

4P

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS | 5º PERÍODO

Turma:

Escola:

Aluno:

CADERNO DE ATIVIDADES

# Jovens e Adultos

SEMANA 22



PREFEITURA DE  
**GUAMARÉ**  
TRABALHANDO POR VOCE

SECRETARIA DE  
**EDUCAÇÃO**

**ESCOLA**  
*em casa*



## Tente outra vez Raul Seixas



Ouçã a música em: <https://www.youtube.com/watch?v=wx0wyD1sXFM>

Veja!  
Não diga que a canção  
Está perdida  
Tenha fé em Deus  
Tenha fé na vida  
Tente outra vez!

Bebal (Beba!)  
Pois a água viva  
Ainda está na fonte  
Tente outra vez!

Você tem dois pés  
Para cruzar a ponte  
Nada acabou!  
Não, não, não!

Oh! Oh! Oh! Oh!

Tente!  
Levante sua mão sedenta  
E recomece a andar  
Não pense que a cabeça aguenta  
Se você parar  
Não, não, não!  
Não, não, não!

Há uma voz que canta  
Uma voz que dança  
Uma voz que gira  
Bailando no ar  
Uh! Uh! Uh!

Queira! (Queira!)  
Basta ser sincero  
E desejar profundo  
Você será capaz  
De sacudir o mundo  
Vai!  
Tente outra vez!  
Tente! (Tente!)  
E não diga

Que a vitória está perdida  
Se é de batalhas  
Que se vive a vida  
Tente outra vez!

**(Raul Seixas)**

### **Questão 1**

Relate um pouco sobre o título dado à música acima:

### **Questão 2**

Circule na música, em seguida escreva todos os verbos no modo imperativo

### **Questão 3**

Qual é a importância dos mesmos para o contexto da música?

### **Questão 4**

O que seria a “água viva” mencionada na canção?

### **Questão 5**

Interprete os seguintes versos:

**Veja!**

**Não diga que a canção**

**Está perdida**

**Tenha fé em Deus**

**Tenha fé na vida**

**Tente outra vez**

### **Questão 6**

O que significa “levante a sua mão sedenta”? Comente:

### **Questão 7**

Que mensagem a música transmite? Comente:

**Questão 8**

O que ele quis dizer com os seguintes versos:

**Você será capaz**

**De sacudir o mundo**

**Vai!**

**Tente outra vez!**

**Questão 9**

Copie da canção um verso carregado de esperança:

**Questão 10**

O eu lírico afirma que a vida é feita de batalhas. Você concorda com ele? Comente

## CONCEITUANDO: NÚMEROS INTEIROS

Os números inteiros são os números **positivos e negativos**, que não apresentam parte decimal e, o zero. Estes números formam o conjunto dos números inteiros, indicado por  $Z$ .

Não pertencem aos números inteiros: as frações, números decimais, os números irracionais e os complexos.

O conjunto dos números inteiros é infinito e pode ser representado da seguinte maneira:

$$Z = \{\dots, -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, \dots\}$$

Os números inteiros negativos são sempre acompanhados pelo sinal (-), enquanto os números inteiros positivos podem vir ou não acompanhados de sinal (+).

O zero é um número neutro, ou seja, não é um número nem positivo e nem negativo.

A relação de inclusão no conjunto dos inteiros envolve o conjunto dos números naturais ( $N$ ).

Todo número inteiro possui um **antecessor e um sucessor**.

Por exemplo, o antecessor de -3 é -4, já o seu sucessor é o -2.

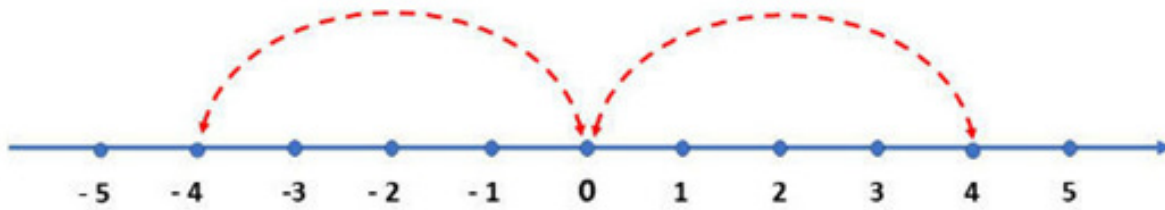
## Representação na Reta Numérica

Os números inteiros podem ser representados por pontos na reta numérica. Nesta representação, a distância entre dois números consecutivos é sempre a mesma.

