as ilustrações desses manuscritos.

Figura 01 - Seção do Livro dos Mortos, 1040 - 945 a.C.



	<p>De lá pra cá, o homem nunca deixou de usar imagens, pinturas ou desenhos para contar histórias, descrever situações em tempos e espaços diferentes, expressar sentimentos e provocar reflexões.</p> <p>Hoje, as ilustrações estão em toda parte: em livros, revistas, anúncios publicitários, pinturas, grafites, etc. E com as tecnologias e programas de design, a criação de imagens para a comunicação ficou ainda mais fácil e presente no nosso dia a dia.</p> <p>Disponível em: <a href="https://www.significados.com.br/ilustracao/">https://www.significados.com.br/ilustracao/</a>. Acesso em: 06 jun. 2020. (Adaptado)</p> <p><b>II.</b> Agora, <b>crie</b>, numa folha de papel sulfite/ofício, <b>uma ilustração</b> de uma situação atual que você tenha vivido ou visto de forma humorística, ou seja, bem humorada e alegre.</p>
<b>Onde encontro o conteúdo</b>	<p>SIGNIFICADOS. <b>Significado de Ilustração</b> – O que é Ilustração. Disponível em: <a href="https://www.significados.com.br/ilustracao/">https://www.significados.com.br/ilustracao/</a>. Acesso em: 06 jun. 2020.</p> <p>SLIDE SHARE. <b>Orientação Inicial de Arte</b> - Ensino Fundamental. Disponível em: <a href="https://pt.slideshare.net/FtimaSoares1/arte4ef">https://pt.slideshare.net/FtimaSoares1/arte4ef</a>. Acesso em: 16 jun. 2020.</p>
<b>Objetivos</b>	<p>Entender a importância da Ilustração através dos tempos, desde a pré-história até os dias atuais.</p>
<b>Depois da atividade</b>	<p>Que tal criar uma história utilizando a técnica da ilustração? Escolha um tema de seu interesse e crie uma história.</p> <p>a) Você pode escrever e depois ilustrar ou criar diretamente através da ilustração.</p> <p>Caso não queira ou tenha aptidão para desenhar, você pode ilustrar por meio de colagens, fotos, pintura.</p>

Data: 23/06/2020

9h às 10h

Língua Portuguesa

Tema: Estruturação do Parágrafo Dissertativo

Atividade

I. Você já deve ter escrito alguns textos ao longo da sua vida escolar, não é?

Antes de pensarmos na estruturação global de um texto dissertativo, devemos conhecer a estrutura de uma de suas unidades básicas: **o parágrafo**.

A constituição de um parágrafo envolve três partes fundamentais:

**Introdução:** chamado de “**tópico frasal**”, essa parte define toda a ideia do parágrafo; alguns recursos que auxiliam na estruturação de um tópico frasal são: uma alusão histórica, declaração inicial, interrogação, dentre outros. Geralmente se encontra no início do parágrafo.

**Desenvolvimento:** momento de explicação e/ou explanação do tópico inicial (frasal). Algumas maneiras para o desenvolvimento do texto são: desenvolvimento por definição, fundamentação, exemplos, detalhes, comparação.

**Conclusão:** Nessa parte ocorre o arremate e a retomada para encerrar a ideia inicial.

Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/paragrafo>. Acesso em: 11 jun. 2020. (Adaptado).

II. Na sequência, leia o texto abaixo:

"O abate humanitário, defende, sobretudo, o bem estar do animal, garantido durante toda sua vida até o momento do abate. Alguns apostam que esse tipo de abate, ao contrário do abate tradicional, favorece na qualidade da carne, visto que a animal sente uma taxa menor de stress. Entretanto, esse tipo de classificação coaduna com o sistema tradicional de abate, de forma que o animal senciente, decerto não vive feliz confinado e, como todos os seres, não deseja morrer. Igualmente, o fim desses animais, seja no sistema de abate tradicional ou na irônica expressão abate “humanitário” são o mesmo: a morte e o sofrimento de uma vida sem liberdade".

Disponível em: <https://brainanswers.br.com/portugues/no-pargrafo-abaixo-o-abate-humanit-21191116>. Acesso em: 11 jun. 2020.

Neste parágrafo, o tópico frasal vai de “O abate humanitário” até “momento do abate”. O desenvolvimento, de “Alguns” até “morrer”. A conclusão, a partir de “Igualmente”.

III. Agora, observe o parágrafo a seguir e responda às questões:

“Política e politicalha não se confundem, não se parecem, não se relacionam uma com a outra. Antes se negam, se excluem, se repulsam mutuamente. A política é a arte de gerir o Estado, segundo princípios definidos, regras morais, leis escritas,



