

www.educacao.ba.gov.br

ROTINAS DE ESTUDOS E ATIVIDADES PARA ESTUDANTES

3^a
SÉRIE

Semana 1

LINGUAGENS

De 30/03 a 03/04/2020



Olá, estudante!

Durante a quarentena, não precisamos ficar esperando o tempo passar sem fazer nada, não é verdade? Podemos utilizar os momentos sem aula para organizar muitas coisas. Que tal organizar os estudos? Organizar os conteúdos e aprender a fazer a gestão do tempo para estudar melhor?

Neste documento, vamos apresentar um **Roteiro de Estudos** especialmente pensado para você! Ele está organizado por Área do Conhecimento e, nesta primeira semana, iniciaremos com a área de Linguagens, que reúne os seguintes componentes curriculares: Língua Portuguesa (Literatura e Produção Textual), Arte, Educação Física e Inglês.

Para você saber o que vai rolar durante a semana, apresentamos o calendário semanal, a fim de que possa segui-lo à risca ou escolher a organização que faz mais sentido para você!

| DIA/ Horário | SEGUNDA 30/03 | TERÇA 31/03 | QUARTA 01/04 | QUINTA 02/04 | SEXTA 03/04 |
|-------------------|----------------------|---------------------|-----------------|----------------------|---------------------|
| 9:00 às 10:00 | Língua Portuguesa | Produção Textual | Arte | Língua Portuguesa | Produção Textual |
| 11:00 às 12:00 | Literatura | Ed. Física | Arte | Inglês | Produção Textual |

Mas antes de colocarmos a mão na massa, que tal fazermos um exercício de respiração e concentração? É fácil, vamos lá!

1 – Respire fundo e solte o ar lentamente! Agora, vamos nos concentrar.

2 – Feche os olhos e conte de 50 a 0, isso mesmo de forma decrescente.

Atenção! Se ao longo da contagem você perceber que se perdeu, volte para o número 50 e inicie a contagem novamente. Se você se perdeu possivelmente ficou desatento e se desconcentrou.

O jogo só finaliza quando você conseguir fazer o ciclo de 50 a 0 sem perder a concentração.

Conseguiu? Agora sim você ficou pronto e concentrado para iniciar as atividades.

Lembre-se de repetir este exercício todos os dias durante essa semana!

E se liga! Semana que vem teremos um novo desafio de concentração.

| LINGUAGENS – 3ª SÉRIE EM | |
|---|-------------------------------|
| ROTEIRO DE ESTUDOS E ATIVIDADES PARA ESTUDANTES | |
| Modalidade/oferta: Regular | Semana I – 30/03 a 03/04/2020 |

| Data: 30/03/2020 | |
|----------------------------------|---|
| 9h às 10h | Língua Portuguesa |
| Tema: Análise Morfológica | |
| Atividade | <p>1- Observe as palavras sublinhadas do fragmento da obra “O Alienista”, de Machado de Assis.</p> <p><i>Mas a <u>ciência</u> tem o <u>inefável</u> dom de <u>curar todas</u> as mágoas; o nosso médico mergulhou <u>inteiramente</u> no estudo e na prática <u>da medicina</u>. Foi então que um dos <u>recantos</u> desta <u>lhe</u> chamou especialmente <u>a atenção</u>, — o recanto <u>psíquico</u>, o exame de patologia <u>cerebral</u>. Não havia na <u>colônia</u>, e ainda no reino, uma só autoridade em <u>semelhante</u> matéria, <u>mal</u> explorada, <u>ou</u> quase inexplorada. Simão <u>Bacamarte</u> compreendeu que a ciência <u>lusitana</u>, e particularmente a brasileira, podia cobrir-se de “louros imarcescíveis”, — expressão usada por ele mesmo, mas em um <u>arroubo de intimidade doméstica</u>; exteriormente <u>era modesto</u>, <u>segundo convém</u> aos sabedores.</i></p> <p>2- Depois classifique as palavras sublinhadas, morfológicamente, registrando a classificação em seu caderno ou bloco de notas.</p> |
| Onde encontro o conteúdo | Se você tem acesso à internet, poderá a obra completa em PDF em: http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select_action=&co_obra=1939 |
| Objetivo | Realizar a análise morfológica do texto. O resultado será o aluno entender que a análise morfológica de uma palavra ou de um grupo de palavras não está dissociada do texto. |
| Depois da atividade | Que tal conhecer melhor a obra de Machado de Assis? Além de ser um dos maiores autores brasileiros, muitos testes e exames (inclusive o ENEM) utilizam trechos das obras dele. Aprofunde seus conhecimentos! |

Data: 30/03/2020

11h às 12h

Arte

Tema: Releitura

1) Releitura significa utilizar uma referência artística e por meio dela, apropriar-se em uma nova produção, reinterpretando-a.

2) Leia atentamente os texto a seguir:

O período de quarentena na Espanha está recuperando o trabalho do pintor e fotógrafo espanhol José Manuel Ballester, que recriou as mais famosas obras de arte do mundo com uma leitura peculiar: sem ninguém nelas.

