

UME CIDADE DE SANTOS

ROTEIRO DE ESTUDO/ ATIVIDADE INTERDISCIPLINAR

5ª Quinzena - 3º Trimestre

ANO: 7º A, B, C, D

PERÍODO DE: 03/11/2021 a 19/11/2021

NOME: _____ **Sala:** _____

ED. FÍSICA - TEMA: GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL

Vamos compreender o que significa ginástica de conscientização corporal?

As ginásticas de conscientização corporal reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência à posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo. Algumas dessas práticas que constituem esse grupo têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental.

YOGA OU IOGA?



Yoga significa "unir", originária de uma língua da Índia. O Yoga surgiu na Índia e foi influenciada pelo budismo e pelo hinduísmo. Diante disso, essa prática tem como objetivo principal harmonizar o corpo e a mente. Praticar ioga é uma forma de fortalecer o corpo, tomar o controle da mente e estar mais em paz com o espírito.

Yoga é uma experiência pessoal, que tem o intuito de fazer corpo e mente dialogarem diretamente. Assim, o importante é que cada pessoa descubra o que o Yoga significa para si, através de sua vivência e constante prática. Para isso, as posturas de Yoga servem como veículos ao longo desta jornada, e não como fins.

A prática trabalha as emoções, trazendo um profundo relaxamento, concentração, tranquilidade mental, fortalecimento do corpo físico e o desenvolvimento da flexibilidade.

Existem diversos ramos do yoga, e cada uma delas possui diferentes formas para trabalhar com seus praticantes.

MÉTODO PILATES E A SUA HISTÓRIA



"Pilates é um método de exercício físico que utiliza o peso do próprio corpo para sua execução."

Portanto Pilates é um método baseado em exercícios de concentração, força e mobilidade, utilizando exercícios específicos.

O criador desse método foi Joseph Pilates, nascido em 1883 na Alemanha. O método foi desenvolvido na década de 1920, durante a primeira guerra mundial, baseado no conceito chamado de contrologia, e este conceito nada mais é do que o controle consciente de cada movimento executado pelo nosso corpo através de músculos, tendões, ligamentos e toda nossa estrutura.

Esta técnica apresenta uma grande quantidade de exercícios

e suas variações, e o método pode ser executado por qualquer indivíduo.

“Pilates desenvolve um corpo uniforme, corrige posturas erradas, restaura a vitalidade física, vigora a mente e eleva o espírito.”

Tai chi chuan



O Tai chi chuan é uma arte de autodefesa criada na China que tem contribuído com inúmeros benefícios relacionados à saúde física e mental, o que melhora no controle de várias patologias que acometem os seres humanos na atualidade.

Na prática do Tai chi chuan, é feita com fluidez dos movimentos, joelhos flexionados e movimentos circulares que estimulam as articulações a se tornarem mais flexíveis e fortes. Estimulando a respiração profunda e lenta o tempo todo, ajudando a diminuir a pressão arterial e a ansiedade.

A prática constante de tai chi chuan promovem inúmeros benefícios para o corpo e mente, e através da sua simplicidade e leveza de movimentos podem ser realizadas por todas as pessoas.

ROTEIRO DE PERGUNTAS

(EDUCAÇÃO FÍSICA) 1- O que são ginásticas de conscientização corporal?

a) As ginásticas que reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, trabalhando a conscientização de exercícios

respiratórios, para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo.

b)As ginásticas que reúnem práticas que empregam movimentos rápidos e ligeiros, trabalhando a agilidade, explosão e força.

c)São ginásticas de competição dos jogos olímpicos.

d)São Ginásticas que empregam força e flexibilidade, trabalhando com pesos e diversos aparelhos como esteiras ergométricas e cadeira extensora.

