



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura de São João de Meriti
Secretaria Municipal de Educação



Caderno Pedagógico
**TRILHAS DA
APRENDIZAGEM**

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS
Volume 1

E. MUNICIPAL: _____

NOME: _____

PROFESSOR(A): _____

4ª ETAPA() 5ª ETAPA() TURMA -



Prefeito

Dr.^o João Ferreira Neto

Secretário Municipal de Educação

Prof.^o José Carlos Gervazoni Gomes

Subsecretária de Educação

Prof.^o Rosemary Lyrio

Superintendente Pedagógica

Prof.^o Áurea Lobo

Coord. de Desenvolvimento da Aprendizagem

Prof.^o Fabiana Maciel

Departamento de Ensino Fundamental

Prof.^o Leila Rocha

Professores Orientadores Anos Iniciais

1^o e 2^o anos - Prof.^o Priscila Barros

3^o, 4^o e 5^o anos - Prof.^o Cíntia Coelho

Cooperação Técnica - Prof.^o Carmelita Câmara

Professores Orientadores Anos Finais

Língua Portuguesa - Prof.^o Aline Paixão

Língua Inglesa - Prof.^o Bianca Sarmiento

Arte - Prof.^o Astênea Costa

História - Prof.^o Everton Ramos

Geografia - Prof.^o Marcelo Soares

Matemática - Prof.^o Silvio Dantas

Ciências - Prof.^o Lenita Santos

Departamento de Educação de Jovens e Adultos

Anselmo Saldanha

BURITI - Palmeira Buriti

"Meriti" é oriundo do termo da língua tupi antiga *meriti'yba*, que significa "pé de buriti", através da junção de *meriti* (buriti) e *yba* (pé).

Do Tupi-Guarani: mbur = alimento; iti = árvore alta; árvore alta **de** alimento ou **de** vida.

Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/461970874258530241/>

Querido(a) aluno(a), como vai você?

Espero que tudo esteja bem.

Vamos iniciar jornada de estudos no *Volume 1 do Caderno Pedagógico* **TRILHAS DA APRENDIZAGEM**. Certamente você vai reconhecer conhecimentos, desenvolver habilidades e aprender muitas coisas que irão te ajudar a compreender o mundo em que vivemos.

Não fique de fora! Participe ativamente, seu(a) professor(a) irá te ajudar nessa jornada do conhecimento!

Vamos Começar?



NESSE CADERNO SERÃO TRABALHADAS AS SEGUINTE HABILIDADES:

	OBJETOS DE CONHECIMENTO
L. Portuguesa	Protocolos de leitura.
	Construção do sistema alfabético.
	Conhecimento do alfabeto do português do Brasil
	Construção do sistema alfabético e da ortografia.
	Segmentação de palavras/Classificação de palavras por número de sílabas
	Compreensão em leitura.
	Produção de texto oral.
	Estratégia de leitura.
	Decodificação/Fluência de leitura
	Leitura de imagem
Formação do leitor literário/Leitura multissemiótica.	
Matemática	Leitura, escrita, comparação e ordenação de números naturais pela compreensão de características do sistema de numeração decimal.
	Construção de fatos básicos da adição.
	Problemas envolvendo diferentes significados da adição e da subtração (juntar, acrescentar, separar, retirar).
	Leitura de tabelas e de gráficos de colunas simples
Ciências	Corpo humano / Respeito à diversidade.
	Características e desenvolvimento
História	A vida em família: diferentes configurações e vínculos.
	As fontes: relatos orais, objetos, imagens (pinturas, fotografias, vídeos), músicas, escrita, tecnologias digitais de informação e comunicação e inscrições nas paredes, ruas e espaços sociais.
	A produção de marcos da memória: os lugares da memória (ruas, praças, escolas, monumentos, museus etc.
	O passado e o presente: a noção de permanência e as lentes das transformações sociais e culturais
	O mundo da tecnologia: a integração entre as pessoas e a exclusões sociais e culturais
Geografia	Situações de convívio em diferentes lugares.
	Dinâmica populacional
	Trabalho e inovações tecnológicas

NOME: _____ DATA: ___/___/2021

Seqüência Didática 1 - EU FAÇO PARTE DE UM MUNDO EM TRANSFORMAÇÃO!