	<p>ou tradições respeitáveis. A politicalha é a indústria de explorar o benefício de interesses pessoais. Constitui a política uma função, ou o conjunto das funções do organismo nacional: é o exercício normal das forças de uma nação consciente e senhora de si mesma. A politicalha, pelo contrário, é o envenenamento crônico dos povos negligentes e viciosos pela contaminação de parasitas inexoráveis. A política é a higiene dos países moralmente sadios. A politicalha, a malária dos povos de moralidade estragada.” - Rui Barbosa.</p> <p>Disponível em: <a href="https://exercicios.mundoeducacao.uol.com.br/exercicios-redacao/exercicios-sobre-estrutura-paragrafo.htm">https://exercicios.mundoeducacao.uol.com.br/exercicios-redacao/exercicios-sobre-estrutura-paragrafo.htm</a>. Acesso em: 11 jun. 2020.</p> <p>01. Qual o tópico frasal do parágrafo?</p> <p>02. Qual a ideia que o tópico frasal transmite?</p> <p>03. Identifique onde começa e termina o desenvolvimento do parágrafo.</p> <p>04. Identifique onde começa e termina a conclusão do parágrafo.</p> <p>05. Segundo o autor, é mais vantajosa a política ou a politicalha? Justifique a sua resposta.</p>
<p><b>Onde encontro o conteúdo</b></p>	<p>Se tiver acesso à internet leia os textos disponíveis nos sites a seguir:</p> <p>MUNDO EDUCAÇÃO. <b>Dicas de redação: A estrutura do parágrafo.</b> Disponível em: <a href="https://mundoeducacao.uol.com.br/redacao/dicas-redacao-estrutura-paragrafo.htm">https://mundoeducacao.uol.com.br/redacao/dicas-redacao-estrutura-paragrafo.htm</a>. Acesso em: 15 jun. 2020.</p> <p>PORTUGUÊS. <b>A estruturação do parágrafo.</b> Disponível em: <a href="https://www.portugues.com.br/redacao/a-estruturacao-paragrafo-.html">https://www.portugues.com.br/redacao/a-estruturacao-paragrafo-.html</a>. Acesso em: 15 jun. 2020.</p> <p>Caso não tenha internet, você pode localizar o conteúdo estudado em um livro de Língua Portuguesa que possua em sua casa.</p>
<p><b>Objetivo</b></p>	<p>Compreender a estrutura do parágrafo dissertativo.</p>
<p><b>Depois da atividade</b></p>	<p>Agora é com você!</p> <p>Faça uma pesquisa na internet, livros e /ou revistas de um assunto que você acha interessante. Em seguida, faça recortes ou copie os parágrafos dos textos lidos e destaque neles o tópico frasal, o desenvolvimento e a conclusão.</p> <p>Elabore um mural com os recortes.</p>

## Tema: Ginástica laboral

## Atividade

I. Leia o texto para realizar a atividade proposta.

### Ginástica Laboral

Ginástica Laboral é o tipo de ginástica cuja prática é especificamente destinada aos funcionários no seu local de trabalho.

Com o objetivo de prevenir lesões e outras doenças provocadas pela atividade ocupacional, os exercícios (que duram em média entre 5 e 15 minutos) trazem muitos benefícios. São exemplos a redução de fadiga e o aumento de produtividade.

#### Benefícios

Muitas pessoas não fazem exercícios alegando principalmente a falta de tempo. Levam, assim, uma vida sedentária. É o caso de quem trabalha no computador, ou os trabalhadores que executam movimentos repetitivos durante dias inteiros.

Para eles, a introdução de práticas de exercícios físicos ao longo da atividade laboral traz uma série de benefícios, dentre os quais citamos:

- Redução da fadiga, do sedentarismo e do estresse;
- Prevenção de doenças provocadas por repetição, tais como Ler (Lesões de Esforço Repetitivo e Dort (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho));
- Melhoria da circulação do sangue;
- Melhoria de aspectos relacionados aos tendões;
- Correção da postura;
- Melhoria de relacionamento entre colegas de trabalho;
- Melhoria na concentração e no ritmo de trabalho;
- Aumento de produtividade.

Para as empresas, tudo isso tem como resultado, ainda, a redução de despesas decorrentes dos custos com licenças médicas.

#### Tipos

Há pelo menos dois tipos de ginástica laboral: a preparatória e a compensatória.

**Ginástica preparatória:** com uma duração entre 5 e 10 minutos, é feita nas primeiras horas do dia de trabalho ou antes de começar. Consiste em aquecimento e/ou alongamento.

**Ginástica compensatória:** é feita durante o dia de trabalho. Consiste em exercícios de descontração e relaxamento muscular.

Há também o **relaxamento**, o qual pode garantir o alívio das tensões ao fim da jornada de trabalho.

	<p><b>História</b></p> <p>A ginástica laboral surge da necessidade de prevenir ler e dort, doenças que afetam os músculos.</p> <p>A sua prática data de 1925 na Polônia. Depois, foi a vez da Holanda e da Rússia e, ainda mais tarde, Alemanha, Bélgica, Japão e Suécia. Em 1968 foram os Estados Unidos a direcionar a sua atenção para essa modalidade de atividade física.</p> <p>No Brasil, a prática data de 1901. A primeira empresa a proporcionar ginástica aos seus funcionários foi a Fábrica de Tecidos Bangu, sendo seguida pelo Banco do Brasil.</p> <p>Com o passar do tempo mais importância foi sendo dada ao assunto. Assim, surgiu o curso superior nessa área na Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, em 1999. Cada vez mais as empresas têm a tendência de se preocupar com a saúde dos funcionários. Isso porque é certo que a condição física das pessoas reflete no seu desempenho profissional.</p> <p>Disponível em: <a href="https://www.todamateria.com.br/ginastica-laboral/">https://www.todamateria.com.br/ginastica-laboral/</a>. Acesso em: 17 jun. 2020.</p> <p><b>II.</b> Reflita e, se possível, discuta com as pessoas que moram com você e/ou pesquise sobre a importância da ginástica laboral para o trabalhador rural.</p> <p><b>III.</b> Agora que você já conhece a ginástica laboral, elabore uma sequência de alongamentos básicos para trabalhadores urbanos e rurais, lembre-se de que os exercícios escolhidos devem trabalhar as musculaturas mais exigidas para esse tipo de trabalho.</p>
<p><b>Onde encontro o conteúdo</b></p>	<p>GONÇALVES, Alessandro. <b>A Ginástica Laboral Aplicada ao Trabalhador Rural</b>. Disponível em: <a href="http://alessandrogoncalves.com.br/2018/05/18/rural/">http://alessandrogoncalves.com.br/2018/05/18/rural/</a>. Acesso em: 17 jun. 2020.</p> <p>PORTAL EDUCAÇÃO. <b>Ginástica Laboral</b>. Vídeo Aula. Disponível em: <a href="http://alessandrogoncalves.com.br/2018/05/18/rural/">http://alessandrogoncalves.com.br/2018/05/18/rural/</a>. Acesso em: 17 jun. 2020.</p> <p>TODA MATÉRIA. <b>Ginástica Laboral</b>. Disponível em: <a href="https://www.todamateria.com.br/ginastica-laboral/">https://www.todamateria.com.br/ginastica-laboral/</a>. Acesso em: 17 jun. 2020.</p>
<p><b>Objetivo</b></p>	<p>Conhecer a importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais.</p>
<p><b>Depois da atividade</b></p>	<p>Registre, escrevendo ou gravando um vídeo, os exercícios que você relacionou na atividade, explicando a execução dos mesmos. Se possível, socialize esse material por meio das redes sociais, explicando sobre como foi elaborado. Convide amigos, parentes e outras pessoas dos seus contatos, por exemplo, professores, para discutir sobre o conteúdo de sua postagem.</p>

