



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



PREFEITURA DE
**SÃO JOÃO
DE MERITI**
»» EDUCAÇÃO



Caderno Pedagógico
**TRILHAS DA
APRENDIZAGEM**

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

Volume 2

ESCOLA MUNICIPAL: _____

NOME: _____

PROFESSOR(A): _____

4ª E 5ª ETAPAS **TURMA:** _____



Prefeito

João Ferreira Neto

Secretário Municipal de Educação

Prof. José Carlos Gervazoni Gomes

Subsecretária de Educação

Prof.^a Rosemary Lyrio

Superintendente de Educação

Prof.^a Aurea Lobo

Coord. de Desenvolvimento da Aprendizagem

Prof.^a Fabiana Maciel

Departamento de Educação de Jovens e Adultos

Prof. Anselmo Saldanha

Professores Orientadores Etapas Iniciais

1^a e 2^a etapas - Prof.^a Carla Souza

3^a, 4^a e 5^a - Prof.^a Maria da Aparecida Brandão

Prof.^a Cátia Cilene

Professores Orientadores Etapas Finais

Língua Portuguesa - Prof.^a Denise da Silva Felix Santos

Prof. Thales Lenon Soares Valois

Prof.^a Selma Mouta

Prof.^a Cássia Tôrres

Língua Inglesa - Prof. Antonio Mardo Marques Moreira

História - Prof. André Moraes

Prof.^a Selma Marisa Batista da Silva

Geografia - Prof.^a Ana Cristina da Silva Costa

Matemática - Prof. Walter Cordova

Prof. Juliano Roberto da Silva

Ciências - Prof.^a Stella Costa Lima

Prof. Fábio Pizotti

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 2 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!



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

Sequência Didática I

MPB E SUAS RIQUEZAS

Língua Portuguesa e Matemática



NÓS E A MÚSICA

A MÚSICA É MUITO MAIS QUE UM SIMPLES CONJUNTO DE SONS QUE SE UNEM EM UMA MELODIA. ELA PENETRA NOSSA PELE, PROVOCA ARREPIOS DE PRAZER OU NOS FAZ MERGULHAR EM DOCES LEMBRANÇAS. ALGUMAS MELODIAS NÃO NOS TOCAM, ENQUANTO OUTRAS NOS ATINGEM DIRETAMENTE – E PODEM ATÉ MESMO TRANSMITIR SIGNIFICADOS CONCRETOS. “O CÉREBRO DE TODO SER HUMANO SE INTERESSA MUITO POR INFORMAÇÕES MUSICAIS E É EXTREMAMENTE HABILIDOSO EM COMPREENDER SEU SIGNIFICADO”, EXPLICA STEFAN KÖLSCH, DO INSTITUTO MAX PLANCK DE CIÊNCIAS COGNITIVAS E NEUROLÓGICAS, EM LEIPZIG. (SCHALLER, 2005).



Imagem: <https://blog.locaweb.com.br/dicas/ouvir-musica-durante-o-trabalho-influencia-na-produtividade/>

QUESTÃO 1. QUEREMOS CONHECER VOCÊ! QUAL É A SUA IDADE?

EU TENHO _____ ANOS.

QUESTÃO 2. SEXO?

() FEMININO () MASCULINO

QUESTÃO 3. VOCÊ GOSTA DE MÚSICA?

() SIM () NÃO

QUESTÃO 4. COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ OUVI MÚSICA POR SEMANA:



- () 1 VEZ
- () 2 A 3 VEZES
- () 4 A 5 VEZES
- () 6 VEZES OU MAIS

EM QUE MOMENTOS? _____

QUESTÃO 5. QUE TIPO DE MÚSICA VOCÊ MAIS GOSTA? NUMERE DE UM (1) A SETE (7) DE ACORDO COM SUA PREFERÊNCIA, SENDO UM PARA A QUE MAIS GOSTA E SETE PARA A QUE MENOS GOSTA:

- () SERTANEJA () MPB () PAGODE () FUNK
() GOSPEL () ROCK () ELETRÔNICA

QUESTÃO 6. VOCÊ ACHA POSSÍVEL APRENDER LÍNGUA PORTUGUESA ATRAVÉS DA MÚSICA?

- () SIM () NÃO

JUSTIFIQUE: _____

Fonte: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2013/2013_uepg_port_pdp_teresa_cristina_mercedes.pdf

POR VOCÊ

POR VOCÊ

EU DANÇARIA TANGO NO TETO

EU LIMPARIA

OS TRILHOS DO METRÔ

EU IRIA A PÉ

DO RIO A SALVADOR

EU ACEITARIA

A VIDA COMO ELA É

VIAJARIA A PRAZO

PRO INFERNO

EU TOMARIA BANHO GELADO

NO INVERNO

POR VOCÊ

EU DEIXARIA DE BEBER

POR VOCÊ

EU FICARIA RICO NUM MÊS

EU DORMIRIA DE MEIA

PRA VIRAR BURGUÊS



EU MUDARIA

ATÉ O MEU NOME

EU VIVERIA

EM GREVE DE FOME

DESEJARIA TODO O DIA

A MESMA MULHER (...)

Vamos ver agora uma versão em desenho animado da música “Por Você”? Acesse:

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

Fonte: Barão Vermelho, Composição: Roberto Frejat / Guto Goffi / Mauro Santa Cecília

Imagem: <https://cevisa.org.br/portal/o-poder-do-abraco/>

QUESTÃO 7. O QUE O AUTOR PRETENDE AO UTILIZAR A REPETIÇÃO DA FRASE “ POR VOCÊ”? _____

QUESTÃO 8. ASSINALE UMA ATITUDE QUE O AUTOR NÃO DIZ QUE FARIA PELA PESSOA AMADA:

- A) DEIXARIA DE BEBER B) TOMARIA BANHO GELADO NO INVERNO
C) PICHARIA A RUA DA AMADA D) DANÇARIA TANGO NO TETO

A PALAVRA AMOR (DO LATIM AMOR) PRESTA-SE A MÚLTIPLOS SIGNIFICADOS NA LÍNGUA PORTUGUESA. PODE SIGNIFICAR AFEIÇÃO, COMPAIXÃO, MISERICÓRDIA, OU AINDA, INCLINAÇÃO, ATRAÇÃO, APETITE, PAIXÃO, QUERER BEM, SATISFAÇÃO, CONQUISTA, DESEJO, LIBIDO ETC. O CONCEITO MAIS POPULAR DE AMOR ENVOLVE, DE MODO GERAL, A FORMAÇÃO DE UM VÍNCULO EMOCIONAL COM ALGUÉM, OU COM ALGUM



OBJETO QUE SEJA CAPAZ DE RECEBER ESTE COMPORTAMENTO AMOROSO E ENVIAR OS ESTÍMULOS SENSORIAIS E PSICOLÓGICOS NECESSÁRIOS PARA A SUA MANUTENÇÃO E MOTIVAÇÃO. É TIDO POR MUITOS COMO A MAIOR DE TODAS AS CONQUISTAS DO SER. (...)