OS PRIMEIROS HABITANTES

AS PRIMEIRAS PESSOAS QUE EXISTIRAM NA TERRA FORAM PESSOAS CHAMADAS DE **HOMENS PRÉ-HISTÓRICOS**. QUANDO ESSES HOMENS SURTIRAM, OS DINOSSAUROS JÁ ESTAVAM EXTINTOS.

NAQUELE TEMPO, O MODO DE VIDA ERA BEM DIFERENTE DO QUE DE HOJE: AS CASAS ERAM BURACOS NAS PAREDES E NAS MONTANHAS, CHAMADAS **CAVERNAS**. AS PESSOAS VIVIAM EM PEQUENOS GRUPOS.

OS HOMENS PRÉ-HISTÓRICOS ALIMENTAVAM-SE DE FRUTAS, RAÍZES, ANIMAIS E AINDA NÃO CONHECIAM O FOGO. ELES NÃO PLANTAVAM, NÃO CRIAVAM ANIMAIS NEM CONSTRUÍAM CASAS, VIVIAM SÓ COM AS COISAS QUE RETIRAVAM DA NATUREZA.

DESDE AQUELE TEMPO ATÉ HOJE, PASSARAM-SE MILHARES DE ANOS, E O HOMEM FOI MUDANDO O SEU JEITO DE SER E DE VIVER.

APRENDEU A DESENHAR, A FALAR, A PLANTAR, CONSTRUIU MORADIAS, FERRAMENTAS E MUITAS COISAS MAIS...

Neire Araújo

Fonte:

1. Observe atentamente a cena representada na arte rupestre.

O que essa imagem retrata?

- Caça
- Pesca
- Ritual religioso



0 TEMPO PASSOU E A PINTURA TRANSFORMOU-SE EM LETRAS...

Aa	Bb	Cc	Dd	Ee	Ff
Gg	Hh	Ii	Jj	Kk	Ll
Mm	Nn	Oo	Pp	Qq	Rr
Ss	Tt	Uu	Vv	Ww	Xx
Yy	Zz				

No mundo ocidental, a escrita é representada por sinais gráficos, denominados letras. Chamamos o conjunto de letras utilizadas na escrita de alfabeto.

O alfabeto é formado por 26 letras.

As letras podem ser escritas de modo maiúsculas ou minúsculas.

2. Escreva no retângulo abaixo, seu nome completo com *letra cursiva*. Não se esqueça de iniciar com *letra maiúscula*.

O MUNDO ESTÁ EM TRANSFORMAÇÃO E VOCÊ TAMBÉM!
A CARTEIRA DE IDENTIDADE traz muitas informações pessoais.

3. Localize na sua carteira as seguintes informações e responda as questões abaixo:



NOME:

FILIAÇÃO	

NATURALIDADE:

REGISTRO GERAL:

DATA DE EMISSÃO

ORGÃO EMISSOR

LINHA DO TEMPO DA MINHA VIDA

A **LINHA DO TEMPO** serve para observar as passagens históricas em ordem cronológica do tempo, ou seja, a ordem em que os fatos aconteceram. A linha do tempo da própria vida serve para registrar fatos e experiências pessoais marcantes e perceber as transformações pessoais e do mundo em que se vive.

4. Registre fatos marcantes para as fases marcantes da vida de acordo com a fase INFÂNCIA, ADOLESCÊNCIA, JUVENTUDE, IDADE ADULTA e VELHICE não se esqueça de escrever o ano:

FASE	ANO	FATO
INFÂNCIA		
ADOLESCÊNCIA		
JUVENTUDE		
IDADE ADULTA		
VELHICE		

Existem vacinas para a prevenção de muitas doenças para **CRIANÇAS, ADOLESCENTES, ADULTOS E IDOSOS.**



O Calendário Nacional de Vacinação contempla as crianças, os adolescentes, os adultos, idosos, gestantes e povos indígenas. Ao todo, são disponibilizadas **19 vacinas** para mais de **20 doenças**, cuja proteção inicia ainda nos recém-nascidos, podendo se estender por toda a vida.

