

APRESENTAÇÃO

Olá, Estudante!

Como você está? Esperamos que você esteja bem! Lembre-se que, mesmo diante dos impactos da COVID-19, preparamos mais um material, bem especial, para auxiliá-lo neste momento de distanciamento social e assim mantermos a rotina de seus estudos em casa.

Então, aceite as “**Pílulas de Aprendizagem**”, um material especialmente preparado para você! Tome em doses diárias, pois, sem dúvida, elas irão contribuir para seu fortalecimento, adquirindo e produzindo novos saberes.

Aqui você encontrará atividades elaboradas com base na seleção de conteúdos prioritários e indispensáveis para sua formação. Assim, serão aqui apresentados novos textos de apoio, relação de exercícios com gabaritos comentados, bem como dicas de videoaulas, sites, jogos, documentários, dentre outros recursos pedagógicos, visando, cada vez mais, à ampliação do seu conhecimento.

As “**Pílulas de Aprendizagem**” estão organizadas, nesta **terceira semana**, com os componentes curriculares: **Língua Portuguesa, Física, Filosofia, Sociologia, História, Projeto de Vida e Educação Física**. Vamos lá!?

Como neste ano estamos comemorando o **Aniversário de 120 anos de Anísio Teixeira**, você também conhecerá um pouco da grande contribuição que este baiano deu à educação brasileira. A cada semana apresentaremos um pouco de sua história de vida e legado educacional, evidenciando frases emblemáticas deste grande educador.

Na semana passada, conhecemos algumas das realizações de Anísio Teixeira, no âmbito da educação, onde propôs e executou medidas para democratizar o ensino brasileiro, além de defender a experiência do aluno como base do aprendizado.

Para o educador e filósofo Anísio Teixeira, não se aprende apenas ideias ou fatos na escola, mas também atitudes e senso crítico.

A “pílula anisiana” de hoje será voltada para o espaço escolar, um local em que ocorre:

“[...] uma educação em mudança permanente, em permanente reconstrução.” (ANÍSIO TEIXEIRA).

Você curtiu conhecer um pouco da vida de Anísio Teixeira? Semana que vem, traremos outras curiosidades.

Agora, procure um espaço sossegado para realizar suas atividades. Embarque neste novo desafio e bons estudos!

Modalidade/oferta: Regular**Semana:** III

Componente Curricular: Educação Física

Tema: Práticas Regulares, Estilo de Vida Ativo e Hábitos Saudáveis

Objetivo(s): Identificar a importância dos hábitos saudáveis na manutenção da saúde.

Autores: Claudete dos Santos de Souza e Neila Márcia Silveira

I. VAMOS AO MOMENTO DA LEITURA!

TEXTO

6 Hábitos saudáveis são fundamentais para manter a qualidade de vida.

Nos dicionários, a palavra hábito está definida como “costume” ou “maneira frequente, usual de ser, fazer ou sentir”. Saudáveis ou não, os hábitos cedo ou tarde irão se refletir na saúde. Daí a importância de sustentar um cotidiano salutar e positivo. Isso irá fazer bem, não apenas ao corpo, minimizando os riscos de doenças e aumentando a expectativa de vida; como também apresentará reflexos na saúde emocional, com uma incrível sensação de bem-estar.

(...) Confira 6 hábitos saudáveis, com dicas de saúde física e mental, que você pode (e deve) incorporar, hoje mesmo à sua vida e que terão um grande efeito com o passar do tempo:

1 – Alimente-se de forma saudável - O que comer e como se alimentar influenciam no equilíbrio das funções digestivas. Ter uma dieta balanceada e adaptada ao seu cotidiano, melhora a saúde consideravelmente. Algumas atitudes como dedicar um tempo específico à realização das refeições, sentar-se à mesa para se alimentar, comer devagar e mastigar bem, auxiliam na digestão e melhoram a saciedade, evitando que se coma de forma exagerada.

2 – Pratique atividades físicas - Escolha um exercício ou atividade física que lhe dê prazer em realizar e inclua em sua rotina. Pode ser caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar, dançar, fazer musculação, praticar yoga, pilates, ou qualquer outra.

3 – Durma tranquilamente (...O ideal é dormir entre 7 e 8 horas por noite. Com isso, você se previne contra a irritabilidade, o estresse e a depressão, além de outras tantas doenças, como as cardiovasculares.).

4 – Faça exames médicos periodicamente - Para manter a saúde em dia, é preciso estar atento à realização de exames periódicos, como os check-ups semestrais ou anuais.

Disponível em: <http://www.centraldasaude.com.br/blog/6-habitos-saudaveis-sao-fundamentais-para-manter-qualidade-de-vida/>. Acesso em: 08 set. 2020.

II. AGORA, VAMOS AO MOMENTO DA RETOMADA DAS ATIVIDADES?

Explorando o texto!

01. (EMITec/SEC/BA - 2020) Uma vida saudável traz diversos benefícios em termos de qualidade de vida e também para o meio ambiente. Em um primeiro momento, seu corpo agradece, pois ele vai possuir mais

resistência com um sistema imunológico forte, evitando doenças. Depois, o meio ambiente será menos degradado por conta de atitudes mais conscientes e saudáveis.

Disponível em:

<https://www.ecycle.com.br/1864-vida-saudavel>. Acesso em: 08 set. 2020.

Elabore um parágrafo relacionando três (03) hábitos saudáveis para melhorar sua qualidade de vida e suas consequências.

02. (EMITec/SEC/BA - 2020) Todo cidadão precisa de condições adequadas e saudáveis no seu dia a dia: ar com baixos índices de poluição, água farta e pura para saciar sua sede e higiene pessoal; uma cidade bonita, limpa e arborizada, com saneamento, segurança e equipamentos para seu lazer, entre outras necessidades que garantam a sua qualidade de vida.

Disponível em:

https://www.conjur.com.br/2006-jan-04/importancia_meio_ambiente_qualidade_vida. Acesso em: 08 set. 2020.

Redija um parágrafo relacionando os exercícios ao ar livre e o meio ambiente.

Vamos continuar praticando!

03. (ENEM - 2009) Saúde, no modelo atual de qualidade de vida, é o resultado das condições de alimentação, habitação, educação, renda, trabalho, transporte, lazer, serviços médicos e acesso à atividade física regular. Quanto ao acesso à atividade física, um dos elementos essenciais é a aptidão física, entendida como a capacidade de a pessoa utilizar seu corpo — incluindo músculos, esqueleto, coração, enfim, todas as partes —, de forma eficiente em suas atividades cotidianas; logo, quando se avalia a saúde de uma pessoa, a aptidão física deve ser levada em conta. A partir desse contexto, considera-se que uma pessoa tem boa aptidão física quando

- a) apresenta uma postura regular.
- b) pode se exercitar por períodos curtos de tempo.
- c) pode desenvolver as atividades físicas do dia-a-dia, independentemente de sua idade.
- d) pode executar suas atividades do dia a dia com vigor, atenção e uma fadiga de moderada a intensa.
- e) pode exercer atividades físicas no final do dia, mas suas reservas de energia são insuficientes para atividades intelectuais.

04. (ENEM - 2011) Cultivar um estilo de vida saudável é extremamente importante para diminuir o risco de infarto, mas também de problemas como morte súbita e derrame. Significa que manter uma alimentação saudável e praticar atividade física regularmente já reduz, por si só, as chances de desenvolver vários problemas. Além disso, é importante para o controle da pressão arterial, dos níveis de colesterol e de glicose no sangue. Também ajuda a diminuir o estresse e aumentar a capacidade física, fatores que, somados, reduzem as chances de infarto. Exercitar-se, nesses casos, com acompanhamento médico e moderação, é altamente recomendável.

As ideias veiculadas nos textos organizam-se estabelecendo relações que atuam na construção do sentido. A esse respeito, identifica-se, no fragmento, que

ATALIA, M. **Nossa vida**. Época. 23 mar. 2009.

- a) a expressão “Além disso” marca uma sequência de ideias.
- b) o conectivo “mas também” inicia oração que exprime ideia de contraste.
- c) o termo “como”, em “como morte súbita e derrame”, introduz uma generalização.
- d) o termo “Também” exprime uma justificativa.
- e) o termo “fatores” retoma coesivamente “níveis de colesterol e de glicose no sangue”.

III. ONDE POSSO ENCONTRAR O CONTEÚDO?

- **Sugestão de vídeos sobre o conteúdo trabalhado:**

Esporte e Qualidade de Vida. Disponível em:

<http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/4473>. Acesso em: 07 set. 2020.

Esporte, Saúde e Qualidade de Vida. Disponível em:

<http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/4527>. Acesso em: 07 set. 2020.

- **Para saber mais acesse o link:**

Lazer e Qualidade de Vida. Disponível em:

<http://pat.educacao.ba.gov.br/emitec/conteudo/exibir/4605>. Acesso em: 07 set. 2020.

IV. GABARITO COMENTADO

GABARITO COMENTADO

Questão 01. O aluno deverá elaborar um parágrafo relacionando três (03) hábitos saudáveis para melhorar sua qualidade de vida e suas consequências. São hábitos saudáveis: 1– A reeducação do organismo promoverá uma saúde de qualidade; 2– A reestruturação da imagem corporal (elevação da autoestima); 3– A garantia de uma vida longínqua, leve e plena; 4– Um melhor relacionamento profissional e social; 5– Uma prevenção e combate a inúmeros problemas de saúde.

Questão 02. O aluno deverá elaborar um parágrafo relacionando os exercícios ao ar livre e o meio ambiente. Como por exemplo: Atividades ao ar livre podem ser excelentes alternativas às academias. O hábito é vantajoso para o meio ambiente pois você não precisa de equipamentos nem de eletricidade para sua saúde e para sua qualidade de vida, já que o contato com a natureza diminui os níveis de estresse e aumenta a produção de serotonina, o hormônio da felicidade.

Questão 03. Alternativa: c. Ratifica o que afirma o texto quando diz que “um dos elementos essenciais (da atividade física) é a aptidão física, entendida como a capacidade de a pessoa utilizar seu corpo de forma eficiente em suas atividades cotidianas.” A aptidão física, portanto, é um importante fator para se considerar a saúde de uma pessoa, independentemente de sua idade.

Questão 04. Alternativa: a. A questão aborda a coesão textual, mecanismo de organização das ideias que atua na construção do sentido de um texto. Dessa forma, a alternativa “a” está correta ao dizer que a expressão “Além disso” marca uma sequência de ideias. Isso significa que a expressão introduz mais ideias em convergência com as já ditas anteriormente.