



PREFEITURA MUNICIPAL

SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO

São José pode mais!

Em parceria



**Material de Complementação
Escolar**

EJA FASE VIII

09-11 a 19-11

**Secretaria de Educação, Cultura,
Ciência e Tecnologia**

2020

AQUI TEM
Língua
Estrangeira

SPORTS

Certamente, você já ouviu dizer que o Brasil é o país do futebol. Mas você sabia que o futebol teve suas origens na Inglaterra?

Charles Miller foi um dos principais propagadores do futebol no Brasil. Ele conheceu o esporte na Inglaterra, aonde foi estudar. Ao retornar ao Brasil, trouxe, na bagagem, duas bolas usadas, um par de chuteiras, um livro com as regras do futebol, uma bomba de encher

bolas e uniformes usados. Em 14 de abril de 1895, em São Paulo, foi realizado o primeiro jogo de futebol no nosso país.

Muitas palavras ligadas a esse esporte vieram do inglês, como, por exemplo, gol, corner, score e penalty.

Adaptado de https://pt.wikipedia.org/wiki/Charles_Miller

Outros esportes também bastante praticados no Brasil têm seus nomes originados no inglês.

VOLEIBOL vem de **VOLLEYBALL**.

BASQUETEBOL vem de **BASKETBALL**.

Atividade 1

À que esporte corresponde a figura?

() Boxing. () Cycling. () Aerobics.



Atividade 2

Que esportes são praticados em grupo?

() Surf. () Basketball. () Skateboarding. () Handball.

Atividade 3

Quais esportes são individuais?

() Football. () Judo. () Windsurf.

Atividade 4

Marque verdadeiro ou falso:

- () Aerobics é um esporte aquático.
- () Basketball é um esporte coletivo.
- () Tennis é um esporte coletivo.

Atividade 5

Que esporte é este?

<https://www.publicdomainpictures.net/p-image.php?image=159907&picture=illy-sitacab-de-boxe-dlpe>



() Judo. () Skateboarding. () Boxing.

Atividade 6

Escreva o esporte correspondente a cada figura:

judo - aerobics - windsurf - skateboarding

<https://publicdomainvectors.org/en/vector/10415/Picograma-para-windsurf-vector-clip-art/25713.html>



<https://reesvg.org/african-skater>



<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kibisu-qaeshi.svg>



<https://publicdomainvectors.org/en/free-clipart/Woman-in-aerobics-outfit-vector-image/4944.html>





+
-
x

CONTANDO E CALCULANDO...

AQUI TEM
Matemática

Atividade 7

Numa disputa de natação, Pedro bateu um recorde de 15,36 segundos. No segundo dia fez 8 segundos a menos.

Marque a opção correta que ele marcou no segundo dia:

- a) 7,36 segundos.
- b) 3,25 segundos.
- c) 7,85 segundos.
- d) 6,35 segundos.



<https://www.flickr.com/photos/portafila/28151497445>

SGP Sistema / Foto: Andre Bruckner

Atividade 8

Observe o número de calorias queimadas conforme o esporte discriminado na tabela abaixo:

Esporte	Calorias queimadas por hora
Ciclismo	562 calorias
Pular corda	885 calorias
Natação	435 calorias
Corrida	600 calorias

João resolveu pular corda por 1 h e 3 vezes por semana. Qual é a quantidade de calorias gasta semanal?

- a) 2 500 calorias.
- b) 3 000 calorias.
- c) 2 655 calorias.
- d) 1 200 calorias.

Atividade 10

Um grupo de 25 atletas resolveu juntar dinheiro para comprar passagem de ônibus para competir em outro estado. Sabendo que o preço total das passagens será de R\$ 3.975,00, o valor que cada aluno deverá disponibilizar será:

- a) R\$ 135,00.
- b) R\$ 129,00.
- c) R\$ 159,00.
- d) R\$ 95,00.



<https://pxhere.com/pt/photos/7-ciclistas>

Atividade 11

Leandro, Paulo e Caio participaram de um jogo de xadrez da seguinte forma:



<https://www.istock.com/photos/joaojsferez/729892111107>

- Na 1.^a jogada Leandro fez 25 pontos e na 2.^a jogada, 23.
- Paulo fez 12 pontos a menos que o total de pontos de Leonardo.
- Caio fez a metade do total de pontos de Leandro e Paulo juntos.

Assinale a opção correta:

- Leandro fez um total de 45 pontos.
- Caio fez 42 pontos.
- Paulo fez 30 pontos.
- A pontuação total foi 84 pontos.

Atividade 12

O time de Arthur ganhou algumas partidas de futebol, totalizando 45 pontos. Sabendo que no futebol, a cada partida ganha o time recebe 3 pontos, responda:

Quantas partidas o time de Arthur ganhou?



<https://pxhere.com/publico/1428191>

R: _____



Arcos da Lapa: de aqueduto a viaduto

O Aqueduto da Carioca, como os Arcos eram chamados, foi construído para resolver uma questão que sempre foi um problema no Rio de Janeiro: o acesso à água. Instalada entre o mar e o morro e localizada numa região com muitas lagoas, manguezais e pântanos, a cidade cresceu lutando contra as áreas alagadas. Ao mesmo tempo, precisou de um complexo sistema de abastecimento, para garantir água potável.

As obras para distribuição de água começaram em 1719 com a canalização das nascentes do Rio Carioca, mas só terminaram em 1750 com a inauguração do Aqueduto. A construção ligava o morro do Desterro (Santa Teresa) ao de Santo Antônio e transportava a água até o Convento de mesmo nome, no atual Largo da Carioca. Ali foi instalado um grande chafariz de mármore com mais de 15 bicas de bronze. Esse chafariz colonial foi substituído no século XIX por um outro projetado por Grandjean de Montigny, que ficou pronto em 1848 e foi demolido em 1925.

A partir de 1896, os Arcos da Lapa passaram a ser utilizados como viaduto para a circulação dos bondes que sobem e descem o morro de Santa Teresa.

Adaptado de Equipe Brasileira Iconográfica: <https://www.brasilianaiconografica.art.br/artigos/20233/arcos-da-lapa-de-aqueduto-a-viaduto>.

Atividade 13

Qual a principal mudança que ocorreu na utilização dos Arcos da Lapa ao longo do tempo?



A importância das refeições saudáveis no trabalho

Segundo um estudo da Organização Internacional do Trabalho, as refeições saudáveis consumidas em um ambiente limpo e tranquilo não devem ser encaradas como luxo ou capricho, mas, pelo contrário, são fundamentais para o humor, a saúde, a segurança e a eficácia dos trabalhadores.

Texto adaptado de <http://www.iff.fiocruz.br/index.php/8-noticias/575-alimentacaosaudavel>



O trabalho, às vezes, nos deixa exaustos e esquecemos de nos alimentar bem. Você está atento à sua alimentação mesmo com a vida corrida que leva?