Acompanhadas da hashtag "Quédate Em Casa" (#FiqueEmCasa), milhares de pessoas estão compartilhando as imagens do seu projeto "Espacios Ocultos" (Espaços Ocultos), como a "Última Ceia", de Leonardo Da Vinci, no qual Jesus e os apóstolos não aparecem sentados à mesa.

Atividade



Projeto "Espacios Ocultos" (Espaços Ocultos), de José Manuel Ballester



"Última Ceia", de Leonardo Da Vinci

Texto I

Ler imagem é ler o mundo. Hoje com as novas mídias a produção de imagens intensificou-se, múltiplos e poderosos códigos visuais invadem espaços públicos e privados, através da televisão, jornais, revistas, cinema e da internet, assim sendo, as imagens podem "dialogarem" entre si, uma mesma imagem pode ser parodiada várias vezes e ser vinculada em diferentes contextos.

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p>Disponível em: http://lingelit.blogspot.com/2014/05/a-importancia-da-leitura-imagetica.html. Acesso 25.mar.2020.</p> <p>3) Agora, responda o que se pede em seu caderno ou bloco de notas:</p> <ol style="list-style-type: none"> Descreva os elementos formais presentes em cada imagem acima. Lembrando que na Leitura Formal observamos os elementos que compõem, formam a obra de Arte, ou seja, os elementos expressivos, como a linha, a cor, o volume, a perspectiva. Faça uma comparação entre as duas obras e estabeleça suas diferenças. Escreva o que sentiu ao observar a releitura do projeto "Espacios Ocultos" (Espaços Ocultos) de José Manuel Balleter. |
| Onde encontro o conteúdo | <p>Texto: "Onde está a Vênus? Obras de arte sem as pessoas alertam para a quarentena...", disponível em: https://www.uol.com.br/nossa/noticias/redacao/2020/03/23/artista-recria-obras-famosas-para-alertar-sobre-importancia-da-quarentena.htm?cmpid=copiaecola&cmpid=copiaecola. Acesso 25.mar.2020</p> <p>Teoria da forma - ponto/ linha/ plano: http://www.ensp.fiocruz.br/portalemsp/uploads/documentos-pessoais/documento-pessoal_314.pdf. Acesso em: 25.mar.20.</p> |
| Objetivo | <p>Criar uma releitura da "Última Ceia", de Leonardo Da Vinci.</p> |
| Depois da atividade | <p>Refletindo sobre o momento em que estamos passando com o isolamento social e a necessidade de estarmos unidos para enfrentarmos o Coronavírus (COVID-19) crie uma releitura "Última Ceia", de Leonardo Da Vinci.</p> <p>Sugestão: pode ser usado montagem com recorte de figuras para criação da releitura, ou ser feitos desenhos caso preferir.</p> <p>Materiais para colagem: revistas, cola, tesoura.</p> <p>Materiais para desenho: lápis, borracha, régua, papéis de ofício, canetas coloridas.</p> <p>Fotografe sua composição e poste em suas redes sociais. Convide seus seguidores, contatos e amigos para discutir sobre o conteúdo de sua postagem. Use a #EducaoBahia.</p> |

Data: 31/03/2020

9h às 10h

Produção Textual

Tema: Coronavírus

Atividades

- 1) Leia o artigo (Texto 1) e responda às questões abaixo:
 - a) Há três temas centrais no primeiro artigo, cujas palavras-chaves estão no título. Quais são esses temas centrais?
 - b) Quais parágrafos correspondem, aproximadamente, a cada um dos temas da primeira questão?
 - c) Quais palavras-chaves ou grupos de palavras descrevem os temas centrais?
 - d) No parágrafo (26) a autora diz que “devemos acelerar o trabalho de construção de serviços de saúde pública equitativos e acessíveis”, como isso seria possível na cidade ou região em que você mora?
- 2) Agora leia o Texto 2, transcritas a seguir, e depois responda às questões a seguir, em seu caderno ou bloco de notas:
 - a. Quais seriam os “problemas da sociedade que a aparente normalidade cotidiana muitas vezes maquia”, segundo a autora?
 - b. O que a autora quer dizer com “propriedade social” e “redes de proteção social”?
 - c. Identifique no texto, situações que possam estar relacionadas com o “quadro agravado pela reforma trabalhista de 2017”, segundo a autora desse artigo.
 - d. Quais foram algumas das consequências da Emenda Constitucional 95, e como isso pode afetar a realidade do local onde você vive, seu bairro, sua cidade?
 - e. Ao longo do artigo, a autora contrasta as relações de proteções sociais possíveis pelos ricos e as relações de proteções sociais possíveis pelos pobres. Procure informações no texto e complete a tabela abaixo:

| | Ricos | Pobres |
|----------------------------|-------|--------|
| Renda | | |
| Segurança | | |
| Transporte | | |
| Papel do Estado | | |
| Covid-19 e classes sociais | | |
| Sobrevivência | | |

- 3) Compare e analise os dois artigos e responda as perguntas a seguir, em seu caderno ou bloco de notas:
 - Como cada um dos textos contempla o tema?
 - Quais informações estão presentes nos dois artigos?
 - Quais informações do Artigo 2 não estão presentes no Artigo 1?
 - Quais informações do Artigo 1 não estão presentes no Artigo 2?
 - Comparando os artigos (1) e (2), qual a sua opinião sobre essa diferença de dados e informações do Artigo 1 e do Artigo 2?