Os números que estão a uma mesma distância do zero, são chamados de opostos ou simétricos.

Por exemplo, o -4 é o simétrico de 4, pois estão a uma mesma distância do zero, conforme assinalado na figura abaixo:

Números opostos  
simetria em relação ao zero



Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/numeros-inteiros/> Acesso 26/03/2021.

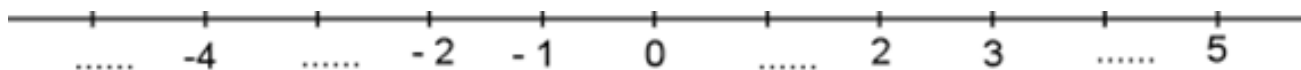
**Questão 1**

Covid-19: temperatura de armazenamento de doses pode dificultar vacinação. A vacina da Pfizer precisa ser congelada a temperaturas baixíssimas entre  $-80^{\circ}\text{C}$  e  $-70^{\circ}\text{C}$  - e não pode ser descongelada por muitas vezes (o recomendando é que isso aconteça apenas para a aplicação). De acordo com esse intervalo de temperaturas, qual alternativa abaixo corresponde adequadamente a temperatura de armazenamento da vacina?

- a)  $+69^{\circ}\text{C}$
- b)  $+73^{\circ}\text{C}$
- c)  $-75^{\circ}\text{C}$
- d)  $-87^{\circ}\text{C}$

**Questão 2**

Em relação à reta numérica abaixo, complete com os números que faltam.



### Questão 3

Observe a reta numérica abaixo e responda:



- a) Qual é o sucessor de -4?
- b) Qual é o antecessor de 5?
- c) Qual é o sucessor de 9?
- d) Qual é o antecessor de -7?

### Questão 4

Responda em relação aos números inteiros.

- a) O oposto de 8 =
- b) O oposto de -10 =
- c) O simétrico de 12 =
- d) O simétrico de -20 =

### Questão 5

Na Antártida, no inverno, a temperatura pode variar de  $-20^{\circ}\text{C}$  a  $-55^{\circ}\text{C}$ . Qual dessas temperaturas é a menor?

### Questão 6

Ordene os números inteiros a seguir do menor para o maior

+5	+3	-8	+4	-2	+7	-1	-10	+11
----	----	----	----	----	----	----	-----	-----



## PROPRIEDADES DA MATÉRIA



As características observadas em qualquer material são chamadas de propriedades. Elas podem ser classificadas em gerais e específicas.

As propriedades gerais, como massa e volume, são características comuns a todos os materiais e não permitem identificá-las. Por exemplo, se sabemos que um objeto tem 1 quilograma, não é possível descobrir de qual material ele é feito. Vejamos outras características comuns no quadro abaixo.

PROPRIEDADES GERAIS	Características
<b>Extensão</b>	Toda matéria ocupa um lugar no espaço.
<b>Impenetrabilidade</b>	Dois corpos não ocupam o mesmo lugar no espaço.
<b>Compressibilidade</b>	A matéria diminui sob a ação de uma força.
<b>Elasticidade</b>	A matéria retorna ao volume original após ser comprimida.
<b>Divisibilidade</b>	Toda matéria pode ser dividida em partes menores.

As **propriedades específicas** são características de cada material e o conjunto delas possibilita a identificação do material. Há várias propriedades específicas da matéria. Algumas delas encontram-se no quadro a seguir.

### Questão 1

Qual das propriedades físicas abaixo é específica da matéria?

### Questão 2

Identifique quais das propriedades a seguir NÃO é uma propriedade geral da matéria.

