

PREFEITURA MUNICIPAL DE ITAPECERICA DA SERRA

Educação de Jovens e Adultos- 3º termo

OLÁ CAROS ALUNOS! QUE PRAZER RETORNAR AQUI.
QUEREMOS REFORÇAR QUE VOCÊS NÃO ESTÃO SOZINHOS,
QUE RECONHECEMOS TODOS OS ESFORÇOS E DEDICAÇÃO
DE VOCÊS, TANTO QUE, É COM IMENSO CARINHO QUE
PREPARAMOS ESSE CONJUNTO DE ATIVIDADES PARA VOCÊS
EXERCITAREM.

ABRAÇOS, ATÉ MAIS.

Portuguese

Leia o texto abaixo.

Esporte é vida

Vida e Esporte
Estão muito ligados
Para jovens e adultos
Em qualquer idade.

Esporte com bola é sensacional!
Vôlei, Basquete, Tênis,
Handebol e Futebol.

Judô, Karatê
São Esportes de luta.
Musculação e Natação
Melhoram nossa respiração.

Não precisa ser atleta.
Para deles participar.
Basta apenas ser esperto
Para um deles praticar.

Regina C. Villaça Lima.



https://lh3.googleusercontent.com/proxy/9eXjwglzI9ZGKTFQ0KqVkl_T6E9_c8UioTc2kvBg0HujQ4ptjc/Vk4pSkse0rAf2m4amaN Z4Sv8-iGgU84fv-d2HFAEhg8vzhONMc3HoA9FLtdtKOB.Pd4iEA0ez7sVdhXuPuWYV-g

Para cuidar do nosso corpo é preciso alimentação saudável, higiene pessoal, lazer, dormir bem e fazer atividade física.

Responda as perguntas abaixo:

1. Quantas horas você dorme por dia?

2. Você pratica alguma atividade física? Qual?



3- Escreva um relatório registrando as atividades que você realiza com seu corpo durante o dia. Lembre-se de utilizar as pontuações e acentuações necessárias.

Manhã

Tarde

Noite

Vamos ler os textos para responder as questões abaixo

Somos aquilo que comemos

Considerado, por muitos, o “pai dos nutricionistas portugueses”, o médico Emílio Peres dizia que “somos aquilo que comemos”. A frase salienta a importância de uma alimentação saudável. Mas, hoje, tal como considera Alexandra Bento, bastonária da Ordem dos Nutricionistas, também “comemos aquilo que somos”.



Peixe e legumes são excelentes opções alimentares.

Para ser saudável, é necessário ser equilibrado. A educação alimentar desde a infância é uma boa ferramenta para que isso aconteça.

O que é que mudou para pior?

As tradições gastronômicas foram-se perdendo ao longo das gerações. Há, hoje, “uma aculturação da alimentação em Portugal, que até poderia não ser negativa se as raízes da dieta mediterrânica não se tivessem perdido”, explica Beatriz Oliveira, acrescentando que o baixo consumo de fruta e hortícolas e o elevado consumo de sal e açúcar são os grandes problemas atuais da alimentação no nosso país.



A apetência dos mais jovens por fruta e hortícolas é bastante reduzida. “Em 2002, 5,7% dos adolescentes inquiridos diziam nunca ou raramente consumir fruta”, diz Beatriz Oliveira. Acrescenta que, “em 2014, esta fatia cresceu para os 9% e o cenário aplica-se também às hortícolas”. Por isso, “é urgente contrariar este panorama, através da promoção do consumo destes alimentos nestas faixas etárias”, defende. Num País com excelentes condições para as produzir deve-se também promover o consumo local e sazonal, contribuindo para equilibrar a dieta dos portugueses e dinamizando, em simultâneo, a economia nacional.

4- Após a leitura do texto, explique com suas palavras, sobre o que o Dr. Emilio Peres quis dizer com a frase: “nós somos aquilo que comemos”.

5-. De acordo com o trecho do texto: O que mudou para pior, quais são os grandes problemas na atualidade referente a alimentação?

6- O texto refere-se a uma realidade do País de Portugal, na sua opinião pode-se aplicar ao Brasil?

7- Quais benefícios nosso corpo pode ter com a prática de exercícios e uma boa alimentação?