I. Observe a tirinha abaixo:



Disponível em:

<https://i.pinimg.com/564x/f1/a7/b8/f1a7b81937390812ec2323a0787d7b55.jpg>. Acesso em: 15 jun. 2020.

Armandinho, o menino da tirinha, está bem confuso com o uso dos “porquês”. E você já sentiu essa dificuldade. Tenha certeza que você não está sozinho.

Na língua portuguesa, existem 4 tipos de porquês (por que, porque, por quê e porquê) que são empregados da seguinte forma:

#### Atividade

- Por que: utilizado em perguntas. Exemplo: Por que não voltamos para a casa?
- Porque: utilizado em respostas. Exemplo: Porque agora não temos tempo.
- Por quê: utilizado em perguntas no fim das frases. Exemplo: Você não gosta dessa matéria, por quê?
- Porquê: possui o valor de substantivo e indica o motivo, a razão. Exemplo: Gostaria de saber o porquê dele não falar mais comigo.

Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/uso-do-por-que-porque-por-que-e-porque/#:~:text=%22Porque%22%2C%20escrito%20junto%20e,e%20%E2%80%9Cuma%20vez%20que%E2%80%9D>. Acesso em: 11 jun. 2020.

II. Agora responda às questões:

01. Assinale a frase em que o uso de “**por que**” está errado.

- a) Você sabe por que ela foi embora?
- b) Por que você quer saber isso?
- c) Essa decisão foi tomada por que?
- d) Alguém sabe por que estamos aqui?

02. Indique em qual frase o uso de “**porque**” está correto.

- a) Porque você está gritando comigo?
- b) Vou embora porque estou muito cansada.

	<p>c) Alguém que me diga o porque de tanta confusão! d) A Helena sabe porque foi chamada à direção?</p> <p>03. Complete a frase de forma correta.</p> <p>Está na hora de sabermos _____ você foi embora sem dar explicações.</p> <p>a) por quê b) por que c) porque d) porquê</p> <p>04. Assinale a opção que está errada.</p> <p>a) As dificuldades por que passei para te fazer feliz. b) Nunca entendi o porquê de tanta discórdia. c) Porque você quer a minha ajuda? d) Ele vive perguntando por que você não fala com ele. e) O evento foi cancelado porque estava chovendo muito.</p> <p>05. Identifique a frase escrita de forma correta.</p> <p>a) Por que você está aqui? b) Porque você está aqui? c) Por quê você está aqui? d) Porquê você está aqui?</p> <p>Disponível em: <a href="https://www.normaculta.com.br/uso-dos-porques-exercicios-com-gabarito/">https://www.normaculta.com.br/uso-dos-porques-exercicios-com-gabarito/</a>. Acesso em: 11 jun. 2020.</p>
<p><b>Onde encontro o conteúdo</b></p>	<p>BRASIL ESCOLA. <b>Usos dos porquês: Por que, Por quê, Porque ou Porquê?</b> Disponível em: <a href="https://brasilecola.uol.com.br/gramatica/por-que.htm">https://brasilecola.uol.com.br/gramatica/por-que.htm</a>. Acesso em: 15 jun. 2020.</p> <p>NORMA CULTA. <b>Usos dos porquês: Por que, Por quê, Porque ou Porquê?</b> Disponível em: <a href="https://www.normaculta.com.br/porque-porque-por-que-ou-por-que/">https://www.normaculta.com.br/porque-porque-por-que-ou-por-que/</a>. Acesso em: 15 jun. 2020.</p> <p><b>Vídeo</b></p> <p>YOUTUBE. <b>Usos dos porquês: Por que, Por quê, Porque ou Porquê.</b> Disponível em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0mlxn9JJqww&amp;disable_polymer=true">https://www.youtube.com/watch?v=0mlxn9JJqww&amp;disable_polymer=true</a>. Acesso em: 15 jun. 2020.</p> <p>Caso não tenha internet, você pode localizar o conteúdo estudado em uma gramática de Língua Portuguesa que possua em sua casa.</p>
<p><b>Objetivo</b></p>	<p>Compreender e aplicar o uso dos porquês conforme a norma culta.</p>

<b>Depois da atividade</b>	Faça de conta que você é um pesquisador da língua. Elabore um documento que contenha várias frases com o uso dos porquês em lacuna (em branco). Em seguida, procure amigos e familiares para preencherem a sua lista e veja se eles sabem usar os porquês. Compartilhe o resultado nas suas redes sociais.
<b>Gabarito</b>	Questão 01: <b>C</b> Questão 02: <b>B</b> Questão 03: <b>B</b> Questão 04: <b>C</b> Questão 05: <b>A</b>

Data: 24/06/2020

11h às 12h

Arte

Tema: Ilustração (Parte 02)

Atividade

I. Vamos aprender um pouco mais sobre esse assunto? Caso não se recorde, leia novamente o roteiro do dia 22/06.

Como vimos na atividade anterior, as ilustrações são bastante atuais e cada vez mais utilizadas nos meios de comunicação, nas redes sociais... Estamos cercados de ilustrações. Não é mesmo? O que são os “emojis”?