### Questão 3

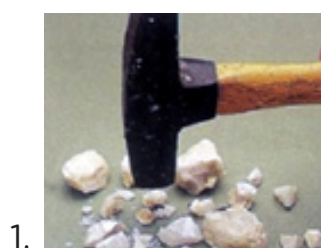
(Mackenzie-SP) Ponto de fusão, densidade e dureza são algumas constantes físicas que caracterizam:

- a) Propriedades exclusivas.
- b) Propriedades gerais.
- c) Propriedades específicas.
- d) Propriedades comuns.

### Questão 4

Matéria é tudo aquilo que ocupa lugar no espaço e possui massa. Porém, cada matéria pode apresentar uma ou mais características (propriedades da matéria) que são diferentes de outra matéria, como também pode apresentar características semelhantes.

Analise as imagens abaixo e dê a característica exposta em cada exemplo.



### Questão 5

De acordo com o conteúdo, escolha três objetos (corpo) do seu cotidiano onde possa observar três características gerais da matéria.

## CONTROLE SOBRE A NATUREZA

O desenvolvimento da agricultura, e da criação de animais e do comércio esteve intimamente relacionado com aproveitamento dos recursos hídricos disponíveis. Por isso, muito dos primeiros assentamentos humanos que deram origem às cidades se localizavam as margens de rios perenes. As cheias de rios inundavam as terras próximas, fertilizando o solo, e as águas eram utilizadas para irrigar as plantações. Além disso, o leito dos rios podia servir como via de transporte de pessoas e mercadorias.

As cidades, ao se expandiram, foram reinos e impérios, cujos Reis e funcionários tornaram-se os responsáveis por organizar o trabalho de milhares de pessoas para construir obras hidráulicas, como diques e canais de irrigação. A sobrevivência da comunidade depende de trabalho coletivo coordenado pelo poder central, pois ele garantia o controle sobre a natureza, assegurando-as o abastecimento de água e impedindo que as cheias dos rios arrasassem as cidades.

Esses reinos e impérios antigos que se desenvolveram às margens dos rios e realizavam obras hidráulicas para prática da agricultura são chamadas de civilizações fluviais. A Mesopotâmia que é uma civilização fluvial abrigou diversos povos da antiguidade, atraídos pela fertilidade do solo que era garantida pelos ciclos de cheias dos rios Tigre e Eufrates. É chamada de berço da Humanidade, pois ali viveram povos que deixaram para a humanidade legados como a divisão do calendário em 360 dias, a escrita, os cálculos astronômicos, entre outras invenções.

Entre os inúmeros povos que habitaram a região, destacam-se os sumérios, os amoritas, os assírios e os caldeus. Outro povo que teve relevância na história mesopotâmica, foi os acádios.

## SUMÉRIOS E ACÁDIOS

Os sumérios foram um dos primeiros povos a se estabelecer entre os rios Tigre e Eufrates por volta do ano 5000 a.C. Acredita-se que eles tenham construído os primeiros canais de irrigação é provável que também tem um inventado a roda e o arado ferramentas importantes para agricultura.

A partir do final do quarto milênio os sumérios fundaram várias cidades no sul da Mesopotâmia como Eridu, Ur, Uruk e Nipur. Embora tivessem a mesma língua e cultura cada uma destas idades era independente e possuía o governo próprio; elas nunca seguiam as mesmas leis ou formaram um só exército. Portanto elas eram cidades-estados de política autônoma. Frequentemente as cidades-estado sumérias guerreavam umas com as outras.

Por volta de 2200 a.C, os sumérios foram conquistados pelos acádios um povo semita que ocupava a região central da Mesopotâmia, com um exército eficiente os acádios criaram um dos primeiros impérios da história império acádio ou (acabe) ano com poder centralizado na cidade de Ágade ou Acádia.

Rivalidades e lutas internas enfraqueceram o império Acádio que não resistiu as invasões dos elamitas. Originários do Planalto iraniano, os elamitas dominaram a região por mais de cem anos.

