

5P

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS | 5º PERÍODO

Turma:

Escola:

Aluno:

SEMANA

19

## CADERNO DE ATIVIDADES REMOTAS

*Educação de Jovens e Adultos*

conheça algumas das medidas preventivas do protocolo de retorno das aulas presenciais

uso obrigatório de máscaras



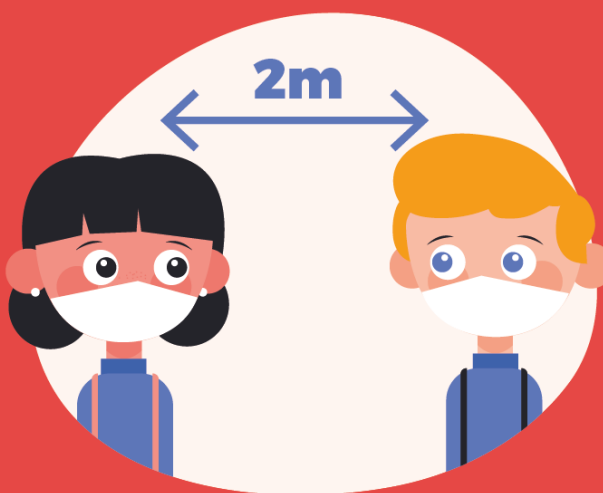
higienização das mãos com detergente ou álcool 70%



verificação de temperatura



manter o distanciamento social mínimo de 1,5m



ESCOLA  
em casa



PREFEITURA DE  
**GUAMARÉ**  
TRABALHANDO POR VOCÊ

SECRETARIA DE  
**EDUCAÇÃO**



## CULTURA POTIGUAR!

Sintonize no universo das riquezas culturais do Rio Grande do Norte!

### BREVE HISTÓRICO POTIGUAR!



O território do Rio Grande do Norte está localizado na região Nordeste do Brasil, limita-se com os estados do Ceará e da Paraíba, além de ser banhado pelo oceano Atlântico. O nome do estado foi inspirado no rio Potengi, que deságua no mar no extremo nordeste do país, na chamada “esquina do Brasil”. A capital potiguar é a cidade de Natal, principal destino turístico do estado. Outras cidades populosas do Rio Grande do Norte são: Mossoró, Parnamirim, São Gonçalo do Amarante, Macaíba, Ceará Mirim, Caicó, Açu.

### Aspectos culturais do RN

Para a formação do povo norte-rio-grandense participaram três etnias: o índio, o português e o negro. A miscigenação étnica e cultural desses três elementos foi o pilar para a composição da população do RN. Na capital a uma grande influência de portugueses e índios. Já a raça negra influenciou nas tradições, nas danças, comidas, celebrações, religiões trazidas da cultura negra.

A influência da diversidade cultural está presente nos eventos populares e no folclore norte-rio-grandense, que vai de procissões a vaquejadas, e de danças típicas como forró, quadrilhas estilizadas e Bumba meu boi. Cantadores de viola, cordelistas, repentistas, emboladores e grupos de dança que recontam a história do povo potiguar é a presença mais marcante desta cultura, que é uma das mais ricas do nordeste.

### RELIGIÃO

A religião predominante é a católica. A religião protestante evangélica também tem destaque aqui no Rio Grande do Norte. Mas podemos encontrar outras religiões como: espiritismo, umbanda, candomblé, quimbanda.

### TRADIÇÃO

Transmissão de lendas, fatos, costumes, valores através das gerações.



## **COMIDAS TÍPICAS**

Entre as mais variadas comidas que o povo consome há séculos, no interior do Estado estão aquelas que derivam da atividade pecuária: a carne de sol, a paçoca, o queijo de manteiga e de coalho, a coalhada, etc. Também são comuns as comidas preparadas com produtos da terra como a mandioca, milho verde, coco, etc.

## **ARTESANATO**

- Garrafinhas de Tibau;
- Barcos de Santos Reis;
- Rendas de bilro.

## **DANÇAS**

- Araruna;
- Coco, Bambelô, Maneiro-Pau;
- Bandeirinhas;
- Espontão.

*Disponível em: <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/cotidiano/cultura-popular-do-rio-grande-do-norte/>*

Agora é a sua vez de responder aos questionamentos!