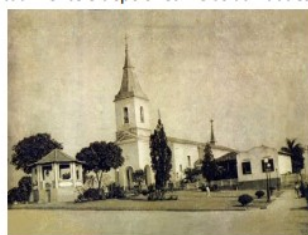
5. Sua vacinação está em dia? () SIM () NÃO

6. Em sua opinião as vacinas são uma forma de prevenção de doenças segura? Por quê?

7. Em relação a vacina da COVID-19, quando ele estiver disponível para sua faixa etária você pretende se vacinar? Por quê?

OS LUGARES TAMBÉM ESTÃO EM TRANSFORMAÇÃO

Observe a seguir as imagens da Igreja da Matriz - São João de Meriti, nos anos 1950 e atualmente e depois realize as atividades:



8) Compare as duas imagens do mesmo local em anos diferentes e escreva uma:

SEMELHANÇA	
DIFERENÇA	

9) Nos ambientes, podemos observar as PAISAGENS. Elas podem ter mais ELEMENTOS NATURAIS - que vem da natureza e não foram feitos pelo ser humano, como: rios, mares, fontes, serras, montanhas, ilhas, florestas, animais e etc. ou ELEMENTOS CULTURAIS - construídos pelo ser humano, como: casas, ruas, prédios, praças, pontes e etc. Nas imagens acima, você percebe a maior presença de elementos.

ELEMENTOS NATURAIS ELEMENTOS CULTURAIS

10. Pense um pouco sobre o seu bairro e assinale com X as opções que mostram aquilo que há nele.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> casas | <input type="checkbox"/> igrejas |
| <input type="checkbox"/> saneamento básico | <input type="checkbox"/> ruas |
| <input type="checkbox"/> iluminação | <input type="checkbox"/> posto policial |
| <input type="checkbox"/> banco | <input type="checkbox"/> hospital |
| <input type="checkbox"/> praça | <input type="checkbox"/> farmácia |
| <input type="checkbox"/> cinema | <input type="checkbox"/> padaria |
| <input type="checkbox"/> lojas | <input type="checkbox"/> escola |

O BAIRRO ONDE EU MORO
Carmem Lúcia
O bairro onde eu moro
É pura animação...
Casas, ruas, pessoas
E muita agitação
Oh! Bairro de minha afeição,
Hoje repleto em construção!
Grandioso em população,
Fica lembranças na imaginação!

Fontes:

<https://www.slideshare.net/mariinazorzi/arte-rupestre-25279063/6>

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2019-08/nova-carteira-de-identidade-comeca-ser-emitida-hoje-em-sao-paulo>

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z-1/c/calendario-de-vacinacao>

<https://matrizdesaojoao.com.br/historico>

<http://meriti.rj.gov.br/home/a-cidade/>

NOME: _____ DATA: ___/___/2021

Sequência Didática 2

LEIO, INTERPRETO E PRODUZO NOTÍCIAS!



UM DOS ASSUNTOS MAIS DEBATIDOS NA ATUALIDADE TÊM SIDO AS **CHAMADAS FAKE NEWS**, QUE SÃO AS **NOTÍCIAS FALSAS** QUE SE ESPALHAM A TODO INSTANTE E EM VÁRIOS MEIOS DE COMUNICAÇÃO. LEIA A SEGUIR ALGUMAS ORIENTAÇÕES PARA EVITAR AS **FAKE NEWS**:

7 dicas para evitar as fake news

- 1 - Avalie a fonte, o site, o autor do conteúdo**
Muitos sites publicadores de fake news têm nomes parecidos com endereços de sites de notícias. Portanto, avalie o endereço e verifique se o site é confiável. Também veja se outros conteúdos do site também são duvidosos.
- 2 - Avalie a estrutura do texto**
Sites que divulgam fake news costumam apresentar erros de português, de formatação, letras em caixa alta e uso exagerado de pontuação.
- 3 - Preste atenção na data da publicação**
Veja se a notícia ainda é relevante e está atualizada.
- 4 - Leia mais que só o título e o subtítulo**
Leia a notícia até o fim. Muitas vezes, o título e o subtítulo não condizem com o texto.
- 5 - Pesquise em outros sites de conteúdo**
Duvide se você receber uma notícia bombástica que não esteja em outros sites de notícia.
- 6 - Veja se não se trata de site de piadas**
Alguns sites de humor usam da ironia para fazer piada.
- 7 - Só compartilhe após checar se a informação é correta**
Não compartilhe conteúdo por impulso. Você é responsável pelo o que você compartilha.