## **AMORITAS ASSÍRIOS E CALDEUS.**

Por volta de 1900 anos a.C, a região da Mesopotâmia foi dominada pelos amoritas que vinham da região da Arábia. Eles fundaram a cidade da Babilônia, de onde se expandiram e estabeleceram o primeiro Império Babilônico.

Uma das principais fontes para o estudo da história do Império Babilônico é uma estrela (uma espécie de coluna de pedra) com inscrições feitas durante o governo do rei Hamurabi 1792 1750 a.c. Durante o seu reinado Hamurabi mandou compilar em escrita cuneiforme as leis que estavam em vigor na época. Essa compilação é conhecida como Código de Hamurabi. Uma das leis mais conhecidas do código baseava-se no princípio de que a pena dada ao infrator deveria ser proporcional ao crime cometido por ele, a chamada Lei de Talião.

Durante o governo de Hamurabi, a Babilônia tornou-se um dos maiores centros comerciais do mundo antigo. Após sua morte, muitas revoltas populares dividiram o império, facilitando invasões externas e a dominação pelos assírios.

Os assírios fundaram várias cidades como Assur, Nínive e Nimrud. Sob o reinado de Assurbanipal que governou no século VII a.C o império assírio alcançou sua máxima extensão abrangendo do Egito à Pérsia.

Por volta de 610 a.C, os assírios foram derrotados pelos caldeus, provenientes da região central da Mesopotâmia. Os caldeus fundaram o Segundo Império Babilônico. Nesse período, a Babilônia tornou-se uma das cidades mais ricas e belas da época, com a construção de muralhas, templos, Torres portais e palácios.

Contudo, os governantes caldeus não conseguiram manter a unidade do território e foram conquistados pelos persas em 539 a.C.

### **Questão 1**

O desenvolvimento da agricultura, da criação de animais e do comércio esteve intimamente ligado a que?

**Questão 2**

O que são civilizações fluviais?

**Questão 3**

Por que a mesopotâmia é chamada de berço da humanidade?

**Questão 4**

Qual o nome das cidades que os sumérios fundaram no sul da mesopotâmia?

**Questão 5**

Qual o nome das cidades que foram fundadas pelos assírios?

Leia o texto abaixo.

Entendendo o assunto:

## EXTENSÃO LATITUDINAL E LONGITUDINAL DO TERRITÓRIO BRASILEIRO.

Com sua vasta área, o território brasileiro apresenta grande extensão latitudinal (de norte a sul) e longitudinal (de leste a oeste). Observe o mapa e nas imagens, as extensões e dos pontos extremos do território do nosso país.



Elaborado com base em dados obtidos em: IBGE. Atlas geográfico escolar. 7. ed. Rio de Janeiro, 2016. p. 91.



Vista do rio Ailã, ponto extremo norte do país, localizado no monte Cabural, RR (2014).



Vista da Ponta do Seixas, ponto extremo leste do Brasil, em João Pessoa, PB (2014).



Rio Moa, no estado do Acre, próximo à fronteira com o Peru (2015). As nascentes desse rio correspondem ao ponto extremo oeste do Brasil.



Farol da Barra do Chul, situado na desembocadura do Arroio Chul, ponto extremo sul do Brasil. Barra do Chul, RS (2014). Arroio é a denominação dada aos pequenos rios na Região Sul do Brasil.

No sentido leste- oeste, o Brasil apresenta 4.319,4 km de distância. Os extremos são a Serra Contamana, onde está localizada a nascente do rio Moa (AC) a oeste, e a Ponta do Seixas (PB) a leste. Os extremos no sentido norte-sul apresentam 4.394,7 km de distância e são representados pelo Monte Caburaí (RR), ao norte do território, com e Arroio Chuí (RS), ao sul. Com isso, o nosso país apresenta uma diversidade de clima, de relevo e de vegetação.

### Os domínios morfoclimáticos.

O professor Aziz Nacib Ab'Sáber, renomado geógrafo brasileiro, realizou várias pesquisas sobre as condições naturais do território brasileiro, entre elas, as interações que o clima, o relevo e a vegetação de um ecossistema mantêm entre si.

