

www.educacao.ba.gov.br

ROTINAS DE ESTUDOS E ATIVIDADES PARA ESTUDANTES

2^a
SÉRIE

Semana 1

LINGUAGENS

De 30/03 a 03/04/2020



Olá, estudante!

Durante a quarentena, não precisamos ficar esperando o tempo passar sem fazer nada, não é verdade? Podemos utilizar os momentos sem aula para organizar muitas coisas. Que tal organizar os estudos? Organizar os conteúdos e aprender a fazer a gestão do tempo para estudar melhor?

Neste documento, vamos apresentar um **Roteiro de Estudos** especialmente pensado para você! Ele está organizado por Área do Conhecimento e, nesta primeira semana, iniciaremos com a área de Linguagens, que reúne os seguintes componentes curriculares: Língua Portuguesa, Produção Textual, Literatura, Arte, Educação Física e Inglês.

Para você saber o que vai rolar durante a semana, apresentamos o calendário semanal, a fim de que possa segui-lo à risca ou escolher a organização que faz mais sentido para você!

DIA/ Horário	SEGUNDA 30/03	TERÇA 31/03	QUARTA 01/04	QUINTA 02/04	SEXTA 03/04
9:00 às 10:00	Língua Portuguesa	Produção Textual	Literatura	Língua Portuguesa	Produção Textual
11:00 às 12:00	Arte	Ed. Física	Arte	Inglês	Ed. Física

Mas antes de colocarmos a mão na massa, que tal fazermos um exercício de respiração e concentração? É fácil, vamos lá!

1 – Respire fundo e solte o ar lentamente! Agora, vamos nos concentrar.

2 – Feche os olhos e conte de 50 a 0, isso mesmo de forma decrescente.

Atenção! Se ao longo da contagem você perceber que se perdeu, volte para o número 50 e inicie a contagem novamente. Se você se perdeu possivelmente ficou desatento e se desconcentrou.

O jogo só finaliza quando você conseguir fazer o ciclo de 50 a 0 sem perder a concentração.


Conseguiu? Agora sim você ficou pronto e concentrado para iniciar as atividades.

Lembre-se de repetir este exercício todos os dias durante essa semana!

E se liga! Semana que vem teremos um novo desafio de concentração.

LINGUAGENS – 2ª série EM	
ROTEIRO DE ESTUDOS E ATIVIDADES PARA ESTUDANTES	
Modalidade/oferta: Regular	Semana I – 30/03 a 03/04/2020

Data: 30/03/2020	
9h às 10h	Língua Portuguesa
Tema: Análise Linguística – Texto informativo e processo de argumentação	
Atividade	<p>- Leia o texto “Chame um sociólogo”, de Célia Tolentino, transcrito nas próximas paginas.</p> <p>- Em seguida, utilize o seu caderno para responder às questões abaixo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Indique o(s) provável(eis) objetivo(s) do texto “Chame um sociólogo”. 2) Defina o provável público-alvo do texto e justifique sua definição. 3) Evidencie a principal tese defendida pela autora do texto. 4) Apresente dois argumentos usados pela autora para a defesa da tese.
	<p>5) (UFBA, 2008) Indique (V) verdadeiro ou (F) falso.</p> <p>Fundamentam-se na opinião da autora as seguintes proposições:</p> <p>() É legítimo identificar o povo brasileiro com personagens que vivem uma rotina desinteressante e medíocre.</p> <p>() Zé Povo e Jeca tatu são idealizações sentimentais do mundo rural, pintados como personagens representativos de uma determinada época, inconsistentes no presente.</p> <p>() Faz parte da cultura brasileira a noção de povo como um segmento social marcado por comportamentos estigmatizados pelos grupos dominantes.</p> <p>() O personagem criado por Monteiro Lobato é apresentado por ele como o paradigma do povo brasileiro.</p> <p>() A ideia de que o povo brasileiro, numa visão hegemônica, se confunde com o caipira, despreparado para a rotina do trabalho organizado é questionada.</p> <p>() A sociedade brasileira é configurada por um universo social dualista que não se identifica com a totalidade da população brasileira e exime-se de responsabilidade social.</p> <p>6) Marque as proposições verdadeiras.</p> <p>() A expressão “entidade enigmática” (l. 02) acentua a natureza difusa da noção de povo.</p> <p>() A expressão “do nosso atraso histórico, do abandono, da falta de educação e de informação” (l. 05) modifica o substantivo “vítima” (l. 05).</p> <p>() A afirmação “O povo é o outro e nunca nós mesmos.” (l. 06 -07) introduz um novo ponto de vista a ser discutido pela autora.</p> <p>() A qualificação “generosa” (l. 28), aplicada ao que a crítica falou sobre o filme Jeca Tatu, conota ironia.</p> <p>() O pronome “tal”, presente no fragmento “o de enxerga-se como tal” (l. 43), aplica-se à expressão “sociedade brasileira” (l. 42-43).</p>
Onde encontro o conteúdo	<p>Se tiver acesso à internet, clique em: https://www.youtube.com/watch?v=PJM0YJGWdo&disable_polymer=true</p> <p>Se não tiver internet, consulte seu livro didático de 2ª série e busque a tipologia textual “Argumentação”, que se caracteriza por apresentar um ponto de vista e os argumentos que lhe dão sustentação.</p>

Objetivo	- Explicitar as diferenças entre um texto dissertativo e argumentativo.
Depois da atividade	Se desejar avançar nesse tema, continue realizando as atividades abaixo. Se elas ajudaram você a entender melhor o assunto, compartilhe com seus colegas e use a #EducaçãoBahia.
	 <p>COUTINHO, Laerte. Você está cercado de ignorantes. Disponível em: https://www.diariodocentrodomundo.com.br/voce-esta-cercado-de-ignorantes-por-laerte-coutinho/</p>
	<p>Observando a charge acima, de Laerte, responda às questões:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) O verbo da segunda frase, dentro do contexto em que se insere, indica <ol style="list-style-type: none"> a) pedido, o que aparece representado através de uma linguagem imperativa. b) conselho, o que sugere preocupação com o destino do leitor crítico. c) ordem, o que aparece representado de forma acusativa, como se o leitor cometesse um delito. d) pedido, o que representa desejo de que o leitor não discrimine os alienados. e) ordem, o que indica preocupação em proteger a população dos efeitos da leitura. 2) Explique a expressão “com as mãos para cima”, no contexto do texto I.

TEXTO 1

CHAME UM SOCIÓLOGO

Célia Tolentino

De tempos em tempos precisamos repensar sobre esta questão: quem é o povo brasileiro, essa entidade enigmática? Principalmente em um ano eleitoral importante como este, em que de um lado estão aqueles que veem os problemas do Brasil, não somente de caráter político, como um resultado da falta de capacidade crítica do povo brasileiro e de outro, aqueles que acreditam que a população é sempre a vítima do nosso atraso histórico, do abandono, da falta de educação e de informação.