Fonte: <http://pt.wikipedia.org/wiki/amor> **Imagem:** <https://www.significados.com.br/>

QUESTÃO 9. QUAL SIGNIFICADO ABAIXO NÃO ESTÁ RELACIONADO AO AMOR, DE ACORDO COM A LÍNGUA PORTUGUESA?

- A) AFEIÇÃO B) PAIXÃO C) DESPREZO D) SATISFAÇÃO

QUESTÃO 10. DE QUE FORMA É POSSÍVEL MOSTRAR QUE SE AMA ALGUÉM?

- A) AGREDINDO B) CUIDANDO C) SENDO AUSENTE D) DESRESPEITANDO

NOME: _____ DATA: __/__/2021

Sequência Didática 2

BRASILEIROS COM MUITO ORGULHO!

Língua Portuguesa, Matemática e Ciências



RECOMECE, BRÁULIO BESSA

QUANDO A VIDA BATER FORTE

E SUA ALMA SANGRAR,

QUANDO ESSE MUNDO PESADO

LHE FERIR, LHE ESMAGAR...

É HORA DO RECOMEÇO.

RECOMECE A LUTAR.

QUANDO TUDO FOR ESCURO

E NADA ILUMINAR,

QUANDO TUDO FOR INCERTO

E VOCÊ SÓ DUVIDAR...

É HORA DO RECOMEÇO.

RECOMECE A ACREDITAR.

QUANDO A ESTRADA FOR LONGA E SEU CORPO FRAQUEJAR,

QUANDO NÃO HOUVER CAMINHO

NEM UM LUGAR PRA CHEGAR...

É HORA DO RECOMEÇO.

RECOMECE A CAMINHAR.

QUANDO O MAL FOR EVIDENTE

E O AMOR SE OCULTAR,

QUANDO O PEITO FOR VAZIO,

QUANDO O ABRAÇO FALTAR...

É HORA DO RECOMEÇO.

RECOMECE A AMAR.

QUANDO VOCÊ CAIR E NINGUÉM LHE APARAR,

QUANDO A FORÇA DO QUE É RUIM

CONSEGUIR LHE DERRUBAR... É HORA DO RECOMEÇO.

RECOMECE A LEVANTAR.

QUANDO A FALTA DE ESPERANÇA

DECIDIR LHE AÇOITAR, SE TUDO QUE FOR REAL FOR DIFÍCIL SUPORTAR...

É HORA DO RECOMEÇO.

RECOMECE A SONHAR.

ENFIM,

É PRECISO DE UM FINAL PRA PODER RECOMEÇAR,

COMO É PRECISO CAIR PRA PODER SE LEVANTAR.

NEM SEMPRE ENGATAR A RÉ SIGNIFICA VOLTAR.

REMARQUE AQUELE ENCONTRO,

RECONQUISTE UM AMOR,

REÚNA QUEM LHE QUER BEM,

RECONFORTE UM SOFREDOR,

REANIME QUEM TÁ TRISTE

E REAPRENDA NA DOR.

RECOMECE, SE REFAÇA,
RELEMBRE O QUE FOI BOM,
RECONSTRUA CADA SONHO,
REDESCUBRA ALGUM DOM,
REAPRENDA QUANDO ERRAR,
REBOLE QUANDO DANÇAR,
E SE UM DIA, LÁ NA FRENTE, A VIDA DER UMA RÉ,
RECUPERE SUA FÉ E RECOMECE NOVAMENTE.



Imagem: <https://br.depositphotos.com/vector-images/girassol.html>

QUESTÃO 1. MARQUE COM UM (X) AS FRASES ONDE APARECEM SOMENTE LETRAS:

() CIEP MUNICIPALIZADO 132 SÃO JOÃO BOSCO.

() “RECOMECE A AMAR.”

() “REAPRENDA QUANDO ERRAR.”

() “SÃO JOÃO DE MERITI, 16 DE MARÇO DE 2021.”

QUESTÃO 2. ESCREVA PALAVRAS QUE VOCÊ CONHECE, INICIANDO COM AS LETRAS DA PALAVRA AMOR:

A _____

M _____

O _____

R _____

QUESTÃO 3. QUANTAS VEZES A PALAVRA RECOMEÇO APARECE NO POEMA DE BRÁULIO BESSA?

QUESTÃO 4. QUAL É O NOME DO AUTOR DO POEMA QUE ACABAMOS DE CONHECER?

QUESTÃO 5. RETIRE DO POEMA DUAS PALAVRAS QUE TERMINAM COM O MESMO SOM E ESCREVA-AS NO QUADRO ABAIXO:

EXEMPLO:

AGORA SUA VEZ:

ERRAR	DANÇAR
-------	--------

--	--

QUESTÃO 6. CIRCULE O QUADRINHO ONDE ESTÁ ESCRITO A MESMA PALAVRA 3 VEZES:

RECOMECE	RECOMECE
RECONHEÇA	RECOMECE
RECOMECE	RECOMECE



VAMOS CONHECER MELHOR O AUTOR DO POEMA? BRÁULIO BESSA UCHOA NASCEU NA CIDADE DE ALTO SANTO, ESTADO DO CEARÁ, EM 23 DE JULHO DE 1985. É UM POETA, CORDELISTA, DECLAMADOR E PALESTRANTE. FICOU FAMOSO APÓS POSTAR VÍDEOS NA INTERNET PARA RESGATAR A TRADICIONAL LITERATURA DE CORDEL. ELE TAMBÉM É CRIADOR DO PROJETO “NAÇÃO NORDESTINA”, QUE DIVULGA A CULTURA DO NORDESTE NA INTERNET, O QUE O CONSAGROU COMO ATIVISTA, RECEBENDO A ALCUNHA DE “EMBAIXADOR DO NORDESTE”.

Fonte: Wikipédia

QUESTÃO 7. AGORA, VAMOS ORGANIZAR EM UMA TABELA O QUE ACABAMOS DE SABER:

DADOS DO POETA	
NOME COMPLETO	
ALCUNHA	
DATA DE NASCIMENTO	
IDADE	
CIDADE ONDE NASCEU	
NATURALIDADE	

AINDA FALANDO EM RECOMEÇO...

