

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 9º anos A, B, C e D

COMPONENTE CURRICULAR: **HISTÓRIA**

PROFESSOR(ES): LUCIANA MARQUES

PERÍODO DE 08/06/2020 a 19/06/2020

DIA: **15/06/2020**

ASSUNTO A SER ESTUDADO: O mundo em conflito: Revolução Russa

EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO ESTUDADO: No meio da Primeira Guerra Mundial, a Rússia que participava do conflito ao lado da Tríplice Entente, enfrenta uma revolução interna, onde o imperador é deposto e um novo governo assume. Ao sair da guerra por problemas internos, o país irá enfrentar mudanças que alterariam o rumo de seu povo e do mundo.

ATIVIDADE -

Leia atentamente as páginas 74 até a 81 - Revolução Russa

* Responda **no caderno** os exercícios:

página 84 - questões 5 e 6

página 85 - Interpretando documentos

* Faça em uma folha de sulfite:

página 84 - questão 7

ONDE FAZER: Caderno atividades I e II, folha de sulfite atividade III.

ATIVIDADE PARA NOTA: NÃO (lembrando que a lição no caderno vale nota)

DEVERÁ SER ENVIADA AO PROFESSOR: SIM através de foto do caderno por email. Até dia 19/06/2020

SUGESTÃO: Leitura do capítulo 3 do livro, páginas 60 a 81.



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: Lourdes Ortiz

ANO: 9° ANO A, C, D (ESTE ROTEIRO DE CIÊNCIAS É PARA 9°A, 9°C E 9°D. O 9°B ESTÁ NA PRÓXIMA FOLHA)

COMPONENTE CURRICULAR: **CIÊNCIAS**

PROFESSORA: Maria Luiza Strazacapa Vieira

PERÍODO DE 08/06/2020 a 19/06/2020

DATA: **15/06/2020**

ASSUNTO A SER ESTUDADO: AULA 2 - ESCALAS TERMOMÉTRICAS

EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO ESTUDADO:

ATIVIDADE: LER O TEXTO ABAIXO E FAZER OS EXERCÍCIOS.

SE PRECISAR DE MAIS INFORMAÇÕES - LIVRO PÁG.214 OU SITES NA INTERNET.

ONDE FAZER: COPIAR AS QUESTÕES CADERNO E RESPONDÊ-LAS DE FORMA CLARA E COM A DEVIDA IDENTIFICAÇÃO - AULA 2 - ASSUNTO - SEU NOME (ALUNO), N° E SALA.

PRAZO MÁXIMO PARA ENVIO DESSA ATIVIDADE: 19/06

ATIVIDADE PARA NOTA: SIM

DEVERÁ SER ENVIADA AO PROFESSOR: sim, por foto ou arquivo prazo máximo para envio dessa atividade: 19/06

SUGESTÃO: AS SUGESTÕES ESTÃO NO TEXTO

Olá queridos alunos!

Espero que vocês estejam bem e estejam se adaptando bem a essa nova modalidade de estudo.

Preparem-se bem, aproveitem o tempo livre para ampliar seus horizontes. Leia um livro, veja um documentário, converse com sua família sobre o que você está aprendendo. Juntos somos mais fortes.

Aula 2

Dispersão da luz branca

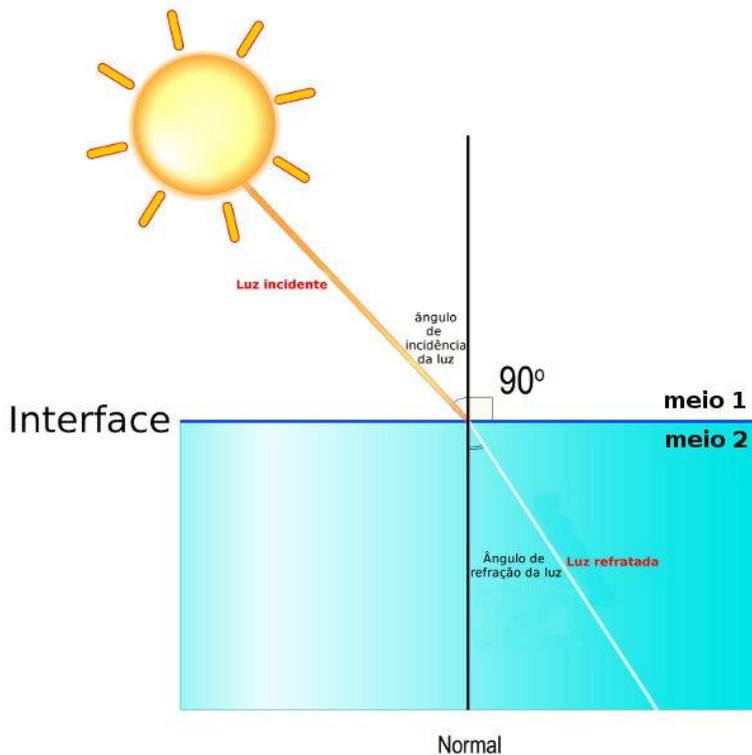
A dispersão é um fenômeno óptico em que a luz é separada em suas diferentes **cores** quando refratada através de algum meio transparente, a exemplo do arco-íris, do prisma e da lente fotográfica. A dispersão ocorre quando a velocidade de propagação da luz no interior de algum meio depende da frequência da onda eletromagnética.

Refração da luz

A **refração** é o fenômeno no qual a luz tem a sua **velocidade alterada**. Esse fenômeno **pode ou não estar acompanhado** em uma mudança na trajetória percorrida pela luz que se propaga pelo meio.

