

## UME CIDADE DE SANTOS

### ROTEIRO DE ESTUDO/ ATIVIDADE INTERDISCIPLINAR

3ª Quinzena - 3º Trimestre

ANO: 7º A, B, C, D

PERÍODO DE: 01/10/2021 a 15/10/2021

NOME: \_\_\_\_\_ Sala: \_\_\_\_\_

**EDUCAÇÃO FÍSICA: TEMA: Alimentação saudável e atividade física:  
qual a relação entre os dois?**



fonte: <https://blog.livup.com.br/alimentacao-saudavel-e-atividade-e-fisica-qual-a-relacao-entre-os-dois/>

Nem alimentação super restritiva, nem rotinas de treinos exaustivas garantem sozinhas o melhor resultado. Se o seu objetivo é ter um corpo saudável e cheio de energia, equilíbrio é a palavra-chave. Para ganhos em qualidade de vida, alimentação saudável e atividade física caminham de mãos dadas. Afinal, ambas não são apenas itens fundamentais para o bom funcionamento do organismo, como também têm influência entre si.

#### **Exercícios e cardápio balanceado**

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é preciso praticar, no mínimo, 150 minutos de exercícios físicos semanais. E a alimentação é um dos fatores mais importantes para garantir bom desempenho em qualquer que seja a atividade física escolhida. Para isso, o cardápio de quem se exercita deve ser completo, equilibrado e balanceado, com todos os nutrientes que mantêm um corpo ativo funcionando adequadamente.

É importante destacar que a nutrição correta garante a energia necessária para seus treinos, auxilia no período de recuperação, diminui o risco de lesões e a fadiga. Sendo assim, não exclua nenhum grupo alimentar da sua rotina. A alimentação saudável é indispensável para a atividade física, assim como se exercitar é fundamental para uma vida saudável. Afinal de contas, é este equilíbrio que vai melhorar o rendimento e potencializar seus resultados.

### **Grupos alimentares e exercício físico**

Seu corpo precisa ser nutrido com as quantidades adequadas de carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais. Ele é um maquinário complexo, que funciona melhor com a harmonia desses nutrientes.

A ingestão em excesso pode causar acúmulos - geralmente em forma de gordura - prejudicando a saúde. Por outro lado, a deficiência dessas substâncias pode levar à desnutrição, desequilíbrio das vitaminas, e queima de massa magra, que é fundamental para a força e bom funcionamento do corpo.

### **ROTEIRO DE PERGUNTAS**

**(EDUCAÇÃO FÍSICA)- 1. A prática de atividade física deve fazer parte da vida de todos aqueles que desejam se superar e alcançar bons resultados no esporte. A alimentação equilibrada para um atleta:**

- a) O atleta não precisa se preocupar com os alimentos, basta beber bastante água durante a atividade física.
- b) Garante energia suficiente para o corpo realizar todas as atividades.
- c) A alimentação não interfere na vida do atleta. Ele apenas precisa treinar muito.
- d) Determina o sucesso e as primeiras colocações nas competições.

**(EDUCAÇÃO FÍSICA)-2. São exemplos de uma alimentação equilibrada:**

- a) Cereais, frutas, legumes e carnes magras.
- b) Frutas, gorduras, doces e sorvetes.
- c) Carne vermelha, frango, óleos e peixes.
- d) Cereais, gorduras, doces e carne vermelha.

**(EDUCAÇÃO FÍSICA)3. Para ser um bom atleta, é importante uma série de exercícios para aperfeiçoar o seu desempenho. Além do treinamento, que outro hábito é necessário para garantir energia para o corpo?**

- a) Treinar cada vez mais.
- b) Permanecer longas horas sem se alimentar, para não prejudicar os treinos.
- c) Realizar um regime para não engordar.
- d) Promover uma dieta balanceada.

**(EDUCAÇÃO FÍSICA)4. Que hábitos abaixo devem ser cultivados para que tenhamos uma melhor qualidade de vida?**

- a) Beber bastante água, principalmente durante as refeições.
- b) Preferir sorvetes, requeijões, leite integral e massas.
- c) Beber bastante água nos intervalos das refeições e dormir cedo.
- d) Consumir bastante gordura saturada e preferir a fritura.

**(Matemática) 5.** Uma balança está com os pratos em equilíbrio. O equilíbrio permanece se trocarmos os pratos?



- a) Sim
- b) Não

**(Matemática) 6.** A balança está com os pratos em equilíbrio e as três latas têm pesos iguais. Quanto pesa cada lata?



- a) 15 kg
- b) 5 kg
- c) 10kg
- d) 8kg

**(Matemática) 7.** Dois garotos, a esquerda, um de 35kg e outro de 39kg equilibram três irmãos (a direita) em uma gangorra. Um

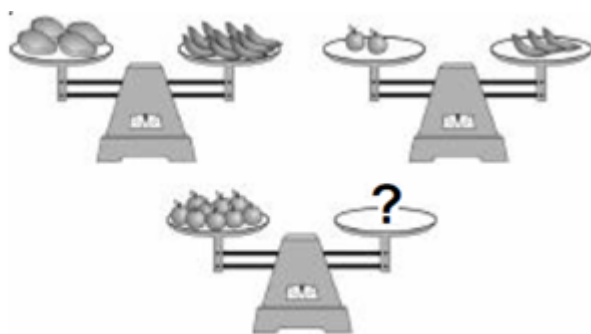
dos irmãos pesa 30 kg e os outros dois são gêmeos idênticos, que tem pesos iguais. Escreva uma equação que representa para descobrir quanto pesa cada um dos gêmeos.



- a) 43kg
- b) 44 kg
- c) 22 kg
- d) 18 kg

**(Matemática) 8.** Usando uma balança de dois pratos, verificamos que 4 abacates pesam o mesmo que 9 bananas e que 3 bananas pesam o mesmo que duas laranjas. Se colocarmos 9 laranjas num prato da balança, quantos abacates deveremos colocar no outro prato, para equilibrar?

- (A) 1
- (B) 2
- (C) 4
- (D) 5
- (E) 6



**(Ciências) 9.** Por que o chão piso cerâmico parece mais frio que o carpete?



**(Ciências) 10.** Uma alimentação adequada é aquela que inclui todos os nutrientes necessários para o funcionamento do nosso corpo. Então de acordo com a turminha da Mônica devemos ter:



- a) Refeições somente com arroz e doces
- b) Refeições coloridas e equilibradas com legumes, verduras, arroz, feijão, frango..
- c) Refeições apenas com feijão e batata frita.
- d) Refeições com poucas verduras e muitos doces.

**(Investigação e Pesquisa) 11.** A alimentação saudável precisa ter verduras, legumes e frutas, pois esses alimentos fazem bem à saúde por conterem quais substâncias benéficas ?

- A) Radicais livres.
- B) Vitaminas e minerais.
- C) Toxinas.
- D) Conservantes químicos.

**(Inglês) Pesquise o nome das estações do ano em Inglês e, depois, escolha a palavra que completa as frases.**

**12.** In The United States, it usually snows in the \_\_\_\_\_.

- A. summer
- B. spring
- C. fall
- D. winter

**13. Mark True (T) or False (F)**

- A. (     ) It rains in summer in Brazil.
- B. (     ) It doesn't snow in winter in the USA.
- C. (     ) It is sunny in spring in Brazil.
- D. (     ) Fall is a synonym of autumn.

**(História)14.** Quando Cristóvão Colombo chegou à América em 1492, imaginou ter chegado às Índias e chamou de "Índios" os habitantes na região. Assinale verdadeiro ou falso.



a-) Verdadeiro

b-) Falso.

**(História)15.** Em 1572, depois da morte de Mem de Sá e de seu sucessor Dom Luís de Vasconcelos, o governo português dividiu o Brasil em dois governos:

a-) Governo do Norte, com sede em Recife e Governo do Sul, com sede em São Paulo.

b-) Governo do Norte, com sede em Maceió e Governo do Sul, com sede em Campo Grande.

c-) Governo do Norte, com sede em Salvador e Governo do Sul, com sede no Rio de Janeiro.

d-) Governo do Norte, com sede em Fortaleza e Governo do Sul, com sede em Porto Alegre.

**Leia o lead da notícia "Fome e desperdício como desafio social são tema de fórum no Rio", escrita por Alana Gandra no dia 29/09/2021:**

Nesta quarta-feira (29), quando se comemora o Dia Internacional da Perda e Conscientização sobre o Desperdício Alimentar, instituído pela Organização das Nações Unidas (ONU), o Serviço Social do Comércio do Estado do Rio de Janeiro (Sesc RJ) deu início ao Fórum Internacional Mesa Brasil Sesc RJ - Fome e Desperdício: um desafio social. O evento reúne virtualmente especialistas brasileiros e estrangeiros de instituições como Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) e a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE). O objetivo é debater a fome no Brasil e no mundo. O fórum se estenderá até amanhã (30).

FONTE:

<<https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2021-09/fome-e-desperdicio-como-desafio-social-sao-tema-de-forum-no-rio>>

**Agora responda às questões padrões de um lead:**



**(Língua Portuguesa)16. O que acontece?**

- (A) O evento "Fórum Internacional Mesa Brasil Sesc RJ - Fome e Desperdício: um desafio social".
- (B) O evento "Internacional da Perda e Conscientização sobre o Desperdício Alimentar"
- (C) O evento "Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura"
- (D) O evento "Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE)"

**(Língua Portuguesa)17. Quando acontecerá o evento?**

- (A) Dia 30 de setembro de 2021
- (B) Dia 29 de setembro de 2021
- (C) Dia 30 de setembro de 2022
- (D) Dia 29 de setembro de 2022

**(Língua Portuguesa)18. Por quê?**

- (A) Para testar os protocolos de segurança em um evento presencial.
- (B) Para comemorar o dia de conscientização sobre o desperdício alimentar
- (C) Para debater acerca da fome no Brasil e no mundo.
- (D) Para promover um desafio social

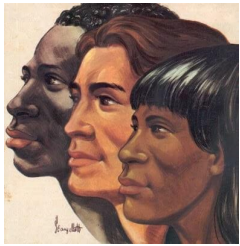
**(Língua Portuguesa)19. Quem organizou o evento?**

- (A) Organização das Nações Unidas (ONU)
- (B) Serviço Social do Comércio do Estado do Rio de Janeiro (Sesc RJ)

(C) Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO)

(D) Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE)

**(Geografia)** A diversidade étnica do Brasil.



O Brasil é considerado um dos países de maior diversidade étnica do mundo, sua população apresenta características dos colonizadores europeus (brancos), dos negros (africanos) e dos indígenas (população nativa), além de elementos dos imigrantes asiáticos. A construção da identidade brasileira levou séculos para se formar, sendo fruto da miscigenação (interação entre diferentes etnias) entre os povos que aqui vivem.

Além de miscigenado, o Brasil é um país populoso. De acordo com dados do último Censo Demográfico, realizado em 2010 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população total do país é de 190.755.799 habitantes. Essa quantidade faz do Brasil o quinto mais populoso do mundo, atrás da China, Índia, Estados Unidos da América (EUA) e Indonésia, respectivamente.

Apesar de populoso, o Brasil é um país pouco povoado, pois a densidade demográfica (população relativa) é de apenas 22,4 habitantes por quilômetro quadrado. Outro fato que merece ser destacado é a distribuição desigual da população no território nacional. Um exemplo desse processo é a comparação entre o

contingente populacional do estado de São Paulo (41,2 milhões) com o da região Centro-Oeste (14 milhões).

O território brasileiro é dividido em cinco Regiões (Centro-Oeste, Nordeste, Norte, Sudeste e Sul), que somadas apresentam 26 estados e 1 Distrito Federal. As Regiões brasileiras são estabelecidas pelo IBGE, cujo critério utilizado é agrupar em um mesmo complexo regional estados com semelhanças nos aspectos físicos, sociais, econômicos e culturais.

Responda:

**(Geografia) 20.** Explique por que a população brasileira possui pode ser considerada culturalmente diversa.

---

---

---

---

**(Geografia) 21.** O Brasil pode ser considerado um país populoso e povoado? Justifique sua resposta.

---

---

---

---

**(Arte)** A arte indígena está presente na essência do povo brasileiro. As produções indígenas mais comuns são: cerâmica, pintura corporal, máscaras e cestaria. Seu grafismo é geralmente formado por linhas. A conservação da arte indígena é uma forma de manter viva as tradições culturais das diversas etnias indígenas brasileiras, que já produziam sua arte antes mesmo da chegada da colonização portuguesa ao país.

**(Arte) 22.** Qual das imagens abaixo representa um vaso com grafismo indígena?

Opção 1 ( )



Opção 2 ( )



**(Arte) 23.** A cestaria também é uma prática muito realizada na cultura indígena. Nesta arte também encontramos vários tipos de grafismo. Qual das cestas abaixo representa uma cesta com grafismo indígena?

Opção 1 ( )



Opção 2 ( )



**(Ensino Religioso) 24.** Uma das diversas formas de intolerância que infelizmente existe, é a intolerância religiosa. Ela consiste em não aceitar que outra pessoa tenha uma fé diferente da sua. Ela se manifesta desde desrespeito a símbolos e rituais da religião "diferente", até atentados

que provocam a morte de centenas de pessoas, em nome da "fé verdadeira" , como se as outras não fossem. Agora assinale exemplos de intolerância religiosa:

- ☐ quebrar imagens de santos.
- ☐ ironizar e rir dos cultos dos outros
- ☐ associar outras religiões com algo maligno
- ☐ nenhuma das anteriores