A BORBOLETA É UM ANIMAL INVERTEBRADO CAPAZ DE VOAR. ELA PERTENCE À CLASSE DE INSETOS. POSSUI ANTENAS, SEIS PATAS E O CORPO DIVIDIDO EM CABEÇA, TÓRAX E ABDOME. A BORBOLETA É UM ANIMAL QUE SIMBOLIZA A TRANSFORMAÇÃO, O RECOMEÇO. VAMOS ENTENDER O PORQUÊ?



QUESTÃO 8. A BORBOLETA E A LAGARTA SÃO O MESMO ANIMAL?

() SIM () NÃO

QUESTÃO 9. QUANTAS FASES TEM A METAMORFOSE DA BORBOLETA?

() 2 () 4 () 6 () 5

QUESTÃO 10. BASEADO EM TUDO QUE APRENDEMOS AGORA, ESCREVA COM AS SUAS PALAVRAS O QUE SIGNIFICA A METAMORFOSE DAS BORBOLETAS.

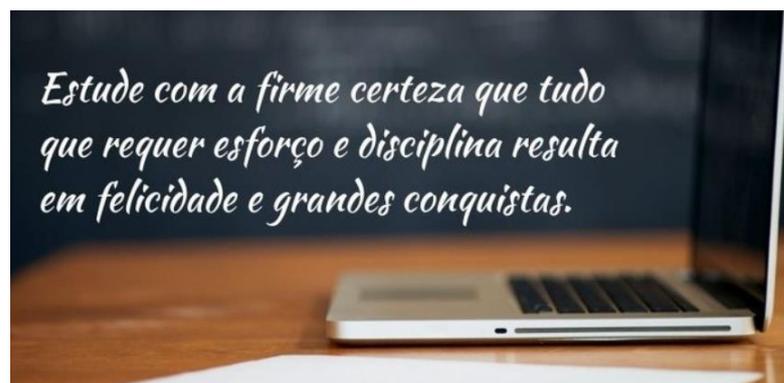


Imagem: <https://www.mundodasmensagens.com/incentivo-alunos/>

NOME: _____ DATA: __/__/2021

Sequência Didática 3

VIVA A BAIXADA VERDE!

Matemática, História, Geografia



BAIXADA VERDE: UM CONVITE AO TURISMO DE AVENTURA.



A REGIÃO TURÍSTICA BAIXADA VERDE É FORMADA POR 10 DE 13 MUNICÍPIOS QUE COMPÕEM A BAIXADA FLUMINENSE NO ESTADO DO RIO DE JANEIRO, SENDO ELES: SEROPÉDICA, JAPERI, QUEIMADOS, NOVA IGUAÇU, MESQUITA, NILÓPOLIS, BELFORD ROXO, SÃO JOÃO DE MERITI, DUQUE DE CAXIAS E MAGÉ. É UMA REGIÃO COM EXUBERANTE MATA ATLÂNTICA, FAUNA E FLORA DIVERSAS, FONTES DE ÁGUAS LIMPAS E INÚMERAS ATRAÇÕES.

CERCA DE 1/3 DO TERRITÓRIO VERDE PRESERVADO NA REGIÃO METROPOLITANA DO RIO DE JANEIRO ESTÁ CONCENTRADO ENTRE OS MUNICÍPIOS DA BAIXADA. NESTA REGIÃO SÃO ENCONTRADOS PARQUES, RESERVAS AMBIENTAIS E ESTAÇÕES ECOLÓGICAS QUE APRESENTAM UM FORTE POTENCIAL TURÍSTICO.

NO PARQUE NATURAL MUNICIPAL DA TAQUARA, EM DUQUE DE CAXIAS, ALÉM DE BANHO DE CACHOEIRA E CONTEMPLAÇÃO DA NATUREZA, É POSSÍVEL AVISTAR O MICO LEÃO DOURADO, ESPÉCIE RARA ENCONTRADA NO PARQUE POR ESPECIALISTAS DESDE 2006. NO PARQUE NATURAL MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU, É POSSÍVEL REALIZAR *TREKKING*, MERGULHAR EM BELAS CACHOEIRAS E POÇOS D'ÁGUA E VISITAR UM ATRATIVO RARO E INCOMUM NO BRASIL: UM VULCÃO EM EXTINÇÃO. NOVA IGUAÇU AINDA GUARDA UM VERDADEIRO REFÚGIO DA MATA ATLÂNTICA NO RIO DE JANEIRO, A RESERVA BIOLÓGICA DO TINGUÁ, A MAIS PROTEGIDA UNIDADE DE CONSERVAÇÃO, SENDO POSSÍVEL VISITAÇÃO SOMENTE PARA REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL. E, PARA AQUELES QUE PREFEREM UM PIQUENIQUE EM FAMÍLIA E ATIVIDADES AO AR LIVRE, HÁ AINDA AS OPÇÕES DO HORTO MUNICIPAL DE QUEIMADOS E O PARQUE NATURAL MUNICIPAL DO GERICINÓ, EM NILÓPOLIS.

OS PARQUES NA BAIXADA SÃO MUITO PROCURADOS TAMBÉM PELOS AMANTES DE ESPORTES, POSSIBILITANDO DESDE A PRÁTICA DE ATIVIDADES MAIS LEVES COMO CAMINHADAS, PEDALADAS E IOGA, ATÉ ATIVIDADES MAIS RADICAIS COMO RAPEL, VOO LIVRE, PARAPENTE E ASA DELTA, SENDO O PICO DA CORAGEM, EM JAPERI, UM DOS ATRATIVOS MAIS PROCURADOS PARA A PRÁTICA DESTA ATIVIDADE DEVIDO AOS SEUS 520 METROS DE ALTURA.