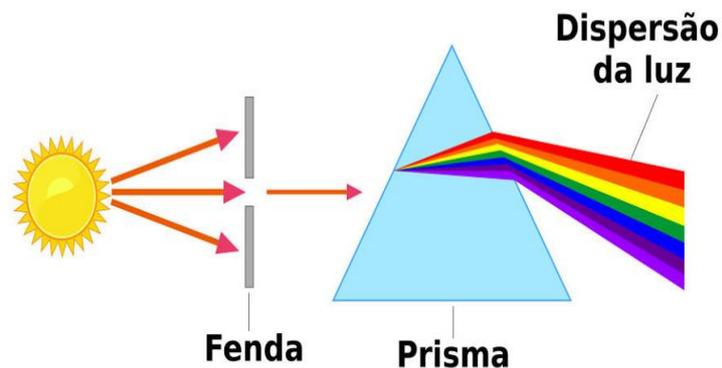
Além de afetar diretamente a velocidade com que a luz propaga-se em seu interior, o índice de refração, por meio da [lei de Snell](#), indica que o feixe luminoso pode sofrer um desvio angular em sua trajetória. Quanto maior for o índice de refração, maior será esse desvio angular.

Decomposição da luz branca



Pelo fato de a luz branca ser composta por **diferentes frequências de luz**, e o índice de refração ser diferente para cada uma dessas frequências, o **desvio angular** da luz também será **diferente para cada uma delas**.

Dessa forma, será possível observarmos o espectro eletromagnético após a luz propagar-se no interior de um prisma e em outros meios transparentes, como é possível verificar na imagem seguinte:

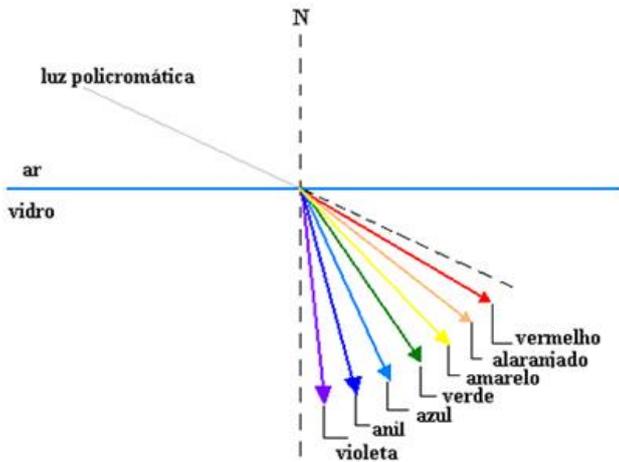


Quando a luz é refratada, é possível visualizar a sua composição.

O índice de refração é proporcional à frequência da luz e inversamente proporcional ao seu comprimento de onda. Isso indica que a luz violeta, por exemplo, deve sofrer um desvio angular maior do que a luz vermelha, uma vez que, para essa componente da luz, o índice de refração é maior:

$$n_{\text{violeta}} > n_{\text{azul}} > n_{\text{verde}} > n_{\text{amarelo}} > n_{\text{laranja}} > n_{\text{vermelho}}$$

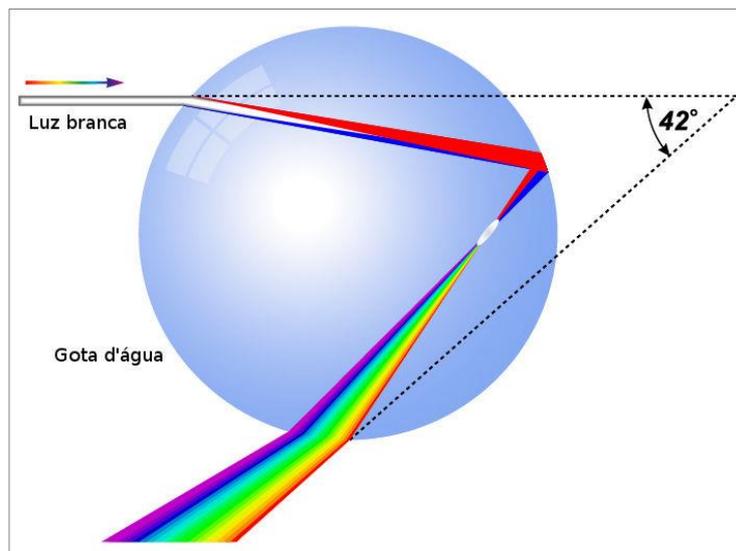
Violeta é a cor que sofre o maior desvio angular quando refratada.



Dispersão da luz no arco-íris

O arco-íris é um fenômeno óptico que tem origem na dispersão da luz. Esse surge quando há um **grande número de gotículas de água no ar**. A luz branca entra no interior dessas gotículas e sofre refração, em seguida, sofre uma reflexão interna total, sendo, por fim, refratada novamente para o ar.

O caminho tomado pela luz no interior da gotícula é longo o suficiente para que se observe o desvio angular entre as diferentes frequências da luz branca.



O arco-íris é formado pela dispersão da luz que atravessa pequenas gotículas de água.

Espalhamento da luz

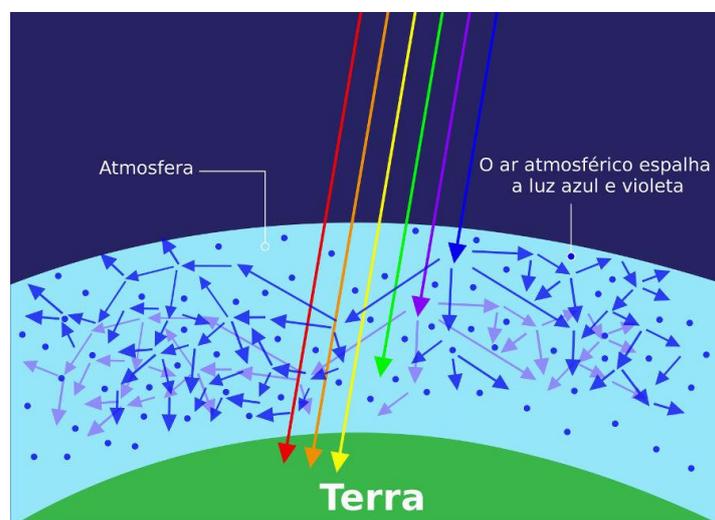
O espalhamento da luz é o fenômeno em que a luz incidente sobre uma partícula é **reemitida em outras direções**, mas com a **mesma frequência**.