Onde encontro o conteúdo

Você encontrará os textos dos artigos no final desse roteiro.
Os artigos também podem ser acessados através dos links apresentados a seguir:

| | |
|----------------------------|---|
| | <p>Texto 1 - Pandemia de coronavírus é um teste de nossos sistemas, valores e humanidade – artigo da ONU, Organizações das Nações Unidas. Disponível em: https://nacoesunidas.org/artigo-pandemia-de-coronavirus-e-um-teste-de-nossos-sistemas-valores-e-humanidade/</p> <p>Texto 2 - Coronavírus: as doenças dos ricos matam os pobres - de vírus ou de fome. Disponível em: https://www.brasildefato.com.br/2020/03/13/artigo-coronavirus-as-doencas-dos-ricos-matam-os-pobres-de-virus-ou-de-fome</p> |
| Objetivos | Ler e analisar dois artigos sobre o tema CORONAVÍRUS – COVID-19 |
| Depois da atividade | Compartilhe o seu artigo com seus colegas de sala e troquem informações sobre o coronavírus. Os debates podem auxiliar no combate à transmissão do vírus e a mantermo-nos mais seguros e saudáveis. |

TEXTO 1

Pandemia de coronavírus é um teste de nossos sistemas, valores e humanidade

Extraído do site: <https://nacoesunidas.org/artigo-pandemia-de-coronavirus-e-um-teste-de-nossos-sistemas-valores-e-humanidade/>

*Por Michelle Bachelet e Filippo Grandi**

Se nós precisávamos lembrar que vivemos em um mundo interconectado, o novo coronavírus tornou isso mais claro do que nunca.

Nenhum país pode resolver esse problema sozinho, e nenhuma parcela de nossa sociedade pode ser desconsiderada se quisermos efetivamente enfrentar este desafio global.

O Covid-19 é um teste não apenas de nossos sistemas e mecanismos de assistência médica para responder a doenças infecciosas, mas também de nossa capacidade de trabalharmos juntos como uma comunidade de nações diante de um desafio comum. É um teste da cobertura dos benefícios de décadas de progresso social e econômico em relação aqueles que vivem à margem de nossas sociedades, mais distantes das alavancas do poder.

As próximas semanas e meses desafiarão o planejamento nacional de crises e os sistemas de proteção civil — e certamente irão expor deficiências em saneamento, habitação e outros fatores que moldam os resultados de saúde. Nossa resposta a essa epidemia deve abranger e focar, de fato, naqueles a quem a sociedade negligencia ou rebaixa a um status menor. Caso contrário, ela falhará. A saúde de todas as pessoas está ligada à saúde dos membros mais marginalizados da comunidade. Prevenir a disseminação desse vírus requer alcance a todos e garantia de acesso equitativo ao tratamento.

Isso significa superar as barreiras existentes para cuidados de saúde acessíveis e combater o tratamento diferenciado há muito tempo baseado em renda, gênero, geografia, raça e etnia, religião ou status social. Superar paradigmas sistêmicos que ignoram os direitos e as necessidades de mulheres e meninas ou, por exemplo, limitar o acesso e a participação de grupos minoritários será crucial para a prevenção e tratamento eficazes do COVID-19.

As pessoas que vivem em instituições — idosos ou detidos — provavelmente são mais vulneráveis à infecção e devem ser especificamente incluídas no planejamento e resposta à crise.

Migrantes e refugiados — independentemente de seu status formal — devem ser plenamente incluídos nos sistemas e planos nacionais de combate ao vírus. Muitas dessas mulheres, homens e crianças se encontram em locais onde os serviços de saúde estão sobrecarregados ou inacessíveis. Eles podem estar confinados em abrigos, assentamentos, ou vivendo em favelas urbanas onde a superlotação e o saneamento com poucos recursos aumentam o risco de exposição.

O apoio internacional é urgentemente necessário para ajudar os países anfitriões a intensificar os serviços — tanto para refugiados e migrantes quanto para as comunidades locais — e incluí-los nos acordos nacionais de vigilância, prevenção e resposta. Não fazer isso colocará em risco a saúde de todos — e o risco de aumentar a hostilidade e o estigma.

Também é vital que qualquer restrição nos controles das fronteiras, restrições de viagem ou limitações à liberdade de movimento não impeça as pessoas que possam estar fugindo da guerra ou perseguição de acessar a segurança e proteção.

Além desses desafios muito imediatos, o coronavírus também testará, sem dúvida, nossos princípios, valores e humanidade compartilhada.

Espalhando-se rapidamente pelo mundo, com a incerteza em torno do número de infecções e com uma vacina ainda a muitos meses de distância, o vírus está provocando ansiedade e medos profundos em indivíduos e sociedades.

Sem dúvida, algumas pessoas sem escrúpulos procurarão tirar vantagem disso, manipulando medos genuínos e aumentando as preocupações. Quando o medo e a incerteza surgem, os bodes expiatórios nunca estão longe. Já vimos raiva e hostilidade dirigidas a algumas pessoas de origem do leste asiático.

Se continuar assim, o desejo de culpar e excluir poderá em breve se estender a outros grupos — minorias, marginalizados ou qualquer pessoa rotulada como “estrangeira”.

As pessoas em deslocamento, incluindo refugiados, podem ser particularmente alvo. No entanto, o próprio coronavírus não discrimina; os infectados até o momento incluem turistas, empresários internacionais e até ministros nacionais, que estão localizados em dezenas de países, abrangendo todos os continentes.

O pânico e a discriminação nunca resolveram uma crise. Os líderes políticos devem assumir a liderança, conquistando confiança através de informações transparentes e oportunas, trabalhando juntos para o bem comum e capacitando as pessoas a participar na proteção da saúde.

Ceder espaço a boatos, medos e histeria não apenas prejudicará a resposta, mas poderá ter implicações mais amplas para os direitos humanos e para o funcionamento de instituições democráticas responsáveis.

Atualmente, nenhum país pode se isolar do impacto do coronavírus, tanto no sentido literal quanto econômico e social, como demonstram as bolsas de valores e as escolas fechadas. Uma resposta internacional que garanta que os países em desenvolvimento estejam equipados para diagnosticar, tratar e prevenir esta doença será crucial para proteger a saúde de bilhões de pessoas.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) está fornecendo experiência, vigilância, sistemas, investigação de casos, rastreamento de contatos, pesquisa e desenvolvimento de vacinas. É a prova de que a solidariedade internacional e os sistemas multilaterais são mais vitais do que nunca. A longo prazo, devemos acelerar o trabalho de construção de serviços de saúde pública equitativos e acessíveis. E a maneira como reagimos a essa crise agora, sem dúvida, moldará esses esforços nas próximas décadas.

Se nossa resposta ao coronavírus estiver fundamentada nos princípios de confiança pública, transparência, respeito e empatia pelos mais vulneráveis, não apenas defenderemos os direitos intrínsecos de todo ser humano; usaremos e criaremos as ferramentas mais eficazes para garantir que possamos superar essa crise e aprender lições para o futuro.

**Michelle Bachelet é a alta-comissária da ONU para direitos humanos. Filippo Grandi é o alto-comissário da ONU para refugiados. Este artigo foi originalmente publicado no site The Telegraph.*

TEXTO 2

Coronavírus: as doenças dos ricos matam os pobres - de vírus ou de fome

Sem o apoio coletivo, os mais pobres não sobrevivem às crises, quaisquer que sejam elas.

Por Alexandre Haubrich

Extraído do site: <https://www.brasildefato.com.br/2020/03/13/artigo-coronavirus-as-doencas-dos-ricos-matam-os-pobres-de-virus-ou-de-fome>

Em uma situação limite como a atual, os pobres ganham o direito à livre escolha: podem morrer de vírus ou de fome. - Eduardo Seidl

"Tem que garantir hoje porque não sabemos quando vai ter jogo de novo", disse uma guardadora de carro no entorno da Arena do Grêmio, minutos antes do Grenal da Libertadores.

As grandes crises trazem à tona problemas da sociedade que a aparente normalidade cotidiana muitas vezes maquia. Esses problemas aparecem nos efeitos e nas "soluções" para as crises. No caso da pandemia de coronavírus, uma questão que grita é a insegurança e a precariedade da vida dos trabalhadores. Me refiro especificamente ao Brasil e, mais especificamente, ao período pós 2015, em um quadro agravado pela reforma trabalhista de 2017. Como fica a situação dos trabalhadores que seguem obrigados a ir aos locais de trabalho e precisam, além disso, utilizar o transporte coletivo? E, pior: como fica a situação dos 40 milhões de trabalhadores informais do Brasil?

O cancelamento dos eventos esportivos, por exemplo. Quantos trabalhadores e trabalhadoras têm seus parques ganhos vinculados ao entorno dos grandes jogos? Donos e funcionários de bares, guardadores de carro, funcionários contratados por empreitada pelos estádios, vendedores ambulantes... a lista é grande. Outro exemplo são os trabalhadores de aplicativos de transporte. Eles só recebem se trabalham, e carregam em seus veículos dezenas de pessoas todos os dias, em um pequeno espaço. Que segurança o mundo do trabalho oferece para esses trabalhadores? Que segurança o Estado garante para eles?

Propriedade social e proteção

A ideia de "propriedade social" nasce exatamente com esse sentido, de proteção dos que, por não possuírem propriedades privadas vigorosas, necessitam compartilhar segurança social. O Estado é o organizador dessa propriedade social, a não ser que seja redirecionado, por governantes e pelo capital que de fato manda no governo, para esvaziar os serviços públicos, os investimentos nas pessoas, e majorar o despejo de recursos públicos para potencializar o enriquecimento dos que já são ricos. Nas mãos dos ultraliberais, como Paulo Guedes, o Estado não morre: ele é reorientado para favorecer ainda mais os mais ricos e poderosos. Esvazia-se a propriedade social e o próprio Estado torna-se, cada vez mais, propriedade privada. E, em crises como a atual, não apoia os setores da população que mais precisam de apoio.