APESAR DO NOME, A BAIXADA VERDE NÃO É COMPOSTA SOMENTE POR ATRATIVOS NATURAIS, CONTANDO COM UMA EXTENSA VARIEDADE DE ATRATIVOS HISTÓRICOS, CULTURAIS, RELIGIOSOS E CIENTÍFICOS DISTRIBUÍDOS ENTRE OS MUNICÍPIOS DA BAIXADA. É POSSÍVEL DESTACAR EM DUQUE DE CAXIAS O MUSEU DE CIÊNCIA E VIDA, COMO A MISSÃO DE DIFUNDIR A CULTURA, A CIÊNCIA E A ARTE; O MUSEU VIVO DE SÃO BENTO, UM MUSEU DE PERCURSO QUE NARRA A HISTÓRIA DA CIDADE ATRAVÉS DA TEMPORALIDADE; UM MUSEU EM HOMENAGEM AO SEU PATRONO (DUQUE DE CAXIAS), ALÉM DE UM CENTRO CULTURAL PROJETADO PELO FAMOSO ARQUITETO BRASILEIRO OSCAR NIEMEYER. MAGÉ, COM SEUS 455 ANOS DE HISTÓRIA DESTACA-SE NÃO SÓ POR SUAS BELEZAS NATURAIS E PELA CACHOEIRA VÉU DA NOIVA COM SEUS 110 METROS DE QUEDA D'ÁGUA, MAS TAMBÉM POR SEUS PATRIMÔNIOS HISTÓRICOS, COM DESTAQUE PARA IGREJAS SECULARES E MONUMENTOS RELIGIOSOS. E SEROPÉDICA, QUE ABRIGA A CENTENÁRIA UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO (UFRRJ), PATRIMÔNIO MATERIAL COM SEUS EDIFÍCIOS EM ESTILO NEOCOLONIAL.

O REPERTÓRIO DE ATRATIVOS DA BAIXADA É BASTANTE AMPLO E VARIADO. DE FESTAS RELIGIOSAS TRADICIONAIS A CENTROS CULTURAIS, MUSEU DE CIÊNCIAS E QUADRAS DE ESCOLAS DE SAMBA FAMOSAS, ESTA REGIÃO BUSCA ENGRANDECER CADA VEZ MAIS A ATIVIDADE TURÍSTICA COMO UMA FERRAMENTA PARA A MUDANÇA DE SUA IMAGEM. O SESC RIO TAMBÉM EXERCE UM PAPEL SOCIAL FUNDAMENTAL NESTA REGIÃO, COM UNIDADES DISPOSTAS ENTRE OS MUNICÍPIOS DE DUQUE DE CAXIAS, SÃO JOÃO DE MERITI E NOVA IGUAÇU. PODENDO SER CONSIDERADAS TAMBÉM COMO ATRATIVOS DA CIDADE, AS UNIDADES OFERECEM ALÉM DE ATIVIDADES CULTURAIS, EDUCACIONAIS, AMBIENTAIS E SOCIAIS, PASSEIOS E EXCURSÕES PELOS PRINCIPAIS PONTOS TURÍSTICOS DA CIDADE, ESTADO E PAÍS, POR MEIO DO TURISMO SOCIAL E SEUS PROJETOS, INCLUINDO O TURISMO NA BAIXADA, VALORIZANDO OS ATRATIVOS DA REGIÃO TURÍSTICA DA BAIXADA VERDE. A BAIXADA VERDE GUARDA MUITAS HISTÓRIAS, PATRIMÔNIOS E RIQUEZAS NATURAIS E CULTURAIS. É UMA REGIÃO DE MUITAS BELEZAS E TEM UM POTENCIAL TURÍSTICO AMPLO E DIVERSO. AQUI DESCREVEMOS APENAS UM BREVE RESUMO DE TUDO AQUILO QUE AINDA PODEMOS DESCOBRIR E VIVENCIAR. VALE A PENA CONHECER!

Fonte: <https://www.sescrio.org.br/noticias/turismo-social/baixada-verde-um-convite-ao-turismo-de-aventura/>

QUESTÃO 1. QUAL DOS MUNICÍPIOS ABAIXO NÃO FAZ PARTE DA BAIXADA VERDE?

A) SÃO JOÃO DE MERITI

B) ITAGUAÍ

C) BELFORD ROXO

D) SEROPÉDICA

QUESTÃO 2. QUANTOS METROS DE QUEDA D'ÁGUA TEM A CACHOEIRA VÉU DA NOIVA, EM MAGÉ?

A) 9

B) 10

C) 110

D) 455

QUESTÃO 3. ASSINALE O NOME DO PARQUE NATURAL EXISTENTE NO MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DE MERITI:

A) PARQUE DA TAQUARA

B) PARQUE DO VULCÃO

C) PARQUE JARDIM JUREMA

D) PICO DA CORAGEM

QUESTÃO 4. COLOQUE EM ORDEM ALFABÉTICA OS MUNICÍPIOS QUE COMPÕEM A BAIXADA VERDE: SEROPÉDICA, JAPERI, QUEIMADOS, NOVA IGUAÇU, MESQUITA, NILÓPOLIS, BELFORD ROXO, SÃO JOÃO DE MERITI, DUQUE DE CAXIAS E MAGÉ.

QUESTÃO 5. QUANTOS MUNICÍPIOS EXISTEM DA BAIXADA VERDE?

QUESTÃO 6. QUANTOS NOMES DESSES MUNICÍPIOS COMEÇAM COM A LETRA S? QUAIS SÃO ELES? _____

QUESTÃO 7. QUAL O MUNICÍPIO QUE FAZ DIVISA COM A CIDADE DE SÃO JOÃO DE MERITI, MAS NÃO PERTENCE À BAIXADA VERDE?

MARIA, MARIA

MARIA, MARIA

É UM DOM, UMA CERTA MAGIA

UMA FORÇA QUE NOS ALERTA

UMA MULHER QUE MERECE

VIVER E AMAR

COMO OUTRA QUALQUER

DO PLANETA

MARIA, MARIA

É O SOM, É A COR, É O SUOR

É A DOSE MAIS FORTE E LENTA

DE UMA GENTE QUE RI

QUANDO DEVE CHORAR

E NÃO VIVE, APENAS AGUENTA

MAS É PRECISO TER FORÇA

É PRECISO TER RAÇA

É PRECISO TER GANA SEMPRE

QUEM TRAZ NO CORPO A MARCA

MARIA, MARIA

MISTURA A DOR E A ALEGRIA

MAS É PRECISO TER MANHA

É PRECISO TER GRAÇA

É PRECISO TER SONHO, SEMPRE

QUEM TRAZ NA PELE ESSA MARCA

POSSUI A ESTRANHA MANIA

DE TER FÉ NA VIDA

Autores: Milton Nascimento e Fernando Brant



O DIA INTERNACIONAL DA MULHER

DESDE 1975, NO DIA 08 DE MARÇO COMEMORAMOS O DIA INTERNACIONAL DA MULHER, POIS NESTE DIA, DO ANO DE 1875, AS OPERÁRIAS DE UMA FÁBRICA DE NOVA IORQUE ENTRARAM EM GREVE OCUPANDO A FÁBRICA, PARA REIVINDICAREM A REDUÇÃO DA JORNADA DE TRABALHO QUE ERA DE 16 HORAS POR DIA PARA 10 HORAS. ESTAS MULHERES QUE RECEBIAM MENOS DE UM TERÇO DO SALÁRIO DOS HOMENS, FORAM FECHADAS NA FÁBRICA, ATEARAM FOGO, MATANDO CERCA DE 130 MULHERES. ASSIM, NESTE DIA COMEMORA-SE NO MUNDO INTEIRO, O DIA DE REFLEXÃO E DE LUTA DA MULHER POR SEUS DIREITOS.