Entretanto, existe o fenômeno de **espalhamento seletivo**. Nesse fenômeno as partículas espalham, de maneira mais eficiente, determinadas frequências de luz. No caso das **partículas atmosféricas**, estas são altamente eficientes em espalhar as frequências referentes às cores **azul e violeta**. É por esse motivo que o nosso céu é azul.

Por que o céu é azul durante o dia e avermelhado ao entardecer?

Outro fenômeno que pode ser explicado a partir da dispersão é modo como são formadas as cores do céu. Durante o dia, o céu apresenta-se na cor azul, mas, no entardecer, passa a ter coloração avermelhada. Isso acontece porque as moléculas do ar, quando atingidas pela luz solar, espalham com grande intensidade as cores azul e violeta, no entanto, o olho humano é pouco sensível à cor violeta. Quando chega a tarde, a Terra está mais inclinada e, dessa forma, os raios solares percorrem uma distância muito maior na atmosfera. Assim sendo, a luz azul e violeta, as quais são espalhadas com maior intensidade, não são percebidas pelos olhos do observador, mas as luzes vermelho e alaranjado sim, fazendo com que percebamos o céu na tonalidade vermelho-alaranjado.

Refração da luz na atmosfera





Você sabia que a cor do pôr do sol tem a ver com a refração da luz?

Sugestão de vídeo Dispersão da luz

em: https://www.youtube.com/watch?v=JvV1w_14q6U

Questões:

01- A dispersão da luz branca ocorre quando:

- a) a luz muda de velocidade ao passar de um meio para outro com índices de refração diferentes;
- b) a luz branca é separada em várias cores ao passar de um meio para outro com diferentes densidades;
- c) a luz branca é capaz de contornar um obstáculo;
- d) a luz branca incide sobre uma superfície e retorna ao seu meio de origem;
- e) a luz branca passa por um polarizador de ondas e passa a propagar-se em apenas uma direção.

2- O fenômeno físico responsável pela dispersão da luz branca, ao atravessar o prisma, é chamado

a) difração. b) interferência. c) polarização.

d) refração. e) reflexão.

3- Quanto há formação do arco-íris, em um dia chuvoso ocorre um fenômeno óptico que tem origem na dispersão da luz. Qual elemento funciona como um prisma, nesse caso:

a) os raios solares b) a luz branca

c) a atmosfera d) as gotículas de chuva

e) o espectro eletromagnético

4- Segundo a lei de Snell.

I- A velocidade com que a luz se propaga é afetada

II- O feixe luminoso pode sofrer um desvio angular em sua trajetória.

diretamente pelo meio em que ela se propaga.

III- Quanto maior for o índice de refração, maior será esse desvio angular.

Assinale a alternativa correta.

a) As afirmativas II e III são verdadeiras.

b) As afirmativas I e III são verdadeiras.

c) As afirmativas I e II são verdadeiras.

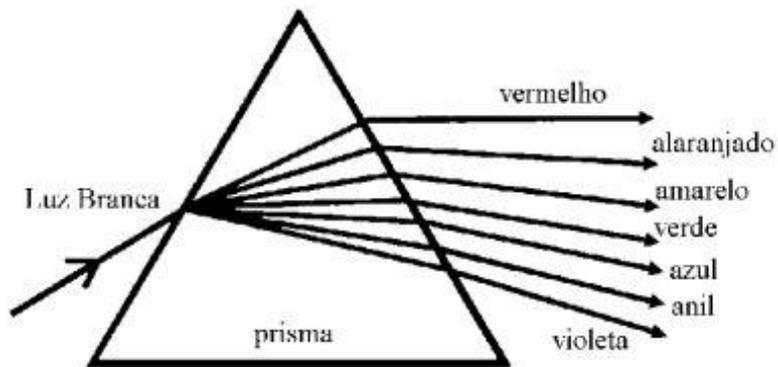
d) Todas as afirmativas são verdadeiras.

e) Nenhuma das afirmativas são verdadeiras.

5- A luz branca A luz branca, seja ela proveniente do Sol ou de uma lâmpada incandescente, sofre refração, e isso faz com que ele se decomponha em infinitos raios de luzes monocromáticas, de quantas cores:

a) 3 b) 5 c) 7 d) 8 e) 9

6- A figura abaixo mostra o trajeto de um raio de luz branca através de um prisma de vidro. Analise as afirmações sobre o fenômeno da dispersão da luz, mostrado na figura.



I - No interior do prisma as diversas cores possuem velocidades de propagação diferentes.

II - O índice de refração do vidro é menor do que o índice de refração do ar.

III - A luz branca é refratada ao entrar no prisma, e as cores também são refratadas ao deixar o prisma.

Assinale a alternativa correta.

- a) Somente as afirmativas II e III são verdadeiras.
- b) Somente as afirmativas I e III são verdadeiras.
- c) Somente as afirmativas I e II são verdadeiras.
- d) Somente a afirmativa II é verdadeira.
- e) Somente a afirmativa III é verdadeira.