A ideia de que o brasileiro é sempre um sujeito diferente daquele que fala é antiga no Brasil. O povo é o outro e nunca nós mesmos. E esse povo, que é o outro, é sempre o ignorante, o inculto, o amarfanhado, o pobre, o analfabeto, o distante. Em 1907, a revista Fon Fon! trazia em um de seus exemplares uma caricatura chamada de Zé Povo. Tal como viríamos a usar esta expressão até hoje, o Zé Povo (ou Zé Povinho) era o sujeito mal vestido, magro e desengonçado. Contra ele estava o mundo da política ou o dos grã-finos. A caricatura da Fon Fon! fazia uma crítica mordaz, sugerindo que, enquanto os políticos e os elegantes (que acabavam sendo da mesma elite) se divertiam, o Zé Povo pagava as contas, trabalhava nas repartições públicas e sofria com sua vidinha modorrenta. [...]

O mesmo acontece anos mais tarde quando, em 1914, Monteiro Lobato chamou o homem pobre rural de Jeca Tatu. Segundo o escritor, Jeca era o protótipo do povo brasileiro que, acorçado sobre os calcanhares, seria incapaz de se levantar para encarar o trabalho disciplinado e a modernização do País. As duas coisas ficariam a cargo dos imigrantes europeus que estavam ocupando os melhores postos de trabalho e forjando o progresso.

Nos anos 30, a discussão volta ao cenário, e a grande preocupação é com o caráter da nação brasileira. Artistas, escritores, sociólogos buscam uma definição, e as manifestações culturais populares são recolhidas para fazer parte da música, da dança, da literatura. O povo brasileiro passa a ser ingrediente fundamental na constituição da nação, e Getúlio Vargas, inaugurando o chamado populismo, fala em nome do povo e se define como o pai dos pobres, isto é, do povo, para o povo. Mas quem era ele? O índio, o nordestino, o nortista, o negro, o pobre, o caboclo, o operário, o homem rural?

Ao governo populista não interessava o trabalhador organizado, mas “este povo” em abstrato, sujeito crente e passivo, protegido e reprimido pelo Estado. A discussão volta com força nos anos 50 e, em plena era desenvolvimentista, quando o Brasil começa o processo de industrialização e urbanização mais agressivo, o JecaTatu é retomado pelo cinema e Mazaropi faz muito sucesso. A crítica, generosa, escrevia que Mazaropi levava o verdadeiro povo brasileiro às telas. Mas, podemos perguntar outra vez: quem se identifica com o Jeca Tatu de Mazaropi? Provavelmente ninguém deseja tal identidade para si. Portanto, o que podemos dizer, a partir destes poucos exemplos, é que a identidade nacional ou a condição de povo brasileiro é sempre atribuída a um sujeito que não somos nós. Deste modo, reaparece sempre a ideia de que de um lado existe uma elite esclarecida, proprietária, bem nascida, educada e cosmopolita, cidadã do mundo e capaz de votar bem, é claro. E de outro, o povo, o Zé Povo, o inculto, o pobre, o sem eira nem beira, o brasileiro. Quem seria ele? Ora o índio, ora o caboclo, ora o mulato, ora o cangaceiro, ora o Jeca, ora o favelado, ora o analfabeto, ora os descamisados. Mas o fato é que o povo é sempre o outro (não sou eu,

aquele que fala), e este outro é quase sempre pintado como alguém cuja ignorância o faz objeto de riso, de pena, de rejeição, eleitor sem consciência.

Com este deslocamento da identidade nacional, acabamos sempre por delegar ao outro a obrigação de comportar-se como povo. No entanto, se este sujeito não é apreensível, não é identificável, então, acabamos por construir uma identidade abstrata que não pertence a ninguém. Daí para crer que o povo vota errado — mas eu não — é um passo. Sem dúvida, existe este grande desafio para a sociedade brasileira, o de enxergar-se como tal, e isto não quer dizer homogeneidade, nem ausência de conflitos sociais e de classes. Mas quer dizer que pertencer à condição de povo brasileiro significa ter alguma responsabilidade pelo coletivo, sair da individualidade consumista que nos assola e começar a pensar que nós é que fazemos a História. Enquanto isso não acontecer, continuaremos procurando pelo tal do povo brasileiro, este outro impalpável.

TOLENTINO, Célia. Chame um sociólogo. *Sociologia: Ciência & Vida*, São Paulo: Escala, ano 1, n.3, 2007. p. 70-71

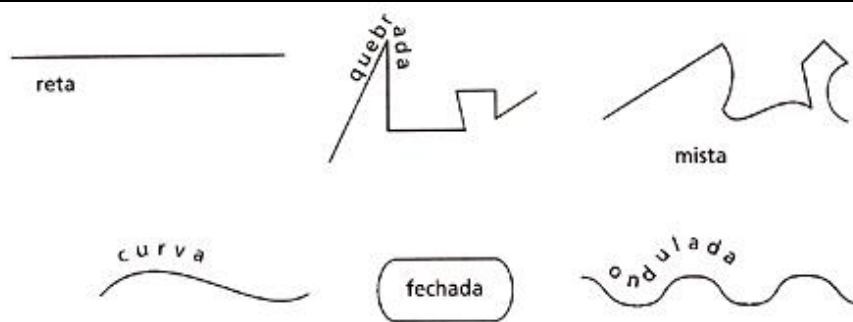
Data: 30/03/2020

11h às 12h

Arte

Tema: Linhas da Arte – Elementos da composição visual: a linha

- Observe os tipos de linha abaixo:



Leia atentamente o texto a seguir, adaptado de:

<http://artesatividades.blogspot.com/2017/03/a-linha.html>

A linha

A linha, assim como o ponto, é elemento essencial na composição visual.

A linha está presente em nossa vida e em todas as coisas que estão ao nosso redor, especialmente na natureza. Observe a folha de uma árvore! Quantas linhas não possui? Inúmeras não é mesmo? Os nossos cabelos também são exemplos de linhas: se são lisos são linhas retas, se são crespos, encaracolados ou cacheados são linhas curvas, onduladas ou espiraladas.

A linha é obtida através de infinitos pontos.

Também é obtida através do “rastros” de um ponto.

Quando se coloca um ponto em movimento, ele forma uma linha.

A linha é o elemento básico de todo grafismo e um dos mais usados.

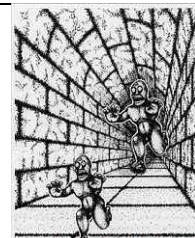
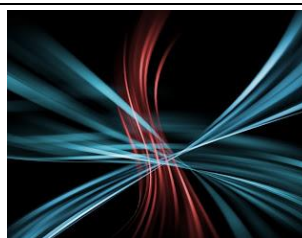
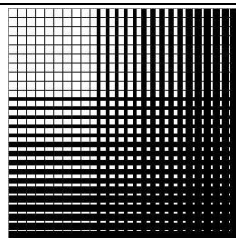
Representa a forma de expressão mais simples e pura, porém também a mais dinâmica e variada.

As principais propriedades da linha são:

Contém grande expressividade gráfica e muita energia

Quase sempre expressa dinamismo, movimento e direção.