Ele considerou a importância do clima e do relevo na definição das paisagens naturais do território brasileiro, levando em conta que as formações vegetais são o “retrato” das combinações e interações dos elementos naturais. Com base nessas pesquisas, Ab'Sáber regionalizou o território brasileiro em domínios (refere-se à extensão de terras) que apresentam características semelhantes de relevo, clima e vegetação. Esses domínios receberam a denominação de domínios Morfoclimáticos (do grego: morphe, forma - relativo a relevo; e climático, clima).



Os domínios Morfoclimáticos do Brasil são classificados em:

Domínios florestados — formados por florestas naturais: o Domínio Amazônico, o Domínio dos Mares de Morros Florestados (Mata Atlântica) e o Domínio das Araucárias;



Amazônico



Mares do Morro



Araucárias

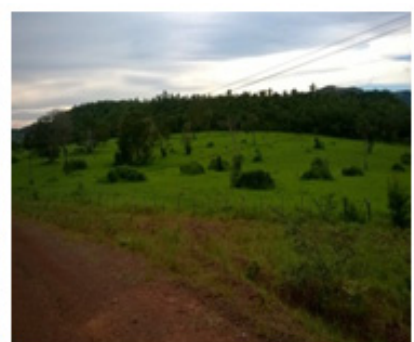
Domínio das formações vegetais naturais herbáceas e arbustivas — Domínio dos Cerrados, Domínio da Caatinga e Domínio das Pradarias (Campos);



Cerrados



Caatinga



Pradarias

Faixas de transição — correspondem às áreas de passagem de um domínio Morfoclimático para outro. Nessas áreas, as características de um domínio se confundem com as de outro. Por exemplo, entre o Domínio do Cerrado e o Domínio da Amazônia, misturam-se elementos tanto de um quanto de outro.



Faixa de transição do Pantanal



Faixa de transição Matas dos Cocais



Agora é hora de testar seus conhecimentos, lembre-se de que as pesquisas e consultas são permitidas e bem-vindas para que você realize com sucesso as atividades. Vamos à atividade:

### Questão 01

Observe o mapa dos domínios Morfoclimáticos brasileiros:



### Questão 02

Mapa dos domínios Morfoclimáticos brasileiros

Os números 1 e 2 indicados no mapa representam, respectivamente, os domínios:

- ( ) Do semiárido e da mata atlântica.
- ( ) Da caatinga e dos mares de morro.
- ( ) Do sertão e das paisagens litorâneas.
- ( ) Do agreste e da mata tropical.
- ( ) Do polígono das secas e da zona da mata.

### Questão 03

Escreva V (verdadeiro) ou F (falsa) nos espaços que antecedem as frases, segundo nos estudos sobre os domínios Morfoclimáticos brasileiros e o Brasil:

( ) Por ser um país tão grande, em termos territoriais, tanto no sentido Leste-Oeste como Norte-Sul, o Brasil apresenta uma enorme diversidade Morfoclimática.

( ) As faixas de transição tem características Morfoclimáticas próprias.

( ) O Domínio Morfoclimático Amazônico é o maior do nosso país e se estende por outros países sul-americanos.

( ) No nosso estado, o domínio Morfoclimático presente é o da Caatinga;

( ) A Caatinga é o considerado um domínio Morfoclimático florestado, por causa de sua mata.

### Questão 04

Segundo os estudos de Ab'Sáber, que diferencia um Domínio Morfoclimático e uma Faixa de Transição?

### Questão 05

Hora do desafio pesquise e indique a localização (estados e regiões do Brasil) dos Domínios Morfoclimáticos a seguir:

a) Amazônico;

b) Mares de Morros;

c) Cerrados;

d) Caatinga.

Leia o texto abaixo.



**Paul:** Hello, teacher! How are you?

**Teacher:** I am fine, thank. And you? How are you?

**Paul:** I am Well.

**Teacher:** What is your name?

**Paul:** My name is Paul.

**Teacher:** Nice to meet you!

**Paul:** Nice to meet you, too!

## Questão 01

Responda:

- Quem são os personagens do texto?
- Onde ocorre o diálogo?
- Como Paul está?
- Como o professor está?