7- Qual cor que sofre o menor desvio angular quando refratada:

- a) azul b) violeta c) amarela
- d) alaranjada e) vermelha

8- As moléculas do ar, quando atingidas pela luz solar, espalham com grande intensidade algumas cores, mas olho humano não é capaz de ver a cor:

- a) azul b) violeta c) amarela

d) alaranjada e) vermelha

9- A tarde, com a inclinação da Terra, os raios solares percorrem uma distância muito maior na atmosfera. Assim sendo, são percebidas no céu, pelos olhos do observador, as luzes:

a) azul e violeta b) amarelo e laranja

c) laranja e vermelho d) violeta e amarelo

e) preto e azul escuro

10- Se não tivéssemos uma atmosfera (como na lua), que cor seria o céu?

a) Sempre escuro b) Sempre azul

c) Sempre alaranjado d) Totalmente branco

e) Seria igual, a atmosfera não faz diferença na cor do céu.

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 9B (ESTE ROTEIRO DE CIÊNCIAS É SÓ PARA 9ºB. PARA O 9ºA, 9ºC, 9ºD ESTÁ NA FOLHA ANTERIOR)

COMPONENTE CURRICULAR: **CIÊNCIAS**

PROFESSORA: KATIA RUA

PERÍODO DE 08/06/2020 a 19/06/2020

DIA: **15/06/20**

ASSUNTO A SER ESTUDADO: HISTÓRIA DA QUÍMICA (Continuação).

EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO ESTUDADO:

Bom dia, querido/a!
Espero que você esteja bem!

Essa semana vamos encerrar a:

Unidade 3: Do que são feitas todas as coisas?

Ao continuar o estudo dessa unidade você compreenderá melhor a história da Química e terá a oportunidade de fazer alguns experimentos em casa, caso tenha os materiais necessários!

NÃO É PARA SAIR DE CASA PARA COMPRAR MATERIAL, se você não puder fazer as experiências em casa, faremos na escola, quando retornarmos!

Ao fazer a leitura, anote suas dúvidas em seu caderno de Ciências, anote também as palavras que não sabe o significado.

Essa semana você deverá fazer a leitura da pág. 120 até a pág.125.

Nas páginas 120 e 121 temos uma sugestão de experiência, se for possível, faça e responda às questões da pág. 121 no seu

caderno.

Nas páginas 122 e 123 você deverá fazer a leitura, embora seja sugerida uma atividade em grupo, você deverá fazer em sua casa, caso queira discutir com os colegas, use as redes sociais, NÃO SAIA DE CASA!!!

Se for possível assista aos vídeos sugeridos abaixo, antes de responder às questões da pág. 122.

Envie suas dúvidas por e-mail.

ATIVIDADE: LIVRO PÁG. 125 responder às questões detalhadamente, essas questões encerram essa unidade!

ONDE FAZER: CADERNO.

ATIVIDADE PARA NOTA: SIM.

DEVERÁ SER ENVIADA À PROFESSORA: Foto das respostas no caderno por e-mail ou poderá digitar suas respostas.

Identifique as atividades com seu nome, classe e número das páginas do livro. Exemplo:

Nome _____ 9º. Ano _____

Atividade da página 125

Respostas

1-)

2-)

SUGESTÃO: Se for possível assista aos vídeos abaixo:
Segue link do vídeo contando a história de Marie Curie.
(Primeira mulher ganhadora do Prêmio Nobel e única pessoa ganhadora duas vezes do Prêmio Nobel - Química e Física-).

https://www.youtube.com/watch?v=w6JFRi0Qm_s

Link do vídeo: Como um acidente radioativo aconteceu em Goiânia?

<https://www.youtube.com/watch?v=pjyt8Em6Nk>

Boa semana!

Abraço virtual!

Profa. Katia

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 9° A, B, C e D

COMPONENTE CURRICULAR: **MATEMÁTICA**

PROFESSORA: Débora

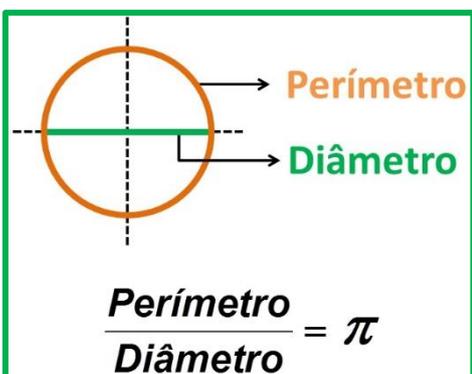
PERÍODO DE 08/06/2020 a 19/06/2020

DIA: **16/06/2020**

ASSUNTO A SER ESTUDADO: Números irracionais: Pi(π)

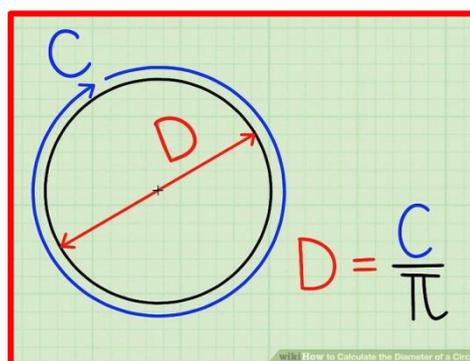
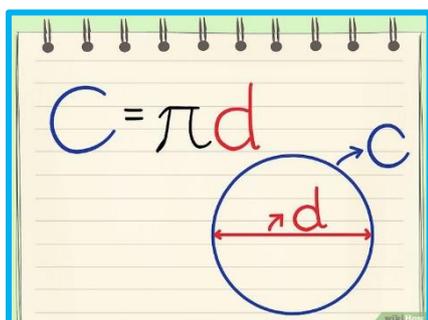
EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO ESTUDADO: Hoje vamos fazer uma experiência e com os dados obtidos montar uma tabela e fazer algumas comparações.