**1) Que região brasileira pertence o estado do Rio Grande do Norte?**

**2) Qual o nome da capital do estado potiguar?**

**3) Cite o rio que foi inspiração para nome do Rio Grande do Norte.**

**4) Quais cidades potiguares são consideradas como as mais populosas?**

**5) Cite os povos que compôs a formação do povo potiguar.**

**6) Dê exemplos da diversidade cultural presente nos eventos populares e no folclore norte-rio-grandense.**

**7) Coloque V para as alternativas verdadeiras e F para as alternativas falsas.**

- (    ) A religião católica é considerada a menor religião do Rio Grande do Norte.
- (    ) São danças folclóricas potiguares: Araruna, Tango e Forró.
- (    ) Cantadores de viola, cordelistas, repentistas, emboladores são figuras marcantes na cultura potiguar.
- (    ) Paçoca, acarajé e carne de sol são comidas típicas do Rio Grande do Norte.
- (    ) Na tradição potiguar temos: a transmissão de lendas, fatos, costumes, valores através das gerações.

**8) Preencha o mapa cultural do estado do Rio Grande do Norte com informações sobre o que você sabe referente ao estado potiguar.**

- > Festas populares;
- > Danças;
- > Lendas;
- > Artesanatos;
- > Comidas típicas;
- > Religiões.



**MAPA CULTURAL**

## ENTÃO É NATAL

Então é Natal, e o que você fez?  
O ano termina e nasce outra vez  
[...]

Então é Natal, pro enfermo e pro são  
Pro rico e pro pobre, num só coração  
Então bom Natal, pro branco e pro negro  
Amarelo e vermelho, pra paz afinal  
Então bom Natal, e um ano novo também  
Que seja feliz quem, souber o que é o bem  
Então é Natal, o que a gente fez?  
O ano termina, e começa outra vez  
E Então é Natal, a festa Cristã  
Do velho e do novo, o amor como um todo  
Então bom Natal, e um ano novo também  
Que seja feliz quem, souber o que é o bem  
[...]

*Composição: Claudio Rabello / John Lennon / Yoko Ono  
Interpretada por Simone*



**Aproxima-se o fim do ano e o que 2020 nos trouxe de lição? Me conte um pouco do que você vivenciou em 2020:**

- O que mais te marcou positivamente e/ou negativamente?

- De quem você sentiu saudades e/ou do que você sentiu saudades?

- Quem e/ou o que vai deixar muitas lembranças?

- A ausência física da escola, como foi pra você?

- Qual sua maior conquista?

- O que espera do novo ano?

Vamos de probleminhas matemáticos:

**1-) Seu Antônio sacou mil reais da sua conta e fez uns pagamentos que totalizaram R\$568,00. Com a diferença dos R\$1.000,00 ele resolveu presentear igualmente seus 8 filhos. Quanto cada um dos filhos recebeu de presente?**

**2-) Carla trabalha em uma loja de decoração e vendeu para uma cliente 3 enfeites natalinos de R\$19,00 cada. Quanto a cliente recebeu de troco, se ela pagou com uma nota de R\$100,00?**

**3-) Para o Natal, dona Célia resolveu comprar camisetas para todos os seus netos. Ele foi até a Bibian Modas e comprou treze camisetas, pagou com sete notas de 50 reais e recebeu de troco 12 reais. Quanto custou cada camiseta?**

**4-) Cris e as amigas resolveram juntar suas economias e foram as comprinhas na M&M Bijuterias. Chegando lá ficaram enlouquecidas com tantas makes e acessórios de arrasar!**  
**Paleta de sombras - R\$59,80 / Blush - R\$37,55 / 4 Batons - R\$17,50 (cada) / Iluminador - R\$48,15 / Máscara de cílios - 33,50 e 3 Gloss - R\$15,00 (cada).**

**Qual o valor total da compra?**

**O gasto total foi dividido igualmente entre as amigas. Quanto cada uma pagou?**

**5-) Desenhe uma Árvore de Natal da Esperança e nela pendure os seus desejos para um novo ano.**



Leia o texto a seguir:

## SISTEMA REPRODUTOR

O sistema reprodutor, também chamado de sistema genital, é responsável por proporcionar as condições adequadas para a nossa reprodução. O sistema reprodutor masculino é responsável por garantir a produção do gameta masculino (espermatozoide) e depositá-lo no interior do corpo da mulher. O sistema reprodutor feminino, por sua vez, atua produzindo o gameta feminino (ovócito secundário) e também servindo de local para a fecundação e desenvolvimento do bebê.

### Função do sistema reprodutor

Os sistemas reprodutores masculino e feminino atuam juntos para garantir a multiplicação da nossa espécie. Tanto o sistema genital masculino quanto o feminino são responsáveis pela produção dos gametas, ou seja, pela produção das células que se unirão na fecundação e darão origem ao zigoto (primeira célula criada após fecundação). Os gametas são produzidos nas chamadas gônadas, sendo os testículos as gônadas masculinas e os ovários as gônadas femininas. Os testículos produzem os espermatozoides, enquanto os ovários produzem os ovócitos secundários, chamados popularmente de óvulos.

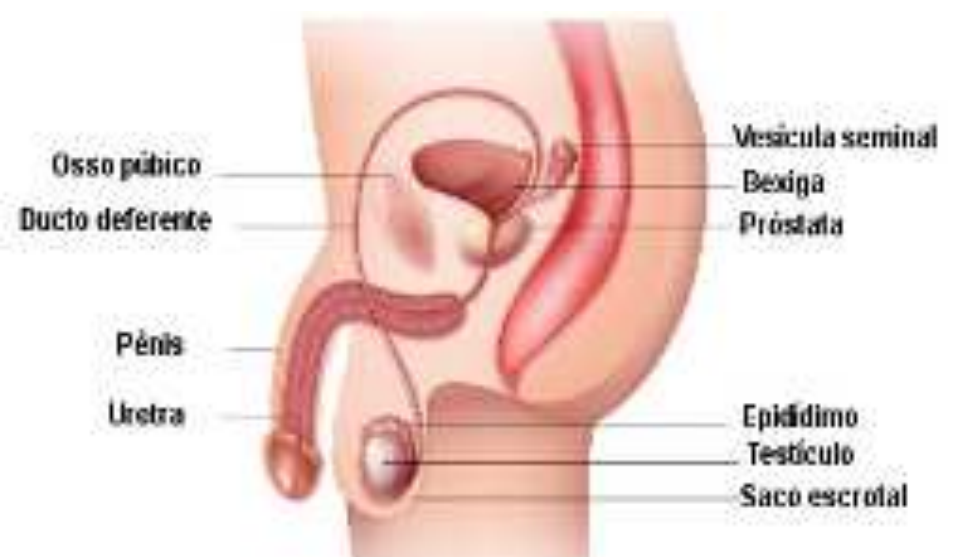
O espermatozoide é depositado dentro do corpo da fêmea no momento da cópula, e a fecundação ocorre no interior do sistema reprodutor feminino, mais frequentemente na tuba uterina. Após a fecundação, forma-se o zigoto, o qual inicia uma série de divisões celulares enquanto é levado em direção ao útero. O embrião implanta-se no endométrio do útero, e ali é iniciado o seu desenvolvimento. A gestação humana dura cerca de 40 semanas.

### Sistema Reprodutor Masculino

No sistema reprodutor masculino, existem órgãos externos e internos. Externamente, há duas estruturas: o pênis e o saco escrotal.

**Pênis:** O pênis é o órgão responsável pela cópula e caracteriza-se por possuir um tecido erétil que se enche de sangue no momento da excitação sexual.

**Saco escrotal:** É a região onde estão localizados os testículos. Sua temperatura é cerca de 2°C abaixo da temperatura do restante do corpo.



Internamente, os órgãos do sistema reprodutor masculino são: testículo, epidídimo, ducto deferente, ducto ejaculatório e uretra. Além dessas estruturas, existem as glândulas acessórias.

**Testículo:** O testículo é a gônada masculina, onde são formados os espermatozoides. Esses gametas são produzidos mais precisamente em túbulos enrolados, denominados de túbulos seminíferos. Os testículos também produzem a testosterona. O homem apresenta dois testículos.

**Epidídimo:** Local logo acima dos testículos onde os espermatozoides completam sua maturação e adquirem mobilidade.

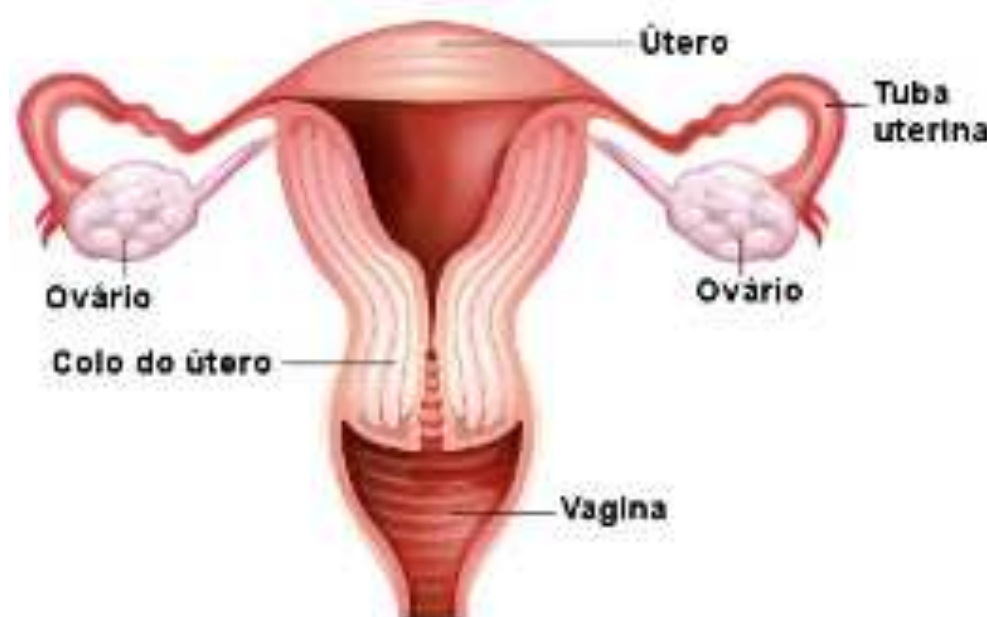
**Ducto deferente e ejaculatório:** É um vaso que parte de cada epidídimo e encontra-se com o ducto da vesícula seminal, formando os ductos ejaculatórios, os quais se abrem na uretra.

**Uretra:** Percorre o pênis e é comum ao sistema excretor e reprodutor. Isso significa que pela uretra saem o sêmen e a urina.

## **Sistema Reprodutor Feminino**

Assim como o sistema reprodutor masculino, o sistema reprodutor feminino apresenta órgãos internos e externos. Os órgãos externos formam a chamada vulva e são constituídos por lábios maiores, lábios menores e clítoris.

**Vulva:** A vulva é formada pelos lábios menores, que protegem a entrada da vagina e da uretra, por lábios maiores que circundam os menores e pelo clítoris, que está localizado acima dos lábios menores. O clítoris é formado por tecido erétil e também recebe sangue no momento da excitação sexual. É um dos pontos mais sensíveis da mulher.



Os órgãos internos são: ovários, tuba uterina, útero e vagina.

**Ovários:** São as gônadas femininas, onde são produzidos os ovócitos. É nos ovários também que são produzidos os hormônios estrogênio e progesterona. As mulheres apresentam dois ovários.

**Tuba uterina:** A tuba uterina são dois tubos que se estendem dos ovários até o útero.

**Útero:** Um órgão muscular em forma de pera onde o bebê se desenvolve.

**Vagina:** Local onde o pênis se insere na hora da cópula e é também o canal por onde o bebê sai na hora do parto.

## Atividade

### 1. Complete:

O sistema reprodutor, também chamado de \_\_\_\_\_, é responsável por proporcionar as condições adequadas para a nossa \_\_\_\_\_. O sistema reprodutor masculino é responsável por garantir a produção do gameta masculino \_\_\_\_\_ e depositá-lo no interior do corpo da mulher. O sistema reprodutor feminino, por sua vez, atua produzindo o gameta feminino \_\_\_\_\_ e também servindo de local para a \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ do bebê.

### 2. Durante a fecundação, o gameta masculino e o gameta feminino se unem originando a primeira célula do indivíduo. Como é chamada essa célula?

- a) Ovário
- b) Espermatozoide
- c) Zigoto
- d) Ovulo

### 3. Em qual órgão do sistema reprodutor masculino são produzidos os gametas (espermatozoide)?

- a) Uretra.
- b) Pênis.
- c) Testículos.
- d) Útero.

### 4. Após a fecundação, forma-se o zigoto, o qual inicia uma série de divisões celulares enquanto é levado em direção ao útero. Em qual região o embrião implanta-se? E cerca de quantas semanas leva a gestação humana?