Os adultos em idade ativa passam cerca de 8 horas diárias ou mais trabalhando. Para você não esquecer de se alimentar adequadamente, precisa ficar atento ao que come, exigir seu intervalo e um espaço adequado para realizar as suas refeições.

- Não pule o café da manhã.
- Dê preferência a frutas nos lanches.
- No almoço ou no jantar, quando for montar seu prato, atente-se sempre para escolher alimentos que fazem parte de todos os grupos alimentares: carboidratos (arroz e macarrão), que dão energia; proteínas (carnes e feijão), que constroem e regeneram os tecidos; e vitaminas, minerais e fontes de fibras (verduras, saladas e frutas), essenciais para o bom funcionamento do nosso sistema imunológico e dos demais órgãos.
- Evite os doces e a cafeína em excesso.
- Dê preferência para as carnes “magras”, como o frango ou o peixe.
- Não misture mais de um tipo de carboidrato no prato!
- Evite alimentos enlatados, embutidos ou industrializados.



(Raffaella Araujo D'Angelo e Aline Paixão Miranda Carvalho)



ATENÇÃO!

Ter uma alimentação saudável previne doenças como obesidade, diabetes e hipertensão arterial.

FIQUE LIGADO!!!

O artigo 71 do Conselho das Leis do Trabalho (CLT) prevê:

Art. 71 – Em qualquer trabalho contínuo, cuja duração exceda 6 (seis) horas, é obrigatória a concessão de um intervalo para repouso ou alimentação, o qual será, no mínimo, de 1 (uma) hora e, salvo acordo escrito ou contrato coletivo em contrário, não poderá exceder 2 (duas) horas.

AGORA 😊
é com você !!!

Atividade 17

Qual a importância de se ter um ambiente limpo e tranquilo para realizar as refeições no trabalho, segundo a Organização Internacional do Trabalho?

Atividade 18

Ao que devemos nos atentar ao montarmos as nossas refeições?

Atividade 19

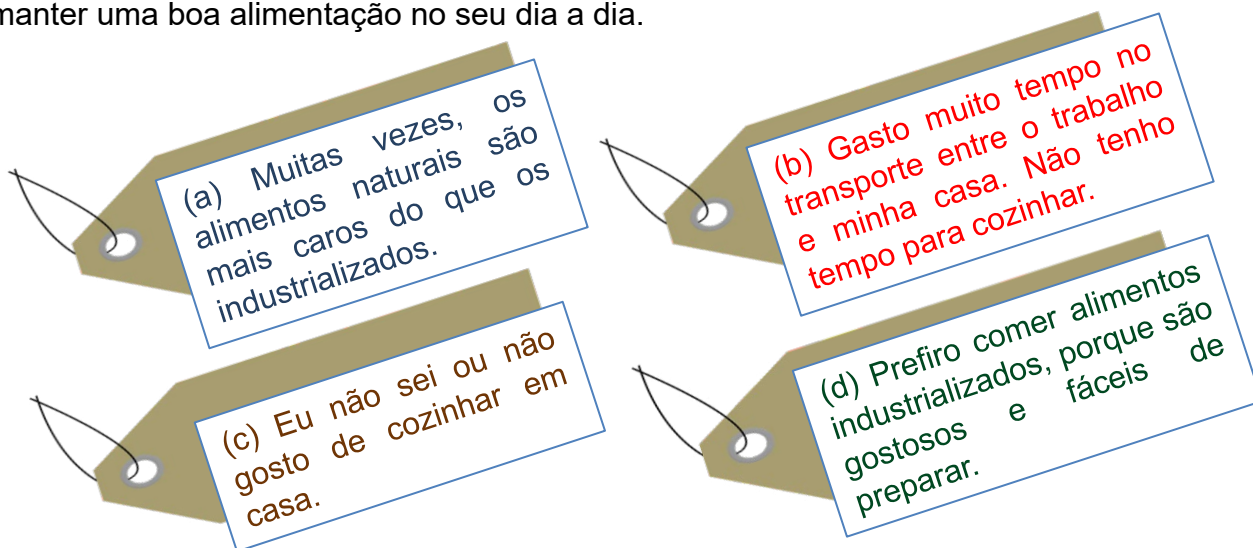
Qual a importância de se manter uma alimentação saudável?

Onde está a raiz do problema???



Observe as etiquetas abaixo e identifique se algum desses motivos impede você de manter uma boa alimentação no seu dia a dia.

https://cdn.pixabay.com/photo/2017/10/27/12/28/discuims-2894133_340.png



Atividade 20

Se você enfrenta algumas das dificuldades citadas nas etiquetas, marque com um X as letras das etiquetas que escolheu:

(a), (b), (c), (d)

Atividade 21

Que outros motivos não apresentados nas etiquetas impedem você de comer alimentos naturais com frequência?



As longas jornadas de trabalho alinhadas às dificuldades financeiras colocam em risco a qualidade da alimentação de trabalhadores e de suas famílias. Condições de trabalho que proporcionem acesso a uma boa alimentação precisam existir.

MÚSICA

É uma partida de futebol

AQUI TEM
Língua Portuguesa

Bola na trave não altera o placar

Bola na área sem ninguém pra cabecear

Bola na rede pra fazer o gol

Quem não sonhou em ser um jogador de futebol?

A bandeira no estádio é um estandarte

A flâmula pendurada na parede do quarto

O distintivo na camisa do uniforme

Que coisa linda é uma partida

Posso morrer pelo meu time

Se ele perder, que dor, imenso crime

Posso chorar se ele não ganhar

Mas se ele ganha não adianta

Não há garganta que não pare de berrar

A chuteira veste o pé descalço

O tapete da realeza é verde

Olhando para bola eu vejo o Sol

Está rolando agora, é uma partida de futebol

O meio-campo é lugar dos craques

Que vão levando o time todo pro ataque

O centroavante, o mais importante

Que emocionante, é uma partida de futebol

O meu goleiro é um homem de elástico

Os dois zagueiros têm a chave do cadeado

Os laterais fecham a defesa

Mas que beleza é uma partida de futebol

Bola na trave não altera o placar

Bola na área sem ninguém pra cabecear

Bola na rede pra fazer o gol

Quem não sonhou em ser um jogador de futebol?

O meio-campo é lugar dos craques

Que vão levando o time todo pro ataque

O centroavante, o mais importante

Que emocionante é uma partida de futebol

(Samuel Rosa e Nando Reis)

Atividade 22

A música interpretada pela banda Skank menciona cinco posições de jogadores no futebol. Identifique e circule os nomes dessas posições na letra da música.





Olá, estudantes! Convido vocês a pensar e refletir sobre todos os cuidados que têm com seu corpo e sua mente. Como você tem cuidado de si? O autocuidado é um conjunto de atitudes que cada um faz com o objetivo de cuidar de si mesmo. Vamos praticar?!

Vamos conversar?

Viver

Ah, viver...
 Sonhar, pular,
 Dançar, gritar,
 Brincar, namorar,
 Se aventurar...