Veja as explicações e faça as medições na borda das tampas e meça seus diâmetros e monte sua tabela conforme a explicação.



Observe as figuras a seguir e veja que sabendo o valor perímetro, diâmetro mais o valor de Pi conseguimos calcular outras medidas que procuramos.

Em geral usamos o número de Pi com até duas casas decimais, $\pi = 3,14$. E assim conseguimos um valor aproximado do perímetro ou do diâmetro.



O comprimento de uma circunferência

Vamos descobrir padrões! Junte-se com outros dois colegas e faça o experimento a seguir.

Participantes

- participantes.

Material

- 5 tampas circulares de diferentes tamanhos.
- Barbante.
- Tesoura com pontas arredondadas.
- Régua.
- Calculadora.



Procedimento

- participante deve copiar o quadro abaixo no caderno. Em seguida, deve identificar cada tampa circular com a numeração I, II, III, IV e V.

Identificação da tampa	Medida do comprimento da circunferência	Medida do diâmetro	Medida do comprimento da circunferência
			Medida do diâmetro
I			
II			
III			
IV			
V			

- Primeiro é preciso medir o comprimento da circunferência de cada tampa circular e completar a segunda coluna do quadro com essa medida. Para isso, deve-se colocar um barbante contornando a tampa e cortar a sobra, de modo que o barbante tenha o comprimento exato dessa circunferência. Depois, deve-se esticar o barbante, medi-lo com uma régua e anotar os valores na linha correspondente do quadro.
- Em seguida, é preciso medir o diâmetro das tampas circulares com auxílio de uma régua, e, novamente, anotar os valores no quadro.
- Com auxílio de uma calculadora, deve-se completar a quarta coluna do quadro com o resultado da divisão da medida do comprimento da circunferência pela medida do diâmetro da circunferência correspondente.

Sobre os dados preenchidos no quadro, responda:

1. O que ocorre com a medida do comprimento da circunferência se aumentarmos a medida do diâmetro?
2. Que padrão você observa nos valores da quarta coluna do quadro? Converse com os colegas e o professor.

ATIVIDADE: LIVRO DE MATEMÁTICA: Ler com atenção os textos da página 10 a página 14 e fazer o experimento.

ONDE FAZER: CADERNO

ATIVIDADE PARA NOTA: SIM

DEVERÁ SER ENVIADA AO PROFESSOR: SIM

Tirar foto da atividade e enviar para o e-mail:
profdeboramath@gmail.com

SUGESTÃO:



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 9º A,B,C,D

COMPONENTE CURRICULAR: **Ensino Religioso**

PROFESSOR(ES): Luciene

PERÍODO DE 08/06/2020 a 19/06/2020

DIA: **16/06/2020**

ASSUNTO A SER ESTUDADO: Reflexão sobre as mudanças que você notou no período de pandemia.

EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO ESTUDADO: Durante o período de pandemia mudamos hábitos, a forma de nos relacionar com as pessoas e com o mundo, é importante observar essas mudanças para compreender a fase em que está o planeta.

ATIVIDADE: escrever no caderno cinco mudanças que você notou no período da pandemia, pode ser no mundo, no seu bairro, no seu cotidiano.

ONDE FAZER: caderno

ATIVIDADE PARA NOTA: sim

DEVERÁ SER ENVIADA À PROFESSORA: Não

SUGESTÃO: opinião pessoal, não há necessidade de sugestão.



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 9ºA, 9ºB, 9ºC (ESTE ROTEIRO É SÓ PARA 9ºA, 9ºB, 9ºC. PARA O 9ºD ESTÁ NA PRÓXIMA FOLHA)

COMPONENTE CURRICULAR: **Português**

PROFESSOR(ES): Adriana Yumi Ohashi

PERÍODO DE 08/06/2020 a 19/06/2020

DIA: **17/06**

ASSUNTO A SER ESTUDADO: Estrangeirismo.

EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO ESTUDADO: Estrangeirismo é o processo que introduz palavras de outros idiomas na língua portuguesa (shopping center, download, show, mouse). Um dos idiomas que mais contribuíram para a construção do nosso vocabulário é o inglês. Algumas palavras possuem termos equivalentes em português ou foram aportuguesadas, sendo desnecessário o uso da palavra estrangeira (xampu, estresse, pingue-pongue).

ATIVIDADE: No caderno, somente as respostas.
Ler os textos e responder as questões das páginas 40 e 41.
Ver o vídeo e os textos sugeridos abaixo e criar um parágrafo respondendo ao questionamento proposto em "Fala aí" (página 41).

ONDE FAZER: No caderno.

ATIVIDADE PARA NOTA: Não.

DEVERÁ SER ENVIADA AO PROFESSOR: Não.

SUGESTÃO:

<http://g1.globo.com/educacao/videos/v/saiba-diferenciar-estrangeirismo-de-emprestimo/1654618/>
<https://www.parabolablog.com.br/index.php/fr/blogs/10-estrangeirismos-irresistiveis-sem-os-quais-nao-vivemos-mais>
<https://www.diariodaregiao.com.br/cidades/2020/05/1193621-pandemia-do-coronavirus-traz-a-tona-novas-palavras-e-termos.html>

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 9º ano D (ESTE ROTEIRO É SÓ PARA 9ºD. PARA O 9ºA, 9ºB, 9ºC ESTÁ NA FOLHA ANTERIOR)

COMPONENTE CURRICULAR: **PORTUGUÊS**

PROFESSOR: MARCOS ROGÉRIO FIDÉLIS DOS SANTOS

PERÍODO DE 08/06/2020 a 19/06/2020

DIA: **17/06**

ASSUNTO A SER ESTUDADO: Flexão dos substantivos em gênero e número/ Verbo de ligação/ Conjunções Coordenativas

EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO ESTUDADO:

***O substantivo** é uma classe de palavra que varia, ou seja ele pode se flexionar em: gênero (masculino e feminino); número (singular e plural);

***O verbo de ligação** é um verbo que tem a função de ligar uma característica ao sujeito (aquele de quem estou falando na oração. Esse verbo é um verbo de estado.