(EDUCAÇÃO FÍSICA) 2-Em qual país surgiu o Yoga?

a)Rússia

b)Alemanha

c)Japão

d)Índia

(EDUCAÇÃO FÍSICA) 3-Qual o nome do Criador do Método Pilates?

a)Pelé

b)Joseph Pilates

c)Gustavo Lima

d)Gustavo Pilates

(LÍNGUA PORTUGUESA) 4- Leia o texto base “**YOGA OU IOGA?**”. Nele podemos perceber que ambas as formas são aceitas na Língua Portuguesa. Assinale a alternativa que não contenha nenhum estrangeirismo:

a)yoga

b>ioga

c>yóga

d>yôga

(LÍNGUA PORTUGUESA) 5- “Yoga significa ‘unir’”. O verbo sublinhado pertence a qual conjugação?

a)1^a

- b) 2^a
- c) 3^a
- d) 4^a

(LÍNGUA PORTUGUESA) 6- Em "A prática constante de tai chi chuan promovem inúmeros benefícios para o corpo e mente, e através da sua simplicidade e leveza de movimentos podem ser realizadas por todas as pessoas", a preposição em destaque poderia ser substituída por qual termo?

- a) por intermédio
- b) sobre
- c) sob
- d) perante

(LÍNGUA PORTUGUESA) 7- No texto "**MÉTODO PILATES E A SUA HISTÓRIA**" aparece o termo "contrologia". Qual pedaço da palavra indica "estudo de determinada matéria"?

- a) preposição "com"
- b) sufixo "logia"
- c) sufixo "controle"
- d) prefixo "controle"

(MATEMÁTICA) 8- (Vunesp) O caminhão de Antônio pode transportar, no máximo, 3000 kg de carga. Verificando que teria de transportar numa única viagem 683,5 kg de batata, 1562,25 kg de cebola, 428,75 kg de alho e 1050 kg de tomate, Antônio se negou a transportá-los, pois haveria excesso de carga de:

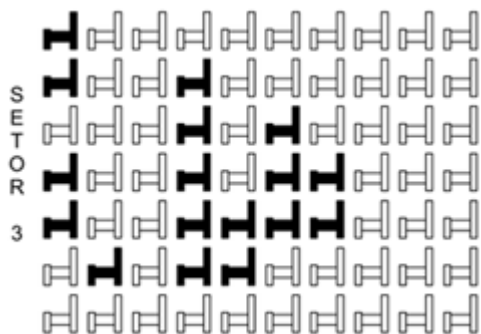
- a) 725 kg
- b) 724,5 kg
- c) 724 kg
- d) 723,5 kg

(MATEMÁTICA) 9- Qual a razão entre a distância percorrida por um automóvel e o tempo gasto nesse trajeto. Sabendo que o mesmo percorreu 240 km em 6 horas?

- a) 60 km/h
- b) 30 km/h
- c) 40 km/h

d) 80 km/h

(MATEMÁTICA) 10- Em um certo teatro, as poltronas são divididas em setores. A figura apresenta a vista do setor 3 desse teatro, no qual as cadeiras escuras estão reservadas e as claras não foram vendidas. A razão que representa a quantidade de cadeiras reservadas do setor 3 em relação ao total de cadeiras desse mesmo setor é :



a) 17/70

b) 17/53

c) 53/70

d) 53/17

e) 70/17

(MATEMÁTICA) 11- Etec 2012 (Adapt.) Considere as informações para responder à questão.

A energia que cada alimento possui será gradativamente liberada e utilizada pelo corpo para a realização de várias funções, como digestão, respiração, prática de exercícios...

Imagine que um aluno de uma Etec consumiu em seu almoço 4 colheres de sopa de arroz com feijão; salada com 3 folhas de alface e meio tomate, temperada com meia colher de sopa de azeite, meia colher de sopa de vinagre e uma pitada de sal; 1 copo de suco natural de abacaxi; 1 coxa de frango e, quando saiu da mesa, não resistiu aos brigadeiros, que sua irmã trouxe da festa de uma amiguinha, comendo 2 de sobremesa.

Tendo como base apenas as quilocalorias (kcal) ingeridas no almoço e considerando que todas as funções do corpo desse aluno consumiram 500 kcal, a quantidade de energia de que ele ainda dispõe da que foi ingerida é, aproximadamente, em kcal:

- a) 149
- b) 532
- c) 560
- d) 636
- e) 649

(Ciências) 12- Por que os cabos das panelas costumam ser de plástico ou de madeira?