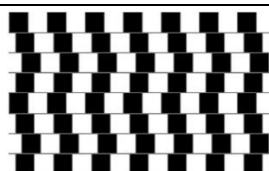
Ilusão de óptica causada pelas linhas. Embora não pareça, as duas figuras são do mesmo tamanho



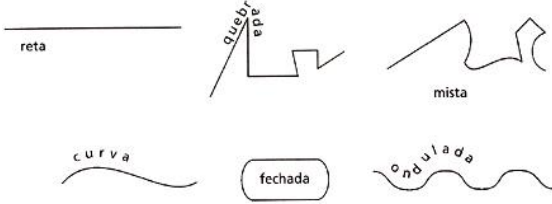
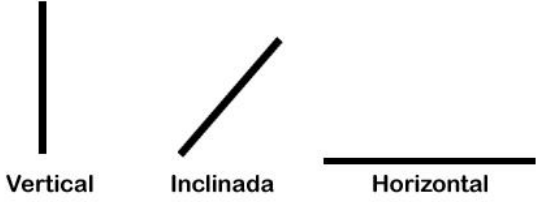
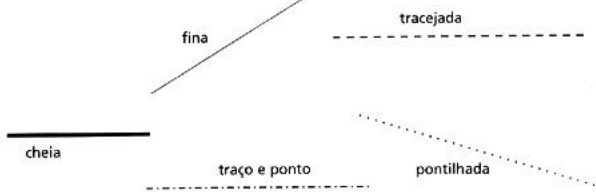


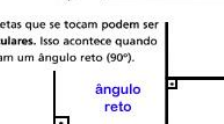
Cria tensão no espaço gráfico em que se encontra.

Cria separação de espaços no grafismo.

A repetição de linhas próximas gera planos e texturas.



Atividade

Atividade (cont.)	<p>1 – Quanto à forma, a linha pode ser:</p>
	
	<p>2 – Quanto à posição a linha pode ser:</p>
	
	<p>3 – Quanto ao traçado, a linha pode ser:</p>
	
<p>4 – Quanto à direção as linhas podem ser:</p>	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Convergentes Se dirigem a um só ponto.</p> <p>Divergentes Se dirigem para vários pontos partindo de um mesmo lugar.</p> <p>Paralelas Seguem na mesma direção mantendo a mesma distância entre si.</p> <p>Perpendiculares São linhas que se cruzam formando ângulos retos.</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>Linhas convergentes vão todas para um mesmo ponto.</p>  <p>Linhas divergentes saem todas de um mesmo ponto.</p>  <p>Duas retas que se tocam podem ser perpendiculares. Isso acontece quando elas formam um ângulo reto (90°).</p>  </div> </div>	
<p>Agora, faça você mesmo! Divida o papel sulfite em seis quadros de tamanhos iguais e dentro de cada quadro experimente desenhar com linhas específicas:</p> <ol style="list-style-type: none"> Somente com linhas fechadas Somente com linhas abertas Com linhas fechadas e abertas Somente com linhas finas e tracejadas Somente com linhas cheias e pontilhadas Com todos os tipos de linhas acima. 	
<p>Onde encontro o conteúdo</p>	<p>Disponível em: http://artesatividades.blogspot.com/2017/03/a-linha.html. Acesso em: 25.mar.20</p> <p>Disponível em: https://www.canstockphoto.com.br/vida-cidade-desenho-linha-40780475.html. Acesso 25 mar.2020.</p>
<p>Objetivo</p>	<p>- Conhecer elementos da comunicação visual e suas relações compositivas.</p>
<p>Depois da atividade</p>	<p>Organize os seus desenhos e monte um portfólio!</p>

Data: 31/03/2020

9h às 10h

Produção Textual

Tema: Leitura, análise e escrita a partir de um artigo de opinião

Atividade

- 1) Leia o artigo “**Coronavírus: as doenças dos ricos matam os pobres - de vírus ou de fome**”, de Alexandre Haubrich.
- 2) Em seguida, responda às questões abaixo:
 - a) Quais seriam os “problemas da sociedade que a aparente normalidade cotidiana muitas vezes maquia”, segundo o autor?
 - b) O que o autor quer dizer com “propriedade social” e “redes de proteção social”?
 - c) Identifique no texto, situações que possam estar relacionadas com o “quadro agravado pela reforma trabalhista de 2017”, segundo o autor desse artigo.
 - d) Quais foram algumas das consequências da Emenda Constitucional 95, e como isso pode afetar a realidade do local onde você vive, seu bairro, sua cidade?
 - e) Ao longo do artigo, o autor contrasta as relações de proteções sociais possíveis pelos ricos e as relações de proteções sociais possíveis pelos pobres. Procure informações no texto e complete a tabela abaixo:

	Ricos	Pobres
Renda		
Segurança		
Transporte		
Papel do Estado		
COVID-19 e classes sociais		
Sobrevivência		

- 3) Em relação às informações presentes no artigo, utilize o seu caderno para responder:
 - Quais informações você acha que são importantes?
 - Quais são as informações sobre esse tema que você sabe, e que o artigo não traz?
 - Quais informações / Que tipo de informações você gostaria de ter lido, mas o artigo não traz?

Onde encontro o conteúdo

Disponível em: <https://www.brasildefato.com.br/2020/03/13/artigo-coronavirus-as-doencas-dos-ricos-matam-os-pobres-de-virus-ou-de-fome>. Acesso em 27.mar.2020.

Objetivo

- Desenvolver capacidade analítica e crítica diante de acontecimentos cotidianos.
- Produzir texto argumentativo.

Depois da atividade

A partir do texto indicado, escreva um artigo sobre o Coronavírus, como ele está mudando o dia-a-dia, do seu bairro ou sua cidade, e das pessoas que com quem você convive.

TEXTO

Coronavírus: as doenças dos ricos matam os pobres – de vírus ou de fome

Por Alexandre Haubrich

Sem o apoio coletivo, os mais pobres não sobrevivem às crises, quaisquer que sejam elas.

(1) "Tem que garantir hoje porque não sabemos quando vai ter jogo de novo", disse uma guardadora de carro no entorno da Arena do Grêmio, minutos antes do Grenal da Libertadores.

(2) As grandes crises trazem à tona problemas da sociedade que a aparente normalidade cotidiana muitas vezes maquia. Esses problemas aparecem nos efeitos e nas "soluções" para as crises. No caso da pandemia de coronavírus, uma questão que grita é a insegurança e a precariedade da vida dos trabalhadores. Me refiro especificamente ao Brasil e, mais especificamente, ao período pós 2015, em um quadro agravado pela reforma trabalhista de 2017. Como fica a situação dos trabalhadores que seguem obrigados a ir aos locais de trabalho e precisam, além disso, utilizar o transporte coletivo? E, pior: como fica a situação dos 40 milhões de trabalhadores informais do Brasil?