Fonte: Blog da Saúde (blog.saude.gov.br)

CRA-AM

1. Você já compartilhou uma informação FAKE?

() Sim

() Não

2. Após ler as 7 dicas para evitar FAKE NEWS, Escolha uma que na sua opinião é muito importante.

Observe a charge:



3. Pesquise e escreva o significado do termo "**FAKE NEWS**".

4. Qual rede social e aplicativo de troca de mensagens aparecem na fantasia do homem?

5. Observe as duas imagens a seguir sobre as REDES SOCIAIS e depois relacione cada imagem ao seu respectivo sentido:

IMAGEM 1



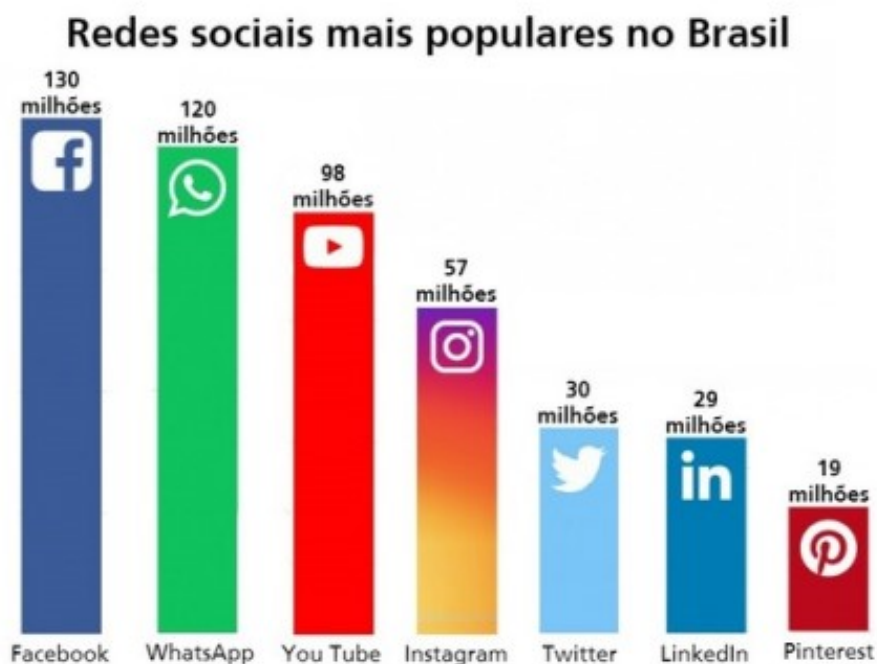
IMAGEM 2



() Estrutura formada dentro da internet, por pessoas e organizações que se conectam a partir de interesses ou valores comuns.

() Tecido de malha, com fios resistentes, suspenso entre dois suportes usado pelas pessoas para lazer e descanso.

Observe o gráfico com as informações.



6. Qual é a rede social mais popular no Brasil? _____
7. Qual é a rede social menos popular? _____
8. Qual é a diferença entre a popularidade do FACEBOOK e do WHATSAPP? _____
9. Somando todos os valores apresentados no gráfico, obteremos qual resultado? _____
10. Qual é a rede social que você mais usa? _____

Fonte:

<http://craam.org.br/cra-am-lanca-campanha-interna-contra-o-compartilhamento-de-noticias-falsas-conhecidas-como-fake-news/>

<http://www.seebbauru.org.br/noticias/charge-da-semana-fantasia-de-fake-news/>

<http://www.ivancabral.com/2011/06/charge-do-dia-rede-social.html>

<https://canaltech.com.br/redes-sociais/a-evolucao-das-redes-sociais-e-seu-impacto-na-sociedade-parte-1-107830/>

<https://www.todamateria.com.br/redes-sociais/>

NOME: _____ DATA: __/__/2021

Sequência Didática 3

CONNECT@DDS! UMA VIAGEM PELO MUNDO VIRTUAL.