**QUE ORGULHO!
VOCÊ CHEGOU ATÉ AQUI...**

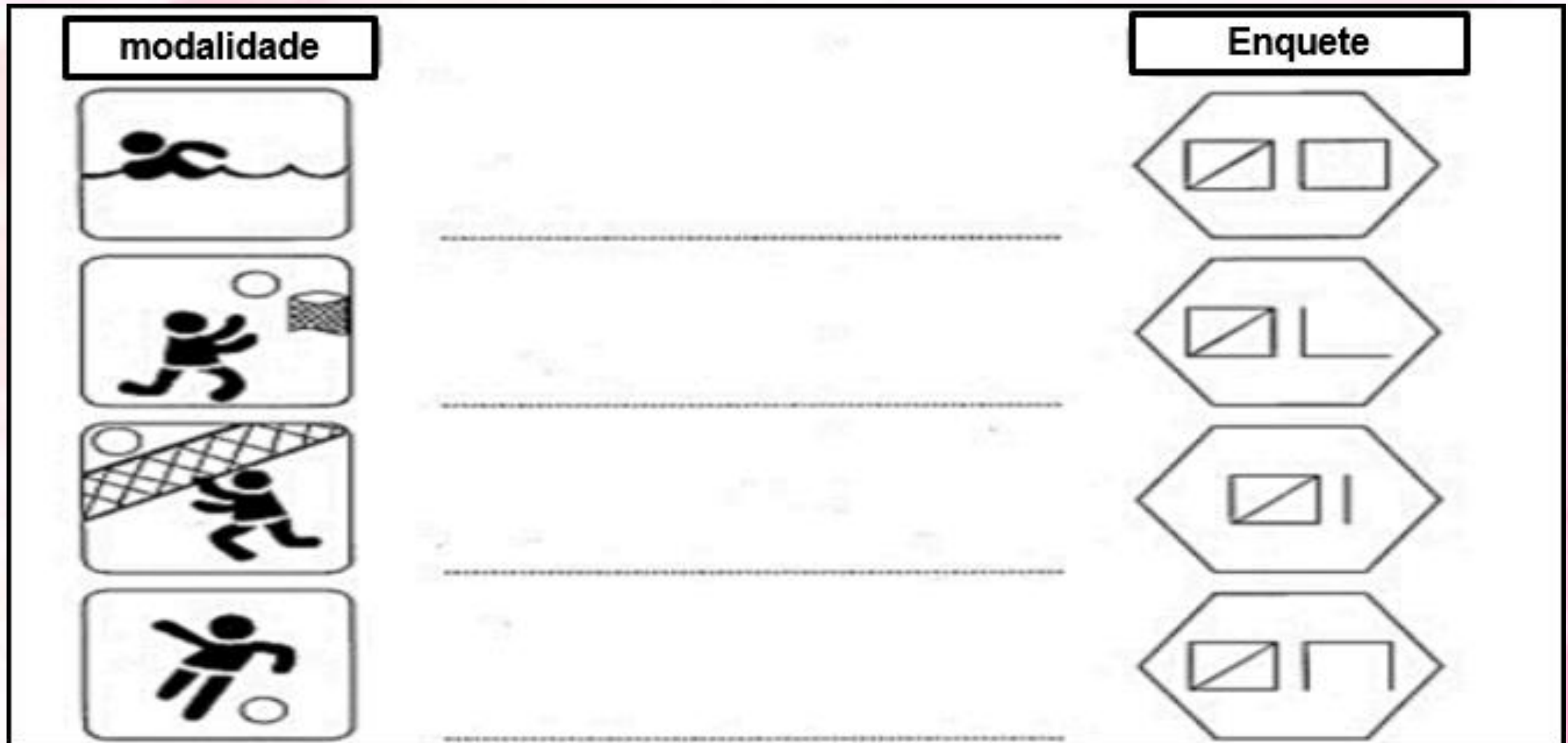
PARABÉNS!

**VAMOS TREINAR
MATEMÁTICA?**



Matemática

O professor de Educação Física de uma escola estava conversando com seus alunos da EJA sobre a prática de esportes e achou interessante fazer uma enquete para saber qual esporte favorito da turma. O resultado ficou assim:



O professor achou melhor organizar os resultados em forma de uma tabela e de um gráfico. Ajude a organizar esses dados fazendo o que se pede:

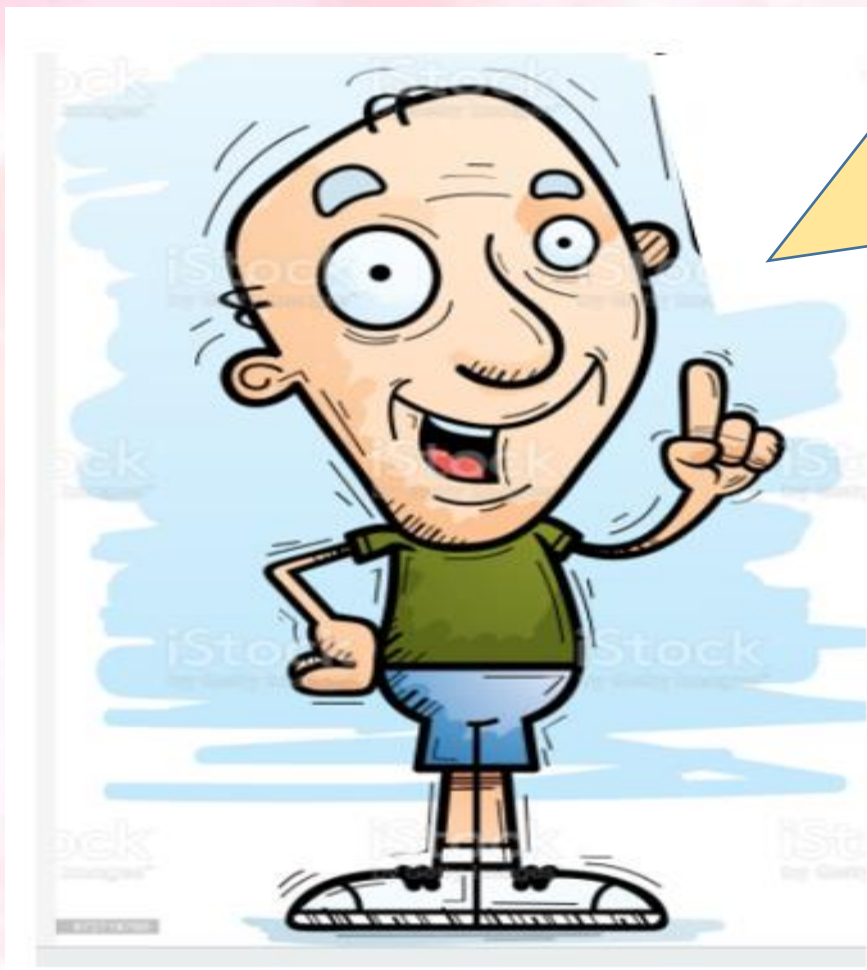
Preencha a tabela com os resultados dos esportes favoritos dos alunos. Não se esqueça de colocar o total de alunos.

Tabela é um recurso para organizar informações, ou dados, que coletamos em pesquisas. Ela possui linhas e colunas e facilita no entendimento dessas informações.



ESPORTE	Nº de alunos
NATAÇÃO	9
BASQUETE	
VÔLEI	
FUTEBAL	
TOTAL DE ALUNOS	

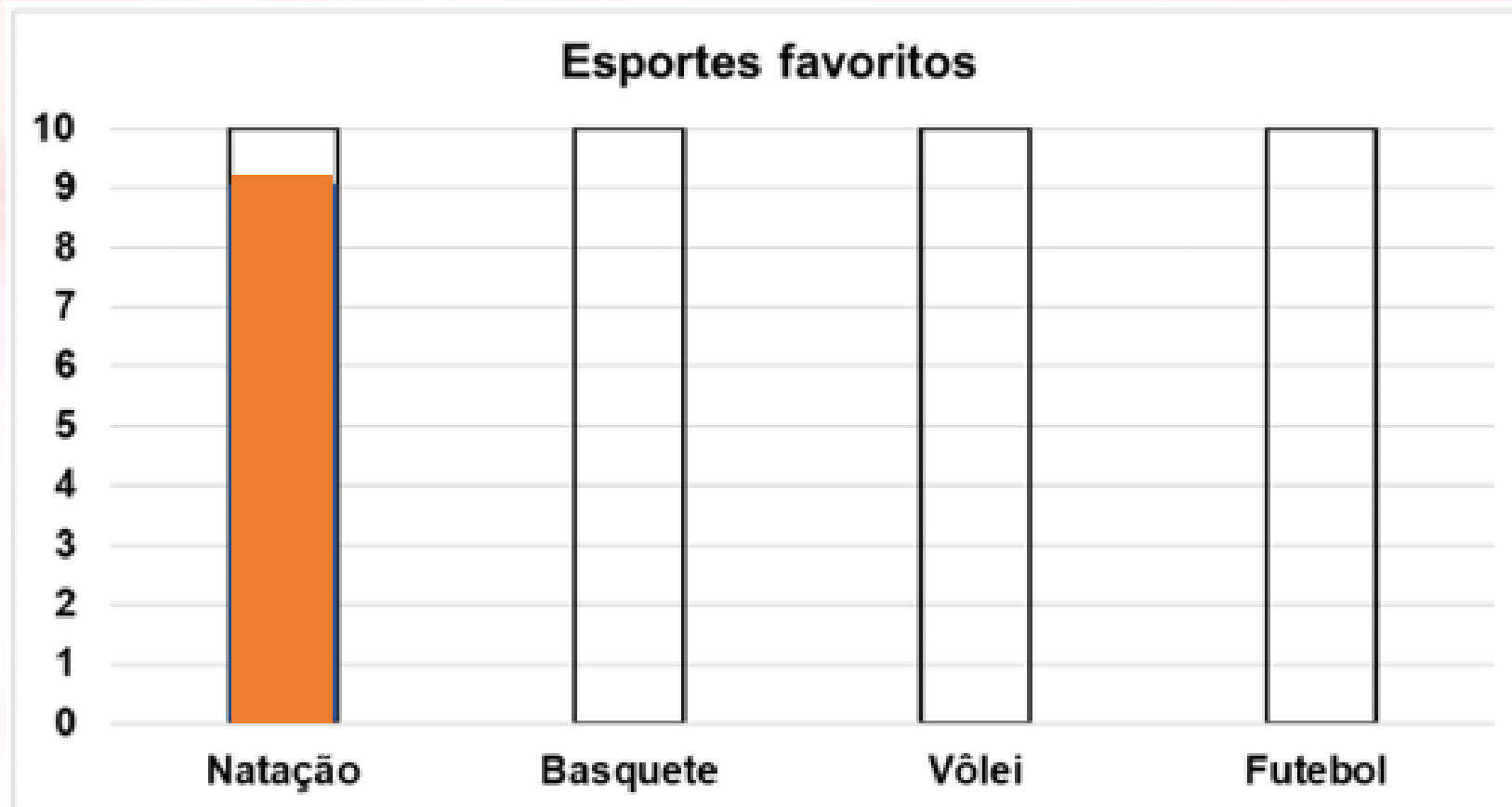
Com a Tabela pronta ele achou mais fácil de ver os resultados da enquete, mas pensou em utilizar outro recurso para visualizar melhor: o Gráfico



