

# EMEF PROFESSORA DEUSZUITA RIBEIRO MACHADO

ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS DA 10ª SEMANA  
29/06 A 03/07/2020 – 8º M01 E V01

ALUNO: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_

## CARACTERÍSTICAS E IMPORTÂNCIA DO INVERNO



Pousada de Pedra Azul, em Domingos Martins, Sul do Estado do Espírito Santo, em um dia que os termômetros marcaram 7°C no amanhecer.  
Foto: Rael Sérgio/Informações: F. V- Climatempo

**ATIVIDADE INTERDISCIPLINAR****EMEF PROFESSORA DEUSZUITA RIBEIRO MACHADO****PERÍODO: 29/06 A 03/07/2020****DISCIPLINAS: ARTE, CIÊNCIAS, EDUCAÇÃO AMBIENTAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, ENSINO RELIGIOSO, GEOGRAFIA, HISTÓRIA, LÍNGUA ESTRANGEIRA MODERNA/INGLÊS, LÍNGUA PORTUGUESA E MATEMÁTICA.****ATENÇÃO: LEIA O TEXTO ABAIXO ANTES DE REALIZAR AS ATIVIDADES DE TODAS AS DISCIPLINAS****CARACTERÍSTICAS E IMPORTÂNCIA DO INVERNO - POR RAFAELA SOUSA - PROFESSORA DE GEOGRAFIA**

O inverno é uma das quatro estações do ano e representa o período em que as temperaturas caem consideravelmente em regiões do planeta que apresentam essas estações bem definidas. Durante a vigência do inverno, muitas pessoas que vivem em países tropicais, e que, portanto, não vivenciam o inverno rigoroso, programam viagens para locais onde nevascas são comuns.

**O QUE SIGNIFICA INVERNO?**

A palavra inverno deriva do latim, hibernum, que significa neutro, invernal, invernosos, tempo frio. O inverno está também associado à característica de alguns animais de entrar em um período de hibernação durante as baixas temperaturas.

**CARACTERÍSTICAS DO INVERNO**

O inverno é a estação do ano que sucede o outono e antecede a primavera. A principal característica dessa estação é a queda nas temperaturas. Contudo, é válido ressaltar que as estações do ano, conseqüentemente o inverno, diferenciam-se de acordo com suas localizações no planeta. As regiões temperadas apresentam as estações do ano bem definidas. Já as regiões tropicais são caracterizadas por apresentarem basicamente duas estações: a seca e a chuvosa. Outra informação importante é a de que: enquanto em um hemisfério o inverno está vigente, o outro está vivenciando o verão. Portanto, o inverno não ocorre simultaneamente nos hemisférios.

Devido a essa diferenciação quanto à localização geográfica, algumas regiões apresentam maiores índices pluviométricos, bem como maior umidade, devido à formação de nevoeiro. Já em outras regiões, essa estação é caracterizada pela baixa umidade e por baixos índices pluviométricos, explicados não só pela localização mas também pela incidência solar, mais acentuada nas regiões dos trópicos.

E é graças à intensidade dos raios solares, explicada pela posição da Terra em relação ao Sol, que o hemisfério encontrado no período do inverno apresenta noites mais longas e dias mais curtos. Isso significa que, nessa época do ano, esse hemisfério recebe menos raios solares.

Por receber menos insolação durante o inverno, os seres humanos buscam proteger-se das baixas temperaturas. Não obstante, você sabia que os animais também procuram por alternativas para sobreviver ao frio? Algumas espécies apresentam comportamentos específicos de adaptação, como o aumento da gordura corporal na medida em que a estação aproxima-se.

Outra técnica bastante utilizada é a hibernação, que consiste em entrar em período letárgico, ou seja, os animais entram em fase de dormência, a fim de reduzir sua atividade metabólica, tornando-a mais lenta, bem como há também diminuição dos batimentos cardíacos. A migração também consiste em uma técnica para fugir das baixas temperaturas. Muitas espécies deslocam-se das regiões frias para as regiões de temperaturas mais elevadas, retornando ao seu habitat assim que o inverno acaba.

**INVERNO NO HEMISFÉRIO NORTE**

O inverno no Hemisfério Norte é chamado de inverno boreal. Nessa parte do planeta, essa estação do ano apresenta características bem definidas, assim como as demais estações. Em diversos países, como Canadá, países nórdicos, Rússia e Estados Unidos, o inverno é bastante rigoroso quanto à queda de temperatura. Muitas regiões apresentam temperaturas abaixo de 0 °C e intensos períodos de nevasca. Normalmente esses países são procurados como destino turístico para quem quer aventurar-se em esportes, como esqui ou snowboard, ou simplesmente conhecer a neve.