(Ciências)13- O consumo de energia elétrica tem aumentado no comércio, nas indústrias e nas residências. Para economizar energia elétrica, precisamos seguir orientações importantes. A figura abaixo é conhecida como o selo do PROCEL e identifica aparelhos elétricos que consomem menos energia. A partir do texto acima, marque a opção que apresenta uma atitude que contribui para a diminuição do consumo de energia elétrica.



Energia (Elétrica)	
Fabricante	CONDICIONADOR
Marca	ABCDEF
Modelo/tensão (V)	XYZ(Logo)
Mais eficiente	IPOR220
Menos eficiente	A
CONSUMO DE ENERGIA (kWh/mês) (Custo médio de consumo de energia residencial por kWh: R\$ 0,15)	22,3
Capacidade total de refrigeração (kW)	3,51 (12.000 BTU/h)
Eficiência energética A Pare (para 100 BTU/h)	3,31
Tipo Refrigeração e Aquecimento	Refrigeração
PROCEL Economiza e protege. Não desperdiça.	
IMPORTANTE: A POME-03 DEVE SER ETIQUETADA ANTES DA VENDA DESENVOLVIDA COM O CÍRCULO DE DESENVOLVIMENTO	

- a) Evitar o uso de lâmpadas fluorescentes.
- b) Deixar a porta da geladeira aberta.
- c) Dormir com a televisão ligada.

d) Comprar aparelhos elétricos identificados com o selo do Procel.

(História) 14- O que foi a escravidão dos africanos?



a-)A escravidão foi uma instituição que se estabeleceu no Brasil por volta da década de 1530, quando as primeiras medidas efetivas de colonização foram implantadas pelos portugueses.

b-)A escravidão foi uma instituição que se estabeleceu no Brasil por volta da década de 1530, quando as primeiras medidas efetivas de colonização foram implantadas pelos espanhóis.

c-)A escravidão foi uma instituição que se estabeleceu no Brasil por volta da década de 1530, quando as primeiras medidas efetivas de colonização foram implantadas pela Alemanha.

d-)A escravidão foi uma instituição que se estabeleceu no Brasil por volta da década de 1530, quando as primeiras medidas efetivas de colonização foram implantadas pelos italianos.

(História) 15- Sobre uma das principais características da escravidão de africanos no Brasil, indique a alternativa correta:

a-) O tráfico negreiro era monopólio dos governos da Inglaterra e da França.

b-) A conquista da alforria pelos africanos escravizados era tarefa simples. A grande maioria dos escravizados conquistava a liberdade após alguns anos de trabalho nas minas ou na agricultura.

c-) O escravo de ganho era um tipo de escravizado surgido inicialmente nas grandes fazendas produtoras de cana-de-açúcar e que, posteriormente, migrou para os centros urbanos.

d-) A exploração na mão de obra escravizada foi a base da produção de riqueza de grande parte das atividades econômicas da América portuguesa.

(Inglês)16- Leia as frases e descubra a palavra que falta de acordo com o contexto:

1. My friend has _____. She writes many secrets and stories in it.

- a) a newspaper
- b) a chronicle
- c) a diary
- d) a biography

2. This _____ is amazing! It tells the story of two lovers.

- a) autobiography
- b) adventure
- c) diary
- d) novel

(Investigação e Pesquisa)17- Além da ginástica, quais são os bons hábitos que auxiliam na saúde das pessoas ?

- A) Ingerir açúcar e produtos industrializados.
- B) Ingerir frutas e verduras e evitar açúcar.
- C) Alimentação não influencia na saúde das pessoas.
- D) Nenhuma das alternativas.

(GEOGRAFIA) Industrialização no Brasil

Entre 1930 e 1955, o setor industrial recebeu muitos investimentos dos ex-cafeicultores que haviam acumulado lucros.

Com a crise do café, não investiriam mais no setor agrário. Além disso, outros fatores foram importantes para possibilitar o crescimento da indústria no Brasil:

A chegada dos imigrantes estrangeiros e suas técnicas industriais;

A dificuldade de importação de produtos em decorrência da Primeira Guerra Mundial;

O começo da formação da classe média urbana consumidora.

A industrialização brasileira teve como consequência a transformação do espaço geográfico e mudanças em diversos aspectos sociais e econômicos, impulsionados pelo Governo Getúlio Vargas.