O coronavírus espalhou-se pelo mundo graças aos cidadãos que viajam ao exterior, e certamente não são os mais pobres, os trabalhadores precários, informais ou desempregados, os que o fazem. É uma doença espalhada involuntariamente por quem tem dinheiro para viajar. Mas os mais ricos e alguns setores de trabalhadores resguardados por alguns direitos conseguem algum nível de proteção: podem evitar o transporte público utilizando carros particulares, em alguns casos podem ficar em casa, acessam médicos particulares, etc. E os que são obrigados a continuar frequentando os locais de trabalho mesmo em uma situação de crise sanitária, precisando, para isso, utilizar o transporte coletivo? E os que não têm condições de pagar um médico particular?

Para esses é que são necessárias redes de proteção social. Eles precisam ter direito a ausentar-se do trabalho, precisam ter direito a médicos da família, precisam ter garantia de seguros se não puderem realizar seus trabalhos informais.

A busca pelo lucro mata

Há outros fatores que expõe essa diferença de classe no caso do coronavírus. O álcool gel, por exemplo. Juntamente com a lavagem correta e reiterada das mãos e com evitar aglomerações, o uso de álcool gel tem sido apontado pelas autoridades sanitárias internacionais e locais como uma grande arma para combater a contaminação e propagação do coronavírus. Mas, no "livre mercado", o preço do álcool gel disparou em todo o Brasil - em Porto Alegre, por exemplo, os tubos portáteis, de 30g, estão custando R\$ 10 em farmácias e supermercados. Como os mais pobres vão comprar? Não vão. E aí aumentam a chance de serem contaminados e contaminarem os outros, porque seguirão obrigados a utilizar o transporte público para deslocar-se ao trabalho, ou a dirigir seus veículos em aplicativos.

Em Cuba, a estrutura de saúde da família é pujante. Na Argentina, o governo congelou o preço do álcool gel. São estruturas e medidas necessárias para combater uma crise dessas proporções. No Brasil, até agora, o governo anunciou pequenas ajudas às empresas, e nada mais. Isso em meio a um agressivo desmonte das políticas públicas desde o golpe, agravado pelo governo de Jair Bolsonaro (sem partido) e Paulo Guedes. A Emenda Constitucional 95, de Temer, já retirou R\$ 20 bilhões do SUS, conforme estudo da Comissão de Orçamento e Financiamento do Conselho Nacional de Saúde. O fim do Mais Médicos, com Bolsonaro, potencializou o desmonte da saúde pública, tão necessária para enfrentar a atual situação.

Morrer de quê?

Sem o apoio coletivo, os mais pobres não sobrevivem às crises, quaisquer que sejam elas. Em uma situação limite como a atual, ganham o direito à livre escolha, tão defendido pelos ultraliberais de terno, como Paulo Guedes: podem morrer de vírus ou de fome. Que liberdade é essa? É o oposto da civilização e da democracia. A vida em sociedade pode ser segura e livre de fato, mas apenas se houver um senso comum comunitário e políticas públicas que reflitam esse ideário. Para chegar-se ao direito à vida e à saúde é necessário passar-se pelos direitos do trabalho.

Data: 31/03/2020

11h às 12h

Educação Física

Tema: Conhecendo mais sobre Atividade Física e Exercício Físico

Atividade

- 1) Leia o texto transcrito abaixo. Se puder, assista ao vídeo indicado.
- 2) Responda as questões a seguir, em seu caderno ou bloco de notas:
 - a) Dê um exemplo de atividade física.
 - b) Dê um exemplo de exercício físico.
 - c) Dê um exemplo de esporte
 - d) Baseado nos seus exemplos, sem buscar os conceitos dessas três práticas no texto, elabore, com as suas palavras, o conceito de: atividade física, exercício físico e esporte.
 - e) Na situação de afastamento social, em decorrência do coronavírus, quais dessas práticas seria possível fazer em sua casa? Apresente exemplos.

Onde encontro o conteúdo

Vídeo 1: Atividade Física e Exercício Físico, conheça a diferença!
<https://www.youtube.com/watch?v=fkTtGy7TQgo>
Texto 1: Diferenças entre: Atividade física, exercício físico e o esporte.
<http://www.biomigmmh.com.br/publicacoes/diferencas-entre-atividade-fisica-exercicio-fisico-e-o-esporte/>

Objetivo

Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.

Depois da atividade

Agora que você já sabe a diferença dessas três terminologias da Educação Física, faça um texto ou um vídeo, sensibilizando os seus colegas sobre a importância do exercício físico com um importante aliado para o bom funcionamento do corpo e fortalecimento da imunidade, como ações de prevenção ao coronavírus. Depois publique na #EducacaoBahia.

TEXTO

Diferenças entre: Atividade física, exercício físico e o esporte

Extraído do site: <http://www.biomigmmh.com.br/publicacoes/diferencas-entre-atividade-fisica-exercicio-fisico-e-o-esporte/>

É muito frequente encontrarmos em publicações da área de Educação Física estes termos. Vamos ao conceito de cada um e um breve comentário a respeito:

ATIVIDADE FÍSICA

Pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso (CASPERSEN et alii, 1985), portanto, um simples movimento de um dedo pode ser considerado uma atividade física.

