



**DIRETORIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE HOLAMBRA**



**Rua Solidagos, nº 48 – Jardim Morada das Flores**

**Holambra/São Paulo – CEP 13825-000**

**Telefone (19) 3802-1877 - email: [diretoria.educacao@holambra.sp.gov.br](mailto:diretoria.educacao@holambra.sp.gov.br)**

**ESCOLA MUNICIPAL PARQUE DOS IPÊS**

**ENSINO FUNDAMENTAL II**

**CADERNO DE ATIVIDADES**

**Volume 3**

**NOME DO ALUNO:** \_\_\_\_\_

**7º ANO:** \_\_\_\_\_

**HOLAMBRA/2021**

**Senhores Pais e alunos, segue abaixo a lista dos professores com os e-mails para solucionar possíveis dúvidas sobre as atividades da apostila.**

**PERÍODO: TARDE**

**7ºS ANOS**

<b>PROFESSORES</b>	<b>DISCIPLINA</b>	<b>SALA</b>	<b>E-MAIL</b>
Flávia Araújo Ayer de Oliveira	INGLÊS	7º D E F	flaviayer@gmail.com
Killiam Alves	PORTUGUÊS	7º F	alveshojelua77@gmail.com
Maria Sirlei Custódio da Silva	PORTUGUÊS	7º E	professorasirlei1960@gmail.com
Sílvia Helena Leme de Castilho	ED.FÍSICA	7º A B C D E F	castilhosilviah00@gmail.com
Fátima Lídia Zeferino	PORTUGUÊS	7º A B C D	zeferinof06@gmail.com
Maria Rosa Leiva	GEOGRAFIA	7º A B C D E F	mariarosaleivaprofgeo@gmail.com
Sílvio Canovas Martinez Júnior	HISTÓRIA	7º A B C D E F	silviocanovas@gmail.com
Ligia Cristina Pessota Zavarize	INGLÊS	7º A B C	ligiazavarize@gmail.com
Leticia da Silva Borges	MATEMÁTICA	7º A B C	leticiapsicopedagoga27@gmail.com
Bárbara Eilers Paradello	CIÊNCIAS	7º A B C D	baeprof@gmail.com
Lenita Congentino Correa	TURISMO	7º A B C D E F	lenita.correa86@gmail.com
Janecléia Lourenço Giacometti	CIÊNCIAS	7º E F	janelgiacometti@gmail.com
Ivete Damião	ARTE	7º A B C D E F	ive.damiao13@gmail.com
Donizete Alves da Silva Júnior	MATEMÁTICA	7º D E F	donizete.silva067@gmail.com

## ATIVIDADES DE LÍNGUA PORTUGUESA

### Atividade 1

Responda de acordo com a tirinha:



Assinale a alternativa correta:

a) Além do Chico Bento, quem é o outro personagem do texto?

- ( ) supervisora
- ( ) professora
- ( ) diretora

b) No primeiro quadrinho, qual é o sentimento de Chico Bento?

- ( ) felicidade
- ( ) tristeza
- ( ) medo

c) Onde acontece a cena em que o Chico Bento está? \_\_\_\_\_

d) Por que Chico Bento pensou que seria castigado?

\_\_\_\_\_



### Atividade 3

#### O Leão e o Asno

Um Leão e um Asno combinaram que iriam caçar juntos. Em sua busca por presas, logo os dois caçadores viram um grupo de Cabras Selvagens que se esconderam numa caverna, e então resolveram traçar um plano para capturá-las.

O Asno entraria na caverna e se encarrega de atraí-las para fora. O Leão, claro, ficaria do lado de fora à espreita, pronto para atacá-las, tão logo de lá saíssem.

O plano funcionou com perfeição. Distraídas e confiantes de que estavam em segurança em seu retiro, as Cabras não perceberam que o Asno ali adentraram. O animal invasor, de surpresa, fez um barulho tão assustador, pulando e zurrando com toda força que lhe permitiam os pulmões, que as Cabras, tomadas de pânico, não tiveram outra reação senão correr para todos os lados.

E logo, um pouco recuperadas do susto, conseguiram encontrar a saída do confinamento, e julgando que estariam mais seguras do lado de fora, saíram dali correndo em disparada, alheias ao Leão que, de prontidão, aguardava a todas à entrada da gruta.

Orgulhoso do seu feito, o Asno saiu para fora da caverna e comentou: "Você viu como coloquei todas a correr?"

Ao que o Leão respondeu: "Sim, sem dúvida, e se eu não conhecesse você tão bem, certamente faria a mesma coisa que elas..."

#### Questões

a) O que o leão e o asno combinaram?

---

---

b) Como eles decidiram caçar as cabras?

---

---

---

## Atividade 4

Leia o texto abaixo.

### Bichos de estimação



Sem essa de cãozinho ou gatinho. Algumas crianças escolhem criar em casa bichinhos estranhos como iguana, rato e perereca.

É assim com Rodrigo Yuzo, 10, que tem uma iguana – a sensação do prédio. Toda vez que ele desce com o réptil para o térreo, os amigos ficam curiosos. Ele gosta de colocar a iguana no pescoço e na cabeça. E jura que o animal o reconhece: “Ela me lambe”.

Rodrigo resolveu comprar a iguana porque mora em apartamento e, principalmente por ter alergia. Ele explica que o réptil não dá muito trabalho.

“Não precisa nem dar banho.”

VALE, Maristela. Folha de São Paulo. Folhinha. 10 fev. 2007. p.2. Fragmento.

### Assinale a alternativa correta:

De acordo com esse texto, Rodrigo escolheu um iguana para bicho de estimação principalmente por que:

- ( ) ela era um bichinho incomum.
- ( ) ela podia ser carregada no pescoço.
- ( ) ele tinha alergia a pêlo de animais.
- ( ) ele queria ser famoso no prédio.

Você tem um bicho de estimação? Se sim, qual?

---

---

## Atividade 5

Leia o texto abaixo.

### O Burro e a Cachorrinha

Um Burro, vendo que o seu dono brincava com uma Cachorrinha e se alegrava com ela, e a tinha à mesa, dando-lhe de comer, e que ela se entusiasmava quando ele chegava, e lhe saltava para o colo, pensou magoado que, se fizesse o mesmo, seria mais estimado. Então, quando chegou o dono, pôs-lhe as patas nos ombros e começou a querer lambe-lhe o rosto com a língua. Espantado, o dono começou a gritar e acudiram os criados que, a poder de muito trabalho, tornaram a meter o Burro na estrebaria.

Moral da história: Ninguém se meta a mostrar habilidades que a natureza lhe negou.

Assinale a alternativa correta:

No primeiro parágrafo desse texto, o Burro demonstra ser

- a) preguiçoso.
- b) orgulhoso.
- c) medroso.
- d) invejoso

Qual o sentimento que você acha que o burro tinha com as atitudes da cachorrinha?

---

---

Você acha que a inveja atrapalha ou ajuda na nossa vida? Comente.

---

---

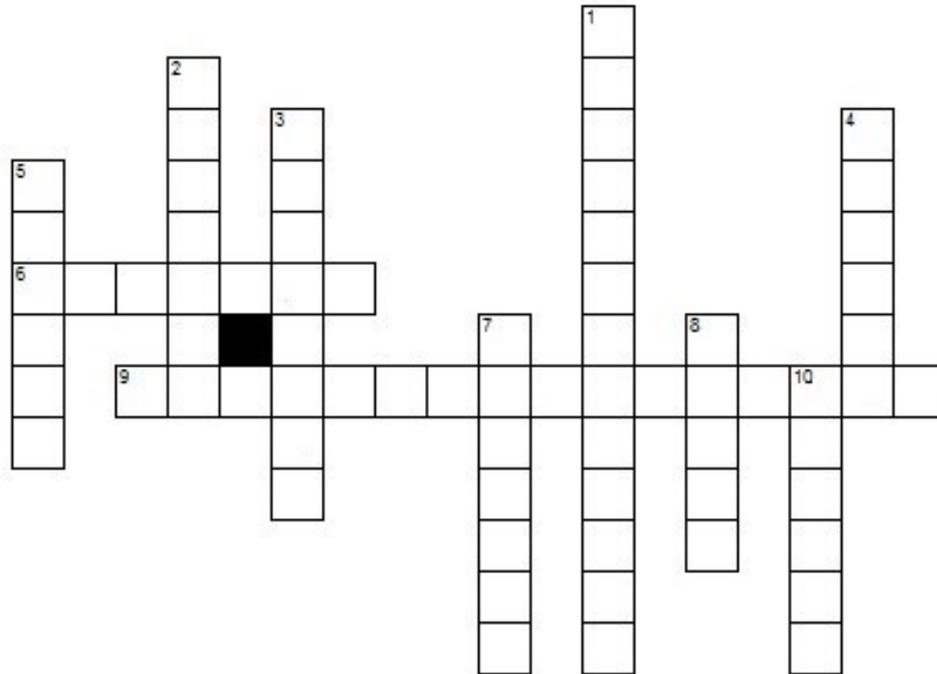
---

---

## ATIVIDADES DE HISTÓRIA

### Atividade 1

Pesquise e complete a cruzadinha com as informações sobre o conhecimento histórico.



1. Quando um povo acha que sua cultura é superior às outras.
2. O calendário usado na maior parte do mundo.
3. Livros, cartas, documentos são que tipo de fonte histórica?
4. Um conjunto de 10 anos chama-se:
5. O conjunto de 100 anos chama-se:
6. O conjunto de costumes e hábitos de um povo chama-se:
7. O conjunto de 1000 anos chama-se:
8. Relatos e entrevistas de pessoas sobre o passado são fontes:
9. Coisas que os historiadores usam para descobrir e saber coisas do passado.
10. O acontecimento que marcou o início do calendário cristão foi o nascimento de:

**Atividade 2-** Complete os espaços com as palavras em destaque no texto:

## FORMAÇÃO DO POVO BRASILEIRO

O povo **brasileiro** é a união de vários povos.

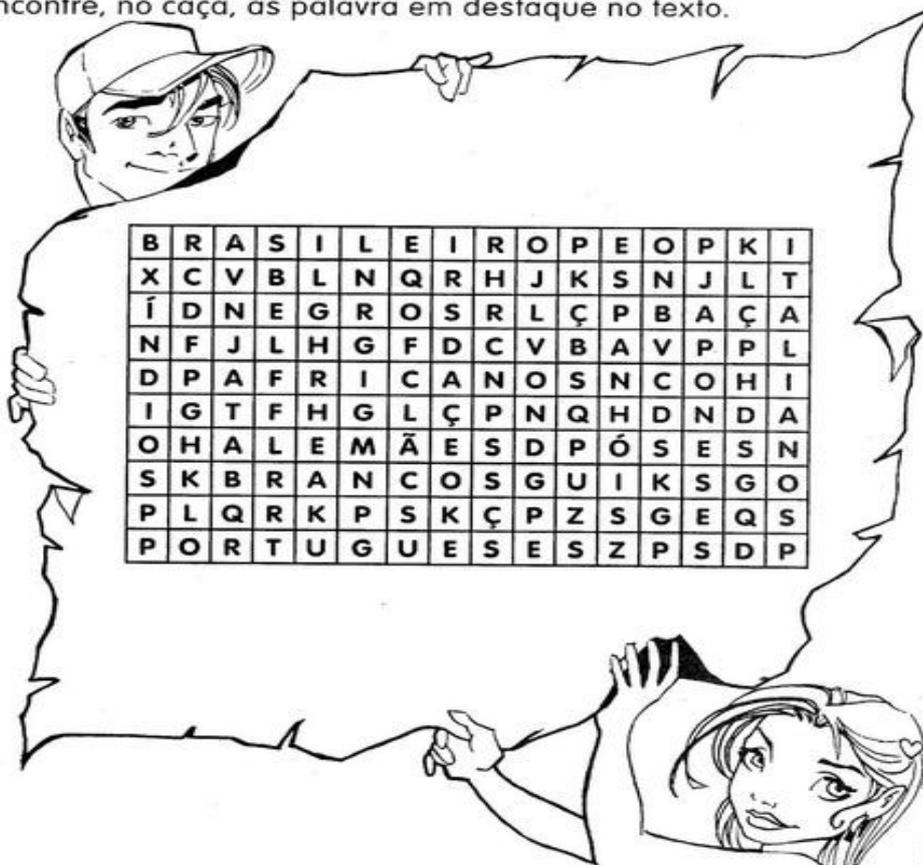
O primeiro povo a habitar as terras brasileiras foram os **índios**.