Nesse período massas de ar, como as massas de ar polares continentais, que se originam em altas latitudes, atuam no Hemisfério Norte, provocando a queda de temperatura e modificando a umidade do ar. Em muitos países desse hemisfério, é comum que no inverno haja aumento dos índices pluviométricos, ao contrário do verão, quando, devido à seca extrema, há diversas ocorrências de queimadas.

### **INVERNO NO HEMISFÉRIO SUL**

O inverno no Hemisfério Sul é chamado de inverno austral. Devido à localização geográfica, próxima à Linha do Equador e entre os trópicos, muitos países do Hemisfério Sul apresentam invernos menos rigorosos do que os países localizados nas altas latitudes. É por isso que, ao falar-se em inverno, muitas pessoas associam a estação aos países do Hemisfério Norte.

No entanto, assim como ocorre na parte setentrional do planeta, o inverno na parte sul também apresenta queda nas temperaturas, bem como ocorrência de neve em alguns países, como Chile e Argentina, que estão um pouco mais distantes da Linha do Equador e, portanto, recebendo menor incidência solar.

Em relação ao Brasil, temos um inverno bastante peculiar. Com exceção da região Sul do país, que apresenta as estações do ano bem definidas e, portanto, tem um inverno de baixíssimas temperaturas, podendo apresentar em alguns locais até ocorrência de neve, as demais regiões brasileiras possuem duas estações bem definidas: inverno seco e verão chuvoso.

Diferentemente do que acontece em várias porções do planeta, o inverno no país é caracterizado por baixa umidade do ar e pouca ou nenhuma ocorrência de chuva. Apesar de alguns dias da estação apresentarem uma queda nas temperaturas em diversas regiões, em boa parte do período da estação essas temperaturas permanecem elevadas, causando desconforto na população e até mesmo favorecendo o aumento de doenças respiratórias. Esse aumento é explicado pela formação de bruma (partículas sólidas suspensas no ar), como poeira e fumaça, devido à presença de ar seco, vento calmo e umidade abaixo de 40%.

Nas regiões Centro-Oeste e Sudeste do país, segundo o Centro de Previsão do Tempo e Estudos Climáticos, os meses de junho, julho, agosto e início de setembro são marcados pelos baixos índices pluviométricos. A ação de frente fria de baixa intensidade pode estimular algumas ocorrências de chuva no Sudeste brasileiro e também no Sul do país. A passagem das massas de ar frio é responsável pelas quedas nas temperaturas no país.

Algumas regiões, como o Sudeste e o Sul, sentem com mais rigor essa queda. Já nas regiões Norte e Nordeste, a queda da temperatura não é muito brusca, mantendo-se entre 18 °C e 36 °C durante o inverno. Essas também são as regiões que apresentam os menores índices pluviométricos nesse período.

### **SOLSTÍCIO DE INVERNO**

A ocorrência das estações do ano tem uma explicação, e essa está relacionada à incidência de raios solares associada com o eixo de inclinação da Terra. O início das estações é marcado por dois fenômenos astronômicos: o solstício e o equinócio.

O solstício marca exatamente o início do verão e do inverno. Já o equinócio marca o início da primavera e do verão. Quando os raios solares incidem perpendicularmente à Linha do Equador, significa que os dois hemisférios estão recebendo a mesma quantidade de luz solar, portanto, tendo dias e noites com a mesma duração. Sendo assim, enquanto um hemisfério vivencia o início da primavera, o outro vivencia o início do verão.

E o inverno? Bom, o inverno inicia-se com o solstício de inverno. O solstício representa o posicionamento ou a inclinação do Sol no limite máximo, a norte ou a sul. Quando o posicionamento máximo for a norte, significa que o Hemisfério Norte estará recebendo maior incidência solar, portanto, nesse hemisfério estará em vigência o verão.

Disso podemos concluir que se o Hemisfério Norte está mais iluminado, o Hemisfério Sul estará recebendo menor insolação e, portanto, vivenciando o inverno. Caso tenha maior curiosidade sobre o assunto, leia nosso texto: Solstício e equinócio.