***Conjunções Coordenativas:** são as conjunções que ligam orações independentes, ou seja orações que mantêm o sentido mesmo sem a presença da conjunção.

ATIVIDADE: Baseado no mesmo texto da aula anterior "oferenda de peso", responda as questões 4,5,6 e 7.

4) Reescreva as orações destacadas fazendo as alterações indicadas:

a) O problema foi que a população resolveu apelar. (passar para o **plural**)

b) Frequentadores de um santuário tinham um costume estranho. (passar para o **gênero feminino**)

5) **Bangladesh** é uma palavra que dá nome a algo e começa com letra maiúscula. Tendo essa informação:

a) O que significa Bangladesh?

b) Qual classe de palavra ela se refere?

6) Complemente as frases dando sentido aos devidos verbos de ligação:

a) Frequentadores de um santuário

estavam _____.

b) No ritual realizado, oferendas

eram _____.

c) Os crocodilos obesos **são**

_____.

7) Junte as orações colocando uma conjunção equivalente:

a) Os crocodilos ficaram todos obesos. Os crocodilos morreram um a um.

b) Obrigaram o "croc" a comer por quatro. Ele não aguentou e morreu.

c) Em tempos de crise a população apelou. A população ofereceu grandes animais, como bodes.

_____#_____

"Tudo isso irá passar, quando teremos novamente o contato sincero e afetuoso!"

ONDE FAZER: CADERNO

ATIVIDADE PARA NOTA: NÃO

DEVERÁ SER ENVIADA AO PROFESSOR: NÃO

SUGESTÃO:

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: **9° A, B, C e D**

COMPONENTE CURRICULAR: **INVESTIGAÇÃO E PESQUISA**

PROFESSOR(ES): **DEBORA, ELIANE E MARILI**

PERÍODO DE 08/06/2020 a 19/06/2020

DIA: **17/06/2020**

ASSUNTO A SER ESTUDADO: **EXPERIMENTO**

EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO ESTUDADO:

O ovo que flutua e o ovo que afunda

Dois copos com água, cada um contendo um ovo. Em um deles, o ovo está no fundo do copo; no outro, está flutuando. O que há de diferente com esses ovos? Por que um flutua e outro afunda?

ATIVIDADE:

Para fazer essa experiência, tudo que você precisa, além de dois copos com água e dois ovos crus, é sal. Encha os dois copos com a mesma quantidade de água, suficiente para cobrir o ovo. Em um deles, adicione duas colheres de sal e mecha bem até dissolver. Pesquise e responda a que conclusão você chegou com esse experimento!!!

Assista agora o vídeo no site:

<https://www.youtube.com/watch?v=DU8OKFLpk6c>

Nele há uma explicação do motivo da água do mar ser salgada. Escreva a conclusão com suas palavras, OK?

ONDE FAZER: **ANOTAÇÕES DA CONCLUSÃO NO CADERNO**

ATIVIDADE PARA NOTA: **SIM**

DEVERÁ SER ENVIADA AO PROFESSOR: **SIM (Enviar a foto da atividade para o email das professoras das classes correspondentes)**

8° A, B e C: profmarilimatematica@gmail.com

9° A e B: profelianeps@gmail.com

9° C e D: profdeboramath@gmail.com

SUGESTÃO: <https://www.youtube.com/watch?v=DU8OKFLpk6c>

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 9º A, B, C e D

COMPONENTE CURRICULAR: **Arte**

PROFESSOR(ES): Liane Veiga Domingues

PERÍODO DE 08/06/2020 a 19/06/2020

DIA: **18/06/2020**

ASSUNTO A SER ESTUDADO: Narrativas Visuais

EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO ESTUDADO: Fazer a leitura do texto "Começando por você" da pág. 22.

Nas págs. 28 e 29, tem alguns exemplos de mangás feitos pelas artistas Tesuka Osamu e Takahashi Mika.

ATIVIDADE: LIVRO MOSAICO - ARTE -págs. 22, 28 e 29.

Desenhar um rosto em mangá (se conseguir pode desenhar o corpo inteiro).

Colocar um balão de fala nesse personagem que você criou. (escrever em letra de forma).

Como a pandemia começou na China e depois no Japão, o que esse personagem poderia nos dizer para ajudar nosso país?

ONDE FAZER: CADERNO ou FOLHA DE SULFITE

ATIVIDADE PARA NOTA: SIM

DEVERÁ SER ENVIADA AO PROFESSOR: Sim, mandar foto por e-mail.

SUGESTÃO: Pesquisar no Google : "desenhos em estilo mangá" para ajudar vocês com ideias.

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 9° A, 9°B, 9°C, 9°D

COMPONENTE CURRICULAR: **Educação Física**

PROFESSOR: Mario Pereira Neto E CARLOS ALBERTO

PERÍODO DE 08/06/2020 a 19/06/2020

DIA: **18/06 Quinta-feira**

ASSUNTO A SER ESTUDADO: Características específicas dos exercícios de força e de resistência.

EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO ESTUDADO: O texto a seguir explica de forma clara e objetiva as principais características dos exercícios de força e resistência, listando as especificidades de cada um.

ATIVIDADE: Ler o texto em anexo nas páginas seguintes e responder no caderno.