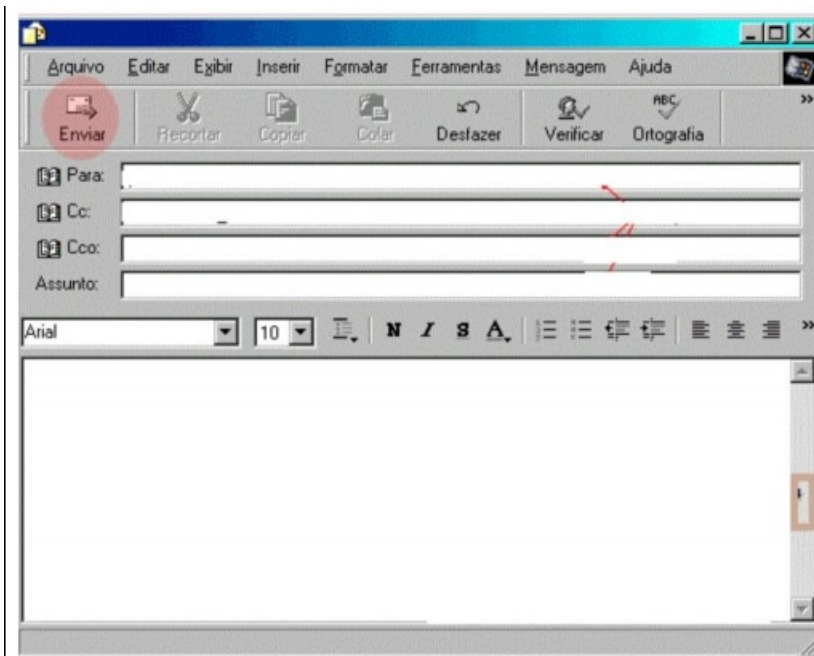
A função do gênero textual E-MAIL é enviar e receber mensagens através de um sistema eletrônico de comunicação.



1. Você tem um endereço de email? ()SIM ()NÃO

2. Qual seu endereço de email? _____

3. Simule o envio de um e-mail, escrevendo uma mensagem para um (a) amigo (a) querido (a). Seja bem criativo (a). Não se esqueça de todos os itens que deve conter em um E-MAIL.



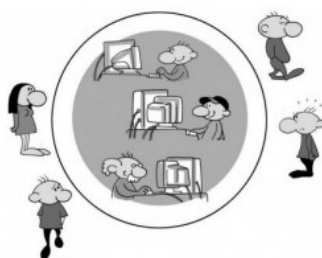
O MUNDO GLOBALIZADO E OS AVANÇOS DAS TECNOLOGIAS CONECTAM AS PESSOAS E PROMOVEM TAMBÉM A INCLUSÃO E A EXCLUSÃO DIGITAL.

4. Pesquise e escreva o significado dos termos:

INCLUSÃO DIGITAL: _____

EXCLUSÃO DIGITAL: _____

5. Observe a imagem a seguir e depois responda:



Essa imagem retrata:

() Inclusão digital

() Exclusão digital

Observe as informações abaixo e responda as questões 6 e 7:



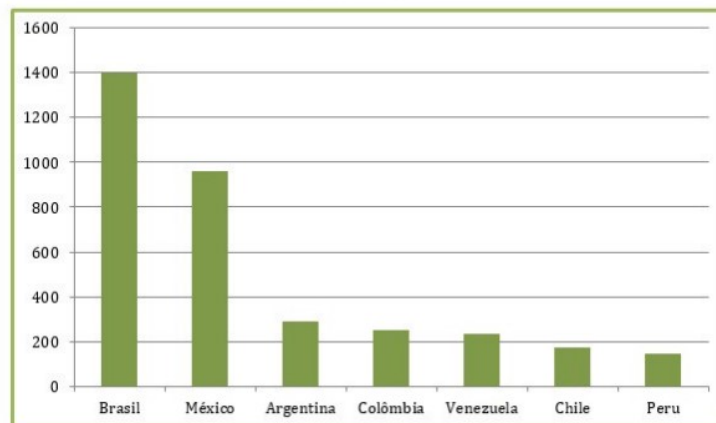
6. Qual é o número de brasileiros não têm acesso à rede? _____

7. Qual é a classe social que tem menor acesso à internet?

- (A) A/B
- (B) C
- (C) D/E
- (D) Todas têm a mesma quantidade e qualidade de acesso.