### Questão 02

Relacione as colunas.

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| ( a ) Good morning.  | ( ) Boa Tarde.          |
| ( b ) Good bye.      | ( ) Oi                  |
| ( c ) Hello          | ( ) Olá / Alô           |
| ( d ) Good evening   | ( ) Boa noite (Chegada) |
| ( f ) Hi             | ( ) Bom dia             |
| ( g ) Good Afternoon | ( ) Adeus               |

### Questão 03

Complete com as letras que estão faltando.

- a) GO\_\_D B\_\_E
- b) \_\_OO\_\_ M\_\_R\_\_I\_\_G
- c) H\_\_L\_\_O
- d) G\_\_\_\_D EV\_\_N\_\_NG
- e) GOO\_\_ A\_\_TE\_\_NO\_\_N

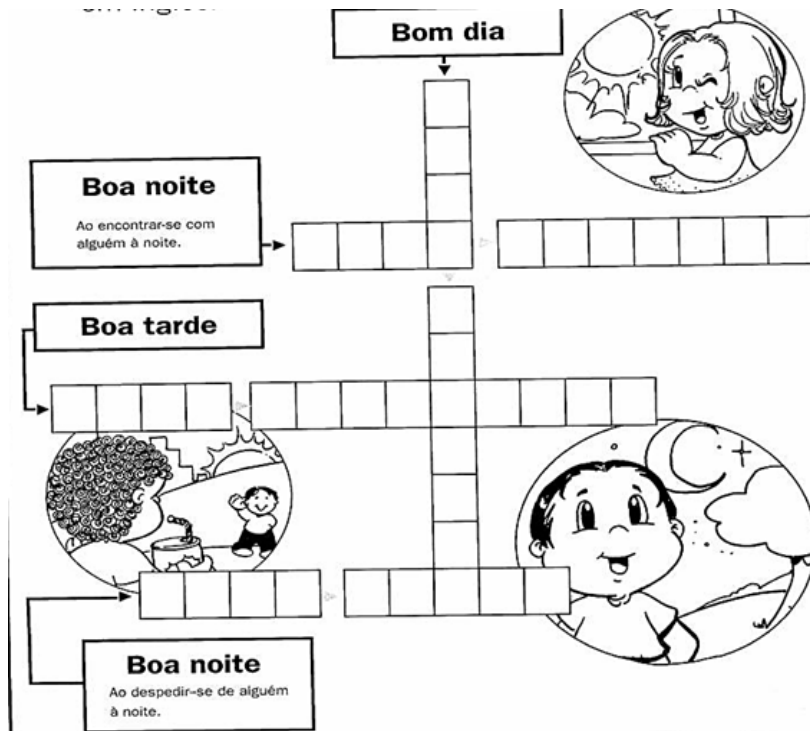
### Questão 04

Procure as expressões (GOOD EVENING - GOOD AFTERNOON - HELLO - GOOD NIGHT - GOOD MORNING - GOOD BYE - HOW ARE YOU? - WELCOME - NICE TO MEET YOU - I AM WELL) no caça palavras e escreva ao lado as suas traduções em Português.

G I L G K O R Q F G X V N M K U N  
O L K O J I T G O O D B Y E L H I  
O E G O N I A M W E L L F G H J C  
D W T D H T G F F V B H R D S R E  
M Q E N B G O O D E V E N I N G T  
O A R I X E Q H G A S D F G H J O  
R B U G Z E W M W E L C O M E R M  
N N K H A Y G I F R V B H J Y U E  
I H L T Q I L L C V H E L L O G E  
N I J U H O W A R E Y O U Y U E T  
G M Y E R P Z X H J K T Y A E R Y  
I K I G O O D A F T E R N O O N O  
F H G T Y A C G T D C Q M J L Y U

### Questão 05

Complete a cruzadinha com as expressões em **INGLÊS**.



Choose the correct answer to complete the sentences. (Escolha a resposta correta para as frases.)

Observe as figuras nas questões 06, 07 e 08 e descreva qual saudação poderíamos utilizar em casa uma delas.