ONDE FAZER: CADERNO

ATIVIDADE PARA NOTA: SIM

DEVERÁ SER ENVIADA AO PROFESSOR: NÃO, deverá ser apresentada posteriormente.

SUGESTÃO:

Sugestão de sites:

<https://blog.integralmedica.com.br/criancas-e-adolescentes-podem-realizar-treino-de-forca/>

<http://dixifit.com/pt/news/treinamento-de-resistencia-para-jovens/>

EXERCÍCIOS DE FORÇA

Agora vamos falar exclusivamente sobre os benefícios dos exercícios de força. Para fins de conhecimento, os exercícios que se enquadram nos exercícios de força são:

*Musculação



*Levantamento de Peso Olímpico



*Corrida de 100 e 200m (atletismo)



*Salto em distância e Salto Triplo (atletismo)



* Arremesso de peso, arremesso de dardo, arremesso de disco e arremesso de martelo



Além dos benefícios anteriormente citados, a prática de exercícios de força como exemplificados acima, causam os efeitos no corpo humano a seguir;

- **Aumento de Força**

Obviamente a prática de exercícios de força elevam a força, mas não necessariamente ao aumento dos músculos. Alguns exercícios ou esportes tem o objetivo de aumentar somente a força, como por exemplo, levantamento de peso olímpico, arremesso de peso e arremesso de martelo. Por outro lado, outros exercícios que se encaixam dentro dos exercícios de força têm como objetivo apenas o aumento da massa muscular como é o caso da musculação e do fisiculturismo. Seja qual for o objetivo o aumento de força é essencial desde os primeiros anos de vida até a morte.

- **Gasto Calórico**

Os exercícios de força diferentemente dos de resistência tem a capacidade de manter alto gasto calórico tanto durante o exercício quanto no repouso. O treino do exercício de força causa micro lesões que fazem o corpo gastar energia em forma de gordura mesmo durante o repouso e ainda durante o sono, por isso são grandes aliados de quem necessita emagrecer.

- **Melhora da Estética**

Exercícios de força que tem por objetivo aumento de massa muscular, como é o caso da musculação e do fisiculturismo causam um efeito estético que agrada a maioria e estão dentro dos padrões de beleza atuais como músculos torneados e baixo percentual de gordura.

- **Prevenção de Lesões**

Desde que feitos com a supervisão de profissionais capacitados, tais exercícios previnem a ocorrência de lesões e ainda fortificam lesões e ligamentos. Além disso exercícios de força aumentam com o tempo a massa óssea, que além de prevenir fraturas, previnem também o surgimento de osteoporose em idade avançada.

- **Aumento de Flexibilidade**

Apesar de não ser uma capacidade física treinada diretamente com treinamento de força, a flexibilidade é uma entrada quando se pratica qualquer exercício de força. Todos os exercícios de força ou hipertrofia exigem grande

amplitude de movimentos o que fatalmente levará ao aumento da flexibilidade.

- **Aumento de Fibras Musculares Brancas**

Os músculos do corpo humano possuem dos tipos de fibras musculares dentro de si. Fibras brancas e fibras vermelhas. As fibras brancas ficam mais fortes e aumentam de tamanho, logo, são elas que são treinadas com treinamento de força. Como elas aumentam de tamanho e de peso o treinamento de força auxilia no ganho de peso corporal total.

Além desses benefícios que são mais evidenciados no treino de força, este tipo de exercício também causa todos os benefícios do treino de resistência, porem em uma parcela bem pequena e vice versa.

EXERCÍCIOS DE RESISTÊNCIA

Agora vamos falar exclusivamente sobre os benefícios dos exercícios de resistência. Para fins de conhecimento, os exercícios que se enquadram nos exercícios de resistência são:

*Corridas longas
(ex: maratona)



*Ciclismo



*Aulas de ginástica de academia



*Natação



Além dos benefícios anteriormente citados, a prática de exercícios de resistência como exemplificados acima, causam os efeitos no corpo humano a seguir;

- **Aumento da Resistência Muscular Localizada**

Assim como os exercícios de força aumentam a força, uma característica dos exercícios de resistência é aumentar a resistência muscular localizada, isto é, fazer com que um determinado músculo ou o corpo todo tenha mais capacidade de fazer mais movimentos do que ele estava habituado. Essa característica é importantíssima tanto para esportes de resistência como para atividades do cotidiano.

- **Aumento da Capacidade Cardiorrespiratória**

Esta é a principal característica dos exercícios de resistência e geralmente o principal objetivo de quem busca este tipo de atividade. Atividades como corridas de longa distância, natação e ciclismo são ótimos exemplos desta atividade. A melhora nessa capacidade está ligada a prevenção de diversas doenças e aumento de expectativa de vida, sendo de extrema necessidade mantê-la dentro dos limites normais.

- **Aumento do Gasto Calórico**

Os exercícios de resistência não aumentam o gasto calórico em repouso como fazem os de força, porém durante sua prática gastam muito mais energia do que os exercícios de força. A maior parte dessa energia gasta é em forma de gordura, por isso também são ótimos para quem procura emagrecimento.

- **Prevenção de Doenças**

Apesar de tanto exercícios de força quanto de resistência serem excelentes para prevenção de doenças, os exercícios de resistência têm comprovadamente mais evidências para a prevenção de doenças dos que os de força. Uma boa capacidade cardiorrespiratória é ligada diretamente ao aumento da expectativa de vida e um envelhecimento saudável totalmente independente.