Observe o gráfico abaixo e responda as questões 8, 9 e 10:

DESCARTE DE LIXO ELETRÔNICO NOS PAÍSES DA AMÉRICA LATINA*
(mil toneladas)



*Pesquisa da GSMA e ONU divulgada no segundo semestre de 2015

8. Qual é o país da América Latina que mais descarta lixo eletrônico? _____

9. E qual descarta menos? _____

10. Os valores apresentados no gráfico estão representados por qual unidade de medida?

Fonte:

- <https://educacaoetransformacaooficial.blogspot.com/2019/05/genero-textual-e-mail.html>
- <https://novaescola.org.br/plano-de-aula/5774/meios-de-comunicacao-inclusao-e-exclusao>
- <https://lunetas.com.br/infancia-e-tecnologia/>
- <https://medium.com/@integracaoestacio/lixo-eletr%C3%B4nico-conscientiza%C3%A7%C3%A3o-necess%C3%A1ria3c3b63269e16>

NOME: _____ DATA: ____/____/2021

Sequência Didática 4

LITERATURA



Nem Tudo O Que Seu Mestre Mandar!

Rosane Pamplona



Xang era um sábio chinês. Seus alunos aceitavam seus ensinamentos sem pestanejar:

- Sim, mestre!

- Eu ouço e obedeço, mestre!

Um dia, Xang resolveu fazer uma viagem com três dos seus fiéis alunos. Instalaram-se numa carroça puxada por dois burrinhos e lá se foram: nhec, nhec. Xang, já velhinho, logo sentiu sono. Tirou as sandálias e pediu aos jovens:

- Por favor, me deixem dormir! Fiquem bem quietos!

Dali a pouco roncava. Na primeira curva do caminho, as sandálias dele rolaram pela estrada. Os discípulos nem se mexeram. Quando o mestre acordou, logo as procurou.

- Rolaram pela estrada - disseram.

- E vocês não pararam a carroça? Não fizeram nada?

- Fizemos sim, senhor. Obedecemos: ficamos bem quietos.

- Ai, está bem - conformou-se o mestre. Mas se eu cochilar de novo prestem atenção se alguma coisa cair da carroça, ouviram?

- Ouvimos e obedecemos!

Xang cobriu os pés com uma coberta e adormeceu. Entretanto, no balançar da carroça, a coberta deslizou e lá se foi. O mestre acordou com frio. Mas cadê a coberta? Será que...

- Escorregou pela estrada - confirmaram os três.

- E o que vocês fizeram?

- Fizemos só que o mestre mandou. Prestamos atenção.

- Não! - esbravejou Xang. Vocês tinham de pegar a coberta de volta! Atenção: se eu dormir e alguma coisa cair da carroça, peçam para parar e PONHAM-O-QUE-CAIU-DE-VOLTA-NÁ-CARROÇA, entendido?

- PERFEITAMENTE!

E a viagem continuou: nhec, nhec. O mestre foi cabeceando e cochilou. Dali a pouco, os jumentos sentiram necessidade de fazer... suas necessidades. Ploft, ploft, ploft, caíram os cocozinhos pelo caminho. Os discípulos mandaram parar a carroça e, com muito cuidado, foram pondo os fedidos pelotinhos para dentro. Aquela agitação fez Xang acordar. Nossa, que cheirinho!

- Esperem! O que estão fazendo?

- Apenas obedecendo! - juramos três. - Pondo de volta o que caiu da carroça.

- Não, mas isso não!

Ai, com aqueles cabeças-duras, só mesmo muita paciência:

- Está bem, vamos começar de novo. Vou fazer uma lista de tudo o que há na carroça. Se algo cair, verifiquem se está nela. Se não estiver, não peguem de volta, certo?

- Somos pura obediência, ó, mestre!

Xang escreveu a lista. Que canseira! Mas agora podia dormir tranquilo... E a carroça subiu uma estradinha íngreme. Numa curva mais fechada, ops, quem é que caiu dessa vez? O mestre! Ele escorregou e se foi ribanceira abaixo.

- Socorro! - gritou - Venham me pegar!