Os gráficos estão presentes em jornais, revistas, folhetos informativos, entre outros meios de comunicação. Eles são utilizados para demonstrar de forma mais fácil uma situação envolvendo números. Ele pode representar o número de produtos mensais vendidos por uma fábrica, o consumo mensal de água ou energia elétrica de uma família, entre diversas outras situações.

Fonte: <https://escolakids.uol.com.br/matematica/graficos.htm>

Acabe de pintar o gráfico de acordo com resultado da enquete. Utilize a tabela que você montou.



Fonte: elaborado por MARTINS, C. A. Esportes favoritos. Agosto, 2020.

Agora
responda:



1. Quantos alunos tem na sala da EJA?

2. Qual esporte foi o mais escolhido?

3. Quantos alunos escolheram natação e futebol?

4. Qual a diferença entre os alunos que escolheram basquete e vôlei?

(EF03EF27) Ler, interpretar e comparar dados apresentados em tabelas de dupla entrada, gráficos de barras ou de colunas, envolvendo resultados de pesquisas significativas, utilizando termos como maior e menor frequência, apropriando-se desse tipo de linguagem para compreender aspectos da realidade sociocultural significativos.

MUITO BEM,
ESTAMOS FELIZES POR VOCÊ TER
CONCLUÍDO!

VAMOS ESTUDAR ATUALIDADES
AGORA ?

ATUALIDADES



A Ginástica laboral, é um tipo de Ginástica para evitarmos lesões decorrentes de movimentos repetitivos no trabalho. Logo é uma atividade preventiva que tem foco na manutenção da saúde e que foi criada com a intenção de fazer em espaços pequenos, de forma simples e fácil. Sendo assim realizar estes movimentos em intervalos é essencial para mantermos nosso corpo ativo, na postura correta e prevenirmos lesões.



Sugestão de Prática:

1- Alinhe a coluna projetando os ombros para trás e enchendo o peito, e em seguida projete os ombros para frente apoiando as mãos na coxa e queixo no peito.



2 - Continue sentado, estique as duas pernas e segure por 10 segundos



3- Gire o corpo para trás apoiando os braços na cadeira, no mesmo lado que girou o corpo.





- ✓ Faça esses movimentos sempre que ficar um longo período sentado, seja trabalhando, estudando ou vendo televisão.

- ✓ Fique de 10 a 20 segundos em cada posição, podendo fazer quantas vezes quiser por dia, durante o período que está parado.



- ✓ Tente andar e caminhar também aos intervalos, para que assim o sangue circule pelo corpo.

Ginástica laboral deve ser realizada por todos que tenham um trabalho repetitivo, mesmo fora do escritório.

Atividades

1- Durante seu trabalho você faz paradas para se exercitar?

2- Relate o que sentiu após fazer as práticas de Ginástica laboral:

(EF35EF08) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo e respeitando as potencialidades e os limites do corpo, adotando assim, procedimentos de segurança.

Parabéns, você chegou até aqui!

**Convidamos vocês a continuarem com a rotina de estudos e o principal,
partilhar os conhecimentos adquiridos....**

Até mais!

Prefeitura Municipal de Itapeçerica da Serra – Secretaria de Educação - SEDAP.