Mesmo apresentando alguns elementos em comum, a expressão Exercício Físico não deve ser utilizada com conotação idêntica a Atividade Física. É fato que tanto o Exercício Físico como a Atividade Física implica na realização de movimentos corporais produzidos pelos músculos esqueléticos que levam a um gasto energético, e, desde que a intensidade, a duração e a frequência dos movimentos apresentam algum progresso, ambos demonstram igual relação positiva com os índices de aptidão física. No entanto, Exercício Físico não é sinônimo de Atividade Física: o Exercício Físico é considerado uma subcategoria da Atividade Física.

EXERCÍCIO FÍSICO

Por definição, “Exercício Físico é toda Atividade Física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (CASPERSEN et alii, 1985). Como exemplo, podemos citar uma caminhada de uma hora sem parar e com ritmo constante”.

Não obstante, em determinadas situações outras categorias da Atividade Física de nosso cotidiano podem, eventualmente, provocar adaptações positivas nos índices de aptidão física. No entanto, mesmo assim não devem se constituir como Exercício Físico. É o caso de algumas ocupações profissionais, de tarefas domésticas específicas ou outras atividades do dia a dia que, pelo seu envolvimento quanto à demanda energética, podem repercutir favoravelmente na aptidão física. Igualmente, uma pessoa que torna seu tempo livre e as atividades destinadas ao lazer mais ativas fisicamente, deverá usufruir as vantagens quanto à aptidão física. Contudo, as dificuldades quanto ao seu planejamento, à sua estruturação e repetição as impedem de ser consideradas Exercício Físico.

ESPORTE

O termo “Esporte” pode ser definido como um sistema ordenado de práticas corporais de relativa complexidade que envolve atividades de competição institucionalmente regulamentada, que se fundamenta na superação de competidores ou de marcas e/ou resultados anteriores estabelecidos pelo próprio esportista (GENERALITAT DE CATALUNYA, 1991).

A prática do esporte pode se apresentar de duas maneiras bastante distintas: os chamados esportes de recreação e os esportes de alto rendimento.

Esporte de alto rendimento é aquele que tem como objetivo principal o alcance do desempenho máximo mediante o estabelecimento de desafios dos próprios limites na busca de vitórias e de recordes e, em alguns casos, com finalidades econômicas e/ou políticas bastante claras. Esta constante busca da superação pode em alguns casos levar o praticante a sequelas futuras, o que nos faz admitir que esta não é uma forma de promoção da saúde.

Já o esporte de recreação é o que tem como meta primordial à melhoria do bem estar e o relacionamento interpessoal de seus praticantes por intermédio de atividades de competição, contudo também não deixa de apresentar movimentos complexos e com alguma intensidade, sendo recomendado uma preparação prévia antes de praticá-los.

Seja através do incremento de atividade físicas do seu dia a dia, ou através da pratica regular de Exercícios Físicos ou ainda através do envolvimento em esportes, o importante é começar a se mexer, o que não vale é ficar parado.

É essencial procurar atividades que lhe dê prazer, para evitar começar a atividade e parar após algum tempo, pois uma semana sem exercícios já é o suficiente para provocar mudanças negativas na composição corporal e na aptidão física.

Data: 01/04/2020

9h às 10h

Literatura

Tema: Literatura Brasileira

Atividade

- Construir um comentário argumentando a construção da literatura brasileira a partir da inclusão de elementos típicos e nativos do Brasil.

O início do século XX mudou todo o pensamento de construção literária que regia a produção até então. Isso se deveu ao aparecimento de tipos regionais relatados nas obras desse período.

O cenário político e social associou-se aos parâmetros literários e se criou uma literatura com a "cara" do interior do Brasil. A imigração, o negro liberto, o mestiço, o caipira, o sertanejo... todos esses tipos passaram a ser vistos pelo resto do Brasil. Diante disso, a lógica de uma construção própria de uma Literatura única seria a mais factível.

Comente se isso aconteceu e quais as principais causas.

Onde encontro o conteúdo

Livro de Literatura da 2ª e 3ª série.
Livros de História do Brasil que aborde o final do século XIX e início do século XX.

Objetivos

Compreender a construção da Literatura Brasileira, a partir da inclusão dos tipos nativos brasileiros, até então ignorados

Depois da atividade

O aluno terá um entendimento da estrutura histórico-social brasileira, através da construção da Literatura do início do século XX.

Data: 01/04/2020

11h às 12h

Arte

Tema: Aprendendo um pouco mais sobre releitura!

Atividade

- Leia atentamente o texto abaixo, sobre “releitura”, extraída do site <http://artesanatividades.blogspot.com/2011/06/releitura.html>. Em seguida, responda às questões.

Releitura

É ler novamente, é uma nova interpretação, feita com estilo próprio, mas sem fugir ao tema original.

Não podemos confundir releitura e cópia. A cópia é uma mera reprodução.

Já a releitura cria, transforma. Reinterpreta algo, reconstruindo em outro contexto um novo sentido.

Para realizarmos uma releitura, partimos da obra original, criando um novo trabalho.

Uma boa releitura irá depender de uma boa compreensão na leitura da obra, pois é preciso interpretar bem aquilo que se vê e exercitar a criatividade.

Ao recriar uma obra não é necessário empregar a mesma técnica usada pelo artista na obra original.

O mais importante é criar algo novo que tenha um elo com a fonte que serviu de inspiração.

Este recurso está presente em todas as manifestações de Arte.