(3) O cancelamento dos eventos esportivos, por exemplo. Quantos trabalhadores e trabalhadoras têm seus parques ganhos vinculados ao entorno dos grandes jogos? Donos e funcionários de bares, guardadores de carro, funcionários contratados por empreitada pelos estádios, vendedores ambulantes... a lista é grande. Outro exemplo são os trabalhadores de aplicativos de transporte. Eles só recebem se trabalham, e carregam em seus veículos dezenas de pessoas todos os dias, em um pequeno espaço. Que segurança o mundo do trabalho oferece para esses trabalhadores? Que segurança o Estado garante para eles?

Propriedade social e proteção

(4) A ideia de "propriedade social" nasce exatamente com esse sentido, de proteção dos que, por não possuírem propriedades privadas vigorosas, necessitam compartilhar segurança social. O Estado é o organizador dessa propriedade social, a não ser que seja redirecionado, por governantes e pelo capital que de fato manda no governo, para esvaziar os serviços públicos, os investimentos nas pessoas, e majorar o despejo de recursos públicos para potencializar o enriquecimento dos que já são ricos. Nas mãos dos ultraliberais, como Paulo Guedes, o Estado não morre: ele é reorientado para favorecer ainda mais os mais ricos e poderosos. Esvazia-se a propriedade social e o próprio Estado torna-se, cada vez mais, propriedade privada. E, em crises como a atual, não apoia os setores da população que mais precisam de apoio.

(5) O coronavírus espalhou-se pelo mundo graças aos cidadãos que viajam ao exterior, e certamente não são os mais pobres, os trabalhadores precários, informais ou desempregados, os que o fazem. É uma doença espalhada involuntariamente por quem tem dinheiro para viajar. Mas os mais ricos e alguns setores de trabalhadores resguardados por alguns direitos conseguem algum nível de proteção: podem evitar o transporte público utilizando carros particulares, em alguns casos podem ficar em casa, acessam médicos particulares, etc. E os que são obrigados a continuar frequentando os locais de trabalho mesmo em uma situação de crise sanitária, precisando, para isso, utilizar o transporte coletivo? E os que não têm condições de pagar um médico particular?

(6) Para esses é que são necessárias redes de proteção social. Eles precisam ter direito a ausentar-se do trabalho, precisam ter direito a médicos da família, precisam ter garantia de seguros se não puderem realizar seus trabalhos informais.

A busca pelo lucro mata

(7) Há outros fatores que expõe essa diferença de classe no caso do coronavírus. O álcool gel, por exemplo. Juntamente com a lavagem correta e reiterada das mãos e com evitar aglomerações, o uso de álcool gel tem sido apontado pelas autoridades sanitárias internacionais e locais como uma grande arma para combater a contaminação e propagação do coronavírus. Mas, no "livre mercado", o preço

do álcool gel disparou em todo o Brasil - em Porto Alegre, por exemplo, os tubos portáteis, de 30g, estão custando R\$ 10 em farmácias e supermercados. Como os mais pobres vão comprar? Não vão. E aí aumentam a chance de serem contaminados e contaminarem os outros, porque seguirão obrigados a utilizar o transporte público para deslocar-se ao trabalho, ou a dirigir seus veículos em aplicativos.

(8) Em Cuba, a estrutura de saúde da família é pujante. Na Argentina, o governo congelou o preço do álcool gel. São estruturas e medidas necessárias para combater uma crise dessas proporções. No Brasil, até agora, o governo anunciou pequenas ajudas às empresas, e nada mais. Isso em meio a um agressivo desmonte das políticas públicas desde o golpe, agravado pelo governo de Jair Bolsonaro (sem partido) e Paulo Guedes. A Emenda Constitucional 95, de Temer, já retirou R\$ 20 bilhões do SUS, conforme estudo da Comissão de Orçamento e Financiamento do Conselho Nacional de Saúde. O fim do Mais Médicos, com Bolsonaro, potencializou o desmonte da saúde pública, tão necessária para enfrentar a atual situação.

Morrer de quê?

(9) Sem o apoio coletivo, os mais pobres não sobrevivem às crises, quaisquer que sejam elas. Em uma situação limite como a atual, ganham o direito à livre escolha, tão defendido pelos ultraliberais de terno, como Paulo Guedes: podem morrer de vírus ou de fome. Que liberdade é essa? É o oposto da civilização e da democracia. A vida em sociedade pode ser segura e livre de fato, mas apenas se houver um senso comum comunitário e políticas públicas que reflitam esse ideário. Para chegar-se ao direito à vida e à saúde é necessário passar-se pelos direitos do trabalho.

Data: 31/03/2020

11h às 12h

Educação Física

Tema: Alimentação saudável

Atividade

- Assistir ao filme “O invasor americano”, de Michael Moore.
- Debater a abordagem do diretor sobre os hábitos alimentares na Europa e nos Estados Unidos.
- Leia a charge abaixo e o texto seguinte.
- Qual a sua avaliação sobre a qualidade nutricional da alimentação dos brasileiros? Considerando que em 2017, segundo o IBGE, quase 55 milhões de brasileiros estavam abaixo da linha de pobreza e que, dentre estas, milhões de pessoas sentem fome todos os dias no nosso país, essa charge faz sentido?



A maioria dos brasileiros se esforça para manter uma alimentação saudável, buscando consumir produtos mais frescos e nutricionalmente ricos. O resultado faz parte de levantamento inédito divulgado hoje (23) pela Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (Fiesp).

Oito em cada dez brasileiros afirmam que se esforçam para ter uma alimentação saudável e 71% dos entrevistados apontam que preferem produtos mais saudáveis, mesmo que tenham que pagar caro por eles. O mesmo percentual (71%) admite estar satisfeito com a própria alimentação.

Fonte: <http://agenciabrasil.abc.com.br/saude/noticia/2018-05/pesquisa-mostra-que-80-dos-brasileiros-buscam-alimentacao-saudavel>.

Onde encontro o conteúdo

- O documentário “O invasor americano” pode ser acessado no Netflix.
- Esta atividade foi adaptada do site: <https://redacaonline.com.br/blog/tema-de-redacao-a-busca-pela-vida-saudavel-na-sociedade-brasileira/>
- A charge está disponível em: https://oestnewsorg.files.wordpress.com/2017/06/c0264-charge_mn_14_04_2012.jpg

Objetivo

- Avaliar de forma crítica o tema da segurança alimentar e da alimentação saudável, no contexto individual e coletivo.
- Redigir um texto dissertativo-argumentativo sobre o tema.

Depois da atividade

Há alguma mudança que você gostaria de promover nos seus hábitos alimentares? Já pensou em iniciar essa transformação? Que tal tentar?

Data: 01/04/2020

9h às 10h

Literatura

Tema: Romantismo - Castro Alves X Victor Hugo: uma análise da terceira fase romântica

Atividade

Victor Hugo, autor de “Os Miseráveis”, de 1862 (escrito no exílio), e Castro Alves, autor de “Vozes D’África”, de 1868, construíram suas perspectivas literárias sobre uma base bem parecida: a Terceira Geração Romântica ou Condoreirismo.