- **Auxílio em Doenças Respiratórias**

Exercícios ou esportes que aumentam a resistência são fundamentais para quem possui doenças do aparelho respiratório como, bronquite, asma etc... São parte do tratamento e devem ser levados como se fosse um remédio para a vida toda. Existem diversas opções de exercícios que se enquadram na categoria de exercícios de resistência, uns mais intensos outros mais leves, dentre eles todos acima de 30 minutos de forma continua exemplos: corrida, caminhada, natação, ciclismo, esqui e aulas de ginastica de academia como ginastica localizada, jump, pump e a própria musculação pode ser feita de forma a se tornar um exercício de resistência.

- **Aumento de Fibras Musculares Vermelhas**

O treinamento de resistência aumenta a resistência das fibras musculares vermelhas e não altera nem seu tamanho nem sua força fazendo inclusive com que as fibras musculares brancas diminuam de tamanho contribuindo para a longo prazo uma diminuição de massa muscular total, o que pode ser prejudicial no decorrer da vida.

PERGUNTAS

1. Pedro é um adolescente bem magro e com baixa autoestima que tem como objetivo ganhar massa muscular com aumento de peso, qual o melhor exercício para Pedro e por quê?
2. Cite 03 exercícios para um adolescente que tem problemas respiratórios
3. O pega-pega se enquadra como exercício de força ou resistência?
4. De um exemplo de um esporte com característica de resistência diferente dos que foram citados no texto.
5. Pesquise em quanto tempo um adolescente que começou a praticar musculação terá resultados visíveis de ganhos de massa muscular.

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 9° A,B,C,D

COMPONENTE CURRICULAR: **Geografia**

PROFESSOR: Luciene

PERÍODO DE 08/06/2020 a 19/06/2020

DIA: 19/06
ASSUNTO A SER ESTUDADO: Globalização econômica
EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO ESTUDADO: A Globalização tem sido bastante discutida nos últimos meses, devido a questão da pandemia, dessa forma devemos observar que os países menos desenvolvidos estão subordinados a políticas econômicas de ordem mundial atrelados a FMI, ao BIRD.
ATIVIDADE: Os alunos deverão escrever sobre a Globalização econômica, responder o que significa e conceituar FMI e Banco Mundial e o BIRD
ONDE FAZER: CADERNO
ATIVIDADE PARA NOTA: SIM
DEVERÁ SER ENVIADA AO PROFESSOR: Não, apenas registro no caderno.
Sugestão: https://www.educacao.cc/financeira/diferenca-entre-o-fmi-e-o-bird-banco-mundial.html

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 9ºA, B, C, D

COMPONENTE CURRICULAR: **INGLÊS**

PROFESSORA: JANAÍNA

PERÍODO DE 08/06/2020 a 19/06/2020

DIA: **19/06/20**

ASSUNTO A SER ESTUDADO: Manchete do New York Times

EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO ESTUDADO:

Oi pessoal!

Nesta semana, vocês irão utilizar a apostila na página 2 sobre a manchete do New York Times.

- ATIVIDADE: MANCHETE DO NEW YORK TIMES

Durante a leitura da manchete você irá encontrar uma das formas usadas em inglês para indicar o futuro: will. Segue a explicação:

- FUTURO: WILL

Entre as diversas formas de indicar o futuro em inglês, utilizamos a estrutura WILL + VERB para indicar:

- 1) Previsões "simples", geralmente com incerteza, sobre algum evento futuro.

EX.: *Brazil will win the next World Cup.* [O Brasil ganhará a próxima Copa do Mundo].

2) Decisões que foram tomadas no momento em que a pessoa está falando:

Ex.: *I'll help you.* (Eu irei te ajudar).

Wait for me. I'll be back in ten minutes. (Espere por mim. Eu voltarei em 10 minutos]

Por isso, perceba que é comum usar WILL quando dizemos que vamos ajudar alguém que acabou de chegar carregado de compras, que tropeçou na nossa frente, etc.. ou simplesmente quando tomamos uma decisão qualquer neste momento. Mais explicação sugiro acessar esse site:

<https://www.inglesonline.com.br/gramatica-basica-resumida/futuro-will/>

- Vocabulary list:

- updates = atualizações

- A palavra "live" tem duas formas de ser pronunciada:

1. /lɪv/ (LIV)

2. /laɪv/ (LAIV)

O problema de se confundir a pronúncia dessas duas palavras é que cada uma dessas formas trazem um significado diferente.

A primeira forma é um verbo que significa "morar" e/ou "viver".

A segunda forma significa "ao vivo" e usamos para descrever a natureza de uma atividade.

Ex.: 1) I live in Santos. (Eu moro em Santos), devemos pronunciar como a primeira forma, /lɪv/.

Ex.: 2) Live from New York (ao vivo de Nova Iorque, devemos pronunciar como a segunda, /laɪv/.

<https://profes.com.br/laertecentini/blog/porque-confundimos->

a-pronuncia-das-palavras-live-e-lives-e-como-parar-de-confundi-las

- Agora você já pode ler a manchete e fazer o exercício.
- Faça a tradução desta manchete no caderno.
- SUGESTÃO: todas as explicações que eu colocar nestas postagens sobre vocabulário ou gramática, por favor copie-as no caderno. Deste modo quando você tiver dúvidas, já vai estar no caderno para estudos.
- Por favor, não esqueça de colocar a data.



ATIVIDADE: Fazer a 2ª folha da apostila sobre a manchete do New York Times.

ONDE FAZER: APOSTILA (fazer os exercícios e anotações)

- Copie as explicações no caderno.
- Tradução da manchete no caderno.

ATIVIDADE PARA NOTA: NÃO

DEVERÁ SER ENVIADA AO PROFESSOR: não
profingl.mrsjane@gmail.com

Dúvidas, por favor, me enviem por aqui.
Plantão: 4ª/6ª feiras das 8:00 às 11:00.

SUGESTÃO: