PLANO DE ESTUDO TUTORADO

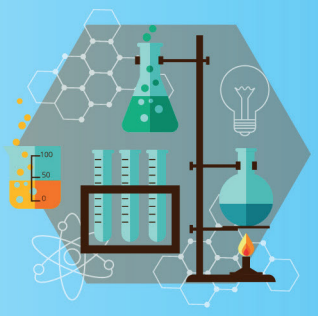
3º ANO

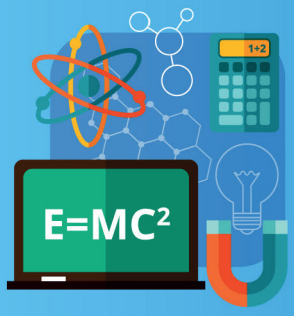
Ensino Médio

Regular

2022

LINGUAGENS E SUAS TECNOLOGIAS





EDUCAÇÃO

MINAS GERAIS

GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

PLANO DE ESTUDO TUTORADO

COMPONENTE CURRICULAR: **LÍNGUA PORTUGUESA**
NOME DA ESCOLA:
ESTUDANTE:
TURMA:
TURNO:

SEMANAS 1 E 2

EIXO TEMÁTICO: Compreensão e Produção de Textos.
TEMA / TÓPICO(S): Contexto de produção, circulação e recepção de textos.
HABILIDADE(S)DE: Considerar os contextos de produção, circulação e recepção de textos, na compreensão e na produção textual, produtiva e autonomamente.
CONTEÚDOS RELACIONADOS: Leitura e interpretação de textos.

TEMA: Conto Fantástico

O **conto fantástico** é uma narrativa curta que apresenta personagens que extrapolam os limites da realidade e/ou fatos, que se mostram igualmente estranhos e inexplicáveis. Os textos são caracterizados por uma realidade não lógica, ou seja, a narrativa se desenrola num mundo irreal, marcado pelo absurdo, pela inverossimilhança e pelas situações e ações extraordinárias.

ATIVIDADES

Leia o texto seguinte:

Resumo do conto fantástico "As formigas", de Lygia Fagundes Telles

"As formigas" conta a história de duas amigas — primas e universitárias — que se mudam para uma pensão. As duas são estudantes — uma de Direito e outra de Medicina. A pensão é descrita pela estudante de Direito — protagonista e narradora em 1ª pessoa — um ambiente decadente, velho, sombrio e, talvez, assustador, desses locais onde tudo pode acontecer.

EDUCAÇÃO MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

As garotas vão se instalar num quarto da pensão e descobrem que o antigo morador deixou lá um caixote com uns ossos guardados. A estudante de Medicina se interessa em abrir e ver, principalmente depois que descobre que o esqueleto é um artigo raro já que pertencia a um anão.

Durante a noite, o quarto é tomado por um cheiro de bolor e por uma invasão de formigas que não se sabe de onde vem e que tomam o recipiente onde está guardado os ossos, embaixo da cama de uma das garotas.

O que deixa a narrativa mais intrigante é que na mesma noite a estudante de Direito sonhou com um anão, de olhos azuis, olhando para ela. Quando a outra vai investigar na caixa o que teria atraído as formigas, percebe que a posição dos ossos havia sido alterada, ou seja, os ossos haviam sido mexidos. Elas mataram os insetos e, na manhã seguinte, não havia nenhum vestígio das formigas, embora não tenham limpado o local.

Na madrugada seguinte, depois de um novo pesadelo, a estudante e sua prima descobrem o retorno das formigas e que, mais uma vez, a posição do esqueleto foi alterada, parecendo que este está se reconstituindo.

Na terceira noite, elas ficam acordadas esperando para ver de onde vinham as formigas, mas adormecem e quando acordam ficam apavoradas ao perceber que faltava apenas um osso da perna e outro do braço para que o esqueleto ficasse recomposto.

Elas fogem desesperadas da pensão. Da rua, uma das garotas olha para a janela do quarto que estavam hospedadas e avista os olhos as observando.

AS FORMIGAS. Disponível em: <https://www.infoescola.com/literatura/as-formigas-conto-de-lygia-fagundes-telles/>. Acesso em: 18 jan. 2021. (adaptado)

PARA SABER MAIS:

Bolor é um mofo, normalmente achado em frutas, pães, paredes, roupas entre outros lugares. Sabe quando você pega uma peça de roupa que há muito tempo não é usada e sente aquele cheiro forte? É desse cheiro que o texto trata.

1 - Por que o texto lido pode ser considerado como um resumo de um conto fantástico? Quais evidências você tem de que, de fato, "As formigas" é um conto fantástico, levando em consideração as informações contidas no resumo?

2 - No texto lido, há uma breve descrição do espaço em que a história se passa. Explique como o espaço é importante para dar à história um clima ainda maior de medo e tensão.

Leia a tirinha seguinte e responda o que se pede nas atividades 3 e 4.

Disponível em: <https://aminoapps.com/c/comunidade-lgbt/page/blog/tirinhas-de-terror/r06M_zYgheudp3mgWorekVIWZePwPqqB43>. Acesso em: 18 jan. 2021.

3 - Identifique, na tirinha lida, algumas características que também pertencem ao gênero conto fantástico.

4 - Descreva o que faz com que a tirinha deixe de ser normal para tornar-se um texto de suspense/terror.

REFERÊNCIAS

MINAS GERAIS. Plano de Estudo de Tutorado. Vol. VII/2º ano, 2020.

MINAS GERAIS. Plano de Estudo de Tutorado. Vol. VIII/2º ano, 2020.

SEMANAS 3 E 4

EIXO TEMÁTICO: Compreensão e Produção de Textos.
TEMA/ TÓPICO(S): Relação título-texto (subtítulos/partes do texto).
HABILIDADE(S)DE: Relacionar título e subtítulos a um texto ou partes de um texto; justificar o título de um texto ou de partes de um texto.
CONTEÚDOS RELACIONADOS: Leitura e interpretação de textos. Identificação linguística.

TEMA: Relação título-texto

O título é uma síntese precisa do texto. Ele nomeia o texto após sua produção, sugere o seu sentido, desperta o interesse do leitor para o tema, estabelece vínculos com informações textuais e extratextuais, contribuindo para a orientação da conclusão a que o leitor deverá chegar. Portanto, o título é parte importante de uma produção e deve estar bem relacionado com ele.

ATIVIDADES

1 - É importante que os textos tenham títulos interessantes e que sejam coerentes com aquilo que está escrito no corpo textual. Por isso, você precisa sugerir qual título pertence a cada texto lido em seguida. Enumere a segunda coluna de acordo com a primeira.

1)		( ) O dia dos Direitos dos Homens
2)	As Nações Unidas anunciaram nesta terça-feira, 1º, que 235 milhões de pessoas em todo o mundo precisarão de algum tipo de assistência de humanitária no próximo ano, um aumento de 40% em relação a 2020, em meio a uma pandemia que deixou milhões de pessoas na pobreza e sob a ameaça da fome.	( ) Propaganda 70 anos do Direitos Humanos

EDUCAÇÃO MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

3)	Pelo artigo primeiro Somos iguais em dignidade, direitos e nascemos livres, Pra agir com fraternidade. Fico triste em lhes falar, Que não é a realidade.	( ) Armandinho em: Artigo I dos Direitos Humanos
4)	Mostra-nos sempre imperfeitos este dia que revela os nossos muito defeitos, já que a justiça do mundo por igual deve servir os homens e as mulheres sem ninguém querer excluir. E se os direitos são humanos, da igualdade hão-de fazer a regra que nos imponha os princípios a valer, que são sempre os que mais contam, aconteça o que acontecer.	( ) O que são os Direitos Humanos
5)		( ) ONU: 235 milhões de pessoas precisarão de ajuda humanitária em 2021
6)	Os direitos humanos são normas que reconhecem e protegem a dignidade de todos os seres humanos. Os direitos humanos regem o modo como os seres humanos individualmente vivem em sociedade e entre si, bem como sua relação com o Estado e as obrigações que o Estado tem em relação a eles.	( ) Cordel dos Direitos Humanos

2 - Agora que você já relembrou a importância do título para um texto e sabe o que são os Direitos Humanos, escreva um texto falando sobre a **importância dos Direitos Humanos para a sociedade**. Lembre-se de dar um belo título para o seu texto.

REFERÊNCIAS

MINAS GERAIS. Plano de Estudo de Tutorado. Vol. VII, 2º ano, 2020.

Direitos Humanos - Armandinho na Upa. Disponível em: <http://www.upa.unicamp.br/direitos-humanos-armandinho-na-upa>. Acesso em: 18 jan. 2021.

ONU: 235 pessoas... Disponível em: <https://veja.abril.com.br/mundo/onu-235-milhoes-de-pessoas-precisarao-de-ajuda-humanitaria-em-2021/>. Acesso em: 18 jan. 2021.

Cordel dos Direitos Humanos. Disponível em: <http://www.dhnet.org.br/direitos/deconu/textos/cordel.htm>. Acesso em: 18 jan. 2021.

MDH faz campanha... Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2018/novembro/mdh-faz-campanha-para-divulgar-declaracao-universal-dos-direitos-humanos>. Acesso em: 18 jan. 2021.

O que são Direitos Humanos. Página 06 e 19/2019. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/o-que-sao-direitos-humanos>. Acesso em: 18 jan. 2021.

SEMANAS 5 E 6

EIXO TEMÁTICO: Compreensão e Produção de Textos.
TEMA/ TÓPICO(S): Contexto de produção, circulação e recepção de textos.
HABILIDADE(S)DE: Considerar os contextos de produção, circulação e recepção de textos, na compreensão e na produção textual, produtiva e autonomamente.
CONTEÚDOS RELACIONADOS: Leitura e interpretação de textos. Autoconhecimento.

TEMA: Artigo de Opinião

O **artigo de opinião** é um gênero textual que objetiva deixar clara a opinião do autor sobre algum tema. Normalmente, esse tema é algo atual da sociedade. No artigo de opinião, o autor pode escrever usando a 1ª pessoa do singular, ou seja, "eu". Além disso, o texto deve obedecer a variante formal da língua portuguesa. Há algo muito importante nos artigos de opinião: as estratégias argumentativas, já que o objetivo do autor é convencer o leitor de algo.

Para você relembrar este gênero melhor, vamos fazer algumas atividades?

ATIVIDADES

Leia o texto e responda o que se pede:

A NATUREZA JÁ NÃO SE DEFENDE. VINGA-SE!

Jacir Venturi

Um dos maiores paradoxos atuais da humanidade é zelarmos tanto pela saúde e bem-estar de nossos filhos e pouco nos importamos com a qualidade de vida daqui a 30 ou 50 anos. "A terra não nos pertence. Ela foi emprestada de nossos filhos", advertia um cacique indígena americano, há mais de um século. Ademais, torna-se insensato e irônico: nós, humanos, que nos proclamamos inteligentes, somos os únicos – os únicos – a promover o desequilíbrio natural.

Existe uma relação direta entre as agressões ao ambiente e aos cataclismos provocados pela natureza injuriada. Conforme estimativa da Organização das Nações Unidas (ONU), o aquecimento global tem provocado, a cada ano, 150 mil mortes e prejuízos de 70 bilhões de dólares. Em relação a 2005, a ONU também catalogou 360 desastres ambientais, dos quais 259 foram creditados à elevação da temperatura na Terra. O agravamento foi de 20% sobre o ano anterior.

A Mãe Natureza é, a um só tempo, primitiva e nobre ao agir. É agradecida com quem a trata bem, além de ser espontaneamente dadivosa, bela e vivificante. Porém, pedagógica, ou sabe ser vingativa aos 6.5 bilhões de terráqueos: se alterarem o equilíbrio natural, eu os arruino" - diria ela. "A sobrevivência de toda humanidade está em perigo. É o momento de sermos lúcidos. De reconhecer que chegamos ao limite do irreversível, do irreparável", adverte o Comunicado de Paris, assinado por representantes de 40 países, reunidos em fevereiro deste ano.

Não há mais o benefício da dúvida. O ser humano é o principal indutor do efeito estufa, de furacões, tufões, secas, inundações, incêndios. De fato, a Terra lança gritos agônicos por meio dos quais clama por uma atitude não apenas compassiva, mas também pró-ativa. Não basta que haja uma consciência ambiental. Não basta condoer-se com a morte dos ursos polares. A bem da verdade, o planeta será salvo não apenas pelos governos ou ONGs nem pela nossa compaixão, mas pelas ações concretas de cada ser humano. É preciso agir. Mesmo fazendo pouco, como o fabulativo beija-flor: "Era verão e o fogo crepitava feroz na floresta. Sobressaltados, os animais se dividiram. Alguns fugiram para o grande rio que permeava a floresta; outros se puseram a debelar o incêndio. Um beija-flor, nas suas idas e vindas, apanhava uma minúscula porção de água e arremessava sobre as chamas. O obeso elefante, mergulhado no rio para proteger-se do fogo, perguntou ao beija-flor:

- Meu pequeno pássaro, o que fazes? Não vês que de nada serve a tua ajuda?

- Sim, respondeu o beija-flor, mas o importante para mim é que estou fazendo a minha parte! ".

Texto de artigo de opinião. Disponível em: <https://profes.com.br/tira-duvidas/portugues/texto-artigo-de-opiniao-1/>. Acesso em: 18 jan. 2021.

1 - Identifique, no texto lido, as características presentes nele que o classifica como um artigo de opinião.

2 - O objetivo do texto é explicitar a opinião do autor sobre a natureza e os desastres naturais. Identifique e anote abaixo pelo menos um trecho que nos permite saber a opinião do autor.

3 - Leia a charge a seguir:

Disponível em: <https://diariodonordeste.verdesmares.com.br/opiniao/charges/charge-aquecimento-global-1.2213152>. Acesso em 18 jan. 2021.

O tema tratado na charge é semelhante ao que é tratado no artigo de opinião? Justifique utilizando trechos do texto de Jacir Venturi.

4 - Escreva pelo menos três atitudes que podemos ter no nosso dia a dia para diminuir o aquecimento global.

REFERÊNCIAS

MINAS GERAIS. Plano de Estudo de Tutorado. Vol. VIII. 2020.

Narrativa de Terror. disponível em: <http://odemartins.blogspot.com/p/atividades-de-lingua-portuguesa-pratica.html>. Acesso em: 18 jan. 2021.

SEMANAS 7 E 8

EIXO TEMÁTICO: Compreensão e Produção de textos.
TEMA/ TÓPICO(S): Contexto de produção, circulação e recepção de textos.
HABILIDADE(S): Ler textos de diferentes gêneros, considerando o pacto de recepção desses textos. Selecionar informações para a produção de um texto, considerando especificações (gênero, suporte, destinatário, objetivo da interação...) previamente estabelecidas.
CONTEÚDOS RELACIONADOS: Leitura e interpretação de textos.

TEMA: Interpretação e compreensão de textos

A **interpretação e a compreensão de textos** são elementos essenciais para as pessoas. Desenvolver essas habilidades ajudará você a entender melhor as questões políticas, sociais, econômicas do país, além de poder se posicionar com mais propriedade caso sinta que algum direito seu foi retirado.

Por isso, iremos fazer algumas atividades de interpretação textual.

ATIVIDADES

Leia o texto seguinte:

PRECISAMOS FALAR DE GORDOFOBIA

Diariamente, pessoas gordas e obesas saem de casa logo cedo e sabem que vão encontrar pela frente desafios de todos os tipos: transporte público, escritórios, restaurantes e outros ambientes que não estão preparados para acomodá-las. Ainda pior: sabem também que vão ser alvo de piadas, julgamentos e ouvir de muita gente que precisam emagrecer. Esse preconceito tem nome. "Gordofobia é um neologismo para o comportamento de pessoas que julgam alguém inferior, desprezível ou repugnante por ser gordo. Funciona como qualquer outro preconceito baseado em uma característica única", explica o Dr. Adriano Segal, psiquiatra do Centro Especializado em Obesidade e Diabetes do Hospital Alemão Oswaldo Cruz. "Apesar de o nome ser novo, é algo que sempre existiu, a gula é até um pecado capital. Há estudos com universitários em que afirmam preferir se casar com traficantes ou bandidos do que com obesos", diz o médico.

Em um mundo pouco adaptado a corpos gordos e em uma sociedade que institucionaliza o preconceito contra os donos desses corpos, navegar pelo cotidiano traz desafios de diversas naturezas, dos mais simples aos mais complexos. Comprar roupa, por exemplo, pode ser uma experiência desgastante – emocionalmente, inclusive. A jornalista santista Flávia Durante conta que começou a engordar depois da faculdade e, ao longo de dez anos, ganhou 30 quilos. Mesmo bem resolvida com seu corpo, ela tinha dificuldade em encontrar roupas do seu agrado na pouca oferta do mercado. "Não deixei de fazer as coisas por ter engordado. la à praia, usava biquíni normalmente. O problema era encontrar peças que me servissem", conta. Foi ali que viu que a exclusão sofrida pelos gordos não se limita a uma rejeição

social, o próprio mercado propaga isso quando as marcas não querem ver seus produtos em corpos gordos, ainda que eles sejam uma parcela grande dos consumidores. Cansada da falta de opção e dos padrões extremamente excludentes do universo da moda, Flávia criou a Pop Plus Size, feira que, desde 2012, reúne em São Paulo expositores que fabricam peças com manequins acima de 44 e pensadas para diversos tipos de corpo. Mais que isso: denominada como "feira de moda e cultura plus size", a Pop Plus Size se posiciona como uma plataforma de fortalecimento da autoestima, empoderamento e respeito à diversidade.

[...]

A legislação brasileira não prevê uma punição específica para quem pratica gordofobia, mas há algumas proteções jurídicas. "É vedado pela lei que as pessoas sejam discriminadas na contratação e é função do empregador fornecer todos os materiais necessários para que o funcionário exerça sua função, inclusive uniformes do tamanho adequado para que a pessoa não passe por desconforto ou situação vexatória", explica o advogado trabalhista Guilherme Mônaco, que é ex-obeso e viveu na pele o preconceito em diversas situações sociais.

Precisamos falar de gordofobia. Disponível em: <https://www.hospitaloswaldocruz.org.br/imprensa/noticias/precisamos-falar-de-gordofobia>. Acesso em: 18 jan. 2021.

1 - De acordo com o texto, qual é a definição de gordofobia?

2 - Identifique o que motivou a jornalista Flávia Durante a criar a *Pop Plus Size*.

3 - Qual a relação dos Direitos Humanos com o combate à gordofobia?

4 - Descreva algumas ações que podemos praticar para diminuir os casos de gordofobia em nossa sociedade.

REFERÊNCIAS

Precisamos falar de gordofobia. Disponível em: <https://www.hospitaloswaldocruz.org.br/imprensa/noticias/precisamos-falar-de-gordofobia>. Acesso em: 18 jan. 2021.

PLANO DE ESTUDO TUTORADO

COMPONENTE CURRICULAR: **LÍNGUA INGLESA**
NOME DA ESCOLA:
ESTUDANTE:
TURMA:
TURNO:

SEMANAS 1 E 2

EIXO TEMÁTICO: Recepção e Produção de Textos Orais e Escritos de Gêneros Textuais variados em Língua Estrangeira.
TEMA/ TÓPICO(S): Leitura.
HABILIDADE(S): - Identificar as partes principais do texto, o assunto geral de cada parágrafo e as articulações de sentido entre eles. - Construir relações explícitas e/ou inferir sentido em textos de gêneros textuais diferentes.
CONTEÚDOS RELACIONADOS: Reflexão sobre questões sociais relevantes.

Hello, there! Nesta semana leremos a história de alguém que trilhou um percurso de altos e baixos até chegar aonde queria. Vamos também pensar em algumas metas que podem ser estabelecidas para que nós, também, possamos conquistar pouco a pouco mas com muito planejamento. Animados?

1 - Leia a frase a seguir e responda: O que a frase "No easy path to success" quer dizer?

Disponível em: http://www.pearsonlongman.com/insync/pdfs/unit/in_sync4_unit02_lr.pdf> Acesso em: 18 de janeiro de 2021.

2 - O 3º ano do Ensino Médio é um momento no qual vários desafios são vividos: *O que gosto de fazer? Em que eu sou bom? Qual profissão quero seguir? Como é o mercado para o ramo? Vou precisar fazer curso profissionalizante, técnico ou superior para o que quero?* Levando essas perguntas em consideração, qual seria um *path to success* que você poderia traçar? Lembre-se de considerar a sua perspectiva de sucesso, isto é, aquilo que de fato faça sentido enquanto conquista o seu ponto de vista.

3 - Observe a escada contendo ideias de *path to success*. Crie uma e preencha com passos e atitudes práticas que você vai tomar a partir deste momento.

Disponível em: <https://www.mattmorris.com/wp-content/uploads/2013/03/goal-setting.jpg> Acesso em: 18 de janeiro de 2021.

EDUCAÇÃO MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

Infinitives for reasons; It's + adjective + to...	
I'm going to Montes Claros **to see** my relatives.	**Is it** easy **to find** bargains online?
I need to go shopping **to get** a suitcase.	**It's** easy **to do**.
I have to go online **to find** a flight.	**It's** not hard **to do**.

Disponível em: <https://www.mattmorris.com/wp-content/uploads/2013/03/goal-setting.jpg> Acesso em: 18 de janeiro de 2021.
McCarthy, M, et al. Touchstone:2. Cambridge: Cambridge University Press, 2005. p.67.

4 - You are planning to enter the job market. Make sentences about things you have to do, you need to do and you are going to do. Use the verbs below if you wish so.

Be open to continuous training – take an online course – watch videos for guidance – Search resumé templates – talk to people – find out what I like to do – find out what I'm good at – research work demand where I live – take a professional course – work on interviewing skills

Example: I'm going to watch a video **to learn** how to make a resumé because I need to have internship experience **to enter** the job market. So, I have to go online **to find** a training course.

_____

_____

_____

Leia o texto sobre Matt Damon a seguir e responda à questão 5.

5 - Number the events (a–h) in the order in which they happened. Matt Damon:

a) lost a lot of weight for a part in a movie. 1
b) went to Harvard University. ___
c) was chosen for the lead role in *The Bourne Identity*. ___
d) put on weight to play a businessman. ___
e) won his first Oscar. ___
f) hurt his rib on a golf course. ___
g) acted in *Geronimo: An American Legend* ___

EDUCAÇÃO MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

Today Matt Damon is one of Hollywood's most famous movie stars. But in the early 1990s he was struggling to be a success, and, over the years, life has not always been easy.

In 1996, he had to lose 40 pounds for his role as a drug-addicted soldier in *Courage under Fire*. While he was dieting, he became ill and had to take medication for several years afterwards.

In 2000, he cracked a rib while he was playing golf in *The Legend of Bagger Vance*. Then, 12 years after losing weight for *Courage under Fire*, he had to gain 30 pounds to play a businessman in *The Informant*.

Matt grew up in Massachusetts in the U.S. and started acting while he was still a student. He was studying English at Harvard University when he got a part in the movie *Geronimo: An American Legend*. When he heard the good news, he immediately dropped out of Harvard, hoping that Hollywood would take notice of him. It didn't. It wasn't until he won an Oscar with his friend, Ben Affleck, for *Good Will Hunting* in 1997 that Hollywood began to show interest. After excellent performances in *The Talented Mr. Ripley*, *Saving Private Ryan*, and *Ocean's 11*, he was offered the lead role in 2002 as the assassin Jason Bourne in *The Bourne Identity*. From then on, his career moved in one direction only—upward.

Disponível em: < http://www.pearsonlongman.com/insync/pdfs/unit/in_sync4_unit02_lr.pdf> Acesso em: 18 de janeiro de 2021.

EDUCAÇÃO MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

Leia sobre a técnica de aprendizado a seguir e responda:

Recordar é aprender

Você sabia que recordar uma informação que você estudou aumenta a retenção do item lembrado na memória ?

Pois é! Essa técnica de aprendizagem de se esforçar para lembrar algo estudado é amplamente investigada por grupos de pesquisa científica ao redor do mundo. A grande maioria dos resultados nos leva à seguinte conclusão: reler ou reestudar conteúdos não é lá a melhor forma de aprender algo novo.

6 - Pesquisas científicas mostram que reler um material não é a melhor forma de estudo, qual prática de estudo você pensa que poderia ser melhor para o processo de aprendizado?

SEMANAS 2 E 3

EIXO TEMÁTICO: Recepção e Produção de Textos Orais e Escritos de Gêneros Textuais variados em Língua Estrangeira.
TEMA/ TÓPICO(S): Leitura.
HABILIDADE(S): - Identificar as partes principais do texto, o assunto geral de cada parágrafo e as articulações de sentido entre eles. - Construir relações explícitas e/ou inferir sentido em textos de gêneros textuais diferentes.
CONTEÚDOS RELACIONADOS: Reflexão sobre questões sociais relevantes.

Leia o quadro gramatical e responda:

Grammar

Past continuous and simple past with *while* and *when*

Past continuous

In the early 1990s, he **was struggling** to be a success.

Past continuous + simple past with *while* and *when*

While he **was dieting**, he **became** ill.
He **was studying** English **when** he **got** a part in a movie.
He **cracked** a rib **while** he **was playing** golf.

Simple past + simple past with *when*

When he **heard** the news, he **dropped** out of Harvard.

	A	B
1 (while)	Matt Damon and Ben Affleck/grow up	They/plan to make lots of movies together
2 (when)	The director of *Ocean's 11*/call Matt	Matt watch/a DVD at home
3 (while)	He eat/his lunch	He/read the whole script
4 (while)	He/prepare for the role of Mr. Ripley	He/start to learn the piano
5 (when)	He/audition for *Ocean's 11*	Julia Roberts/walk through the door
6 (while)	He/film a *Bourne* movie	He/take up ten-pin bowling

1 - Combine the sentences in columns A and B of the chart using *while* or *When* and the past continuous or simple past.

1. *While Matt Damon and Ben Affleck were growing up, they planned to make lots of movies together*

2. _____

3. _____

EDUCAÇÃO MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

4. _____

5. _____

6. _____

Disponível em: < http://www.pearsonlongman.com/insync/pdfs/unit/in_sync4_unit02_lr.pdf> Acesso em: 18 de janeiro de 2021.

2 - Complete the story *The dog on the road*. Use the verbs in brackets to make the Simple Past or the Past Continuous.

Every day James Lullaby travels to London. Yesterday he _____ (drive) his car, when he _____ (see) a dog in the middle of the road. The dog _____ (watch) the car closely when it _____ (appear).

James _____ (stop) and _____ (get) out of his car carefully. As he _____ (get) out, the dog _____ (run) away from him. James _____ (go) back to his car and _____ (open) the front door. While he _____ (get) in the car, the dog _____ (approach) it again and _____ (sit) down in the middle of the road.

James _____ (start) the engine, but the dog _____ (not move). James _____ (jump) out of the car and _____ (shout) at the dog. The dog _____ (bark) at him and _____ (start) to run. James _____ (follow) the dog while it _____ (run) in front of him.

Suddenly, he _____ (see) two girls lying on the grass. They _____ (bleed). James _____ (take) out his mobile phone and _____ (make) an emergency call. As he _____ (try) to call the emergency, he _____ (notice) that there was no signal.

'OK, doggy,' _____ (say) James. 'Where is the nearest hospital?'

Disponível em: < https://www.e-grammar.org/past-simple-continuous/test2-exercise1/> Acesso em: 17 de janeiro de 2021.

Leia o texto Taking Responsibility e responda às questões de 3 a 6.

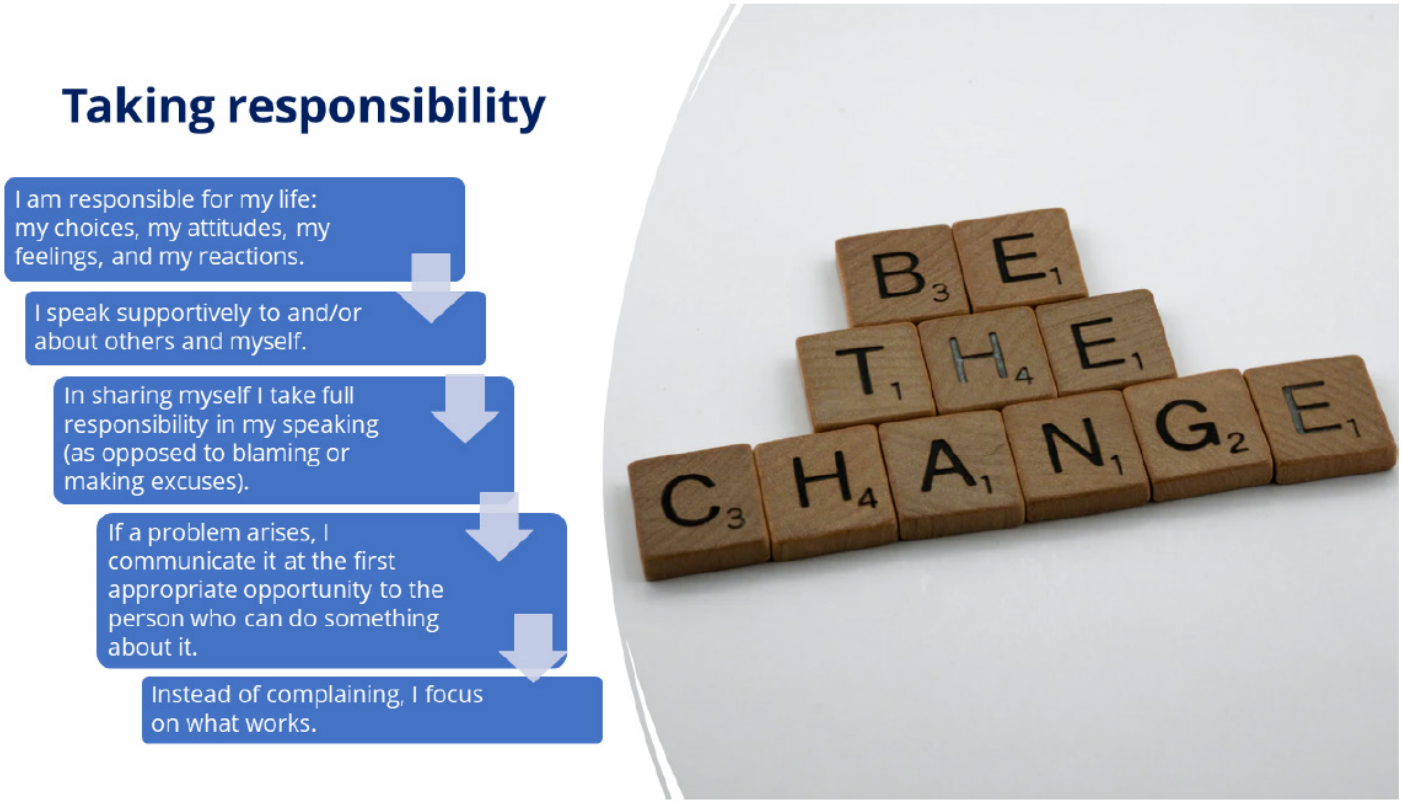
3 - Read the title. Look up the definition of "responsibility" in your Portuguese dictionary, write it down and answer: which information do you expect to find in the text?

_____

_____

4 - What do you understand by saying "I am responsible for my reactions"?

5 - What does it mean to say that "I take full responsibility in my speaking, I don't blame nor make excuses"?



Disponível em: <https://www.thebalancecareers.com/how-to-take-responsibility-for-your-life-1919214>
Acesso em: 13 de janeiro de 2021.

6 - Is it easy to live the sentence "Instead of complaining, I focus on what works"? Stop and think about problems you have been dealing with. Which attitudes that work can you focus while handling the situation?

EDUCAÇÃO MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

Leia o texto a seguir e responda as perguntas.

The culture of respect

- All human beings have a need for connectedness, for a sense of belonging and community.
- All human beings have a need for a sense of self, identity, and autonomy and to be authentic to that sense of self. This is more likely to happen when an individual feels connectedness and belonging.
- Our power and freedom comes from:

A. The recognition that we are the "cause" and not a victim, having the power and freedom to choose our response at any moment and

B. Finding and using our authentic voice to express ourselves into our community.

7 - What is the "sense of belonging" referred to in the text?

_____

8 - O texto fala sobre poder e liberdade. Segundo ele, de onde vem essas duas coisas?

_____

9 - Relacione as palavras a seguir com a ideia expressada pelo texto.

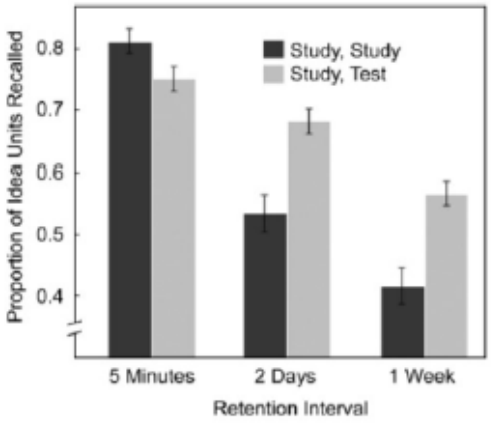
cause – power – recognition – freedom – victim – reaction – choice

_____

_____

Dando continuidade à leitura da semana 1 sobre a técnica de aprendizado "Recordar é aprender, leia o texto a seguir e responda:

Comparação da recordação de acordo com as técnicas de estudo



Média da proporção de informação recordada em teste feito depois de 5 minutos, teste depois de 2 dias, e outro teste com intervalo de retenção de 1 semana, todos comparando a condição de aprendizado (estudo-reestudo ou estudo-teste).

Dados mostram que quando as pessoas testam sua memória relativa a um determinado conteúdo – e recordam-se corretamente – elas se lembrarão melhor desse material ao tentarem acessar essa informação no futuro próximo. Significa que há maior benefício para o aprendizado quando se usa testes como ferramenta de prática do novo conteúdo. Não estamos falando de avaliação, mas sim de como a prática da recordação, por meio de testes, traz grandes benefícios de memória! A esse fenômeno de ter resultado melhor ao se lembrar de conteúdos testados do que de conteúdos relidos, dá-se o nome de efeito de teste.

10 - Pela leitura do gráfico e de acordo com o texto, o que é o "efeito de teste"?

EDUCAÇÃO MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

SEMANAS 5 E 6

EIXO TEMÁTICO: Recepção e Produção de Textos Orais e Escritos de Gêneros Textuais variados em Língua Estrangeira.
TEMA/ TÓPICO(S): Leitura e Conhecimento léxico-sistêmico.
HABILIDADE(S): - Inferir os efeitos de sentido a partir das escolhas de itens lexicais feitas pelo autor. - Identificar e/ou fazer uso adequado do tempo futuro e dos verbos modais compreendendo as relações de sentido que estabelecem nos vários gêneros textuais orais e escritos.
CONTEÚDOS RELACIONADOS: Reflexão sobre probabilidades, possibilidades e planos no âmbito pessoal e social.

Leia o diálogo a seguir e responda à questão 1.

Andrew: I can't believe we just have one more year of college!
Beth: I know.
Andrew: What are you going to do When you graduate?
Beth: Well, I may go to law school if I get good grades next year.
Andrew: Oh, I'm sure you will.
Beth: Well, you never know. My parentes will be disappointed if I don't go into law. They're both lawyers.
Andrew: Wow. That's a lot of pressure
Beth: Yeah, and after I graduate, I'll be able to work in their firm.
Andrew: Uh-huh. Well, that's good.
Beth: Yeah, but I don't really want to be a lawyer... I want to be a journalist. I guess I need to decide before I go home for the summer.
Andrew: Well, good luck!

McCarthy, M, et al. Touchstone:2. Cambridge: Cambridge University Press, 2005. p.121.

1 - Complete the sentences about Beth:

a) Beth may go to law school When she _____ from college – if she _____ good grades.
b) Beth needs to decide before she _____ home for the summer.

EDUCAÇÃO MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

Present Tense Verbs with Future Meaning

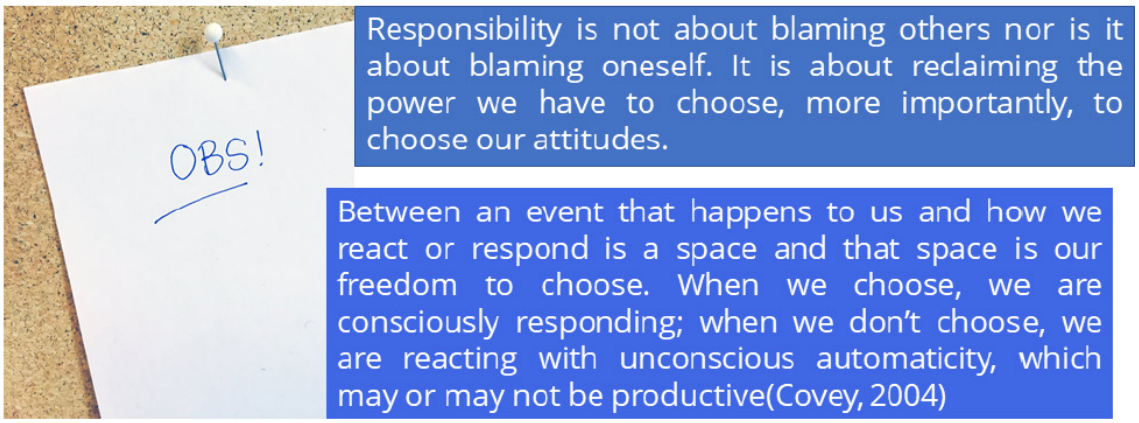
In complex sentences about the future, use the simple present after if, when, after, and before.	What are you going to do **when you graduate**? **If I get** good grades, I may go to law school. My parents will be disappointed **if I don't go** into law. **After I graduate**, I'll be able to work in their firm. I need to decide **before I go** home for the summer.

2 - Circle the correct verbs. Then, complete the sentences with your own ideas.

a) When class **is / will be** over today, I'm going to _____.
b) Before **I go / I'll go** to bed Tonight, I'll probably _____.
c) Maybe I'll _____ next weekend if **I have / I'll have** time.
d) When my English **is / will be** totally fluente, I hope I'll be able to _____.
e) If **I earn / I'll earn** a lot of Money in the next ten Years, I may _____.
f) In the future, if I **don't / I won't** have a good job, I might _____.
g) I hope I'll be able to _____ after **I retire / I'll retire**.

McCarthy, M, et al. Touchstone:2. Cambridge: Cambridge University Press, 2005. p.121.

O texto a seguir é a continuação do tema Taking Responsibility. Leia e responda:



Disponível em: <https://www.thebalancecareers.com/how-to-take-responsibility-for-your-life-1919214>
Acesso em: 13 de janeiro de 2021.

3 - Which definition of responsibility does the text present?

_____

EDUCAÇÃO MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

4 - Observe a seguinte situação:

Você precisa pagar uma conta e todas as formas de pagamento eletrônico não funcionam. Você precisou ir a um caixa para efetuar o pagamento com um atendente. Como outros atendentes estavam de licença, apenas um caixa estava funcionando e a fila estava longa e o sistema lento. Depois de uma hora e meia na fila, quando finalmente ia chegar a sua vez, o funcionário precisou fazer seu horário de almoço.

a) Quais seriam as reações mais comuns diante de uma situação como essa? E a sua reação, como seria?

_____

b) Qual sentença do texto você pode usar para justificar uma atitude reflexiva diante de situações adversas e até mesmo injustas como essa?

_____

5 - Acerca de atitudes que comumente adotamos "no modo automático", fala-se sobre um espaço específico que pode nos ajudar a fugir dessas respostas automáticas. Que espaço é esse? Explique.

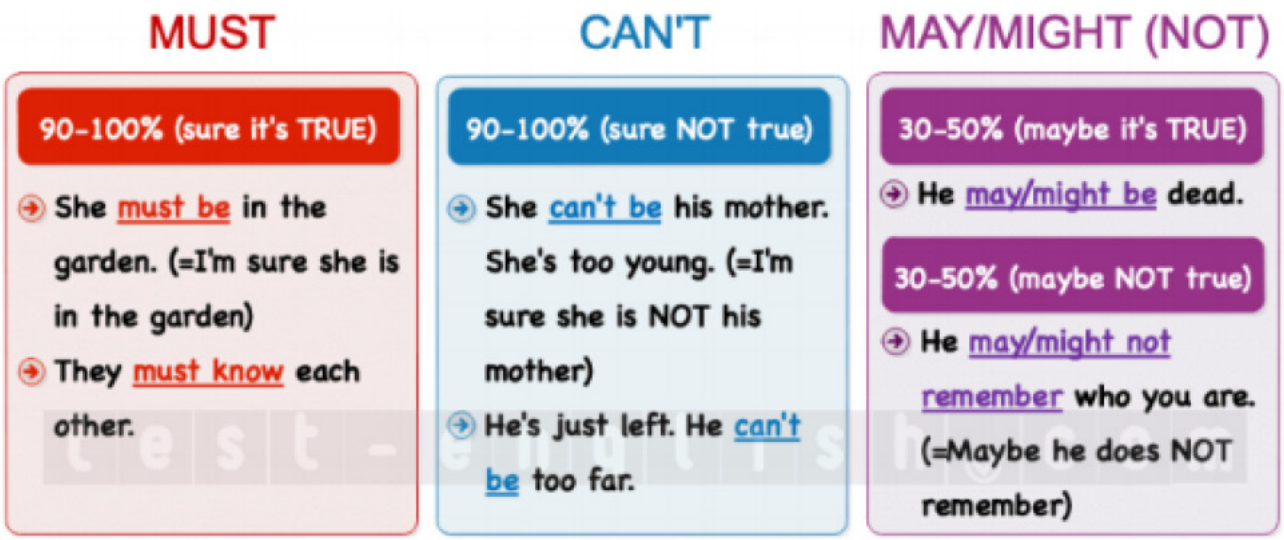
_____

_____

Modals for Deduction

Do you know how to use modal verbs to say how certain you are about a possibility? We can use modal verbs for deduction – guessing if something is true using the available information. The modal verb we choose shows how certain we are about the possibility.

Disponível em: <https://learnenglish.britishcouncil.org/grammar/intermediate-to-upper-intermediate/modals-deductions-about-the-present> Acesso em: 18 de jan. de 2021.



Disponível em: <https://test-english.com/explanation/b1/modal-verbs-deduction-must-might-cant/> Acesso em: 18 de janeiro de 2021.

EDUCAÇÃO MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

6 - Circle the correct word (circule a palavra que melhor complete as frases).

a) They could be Colombian because they're speaking **Spanish / German**.
b) It can't be a spider; it's only got **six / eight** legs.
c) Oliver must really love that film. He's seen it **once / ten times**.
d) Dana can't know what the homework is. She **was / wasn't** at school yesterday.
e) Jo must travel a lot. Her passport's full of visa **stamps / blank pages**.
f) Bernie might be tired. She's been working **hard / doing nothing** all day.
g) They might not speak English. They're **French / American**.
h) Dave must like One Direction. He's got **all / none of** their CDs.

7 - Complete the conversation with **must** / **can't** / **might**.

RUTH Look, Claudia Jones is on Facebook. I'm going to send her a friend request. There – done. **IAN** Wow, she's got fi ve hundred friends. She _____ be really popular.

RUTH Well they _____ all be real friends. No one can have that many. Not even Claudia.

IAN Th at's true. She _____ not really know most of them.

RUTH Yes, twenty proper friends at the most. The rest of them _____ just be friends of friends. She probably just accepts anyone who wants to be her friend.

IAN Why does she do that?

RUTH I don't know. She _____ just be a bit lonely. Maybe it makes her feel better.

IAN But that _____ work. Having lots of false friends doesn't make anyone feel better.

RUTH Oh look. She _____ be online because she's replied to my request already.

IAN And what does she say?

RUTH I _____ believe it. She said 'no'!

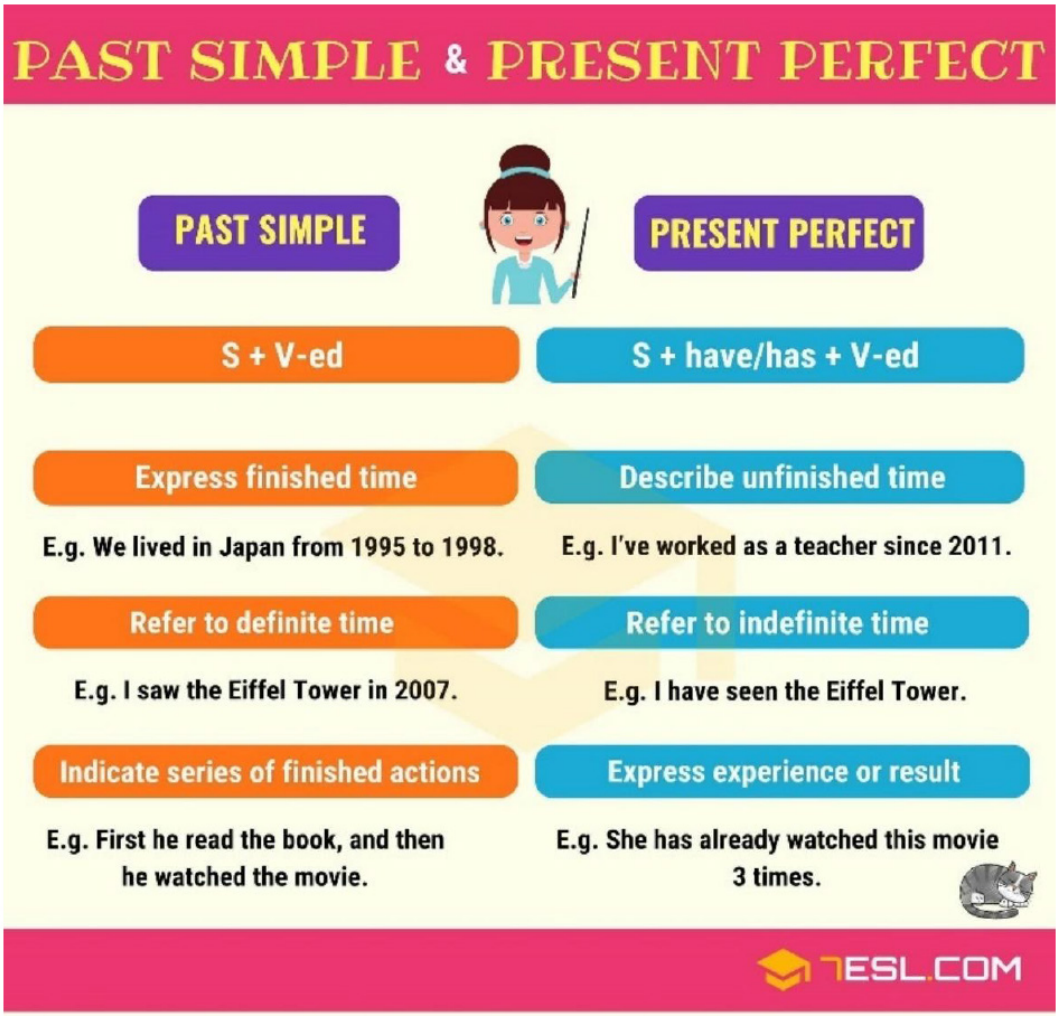
Disponível em: <https://assets.cambridge.org/97811075/63254/excerpt/9781107563254_excerpt.pdf> Acesso em: 17 de jan. de 2021.

EDUCAÇÃO MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

SEMANAS 7 E 8

EIXO TEMÁTICO: Recepção e Produção de Textos Orais e Escritos de Gêneros Textuais variados em Língua Estrangeira.
TEMA/ TÓPICO(S): Conhecimento léxico-sistêmico.
HABILIDADE(S): Identificar o assunto geral do discurso assim como as articulações de sentido feito nele para escolher o tempo verbal adequado ao contexto discursivo, quer seja passado simples ou present perfect.
CONTEÚDOS RELACIONADOS: Elaboração acerca de eventos ocorridos e de processos que se passaram no passado e afetam o presente ou permanecem no momento atual.

Leia o *Grammar Chart* a seguir e, de acordo com ele, responda o exercício.



Disponível em: <https://7esl.com/wp-content/uploads/2018/05/past-simple-vs.-present-perfect-2.jpg> Acesso em: 18 de jan. de 2021.

EDUCAÇÃO MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

1 – Fill in the blanks with the simple past or the present perfect of the verb in parentheses ( ).

Tom: Do you like to surf the Internet?

Tim: Of course, I do. I **'ve had** my Internet connection since 1999, (*example: have*) and I love it. A couple of months ago, I _____(buy) a new computer with lots of memory and speed. And last month I _____(change) to a better service provider. Now I can surf much faster.

Tom: What kind of things do you search for?

Tim: Lots of things. I _____(always/want) to learn about the stock market, and with the web, I can start to learn. Last week I _____(make my first investment) in the stock market.

Tom: Do you ever buy products online?

Tim: Sometimes I do. Last month, I _____(find) a great Web site where I can download music for 99¢. So far I _____(download) about a hundred songs, and I _____(make) several CDs. My old computer _____(not/have) a CD burner, so I'm very happy with my new one.

Tom: _____(you/sell) your old computer?

Tim: No. It was about eight years old. I just _____(remove) the hard drive and _____(leave) the computer on top of the garbage dumpster. When I _____(pass) by a few hours later, it was gone. Someone _____(take) it.

Tom: Was your new computer expensive?

Tim: Yes, but I _____(get) a great deal online.

Tom: I _____(have) my computer for three years, and it seems so old by comparison to today's computers. But it's too expensive to buy a new one every year.

Tim: There's a joke about computers: When is a computer old?

Tom: I don't know. When?

Tim: As soon as you get it out of the box!

Disponível em: <https://ngl.cengage.com/assets/downloads/grcontext_pro0000000013/in_context_2_su.pdf> Acesso em: 18 de janeiro de 2021.
Imagem. Disponível em: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/banco-assento-tribunal-borrao-5384454/> Acesso em: 18 de janeiro de 2021.

2 - Leia a seguir a comparação sobre o esquecimento entre estudo com teste e estudo com releitura de material a seguir. Depois, explique o gráfico apresentado.

Comparação do esquecimento de acordo com as técnicas de estudo

Quando você se esforça para se lembrar de um conceito, definição, terminologia ou qualquer outra coisa que estiver estudando, a simples prática de usar toda aquela energia para recordar o que você estudou já faz com que o item estudado seja melhor memorizado do que se você somente relesse o conteúdo. A dica então é que você faça exercícios tentando ao máximo extrair da memória a resposta certa. Quando você apenas procura, lê e copia uma informação, a chance de lembrar-se dela posteriormente é menor do que se você ativamente fizesse uma forcinha para se lembrar – e conseguisse! A figura ao lado reflete o efeito de teste: quando os participantes leram uma vez e releram uma segunda vez o conteúdo, eles se lembraram menos do que estudaram quando comparados ao grupo que leu o conteúdo uma vez e estudou a segunda por meio de teste(Roediger & Karpicke, 2006). Observe também como a recordação do material estudado com uso de teste é mais alta dois dias depois de terem lido o material e muito mais uma semana depois. Isso demonstra o quanto que o uso de testes como prática de aprendizado promove melhor memorização do que a releitura de conteúdos. E aí, vai começar a usar testes na hora de estudar?

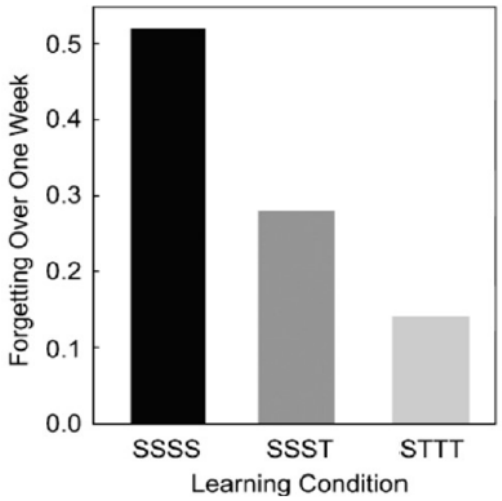


Gráfico mostrando o esquecimento após uma semana de estudo do material comparando-se a condição de aprendizado. 1ª: estudo inicial S + releitura1 S+releitura2 S+releitura3 S; 2ª: estudo S + releitura1 S + releitura2 S + teste T 3ª estudo S + T1 + T2 + T3. A ordem de estudo e releitura/reestudo e teste é mostrada pelas iniciais S (estudo) e T (teste)

3 - Vamos fazer a prática de recordação? Coloque os verbos abaixo no tempo verbal apropriado (Simple Past ou Present Perfect).

Andy: _____ (you / buy) the tickets for our journey yet?

Tim: Yes, I _____ (go) to the station yesterday and (buy) the tickets.

Andy: What time _____ (you / go) there?

Tim: I _____ (take) a friend to the station in the morning. His train _____ (leave) at 9:45.

Andy: _____ (you / pack) your bags yet?

Tim: Of course. And I _____ (ask / already) my neighbour to empty my letter box. What about you?

Andy: I _____ (pack) my bags two days ago.

Disponível em: < https://www.ego4u.com/en/cram-up/grammar/simpas-preper/exercises?ex05> Acesso em: 30 de janeiro de 2021.

EDUCAÇÃO MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

PLANO DE ESTUDO TUTORADO

COMPONENTE CURRICULAR: **ARTE**
NOME DA ESCOLA:
ESTUDANTE:
TURMA:
TURNO:

SEMANAS 1 E 2

EIXO TEMÁTICO: Conhecimentos e Expressões em Artes Visuais.
TEMA / TÓPICO(S): Percepção Visual e Sensibilidade Estética.
HABILIDADE(S): 1.2. Usar vocabulário apropriado para a análise de obras de artes visuais. 1.3. Estabelecer relações entre análise formal, contextualização, pensamento artístico e identidade pessoal. 1.4. Usar vocabulário apropriado para discorrer sobre essas relações.
CONTEÚDOS RELACIONADOS: Apreciação e Análise de Imagens e Objetos Artísticos. Relações entre as Artes Visuais, seu Contexto na História da Humanidade e a Arte Contemporânea.

TEMA: A presença da Arte e do Artista nas culturas

A palavra **Arte** vem do latim ars e significa técnica e/ou habilidade. A arte é entendida como a atividade humana ligada a manifestações de ordem estética ou comunicativa, realizada por meio da percepção, emoções e ideias com o objetivo de estimular essas instâncias da consciência e dando um significado único e diferente para cada obra. Sendo assim, a arte utiliza uma grande variedade de meios e materiais, como a pintura, a escrita, a música, a dança, a fotografia, a escultura e assim por diante.

Alguns estudiosos acreditam que, no início da civilização, a arte assumia, principalmente, funções mágicas e rituais. Ao longo dos séculos, nas diferentes culturas, porém, tanto o conceito como a função mudaram de maneira importante, adquirindo aspectos estéticos, sociais, religiosos, ornamentais, entre outros. Tais processos criativos ao serem incorporados às rotinas e práticas cotidianas das sociedades elas acabam por se fixarem e contribuem no desenvolvimento da cultura daquele povo. A palavra **Cultura** vem do latim colere, que significa cultivar. Hoje, de uma forma mais ampla, significa o conjunto de conhecimentos e costumes de um povo ou comunidade.

Ou seja, "membros da mesma cultura compartilham conjuntos de conceitos, imagens e ideias que lhes permitem sentir, refletir e, portanto, interpretar o mundo de forma semelhante. Eles devem compartilhar, em um sentido mais geral, os mesmos códigos culturais" (HALL, 2016).

Nos estudos de arte, alguns estudiosos consideram que a arte pertence à pessoa que a criou. Esse é o conceito de propriedade, de arte como valor de mercado, de direitos autorais. Essa visão (geralmente da maior parte da cultura ocidental) diz que um trabalho artístico é propriedade do artista. É o conceito da exclusão do acesso a esse capital privado.

Outra maneira de se pensar é a partir do talento atribuindo a característica de dom individual do artista. Os povos judeus, cristãos e muçulmanos pensam dessa maneira sobre a arte.

Outras sociedades pensam que o trabalho artístico pertence à comunidade. Tal pensamento é considerado a partir da convicção de que a comunidade deu ao artista a inspiração para o seu trabalho. Nessa visão, a sociedade é um coletivo que produz a arte por intermédio do artista que, apesar de não possuir a propriedade da arte, é visto com importância para sua concepção.

Portanto, a arte pode definir o artista e o artista pode definir a arte, mas o que não existe – e é relevante aqui – é arte sem espectador, sem alguém que observe a obra, comente a obra, critique a obra e, assim, só assim, atribua a essa obra o valor de arte. Por isso, quem aprecia e participa das produções culturais das artes, indo em exposições, feiras, espetáculos, shows, tem um papel fundamental no pensamento artístico e cultural da comunidade em que está inserido, refletindo sobre a sociedade e sua constante transformação.

ATIVIDADES

1 - Leia as imagens a seguir, analisando-as a partir dos tópicos estudados (arte, artista e cultura). Observe cada uma se posicionando de maneira crítica e fundamentada sobre seu contexto de criação evidenciando os aspectos culturais que a obra pronuncia.

IMAGEM	Análise
Passistas de Frevo - Olinda, Pernambuco, Brasil Creative Commons	

EDUCAÇÃO MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

IMAGEM	Análise
 Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em CC BY	
 O Discobolus Lancellotti, cópia romana de um original grego do século V aC de Myron, período Adriano, Palazzo Massimo alle Terme - Creative Commos	

IMAGEM	Análise
Imagem: Las Meninas (1656) / Diego Rodríguez de Silva y Velázquez (1599-1660) / Prado Museum / public domain	

EDUCAÇÃO MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

SEMANAS 3 E 4

EIXO TEMÁTICO: Conhecimentos e Expressão em Dança.
TEMA/ TÓPICO(S): Percepção Gestual / Corporal e Sensibilidade Estética.
HABILIDADE(S): 8.1.2. Estabelecer relações entre a dança contemporânea, contextualização e identidade pessoal. 20.4.1. Identificar a relação entre espaço, tempo, ritmo e movimento nas danças contemporâneas locais e regionais.
CONTEÚDOS RELACIONADOS: Percepção Gestual / Corporal e Sensibilidade Estética: Análise de Produções de Dança em Diferentes Épocas e Diferentes Culturas; Expressão Corporal e Gestual.

TEMA: Dança: corpo e movimento

O corpo, em toda a sua complexidade e simplicidade, nos remete ao princípio da natureza: funcionamento perfeitamente harmônico e dinâmico. SHIVA aparece como o rei (rája) dos dançarinos (nata). Ele dança dentro de um círculo de fogo, símbolo da renovação e através de sua dança, Natarája cria, conserva e destrói o universo. Ela representa o eterno movimento do universo que foi impulsionado pelo ritmo do tambor e da dança.

"RITMO - do grego RHYTMOS, significa aquilo que se move, aquilo que flui."

O ritmo, segundo a teoria da música, tem uma divisão ordenada do tempo, uma combinação das durações dos sons, um derivado da unidade de tempo, longa ou breve e a sua divisão em partes mais ou menos numerosas. O ritmo musical segundo a sua intensidade, duração e variação de altura, timbre, etc.

O ritmo não pode ser compreendido de forma isolada e sim em ligação direta com o movimento humano. Todo ser humano é dotado do instinto rítmico, que se manifesta mesmo no seu nascimento, através dos batimentos cardíacos, da respiração ou do ato da fala. O ritmo ordena também as formas básicas de locomoção do homem em toda a sua existência, através da frequência, acentuação, espaço, forma, tensão, relaxamento, movimento, repouso.

Existem os ritmos biológicos, como ritmo cardíaco, respiratórios, etc. E há o ritmo de movimento, aquele onde visualizando uma dança ou escutando uma música, instintivamente movimenta-se o corpo.

Os conceitos de ritmo podem variar:

Berge: o ritmo é uma lei universal a que tudo se submete.

Dalcroze: caracteriza-se como princípio vital e movimento.

Platão: sistematiza o ritmo, colocando-o como definição de movimento ordenado.

FUNÇÕES DO RITMO

- Auxiliar a incorporação técnica.
- Estimular a atividade.
- Determinar qualidade, melhor domínio e a liberdade de movimento propiciando a sua realização com naturalidade.
- Permitir a vivência total do movimento.

- Incentivar a economia de trabalho, retardando a fadiga e aumentando resultados.
- Reforçar a memória.
- Facilitar a expressão total.
- Criar hábitos de disciplina e atitudes.
- Aperfeiçoar a coordenação.
- Permitir a produção do prazer.

Um corpo está em movimento quando ele ocupa posições sucessivas no espaço, impulsionado por uma força (um elemento constante no universo).

Na dança a **consciência corporal** se dá através da própria técnica, que é rígida enquanto trabalho muscular, porém suave enquanto movimento. Ela é disciplinadora e postural. Utilizando sequências variadas de movimento em exercícios específicos e técnicas de improvisação, o aluno pode atingir uma maior harmonia corporal de forma prazerosa e consciente dentro de seus próprios limites.

Explorar o caráter expressivo do movimento é uma das premissas do ensino de dança. O coreógrafo e pesquisador da linguagem Rudolf Laban categorizou os movimentos em dois tipos:

1- OS FUNCIONAIS - escovar os dentes, subir escadas ou escrever na lousa, por exemplo .
2- OS EXPRESSIVOS - o objetivo é transmitir uma ideia ou sensação, como o estranhamento, a curiosidade, a beleza ou o humor.

À dança, costuma-se associar os movimentos de natureza expressiva - como se vê no balé clássico. Teórico da dança e coreodramaturgia, o trabalho de Rudolf Von Laban pautava-se pela busca dos ritmos naturais do corpo, que expressariam os estados mentais e emocionais das pessoas e liberavam a dança das cadências da música.

Por isso, seus trabalhos têm um sentido amplamente humanista, esperançoso e celebratório, mas também extremamente racional e profundamente reflexivo. Laban desenvolveu dentro de sua pesquisa um sistema de notação de movimentos, a "labanotação", e investigou os princípios do movimento para encontrar um meio de organizar e analisá-los.

ATIVIDADES

1 - Com base em seus conhecimentos e no texto, o que é RITMO na dança? Como o RITMO constitui a dança?

2 - Em alguns casos ritmo tem conotação de estilos de dança, pois cada música tem uma cadência diferente. Faça uma lista de estilos de dança que têm relação específica com a música. Ou seja, só é possível dançar uma dança de tal forma por causa da sua música, por exemplo o SAMBA.

3 - Explique as categorias de movimento criados por Rudolf Laban.

4 - Na sua opinião, como a teoria de Laban pode contribuir na criação em dança? Posicione-se de maneira crítica e fundamentada.

SEMANAS 5 E 6

EIXO TEMÁTICO: Conhecimentos e Expressões em Música.
TEMA/ TÓPICO(S): Contextualização da Música na História da Humanidade.
HABILIDADE(S): 9.1.2. Conhecer as possibilidades de produção de sons musicais, seus registros e suas possibilidades de interação com outras expressões artísticas. 21.2.1. Estabelecer relações da música, em suas diferentes manifestações, com produções das outras expressões artísticas.
CONTEÚDOS RELACIONADOS: Fundamentos da Expressão Musical.

TEMA: Apresentações musicais

Caro (a) estudante, nessa semana você vai reconhecer tipos de apresentações músicas, analisando suas principais diferenças e similaridades a fim de estabelecer relações com as diferentes manifestações e expressões musicais.

A linguagem musical é uma das mais ricas que conhecemos, ela se expressa de diversas formas, por meio de várias maneiras de apresentação. As principais são: vocais, instrumentais e/ou mistas.

VOCAIS	INSTRUMENTAIS	MISTAS
Essa forma de expressão musical é a voz humana. Sabemos que a voz humana é o instrumento musical mais antigo. Em várias partes do mundo e em diferentes épocas, vários cantores se destacaram.	As formas musicais instrumentais são ricas e variadas. Em várias culturas e épocas o ser humano desenvolveu diferentes tipos de instrumentos musicais. Há uma enorme variedade de sons produzidos por diferentes instrumentos musicais.	Apresentam o uso da voz e de instrumentos. São bastante utilizadas em praticamente todas as culturas.

A execução de uma música seja ela vocal, instrumental ou mista, é chamada de **solo**. A palavra solo vem do italiano e significa "sozinho". A execução de uma música por mais de uma pessoa ou instrumentos é chamada de **conjunto**. Um conjunto pode ter inúmeras combinações, arranjadas pelo número de componentes. É comum classificar os grupos pelo número de participantes: duos, trios, quartetos, quintetos, sexteto, heptetos e octetos, etc.

Assim como há diversas formas de produção musical, também há diferentes tipos de apresentações. Uma apresentação musical pode ocorrer de forma íntima ou pública, o mais comum, no entanto, é sua ocorrência em um evento social.

SHOW

Um show é uma forma de apresentação musical moderna, realizada por um artista, conjunto ou banda para um público popular. Vários gêneros de música como rock, axé, forró, pop, etc., são apresentados em shows. Os shows são a forma contemporânea mais utilizada pelos artistas midiáticos. Geralmente os shows são dirigidos para grandes públicos.

RECITAL

Um recital é uma apresentação musical mais reservada, voltada para um público menor, geralmente em um pequeno ambiente. Geralmente os recitais são executados por solistas, sejam vocais ou instrumentais. Também é chamado de recital um concerto com mais de um intérprete.

CONCERTO SINFÔNICO

É uma grande apresentação musical realizada por uma orquestra sinfônica. Os concertos sinfônicos apresentam uma solenidade e erudição. Uma orquestra sinfônica representa um dos maiores arranjos de conjuntos musicais. Uma grande parte das músicas clássicas são interpretadas em concertos de orquestras sinfônicas.

INSTALAÇÃO SONORA

Uma instalação sonora é uma forma moderna de apresentação musical. Geralmente as instalações sonoras contam com a interatividade do público. Também vem associada com outras formas de arte, principalmente as visuais, mas podem vir junto com outros elementos que despertem os sentidos, como cheiros. Instalações sonoras também podem ter reproduções de sons da natureza.

OPERA

Uma ópera é uma apresentação musical, mas também é uma apresentação cênica. A apresentação musical é composta de recitativos, árias, coro, muitas vezes acompanhadas de balé. As falas são cantadas e as vozes dos cantores recebem uma classificação específica.

RAVE

Uma rave é uma apresentação de música eletrônica. Uma rave pode durar um dia inteiro e, às vezes, vários dias consecutivos. As músicas de uma rave se caracterizam por ter uma forte batida, ritmo constante com alta intensidade sonora.

FESTIVAL

Nos festivais de música, são apresentados diversos grupos de artistas. Esses grupos podem ser do mesmo gênero ou de gêneros musicais diferentes. A ocorrência dos festivais podem ser esporádicas ou periódicas. Alguns dos mais importantes festivais: Woodstock, Rock in Rio, Chivas Jazz Festival, Abril Pro Rock.

ATIVIDADES

1 - Qual apresentação musical é pensada para um público menor em espaços menores?

a) Rave.
b) Festival.
c) Coral.
d) Recital.
e) Orquestra de câmara.

2 - Qual apresentação musical conta com a interatividade do público e, geralmente, tem aproximações com as artes visuais?

a) Show.
b) Serenata.
c) Instalação Sonora.
d) Intervenção Urbana.
e) Orquestra filarmônica.

3 - Marque a alternativa **incorreta** sobre característica de um SHOW.

a) Geralmente os shows têm grandes públicos.
b) Vários gêneros de música são apresentados em shows.
c) Show é uma forma de apresentação musical realizada por um artista, conjunto ou banda para um determinado público.
d) O show é a forma mais utilizada pelos artistas midiáticos da atualidade.
e) Um show uma apresentação musical, mas também é uma apresentação cênica com encenações e mímica.

4 - Não é um festival de música importante no Brasil:

a) Sónar Hong Kong.
b) Lollapalooza.
c) Rock in Rio.
d) Villa Mix.
e) Virada Cultural.

5 - Diferencie apresentações VOCAIS, INSTRUMENTAIS e MISTAS.

_____

6 - Diferencie apresentações SHOW, RAVE e FESTIVAL.

_____

_____

EDUCAÇÃO MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

SEMANAS 7 E 8

EIXO TEMÁTICO: Conhecimentos e Expressões em Teatro.
TEMA/ TÓPICO(S): Tema 24: Contextualização, Expressão Cênica e Teatral na História da Humanidade.
HABILIDADE(S): 24.3.1. Identificar a relação entre espaço, tempo, ritmo, voz e movimento nas peças teatrais e cênicas contemporâneas locais e regionais. 24.5.1. Dominar as possibilidades técnicas de expressão do discurso teatral.
CONTEÚDOS RELACIONADOS: Percepção Dramática e Sensibilidade Estética.

TEMA: Gêneros Teatrais

O texto teatral é o principal elemento dentro da apresentação cênica. Ele é o norte, a "bússola", que guia os atores e demais pessoas envolvidas na produção cênica para o desenvolvimento do espetáculo. O texto teatral representa uma história criada por um AUTOR, encenada por ATORES, contada para um PÚBLICO. Por ser basicamente narrado por meio de diálogos, é chamado de texto DRAMÁTICO.

Através dos textos, todos os elementos que compõem uma peça teatral são determinados: lugar, tempo em que se passa as cenas ou a história, características das personagens, etc. Os autores ao pensarem, e criarem, seus textos dramáticos fundamentam-se em teorias, que refletem todo um momento histórico de uma sociedade. Uma teoria dramática influencia diretamente no desenvolvimento dos diferentes gêneros teatrais. É elaborado a partir da criação do discurso direto, que é fiel à reprodução da fala das personagens.

Não podemos confundir o TEXTO TEATRAL com o GÊNERO TEATRAL DRAMÁTICO. Na estrutura redacional do texto teatral, o autor coloca primeiro o nome da personagem, para só então escrever o que é dito por ela. Observações sobre como a personagem deve estar (lugar, estado de espírito, marcações, etc.) recebem o nome de RUBRICAS e devem ser escritas entre parênteses.

O gênero teatral é uma forma específica de representação, ou apresentação, cênica. Os gêneros teatrais apresentam sempre uma certa polêmica ao serem definidos. De modo geral, essas classificações surgem a partir de generalizações, o que acaba gerando polêmicas. Questões como a cultura, pontos de vista e determinados momentos históricos são importantes para as definições de gêneros teatrais. Novos gêneros teatrais surgem, fundindo-se ou influenciando os gêneros já existentes e os que estão por se desenvolver.

Sabemos que o teatro ocidental surgiu na Grécia Antiga a partir dos ritos em honra ao deus Dionísio. No seu princípio, o teatro possuía três gêneros básicos:

1. **TRAGÉDIA:** A tragédia é o gênero mais antigo e respeitado.Na Grécia autores como Ésquilo, Sófocles e Eurípedes escreveram peças que possuíam uma função educacional moralizadora. Deuses e seres humanos, mostravam por meio de suas angústias e medos os dramas da vida humana.
2. **COMÉDIA:** O principal objetivo da Comédia é provocar o riso do público. A ridicularização dos costumes, cenas que mostram pessoas em situações cômicas e o exagero das atitudes pontuam esse gênero.A crítica social tem que existir, embora questões mais profundas praticamente não sejam realizadas.

3. **SATÍRA:** É a síntese da tragédia e da comédia. Em uma sátira é muito comum ridicularizar um fato social ou uma pessoa pública. Era muito comum pequenas sátiras serem encenadas nos intervalos de grandes tragédias. A palavra sátira vem de Sátiro, seres da mitologia grega, que acompanhavam o deus Dionísio e que tinham chifres e patas de bode.

OUTROS GÊNEROS

Auto,
Drama,
Farsa,
Melodrama,
Opera,
Mímica,
Monólogo,
Musical,
Revista,
Stand-up comedy,
Teatro infantil,
Teatro invisível,
Teatro de bonecos,
Teatro de rua,
Teatro de sombras,
Vaudeville,
Circo,
Happening,
Teatro Lambe-lambe

Vamos conhecer as características de alguns:

AUTO

O Auto surgiu a partir da tragédia e da sátira. Os primeiros autos ocorreram durante a Idade Média, na Espanha, por volta do século XII. A maior expressão desse gênero no séc. XVI foi Gil Vicente. A moral é o elemento mais importante dos enredos dos autos. Ariano Suassuna escreveu o "Auto da Compadecida".

DRAMA

No Drama, o enredo se baseia nos conflitos sentimentais humanos. A tristeza geralmente é muito recorrente como tema. Pode ser visto como uma forma exagerada de tragédia.

MÍMICA

Encenação na qual os atores representam por meio de gestos. Toda a expressão se dá através de movimentos corporais, sem o uso da fala.

MUSICAL

No musical, há uma combinação de música, canções, dança, e diálogos falados. A música é a principal forma de expressão da emoção das personagens. Atualmente é na Broadway onde se encenam grandes musicais. Cats, O Fantasma da Ópera e Glease são alguns exemplos.

ÓPERA

É basicamente uma encenação que consiste em um drama musicado. As falas das personagens são cantadas. Os cantores são acompanhados por uma orquestra sinfônica completa. O timbre de voz dos cantores e suas personagens recebem uma classificação.

TEATRO LAMBE-LAMBE

É basicamente uma apresentação cênica que ocorre dentro de um espaço cênico reduzido.As peças teatrais apresentadas são de curtíssima duração através da manipulação de bonecos, para um espectador por vez. Essa apresentação cênica se inspira nos antigos fotógrafos lambe-lambes que ocupavam as praças brasileiras nas décadas de 40, 50 e 60.

ATIVIDADES

1 - Cite dois gêneros que não foram citados e suas principais características.

a)

b)

2 - Com relação aos gêneros teatrais, é correto afirmar:

a) Comédia é uma encenação na qual o humor é o ponto principal e surgiu no final do século XIX.
b) O drama é um texto escrito para teatro que se vale de gestos, mímica e coreografia para se expressar.
c) A ópera é um gênero artístico em que um drama é encenado com cantos e músicas.
d) Na mímica os atores recorrem principalmente a voz.
e) O ato é o gênero teatral mais recente e mais difundido no mundo.

3 - De acordo com o texto, quais os elementos principais, ou tríade, essenciais que compõem o teatro?

a) Comédia, drama e tragédia.
b) Ator, cena e público.
c) Autor, ator e público.
d) Cenário, trilha sonora e personagens.
e) Autor, personagens e gêneros teatrais.

4 - Qual gênero teatral recorre prioritariamente aos gestos em suas composições cênicas?

a) Ópera.
b) Mímica.
c) Drama.
d) Dança-Teatro.
e) Musical.

EDUCAÇÃO MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

REFERÊNCIAS

GOMBRICH, Ernst. A história da arte. Rio de Janeiro: Zahar, 1985.

COLI, Jorge. O que é arte. Coleção Primeiros Passos. São Paulo: Brasiliense, 1981.

VELHO, Gilberto.(org.). Sociologia da Arte - I. 1971, Rio de Janeiro: Zahar.

HALL, Stuart. Cultura e representação. Rio de Janeiro: Ed. PUC-Rio, 2016.

TEBEROSKY, Ana e COLL, César. Aprendendo Arte. Editora Ática, 1ª. Edição, São Paulo-SP.

A Dança e seus ritmos. Disponível em: <http://mundodadanca1.blogspot.com/2010/07/danca-e-seus-ritmos.html>. Acesso em: 18 jan. 2021.

Ritmo Musical e Ritmo Corporal. Disponível em: <http://grupo15bmusica.pbworks.com/w/page/10736338/>. Acesso em: 18 jan. 2021.

Símbolo do Infinito. Disponível em: <http://embaixadaonline.blogspot.com.br/2012/02/simbolo-do-infinito-lemniscata.html>. Acesso em: 18 jan. 2021.

Dança: da pré história ao balé. Disponível em: <http://educacao.uol.com.br/artes/danca-da-pre-historia-ao-bale.jhtm

http://www.raquelballet.com.br/Adulto.htm>. Acesso em: 18 jan. 2021.

PLANO DE ESTUDO TUTORADO

COMPONENTE CURRICULAR: **EDUCAÇÃO FÍSICA**
NOME DA ESCOLA:
ESTUDANTE:
TURMA:
TURNO:

SEMANAS 1 E 2

EIXO TEMÁTICO: Ginástica.
TÓPICO: Características e finalidades.
HABILIDADE(S): Conhecer as capacidades físicas básicas: flexibilidade, equilíbrio, força, resistência e velocidade. Executar movimentos básicos de cada capacidade física.
CONTEÚDOS RELACIONADOS: Capacidades físicas.

TEMA: Capacidades físicas

CAPACIDADES FÍSICAS

Capacidades Físicas são definidas como todo atributo físico treinável num organismo humano. Em outras palavras, são todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento comumente classificadas em diversos tipos. Muitas vezes, deficiências em algumas capacidade físicas podem levar uma pessoa a experimentar dificuldades para participar de certas manifestações da Cultura de Movimento.

É através das capacidades físicas que se conseguem executar ações motoras, desde as mais simples às mais complexas (andar, correr, saltar, nadar, etc). O fato de ser mais veloz, mais flexível ou mais forte tem uma origem hereditária, transmissível de pais para filhos, mas também tem a ver com a forma como vamos desenvolvendo/treinando as referidas capacidades ao longo dos anos.

As capacidades físicas podem ser assim definidas:

- AGILIDADE: "Capacidade de executar movimentos rápidos e ligeiros com mudança de direção."
- EQUILÍBRIO: "É a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade. Pode ser de 3 tipos: dinâmico, estático e recuperado.

- FLEXIBILIDADE: "Capacidade de realizar movimentos em certas articulações com amplitude de movimento apropriada.
- FORÇA: "Capacidade de exercer tensão contra uma resistência, que ocorre por meio de ações musculares."
- RESISTÊNCIA: "Capacidade de sustentar uma dada carga de atividade o mais longo tempo possível sem fadiga."
- VELOCIDADE: "Capacidade de executar movimentos cíclicos na mais alta velocidade individual possível."

CAPACIDADES FÍSICAS (adaptado), 2018. Disponível em: <http://educacaofisicanamente.blogspot.com/2012/01/capacidades-fisicas.html> . Acesso em 10/01/2021

ATIVIDADES

1 - Observe as imagens abaixo, e identifique a capacidade física predominante:

Disponível em: <https://sportsregras.com/aparelhos-de -ginastica-artistica/ acesso em 11/01/2021 , https://www.colegioweb.com.br/curiosidades/quando-surgiu-o-halterofilismo.html e http://www.rededoesporte.gov.br/pt-br/noticias/jerusa-geber-abre-brasileiro-de-atletismo-paralimpico-com-recorde-mundial-nos-100m-t11>. Acesso em: 10 jan. 2021.

2 - Associe a capacidade física ao movimento descrito.

a) Flexibilidade.
b) Força.
c) Velocidade.
d) Equilíbrio.
e) Agilidade.

EDUCAÇÃO MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

( )Um jogador de Futsal conduz a bola pela lateral, corta para o centro da quadra e chuta para o gol.

( )Um lutador de Judô recebe uma rasteira do adversário e quando está quase caindo, consegue se recuperar e manter de pé.

( )Uma Ginasta ao finalizar sua série no solo, "congela" e faz uma pose final com uma abertura total das pernas.

( )Uma atleta do Lançamento do Disco faz seu último lançamento e alcança uma distância de 78m, vencendo então a competição.

( )Um nadador dos 50m borboleta espera o sinal de partida, salta na piscina e chega ao outro lado antes de todos os concorrentes.

3 - Escolha três esportes de que você mais gosta (assistir ou praticar), descreva um movimento técnico necessário para praticá-lo, e explique qual é a capacidade física predominante neste movimento.

4 - ENEM 2010

Disponível em: http://algarveturistico.com/wp-content/uploads/2009/04/ptm-ginastica-ritmica-01.jpg. Acesso em: 01 set. 2010 (Foto: Reprodução/Enem)

EDUCAÇÃO MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

O desenvolvimento das capacidades físicas (qualidades motoras passíveis de treinamento) ajuda na tomada de decisões em relação à melhor execução do movimento. A capacidade física predominante no movimento representado na imagem é:

a) A velocidade, que permite ao músculo executar uma sucessão rápida de gestos em movimentação de intensidade máxima.
b) A resistência, que admite a realização de movimentos durante considerável período de tempo, sem perda da qualidade da execução.
c) A flexibilidade, que permite a amplitude máxima de um movimento, em uma ou mais articulações, sem causar lesões.
d) A agilidade, que possibilita a execução de movimentos rápidos e ligeiros com mudanças de direção.
e) O equilíbrio, que permite a realização dos mais variados movimentos, com o objetivo de sustentar o corpo sobre uma base.

SEMANAS 3 E 4

EIXO TEMÁTICO: Ginástica.
TÓPICO: Características e finalidades / Caminhada.
HABILIDADE(S): Explicar a diferença entre ginástica, atividade física e exercícios físicos. Compreender os benefícios da caminhada e demais exercícios físicos. Identificar as alterações que ocorrem no organismo durante e depois da atividade física.
CONTEÚDOS: Atividade física e exercício físico.

TEMA: Atividade física e exercício físico

ATIVIDADE FÍSICA OU EXERCÍCIO FÍSICO? SAIBA A DIFERENÇA

Você sabe dizer a diferença entre atividade física e exercício físico? É comum as pessoas acharem que se trata da mesma coisa. Ambas são muito importantes para a saúde do corpo e do coração, mas têm suas diferenças. A Sociedade Brasileira de Cardiologia explica o que cada uma significa.

Atividade física

É qualquer movimento corporal. Em outras palavras, é tudo aquilo que se faz no dia a dia. Por exemplo, limpar a casa, brincar com os filhos, caminhar até a padaria, passear com o seu cachorro, subir e descer escadas.

A atividade física não é algo programado. Ela acontece pela necessidade natural do ser humano de existir. E ela não deve ser menosprezada. Quem vive no excesso de controle remoto, usa o carro para tudo e evita qualquer tipo de exercício que vai ter prejuízos na saúde. Além de ganhar uns quilos extras.

Exercício físico

É uma atividade programada. São movimentos executados de maneira planejada e possuem um objetivo específico. Precisa de constância e deve ser feita sempre acompanhada de um profissional especializado. Só assim será possível saber a intensidade ideal, a duração, as cargas e o objetivo de acordo com o perfil e o estado físico de cada pessoa.

O exercício físico pode servir para equilibrar ou aumentar a musculatura, reduzir o peso corporal, melhorar a capacidade respiratória, diminuir a pressão arterial e precaver o surgimento de algumas doenças. Alguns dos exemplos mais comuns são a natação, a corrida, a musculação, o futebol, o basquete e muitos outros esportes.

Além disso, é uma ferramenta eficiente no combate e prevenção de doenças. Pessoas que têm um estilo de vida sedentário possuem alto risco de doenças do coração. Ou seja, o mais importante é sair do

sedentarismo. Inclua na sua rotina atividade física e exercício físico. Seu corpo e sua mente vão sentir as diferenças em pouco tempo.

ATIVIDADE FÍSICA OU EXERCÍCIO FÍSICO? SAIBA A DIFERENÇA, 2019.
Disponível em: <https://minhasaude.proteste.org.br/voce-sabe-qual-a-diferenca-entre-atividade-fisica-e-exercicio-fisico/> .
Acesso em 10 jan. 2021.

ATIVIDADES

1 - Analise as ações abaixo e classifique-as em **EF** (exercício físico) ou **AF** (atividade física)

( )Lavar o carro.
( )Andar de Patins.
( )Jogar Futebol.
( )Caminhar até a escola.
( )Capinar um lote.
( )Praticar musculação.
( )Andar de bicicleta.
( )Correr para não pegar chuva.
( )Fazer uma faxina na casa.
( )Fazer aula de crossfit.
( )Praticar caminhada ou corrida.
( )"Bater" uma laje.

2 - Leia o pequeno texto abaixo e faça as respectivas análises.

"João e Carlos trabalham numa grande empresa de distribuição de alimentos. João trabalha como encarregado, trabalha o dia todo carregando e descarregando mercadorias que chegam em caminhões. Para evitar o trânsito caótico, os ônibus superlotados e economizar o dinheiro do transporte, João resolveu ir para o trabalho de bicicleta. Por dia ele pedala cerca de 10 km para ir e mais 10 km para voltar a sua casa. Carlos trabalha no setor administrativo, todos os dias ele chega ao seu escritório e trabalha praticamente o dia inteiro sentado atrás de uma mesa comunicando com fornecedores através de e-mail ou ligações. Carlos vai para o trabalho de carro e durante 3 vezes por semana, passa na academia ao final do expediente para fazer cerca de 50 minutos de musculação."

a) Ao analisarmos os dois funcionários, qual deles faz mais exercícios físicos e qual faz mais atividades físicas? Justifique sua resposta.

b) Baseado na rotina diária, qual dos funcionários possivelmente tem um melhor condicionamento físico? Por que?

3 - Faça uma análise do nível de atividades físicas de cada uma das profissões abaixo. Numa escala de 1 a 5 (menor a maior exigência) enumere cada profissão de acordo a sua função e numere de 1 (menor exigência) a 5 (maior exigência) cada uma das funções.

( )Faxineira.
( )Jogador de Futebol.
( )Gari – coletor de lixo.
( )Caixa de supermercado.
( )Segurança de banco.

EDUCAÇÃO MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

SEMANAS 5 E 6

EIXO TEMÁTICO: Ginástica.
TÓPICO: Balanço calórico.
HABILIDADES: Compreender a relação entre a atividade física, dieta, balanço calórico e saúde. Avaliar a importância da atividade física e da alimentação saudável na prevenção e tratamento da obesidade.
CONTEÚDOS: Alimentação saudável.

TEMA: Balanço calórico

BALANÇO CALÓRICO – ENTENDA COMO FUNCIONA

Recentemente, a mídia divulgou o grande segredo para perder e ganhar peso: o balanço calórico (ou balanço energético). Apesar de a comunidade científica já saber disso há pelo menos 10 anos, só agora que resolveram divulgar em grande escala. Enfim, neste post pretendo explicar o que é esse "grande segredo" e como ele funciona.

Balanço Calórico: Como Funciona

Balanço Calórico é o equilíbrio entre a quantidade de calorias ingeridas (através de alimentos) e a quantidade de calorias gastas através da *TMB* + calorias gastas com atividades*. (*Taxa de metabolismo basal é a quantidade de calorias mínimas que o corpo consome em repouso).

Quando a ingestão calórica é igual ao gasto, o peso se mantém, pois não há necessidade de "buscar" calorias armazenadas nas reservas e nem há caloria não-utilizada para ser armazenada. ***Significa que o balanço calórico está em equilíbrio (neutro).***

Quando a ingestão calórica é maior do que o gasto, o peso aumenta. Neste caso, o organismo utiliza a quantidade necessária de calorias e o restante é armazenado como gordura corporal. ***Significa que o balanço calórico está positivo.***

Finalmente, quando a ingestão calórica é menor do que o gasto, o peso diminui. Pois as calorias obtidas na alimentação não são suficientes para suprir o gasto, então o organismo recorre às calorias armazenadas na gordura corporal. ***Significa que balanço calórico está negativo.***

Sabendo disso, uma pequena equação é formulada:

Balanço Calórico = Ingestão Calórica – Gasto Calórico

Se o balanço calórico for maior que zero, é positivo, se for menor que zero, negativo. E se for igual a zero, ele está em equilíbrio (neutro).

Uma pessoa que quer ganhar peso para aumentar a massa muscular, deve ter um balanço calórico positivo. Enquanto alguém que quer perder peso emagrecendo, deve ter um balanço calórico negativo. Porém, é importante lembrar que ganhar ou perder peso não é o mesmo que engordar ou emagrecer. O

peso perdido pode ser de gordura ou de massa magra (composta por músculos, ossos, órgãos internos). O tipo de exercício e a qualidade da sua dieta é que vão definir isto. É importante saber o quê, quando e quanto comer para conseguir direcionar esse aumento ou diminuição de peso.

Para saber se o peso perdido foi realmente de gordura corporal, é preciso fazer um teste do percentual de gordura. O mais popular destes testes é a adipometria, um aparelho semelhante a uma pinça, que é usado para medir o tamanho de algumas dobras de gordura localizadas em milímetros. Essas medidas são associadas a equações matemáticas que estimam o percentual de gordura corporal.

O resultado é apresentado em porcentagem, por exemplo, 10% de gordura. Isso quer dizer que um homem que pesa 100kg e apresenta um percentual de gordura igual a 10%, tem 10kg de gordura (massa gorda) e 90 kg de massa magra (músculos, órgãos, ossos, etc).

Para homens o percentual de gordura ideal é entre 8% e 15% do peso corporal, já para as mulheres este valor deve variar entre 15% e 23%. Elas necessitam de maior quantidade de gordura corporal principalmente para produção de hormônios femininos.

CHAIM, Carolina, BALANÇO CALÓRICO – ENTENDA COMO FUNCIONA. 2009 (Adaptado).
Disponível em: <https://www.treinocorreto.com/balanco-calorico/>. Acesso em 11 jan. 2021.

ATIVIDADES

1 - Analise a afirmativa abaixo e assinale a alternativa correta.

"Um indivíduo que tem um TBM de 2500 kcal, ingeriu cerca de 3000 kcal em alimentos diversos durante o dia, e gastou outras 1000 Kcal em atividades e exercícios físicos como lavar carros e jogar Futebol".

Ao final do dia, podemos afirmar que:

a) O balanço calórico foi positivo 1500 kcal.
b) O balanço calórico foi negativo em 500 kcal.
c) O balanço calórico foi neutro.
d) O balanço calórico foi positivo em 500 kcal.
e) O balanço calórico foi negativo 1500 kcal.

2 - Visando perder peso rapidamente, um indivíduo fez uma dieta durante 15 dias, representada na tabela abaixo.

Dia	Taxa de metabolismo basal	Ingestão calórica diária (alimentos)	Gasto Calórico (exercícios e atividades físicas)
1	2000 Kcal	2000 Kcal	800 Kcal
2	2000 Kcal	1800 Kcal	500 Kcal
3	2000 Kcal	2200 Kcal	100 Kcal
4	2000 Kcal	1500 Kcal	800 Kcal
5	2000 Kcal	2000 Kcal	0 Kcal
6	2000 Kcal	1800 Kcal	200 Kcal
7	2000 Kcal	2200 Kcal	100 Kcal
8	2000 Kcal	1500 Kcal	500 Kcal
9	2000 Kcal	1800 Kcal	500 Kcal
10	2000 Kcal	2000 Kcal	100 Kcal
11	2000 Kcal	1500 Kcal	500 Kcal
12	2000 Kcal	2000 Kcal	200 Kcal
13	2000 Kcal	2200 Kcal	0 Kcal
14	2000 Kcal	1800 Kcal	500 Kcal
15	2000 Kcal	2000 Kcal	800 Kcal

Ao observar a tabela, qual(is) dia(s) podemos afirmar que houve balanço calórico:

Positivo: _____

Negativo: _____

Neutro: _____

Sabendo que cada 8 kcal a menos representam aproximadamente 1g de gordura metabolizada, podemos afirmar que este indivíduo perdeu aproximadamente quantas gramas de gordura ao final dos 15 dias de dieta?

_____

_____

_____

_____

Supondo que a quantidade de peso perdido pelo indivíduo em kg, foi três vezes maior que o valor encontrado na resposta da pergunta anterior, é possível afirmar que o cálculo está errado ou que o restante de peso perdido não foi de gordura? Justifique sua resposta.

3 - Observe a tabela abaixo, onde estão representados alguns dados antropométricos de quatro indivíduos e assinale (V) para as proposições verdadeiras e (F) para as falsas.

	SEXO	**PESO**	**% DE GORDURA**
INDIVÍDUO 1	Masculino	100kg	15%
INDIVÍDUO 2	Feminino	60kg	25%
INDIVÍDUO 3	Masculino	80kg	20%
INDIVÍDUO 4	Feminino	60kg	15%

( )O indivíduo 1 é o que tem a maior quantidade de gordura corporal.
( )A mulher apresentada como indivíduo 2 é mais magra que a mulher apresentada como 4.
( )Os indivíduos 1 e 4 estão dentro da quantidade de gordura ideal.
( )O homem apresentado como indivíduo 3 tem mais gordura corporal que o 1.
( )Há dois indivíduos acima do percentual de gordura ideal e dois com o percentual idea.
( )indivíduo 3 tem 16kg de gordura corporal enquanto o indivíduo 1 tem 15kg de gordura.
( )Indivíduos 1 e 4 têm o mesmo percentual de gordura, mas 1 provavelmente vai aparentar ter mais gordura que 4.

SEMANAS 7 E 8

EIXO TEMÁTICO: Esportes.
TÓPICO: Esporte, lazer e sociedade.
HABILIDADE(S): Compreender o esporte como um direito social. Analisar limites e possibilidades para a prática esportiva de lazer. Analisar o esporte na perspectiva da inclusão /exclusão de sujeitos. Analisar a profissionalização do esporte de alto rendimento.
CONTEÚDOS: Manifestações do desporto.

TEMA: Manifestações do desporto

Manifestações desportivas: o desporto educacional, de participação, de rendimento e de formação

A Lei Pelé, que institui normas gerais sobre esporte em nosso país, afirma que o desporto tem quatro formas: desporto educacional, de participação, de rendimento e de formação. A definição de cada uma dessas manifestações é dada tanto pela Lei Pelé quanto pelo decreto que a regulamenta.

O desporto educacional pode ser praticado em estabelecimentos escolares e não escolares. Seu objetivo é proporcionar o desenvolvimento integral da pessoa através dos valores do esporte (disciplina, resiliência, trabalho em equipe, etc.), bem como sua formação para o exercício da cidadania e a prática do lazer. Para isso, devem ser evitadas a seletividade (isto é, a distinção entre as pessoas) e a competitividade excessiva entre seus praticantes.

O desporto educacional é tão importante que a nossa Constituição determina que, em matéria desportiva, ele tenha prioridade na distribuição dos recursos públicos. Além disso, a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), estabelece que a educação física é obrigatória no currículo da educação básica. Por sua vez, ***o desporto de participação*** é aquele praticado livremente pelas pessoas, seja em campeonatos esportivos amadores com regras oficiais, seja em práticas por diversão sem a obrigação de seguir regras oficiais, como por exemplo em brincadeiras infantis. Sua finalidade é contribuir para a integração dos praticantes na plenitude da vida social, promover a saúde, o lazer e a qualidade de vida.

E ***o desporto de rendimento*** compreende as modalidades esportivas praticadas conforme regras nacionais e internacionais, com vistas à obtenção de resultados e à competição entre seus praticantes. Além disso, possui a finalidade de integrar pessoas e comunidades do nosso país e de outras nações. Pode ser praticado de maneira profissional, quando o atleta recebe salário, ou de forma não profissional. São exemplos dessa manifestação esportiva as modalidades disputadas nos Jogos Olímpicos e Paralímpicos, como o futebol, o basquete, o atletismo e o tênis.

Por fim, ***o desporto de formação*** se caracteriza pela iniciação esportiva do atleta, quando ele adquire conhecimentos para aperfeiçoar sua capacidade técnica esportiva, não somente para fins competitivos, mas também com finalidade recreativa.

SIMÕES, Rafael Augusto, MANIFESTAÇÕES DESPORTIVAS: O DESPORTO EDUCACIONAL, DE PARTICIPAÇÃO, DE RENDIMENTO E DE FORMAÇÃO. 2017. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/jovemsenador/home/arquivos/textos-consultoria/tipos dedesporto#:~:text=A%20Lei%20Pel%C3%A9%2C%20que%20institui,pelo%20decreto%20que%20a%20regulamenta>. Acesso em 11 jan.2021

ATIVIDADES

1 - Classifique as manifestações esportivas abaixo, assinalando (**EE**) para esporte educacional, (**EP**) para esporte de participação, (**ER**) para esporte de rendimento.

( )Aula de educação física na escola.
( )Treino preparativo da seleção Brasileira de Futebol para a copa do mundo.
( )Pelada de fim de semana.
( )Escola de Futebol na quadra da comunidade (projeto social).
( )Jogo de Voleibol entre Brasil x Argentina pela liga das nações.
( )Copa Itatiaia de Futebol Amador.
( )Volta internacional da Pampulha.
( )Equipe de Futsal escolar.
( )Torneio interclasse da escola.

2 - Analise o pequeno texto abaixo.

"Com mais de 70 anos de existência e localização privilegiada no corredor da avenida Amazonas, a ESCOLA ESTADUAL MAURÍCIO MURGEL tem grande procura de matrículas por alunos de diversas localidades de Belo Horizonte e região metropolitana. Um dos motivos desta procura é a ampla promoção do esporte escolar que a instituição oferece. ***As aulas de Educação Física***, obrigatórias na grade escolar, são muito bem planejadas e ofertadas sempre de maneira lúdica e inclusiva. Durante a semana do estudante no mês de Agosto, a escola promove o seu tradicional ***torneio interclasse***, mobilizando um percentual considerável de alunos competidores e torcedores. A escola possui ainda uma ***equipe de Futsal*** masculina e feminina, onde os 15 melhores alunos-atletas são selecionados para disputar os principais torneios interescolares de Belo Horizonte. "

Ao analisar o pequeno texto, percebemos que a escola é o local ideal para o desenvolvimento e a manifestação do esporte, já que a mesma pode oferecer outras manifestações do desporto além da educacional. Identifique quais são as manifestações esportivas apresentadas no texto que são oferecidas pela Escola Estadual Maurício Murgel. Justifique sua resposta.

a) Esporte educacional:

_____

_____

_____

b) Esporte de participação:

_____

_____

_____

c) Esporte de rendimento:

3 - A inclusão, principalmente no esporte, é um tema muito corriqueiro nos dias de hoje. A exclusão de pessoas por deficiência ou qualidades técnicas não cabe mais na atualidade. Entretanto, há algumas manifestações do esporte que são mais inclusivas que as outras. Enumere as manifestações do esporte de 1 a 3, sendo 1 para a manifestação mais inclusiva e 3 para a manifestação menos inclusiva.

( )Esporte educacional.
( )Esporte de rendimento.
( )Esporte de participação.

Explique por que a manifestação esportiva assinalada como 3 é menos inclusiva que as demais.