**LÍNGUA ESTRANGEIRA MODERNA/INGLÊS**  
**PROFESSOR: ARNALDO DA SILVA CARDOSO****TURMAS: 8º ANO M01 E V01****PERÍODO: 29/06 A 03/07/2020****Conteúdo: Clothings (Roupas) e Translation (Tradução).****Habilidade: (EF08LI03-ES) Construir o sentido global de textos / produções orais, relacionando suas partes, o assunto principal e informações relevantes advindas de seu/sua professor(a), dos colegas ou de outros meios, incluindo o digital. (EF08LI05) Inferir informações e relações que não aparecem de modo explícito no texto para construção de sentidos.****ALUNO: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_****TRADUZINDO A ESTAÇÃO: WINTER CLOTHING (ROUPA DE INVERNO)****01. Traduza para o português os nomes de roupas (clothings) que podemos usar durante a estação do inverno. Coloque a resposta embaixo de cada palavra em inglês. Good Luck!**

**MATEMÁTICA****PROFESSORES: DAGMAR PORTES COELHO E LUZINÉIA ADEODATO PORTO TOMAZ****TURMAS: 8º ANO M01 E V01****PERÍODO: 29/06 A 03/07/2020****Conteúdo: Unidade de medida de comprimento e capacidade; Divisibilidade.****Habilidades: EF05MA19 -Resolver e elaborar problemas envolvendo medidas das grandezas comprimento, área, massa, tempo, temperatura e capacidade, recorrendo a transformações entre as unidades mais usuais em contextos socioculturais.(EF06MA04) Classificar números naturais em primos e compostos, estabelecer relações entre números, expressas pelos termos “é múltiplo de”, “é divisor de”, “é fator de”, e estabelecer, por meio de investigações, critérios de divisibilidade por 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 100 e 1000.****ALUNO: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_**

1 - Depreende-se do texto que devido a diferenciação na localização geográfica dos hemisférios e pela incidência solar, algumas regiões apresentam maiores ou menores índices pluviométricos. **Mas o que é índice pluviométrico?**

O índice pluviométrico refere-se à quantidade de chuva por metro quadrado em determinado local e em determinado período. O índice é calculado em milímetros. Se dissermos que o índice pluviométrico de um dia, em um certo local, foi de 2mm, significa que, se tivéssemos nesse local uma caixa aberta, com 1 metro quadrado de base, o nível da água dentro dela teria atingido 2 mm de altura naquele dia.



Para chegar a esse índice, as centenas de estações meteorológicas espalhadas pelo país utilizam um aparelho conhecido como pluviômetro. Com base em todos os aparelhos instalados na cidade, é possível chegar à média da precipitação observada na área total.

Dizer que em uma região choveu 100 mm significa dizer que em uma área de 1 m<sup>2</sup>, a lâmina de água formada pela chuva que caiu apresenta uma altura de 100 milímetros. ... Isso implica dizer que, para cada metro quadrado da região, houve uma precipitação de 100 litros. Segundo os meteorologistas (profissionais que estudam a atmosfera, seus fenômenos e interações) a **chuva** é considerada fraca quando a intensidade é menor do que 5,0 mm/h. Entre 5,0 e 25 mm/h, a precipitação é moderada. O volume de água compreendido entre 25 e 50 mm/h é **chuva forte**. Maior do que 50,0 mm/h, a **chuva é violenta**.

Com base nas informações acima, analise as seguintes afirmações e assinale V para as sentenças verdadeiras e F para as falsas:

- a) (     ) 40mm de chuva equivale a 40 litros de água por metro quadrado.
- b) (     ) 10mm de chuva é muito. **10 mm** de chuva equivale a **100 litros** de água por metro quadrado.
- c) (     ) **15mm** de chuva é pouco. **15mm** de chuva equivale a 15 litros de água por metro quadrado. ... Se chover 15mm em 24 horas não é muito, mas se chover 15mm em 5 min, é uma chuva forte.
- d) (     ) Uma chuva de **30 mm/h** é considerada uma chuva violenta.