### Questão 06

A garota está chegando pela manhã ao trabalho



- a) Good morning
- b) Nice to meet you
- c) see you tomorrow
- d) Welcome

### Questão 07

O Rapaz está saindo pro trabalho à tarde



- a) Good morning
- b) Good Afternoon
- c) Prazer em conhecer-lo
- d) Seja bem vindo

### Questão 08

A mãe está se despedindo do filho a noite.



- a) Good morning.
- b) Good afternoon.
- c) Good night.
- d) Nice to meet you.

Qual é o significado da Saudação “Welcome” em português.

- a) Prazer em conhecer-lo.
- b) Seja bem Vindo.
- c) Até Amanhã.
- d) Bom dia.

### Questão 10

A Saudação Prazer em conhecê-lo em inglês, é escrita:

- a) Welcome.
- b) See you tomorrow.
- c) Good evening.
- d) Nice to meet you.

**Intolerância religiosa** é um termo que descreve a atitude mental caracterizada pela falta de habilidade ou vontade em reconhecer e respeitar diferenças ou crenças religiosas de terceiros. A intolerância religiosa é o ato de discriminar, ofender e rechaçar religiões, liturgias e cultos, ou ofender, discriminar, agredir pessoas por conta de suas práticas religiosas e crenças. A intolerância religiosa está marcada na história da humanidade, principalmente porque, no passado, era comum o estabelecimento de pactos entre as religiões, em especial as institucionalizadas, como cristianismo, e os governos.



## Questão 01

O que é intolerância religiosa?

## Questão 02

Como a intolerância está marcada na história da humanidade?

### **Questão 03**

Texto: A intolerância religiosa tem causado muitas guerras no mundo. Infelizmente no Brasil ainda temos muitos casos de intolerância, especialmente porque no Brasil temos uma enorme diversidade religiosa. Vamos trabalhar para acabar com esse mal sendo nós mesmo um canal de paz para todos.

Responda: Dê sua opinião sobre o tema intolerância religiosa respondendo à questão: Porque existe tanta intolerância religiosa no Brasil?



Leia o texto abaixo.

## A CONDIÇÃO HUMANA (1933)

René Magritte é um dos mais representativos artistas do movimento conhecido como Surrealismo, que se desenvolveu na Europa a partir da década de 1920.

O surrealismo foi uma das vanguardas artísticas europeias que surgiu em Paris no início do século XX.

Esse movimento originou-se em reação ao racionalismo e ao materialismo da sociedade ocidental.

A arte surrealista não se restringiu às artes plásticas, de modo que também influenciou outras manifestações artísticas: a escultura, a literatura, o teatro e o cinema.



*IMAGEM: A Condição Humana (1933)*

A arte surrealista rompe com a busca pelo sentido nas representações. É o surreal: aquilo que está para além do real, que é mais que o real porque transcende a compreensão racional e relaciona-se com a mente inconsciente, com o imaginário e o absurdo.

Observe a obra de René Magritte.

Mediante a obra de René faça uma observação na paisagem que você vê da janela do seu quarto responda por escrito as seguintes abaixo.

### **Questão 01**

O que você observou por ela?

**Questão 02**

Como é a paisagem sendo alhada pela janela?

**Questão 03**

De que forma a luz do sol entra?

**Questão 04**

Quais os sons que você escuta do seu quarto?

**Questão 05**

O que o mundo hoje traz de fora para você?

Leia o texto abaixo.

## IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

A importância das atividades físicas vai além da perda de peso, estando relacionada com a prevenção de doenças, como a hipertensão e o diabetes.

A prática de atividade física é, sem dúvida, essencial para aumentarmos nossa qualidade de vida. Inúmeros estudos demonstram como a prática frequente de atividade física evita doenças e melhora, até mesmo, nossa disposição para a realização de nossas atividades diárias. A seguir, listaremos os principais benefícios de se praticar atividades físicas e também os riscos de se ter uma vida sedentária.