Isso sim é viver!
 Viver é crer!
 Viver é ser!
 Viver é ter vontade de fazer,
 Viver é querer e persistir para obter.

Viver não é sobreviver!
 Sobreviver é se alimentar, se hidratar.
 Nada a ver com sonhar!
 Sobreviver se resume a dar substâncias ao corpo.
 Nada igual a dançar feito louco!
 Sobrevivendo sozinho você pode estar!
 Então, cadê a graça em namorar?

Para sobreviver, pode-se ficar no mesmo lugar,
 Mas com isso, para onde vai a vontade de se aventurar?
 Onde vamos chegar?

Sem viver não conseguimos,
 Ter, ser, fazer e acontecer.
 Mas me diga:
 Você realmente tem ideia do que é viver?

(De Elis Campos, 1901)

Poesias ao vento dos pontos a brisa virou ventania, de Ana Paula Moreno; Jair Dias Augusto Júnior; Simone Amaral Org.
 1 ed. Rio de Janeiro: Letras e Versos, 2018.

AGORA 😊 é com você !!!

Atividade 23

Depois de ler o poema faça uma lista de atitudes que reforçam a sua vontade de estar bem e viver bem.

Como se prevenir do novo coronavírus?

O Ministério da Saúde orienta cuidados básicos para reduzir o risco geral de contrair ou transmitir infecções respiratórias agudas, incluindo o novo coronavírus. Entre as medidas estão:

- Lavar as mãos com água e sabão frequentemente.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca.
- Não entrar em contato com pessoas contaminadas.
- Cobrir a boca e o nariz ao tossir e espirrar com um lenço de papel, depois descartá-lo.
- Limpar e desinfetar superfícies tocadas com frequência.
- Não sair de casa, se possível.
- Manter uma distância segura de outras pessoas.

Como lavar as mãos corretamente?

Essa medida tem sido adotada como uma das mais importantes no combate ao novo coronavírus. A seguir, um passo a passo que orienta na realização de uma lavagem correta:



INVESTIGANDO...

Nesse momento em que o mundo se encontra, alguns termos têm sido muito utilizados nas mídias. Mas será que sabemos mesmo do que estamos falando? Será que estamos empregando as palavras de maneira correta?

Distanciamento social é a diminuição de contato entre as pessoas de uma comunidade para diminuir a velocidade de transmissão do vírus. É uma estratégia importante quando há indivíduos já infectados, mas ainda sem sintomas ou com poucos sintomas, que não se sabem portadores da doença e não estão em isolamento.

Isolamento é uma medida que visa separar as pessoas doentes (com sintomas respiratórios, casos suspeitos ou confirmados de infecção por coronavírus) das pessoas não doentes, para evitar a propagação do vírus.

Quarentena é a restrição de atividades ou separação de pessoas que foram presumivelmente expostas a uma doença contagiosa, mas que não estão doentes (porque não foram infectadas ou porque estão no período de incubação).

Quando as medidas de distanciamento social, isolamento e quarentena individual forem insuficientes, pode ser necessário o **bloqueio total** (também chamados de contenção comunitária, quarentena comunitária ou **lockdown**, em inglês).

AGORA 😊
é com você !!!

Atividade 24

Baseado na leitura do texto e das medidas adotadas pelo governo até o momento, qual desses termos (palavras) seria usado para definir a sua situação neste momento?



O trabalho faz parte da vida dos seres humanos. É qualquer atividade física ou intelectual realizada cujo objetivo seja fazer, transformar ou obter algo para realização pessoal e obtenção de recursos econômicos.

DIÁRIO DE UM MENINO TRABALHADOR

AQUI TEM
Língua Portuguesa

Querido diário:

Hoje, sexta- feira, a Kombi do seu Luiz passou um pouco antes das 3 da manhã. Ainda bem que não estava muito frio. A noite de lua cheia estava clara e estrelada. E os cachorros uivavam, em vez de latir. Só podia ser sinal de algum lobisomem no pedaço.

É, eu sou assim, gosto de inventar histórias quando acordo, pra ver se espanto o sono. Só que quase nunca dá certo. A gente acorda mesmo na hora em que começa a levar aqueles cestos pesados da padaria para a Kombi.

Quando o seu Luiz dá a partida, o negócio é ficar de olho bem aberto e corpo muito esperto, principalmente na hora de pular com a Kombi andando (...) O mais difícil, como sempre, foi a entrega depois da ponte, onde as casas são mais esparramadas. (...).

Fico com tanto sono que não dá nem pra prestar atenção direito na explicação da professora. Hoje, eu cheguei em casa às 8 da manhã e dormi só até meio-dia, pois antes de almoçar e ir para escola eu ainda tinha que fazer a lição de casa.

Agora já são 8 da noite e eu ainda estou conseguindo escrever porque o café que tomei com pão, em vez de comida, fez meu sono chegar atrasado. Mas agora, que ele já veio com força total, só estou conseguindo enxergar a minha cama.

Boa noite, diário.

JÔ AZEVEDO, Iolanda Huzak e Cristina Porto. **Serafina e a criança que trabalha**. São Paulo: Ática, 1996.

Atividade 1

A ideia central do texto é mostrar

- as ideias de um menino para fugir do trabalho.
- o dia a dia de um menino que não gosta de estudar.
- a dura realidade de uma criança que trabalha muito.

Atividade 2

Quem nos conta a história do texto é

- a) o próprio menino.
- b) a mãe do menino.
- c) o Seu Luiz.
- d) a professora do menino.

Atividade 3

De acordo com o texto, o menino não presta atenção à aula porque

- a) não gosta de estudar.
- b) vive pensando em namorada.
- c) prefere ficar andando de Kombi.
- d) chega à aula muito cansado.

Atividade 4

De acordo com o texto, por que a entrega é mais difícil depois da ponte?

- a) A Kombi andava muito rápido.
- b) As casas eram distantes umas das outras.
- c) Atravessar a ponte era muito difícil.
- d) O percurso da ponte era muito longo.

Atividade 5

Observe: “**Só podia ser sinal de lobisomem no pedaço**”. Nesta frase, a palavra **pedaço** possui o sentido de

- a) fatia.
- b) lugar.
- c) porção.
- d) beleza.

Atividade 6

Releia: “**Só podia ser sinal de alguma lobisomem...**” Em qual das frases abaixo a palavra sinal tem o mesmo sentido usado na frase acima?

- a) O menino tem um sinal no rosto.
- b) O motorista avançou o sinal.
- c) Seu Luiz deu um sinal ao comprar a Kombi.
- d) Nuvens escuras é sinal de chuva.

Atividade 7

Na expressão “... **Mas agora ele veio com toda força.**” De acordo com o texto, o pronome *ele* está se referindo

- a) ao sono.
- b) ao menino.
- c) ao trabalho.
- d) ao Seu Luiz.

Atividade 8

Releia: “**Só podia ser sinal de lobisomem no pedaço. Se bobear, a gente tem que disparar atrás da Kombi”.** As expressões em destaque indicam que o texto

- a) usa uma linguagem diferente da fala real do menino.
- b) elogia a forma de falar do personagem.
- c) procura mostrar a fala real do menino.
- d) critica a forma de falar do garoto.

FIQUE LIGADO!!!

A Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT) brasileiras proíbe o trabalho de crianças e adolescentes menores de 14 anos de idade. A partir dos 14 anos, os jovens podem atuar como aprendizes, mas sem causar prejuízo às suas atividades escolares.



WORK TRABALHO

Enquanto a maioria da população permanece em casa durante a pandemia, várias categorias de trabalhadores continuam suas jornadas para que a população tenha suas necessidades atendidas.

O texto abaixo foi retirado do jornal inglês THE GUARDIAN. Ele fala sobre as categorias profissionais essenciais neste momento.

The Essentials: They're about 30% of workers, including nurses, homecare and childcare workers, farm workers, food processors, truck drivers, warehouse and transit workers, drugstore employees, sanitation workers, police officers, firefighters, and the military.

<https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/apr/25/covid-19-pandemic-shines-a-light-on-a-new-kind-of-class-divide-and-its-inequalities>

Veja alguns desses profissionais:



NURSE



BUS DRIVER



FOOD PROCESSOR



HOMECARE WORKER



FARM WORKER



DRUGSTORE EMPLOYEE



FIREFIGHTERS



TRUCK DRIVER

Atividade 9

De acordo com o jornal, qual é o percentual de trabalhadores essenciais?

Atividade 10

Copie do texto três palavras transparentes:

_____ / _____ / _____

Atividade 11

Procure no texto a categoria dos trabalhadores abaixo:



Atividade 12

Quais categorias trabalham com transportes?

Atividade 13

Quais categorias estão envolvidas com alimentação?

Atividade 14

Marque o profissional que atua em hospitais:

- () military.
- () nurse.
- () farm worker.

<http://www.multirio.rj.gov.br/index.php/multirio>


Escolher Dá Trabalho! (Parte 2)

Série televisiva: textos complementares

AQUI TEM
*Linguagens
 Artísticas*

chrome-extension://ohjgldgalekfebpkkoicahedqpf/http://www.multirio.rj.gov.br/media/PDF/pdf_1258.pdf


Artes Visuais

Somos cercados por imagens e objetos das mais diversas naturezas. Placas, *outdoors*, letreiros, grafites, cartazes, painéis luminosos, vídeos, fotografias, animações... A embalagem de um alimento, os contornos e as cores de um aparelho celular, a capa do caderno da escola, a mesa e a cadeira expostas na vitrine.

São muitas as formas e os suportes que a cada momento enriquecem nossa experiência visual e tátil.

Mas, para atrair, comunicar e adequar-se aos seus propósitos, imagens e objetos devem ter determinadas qualidades, devem ser pensados e criados por quem entende do assunto – os profissionais ligados às artes visuais.

Talento, vocação e... muito trabalho

Como o próprio nome indica, o profissional de Artes Visuais é um artista. Afinal, é preciso sensibilidade não só para criar um belo quadro ou uma escultura expressiva, mas também para elaborar uma boa embalagem, um produto atraente, um cartaz comunicativo ou efeitos especiais de impacto.



É isso mesmo! Os profissionais que criam embalagens de produtos, propagandas e desenham objetos também são artistas. Conheça abaixo os nomes desses campos de trabalho das Artes Visuais.

Profissões & funções

Designer de produto: trabalha na concepção, no desenvolvimento e na produção de qualquer tipo de objeto (eletrodomésticos, calçados, móveis, joias, embalagens, automóveis...), avaliando necessidades e anseios das pessoas e levando em conta aspectos estéticos e funcionais. Trabalha também no aprimoramento dos produtos já existentes.

Designer gráfico ou programador visual: desenvolve o aspecto visual de publicações impressas, como jornais, revistas, livros, panfletos, anúncios e *outdoors*, e digitais, como sites na internet. Também cria logotipos e papelaria (cartões de visita, papéis timbrados etc.) para empresas. Cuida, ainda, da programação visual de ambientes internos e externos, definindo o local de placas e mobiliário.



<https://pixabay.com/pt/photos/antigo-mesa-antiga-la-bela-madeira-961102/>

<https://www.pexels.com/pt-br/foto/64426/>



<https://prefeitura.nocidade.prefeitura.lanca-campanha-informativa-rio-contra-o-corona/>

Texto adaptado de <http://www.multirio.rj.gov.br/index.php/leia/publicacoes/livros/9790-escolher-da-trabalho-parte-ii-2>



Se precisar, use seu caderno para realizar as atividades abaixo.

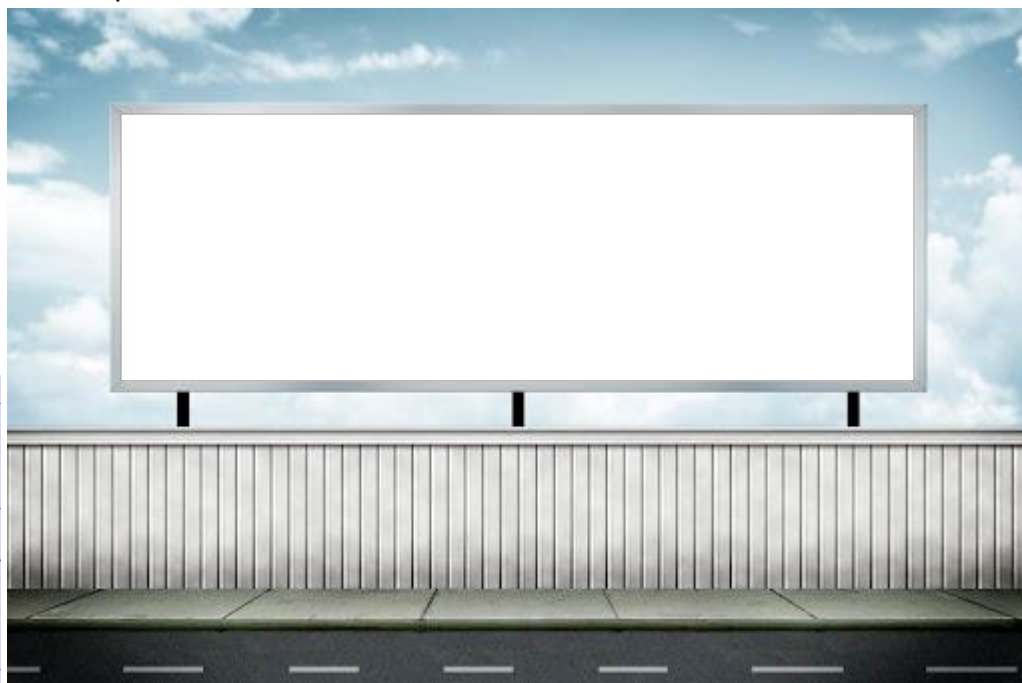


Atividade 15

Crie uma embalagem para um novo remédio que será lançado no mercado.

Atividade 16

Crie um anúncio para este novo remédio no outdoor abaixo:



<http://customizador.aycoela.co/producao/outdoor-tipo-1/>



+ · - × CONTANDO E CALCULANDO...

AQUI TEM
Matemática

Atividade 17

Um empregado recebe o valor de R\$ 1.500,00 ao mês, ou seja, recebe o equivalente a R\$ 50,00 por dia.

Se este empregado trabalhar apenas 10 dias, qual será o valor do salário dele?

- a) R\$ 500,00.
- b) R\$ 400,00.
- c) R\$ 300,00.
- d) R\$ 200,00.



<https://pixabay.com/pt/fotos/ho-mem-fotista-loja-pessoas-50150-617287/>

Atividade 18

Quando um empregado é dispensado sem justa causa, ele tem direito ao aviso prévio na proporção de 30 (trinta) dias, com acréscimo de mais 3 dias, a cada ano trabalhado. Considerando as informações acima, a quantos dias de aviso prévio terá direito um empregado com 04 anos de trabalho?

TEMPO DE TRABALHO	NÚMERO DE DIAS DE AVISO PRÉVIO
01 ano	33 dias
02 anos	36 dias
03 anos	39 dias
04 anos	_____ dias

Atividade 19

Férias é um direito que deve ser concedido aos empregados, após 12 meses completos de trabalho para o empregador. Este direito é assegurado pela Constituição da República. As férias anuais devem ser remuneradas, com acréscimo de 1/3 do salário do empregado.

www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm

De acordo com as informações abaixo, se um empregado recebe R\$ 1.800,00 e sabendo que um terço do salário dele corresponde a R\$ 600,00, qual é o valor das férias deste trabalhador?

- a) R\$ 1.800,00.
- b) R\$ 2.400,00.
- c) R\$ 2.600,00.
- d) R\$ 2.800,00.



<https://www.publicdomainpictures.net/ql/view-mae.php?mae=25707&idc=professor>

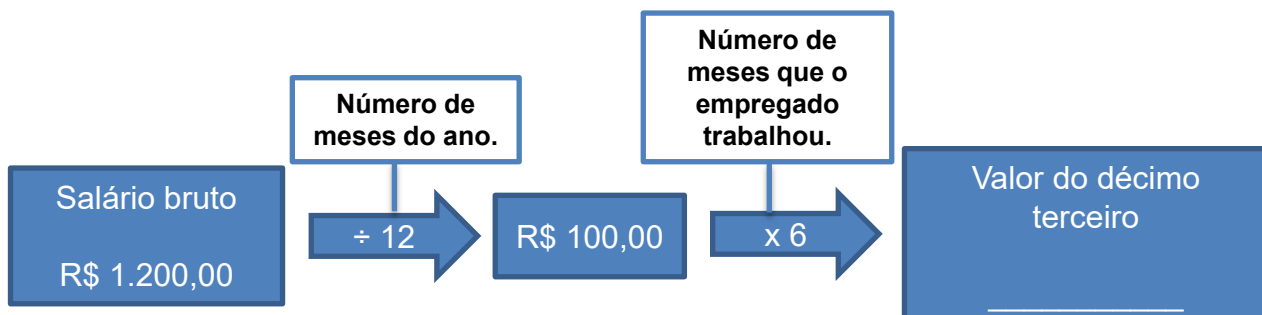
Atividade 20

O décimo terceiro salário é um direito constitucional dos trabalhadores.

Sabendo que o cálculo do décimo terceiro, nas rescisões do contrato de trabalho é feito da seguinte forma:

- Divida o salário bruto por 12.
- Multiplique o resultado pelo número de meses em que o empregado trabalhou.

Se um trabalhador com salário bruto de R\$ 1.200,00 for dispensado após 06 meses de trabalho, qual é o valor do décimo terceiro salário proporcional, que esse trabalhador irá receber?



Atividade 21

O Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS) foi criado com o objetivo de proteger o trabalhador demitido sem justa causa, mediante a abertura de uma conta vinculada ao contrato de trabalho.

No início de cada mês, os empregadores depositam em contas abertas na Caixa, em nome dos empregados, o valor correspondente a 8% do salário de cada funcionário.

Considerando que um empregado recebe R\$ 1.045,00 mensais, e a cada mês a empresa é obrigada a realizar o depósito de 8% do salário do trabalhador na conta do FGTS, valor este que corresponde a R\$ 83,60 por mês, responda:

% % %

Após 3 meses de trabalho, a empresa terá depositado

- a) R\$ 250,80.
- b) R\$ 400,00.
- c) R\$ 450,00.
- d) R\$ 300,00.



<https://www.flickr.com/photos/portalf>
09176538361410

Atividade 22

O valor do salário mínimo nacional no ano de 2019 correspondia a R\$ 998,00.

Em fevereiro de 2020, o salário mínimo nacional foi reajustado para R\$ 1.045,00.

Considerando os valores mencionados, qual foi o valor do reajuste mencionado?

Escreva por extenso:



<https://www.flickr.com/photos/agencaasentador/30453180890>

DICA

Todas as situações-problema que você acabou de realizar falam de direitos do trabalhador.

Esses direitos estão consolidados no DECRETO LEI Nº 5.452 DE 1.º DE MAIO DE 1943.



Olá, estudantes! Convido vocês a pensar e refletir sobre todos os cuidados que têm com seu corpo e sua mente. Como você tem cuidado de si? O autocuidado é um conjunto de atitudes que cada um faz com o objetivo de cuidar de si mesmo. Vamos praticar?!

CURIOSIDADES

Podemos afirmar que dentro de nossas casas estamos seguros? Nem sempre. Há muitos instrumentos que podem ser extremamente perigosos.

As famílias, por conta da pandemia, têm permanecido por mais tempo em casa. É necessário, assim, se prevenir, a fim de evitar os acidentes domésticos.

Lembrem-se:
 o acidente doméstico é aquele que ocorre no local onde moramos ou em seu entorno.

FIQUE de OLHO!!

Como se prevenir de acidentes domésticos?

- Ter cuidado com os cabos de panela virados para fora, porque podemos esbarrar e nos queimar, principalmente as crianças.
- Manter o registro do gás da cozinha fechado sempre que não estiver em uso, para não haver vazamento.
- Evitar objetos espalhados pelo chão.
- Manter produtos de limpeza e medicamentos longe do alcance de crianças, para não haver intoxicação;
- Evitar tapetes em casa, principalmente se houver idosos em casa, pois eles podem tropeçar.
- Evitar andar pelos cômodos quando estiver escuro, para não haver topadas, tropeções, nem cair.

Você sabia?



Segundo o Ministério da Saúde, 38% dos atendimentos médicos realizados no Brasil são causados por acidentes domésticos. Então, vamos ter cuidado!

ALIMENTAÇÃO E MANUSEIO DOS ALIMENTOS



Além de nos proteger contra acidentes dentro de casa, precisamos prestar atenção à limpeza dos alimentos que consumimos. A higiene alimentar garante uma boa nutrição e o bom funcionamento de todo o corpo.

Vamos  conversar?

...sobre alimentação saudável

“Alimentos *in natura*, como frutas, legumes, verduras, grãos diversos, oleaginosas, tubérculos, raízes, carnes e ovos, são saudáveis e excelentes fontes de fibras, de vitaminas, minerais e de vários compostos que são essenciais para a manutenção da saúde e a prevenção de muitas doenças, inclusive aquelas que aumentam o risco de complicações do coronavírus, como diabetes, hipertensão e obesidade.”

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melh>

Papo Reto

BOA ALIMENTAÇÃO E PRÁTICA DE
EXERCÍCIOS – TUDO A VER!

“Mente sã em corpo sã”

Junto a uma alimentação saudável, a prática de exercícios é fundamental para o seu correto desenvolvimento e funcionamento. Mas como se exercitar durante o isolamento social? Partindo para uma adaptação de nossa rotina. Não temos o pátio nem a quadra da escola... As academias estão fechadas... Partiu sala, quarto, quintal!



DESAFIO

Atividade 23

Essa é para balançar o esqueleto, trabalhar a lateralidade, coordenação motora e, principalmente, dar boas risadas com nossos familiares! Vamos com a dancinha do momento: "Ô na na na"!

Acesse o endereço abaixo e divirta-se!

<https://youtu.be/xHBwE7h8pIE>

Atividade 24

Quando nos exercitamos, prevenimos nosso corpo de doenças, como a obesidade.

A obesidade limita as ações diárias, independente da faixa etária. Já pensou como seria a vida dos animais, se todos fossem obesos?

Você sabia?

Além de deixar a casa limpa e organizada, fazer faxina pode ajudar a manter o corpo em forma e fortalecer seus músculos.

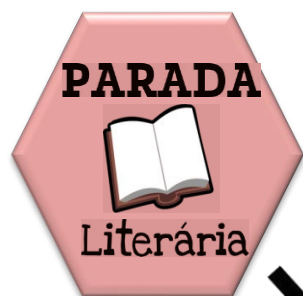
Lavar roupa (na máquina não vale!), varrer a casa e esfregar o chão estão entre as atividades domésticas que gastam mais calorias. A gente até sua!

Atividade 25

AGORA 😊
é com você !!!

Escreva abaixo as atividades domésticas que você mais tem realizado em casa durante este período de distanciamento social.

Atividade 26



Dentre essas atividades, qual é a que você mais se cansa para fazer? Por quê?

É sempre bom ter a ajuda de todos da casa!

Girassol

O que dizer de um girassol
Que sempre está girando na mira da flor?

Que sempre está com aquele brilho
Que nos contagia,
Que só de olhar já traz um bom dia.

E aquela cor que respiramos?

Eu quero ser na vida igual ao girassol,
Nunca de frente para o escuro,
Mas sempre de frente para o sol!

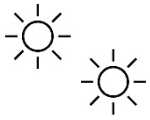
Ithala Silva Santos
Poesia ao vento: Lindsay presente!
Organizadores: Ana Paula Moreno, Jair Dias Augusto Jr., Simone Amaral – 1.ª ed.: Rio de Janeiro: Letras e Versos, 2019.

MÚSICA

Girassol

“Se a vida fosse fácil como a gente quer
Se o futuro a gente pudesse prever
Eu hoje estaria tomando um café
Sentado com os amigos em frente TV
Eu olharia as aves como eu nunca olhei
Daria um abraço apertado em meu avós
Diria eu te amo a quem nunca pensei
Talvez, é o que o universo espera de nós
Eu quero ser curado e ajudar curar
Eu quero ser melhor do que eu nunca fui
Fazer o que eu posso pra me ajudar”

Whindersson Nunes e Priscila Alcântara



AGORA 😊
é com você !!!

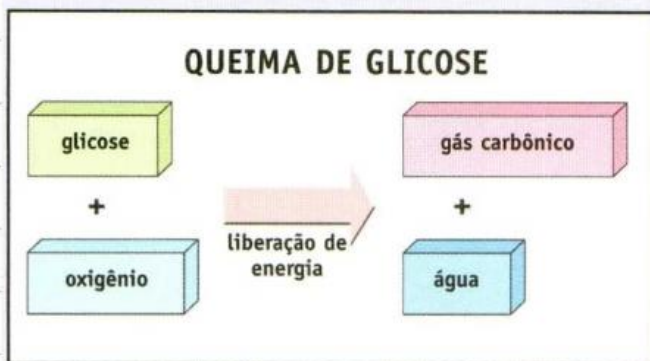
Atividade 27

Neste momento difícil pelo qual estamos passando, ouvimos muitas palavras negativas e desagradáveis que nos trazem medo e insegurança, tanto na TV quanto das pessoas ao nosso redor. Escreva nos espaços abaixo palavras positivas e agradáveis que você leu no poema e na música **Girassol**.

	Girassol	

7. Sistema respiratório: a respiração celular

Respiração celular: liberação da energia da glicose em presença de oxigênio. Como resíduos, formam-se gás carbônico e água. Esse fenômeno envolve trocas gasosas no sistema respiratório (absorção de oxigênio e eliminação de gás carbônico), especificamente, nos pulmões.



Sistema respiratório: fossas nasais, faringe, laringe, traqueia, brônquios e bronquíolos. Dois **pulmões** revestidos pelas **pleuras**. Como órgão acessório, há o **diafragma**. Entre os pulmões há um espaço, o **mediastino**.

- **Fossas nasais:** entrada pelas narinas e saída na faringe. Contêm pelos e muco (que purificam o ar) e numerosos vasos sanguíneos (que aquecem o ar).
- **Epiglote:** estrutura em forma de “tampinha” que fecha a laringe durante a deglutição.
- **Lobos:** divisões dos pulmões, que recebem os brônquios. O pulmão direito tem 3 lobos e o esquerdo tem 2.
- **Alvéolos pulmonares:** numerosos saquinhos de tecido pulmonar, ricos

em capilares sanguíneos (vasos finíssimos) em suas paredes, por onde ocorrem as trocas gasosas. Localizados nas extremidades dos bronquíolos.

Fenômenos respiratórios:

• Mecânicos

- a) **Inspiração:** entrada de ar nos pulmões (contração do diafragma, aumentando o volume pulmonar e diminuindo sua pressão).
- b) **Expiração:** saída de ar dos pulmões (relaxamento do diafragma, diminuindo o volume pulmonar e aumentando sua pressão).

- **Químicos:** reação da hemoglobina com o oxigênio.

Importante:

- **Ar:** mistura de gases, sendo um deles o gás oxigênio, necessário à respiração celular.
- **corrente:** o que entra e sai normalmente dos pulmões na respiração = 0,5 l;
- **complementar:** introduzido nos pulmões na inspiração forçada = 1,5 l;
- **de reserva:** eliminado dos pulmões na expiração forçada = 2 l;
- **residual:** quantidade de ar sempre presente nos pulmões = 1,5 l.
- **Frequência respiratória:** número de respirações por minuto = cerca de 17.
- **Espirômetro:** aparelho que mede a amplitude dos movimentos respiratórios.



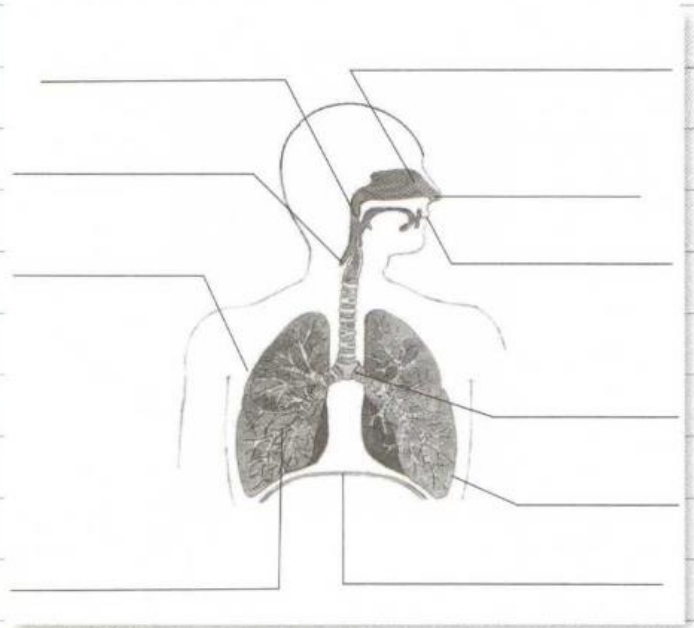
Lembre que:

Algumas doenças podem acometer os pulmões e comprometer todo o organismo. Veja as mais frequentes:

- **Tuberculose:** infecção dos pulmões causada pelo bacilo de Koch. Prevenida pela vacina B.C.G.
- **Pneumonia:** infecção dos pulmões causada pela bactéria pneumococo.
- **Enfisema pulmonar:** rompimento dos alvéolos pulmonares com formação de cavidades.

Outro risco para os pulmões são as combustões lentas em ambientes fechados, como em um quarto com lareira ou um veículo ligado na garagem. Faz-se necessário precavê-las, pois além do gás carbônico, forma-se o gás monóxido de carbono, que se combina com a hemoglobina dos glóbulos vermelhos do sangue. Mas, ao contrário do oxigênio, uma vez combinado com a hemoglobina, não se descombina mais. Dessa forma, depois que o sangue vai aos tecidos e retorna aos pulmões, o monóxido de carbono ligado à hemoglobina impede a combinação desta com o oxigênio. Sem receber oxigênio, os órgãos vitais entram em colapso, isto é, há uma parada cardíaca e uma parada respiratória, causando a morte do indivíduo.

1. Identifique os órgãos do sistema respiratório.



2. Associe corretamente.

(A) epiglote

(B) mediastino

(C) pleuras

(D) diafragma

() músculo que separa o tórax do abdome

() membranas envolventes dos pulmões

) tampa da laringe

) espaço entre os dois pulmões

3. Complete as seguintes frases.

a) Respiração celular é a liberação de _____ da glicose em presença de _____.

b) A respiração celular é mantida pelas _____ gasosas que ocorrem no sistema respiratório.

c) Os brônquios penetram nos _____.

d) No interior da _____ há duas membranas chamadas cordas vocais, responsáveis pela _____ humana.

e) _____ são as ramificações dos brônquios.

f) Cada ramo dos bronquíolos termina num canal alveolar rodeado de saquinhos chamados _____, onde ocorrem as _____.

4. Complete o esquema que mostra o caminho do ar.

Caminho do ar

Fossas nasais

Bronquíolos

5. Por que o ar chega já aquecido aos pulmões?

6. Por que é preferível inspirar pelo nariz e não pela boca?

7. O que são alvéolos pulmonares? Qual é a sua importância?

8. Associe corretamente.

- (A) inspiração
- (B) expiração
- (C) frequência respiratória
- (D) espirômetro
- (E) ar complementar
- (F) ar de reserva

() medida da amplitude dos movimentos respiratórios

() número de respirações por minuto

() ar inalado na inspiração forçada

() ar eliminado na expiração forçada

() saída de ar dos pulmões

() entrada de ar nos pulmões

9. Quais são os fenômenos mecânicos da respiração? Em que consistem?

10. O que você entende por ar corrente? Qual é o seu valor?

11. Como se explica que o ar expirado contenha mais gás carbônico do que o ar inspirado?

12. Assinale a alternativa correta.

a) O bacilo de Koch causa no ser humano:

- () a bronquite
- () o enfisema pulmonar
- () a tuberculose
- () a pneumonia

b) O ar que entra e sai dos pulmões na inspiração e expiração normal é chamado:

- () ar residual
- () ar corrente
- () ar complementar
- () ar de reserva

c) As trocas gasosas realizam-se nas paredes:

- das pleuras
- do mediastino
- dos bronquíolos
- dos alvéolos pulmonares

d) Há uma quantidade de ar (cerca de 1,5 litro) que não sai dos pulmões durante a expiração. Essa quantidade de ar denomina-se:

- ar residual
- ar complementar
- ar corrente
- ar de reserva

e) Uma infecção nos pulmões causada por pneumococo leva à:

- gripe
- asma brônquica
- bronquite
- pneumonia

13. O gás oxigênio que inspiramos é transportado por qual elemento do sangue?

14. Há muitos casos de pessoas encontradas mortas próximas às lareiras e aos aquecedores ou em garagens fechadas, com o carro funcionando. Como você explica isso?

15. Durante exercícios físicos, o que ocorre com a frequência respiratória? Você saberia explicar por que isso acontece?

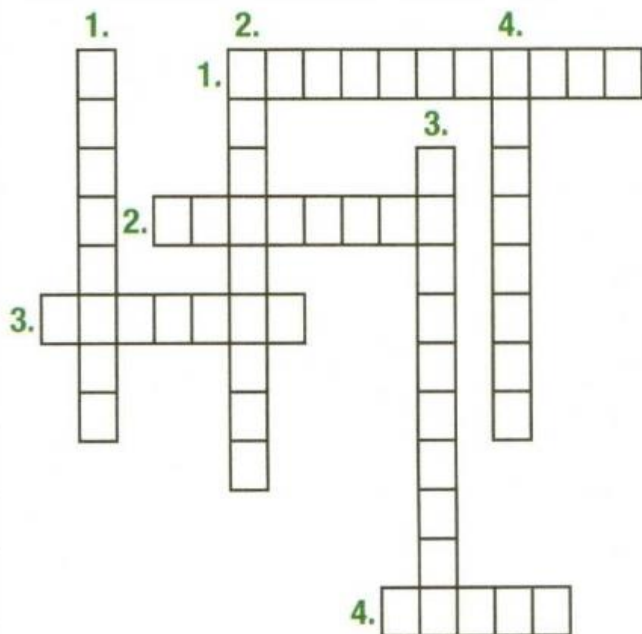
16. Resolva a cruzadinha.

HORIZONTALIS

- 1. Aparelho que mede a amplitude dos movimentos respiratórios.
- 2. Válvula que tampa a abertura da laringe durante a deglutição.
- 3. Membranas serosas que revestem os pulmões.
- 4. As divisões dos pulmões.

VERTICAIS

- 1. Pequenos sacos situados nas terminações dos bronquíolos.
- 2. Saída de ar dos pulmões.
- 3. Fenômeno caracterizado pela liberação da energia.
- 4. Rompimento dos alvéolos pulmonares.



ECOTURISMO

Hoje está na moda o ecoturismo, isto é, o turismo voltado para as belezas naturais, para o amor e para a preservação do meio ambiente.

Que rumor é esse na mata? Por que se alarma a natureza? Ai... É a motosserra que mata, Cortante, oxigênio e beleza.

Carlos Drummond de Andrade. *Mata Atlântica*.
Rio de Janeiro: AC & M, 1984.

“Não tirar nada além de fotos, não deixar nada além de pegadas, não matar nada além de tempo.”

Lema dos ecoturistas.

GOVERNAR

Os garotos da rua resolveram brincar de Governo, escolheram o Presidente e pediram-lhe que governasse para o bem de todos.

– Pois não – aceitou Martim. – Daqui por diante vocês farão meus exercícios escolares e eu assino. Clóvis e mais dois de vocês formarão a minha segurança. Januário será meu Ministro da Fazenda e pagará meu lanche.

– Com que dinheiro? – atalhou Januário.

– Cada um de vocês contribuirá com um cruzeiro por dia para a caixinha do Governo.

– E que é que nós lucraremos com isso? – perguntaram em coro.

– Lucram a certeza de que têm um bom Presidente. Eu separo as brigas, distribuo tarefas, trato de igual para igual com os professores. Vocês obedecem, democraticamente.

– Assim não vale. O Presidente deve ser nosso servidor, ou pelo menos saber que todos somos iguais a ele. Queremos vantagens.

– Eu sou o Presidente e não posso ser igual a vocês, que são presididos. Se exigirem coisas de mim, serão multados e perderão o direito de participar da minha comitiva nas festas. Pensam que ser Presidente é moleza? Já estou sentindo como este cargo é cheio de espinhos.

Foi deposto, e dissolvida a República.

Carlos Drummond de Andrade. *Contos plausíveis*.
Rio de Janeiro: Record, 1994.

36. O que é turismo ecológico?

37. O que significa, de acordo com o texto, “não deixar nada além de pegadas”?

VOCABULÁRIO

presididos: governados, comandados
comitiva: grupo que acompanha uma autoridade

dissolvida: desfeita

38. Quais são os personagens da narração?

39. Quem é o personagem principal, isto é, o protagonista?

40. O que eles resolveram fazer?

41. Por que o presidente foi deposto?

42. Assinale o que pode caracterizar o presidente do texto:

() mandão

() justo

() autoritário

() egoísta

() democrático

43. Que outro título você daria ao texto?

44. Escreva sim ou não, de acordo com o texto.

a) As autoridades devem se aproveitar de seus cargos para tirar benefícios próprios. ()

b) As autoridades devem agir para o bem de todos, sem se aproveitar do cargo para benefícios próprios. ()

OFUTEBOL NASCEU RACISTA

Criado na Inglaterra em 1863, ele [o futebol] desembarcou no Brasil 31 anos depois, na forma de uma bola trazida debaixo do braço pelo estudante paulista Charles Miller. Chegou elitista, racista e excludente.

Quando se organizaram os primeiros campeonatos, lá pelo começo do século, era esporte de branco, rico, praticado em clubes fechados ou colégios seletos. Negros e pobres estavam simplesmente proibidos de chegar perto dos gramados, mas mesmo a distância perceberam o jogo e dele se agradaram.

Estava ali uma brincadeira feita sob medida para pobre. Não exige equipamento especial além de um objeto qualquer que possa ser chutado como se fosse bola. Pode ser praticado na rua, no pátio da escola, no fundo do quintal. Onúmero e o tipo de jogador dependem apenas de combinação entre as partes. Jogam o forte e o fraco, o baixinho e o altão, o gordo e o magro. (...)

Veja, ano 31, n. 1, São Paulo: Abril, 7 jan. 1998.

45. Segundo o texto, o futebol era esporte de elite, gente rica. Hoje ainda é assim?

Atividade em grupo

A classe organizará listas de palavras relacionadas ao mundo do futebol. Cada aluno sugere uma palavra que se encaixe nas listas começadas abaixo, enquanto outro aluno escreve essas palavras na lousa. Depois, podem trocar de lugar. Mas não se trata de um jogo; portanto, não há vencedores! É só um treino – de palavras!

46. Quem trouxe o futebol para o Brasil? Quando foi isso?

47. Você acha que o brasileiro gosta de futebol? Justifique.

substantivos	adjetivos	verbos
bola	rápido	chutar

JANGADA

Vai! Vai! corta-águas gigante,
beijar as cristas de prata
das ondas do mar aflito.
Vai, bela, em busca da fonte...
te apequenar no horizonte
na possessão do infinito.
Vai, com tuas asas de pano
e corpo de leves toras

cortar as vagas... e imune
 a percalços e empecilhos
 sondar em líquidos trilhos
 o velejar do cardume.
 Vai levando a apreensão
 da noiva do jangadeiro
 que o vendo a partir, desmaia.
 Cuida dele e dos demais
 e amanhã cedo me os traz na
 paz de Deus a esta praia.
 Protege aos homens valentes
 que te tripulam e ousados
 dão-te asas de condor
 que rasante vai sumindo
 que vem, mais tarde, curtindo
 farta pesca e vindo amor.

Almir Diniz. In: *Diário do Nordeste* (Fortaleza/CE),
 4 jan. 1998.

48. Em que região do Brasil é bastante comum a jangada?

49. O poeta interrompe o pensamento por meio do uso das reticências. Procure descobrir o que ele tinha intenção de nos dizer, completando, a seu modo, a frase seguinte: “Vai, bela, em busca da fonte...”

VOCABULÁRIO

possessão: posse, domínio

vagas: ondas

imune: livre, isento

percalços: transtornos, dificuldades

empecilho: obstáculo

sondar: descobrir

o velejar: o nadar, o navegar

apreensão: preocupação

tripulam: dirigem, governam

ousados: corajosos, atrevidos

condor: ave de grande porte, preta e branca, comum nos Andes

rasante: no nível das águas **farta:** abundante

50. O jangadeiro era casado?

51. Qual é o estado emocional da noiva ao vê-lo partir para o alto-mar?