2 – O **ano bissexto** é aquele que possui **366 dias** em vez dos 365 dias dos anos considerados “normais”. Esse dia “extra” é 29 de fevereiro. Nosso planeta não leva somente 365 dias para concluir uma volta ao redor do Sol, mas 365 dias, 5 horas, 48 minutos e 56 segundos. A solução encontrada foi aumentar um dia a cada quatro anos para compensar as horas “perdidas”. No final do século XVI foi introduzido o calendário Gregoriano, usado até hoje na maioria dos países, adotando as seguintes regras:

1- Todo ano divisível por 4 é **bissexto**

2- Todo ano divisível por 100 não é **ano bissexto**

3- Mas se o ano for também divisível por 400 é **ano bissexto**

Essas regras foram introduzidas para reduzir ainda mais o erro no calendário.

**Agora é com vocês!** Sabendo que 2000 foi um ano bissexto e utilizando os critérios de divisibilidade acima, dos anos listados abaixo, o único bissexto é:

- a) (     ) 2010
- b) (     ) 2002
- c) (     ) 1962
- d) (     ) 1956
- e) (     ) 1930

**CIÊNCIAS E EDUCAÇÃO AMBIENTAL****PROFESSORAS: DENISE DA SILVA LIMA E LENILDA SANTOS NOBERTO****TURMAS: 8º ANO M01 E V01****PERÍODO: 29/06 A 03/07/2020****Conteúdo: Inverno no Hemisfério Norte e Sul****Habilidade: (EF08CI13) Representar os movimentos de Rotação e Translação da Terra e analisar o papel da inclinação do eixo de Rotação da Terra em relação á sua órbita na ocorrência das estações do ano, com a utilização de modelos tridimensionais.****ALUNO: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_**

1) Avalie os seus conhecimentos sobre os fenômenos astronômicos conhecidos como solstício e equinócio respondendo aos exercícios propostos a seguir. Considere o texto e as afirmativas sobre equinócio e Solstício. **“No dia 22 de setembro de 1998, às 2 horas e 37 minutos, iniciou-se um dos equinócios em Porto Alegre.”**

I. O referido equinócio estabelece o início da primavera, que antecede o verão.

II. Todos os equinócios acontecem entre os solstícios.

III. O referido equinócio estabelece o início da primavera em todos os países do mundo.

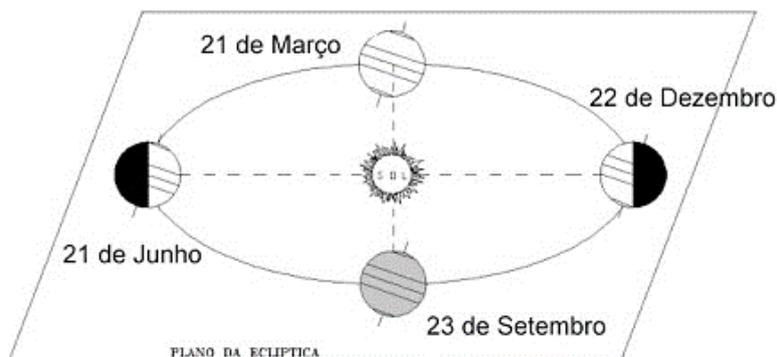
IV. A inclinação do eixo da Terra, em torno de 50°, e seu movimento de rotação são responsáveis pelo equinócio.

A análise das afirmativas permite concluir que está correta a alternativa:

- a) (    ) I e II
- b) (    ) I e IV
- c) (    ) IV e III

3) Com relação à figura abaixo, podemos afirmar:

A translação, movimento no qual a Terra gira ao redor do Sol, dá origem às estações do ano.



1. O movimento de translação é aquele em que a Terra, junto com os outros planetas, gira ao redor do Sol. A translação define, assim, os dias e as noites, percorrendo um caminho que tem forma elíptica;
2. Ela representa o movimento da Terra em um período de 365 dias (um ano), definindo as estações do ano;
3. Os equinócios são demarcados pelos dias 21 de março e 23 de setembro;
4. O solstício é um período em que as noites são iguais aos dias;
5. No verão do Hemisfério Sul, é possível considerar que a incidência dos raios solares na superfície da Terra é praticamente perpendicular.

Estão corretas:

- a) 2, 3 e 5.
- b) 1, 2, 3, 4 e 5.
- c) 2, 3 e 4.
- d) 1, 2 e 3.
- e) 2, 4 e 5.