Em 1500 chegaram os **portugueses**, depois os **espanhóis**, que constituíram os **brancos** na formação do nosso povo.

Com a colonização do Brasil, vieram os **africanos**. Eram os **negros**. Muito mais tarde, juntaram-se a esse povo os imigrantes **italianos**, **alemães**, **japoneses** e muitos outros, que ajudaram a construir o nosso país.

**LIGUE-SE NESTA!**

1) Encontre, no caça, as palavras em destaque no texto.



### Atividade3-

Leia o texto e responda as questões abaixo:

A História do Brasil é dividida, consensualmente e para fins didáticos, em três períodos principais: Período Colonial, Período Imperial e Período Republicano. Entretanto, tais divisões existem apenas para organizar esquematicamente os principais conteúdos sobre a formação do Brasil, tendo como ponto de partida o ano do descobrimento, isto é, 1500. Entretanto, é sabido que, no território em que se “formou o Brasil”, havia, antes, várias tribos nativas com aspectos culturais muito particulares. Mesmo antes da formação dessas tribos, houve também povos

primitivos que deixaram vestígios de sua cultura em vários lugares do território brasileiro há milhares de anos.

A esse período da História do Brasil cujo tema central é o estudo dos povos nativos, isto é, dos povos indígenas, dá-se o nome de Período Pré-Cabralino. Essa nomenclatura faz referência a Pedro Álvares Cabral, cuja chegada em terras brasileiras é considerada o marco inaugural da História do Brasil. A partir de então, de 1500 em diante, sobretudo a partir da década de 1530, teve início a fase do Brasil Colônia.

O Brasil começou a ser efetivamente colonizado em razão da preocupação que Portugal passou a ter com as ameaças de invasões das terras brasileiras por outras nações, como viriam a ocorrer décadas depois. O primeiro sistema de ocupação e administração colonial foi o das Capitanias Hereditárias, que, posteriormente, foi regido pelo Governo Geral, que tinha o objetivo de organizar melhor a ocupação do território, bem como desenvolvê-lo. O período do Brasil Colonial estendeu-se até o início do século XIX, especificamente até 1808, quando a Família Real veio para o Brasil e integrou-o ao Reino Unido de Portugal, Brasil e Algarves. Foi nesse período em que se desenvolveram a economia e a sociedade açucareira e, depois, a economia e a sociedade mineradora. Dataram ainda do período Colonial as várias Rebeliões Nativistas e Rebeliões Separatistas, merecendo destaque especial a Inconfidência Mineira.

Em 1822, teve início a fase do Brasil Império, ou Período Imperial. Desde a vinda da Família Real (1808) para o Brasil até 1822 houve intensas transformações políticas tanto no Brasil quanto em Portugal, que acabaram por conduzir as elites brasileiras e o Príncipe D. Pedro I a declararem o Brasil um Império independente. Após a estruturação do Império, seguiu o Período Regencial, período esse marcado pelo governo dos regentes daquele que se tornou o segundo imperador brasileiro, Dom Pedro II, que, à época em que o pai deixou o poder (1831), ainda não estava em idade hábil para governar o país. O Segundo Reinado só começou de fato no ano de 1840, estendendo-se até 1889, ano da Proclamação da República. Um ano antes, ainda sob a vigência do Império, foi decretada a Abolição da Escravatura.

a) Em quais períodos a História do Brasil está tradicionalmente dividida?

---

b) O Brasil estava “vazio” quando os portugueses chegaram ao território?  
Justifique.

---

c) Qual evento é considerado o marco inaugural da História do Brasil?

---

d) Explique a motivação para o início da ocupação do território brasileiro?

---

## ATIVIDADES DE GEOGRAFIA

### Atividade 1

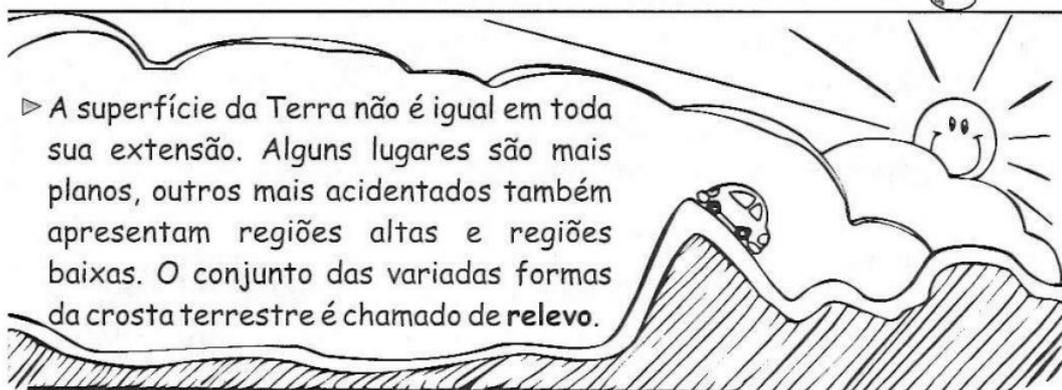
Leia o esquema abaixo sobre o relevo e após a leitura responda às questões 1,2 e 3.

# Geografia

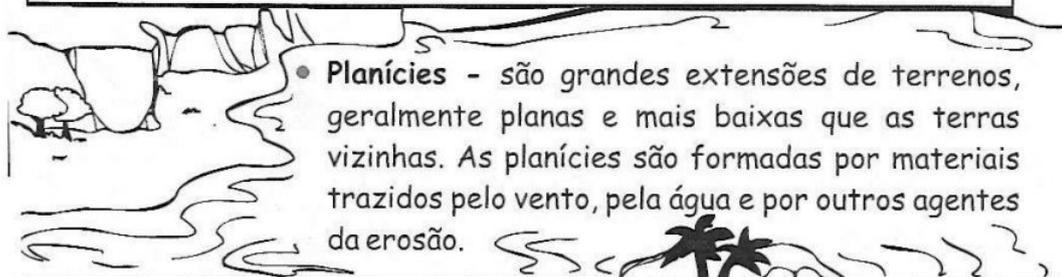
## ► O relevo



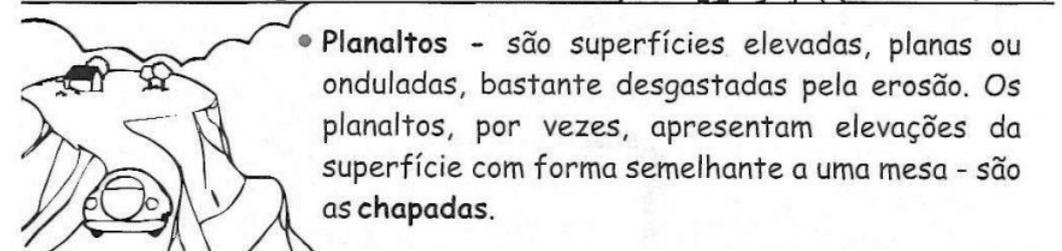
► A superfície da Terra não é igual em toda sua extensão. Alguns lugares são mais planos, outros mais acidentados também apresentam regiões altas e regiões baixas. O conjunto das variadas formas da crosta terrestre é chamado de **relevo**.



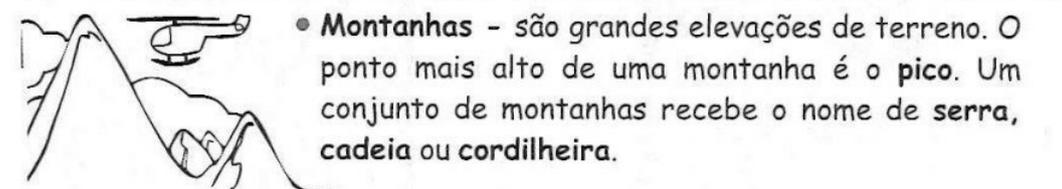
### Principais formas de relevo



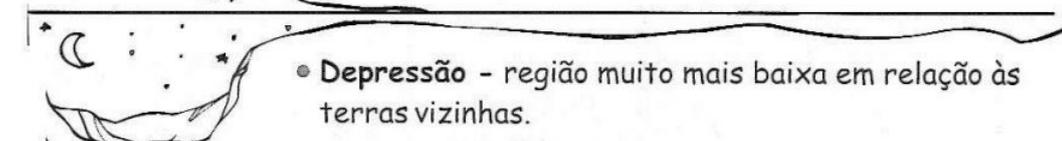
- **Planícies** - são grandes extensões de terrenos, geralmente planas e mais baixas que as terras vizinhas. As planícies são formadas por materiais trazidos pelo vento, pela água e por outros agentes da erosão.



- **Planaltos** - são superfícies elevadas, planas ou onduladas, bastante desgastadas pela erosão. Os planaltos, por vezes, apresentam elevações da superfície com forma semelhante a uma mesa - são as chapadas.



- **Montanhas** - são grandes elevações de terreno. O ponto mais alto de uma montanha é o **pico**. Um conjunto de montanhas recebe o nome de **serra**, **cadeia** ou **cordilheira**.

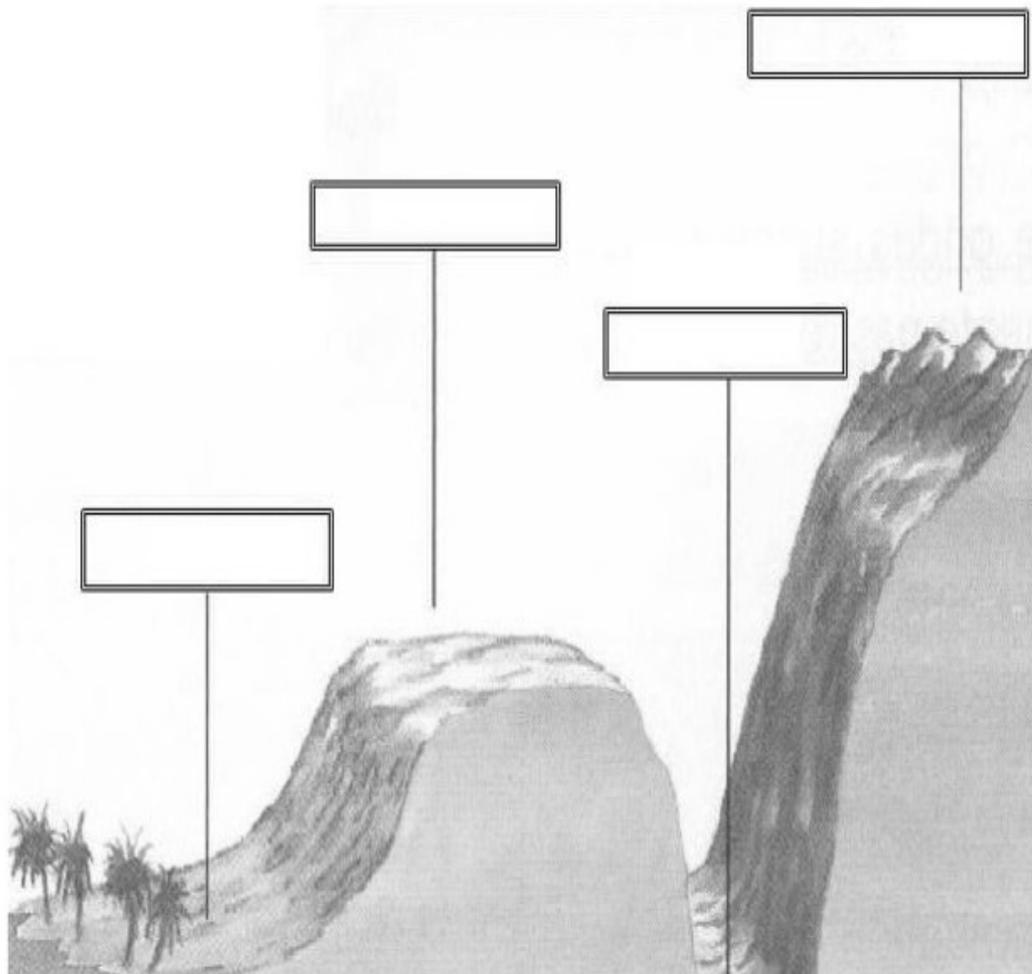


- **Depressão** - região muito mais baixa em relação às terras vizinhas.

1) Complete a frase:

As principais formas de relevo da superfície terrestre são \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.

2) Observe a paisagem abaixo e nomeie as formas de relevo:



3) Nomeie de acordo com as características:

- Grandes extensões de terrenos, geralmente planas e mais baixas que as terras vizinhas são chamadas de \_\_\_\_\_.
- Superfícies elevadas, planas ou onduladas, bastante desgastadas pela erosão são chamadas de \_\_\_\_\_.
- Grandes elevações de terreno são as \_\_\_\_\_.
- Região muito mais baixa em relação às terras vizinhas é chamada \_\_\_\_\_.

## ATIVIDADES DE CIÊNCIAS

### Atividade 1

#### *Propriedades dos materiais*

Todos nós conhecemos uma diversidade enorme de materiais: **madeira, plástico, vidro, aço, areia, cimento, papel, borracha, lã, algodão, cerâmica, couro, barro, ouro, água** e tantos outros. O uso que se faz de cada material está muito relacionado às suas propriedades. O cimento, por exemplo, ao ser misturado com a água, forma uma pasta que vai endurecendo com o tempo e assim fixa os tijolos. Já a areia não tem essa mesma propriedade do cimento: a mistura de areia e água não serve para fixar tijolos, pois não endurece com o tempo.

O uso que se faz de cada material depende de suas propriedades. Muitas vezes, materiais diferentes são usados com a mesma finalidade. Por exemplo, há garrafas de plástico e garrafas de vidro. Plástico e vidro podem ser usados na fabricação de garrafas porque apresentam uma propriedade em comum: são impermeáveis a líquidos.

Pensando nessas propriedades, complete a tabela abaixo com os materiais listados no primeiro parágrafo e suas respectivas características. Use como exemplo a madeira.

<b>MATERIAIS</b>	<b>CARACTERÍSTICAS/ PROPRIEDADES</b>	<b>UTILIZAÇÃO PELO HOMEM</b>
Madeira	Sólido, duro, moldável, divisível...	Fabricação de móveis; construção civil; portas e janelas; cercas...
Plástico		
Vidro		
Papel		
Borracha		
Algodão		
Ouro		
Água		

## ATIVIDADE 2 – ENCONTRANDO PROPRIEDADES COMUNS

Nessa atividade você vai considerar os seguintes materiais: **couro, carvão, sal, óleo, terra, ferro, ouro, álcool, papel, borracha, madeira, ar, vidro, leite, açúcar, querosene, gás de fogão, areia, alumínio, isopor, grafite, gás carbônico e água.**

1- Pense e responda: Existe alguma propriedade comum a todos esses materiais? Em que se baseou para responder?

---

---

2- Examine a lista de materiais e organize-os em dois grupos: “materiais que queimam” e “materiais que não queimam”. Preencha o Quadro I

MATERIAIS QUE QUEIMAM	MATERIAIS QUE NÃO QUEIMAM

3- Classifique agora os mesmos materiais em dois outros grupos: o grupo dos que têm cheiro e o grupo dos que não têm cheiro. Preencha o Quadro II.

MATERIAIS QUE TÊM CHEIRO	MATERIAIS QUE NÃO TÊM CHEIRO

4- Compare a primeira classificação com a segunda. Os grupos da primeira classificação são iguais aos da segunda? Justifique sua resposta.

---

---

---

---

---

### ATIVIDADE 3 – Transformações da matéria

As transformações da matéria são as modificações que ela pode sofrer com ou sem mudança de sua composição. Toda e qualquer modificação que ocorra com a matéria pode ser considerada um fenômeno. Esses fenômenos podem ser físicos ou químicos.

#### Fenômenos físicos

A substância que constitui a matéria não passa por transformação alguma. Sendo assim, sua forma, tamanho, aparência podem mudar, mas não sua composição.

Exemplo: Solidificação da água. A substância – no caso, a água – estava no estado líquido e passou para o estado sólido. Sua forma e tamanho mudaram, mas não os seus constituintes.

#### Fenômenos químicos

A composição da matéria passa por mudanças, ou seja, uma ou mais substâncias alteram-se, dando origem a compostos diferentes. Mas como saber se uma determinada matéria passou por alguma transformação química? É fácil! A formação de uma nova substância pode ser identificada pelos seguintes fenômenos: alteração na cor, surgimento de chama ou luminosidade (exemplo: queima do álcool), efervescência (liberação de um gás) -exemplo: quando dissolvemos um antiácido estomacal na água. SOUZA, Líria Alves de.

"Transformações da matéria"; *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/quimica/transformacoes-materia.htm>. Acesso em 22 de abril de 2020.

Responda as questões abaixo:

1- Procure reconhecer, nas situações cotidianas citadas a seguir, quais envolvem fenômenos físicos (F) e quais envolvem fenômenos químicos (Q):

- a. (    ) Água fervendo para fazer café.
- b. (    ) Combustão de gasolina no motor de um automóvel.
- c. (    ) Funcionamento do motor elétrico de um liquidificador.
- d. (    ) Prato caindo no chão e se quebrando.
- e. (    ) Resfriamento de alimentos na geladeira.

2- A queima da gasolina, o enferrujamento do prego e o derretimento de um bloco de gelo são respectivamente, fenômenos:

- A) químico; químico e físico.
- B) químico; físico e químico
- C) físico; químico e químico.
- D) físico; químico e químico.

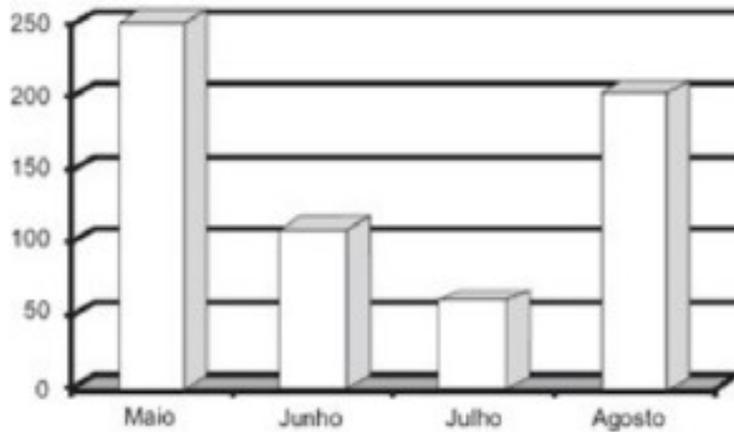
3- Considere as seguintes tarefas realizadas no dia-a-dia de uma cozinha e indique aquelas que envolvem transformações químicas e as que envolvem transformações físicas.

Aquecer uma panela de alumínio	
Acender um fósforo	
Ferver água	
Queimar açúcar para fazer caramelo	
Fazer gelo	

## ATIVIDADES DE MATEMÁTICA

### ATIVIDADE 1

1- O gráfico abaixo mostra a quantidade de carros vendidos nos meses de Maio à Agosto de um certo ano.



Analisando as informações apresentadas, podemos concluir que:

- No mês de Maio a quantidade de carros vendidos é menor do que a quantidade de carros vendidos no mês de Julho.
- A quantidade de carros vendidos no mês de Agosto é o dobro da quantidade de carros vendidos no mês de Julho.
- A quantidade de carros vendidos no mês de Julho é a metade da quantidade de carros vendidos no mês de Agosto.
- No mês de Julho a quantidade de carros vendidos é maior do que a quantidade de carros vendidos no mês de Junho.

2- Qual a diferença na quantidade de carros vendidos entre julho e agosto.

- 150
- 100
- 50
- 300

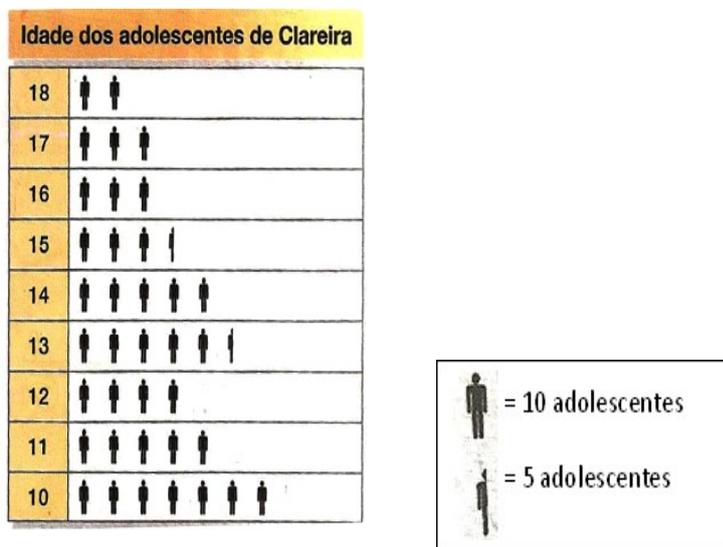
3- Quantos carros a mais foram vendidos no mês de maio comparando-se a junho?

- 150
- 100
- 50
- 300

## ATIVIDADE 2

PICTOGRAMA é uma representação gráfica por meio de figuras.

1) O pictograma mostra o número de adolescentes com idade entre 10 e 18 anos no bairro Clareira.



No bairro Clareira:

a) Quantos adolescentes têm 12 anos de idade? \_\_\_\_\_ E 11 anos? \_\_\_\_\_ E 10 anos? \_\_\_\_\_.

b) Quantos adolescentes têm de 10 a 12 anos? \_\_\_\_\_.

c) Sabendo que é possível votar a partir de 16 anos, quantos adolescentes de Clareira já podem votar? \_\_\_\_\_

PROBLEMAS:

1) Numa fazenda, há 1390 pés de manga, 980 pés de mexerica. Quantos pés de frutas tem nessa fazenda?

R: \_\_\_\_\_

2) Um jardineiro recebeu um total de 987 flores: Dessas 321 eram rosas, 132 margaridas e o restante eram cravos. Quantos eram os cravos?

R: \_\_\_\_\_  
**ATIVIDADE 3**

1) Resolva as adições:

- A)  $4760+505=$
- B)  $1049+761=$
- C)  $5545+971=$
- D)  $1156+108=$
- E)  $1998+509=$
- F)  $1260+220=$

A	B	C	D	E	F

2) Resolva as subtrações:

- A)  $3992 - 923=$
- B)  $294 - 103=$
- C)  $4318 - 555=$
- D)  $4061 - 564=$
- E)  $4099 - 950=$
- F)  $4876 - 868=$

A	B	C	D	E	F

## ATIVIDADE 04

Medidas de tempo

1 dia = 24 horas

Cada hora tem 60 minutos, logo 1 hora = 60 minutos

1 minuto = 60 segundos

Obs: Minutos e segundos são SUBMÚLTIPLOS da hora.

Situações do dia a dia envolvendo medidas de tempo

Exemplos:

a) Maria saiu de casa às 7:10 h e levou 15 minutos para chegar à escola. A que horas chegou? 7:10 h = 7 horas e 10 minutos

Adicionando 15 minutos...  $10 + 15 = 25$

Portanto, 7:25 h

b) Carlos dormiu às 15:20h e acordou às 16:40h. Durante quanto tempo permaneceu dormindo?

Hora final 16 horas e 40 minutos

Hora Inicial 15 horas e 20 minutos

Subtraindo ...  $16 - 15 = 1$  hora e  $40 - 20 = 20$  minutos.

Portanto, 1:20 h.

Exercícios:

1. Dona Eliana saiu de casa às 8h35min e demorou uma hora e meia para fazer as compras. Pretendia chegar a sua casa antes das 10 horas. Será que conseguiu?

2. Um motorista percorre uma estrada em 2 etapas. Na primeira etapa anda 80 quilômetros por hora durante 3 horas e na segunda anda 90 quilômetros por hora durante 1 hora e 30 minutos. Quantos quilômetros o motorista percorreu?

## ATIVIDADE 05

1) Qual alternativa representa a soma dos números decimais 0,65 e 0,15?

(a) 0,80

(b) 0,77

(c) 0,67

(d) 1,00

2) Qual alternativa representa a soma  $4,013+10,182$ ?

(a) 14,313

(b) 13,920

(c) 14,195

(d) 14,083

3) Qual é a diferença entre os números decimais 724,96 e 242,12?

(a) 48,284

(b) 586,28

(c) 241,59

(d) 482,84

4) Para cada caso, somar os números. (Lembre-se: vírgula embaixo de vírgula)

a)  $0,25 + 1,25$

b)  $0,25 + 2,5$

c)  $0,25 + 3,7$

5) Para cada caso, subtrair os números.

a)  $0,25 - 1,25$

b)  $0,25 - 2,5$

c)  $0,25 - 3,7$

## ATIVIDADES DE ARTE

### Atividade 1

A obra 'O QUARTO' DE VAN GOGH é do estilo impressionista, com cores leves e traços bem fortes.

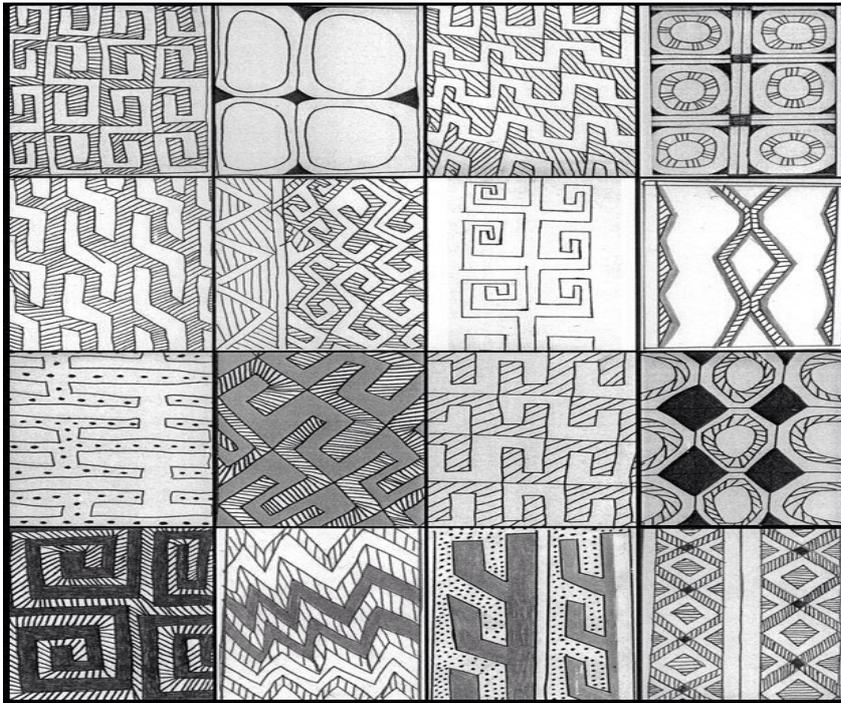
Pesquise essa obra na internet e faça a pintura das cores e uma intervenção da figura humana na obra ( ou seja insira a figura de um ser humano em qualquer lugar da obra).



## Atividade 2

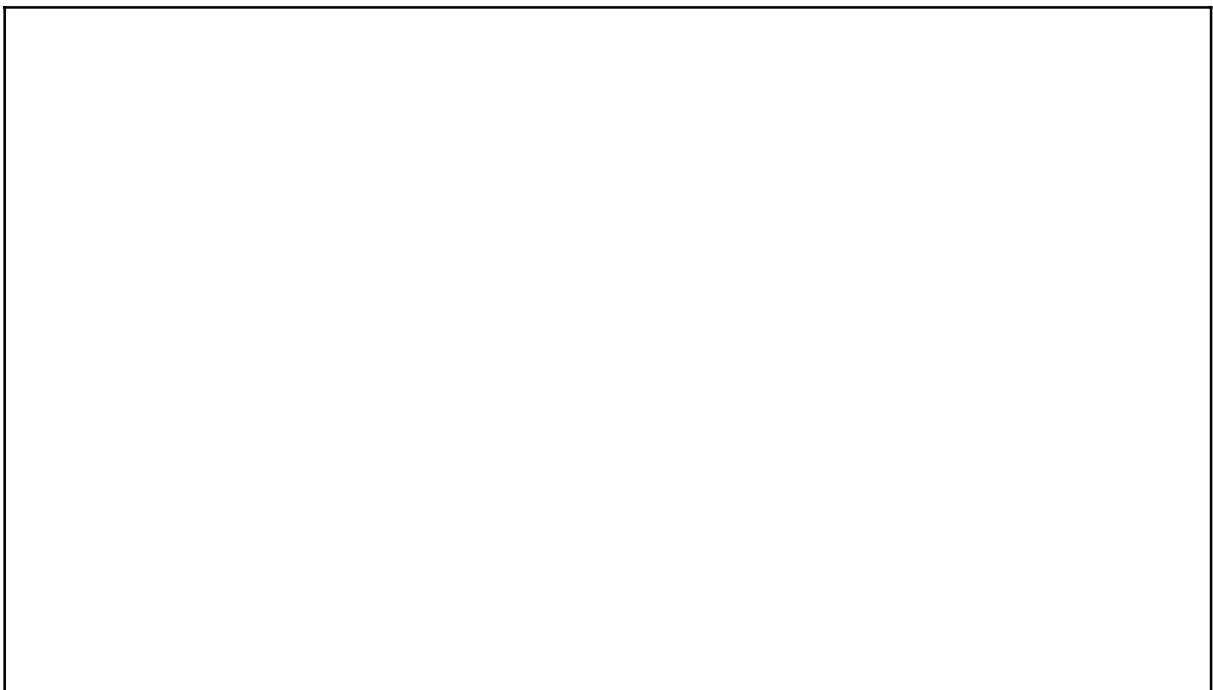
### Grafismo indígena

*O grafismo indígena é uma forma de identificação interna dentro da sua sociedade, além de identificação étnica quando comparada às outras*



*tribos. Algumas características deste tipo de arte são a simetria, formas simples e relacionadas à natureza, sendo, normalmente, feitas pelas mulheres indígenas.*

No espaço abaixo, crie o seu próprio grafismo.





## **ATIVIDADES DE INGLÊS**

Atividade 1



A ginástica é uma boa opção de atividade física, pois ela prepara o corpo, não toma muito tempo, e pode ser feita em uma academia, em casa, no parque, ou onde você puder e tiver disponibilidade. Além disso, ela pode ser uma das atividades menos cansativas, apesar de ser repetitiva. Mesmo assim, ela consegue aquecer o corpo, alongar e ainda trabalhar com os músculos e queimar calorias. Ou seja, já deu pra ver como a ginástica tem muitos benefícios, não é mesmo!

## Benefícios da ginástica

**Ginástica traz felicidade-** Por liberar endorfina, conhecida como o hormônio da felicidade e do prazer, a ginástica acaba causando uma sensação de bem-estar e calma assim que você começa a praticar. Isso acaba levando a uma série de fatores relacionados com o humor e com o relaxamento do corpo. Dessa forma, a ginástica pode diminuir o estresse, a ansiedade e também alguns sintomas depressivos. Ela também melhora a autoestima, a autoconfiança e proporciona melhores noites de sono. A ginástica também ajuda a cuidar do corpo, facilitando a queima de gorduras, aumentando a queima de calorias, dando contorno à silhueta, criando e tonificando músculos, etc. Além disso, ela também vai trazer equilíbrio e corrigir a postura, já que trabalha com exercícios de alongamento, o que cria elasticidade e flexibilidade. **Ginástica previne doenças-** Manter o corpo saudável por fora significa também manter o organismo saudável por dentro. Por isso, praticando ginástica, você está cuidando da sua imunidade e do bom funcionamento do seu corpo. Assim, ela pode ajudar a prevenir doenças crônicas e outras doenças. Como a diabetes, por exemplo. Afinal, essa é uma atividade que promove saúde e ajuda os praticantes a aumentar sua própria qualidade de vida.

Agora responda:

1. A ginástica é uma boa opção de atividade física, pois ela:
  - a) Consegue aquecer o corpo, alongar e ainda trabalhar com os músculos e queimar calorias.
  - b) Ajuda a se movimentar.
  - c) É importante para o desenvolvimento nos jogos.
  - d) Auxilia no deslocamento.
  
2. São muitos os benefícios da Ginástica, entre eles:
  - a) Traz felicidade, não cuida do corpo e não previne doenças.
  - b) Não ajuda no desenvolvimento físico.
  - c) Traz felicidade, cuida do corpo e previne doenças.
  - d) Não tem benefícios, pois deixa as pessoas cansadas.
3. Segundo o texto que você leu acima, a ginástica é uma atividade que promove saúde e ajuda os praticantes a aumentar sua própria qualidade de vida. Explique essa afirmação.

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Ter um corpo saudável depende de vários fatores, dentre eles podemos ressaltar:

- a) Alimentação balanceada e atividade física regular.
- b) Noites mal dormidas.
- c) Comer fast food.
- d) Não praticar atividade física e alimentar-se exageradamente.

5. Você sabe dizer por que as pessoas costumam dizer que é importante praticar atividade física?

6. De maneira geral, é por que nos sentimos bem quando o corpo está em atividade física dentro de um ritmo confortável. Mas não é só isso! Fazer atividades físicas regularmente podem nos trazer vários benefícios para o coração. Os vasos sanguíneos e os músculos: torna mais fácil controlar o peso, melhora a coordenação dos nossos movimentos adquirindo mais flexibilidade. Não se esqueça de que junto com as atividades físicas devemos manter uma alimentação saudável, ingerindo alimentos naturais, evitando na medida do possível os alimentos industrializados, pois contém grande teor de conservantes. Então, comece a se exercitar e se alimentar bem!

Com base nas informações do texto, responda:

Por que é importante a prática de esportes juntamente com uma boa alimentação?

---

---

---

---

## ATIVIDADES DE TURISMO

### ATIVIDADE 1

Leia as manchetes das notícias abaixo e responda:

**Economia**

# Covid-19: prefeitura do Rio anuncia retomada da atividade econômica

*Crivella prevê para agosto normalização das atividades na cidade*





Publicado em 01/06/2020 - 18:08 Por Cristina Indio - Repórter da Agência Brasil - Rio de Janeiro

AgênciaBrasil

**Economia**

# Lazer, hotéis e escritórios são os setores mais afetados por pandemia

*Distância percorrida por veículos teve queda de 25%, revela pesquisa*





Publicado em 10/05/2020 - 16:55 Por Welton Mátias - Repórter da Agência Brasil - Brasília

**NOTÍCIAS** Segundo IBGE

# Agropecuária é único setor da economia com crescimento na pandemia

Resultado positivo foi puxado pelo bom desempenho da safra, como a da soja, no primeiro trimestre do ano

Publicado em 23 horas atrás em 1 de junho de 2020

Segundo as manchetes, os setores da economia são diretamente afetados com a Pandemia por COVID-19.

a) Escreva quais os setores são menos afetados e justifique.

---



---



---



---



---

b) Escreva quais os setores são mais afetados e justifique.

---



---



---



---



---