Fonte: https://www.suapesquisa.com/dia_internacional_da_mulher.htm

QUESTÃO 8. EM QUAL DATA COMEMORAMOS O DIA INTERNACIONAL DA MULHER?

- A) 8 DE MARÇO
- B) 24 DE JUNHO
- C) 21 DE AGOSTO
- D) 12 DE OUTUBRO

QUESTÃO 9. DE ACORDO COM O TEXTO, CONSIDERANDO O SALÁRIO QUE AS MULHERES RECEBIAM NAQUELA ÉPOCA COMPARADO AO SALÁRIO DOS HOMENS, PINTE NO QUADRO ABAIXO A PARTE SALARIAL QUE ERA DESTINADA A ELAS:



QUESTÃO 10. O DIA INTERNACIONAL DA MULHER NÃO É UMA DATA PARA REFLETIR SOBRE:

- A) DIGNIDADE
- B) PRESENTES
- C) RESPEITO
- D) DISCRIMINAÇÃO

NOME: _____ DATA: __/__/2021

Sequência Didática 4

A LITERATURA INDÍGENA DE JOSÉ DE ALENCAR

Língua Portuguesa, Matemática, História, Geografia e Ciências



JOSÉ DE ALENCAR É UM DOS MAIORES REPRESENTANTES DO ROMANTISMO NO BRASIL E UM DOS PRINCIPAIS NOMES DA LITERATURA NACIONAL. O AUTOR FICOU MARCADO POR INVESTIR EM UMA LITERATURA NACIONAL, MENOS INFLUENCIADA PELOS COLONIZADORES PORTUGUESES. COMO RESULTADO, AS OBRAS DE ALENCAR APRESENTAM A CULTURA DO POVO, A HISTÓRIA E AS REGIÕES BRASILEIRAS COM UMA LINGUAGEM INOVADORA PARA A ÉPOCA.

TRABALHOU COMO JORNALISTA, COMO MUITOS ESCRITORES, E TEVE ATUAÇÃO TAMBÉM NA POLÍTICA, MAS FOI NA LITERATURA QUE RECEBEU MAIOR RECONHECIMENTO. ELOGIADO PELOS PARES, FICOU AMIGO DE MACHADO DE ASSIS, QUE O NOMEOU PATRONO DA CADEIRA Nº 23 DA ACADEMIA BRASILEIRA DE LETRAS, FUNDADA DEPOIS DE SUA MORTE.

APESAR DA POUCA IDADE, MORREU COM 48 ANOS, SUA OBRA É EXTENSA. “O GUARANI”, “SENHORA”, “TIL”, “IRACEMA” E “A VIUVINHA” SÃO ALGUNS ROMANCES IMPORTANTES DO AUTOR. VALE RESSALTAR QUE AS HISTÓRIAS FORAM PUBLICADAS PRIMEIRAMENTE EM FOLHETINS.

NAS SUAS OBRAS, ALENCAR DEMONSTRA UMA PREOCUPAÇÃO COM A CULTURA NACIONAL. BUSCANDO RETRATAR O BRASIL ATRAVÉS DE DIFERENTES TEMÁTICAS: INDIANISTAS, REGIONALISTAS, HISTÓRICAS E URBANAS.

AS OBRAS INDIANISTAS APRESENTAM O ÍNDIO DE FORMA IDEALIZADA. NAS HISTÓRIAS DE ALENCAR, O BRANCO É TIDO COMO O VILÃO E O ÍNDIO COMO HOMEM BOM E PURO. “IRACEMA”, DE 1865, E “UBIRAJARA”, DE 1874, CONTINUAM A TEMÁTICA INDIANISTA INICIADA EM “O GUARANI”.



Fonte:<http://educacao.globo.com/literatura/assunto/autores/jose-de-alencar.html>

Imagem:<https://www.appai.org.br/como-o-romantismo-brasileiro-criou-a-visao-que-ainda-hoje-temos-do-indigena/>

Para ter acesso à leitura dramatizada de trecho do livro "Como e Porque Sou Romancista", de José de Alencar, pela atriz Clarice Niskier, clique no link abaixo!

<https://www.academia.org.br/videos/pequenas-leituras/pequenas-leituras-como-e-porque-sou-romancista-por-clarice-niskier>

“QUANTO MAIS SEU PASSO O APROXIMA DA CABANA, MAIS LENTO SE TORNA E PESADO. TEM MEDO DE CHEGAR; E SENTE QUE SUA ALMA VAI SOFRER, QUANDO OS OLHOS TRISTES E MAGOADOS DA ESPOSA ENTRAREM NELA.

HÁ MUITO QUE A PALAVRA DESERTOU SEU LÁBIO SECO; O AMIGO RESPEITA ESTE SILÊNCIO, QUE ELE BEM ENTENDE. É O SILÊNCIO DO RIO QUANDO PASSA NOS LUGARES PROFUNDOS E SOMBRIOS.

TANTO QUE OS DOIS GUERREIROS TOCARAM AS MARGENS DO RIO, OUVIRAM O LATIR DO CÃO A CHAMÁ-LOS E O GRITO DA ARÁ, QUE SE LAMENTAVA. ESTAVAM MUI PRÓXIMOS À CABANA, APENAS OCULTA POR UMA LÍNGUA DE MATO. O CRISTÃO PAROU CALCANDO A MÃO NO PEITO PARA SOFREAR O CORAÇÃO, QUE SALTAVA COMO O PORAQUÊ.

- O LATIDO DE JAPI É DE ALEGRIA, DISSE O CHEFE.

- PORQUE CHEGOU; MAS A VOZ DA JANDAIA É DE TRISTEZA. ACHARÁ O GUERREIRO AUSENTE A PAZ NO SEIO DA ESPOSA SOLITÁRIA, OU TERÁ A SAUDADE MATADO EM SUAS ENTRANHAS O FRUTO DO AMOR?