Nossa comunicação está cada vez mais imagética e como diz um velho ditado: “Uma imagem vale mais que mil palavras.”

Hoje as ilustrações são utilizadas para as mais diversas finalidades. Um bom título e uma boa ilustração despertam o interesse para a leitura de um texto. Não é verdade?

Mas, como ilustrar um texto?

Primeiro, você precisa ler e interpretar esse texto, depois, escolher as partes mais sugestivas e realizar a ilustração que poderá ser através de desenho, foto, colagem ou pintura. Pode ser preto e branco, colorido, conforme o texto (mensagem) que se quer passar e a sua criatividade.

II. Agora, vamos praticar!

1. Ilustre, através de desenho, colagem, pintura, foto, ou técnica mista, o poema abaixo, em uma folha separada e, se desejar, pode colorir.

Quem tá gemendo?

(Solano Trindade)

Quem tá gemendo  
Negro ou carro de boi?  
Carro de boi geme quando quer.  
Negro, não.  
Negro geme porque apanha  
Apanha pra não gemer...

Gemido de negro é cantiga  
Gemido de negro é poema...  
Geme na minh'alma,  
A alma do Congo,  
Do Niger da Guiné,  
De toda África enfim...  
A alma da América...  
A alma Universal...  
Quem tá gemendo?  
Negro ou carro de boi?

	Disponível em: <a href="http://www.brazilianmusic.com/aabc/literature/palmares/solano.html">http://www.brazilianmusic.com/aabc/literature/palmares/solano.html</a> . Acesso em: 16 jun. 2020.
<b>Onde encontro o conteúdo</b>	<p>Figura 01: Disponível em: <a href="https://pxhere.com/pt/photo/1467523">https://pxhere.com/pt/photo/1467523</a>. Acesso em: 16 jun.2020.</p> <p>Figura 02: Disponível em: <a href="https://pxhere.com/pt/photo/1604697">https://pxhere.com/pt/photo/1604697</a>. Acesso em: 16 jun. 2020.</p> <p>Trindade, Solano. Canto Negro. Apresentação de Zenir Campos Reis. São Paulo, 2006.</p>
<b>Objetivo</b>	Utilizar a técnica de ilustração para ilustrar um poema.
<b>Depois da atividade</b>	<p style="text-align: center;"><b>Continue viajando no “mundo” das ilustrações!</b></p> <p>Observe as ilustrações 01 e 02. Escolha uma delas e <b>crie uma história</b>.</p> <p>Depois, socialize compartilhando sua experiência com essa atividade.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>Figura 01</b> - Koi no Omoni, (Nogaku Zue)</p>  <p>Disponível em:  <a href="https://pxhere.com/pt/photo/1467523">https://pxhere.com/pt/photo/1467523</a>.  Acesso em: 16 jun.2020.</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>Figura 02</b> - A romantic moment</p>  <p>Disponível em:  <a href="https://pxhere.com/pt/photo/1604697">https://pxhere.com/pt/photo/1604697</a>.  Acesso em: 16 jun. 2020.</p> </div> </div>



Data: 25/06/2020

9h às 10h

Língua Portuguesa

Tema: Complemento Nominal x Adjunto Adnominal

Atividade

I. Leia o texto abaixo:

TEXTO

### Complemento Nominal x Adjunto Adnominal

É importante não confundir o complemento nominal com o adjunto adnominal. Enquanto o complemento nominal tem a função de completar um nome, o adjunto adnominal caracteriza um substantivo. O adjunto adnominal é um termo acessório da oração.

#### Exemplos:

Detesto a demora do ônibus. (do ônibus = complemento nominal)

Ainda não comprei os presentes de Natal. (de Natal = adjunto adnominal)

O Complemento Nominal, ao contrário do Adjunto Adnominal, complementa adjetivos e advérbios.

#### Exemplos:

- Estavam radiantes com as suas notas. (com as suas notas = complemento nominal do adjetivo radiante).
- Música alta faz mal aos ouvidos. (aos ouvidos = complemento nominal do advérbio mal)

Agora, veja como eles funcionam depois de substantivos:

Se tiver **sentido passivo é complemento nominal**, mas se tiver **sentido ativo é adjunto adnominal**.

#### Exemplos:

- A crítica do autor foi cruel. (sentido ativo, logo adjunto adnominal)
- A crítica ao autor foi cruel. (sentido passivo, logo complemento nominal)

Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/complemento-nominal/>. Acesso em: 11 jun. 2020.

II. Agora que você já sabe distinguir o complemento nominal do adjunto nominal, responda às questões abaixo:

01. (FMU adapt.) Em: Tinha grande amor à humanidade /Ele é rico em virtudes.

Os termos destacados são, respectivamente:

- a) complemento nominal, complemento nominal
- b) objeto indireto, objeto indireto
- c) complemento nominal, adjunto adnominal
- d) Objeto indireto, agente da passiva
- e) adjunto adnominal, complemento nominal

02. (UM-SP) Em "Não eram tais palavras compatíveis com a sua posição", o termo em destaque é:

- a) complemento nominal
- b) objeto indireto
- c) objeto direto
- d) sujeito
- e) agente da passiva

03. (FMU-FIAM-FAAM-SP) Identifique a alternativa em que aparece um complemento nominal.