Vamos agora ver alguns exemplos baseados em obras originais nas artes plásticas: Iniciamos com a obra mais recriada, Mona Lisa



Leonardo da Vinci



Jocelyne Grimaud



Romero Britto

Agora responda, utilizando o seu caderno ou bloco de notas:

1. A partir da leitura proposta o que você entende por releitura artística?
2. Qual das releituras apresentadas acima você gostou mais? Justifique sua escolha.

Onde encontro o conteúdo

Você pode saber mais sobre releitura acessando esse vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=ktBaNhjG8uM&disable_polymer=true

Objetivo

- Analisar criticamente imagens e objetos artísticos a partir de seus contextos, condições de produção, suas relações e tensões;
- Identificar e manipular diferentes tecnologias e recursos digitais para acessar, apreciar, produzir, registrar e compartilhar práticas e repertórios artísticos, de modo reflexivo, ético e responsável.

Depois da atividade

Reveja as imagens das atividade anteriores, se desejar, elas podem te inspirar. Mas, você pode escolher outra obra artística para realizar a sua segunda releitura, faça uma homenagem a um artista da sua região ou da Bahia. Não precisa ser uma obra grande, lembre-se esse é só o começo! Compartilhe na #EducacaoBahia.

Data: 02/04/2020

9h às 10h

Língua Portuguesa

Tema: Análise linguística

Atividade

- Veja a imagem e leia o texto.
- Em seguida, responda às questões propostas.



Use o cinto.
Permaneça vivo.

- 1) O texto ao lado da imagem é parte de uma campanha publicitária que visa promover a conscientização em motoristas acerca da importância do uso do cinto de segurança. EXPLIQUE, escrevendo no seu caderno ou gravando um áudio, como a confluência entre os elementos verbais e os não verbais contribuíram para a construção do sentido do texto.
- 2) Releia.

“Use cinto.
Permaneça vivo.”

Defina a equivalência entre os verbos que compõem os dois sintagmas oracionais acima. Justifique sua resposta com fundamentação teórica, levando em consideração o papel exercido pelas informações que aparecem após o verbo.

Onde encontro o conteúdo

Disponível em <https://guerrillaforngo.wordpress.com/portfolio/saaq-buckle-up-stay-alive/> (adaptado). Acesso em 25.mar.20

Objetivo

- Análise de texto informativo.
- Processo de argumentação.

Depois da atividade

Escolha outra imagem, com ou sem mensagens textuais, e construa um artigo ou poema. Escolhemos essa imagem abaixo, mas você pode buscar outras, inclusive fotos tiradas por você mesmo.

Imagem extraída do site:
<https://www.eusemfronteiras.com.br/por-que-uma-imagem-vale-mais-que-mil-palavras/>



Data: 02/04/2020

11h às 12h

Inglês

Tema: construindo um caderno de questões na língua inglesa

Atividade

1) Realizar um planejamento individual de estudos com a definição de estratégias, objetivando a realização de questões em língua inglesa. Para isso, é preciso antes desenvolver as seguintes atividades preparatórias referentes à etapa 1 do planejamento:

- a) Pesquisar e arquivar as provas aplicadas pelo ENEM de 2009 até 2019;
- b) Selecionar as questões de inglês que apareceram nessas respectivas provas;
- c) Construir um caderno específico com as questões de língua inglesa. Os estudantes podem usar a criatividade para isso. Pode ser feito recorte diretamente no arquivo digital.

Onde encontro o conteúdo

Se você tiver acesso à internet:

Cadernos de provas do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM).

<http://portal.inep.gov.br/provas-e-gabaritos>

Vídeo: Aprender inglês com a Youtuber Carina Fragoso

<https://www.youtube.com/watch?v=6orvo4cw0S4>

Acesse a plataforma da FGV Ensino Médio. Você pode criar um perfil e exercitar livremente várias questões originais do ENEM. Disponível em:

<https://ensinomediodigital.fgv.br/>

Também há vários aplicativos gratuitos com questões do ENEM, mas se você não tiver acesso à internet, nas próximas semanas, vamos transcrever algumas provas do ENEM de anos anteriores, com os respectivos gabaritos.

Objetivo

Elaborar um caderno de questões ENEM, para a língua inglesa, fortalecendo a investigação e autonomia dos estudantes.

Depois da atividade

Compartilhe sua produção ou crie um documento compartilhado, pela internet, de modo que os seus colegas possam incluir novas questões.

Pronto! Agora poste em suas redes sociais e convide seus seguidores, contatos e amigos para discutir sobre o conteúdo de sua postagem. Use a #EducaçãoBahia.