### A importância da atividade física na promoção da saúde

As atividades físicas geram uma grande quantidade de benefícios para o nosso corpo e também para nossa mente. É por isso que a prática dessas atividades é tão recomendada por todos os profissionais de saúde. A seguir, listaremos alguns dos benefícios já reconhecidos a respeito da importância das atividades físicas:

- A atividade física previne o desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes.
- As atividades físicas controlam os níveis de colesterol.
- A atividade física pode ser uma importante aliada no tratamento da depressão e ansiedade.
- A atividade física melhora o condicionamento muscular e também cardiorrespiratório.
- A atividade física provoca uma série de mudanças no organismo, tais como o ganho de massa muscular, que está diretamente relacionado com a melhora da autoestima.
- A atividade física é importante para o controle de peso.
- Atividade física melhora dores e diminui a incapacidade funcional.
- A prática de atividades físicas melhora a qualidade do sono.
- As atividades físicas melhoram o desempenho cognitivo.
- A prática de atividades físicas reduz o estresse e aumenta a sensação de bem-estar.

### Quantos minutos de atividades físicas é o ideal?

Apesar de muitas pessoas afirmarem que não possuem tempo para a realização de atividade física, as recomendações diárias são relativamente baixas e podem ser incluídas na agenda de atividades diárias. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a recomendação:

- 150 a 300 minutos semanais de atividade física leve ou moderada.
- 75 a 150 minutos semanais de atividade física de maior intensidade, quando não houver contraindicação.

Mudar um hábito de vida é extremamente difícil, entretanto, incluir exercícios na sua rotina é fundamental para a saúde. Diante dessa necessidade, o Ministério da Saúde dá quatro dicas importantes para começar a prática de atividades físicas:

1. Encontre um local adequado para praticar as atividades físicas, como parques, praças e similares;
2. Comece com uma atividade que não exige alto preparo físico;
3. Praticar atividade física perto de casa não exigindo grandes deslocamentos, o que ajuda na manutenção desse hábito;
4. Procure atividades realizadas por várias pessoas, inclusive do seu círculo de amizade, o que poderá ser um estímulo a mais.

### **Riscos do sedentarismo**

O sedentarismo pode ser definido, de uma maneira resumida, como a falta da prática de exercícios físicos regulares. Muitas pessoas em nosso planeta são sedentárias e esse hábito, juntamente com uma alimentação inadequada, tem gerado uma série de problemas graves para a saúde da população.



A prática de atividade física está diretamente relacionada com a melhora da qualidade de vida de uma pessoa.

Fonte: [Brasilecola.uol.com.br](http://Brasilecola.uol.com.br)

Responda com base no texto, as questões a seguir.

#### **Questão 01**

A prática de atividade física é, sem dúvida, essencial pra aumentarmos nossa:

- ( ) Gordura corporal
- ( ) Vida sedentária
- ( ) Qualidade de vida

**Questão 02**

As atividades físicas geram uma grande quantidade de benefícios para o nosso corpo e para a nossa mente, qual dos benefícios abaixo não está correto?

- A atividade melhora o condicionamento muscular e também cardiorrespiratório.
- A atividade física não é importante para o controle de peso.
- As atividades físicas melhora o desenvolvimento cognitivo.

**Questão 03**

De acordo com a organização mundial de saúde, quantos minutos de atividade física semanal e a recomendação?

**Questão 04**

A lista de benefícios da atividade física para a saúde é grande e inclui inúmeros ganhos para o bom funcionamento do organismo.

Agora marque V (verdadeiro) e F (falso) para as afirmações abaixo:

- A atividade física previne o desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes.
- As atividades físicas não controlam os níveis de colesterol.
- As atividades físicas melhora a qualidade do sono.
- A prática de atividades física reduz o estresse e aumenta a sensação de bem estar.



PREFEITURA DE  
**GUAMARÉ**  
TRABALHANDO POR VOCÊ

SECRETARIA DE  
**EDUCAÇÃO**

**Responsáveis pela elaboração das atividades**

.....





PREFEITURA DE  
**GUAMARÉ**

SECRETARIA DE  
**EDUCAÇÃO**