- a) Sanches esteve frio.
- b) Tive medo de perdê-lo.
- c) Exprimia-se brevemente.
- d) O caso era outro.
- e) Manobrava, então, para voltar, à carga.

04. (U.E. Maringá adapt.)

O Brasil **jovem** está "curtindo" o vestibular.  
O termo destacado no período acima é:

- a) adjunto adverbial
- b) predicativo do sujeito
- c) adjunto adnominal
- d) complemento nominal
- e) predicativo do objeto

05. (UFSE) Identifique a alternativa em que todos os termos destacados têm a função de adjunto adnominal.

- a) **As** funcionárias estavam absolutamente **impossibilitadas** de reagir.
- b) Traga-**o** até aqui, com **todas as** bagagens.
- c) **Belíssimas** gravuras foram vendidas por **eles**.
- d) Eles chegaram **muito** tarde e jantaram **sozinhos**.
- e) **Os** pareceres **dos técnicos** lhe foram plenamente favoráveis.

<b>Onde encontro o conteúdo</b>	<p>Você pode encontrar este conteúdo em livros didáticos ou acessar o site:</p> <p>TODA MATERIA. <b>Complemento Nominal</b>. Disponível em: <a href="https://www.todamateria.com.br/complemento-nominal/">https://www.todamateria.com.br/complemento-nominal/</a>. Acesso em: 08 jun. 2020.</p>
<b>Objetivo</b>	<p>Identificar as características do complemento nominal e do adjunto adnominal.</p>
<b>Depois da atividade</b>	<p>Que tal fazer uma excursão? Só que em tempos de pandemia, terá que ser feita em casa. Vamos lá?</p> <p>Você passará pelos cômodos da sua casa e fara uma relação de cinco objetos que cada cômodo possui. A partir dessa relação criará uma frase para cada um desses objetos, ora utilizando o complemento nominal, ora com o adjunto adnominal.</p> <p><b>Exemplo: Objetos da cozinha:</b></p> <p>Colher – A colher é de pau. ( complemento nominal )  Garfo – O garfo é de Maria. ( adjunto adnominal)</p> <p>Agora é com você!</p>
<b>Gabarito</b>	<p>Questão 01: <b>A</b>  Questão 02: <b>A</b>  Questão 03: <b>B</b>  Questão 04: <b>C</b>  Questão 05: <b>E</b></p>

## Tema: Prefixos e Sufixos

## Atividade

I. Leia o texto e responda aos questionamentos:

**What is an eating disorder?**

It's more than just eating too little or too much. It's when someone has an unhealthy focus on eating, exercising, or their body size or shape.

Here are some of the most common warning signs and symptoms.

You may feel:

Unhappy with your body shape or size  
 Worried, upset or guilty after eating  
 Moody, irritable or have low energy  
 Faint, dizzy or weak  
 Nervous or out of control around food  
 Cold all the time – even in warm weather

How you act:

- Steal or hide food
- Withdraw from your friends
- Exercise often or excessively
- Vomit after meals or use laxatives
- Eat in secret or avoid eating with others
- Diet, overeat, fast or change the way you eat

Disponível em: <https://kidshelpline.com.au/teens/issues/eating-disorders>. Acesso em: 08 jun. 2020.

01. As palavras abaixo foram extraídas do texto. Escreva cada uma delas na descrição correta e separe as que são formadas por prefixos e por sufixos.

**UNHEALTHY – IRRITABLE – MOODY – OVEREAT – DISORDER – UNHAPPY – GUILTY – NERVOUS – EXCESSIVELY.**

- a) capable of being irritated angry \_\_\_\_\_  
 b) easily agitated, affected by the nerves \_\_\_\_\_  
 c) to eat too much \_\_\_\_\_  
 d) feeling changes in mood \_\_\_\_\_  
 e) feeling guilt \_\_\_\_\_  
 f) in excess \_\_\_\_\_  
 g) not happy \_\_\_\_\_  
 h) not healthy \_\_\_\_\_  
 i) not in order \_\_\_\_\_

Atenção! Todas as palavras que completaram o exercício acima são formadas por sufixos ou prefixos.

## II. Leia os textos a seguir:

Os prefixos e sufixos em inglês são responsáveis por adicionar ou alterar o significado de uma palavra. Os idiomas são formados por muitas palavras de origens diferentes, e grande parte delas são apenas derivações ou combinações de palavras já existentes. Algumas dessas derivações são feitas por **prefixos e sufixos** em inglês. Eles são responsáveis por adicionar ou alterar o significado de uma palavra.

Disponível em: <https://www.wizard.com.br/idiomas/os-prefixos-e-sufixos-em-ingles>. Acesso em: 08 jun. 2020.

O prefixo é um elemento que pode ser anexado à palavra, mais especificamente à base dela, para modificar o seu significado. É sempre colocado no início da palavra (ex: possible – **im**possible). Os prefixos em inglês, em sua maioria, têm origem latina ou grega.

Os sufixos são acrescentados ao final de uma palavra (ex: read – **reading**), formam uma nova palavra. Sua principal característica é a mudança de classe gramatical que geralmente opera. Da mesma forma que nos prefixos, alguns compartilham significado e outros adicionam um significado próprio.

Disponível em: <https://www.ingles200h.com/prefixos-e-sufixos-em-ingles/> Acesso em 08 jun. 2020.

02. Reveja as palavras que completaram a questão 01. Em seguida, associe as regras de formação dos sufixos e prefixos às sentenças corretas. Algumas sentenças atendem mais de uma regra:

I - usamos o prefixo over.....

II - usamos o prefixo un.....

III - usamos o prefixo dis....

IV - usamos o sufixo - able.....

V - usamos o sufixo - ous.....

VI - usamos o sufixo – y

VII - usamos o sufixo – ly .....

a) Transformar um adjetivo em um advérbio \_\_\_\_\_

b) Significar “ser capaz de” \_\_\_\_\_

c) Significar “caracterizado por” \_\_\_\_\_

d) Significar “ser cheio de certa qualidade” \_\_\_\_\_

e) Dar ideia de negação \_\_\_\_\_

f) Significar “o oposto de” \_\_\_\_\_

g) Significar “muito, estar cheio “ \_\_\_\_\_

## III. IT’S TIME TO RELAX.

	<p>Ouçã e acompanhe a letra da música <b>Undone /Haley Reinhart</b> e encontre palavras formadas por prefixos e sufixos. Após, pesquise o significado delas. Você pode, também, ver o vídeo oficial no site sugerido.</p> <p style="text-align: center;"><b>Undone</b></p> <p style="text-align: right;"><b>By Haley Reinhart</b></p> <p style="text-align: center;">       I'm sorry, I'm really a mess right now        I'm trying my best to get it together somehow        I can't see this way, light up in this pain that you left me        i'm unraveling looking for things that i will never be        Stars fade away they just crash into space        Disappear from the light like you and I        Tell me where love goes when it's gone        Tell me where hearts go when they go wrong        Suddenly someone is no one I've come        Undone, undone, undone        Undone, undone, undone        I'm sorry, I let me fall for you        I can erase you and forget you but I can't undo you        You're the hand I can't hold, the words I'm not told when I'm lonely        And I don't want you back, I just want to have what you took from me        Stars fade away they just crash into space        Disappear from the light like you and I        Tell me where love goes when it's gone        Tell me where hearts go when they go wrong        Suddenly someone is no one I've come        Undone, undone, undone        Tell me where hearts go when they go wrong        Suddenly someone is no one I've come        Undone, undone, undone        I'll come around again        I know it's not the end        But right now I've got nowhere to begin        To begin        Tell me where love goes when it's gone        Tell me where hearts go when they go wrong        Suddenly someone is no one I've come        Undone, undone, undone        Nothing but emptiness inside        Love leaves a black hole where it dies        How can I ever love again, I'm done        Undone, undone, undone        Undone, undone, undone        Undone, undone     </p> <p>Disponível em: <a href="https://www.letras.mus.br/haley-reinhart/undone/">https://www.letras.mus.br/haley-reinhart/undone/</a>. Acesso em: 08 jun. 2020.</p>
<p><b>Onde encontro o conteúdo</b></p>	<p>INGLES INSTRUMENTAL ON LINE. Quais são prefixos e sufixos em Inglês mais importantes? Disponível em:</p>

	<p><a href="https://inglesinstrumentalonline.com.br/blog/prefixos-e-sufixos-em-ingles">https://inglesinstrumentalonline.com.br/blog/prefixos-e-sufixos-em-ingles</a>. Acesso em: 08 jun. 2020.</p> <p><b>Vídeos:</b></p> <p>YOUTUBE. <b>English Language Learning Tips - Prefixes and Suffixe</b>. Disponível em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RPqxNqO8u-A&amp;t=39s">https://www.youtube.com/watch?v=RPqxNqO8u-A&amp;t=39s</a>. Acesso em: 08 jun. 2020.</p> <p>YOUTUBE. <b>LÍNGUA INGLESA – Formação de Palavras: prefixos e sufixos ENEM</b>. Disponível em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BdcJDEXOWdc">https://www.youtube.com/watch?v=BdcJDEXOWdc</a>. Acesso em: 08 jun. 2020.</p>
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconhecer prefixos e sufixos comuns utilizados na formação de palavras da língua inglesa;</li> <li>- Promover práticas de leitura para aprimoramento da compreensão textual.</li> </ul>
<b>Depois da atividade</b>	<p>Agora é a sua vez de pesquisar mais sobre prefixos e sufixos e aprimorar os seus conhecimentos. Você pode escolher uma das atividades a seguir:</p> <p>→ Pesquise em sites de sua preferência mais exemplos de prefixos e sufixos que fazem parte da língua inglesa. Construa um quadro apresentando os prefixos/sufixos, esclarecendo qual a aplicabilidade deles na formação da palavra.</p> <p>Deixe o seu quadro colado no seu caderno, pois quando estiver fazendo leituras de texto em inglês, poderá consultá-lo.</p> <p>→ Pesquisar textos de propagandas na internet que contenham prefixos ou sufixos. Montar um arquivo demarcando o prefixo ou o sufixo, esclarecendo a aplicabilidade deles no contexto apresentado.</p> <p><b>Lembre-se:</b> Todas as duas atividades são oportunidades para você aumentar seus conhecimentos sobre o assunto estudado.</p>

Data: 26/06/2020

9h às 10h

Língua Portuguesa

Tema: Produção textual

Atividade

I. Em etapa anterior, dia 23/06, vimos que a estruturação de um parágrafo dissertativo se dá da seguinte forma:

Introdução (tópico frasal): ideia-núcleo a partir da qual o tema será desenvolvido.

- Desenvolvimento: momento de explanação, explicação do assunto.
- Conclusão: retomada do que foi abordado.

II. Nesta atividade, desenvolva um parágrafo dissertativo, seguindo a estrutura acima descrita, com o seguinte tema:

(Enem 2003) **A violência na sociedade brasileira: como mudar as regras desse jogo?**

Onde encontro o conteúdo

Você pode encontrar este assunto em livros didáticos de Língua Portuguesa ou se tiver acesso à internet, nos sites abaixo:

BRASIL ESCOLA. **Dicas de redação para o Enem.** Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/redacao/dicas-redacao-para-enem.htm>. Acesso em: 16 jun. 2020.

PORTUGUÊS. **Dez dicas indispensáveis para uma boa redação.** Disponível em: <https://www.portugues.com.br/redacao/dez-dicas-indispensaveis-para-uma-bou-redacao.html>. Acesso em: 16 jun. 2020.

MUNDO EDUCAÇÃO. **Dicas de redação: A estrutura do parágrafo.** Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/redacao/dicas-redacao-estrutura-paragrafo.htm>. Acesso em: 16 jun. 2020.

Objetivo

Desenvolver parágrafo dissertativo de forma coerente e coesa.

Depois da atividade

E se você tivesse o poder de mudar uma notícia sobre a violência, considerando o respeito, a igualdade e o amor... Como seria essa notícia? Vamos lá! Ela será denominada de **Notícia do amanhã.**

Você terá dois desafios:

1º Pesquisar uma notícia que fale sobre a violência.

2º Transformar essa notícia, que está no gênero jornalístico, em um texto dissertativo. O texto deverá apresentar argumentos de superação à violência.

Quando terminar, que tal publicá-lo nas redes sociais e sugerir aos colegas que passem a reescrever outras histórias. Dessa forma estaremos espalhando mais amor e respeito.



Data: 26/06/2020

11h às 12h

Educação Física

Tema: Ginástica localizada

Atividade

I. A proposta de hoje é praticarmos alguns exercícios de ginástica localizada. Em tempos de quarentena precisamos lançar mão de alternativas que nos permitam ficar ativos fisicamente e ainda diminuirmos o estresse através do exercício físico. Mas, fazer exercícios requer alguns cuidados. Antes de começar, leia as orientações no texto abaixo:

TEXTO

### Saiba quais cuidados deve ter na hora de fazer exercícios em casa

Quem não tem uma rotina de exercícios e está iniciando, deve começar com intensidade leve e com o passar dos dias aumentar aumentá-la.

Com o isolamento, por conta da pandemia do Coronavírus, às academias estão fechadas e muitas pessoas estão se adaptando aos exercícios feitos em casa. Atividades físicas regularmente trazem diversos benefícios para a saúde, como controlar o peso, diminuir a glicemia, prevenir doenças cardiovasculares, prevenir osteoporose e controlar até mesmo o colesterol, mas o ideal é que a atividade física seja orientada e acompanhada por um profissional da área.

Mas, em tempos de pandemia, o acompanhamento não é possível, por isso os cuidados devem ser redobrados ao fazer os exercícios em casa para não causar nenhum tipo de lesão.

#### Aquecimento

O primeiro passo é fazer um aquecimento entre 5 a 10 minutos antes de iniciar o treino, pois ele vai ajudar a preparar os músculos para uma atividade mais intensa, evitando lesões e aumentando o rendimento do treino. Pular corda e fazer polichinelo são ótimas opções para o aquecimento.

Para quem não tem uma rotina de exercícios físicos e está iniciando, nos primeiros dias de atividade, comece com intensidade leve e com o passar dos dias aumente gradualmente de acordo com o ganho de resistência.

#### Postura

Treinar em casa também exige atenção na postura quando for fazer o exercício. Fazer uma atividade de forma incorreta pode causar lesões e deixar dores pelo corpo. É importante estar usando roupas leves e utilizar tênis, mesmo estando dentro de casa, pois ele serve para amenizar o impacto dos exercícios nas articulações, principalmente em treinos que fazem você pular e flexionar o joelho.

#### Respiração

A respiração é fundamental pois ela te ajudar a fazer seus exercícios com mais intensidade melhorando seu rendimento no treino. Quando inspiramos pelo nariz e soltamos lentamente pela boca, oxigenamos o nosso corpo e o ajudamos a continuar o exercício com mais força.

#### Hidratação

Você também precisa se manter hidratado durante os treinos. O ideal é beber um copo de água antes de começar e durante os intervalos dos exercícios.

### **Descanso**

Cuidado com a vontade de querer treinar o tempo todo. O corpo precisa descansar. Malhar demais pode causar fadiga muscular, estresse e outros problemas de saúde, por isso, alterne os dias de treino mais intenso com os dias de treino mais leves para não forçar seu corpo.

É possível fazer os exercícios sozinho, desde que siga cuidados importantes para evitar lesões e melhorar o condicionamento físico sem correr riscos de saúde.

Disponível em:

<https://www.folhavoria.com.br/saude/noticia/04/2020/cuidados-na-hora-de-fazer-os-exercicios-em-casa-o-que-evitar>. Acesso em: 17 jun. 2020.

Dito isso, estruture em uma folha de caderno uma propaganda, com breves textos e ilustrações, a fim de divulgar a importância da atividade física, mesmo em domicílio. Chame a atenção para os cuidados que se deve ter.

Agora, que tal exercitar-se? Caso não tenha nenhum impedimento relacionado à saúde, pratique a sequência de exercícios abaixo:

## **7 Exercícios de Ginástica Localizada para Fazer em Casa**

A ginástica localizada também pode auxiliar o emagrecimento, melhorar a postura, a agilidade, o equilíbrio e a coordenação, ajudar a preservar ou aumentar a massa muscular e melhorar o condicionamento físico.