Graças aos céus ele conseguiu se agarrar numa raiz do barranco.

- Ei, o que estão esperando? Me ajudem! - chamou.

Mas os discípulos, imperturbáveis, consultavam a lista.

- Seu nome não está escrito aqui - explicaram. - Não podemos pegá-lo, ó, mestre!

Não teve jeito: Xang, com muito esforço, subiu o barranco e voltou para a carroça. Mas não dormiu mais...



DA ESCOLA PARA VIDA...

DA VIDA PARA ESCOLA...

1. Você gosta de ler? () Gosto muito () Gosto () Não gosto

2. Se você gosta, qual o seu tipo preferido de leitura?

() Livros escolares

() Jornais

() Crônicas

() Revistas

() Ficção científica

() Séries policiais

() Histórias em quadrinho

() Contos

() Poesia

() Autobiografias

() Outros Quais? _____

3. Você gostou do conto “Nem Tudo O Que Seu Mestre Mandar!” da autora **Rosane**

Pamplona? Por quê?

Fonte:

<https://icon-icons.com/pt/icone/crian%C3%A7a-leitura-livro/49243>

NOME: _____

DATA: ___/___/2021



ATIVIDADE COMPLEMENTAR: Curiosidades da língua.

Que palavra!

A maior palavra da língua portuguesa é **PNEUMOULTRAMICROSCOPICOSSILICOVULCANOCONIÓTICO**. Com 46 letras, foi registrada em 2001 no dicionário Houaiss e descreve o indivíduo que possui doença pulmonar causada pela inspiração de cinzas vulcânicas.

Evolução da língua portuguesa no **nordeste**

- vamo-nos em boa hora
- vamo-nos embora
- vamos embora
- vambora
- rumbora
- mbora
- bora
- bó



Palavras de origem **árabe**

O português incorporou em seu dicionário palavras de diversas origens, dentre elas a árabe. **Almofada, café, esmeralda, garrafa, mesquita, papagaio, tambor e xerife** são alguns exemplos.

Acabar em pizza!

Na política, já ouvimos essa expressão algumas vezes, não é mesmo? Significa que algo errado aconteceu e ninguém foi punido. O tema é originário do futebol, na década de 1960. Dirigentes se reuniram para resolver problemas e, 14 horas depois de discussões, foram à pizzaria saciar a fome. Em seguida, foram para casa e os problemas simplesmente cessaram.

BISCOITO ou BOLACHA?

MÁ-CRIAÇÃO ou MALCRIAÇÃO?

CHEQUE ou XEQUE?

CHEFE ou CHEFA?



Todas as expressões ao lado estão corretas. Vamos conferir no dicionário o significado?

Fontes: SQUARISI, Dad. 1001 dicas de português: manual descomplicado. São Paulo: Contexto, 2015.

<https://www.bbc.com/portuguese/curiosidades-43938059#:~:text=Com%2046%20letras%2C%20a%20palavra,das%20maiores%20palavras%20do%20mundo>

<https://www.gamati.com/2017/11/10/15-curiosidades-da-lingua-portuguesa/>

<http://www.teleios.com.br/brasil/nordeste/nordeste/mapa-nordeste/>

NOME: _____

DATA: ___/___/2021



ATIVIDADE COMPLEMENTAR: Lâmpada criativa

Já pensou em criar uma lâmpada de forma criativa?

Nesse experimento, você aprenderá sobre densidade, mistura química e liberação de gases.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Garrafa plástica transparente
- Água
- Óleo
- Comprimido efervescente (sem cor)
- Corante de alimento em gotas.



Imagem:

<https://www.altoastral.com.br/faca-com-os-filhos-experiencia-do-ovo-que-flutua/>



Criando

- 1º. Pegue a garrafa e encha um quarto dela com água e em seguida complete com óleo. Espere até que todo o óleo se deposite acima da água.
- 2º. Feito isso, coloque algumas gotas do corante.
- 3º. Por fim, coloque um comprimido na mistura. Quando estiver ao fundo, ele vai liberar as bolhas que ficarão com a mesma cor do corante.

COMO ISSO ACONTECE?

O óleo fica na parte de cima da água porque ele é mais leve do que ela.