**SOLSTÍCIOS****VERÃO NO NORTE  
INVERNO NO SUL****INVERNO NO NORTE  
VERÃO NO SUL**

**ARTE/LÍNGUA PORTUGUESA****PROFESSORAS: LEILZA NORBERTO, LOURIENE OLIVEIRA E MARIA REGINA VIANA.****TURMAS: 8º ANO M01 E V01****PERÍODO: 29/06 A 03/07/2020****Conteúdo: Interpretação de poema – relação entre textos.****Habilidades: Interpretar, em poemas, efeitos produzidos pelo uso de recursos expressivos sonoros (estrofação, rimas, aliterações etc), semânticos (figuras de linguagem, por exemplo), gráfico-espaciais (distribuição da mancha gráfica no papel), além de imagens e sua relação com o texto verbal; Dialogar com princípios conceituais, proposições temáticas, repertórios imagéticos e processos de criação nas suas produções visuais, aprofundando a poética pessoal e ampliando o vocabulário próprio.****ALUNO: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_****Atividade interdisciplinar*****Julho - Olavo Bilac***

Mais curtos são os dias...  
As noites são mais frias,  
E custam a passar...  
Que cômodo o descanso,  
Na calma, no remanso,  
Na placidez do lar...

Que paz, e que franqueza,  
Quando, ao redor da mesa,  
À luz do lampião,  
A gente se congrega,  
E ao júbilo se entrega  
De doce comunhão!

Amigos, estudemos!  
E esta estação saudemos  
Bondosa, que nos traz  
As longas noites calmas  
Que dão às nossas almas  
O Amor, o Estudo e a Paz!



(Obra de referência: BILAC, Olavo. *Poesias Infantis*. RJ: Francisco Alves. 1929. Disponível em: <[https://www.literaturabrasileira.ufsc.br/\\_documents/poesias\\_infantis\\_de\\_olavo\\_bilac-1.htm](https://www.literaturabrasileira.ufsc.br/_documents/poesias_infantis_de_olavo_bilac-1.htm)>)

1. Sobre o que o eu lírico fala no poema?
2. Qual a estação do ano observa-se descrita no poema de Olavo Bilac? Retire do poema versos que comprovem isso.
3. Há dois tipos de inverno: o boreal e o austral, cada um com características próprias. Após ter lido os conceitos desses dois tipos de inverno no texto de abertura da atividade, analise o poema e diga o tipo de inverno apresentado.
4. A estação retratada no poema é vista a partir do ponto de vista do eu lírico como algo bom ou ruim? E você gosta dessa estação do ano? Por quê?

Faça uma ilustração do poema – você pode fazer um desenho usando a técnica do “Pontilhismo” ou uma montagem de recortes de figuras para uma paisagem.

**GEOGRAFIA****PROFESSORAS: APARECIDA COSTA E VALÉRIA MONTEIRO****TURMAS: 8º ANO M01 E V01****PERÍODO: 29/06 A 03/07/2020****Conteúdo: Características e a importância do inverno****Habilidades: EF06GE03 – Descrever os movimentos do planeta e sua relação com a circulação geral da atmosfera, o tempo atmosférico e os padrões climáticos.****ALUNO: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_****O INVERNO**

O momento em que a Terra está em sua inclinação máxima ao norte ou ao sul marca a ocorrência do fenômeno astronômico conhecido como **solstício**. Esse fenômeno marca o **início do verão ou do inverno**. Se os raios solares estão incidindo com maior intensidade ao norte, ocorre o verão no Hemisfério Norte; já no Hemisfério Sul, o inverno, e vice-versa.

O solstício ocorre em dois momentos do ano: em **junho** e em **dezembro**. Sua principal característica é que os dias tornam-se mais longos que as noites no verão; já no inverno, as noites são mais longas que os dias.

O inverno é uma estação do ano que se situa, sob o ponto de vista temporal, antes da primavera e depois do outono. Seus efeitos são mais diretamente percebidos nas faixas geograficamente posicionadas mais próximas aos polos, regiões onde as estações do ano são mais bem definidas. Astronomicamente, o inverno é o período em que ocorrem os solstícios, isto é, quando um dos hemisférios da Terra passa a apresentar os dias menores do que as noites.

O **movimento de translação** está associado à existência das estações do ano e a dinâmicas climáticas, além de eventos como os solstícios e os equinócios. Como sabemos, a Terra está em constante movimento e a translação é **um dos principais movimentos do nosso planeta**. Eles são primordiais para que os ciclos de vida nela funcionem perfeitamente, como o ciclo hidrológico.