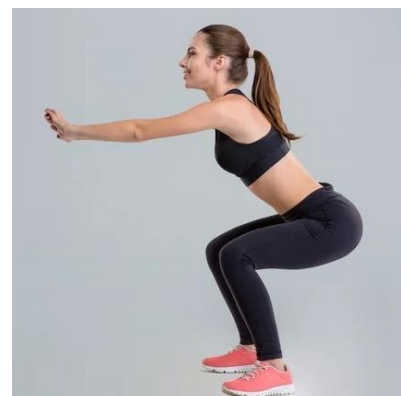
### **1. Bicicleta**

Para executar o exercício, é necessário deitar-se com as costas apoiadas na esteira de exercícios com os braços ao longo do corpo e as pernas estendidas. Então, flexionar alternadamente as pernas em direção ao quadril – uma depois da outra – repetindo o exercício diversas vezes.



### **2. Agachamento**

Em pé, alinhar as pernas com os ombros e estender os braços para a frente, mantendo-os assim durante o exercício para ter mais estabilidade. Flexionar lentamente os joelhos levando o quadril para trás, como se estivesse sentando em uma cadeira.



Durante o movimento, tomar cuidado com a postura e não permitir que os joelhos ultrapassem a linha da ponta dos pés. A

recomendação é descer até formar um ângulo de 90º com as pernas e, então, subir para retornar ao posicionamento inicial.

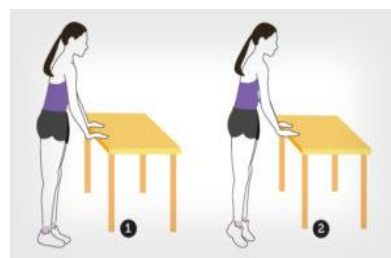
### 3. Abdução de quadril

Deitar-se lateralmente, mantendo as pernas estendidas uma em cima da outra. Levantar a perna de cima e retornar ao posicionamento inicial, descendo devagarzinho. Fazer as repetições com essa perna e, depois, trocar de lado para repetir o exercício com a outra perna.



### 4. Panturrilha em pé

Posicionar-se em pé em frente a uma parede, uma mesa ou algum objeto ou móvel no qual possa apoiar as mãos. Com as mãos apoiadas no objeto ou móvel escolhido, manter o corpo ereto e subir os calcanhares, sem deixar de manter as pontas dos pés fixas no chão. Depois, retornar ao posicionamento inicial e repetir o exercício algumas vezes.



### 5. Glúteo quatro apoios

O exercício começa na posição “de quatro apoios”, com os joelhos dobrados e a parte inferior das pernas apoiadas no chão, conforme demonstra a imagem acima. As mãos e os antebraços também devem ficar apoiados no chão.




Então, erguer uma das pernas, mantendo o joelho flexionado, como se estivesse dando um chute no teto, como indica a imagem. Repetir o movimento algumas vezes e, então, exercitar-se com a outra perna.

### 6. Abdominal lateral

Esse exercício de ginástica localizada deve ser realizado em pé, segurando um haltere (pode substituir por 1 kg de alimento) em uma das mãos e posicionando as pernas um pouquinho afastadas, em uma distância correspondente à largura dos ombros.

O próximo passo consiste em inclinar o tronco lateralmente, no mesmo lado em que o haltere é segurado, como o modelo faz na imagem ilustrativa acima. Devolver o corpo para o posicionamento inicial, repetir o movimento algumas vezes e, então, fazer o exercício no outro lado do corpo.



	<p style="text-align: center;"><b>7. Extensão de tríceps</b></p> <p>Ficar em pé ou sentar-se em um banco segurando um único halter com as duas mãos e levar o aparelho atrás da cabeça, conforme exibido na imagem acima. Na sequência, estender os cotovelos, levando o halter para o alto com as duas mãos.</p> <p>Depois, retornar ao posicionamento original, flexionando lentamente os cotovelos.</p>  <p>Disponível em: <a href="https://www.mundoboforma.com.br/7-exercicios-de-ginastica-localizada-para-fazer-em-casa/">https://www.mundoboforma.com.br/7-exercicios-de-ginastica-localizada-para-fazer-em-casa/</a>. Acesso em: 09 jun. 2020.</p> <p>Lembre-se sempre dos cuidados com o aquecimento, postura, respiração, hidratação e o descanso. Vamos lá!</p>
<p><b>Onde encontro o conteúdo</b></p>	<p>SANTANA, Francisco. <b>7 exercício de ginástica localizada para fazer em casa.</b> Mundo Boa Forma. Disponível em: <a href="https://www.mundoboforma.com.br/7-exercicios-de-ginastica-localizada-para-fazer-em-casa/">https://www.mundoboforma.com.br/7-exercicios-de-ginastica-localizada-para-fazer-em-casa/</a>. Acesso 09 jun. 2020.</p> <p>FOLHA VITÓRIA. <b>Saiba quais cuidados deve ter na hora de fazer exercícios em casa.</b> Disponível em: <a href="https://www.folhavoria.com.br/saude/noticia/04/2020/cuidados-na-hora-de-fazer-os-exercicios-em-casa-o-que-evitar">https://www.folhavoria.com.br/saude/noticia/04/2020/cuidados-na-hora-de-fazer-os-exercicios-em-casa-o-que-evitar</a>. Acesso em: 17 jun. 2020.</p> <p>Imagem Agachamento.  <b>Disponível em:</b> <a href="https://www.tuasaude.com/como-fazer-agachamentos-corretamente/">https://www.tuasaude.com/como-fazer-agachamentos-corretamente/</a>. Acesso em: 19 jun. 2020.</p>
<p><b>Objetivo</b></p>	<p>Reconhecer a importância de uma prática de exercícios, adequadas às características e necessidades de cada sujeito.</p>
<p><b>Depois da atividade</b></p>	<p>Após a prática, coloque uma música relaxante, hidrate-se e deixe seu corpo voltar à calma.</p> <p>Para maior conhecimento, pesquise mais sobre a importância da prática de exercícios e os devidos cuidados.</p>