Já o corante tem a mesma densidade/peso da água. Por isso ele irá mergulhar pelo óleo e colorir a água no fundo da garrafa.

O contato da água com o comprimido libera gases que formam as bolhas que dão um charme para a lâmpada.

Fonte: <https://www.hypeness.com.br/2020/09/criancas-em-casa-6-experiencias-cientificas-faceis-para-fazer-com-os-pequenos/>

NOME: _____ DATA: __/__/2021

RachaCuca

ATIVIDADE COMPLEMENTAR: Desafios matemáticos.

Quantas casas???

Caminhando ao fim da tarde, uma senhora contou 20 casas em uma rua à sua direita. No regresso, ela contou 20 casas à sua esquerda. Quantas casas ela viu no total?

Quantos filhos???

Uma mulher irá ter um bebê. Se ele for menino, ficará faltando apenas um filho para que o número de meninos seja igual ao de filhas. No entanto, se o bebê for uma menina, o número de filhas da mulher será o dobro do número de meninos. Quantos filhos ela tem e qual é o sexo deles?



Quantos patos???

Há um pato entre dois patos, um pato atrás de um pato e um pato na frente de outro pato. De quantos patos estamos falando?

Quantas pessoas???

No táxi que entrei havia 8 passageiros. Pouco depois, 3 pessoas desceram e duas entraram. Quantas pessoas há no táxi?

ESPAÇO PARA SEUS CÁLCULOS

Desafio 1	Desafio 2
Desafio 3	Desafio 4

Fonte: <https://www.google.com/amp/s/www.todamateria.com.br/charadas-matematicas/amp/>

Imagem: <https://www.mariosalviato.com.br/loja/patos-dark-ripple-247>

Respostas: Desafio 1: 20 casas. Desafio 2: 8 filhos (3 meninos e 5 meninas). Desafio 3: 3 patos. Desafio 4: 9 pessoas.

NOME: _____ DATA: ___/___/2021



Atividade física em casa durante a pandemia? Claro!

Durante o isolamento social, qualquer exercício físico é bem-vindo. Desde subir escada, passear com o cachorro, caminhar para o trabalho, fazer faxina e andar dentro de casa.

A seguir, 3 exercícios físicos propostos pela Organização Mundial da Saúde, incluindo espaço para meditação. Você não precisa cumprir toda a rotina em uma só sessão.

ATIVIDADE COMPLEMENTAR: Exercícios físicos



1. Segure na cadeira, com os pés a meio metro da cadeira, mais ou menos. Dobre os braços enquanto abaixa os quadris até quase tocar no chão. Aí erga o corpo com os braços. Realize o gesto de 10 a 15 vezes, descanse de 30 a 60 segundos, e repita até 5 vezes. Isso fortalece o tríceps.



2. Coloque suas mãos embaixo dos ombros e os joelhos abaixo dos quadris. Levanta um braço e a perna oposta, alternando entre os lados. Faça esse gesto de 20 a 30 vezes, descanse por 30 a 60 segundos, e repita tudo até cinco vezes. O exercício fortalece abdômen, glúteos e músculos das costas.

3. Sente confortavelmente, com as pernas cruzadas (se não gostar, pode sentar em uma cadeira). Deixe as costas eretas. Feche os olhos, relaxe o corpo e aprofunde a respiração lentamente. Concentre-se na respiração, e tente não ficar focado em um único pensamento ou preocupação. Mantenha essa posição de 5 a 10 minutos ou mais, para acalmar a mente.



Vantagens da prática de atividade física:

- Melhora a circulação
- Menor risco de doenças do coração
- Reduz e controla o diabetes
- Ajuda a controlar o peso
- Reduz o risco de pressão alta
- Mantém ossos, articulações e músculos saudáveis
- Promove bem-estar físico e mental

Curtiu a ideia?

Então acesse o link abaixo para aproveitar 12 tipos diferentes de exercícios físicos para fazer dentro da sua casa e andar de mãos dadas com a boa saúde!

Imagens: <https://saude.abril.com.br/fitness/coronavirus-12-exercicios-para-fazer-em-casa-durante-o-isolamento-social/>

Fonte: <https://ladoaladapelavida.org.br/sedentarismo-beneficios-da-atividade-fisica-doencas-autoadquiridas>