O CRISTÃO MOVEU O PASSO VACILANTE. DE REPENTE, ENTRE OS RAMOS DAS ÁRVORES, SEUS OLHOS VIRAM SENTADA, À PORTA DA CABANA, IRACEMA COM O FILHO NO REGAÇO, E O CÃO A BRINCAR. SEU CORAÇÃO O ARROJOU DE UM ÍMPETO, E A ALMA LHE ESTALOU NOS LÁBIOS:



- IRACEMA!...”

Fontes: Alencar, José de. Iracema. São Paulo: FTD, 1991, p. 86.

QUESTÃO 1. ASSINALE A ALTERNATIVA CORRETA EM RELAÇÃO AO ROMANCE:

- A) SEU AUTOR ESCREVEU TAMBÉM "SÍTIO DO PICA-PAU AMARELO".
- B) NELE, NÃO SE RESSALTAM VALORES CULTURAIS, APENAS POLÍTICOS.
- C) A NATUREZA NÃO PASSA DE PANO DE FUNDO DA NARRATIVA.
- D) É NARRADO, EM TERCEIRA PESSOA, POR UM NARRADOR ONISCIENTE.

QUESTÃO 2. ASSINALE A ALTERNATIVA CORRETA:

A) AO COMPARAR IRACEMA COM ELEMENTOS DA NATUREZA, JOSÉ DE ALENCAR IRONIZA OS MODELOS DE BELEZA DA ÉPOCA.

B) O NACIONALISMO NÃO É UM DOS COMPONENTES MAIS IMPORTANTES DO ROMANTISMO BRASILEIRO.

C) INSPIRADO EM FATOS REAIS E VALENDO-SE DE UMA PERSONAGEM AMBÍGUA, ALENCAR DEU À SUA OBRA UMA FUNÇÃO SOCIAL E POLÍTICA.

D) MUITOS VOCÁBULOS DO TEXTO SÃO ORIGINÁRIOS DO TUPI-GUARANI, UMA DAS LÍNGUAS FALADAS PELOS NOSSOS POVOS INDÍGENAS.

QUESTÃO 3. QUAL DOS ROMANCES ABAIXO NÃO FOI ESCRITO POR JOSÉ DE ALENCAR?

A) A MORENINHA B) O GUARANI

C) IRACEMA D) UBIRAJARA

QUESTÃO 4. SE JOSÉ DE ALENCAR, ESCRITOR E POLÍTICO BRASILEIRO, NASCEU NO CEARÁ EM 1 DE MAIO DE 1829 E MORREU NO RIO DE JANEIRO EM 12 DE DEZEMBRO DE 1877, QUANTOS ANOS ELE TINHA?

A) 46 ANOS B) 47 ANOS

D) 48 ANOS D) 49 ANOS



FAUNA É O NOME DADO AO CONJUNTO DE ANIMAIS QUE VIVEM EM UMA DETERMINADA REGIÃO. NO CERRADO, POR EXEMPLO, ENCONTRAMOS ESPÉCIES COMO O LOBO-GUARÁ, O CACHORRO-DO-MATO-VINAGRE E O TATU-CANASTRA COMPONDO A FAUNA LOCAL. NO TOTAL EXISTEM CERCA DE 2500 ESPÉCIES DE VERTEBRADOS NESSE IMPORTANTE BIOMA.

A FAUNA DE UMA REGIÃO SEMPRE ESTÁ BEM ADAPTADA AO AMBIENTE EM QUE SE ENCONTRA. O LOBO-GUARÁ, POR EXEMPLO, SOBREVIVE NO CERRADO PORQUE ENCONTRA NESSE AMBIENTE ALIMENTO E ABRIGO NECESSÁRIOS PARA O SEU DESENVOLVIMENTO. SE COLOCADO NA REGIÃO DA FLORESTA AMAZÔNICA, ELE NÃO TERIA AS MESMAS CHANCES DE SOBREVIVÊNCIA, POIS NÃO ESTÁ ADAPTADO ÀS CONDIÇÕES DAQUELA REGIÃO.

PERCEBE-SE, PORTANTO, QUE A FAUNA ESTÁ DIRETAMENTE RELACIONADA COM O MEIO AMBIENTE. SE DESTRUÍMOS UMA ÁREA, COLOCAMOS TODOS OS ANIMAIS DAQUELA REGIÃO EM RISCO, POIS DESTRUÍMOS O SEU HABITAT. É POR ISSO QUE A DESTRUÇÃO DE HABITAT É UMA DAS MAIORES CAUSAS DE DIMINUIÇÃO DA BIODIVERSIDADE NO NOSSO PLANETA.

☑ FLORA É O NOME DADO AO CONJUNTO DE VEGETAIS/PLANTAS QUE SE DESENVOLVEM EM UMA DETERMINADA ÁREA. BURITI, PEQUI, JATOBÁ, IPÊ E ANGICO SÃO EXEMPLOS DE PLANTAS QUE COMPÕEM, POR EXEMPLO, A FLORA DO CERRADO. SÓ NESSE BIOMA EXISTEM CERCA DE 10 MIL ESPÉCIES VEGETAIS, DAS QUAIS 4.400 SÃO ENDÊMICAS, OU SEJA, SÓ SÃO ENCONTRADAS, NATURALMENTE, NESSA REGIÃO.

A FLORA, ASSIM COMO A FAUNA, TAMBÉM SOFRE COM A AÇÃO DO HOMEM. A DESTRUÇÃO DE GRANDES ÁREAS PARA A AMPLIAÇÃO DE PASTAGEM E ATÉ MESMO PARA CONSTRUÇÃO DE CASAS AFETA ATIVAMENTE AS ESPÉCIES VEGETAIS, QUE, DIFERENTEMENTE DOS ANIMAIS, NÃO PODEM AO MENOS PROCURAR UMA NOVA ÁREA PARA DESENVOLVER-SE.



☑ FAUNA E FLORA BRASILEIRAS INFELIZMENTE POSSUEM UMA GRANDE LISTA DE ESPÉCIES AMEAÇADAS DE EXTINÇÃO, OU SEJA, DE ESPÉCIES QUE CORREM O RISCO DE SUMIREM COMPLETAMENTE DE NOSSO PLANETA. ESSE RISCO ESTÁ DIRETAMENTE RELACIONADO COM A AÇÃO DO HOMEM, QUE POLUI E DESTRÓI AMBIENTES, ALÉM DE CAÇAR E EXPLORAR AMPLAMENTE NOSSOS RECURSOS NATURAIS.