**Características do inverno**

No hemisfério sul, o inverno inicia-se geralmente no dia **21 de junho**, seguindo até o dia 23 de setembro, quando a primavera começa. No hemisfério norte, o inverno costuma ocorrer a partir do dia **22 de dezembro**, o que explica a associação que essa estação do ano possui com o Natal nas culturas dos países situados nesse hemisfério.

**1 - Ao que se refere a mensagem expressa na figura abaixo?****ATIVIDADES**

2 - O movimento da Terra responsável pelas estações do ano é chamado de:

- a) Rotação
- b) Nutação
- c) Translação
- d) Precessão

3 - Analise as afirmativas e marque a alternativa que **NÃO** corresponde a uma característica do inverno.

- a) O inverno é a estação que registra as menores temperaturas.
- b) O inverno é a estação do ano que antecede a primavera.
- c) As noites são mais longas que os dias durante o inverno.
- d) O inverno tem início com o término do verão.

**ENSINO RELIGIOSO E HISTÓRIA****PROFESSORAS: GIOVANA VENTURIM E SAMIRA SANTOS DE SOUZA****TURMAS: 8º ANO M01 E V01****PERÍODO: 29/06 A 03/07/2020****Conteúdo: Características das Estações do Ano - INVERNO****Habilidade: Discutir como o estudo e a interpretação dos textos religiosos influenciam os adeptos a vivenciarem os ensinamentos das tradições religiosas, por exemplo, noções de “Certo e errado” / “Bem e mal”.****ALUNO: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_****SITUAÇÕES DOS MORADORES DE RUA**

Pessoas que passam as noites dormindo nas ruas, sob marquises, em praças, embaixo de viadutos e pontes são consideradas **peças em situação de rua**. Além desses espaços, também são utilizados locais degradados, como prédios e casas abandonados e carcaças de veículos, que têm pouca ou nenhuma higiene. Apesar de não ser muito comum, existem pessoas que **escolhem por viver nas ruas**, embora os principais motivos sejam, por vezes, violências e abusos domésticos ou desentendimentos dentro da família, afirma-se que existe um grau de escolha própria para ir para a rua.



Obviamente morar nas ruas não é uma condição fácil. Há que se lidar com uma série de questões inoportunas: violência, falta de saneamento básico e higiene, a falta de alimentação, a precariedade e o abandono de uma vida confortável em geral. Além disso, a falta do número de camas nos abrigos e albergues públicos – locais destinados a receber pessoas em condição de rua – é um problema crônico na maioria das cidades. Uma situação recorrente para pessoas em situação de rua é o despejo, seja de um prédio abandonado, seja de uma praça ou debaixo de uma marquise. Além disso, um problema grave é o inverno rigoroso nas cidades: são muitos casos de moradores de rua que morrem por conta das ondas de frio.

**Poesia: Moradores de Rua**

Já faz muito tempo,  
Que a rua é a minha casa.  
Tem dias que como muito.  
Tem dias que como nada.

Minha vida não é triste,  
Triste é a minha situação.  
Há dias que sou agredido,  
E demonstro indignação.

Nunca quis morar na rua,  
Mais a vida obrigou.  
Tinha sonho como qualquer pessoa,  
Mais um dia fracassou.

Tentei um dia me mudar,

Para buscar melhor condição.  
Mais que engano da minha cabeça,  
Fiquem sem abrigo, sem teto e sem chão.

Se vê alguém na rua,  
Não despreze, por favor!  
Somos pessoas humildes.  
Que a oportunidade acabou.

Você quer um futuro justo,  
E estudar para ser doutor.  
Mais lembre dos que moram na rua,  
E se puder, nos ajude. Por favor!

**Autor: Lupercínio Lima**

Atividade:

1- Faça uma bela ilustração relacionada à poesia “Moradores de Rua”

Relate no mínimo 10 linhas o seguinte parâmetro. **Você conhecia como era a situação dos moradores de rua, nesse panorama mais geral? Alguma política pública foi feita na sua cidade? Compartilhe conosco!**