Dentre elas:

A melhoria dos meios de transporte (malha ferroviária e malha rodoviária, principalmente) para facilitar a distribuição dos produtos;

A criação da Companhia Siderúrgica Nacional (1942-1947) em Volta Redonda, responsável pela produção de metais - principalmente aço - fornecidos como matéria-prima para outras fábricas;

A criação da Companhia Vale do Rio Doce, empresa de exploração de mineração;

A criação da Petrobrás, empresa estatal produtora de energia;

A criação das Leis Trabalhistas pelo governo de Getúlio.

É importante pontuar que a maior parte das indústrias neste período encontravam-se no eixo Rio de Janeiro-São Paulo. A concentração de infraestrutura, mercado consumidor e mão de obra qualificada tornaram a Região Sudeste pioneira na industrialização do país.

Entre 1930 e 1955, as indústrias produziram tanto bens de consumo duráveis - como automóveis - quanto bens de consumo não duráveis - desde calçados e roupas até alimentos.

Industrialização no Governo JK

O processo de industrialização brasileiro adquiriu novos rumos a partir do governo do presidente Juscelino Kubitschek, entre 1956 e 1960.

O Governo JK é considerado nacional-desenvolvimentista, uma vez que o Estado é o grande responsável pelo desenvolvimento econômico e industrial nacional, ao mesmo tempo em que existe certa abertura para o capital estrangeiro.

É por conta dessa política que JK acabou por aumentar muito a dívida externa brasileira.

Foi durante esse período que houve um grande crescimento industrial e o consequente aumento do padrão de vida, além da possibilidade de consumo de uma parcela da população: a classe média.

Entretanto, houve também o grande aumento da desigualdade social.

Algumas das características centrais das políticas para a indústria nesse período foram:

Internacionalização da economia: ou seja, abertura para o capital internacional, o que levou a entrada de grandes indústrias multinacionais no país - principalmente automobilísticas - como a Ford e General Motors por exemplo.

Economia baseada em três pilares:

O Estado e seu capital investindo nas indústrias de base e infraestrutura;

O capital privado nacional direcionado às indústrias de bens de consumo não duráveis;

O capital internacional, com investimentos na produção de bens duráveis;

grande desenvolvimento das áreas urbanas: enquanto foram escassos os investimentos nas áreas rurais.

Responda:

(GEOGRAFIA) 18- Quais são os fatores que foram importantes para possibilitar o crescimento inicial da indústria no Brasil?

(GEOGRAFIA) 19- Quais foram as principais mudanças feitas durante o período de industrialização no governo do presidente Juscelino Kubitschek?

(Arte) 20- A arte rupestre é compreendida como o amplo conjunto de desenhos, pinturas e inscrições realizadas pelo homem pré-histórico. Geralmente, este tipo de manifestação artística aparece no interior de cavernas e em outras superfícies rochosas.

Qual das imagens abaixo apresenta aspectos de um desenho feito em um lugar rochoso?

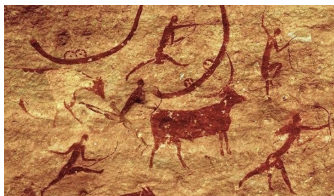
Opção 1 ()

Opção 2 ()



(Arte) 21- A arte é muito utilizada para representar o contexto em que o artista vive. Nas pinturas rupestres isso pode ser percebido através das cenas de caça gravadas no interior das cavernas. Qual das imagens representa esse momento histórico do homem?

Opção 1 ()



Opção 2 ()



(Ensino Religioso) 22- Você aprendeu com a professora Dalva a importância da polis para os gregos. E que o termo grego politikos se refere a aqueles que moravam e cuidavam da polis. Para aqueles que não podiam ou não queriam se envolver com a vida em comunidade da polis ou com a solução dos problemas da

polis, os gregos antigos tinham outro termo, Idiotas. Agora assinale a alternativa correta

- A) gostando ou não de política, todos nós sofreremos suas consequências, portanto, melhor acompanhar e se informar,
- B) política é atividade de quem não tem o que fazer,
- C) Não precisamos entender como funciona a política, para isso tem os políticos que elegemos para isso,
- D) Os eleitores não têm nenhuma responsabilidade quanto aos políticos que são eleitos.