EM 2014, O ICMBIO (INSTITUTO CHICO MENDES DE CONSERVAÇÃO DA BIODIVERSIDADE) AVALIOU E DESCOBRIU QUE, DAS 12.256 ESPÉCIES ANALISADAS, INCLUINDO-SE VERTEBRADOS E INVERTEBRADOS, 1.173 ENCONTRAM-SE AMEAÇADAS. JÁ NO QUE DIZ RESPEITO À FLORA, O JARDIM BOTÂNICO DO RIO DE JANEIRO CONSEGUIU IDENTIFICAR 46.097 ESPÉCIES NA FLORA BRASILEIRA E AVALIOU 5195, DAS QUAIS 2.479 FORAM CONSIDERADAS AMEAÇADAS DE EXTINÇÃO. (VANESSA DOS SANTOS)

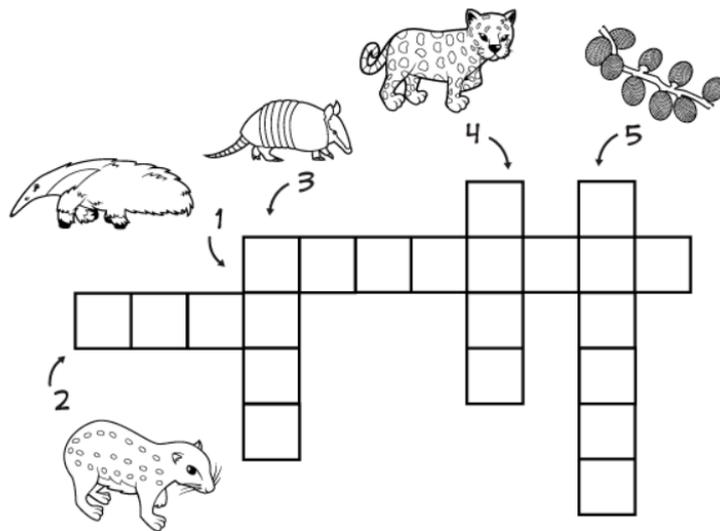
Fonte: <https://escolakids.uol.com.br/ciencias/fauna-flora.htm> e <https://munddi.com/fauna-e-flora>

Imagem: <https://cronicascariocas.com/especial/brasil-detem-a-maior-biodiversidade-de-fauna-e-flora/>

QUESTÃO 5. QUANDO FALAMOS DA FLORA DE UMA REGIÃO, ESTAMOS REFERINDO-NOS AO:

- A) CONJUNTO DE ANIMAIS DE UMA ÁREA.
- B) CONJUNTO DE VERTEBRADOS DE UMA ÁREA.
- C) CONJUNTO DE PLANTAS DE UMA ÁREA.
- D) CONJUNTO DE PROTOZOÁRIOS DE UMA ÁREA.

QUESTÃO 6. ESCREVA CORRETAMENTE NO DIAGRAMA ABAIXO O NOME DOS DESENHOS CORRESPONDENTES:



QUESTÃO 7. BIODIVERSIDADE É CONJUNTO DE TODAS AS ESPÉCIES DE SERES VIVOS EXISTENTES EM DETERMINADA REGIÃO OU ÉPOCA. TODOS OS FATORES ABAIXO CONTRIBUEM PARA A PERDA DE BIODIVERSIDADE, EXCETO:

- A) A DESTRUIÇÃO DE HABITAT.
- B) A CONTAMINAÇÃO DA ÁGUA, DO SOLO E DO AR.
- C) O AQUECIMENTO GLOBAL.
- D) O USO SUSTENTÁVEL DOS RECURSOS NATURAIS.

QUESTÃO 8. SOBRE A PALAVRA BIODIVERSIDADE:

QUANTAS LETRAS E SÍLABAS? _____

CLASSIFICAÇÃO QUANTO AO NÚMERO DE SÍLABA? _____

QUAL A SÍLABA MAIS FORTE? _____

CLASSIFICAÇÃO QUANTO À SÍLABA TÔNICA? _____

BIOMAS BRASILEIROS SÃO REGIÕES QUE COMPREENDEM GRANDES ECOSISTEMAS CONSTITUÍDOS POR UMA COMUNIDADE BIOLÓGICA COM CARACTERÍSTICAS SEMELHANTES. SEGUNDO O INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE), O BRASIL POSSUI SEIS BIOMAS: CERRADO, AMAZÔNIA, CAATINGA, MATA ATLÂNTICA, PANTANAL E PAMPA. OBSERVE O MAPA DE BIOMAS ABAIXO:



QUESTÃO 9. O BIOMA AMAZÔNIA PASSA POR ALGUNS ESTADOS BRASILEIROS, EXCETO:

- A) ACRE
- B) AMAPÁ
- C) AMAZONAS
- D) PARANÁ



QUESTÃO 10. OBSERVE CADA QUADRINHO DA TIRINHA E RESPONDA. QUANDO A MALFADA COLOCOU A PLANTINHA PERTO DO PLANETA TERRA, ELA MURCHOU. ISSO OCORREU DEVIDO A:

- A) ENCHENTE CAUSADA PELA CHUVA.
- B) POLUIÇÃO DO PLANETA TERRA.
- C) TERREMOTO CAUSADO PELO VENTO.
- D) POPULAÇÃO CRESCENTE DO PLANETA.

Fonte: <https://brasilecola.uol.com.br/brasil/biomas-brasileiros.htm>; http://quintalestudiante.blogspot.com/2012_06_01_archive.html

NOME: _____

DATA: ___/___/2021



ATIVIDADE COMPLEMENTAR: Curiosidades da língua.

SEÇÃO, SESSÃO OU CESSÃO

Afinal, qual é a forma correta???



Todas as formas acima estão grafadas de acordo com ortografia da Língua Portuguesa, mas cada uma tem um significado diferente. Ao conjunto de palavras que possuem o mesmo som e grafia diferente damos o nome de **homônimos homófonos**. Observe:

SEÇÃO = ato de seccionar (cortar) ou cada uma das divisões.

SESSÃO = tempo de uma reunião, de um espetáculo, de uma consulta ou de um exercício.

CESSÃO = ato de ceder, doar, transferir.