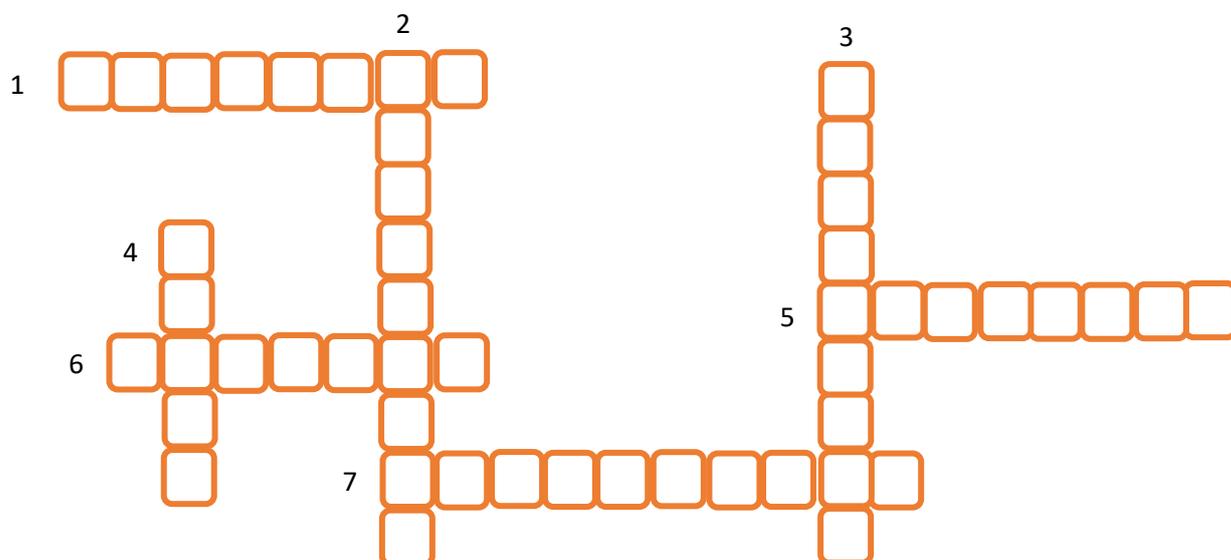
**EDUCAÇÃO FÍSICA****PROFESSORA: DENISE DA SILVA LIMA****TURMAS: 8º ANO M01 E V01****PERÍODO: 29/06 A 03/07/2020****Conteúdo: Atletismo****Habilidade: Experimentar esportes de marca, precisão, invasão, e técnico-combinatórios que façam parte do contexto social dos alunos.****ALUNO: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_**

O inverno é uma estação que requer mais do metabolismo, com o gasto de energia maior, este trabalha mais para produzir calor. Aliado a atividades físicas, isso pode proporcionar uma sensação maior de prazer para quem não deixa as atividades nesse período. As atividades aeróbicas como caminhada, corrida ou bicicleta são ótimas opções para evitar o ganho de peso comum durante o período, já que ingestão de massas é maior, e os legumes e verduras às vezes são deixados de lado. Durante a estação os especialistas apontam que é necessário seguir algumas orientações, como: Pessoas que sofrem com doenças respiratórias, como asma, bronquite, sinusite devem ter cautela quanto à prática de atividades em ruas e parques. Outros cuidados a serem tomados são:

- Alongamento. Dispense uma atenção maior aos membros que serão mais exigidos durante a atividade física;
- Aquecimento. Prolongue-o por, no mínimo, vinte minutos;
- Exercícios. Para evitar que a temperatura do corpo baixe, realize-os de forma que os intervalos entre eles sejam breves;
- Hidratação. Apesar de suar menos no inverno, o organismo necessita ser hidratado antes, durante e após os exercícios;
- Use roupas que mantêm o corpo aquecido, porém leves e confortáveis, para não prejudicar os movimentos.

**ATIVIDADE 1 - Preencha a cruzadinha corretamente encaixando as palavra abaixo:**

ACROSS: Bem estar; Cuidados; Prevenção; Equilíbrio. DOWN: Alimentação; Exercício; Corpo.

**ATIVIDADE 2 - "NA MINHA CASA"**

**Desafie-se nesse  
inverno!**

Essa semana vamos iniciar o desafio que tem como objetivo manter as pessoas ativas dentro de suas próprias casas, preservando, assim, a saúde individual e coletiva durante a quarentena por conta da pandemia do coronavírus. Batizado de "Na Minha Casa", o desafio passará a valer a partir dessa segunda-feira (29).

A ideia é que você adote uma nova rotina diária de atividade física para manter não só o corpo mas também a mente saudável. O desafio propõe a realização de exercícios dentro de casa ao longo da semana. Ao final da atividade diária, no verso da folha você irá descrever como foi a sua experiência, todos os dias, de segunda à sexta-feira. Divirta-se!