Data: 03/04/2020

9h às 10h

Produção Textual

Tema: Texto opinativo

| | |
|---------------------------------|--|
| Atividade | <ul style="list-style-type: none">- Produzir um texto opinativo a partir de um tema de interesse.- Leia o artigo abaixo “Os estereótipos de gênero afetam o que as meninas e os meninos escolhem como profissão no futuro”, de Alejandra Agudo.- Identifique no texto os 3 elementos centrais de um artigo de opinião:<ul style="list-style-type: none">>>Introdução com tese>> Desenvolvimento com argumentação>> Conclusão.- Em seguida, aproveite este tema ou escolha outro tema, do seu interesse, e elabore um texto opinativo de até 25 linhas. |
| Onde encontro o conteúdo | <p>Você pode encontrar mais informações sobre textos opinativos no seu livro didático.</p> <p>O artigo foi publicado no jornal El País e está disponível em: https://brasil.elpais.com/brasil/2018/06/10/actualidad/1528661907_969674.html</p> |
| Objetivo | <ul style="list-style-type: none">- Conhecer os principais elementos que compõem um texto opinativo e sua estrutura básica. |
| Depois da atividade | <p>O tema do seu artigo pode ser qualquer um! Pense em algo que lhe preocupa, incomoda, intriga, desperta curiosidade. Podem ser ligados a você, sua família, sua comunidade e seu país, ou eventos fora do seu contexto. Eles podem estar acontecendo neste exato instante ou já terem ocorrido.</p> <p>O que importa mesmo é que você se concentre em elaborar um texto que traga elementos consistentes e expresse com clareza a sua opinião, apoiada em fatos e dados.</p> |

Data: 03/04/2020

11h às 12h

Educação Física

Tema: Benefícios da atividade física

Atividade

- Você é capaz de lembrar, sem consultar nenhum livro, de pelo menos 5 benefícios de praticar atividades físicas regularmente?
- Anote no seu caderno. Em seguida, leia o texto transcrito na página seguinte e compare com as suas respostas.
- Localize no texto e em outros materiais por que praticar atividades é uma boa estratégia para os estudos.

Onde encontro o conteúdo

O texto para a atividade encontra-se disponível em:
<https://www.tuasaude.com/beneficios-da-atividade-fisica/>.
Outros links interessantes sobre os benefícios da atividade física para quem estuda: <https://kuadro.jusbrasil.com.br/artigos/112153843/acredite-fazer-atividade-fisica-regularmente-ajuda-sim-nos-estudos> e <https://blog.grancursosonline.com.br/os-beneficios-da-pratica-de-atividades-fisicas-para-os-estudos/>.

Objetivo

Refletir sobre a relação entre práticas corporais, condições de vida, saúde, bem-estar e possibilidades/impossibilidades no cuidado de si e dos outros.

Depois da atividade

Agora é hora de usar seu caderno, ou bloco de notas e até mesmo o celular para gravar um vídeo registrando o que você aprendeu com a atividade. Leve o tema para as suas redes sociais e use a #EducaçãoBahia.

TEXTO

Conheça os Benefícios da Atividade Física

Carlos Bruce, *personal trainer*

Disponível em: <https://www.tuasaude.com/beneficios-da-atividade-fisica/>

A prática regular de atividade física é capaz de melhorar a circulação sanguínea, fortalecer o sistema imunológico, ajudar a emagrecer, diminuir o risco de doenças cardíacas e fortalecer os ossos, por exemplo. Esses benefícios podem ser alcançados em cerca de 1 mês após o início da atividade física regular, como caminhadas, pular corda, correr, dançar ou praticar musculação.

Além disso, praticar atividade física após os estudos é uma ótima estratégia para consolidar o aprendizado devido ao aumento da circulação sanguínea cerebral e aumento das catecolaminas que são essenciais para a memória.

Quem está acima do peso deve praticar exercícios pelo menos 5 vezes por semana, durante 90 minutos, para poder queimar gordura. Idosos também podem fazer exercícios e os mais indicados são aqueles que estão de acordo com a funcionalidade do corpo. Em caso de dor nas articulações, deve-se dar preferência aos exercícios na água, como natação ou hidroginástica, por exemplo. (...)

Benefícios da atividade física

A prática regular de atividade física é importante para melhorar a qualidade de vida e a disposição para realizar as atividades do dia-a-dia e, por isso, é importante as pessoas de todas as idades praticarem exercício. Os principais benefícios da atividade física são:

- Combater o excesso de peso;
- Melhorar a auto-estima e promove a sensação de bem-estar;
- Diminuir a depressão;
- Melhorar o desempenho escolar, no caso de crianças e adolescentes;
- Diminuir o estresse e o cansaço;
- Aumenta a disposição;
- Promove o fortalecimento do sistema imune;
- Melhora a força e resistência muscular;
- Fortalece ossos e articulações;
- Melhorar a postura;
- Diminui a dor;
- Diminui o risco de doenças cardiovasculares;
- Melhorar a aparência da pele.

A prática regular de atividade física é indicada para indivíduos de todas as idades. No entanto, as crianças com menos de 12 anos devem preferir praticar esportes como dança, futebol ou karatê, por exemplo, porque são exercícios que podem ser realizados 1 ou 2 vezes por semana e são mais indicados para esta faixa etária.

Os adultos e a idosos, devem estar atentos ao peso, porque quando estão abaixo do peso ideal não devem praticar exercícios regularmente para evitar o gasto calórico excessivo.

É importante que antes de começar a praticar exercícios sejam realizados exames para que seja verificado o estado geral de saúde da pessoa e, assim, seja possível indicar o melhor tipo de exercício e a intensidade indicada, por exemplo. Além disso, é importante a pessoa seja acompanhada por um profissional capacitado para diminuir o risco de lesões.

Para que possua todos os benefícios, é importante que a prática de atividade física seja acompanhada de uma alimentação saudável e equilibrada. (...)