Veja alguns exemplos:

*A **seção** de trocas da loja fica no andar superior.*

*Foi convocada uma **sessão** extraordinária para votação.*

*A justiça determinou a **cessão** de seus bens aos herdeiros.*

ANTES E DEPOIS NOVA ORTOGRAFIA

@comoescreve_



idéia ✗
ideia ✓



lêem ✗
leem ✓



lingüiça ✗
linguiça ✓



auto-escola ✗
autoescola ✓



microondas ✗
micro-ondas ✓



vôo ✗
voo ✓

Através do Decreto nº 6583/08, o Brasil e a Comunidade de Países de Língua Portuguesa assinaram o novo acordo ortográfico. Com isso, algumas palavras sofreram alterações em sua maneira de escrever. Ao lado, seguem alguns exemplos. De maneira mais prática, pelo Acordo Ortográfico de 2008: a) foram introduzidos k, w e y em nosso alfabeto, que passou de 23 para 26 letras; b) houve mudanças na acentuação; c) aboliu-se, como regra, o emprego do trema; d) buscou-se a simplificação no uso do hífen.

Fontes: <https://brasilecola.uol.com.br/gramatica/sessao-cessao-ou-secao.htm>

<https://www.migalhas.com.br/coluna/gramatigalhas/140374/acordo-ortografico-de-2008--informacoes-importantes>

Instagram @comoescreve_

NOME: _____

DATA: ___/___/2021

ATIVIDADE COMPLEMENTAR: Bexigas eletrizadas



Aprendendo sobre eletricidade estática

Você acredita que dá para fazer a latinha se mexer sem tocar nela!

É isso mesmo! Quer saber qual é o segredo?

Táí um super experimento para fazer em casa. Ele demonstra a existência de cargas elétricas e suas propriedades.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Duas bexigas
- Uma lata de refrigerante vazia

Imagem: <https://www.tempojunto.com/2020/08/21/10-experimentos-de-ciencia-para-fazer-em-casa/>
<https://www.canva.com/>

Fonte: Instagram @tempojunto



Criando

- 1º. Encha as duas bexigas.
- 2º. Esfregue-as no cabelo. Tem que ser bem esfregado!
- 3º. As bexigas precisam ser pequenas e firmes e o cabelo, seco e limpo.
- 4º. Coloque as duas bexigas perto da lata e veja para onde ela vai!



A eletricidade estática é mais presente no nosso cotidiano do que imaginamos. De nome ligeiramente complexo, acabamos por nem sempre ligar o conceito ao acontecimento. Por exemplo, ao esfregarmos um balão de festa no couro cabeludo e vermos nossos fios arrepiados, temos a ilustração científica da eletricidade estática: um corpo eletrizado é colocado em contato com outro corpo, neutro. O que acontece é a troca de materiais atômicos entre os corpos, causada pela mudança de equilíbrio entre eles no momento da troca.

Fonte: https://smcbr.com.br/produtos_servicos/solucoes-para-neutralizar-a-eletricidade-estatica-da-sua-industria/

COMO ISSO ACONTECE?

Isso acontece porque a bexiga é feita de um material isolante que se eletriza por atrito. O atrito com o cabelo faz a bexiga ficar "eletrizada" (ela ganha uma carga de energia) e é essa carga que mexe a latinha.

NOME: _____ DATA: ___/___/2021

RachaCuca

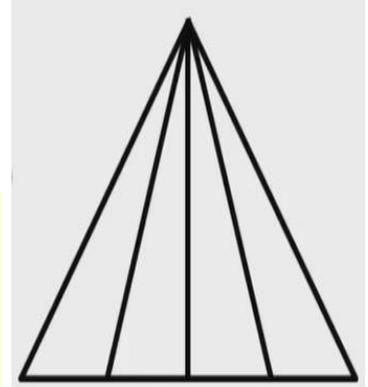
ATIVIDADE COMPLEMENTAR: Desafios matemáticos.

Pai e filho

Quando meu pai tinha 31 anos, eu tinha 8. Agora ele tem o dobro da minha idade. Quantos anos eu tenho?

Quantos triângulos???

Você consegue contar quantos triângulos existem na figura ao lado?
Encare esse desafio!



O número mágico

Tente multiplicar esse número por qualquer outro. Você vai ver que a resposta será sempre a mesma. Que número é esse??



A cachorrada

Existem 100 pares de cães num canil. Nasceram dois pares de filhotes para cada cão. Infelizmente, 23 cães não sobreviveram após o parto. Quantos cães restaram no total?

ESPAÇO PARA SEUS CÁLCULOS

Desafio 1	Desafio 2
Desafio 3	Desafio 4

Fonte: <https://www.maioresemelhores.com/charadas-matematicas-com-respostas/>

Imagem: <https://www.youtube.com/watch?v=dr8E7GE1GAw>

Respostas: Desafio 1: 23 anos. Desafio 2: 10 triângulos. Desafio 3: zero. Desafio 4: 977.

NOME: _____ DATA: ___/___/2021



ATIVIDADE COMPLEMENTAR: Exercícios físicos

Cuide de seu corpo: você mora nele.

“(…) eu queria falar aqui sobre a dança, que (….) também tem seus benefícios terapêuticos, podendo ser uma aliada fundamental para a quarentena. (….) é bom esclarecer que qualquer atividade de movimento moderada, seja ela voltada para o bem-estar físico e a saúde ou simplesmente por lazer e diversão, terá em maior ou menor grau um efeito terapêutico. Pode ser uma caminhada, um treino de academia, uma aula de dança etc. O que essas atividades têm em comum é o exercício físico.”

Fonte: <https://www.dancaempauta.com.br/a-danca-como-terapia-em-tempos-de-isolamento/>



Veja agora 10 benefícios que vão te ajudar a entender que dançar não é apenas uma atividade para entretenimento ou simples prazer.

- 1 Emagrece
- 2 Melhora a qualidade de vida
- 3 Aumenta a flexibilidade
- 4 Aumento da capacidade sanguínea
- 5 Fazer amizades
- 6 Para qualquer idade
- 7 Faz bem para alma
- 8 Melhora dores na coluna
- 9 Trabalha o cérebro
- 10 Previne doenças



Curtiu a ideia?

Então acesse o link abaixo para ler mais sobre os 10 benefícios da dança e ande de mãos dadas com a boa saúde!

Fonte: <https://balletfitonline.com/10-beneficios-da-danca/>

Let's go Dance!

Imagem: <https://www.palmeiras.com.br/pt-br/atividades/danca-de-salao/>

Você já conhece o **Portal Educacional** de São João de Meriti?

Não fique de fora!

Acesse!

<http://meriti.rj.gov.br/edu/>

www.facebook.com/semesjm



*Estamos em um mundo
em transformações*

Início

Para os Educadores

Para os Alunos

Jogos

Links

Unidades Escolares



EDUCAÇÃO INFANTIL



ENSINO
FUNDAMENTAL



EDUCAÇÃO DE JOVENS
E ADULTOS



EDUCAÇÃO ESPECIAL
INCLUSIVA