Embora saibamos que os cenários sociais e políticos tenham sido diversos, a concepção do condoreirismo francês tem uma denotação de lutas advindas da Revolução Francesa, enquanto o brasileiro teve seu contexto na Independência do Brasil, com todo o seu ambiente de continuidade e ineficácia. Sobre Castro Alves, leia o trecho abaixo:

Castro Alves viveu entre os anos de 1847 e 1871, período do Segundo Reinado brasileiro e de diversas agitações políticas. O cenário nacional fora marcado pela Guerra do Paraguai, que se estendeu entre 1864 e 1870, conflito que durou mais tempo do que o esperado e que contribuiu para diminuir a popularidade de Dom Pedro II, fazendo crescer os ideais republicanos.

A Inglaterra, já em avançado desenvolvimento industrial, pressionava o governo brasileiro para a abolição da escravatura, promulgando leis como a Bill Aberdeen, de agosto de 1845, que autorizava os britânicos a prender qualquer navio suspeito de traficar escravos no Oceano Atlântico.

A legislação brasileira, em 1850, lançou mão da Lei Eusébio de Queirós, proibindo definitivamente o tráfico de mão de obra escrava no país. No entanto, as elites agrárias, poderosas e influentes, ainda encontravam maneiras de fazer ingressar novos escravos no Brasil. Foi apenas a partir da Lei Nabuco de Araújo, de 1854, que o governo brasileiro conseguiu fazer cumprir a Lei Eusébio de Queirós.

Ainda que novos africanos não pudessem ingressar no país em situação de escravidão, e ainda que o debate abolicionista estivesse em pauta, a escravatura continuava oficial no Brasil, perpetuando o ciclo desumano e racista dos tempos coloniais. Crescia lentamente uma cultura urbana e o Brasil rural via-se cada vez mais desgastado, trazendo à tona a repulsa pela política do senhor-e-servo e aumentando os anseios por um ideal democrático. Esse acalorado certame influenciou diretamente a obra de Castro Alves, cujo engajamento social debruçava-se principalmente sobre a urgente necessidade abolicionista.

Grande nome do Condoreirismo, a última geração de escritores românticos brasileiros, Castro Alves encontra pares em Tobias Barreto e Joaquim de Sousa Andrade, também engajados em questões sociais, característica principal da produção literária do período.

Sobre o contexto da obra de Victor Hugo, veja o trecho abaixo:

Os Miseráveis, do escritor francês Victor Hugo, foi escrito em 1862 e é uma narração de caráter social em que o misticismo, a fantasia e a denúncia das injustiças formam uma trama complexa, onde descreve vividamente, ao tempo de condenação, a injustiça social da França do século XIX.

Os Miseráveis é uma obra grandiosa no estilo narrativo e descritivo de Hugo, que esbanja a elegância, a riqueza e o fausto do barroco. Mas o romântico autor

	<p><i>transcende os floreios da linguagem recheando essa estrutura estilística de um conteúdo rico e psicologicamente profundo: os movimentos dramáticos da alma humana sacudida por um turbilhão de anseios, sentimentos e emoções. É também grandioso pelos personagens intensos e extremados, figuras humanas que como Jean Valjean e o próprio policial Javert, perseverante, obstinado e frio, vivem sob a égide inabalável de princípios e ideais, a ponto de serem quase que sufocados pelas consequências emocionais de seus próprios atos. Os personagens são dotados de uma humanidade que resvala, por vezes para o belo mas também para o bizarro. Os cenários são descritos com riqueza de detalhes que podemos visualizá-los e imaginar que estamos nas cidadelas da França do século XIX ou vivendo a Batalha de Waterloo.</i></p> <p><i>O romance conta a triste história de um homem (Jean Valjean), que, por ver os irmãos passarem fome, rouba um pedaço de pão e é condenado a 5 anos de prisão. Devido às tentativas de fuga e mau comportamento na cadeia, acaba sofrendo outras condenações, pagando 19 anos de reclusão. O livro é uma denúncia contra as injustiças do poder judiciário que vem se repetindo em todas as épocas. Para o autor, o mundo é o terreno onde se defrontam os mitos, o bem e o mal, a bondade e a crueldade.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) A partir da leitura desses textos e informações do seu livro didático, quais os pontos de semelhança e as principais diferenças entre a obra e o contexto político-social de Castro Alves e Victor Hugo? 2) Você identifica alguma similaridade em relação ao momento atual pelo qual o Brasil e o mundo estão passando? Concordando ou discordando, apresente os seus argumentos.
<p>Onde encontro o conteúdo</p>	<p>- Livro didático de Literatura da 2ª série, com apoio do livro de História.</p> <p>- Sobre Castro Alves, o conteúdo transcrito acima foi extraído do site: https://brasilecola.uol.com.br/literatura/castro-alvespoeta-dos-escravos.htm. A obra Vozes d'África encontra-se disponível em Domínio Público: http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/jp000010.pdf.</p> <p>- Sobre a obra de Victor Hugo, o conteúdo transcrito acima foi extraído do site: https://www.passeiweb.com/estudos/livros/os_miseraveis. A obra (em inglês) encontra-se disponível em Domínio Público: http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/ph000284.pdf</p>
<p>Objetivo</p>	<p>Diferenciar perspectivas sociais, políticas, históricas e geográficas nas obras de Castro Alves e Victor Hugo.</p>
<p>Depois da atividade</p>	<p>Observe que a obra desses dois autores, apesar de terem sido escritas há mais de um século, contém elementos ainda contemporâneos. Compartilhe seus achados e suas reflexões sob a forma escrita, visual ou auditiva. Se desejar obter as obras em formato de e-book, ambas estão disponíveis em sites de Domínio Público (Vozes d'África e Os Miseráveis), clique nos links acima.</p>

Data: 01/04/2020

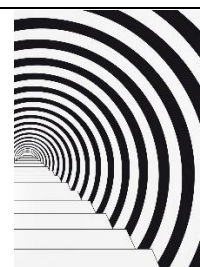
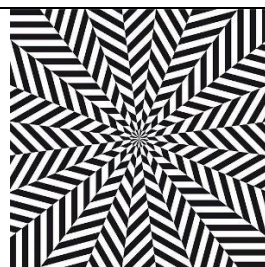
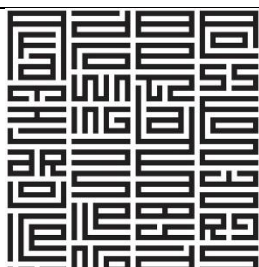
11h às 12h

Arte

Tema: Faça você mesmo (*Do It Yourself – DIY*)

Atividade

- Se expressando através de linhas:
1) Divida o papel sulfite ao meio e experimente desenhar usando dois ou três tipos de linhas em cada lado da folha, mas em várias direções e com traçados diferentes.
2) Você pode também realizar colagens com diversos tipos de linhas de costura, macarrão, fios diversos, cola colorida, etc. solte a sua criatividade!
3) Veja que você pode realizar desenhos abstratos ou figurativos, somente usando as linhas.
Veja alguns exemplos (extraídos do Pinterest >> Grafismo):



Onde encontro o conteúdo


Se tiver acesso à internet, baixe o aplicativo Pinterest e procure por “grafismo”.
Também há sites interessantes, como:
<http://artesanatividades.blogspot.com/2017/03/a-linha.html> .
Caso não possua internet disponível, olhe ao redor e identifique elementos em que predomina o uso da linha.

Objetivo

- Explorar diferentes materiais, instrumentos, recursos visuais e plásticos, com intencionalidade artística e habilidades argumentativas crescentes;
- Identificar e manipular diferentes tecnologias e recursos digitais para acessar, apreciar, produzir, registrar e compartilhar práticas e repertórios artísticos, de modo reflexivo, ético e responsável.

Depois da atividade

Observe os espaços naturais e os espaços construídos pelo homem. Na Natureza, a linha mais comum é reta ou curva? E no ambiente construído, qual a linha que predomina?
Organize suas ideias e compartilhe!

Data: 02/04/2020	
9h às 10h	Língua Portuguesa
Tema: Análise linguística	
Atividade	<p>- Veja a imagem e leia o texto. - Em seguida, responda às questões propostas.</p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>Use o cinto. Permaneça vivo.</p> </div> </div>
	<p>1) O texto ao lado da imagem é parte de uma campanha publicitária que visa promover a conscientização em motoristas acerca da importância do uso do cinto de segurança. EXPLIQUE, escrevendo no seu caderno ou gravando um áudio, como a confluência entre os elementos verbais e os não verbais contribuíram para a construção do sentido do texto.</p> <p>2) Releia.</p> <p style="text-align: center;">“Use cinto. Permaneça vivo.”</p> <p>Defina a equivalência entre os verbos que compõem os dois sintagmas oracionais acima. Justifique sua resposta com fundamentação teórica, levando em consideração o papel exercido pelas informações que aparecem após o verbo.</p>
Onde encontro o conteúdo	Disponível em https://guerrillaforngo.wordpress.com/portfolio/saaq-buckle-up-stay-alive/ (adaptado). Acesso em 25.mar.20
Objetivo	<p>- Análise de texto informativo. - Processo de argumentação.</p>
Depois da atividade	<p>- Continue exercitando a sua capacidade interpretativa e analítica. - Leia o texto “Malala Yousafzai vem a São Paulo falar sobre direito à educação” (Disponível em: http://www.cartaeducacao.com.br). - Responda às questões:</p> <p><i>Malala luta pelo acesso à escola de meninas no Paquistão e sobreviveu a uma tentativa de homicídio por parte de talibãs, em 2012. A jovem foi baleada por militantes em 9 outubro de 2012, no vale de Swat, na província rebelde paquistanesa de Khyber Pakhtunkhwa. O Talibã assumiu a autoria do ataque, alegando em comunicado que Malala foi visada por promover o “secularismo” no país. Depois de receber tratamento médico inicial no Paquistão, Malala foi enviada para o Reino Unido, onde reside atualmente com sua família.</i></p> <p><i>Antes do atentado, Malala vinha fazendo campanha pelo direito das meninas à educação em Swat, além de ser uma crítica veemente dos extremistas islâmicos.</i></p>

Ela foi elogiada mundo afora por escrever sobre as atrocidades do Talibã num blog da BBC no idioma urdu.

Malala percorreu um longo caminho desde então, sendo um ícone internacional da resistência, do fortalecimento das mulheres e do direito à educação. Entre as numerosas distinções que recebeu está o prestigioso prêmio de direitos humanos Sakharov, da União Europeia. Ela também foi a ganhadora do Prêmio Nobel da Paz em 2014. Em seu próprio país, no entanto, é desprezada por muitos, que a acusam de ser agente dos EUA, decidida a difamar o Paquistão e o islã.

Em 2017, Malala foi nomeada Mensageira da Paz pela ONU. Numa cerimônia na sede das Nações Unidas em Nova York, o secretário-geral da ONU, António Guterres, entregou-lhe o grande prêmio, dizendo ter-se sentido inspirado pelo “compromisso inabalável” da jovem com a paz, assim como por sua “determinação em promover um mundo melhor”.

Agora, responda às duas questões:

1) Observe o uso da vírgula no excerto a seguir.

“A jovem foi baleada por militantes em 9 outubro de 2012, no vale de Swat, na província rebelde paquistanesa de Khyber Pakhtunkhwa.”

Comprove, com fundamentação teórica, se o uso das vírgulas, no caso analisado, é obrigatório ou facultativo.

2) Explique o papel sintático da expressão Mensageira da Paz no excerto a seguir e comente a importância da informação representada pela expressão diante do que é exposto no texto.

“Em 2017, Malala foi nomeada Mensageira da Paz pela ONU.”

Data: 02/04/2020

9h às 10h

Inglês

Tema: Racism is real

Atividade

- Produzir uma análise crítica sobre o racismo a partir de vídeos, músicas e cartazes que tratam sobre o tema.
1. Se puder, assista ao vídeo "Racism is real". Em seguida, responda às questões:
 - a) Identifique o tema do vídeo.
 - b) Identifique exemplos de racismo, de acordo com o filme.
 - c) Faça anotações dos 8 exemplos de racismo mostrados no vídeo e comente.
 - d) Existe algum grupo racial, étnico, religioso ou minoritário que seja discriminado em nosso país?
 - e) É provável que as pessoas sejam discriminadas das 8 maneiras ilustradas no vídeo em nosso país? Justifique sua resposta, dando alguns exemplos.
 - f) O que você faz para evitar o racismo no seu bairro?
 - g) Liste algumas palavras em inglês contra o racismo.

- Observe o cartaz ao lado e responda:
- 1) O cartaz traz uma mensagem sobre o racismo. Registre em seu caderno que mensagem é essa.
 - 2) Comente em um parágrafo o que você pode apreender da imagem em preto e branco.
 - 3) Escreva frases de efeito contra o racismo, em inglês.
 - 4) Agora produza um texto opinando sobre o racismo no Brasil.



Onde encontro o conteúdo

O filme pode ser assistido no seguinte endereço:
https://www.youtube.com/results?search_query=RACISM+IS+REAL
O cartaz está disponível no link:
<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=11212>
A música você pode ouvir em diversas plataformas, incluindo:
<https://www.youtube.com/watch?v=OT9CNEzYFIM>

Objetivo

Interpretar textos em língua inglesa

Depois da atividade

- 1) Ouça a canção, "Ebony and Ivory", de Paul McCartney (a letra está transcrita na página seguinte).
- 2) Escolha o verso da canção que mais gostou e registre em seu caderno, justificando sua escolha.
- 3) Retire do texto palavras que você não conhece e traduza.
- 4) Grave com o celular o seu comentário sobre a música e finalize a sua gravação com uma mensagem contra o racismo.

MÚSICA

Ebony and Ivory

Paul McCartney

Ebony and ivory live together in perfect harmony
Side by side on my piano keyboard, oh Lord, why don't we?

We all know that people are the same wherever you go
There is good and bad in ev'ryone
We learn to live, when we learn to give
Each other what we need to survive, together alive

Ebony and ivory live together in perfect harmony
Side by side on my piano keyboard, oh Lord, why don't we?

Ebony, ivory, living in perfect harmony
Ebony, ivory, ooh

We all know that people are the same wherever you go
There is good and bad in ev'ryone
We learn to live, when we learn to give
Each other what we need to survive, together alive

Ebony and ivory live together in perfect harmony
Side by side on my piano keyboard, oh Lord...

Data: 03/04/2020

9h às 10h	Produção Textual
Tema: Texto opinativo	
Atividade	<ul style="list-style-type: none">- Produzir um texto opinativo a partir de um tema de interesse.- Leia o artigo abaixo “Violência obstétrica, uma forma de desumanização das mulheres”, de Débora Diniz e Giselle Carino.- Identifique no texto os 3 elementos centrais de um artigo de opinião:<ul style="list-style-type: none">>> Introdução com tese>> Desenvolvimento com argumentação>> Conclusão.- Em seguida, escolha um tema do seu interesse e elabore um texto opinativo de até 25 linhas.
Onde encontro o conteúdo	<p>Você pode encontrar mais informações sobre o tema no seu livro didático. O artigo foi publicado no jornal El País e está disponível em: https://brasil.elpais.com/brasil/2019/03/21/opinion/1553125734_101001.html</p> <p>A atividade foi adaptada do site: https://www.portugues.com.br/redacao/artigo-opiniao-.html</p> <p>A vídeo-aula sobre o mesmo tema está disponível no link: https://youtu.be/_S3w9FepIFE</p>
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">- Conhecer os principais elementos que compõem um texto opinativo e sua estrutura básica.
Depois da atividade	<p>O tema do seu artigo pode ser o Coronavírus, mas há outros assuntos importantes ligados a você, sua família, sua comunidade e seu país acontecendo neste exato instante.</p>

TEXTO

Violência obstétrica, uma forma de desumanização das mulheres

Por Debora Diniz e Giselle Carino

O fenômeno é muito mais comum do que a novidade da palavra parece sugerir: são muitas as mulheres que ignoram ter sofrido com isso

A expressão “violência obstétrica” ofende médicos. Dizem não existir o fenômeno, mas casos isolados de imperícia ou negligência médicas. O que aconteceu com a brasileira Adelir Gomes, grávida e forçada pela equipe de saúde a realizar uma cesárea contra sua vontade, dizem ser um caso extremo, escandalizado pelas feministas como de violência obstétrica. Não é verdade. A violência obstétrica se manifesta de várias formas no ciclo de vida reprodutiva das mulheres. Em cada mulher insultada verbalmente porque sente dor no momento do parto ou quando não lhe oferecem analgesia. Na violência sexual sofrida em atendimento pré-natal ou em clínicas de reprodução assistida. No uso de fórceps, na proibição de doulas ou pessoas de confiança na sala de parto. Na cesárea como indicação médica para o parto seguro. A verdade é que a violência obstétrica é uma forma de desumanização das mulheres.

A Venezuela foi o primeiro país a regulamentar legalmente a “violência obstétrica” como “apropriação do corpo das mulheres e do processo reprodutivo pelas equipes de saúde por tratamento desumanos”. A violência obstétrica reduz as mulheres ao processo reprodutivo: a um útero que se reproduz ou se recupera da reprodução. O fenômeno é muito mais comum do que a novidade da palavra parece sugerir: são muitas as mulheres que ignoram ter sofrido violência obstétrica, tamanha a naturalização dos maus tratos aos seus corpos. É comum as mulheres reescreverem suas histórias de parto e puerpério como de violência baseada em gênero após ouvirem a palavra violência obstétrica. É um coro de testemunho sobre o qual há carência de vocabulário.

São várias as táticas do patriarcado para o controle dos corpos femininos — desde o tabu da virgindade à criminalização do aborto. A violência obstétrica é, talvez, uma das faces mais ignoradas do regime moral de controle dos corpos pelo gênero. Expressões como “ser mãe é padecer no paraíso” ou “as mulheres são mais tolerantes à dor do que os homens” são formas cotidianas de justificar o sofrimento evitável como parte da natureza dos corpos. Não há destino biológico que justifique a violência obstétrica: ela é intencionalmente provocada nas mulheres ou negligentemente desencadeada pelo regime moral que as reduz ao processo reprodutivo como um dever e destino. Há muita dor no parto, mas não são as dores das contrações e da expulsão que transformam o rito de parir em um momento violento — a violência é causada pelo abuso do poder médico e pela alienação das mulheres do processo decisório.

Os dados sobre violência obstétrica são esparsos e frágeis, porém alarmantes. É ainda difícil descrever a magnitude do fenômeno e por, pelo menos, duas razões: as mulheres ignoram que suas experiências são de violência obstétrica, pois naturalizam suas vivências de sofrimento como um destino do corpo que se reproduz; os profissionais de saúde rejeitam o conceito, tomando-o como uma ofensa. Um estudo na Argentina estima que uma mulher a cada quatro dias é vítima de violência obstétrica; no Brasil, um estudo de 2010 encontrou que uma em cada quatro mulheres foi maltratada em trabalho de parto. Se o reconhecimento legal do termo é recente, a experiência se alonga no tempo para as mulheres — nossas avós e mães contam histórias de abusos no ciclo de gravidez, parto e puerpério.

Não é só o Brasil que esconde histórias nefastas de esterilização forçada de mulheres. Talvez o exemplo mais infame seja o de milhares de mulheres peruanas esterilizadas forçadamente no governo de Fujimori. Muitas delas eram indígenas e campesinas, acreditavam estar em programas de “planejamento familiar” — no entanto, a missão do governo era reduzir a pobreza, proibindo-as de ter filhos. Recentemente, com a chegada do vírus Zika na América Latina, El Salvador recomendou

que as mulheres não engravidassem e houve quem julgasse mulheres nordestinas brasileiras por terem tido filhos durante a epidemia. Essas são histórias de violência obstétrica física e verbal, porém sem o nome próprio para descrevê-las.

Mulheres negras, indígenas e com deficiência estão entre as mais vulneráveis à violência obstétrica. Um estudo da Universidade de Harvard, realizado em quatro países latino-americanos, mostrou que uma em cada quatro mulheres vivendo com HIV/aids foi pressionada à esterilização após receber o diagnóstico. Evidências igualmente assustadoras foram identificadas no México, onde a Organização das Nações Unidas condenou o país pela esterilização forçada de quatorze indígenas pelo sistema de saúde público. No Brasil, um estudo no Mato Grosso descreveu a correlação entre etnia e morte materna — mulheres indígenas têm quase seis vezes mais chances de morrer no parto que mulheres brancas. Pouco sabemos da realidade de mulheres com deficiência, em particular daquelas com deficiência intelectual. O senso comum diz que devem viver sem sexualidade e que são incapazes de decidir suas vivências reprodutivas.

Argentina e Bolívia também avançaram em legislações para proibir a violência obstétrica — estar livre de violência baseada em gênero deve incluir a violência obstétrica. É preciso avançar rapidamente neste campo, seja pela via legal ou pela transformação dos costumes e práticas. A legislação boliviana menciona “violência contra os direitos reprodutivos”: se devidamente interpretada, a criminalização do aborto ou os maus tratos sofridos pelas mulheres em processo de abortamento nos hospitais são formas de violência obstétrica. Meninas e mulheres forçadas, involuntariamente, ao parto e à maternidade são casos de violência obstétrica. Por isso, às histórias de dor física ou abusos verbais de nossas mães e avós, devemos somar as histórias da clandestinidade do aborto — as leis restritivas de aborto atingem 97% das mulheres em idade reprodutiva na América Latina e Caribe. Todas essas são expressões da violência obstétrica, uma forma silenciosa e perene de violência baseada em gênero.

Debora Diniz é antropóloga brasileira, pesquisadora da Universidade de Brasília e Universidade de Brown.

Data: 03/04/2020

11h às 12h

Educação Física

Tema: Alongamento

Atividade

- Antes de iniciar essa atividade, segue uma informação muito importante: se você não tem o hábito de se exercitar, inicie devagar e não se exceda. **Respeite o seu corpo**. Se não se sentir bem, pare.
- Leia o texto “**A importância dos alongamentos**”, transcrito na página seguinte.
- Em seguida, observe a figura e tente realizá-los em casa, diariamente.



Onde encontro o conteúdo

O texto que acompanha esta atividade também pode ser acessado no endereço: <https://www.purepilates.com.br/artigos/a-importancia-dos-alongamentos/111>
A imagem acima foi extraída do site: <http://www.artecomquiane.com/2019/01/alongamentos-para-fazer-em-casa.html>
Vídeo: Alongamento Completo em 10 minutos #4
Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=cvhQkEjB--o>

Objetivo

Refletir sobre a relação entre práticas corporais, condições de vida, saúde, bem-estar e possibilidades/impossibilidades no cuidado de si e dos outros.

Depois da atividade

Grave um vídeo praticando 5 tipos de alongamentos de sua preferência e poste em suas redes sociais compartilhando com seus amigos. Use #EducaçãoBahia.

TEXTO

A importância dos alongamentos

Disponível em: <https://www.purepilates.com.br/artigos/a-importancia-dos-alongamentos/111>

É de extrema importância fazer alongamentos antes e depois das atividades físicas. Os alongamentos aumentam ou mantêm a flexibilidade dos músculos, preparando-os e "aquecendo-os" antes da atividade física e eliminam a tensão, depois dos exercícios.

São especialmente importantes no caso de pessoas que correm, andam de bicicleta, nadam, jogam tênis ou fazem outros exercícios desgastantes, pois atividades como estas promovem tensões e inflexibilidade. Além disso, os alongamentos evitam muitas lesões, como distensões, inflamações etc.

No começo, principalmente se você é sedentário, alongar não é fácil, pois há uma grande dificuldade e dor durante os exercícios. Depois de um tempo, quando você estiver fazendo alongamentos de forma regular, os movimentos se tornarão mais fáceis e gostosos.

Efeitos do alongamento

- Redução de tensões musculares;
- Relaxamento;
- Benefícios para a coordenação, pois os movimentos se tornam mais soltos e fáceis;
- Aumento do arco de maleabilidade;
- Prevenção de lesões;
- Facilita atividades de desgaste como, por exemplo, corrida, tênis, natação, ciclismo etc;
- Desenvolve a consciência corporal, à medida que a pessoa focaliza a parte do corpo que esta sendo alongada;
- Ativa a circulação;
- Ajuda no aquecimento, à medida que eleva a temperatura do corpo;
- Ajuda a liberar os movimentos bloqueados por tensões emocionais.

Os alongamentos podem ser realizados toda vez que você sentir vontade. No trabalho, no carro, assistindo TV. Podemos e devemos nos alongar de manhã, antes de começar o dia, no final do dia para aliviar as tensões acumuladas, depois de ficar sentado ou em pé muito tempo e principalmente antes e depois de atividades físicas.

Todas as pessoas podem aprender a fazer alongamentos, independente da idade e do condicionamento físico. É gostoso fazer alongamentos quando se procede de forma correta, respeitando a sua estrutura muscular, sua flexibilidade e seus limites pessoais.

A regularidade e o relaxamento são os fatores mais importantes para o alongamento, que deve ser feito lentamente e sem tensionamento. Nada de balanceios, pois estes enrijecem o músculo que você está tentando alongar. Assuma uma posição confortável e sustente-a, relaxando o músculo. Permaneça nesta posição de 10 a 30 segundos. Não segure a respiração, mantenha-se respirando de forma lenta e controlada.

Sugerimos algumas posturas básicas:

Em pé

- Segure um dos pés de encontro ao bumbum, alongando o Quadríceps (parte anterior da coxa). Troque o lado.
- Pernas estendidas, leve o tronco à frente, como se fosse encostar as mãos no chão, alongando a parte posterior das coxas, pernas e coluna.
- Suba num degrau, apoie a metade dos pés e force os calcanhares para baixo, alongando a parte posterior das pernas.

- Estenda os braços à frente entrelaçando os dedos e curvando as costas. Você irá alongar os braços e as costas.
- Passe os braços para trás do corpo, cruzando os dedos e alongando o peito.
- Puxe o pescoço para o lado, alongando o Trapézio (músculo do pescoço). Troque o lado.
- Entrelace os dedos atrás da nuca e force a cabeça para baixo, encostando o queixo no peito. Você irá alongar a cervical.
- Gire a cabeça para um lado e depois para o outro lado.
- Eleve o braço para cima e para a lateral, alongando a lateral do corpo.
- Estenda um braço à frente e com a outra mão puxe o braço estendido para dentro (em cima do peito), alongando o Deltóide (músculo do ombro).
- Estenda um braço à frente com a palma da mão voltada para frente e os dedos voltados para baixo. Com a outra mão, puxe os dedos para trás alongando o antebraço e Bíceps (músculo do muque). Troque o lado.
- Estenda um braço com o dorso da mão voltado para frente. Com a outra mão, puxe os dedos para você, alongando o antebraço. Troque o lado.

Sentado

- Sente com as pernas afastadas. Leve o tronco à frente, coluna reta e braços estendidos, alongando a coluna e os músculos adutores (parte interna das coxas).

Deitado

- Deite de barriga para cima. Flexione as pernas e cruze uma sobre a outra. Segure a perna de baixo, puxando as duas pernas de encontro ao peito, alongando o glúteo (músculo do bumbum). Troque o lado.
- Descruze as pernas. Segure nos joelhos, trazendo-os de encontro ao peito, alongando a coluna.
- Segure cada posição por 20 segundos.

Alongue-se, e pratique suas atividades com menos risco e mais qualidade!!