### 5. Marque a alternativa que apresenta apenas órgãos do sistema reprodutor feminino:

- a) Ovário, Uretra, Testículos e Útero.
- b) Vagina, Testículos, Saco escrotal e Útero.
- c) Vagina, Útero, Vulva e Tuba uterina.
- d) Vagina, Vulva, Saco escrotal e Tuba uterina.

Text for questions 01 to 03. Read the text and tick the correct questions. (Texto para as questões de 01 a 03. Leia o texto e assinale as questões corretas).

## Who Is Neymar?



When Did Neymar First Start Playing Soccer? Neymar da Silva Santos Jr. was born on February 5, 1992, in Mogi das Cruzes, São Paulo, Brazil. The son of a former professional soccer player, Neymar followed in his father's footsteps by playing street games and futsal, an indoor version of the game. He joined the Portuguesa Santista youth club in 1999, and within a few years was one of the most highly regarded young talents in the country [... ]

*<https://www.biography.com/people/neymar-21333405->*

### Questão 01

O título do texto, traduzido seria:

- (a) Quem é Neymar?
- (b) O que é Neymar?
- (c) Como é Neymar?
- (d) Como está Neymar?

### Questão 02

Na oração: “ **When** Did Neymar First Start Playing Soccer?...”, a palavra em negrito significa:

- (a) Quando
- (b) Como
- (c) Quem
- (d) Onde



Questão 03

According to the text. (De acordo com o texto).

- I. Neymar nasceu em 05 de fevereiro de 1992.
- II. Ele é filho de um ex-técnico de futebol.
- III. No trecho: Neymar followed in his **father’s footsteps...**” as palavras em negrito correspondem respectivamente a: **passos de seu pai.**
- IV. Neymar ingressou no clube de jovens Portuguesa Santista em 2000.

Está correto o que se afirma em:

- (a) I e II
- (b) I e III
- (c) apenas em III
- (d) apenas em IV

Questão 04

Hello, my dear!

As we study a new language, we also investigate the culture of its people. In this topic, we will learn a little about some points regarding the presidents of the United States. The country is in its 45th leader. Search and circle only the names of people who were presidents in the USA. (Ao estudarmos um novo idioma, investigamos também a cultura de seu povo. Neste tópico, vamos aprender um pouco sobre alguns pontos relativos aos presidentes dos Estados Unidos. O país se encontra em seu 45º dirigente. Pesquise e circule somente os nomes de pessoas que foram presidentes nos EUA).



Beyoncé	Kim Kardashian	George Bush	Elvis Presley
Taylor Swift	Katy Perry	Barack Obama	George Washington
William Clinton	Harry Trumman	Jay-Z	Drake
Donald Trump	Michael Jackson	Herbert Hoover	John Adams
Lady Gaga	John Kennedy	Kylie Jenner	Thomas Jefferson



### Questão 05

Search and relate to their respective national holiday dates and celebrations in the United States. (Pesquise e relacione às suas respectivas datas os feriados nacionais e suas comemorações nos Estados Unidos).

#### **NATIONAL HOLIDAYS IN THE UNITED STATES (FERIADOS NACIONAIS NOS ESTADOS UNIDOS)**



- (1) Birthday of Martin Luther King (aniversário de Martin Luther King)
- (2) Thanksgiving day (Dia de Ação de Graças)
- (3) Veterans Day's (Dia dos veteranos)
- (4) Memorial Day (Dia Memorial)
- (5) Independence Day (Dia da Independência dos Estados Unidos)
- (6) Labor Day (Dia do Trabalho)
- (7) President's Day (Dia do Presidente)
- (8) Columbus Day (Dia de Colombo)
- (9) Inauguration Day (Dia da Inauguração)

( ) Second Monday of October (Segunda segunda-feira de outubro)

( ) Every 4 years when a new president of the country is installed. It takes place on January 20th. (A cada 4 anos quando é empossado um novo presidente do país. É realizado no dia 20 de janeiro).

( ) Third Monday of February (Terceira segunda-feira de fevereiro)

( ) Third Monday of January (Terceira segunda-feira de janeiro)

( ) First Monday in September (Primeira segunda-feira de setembro)

( ) Fourth Thursday of November (Quarta quinta-feira de novembro)

( ) November 11th (11 de novembro)

( ) Last Monday in May (Última segunda-feira de maio)

( ) 4th of July (4 de julho)

## **HOLIDAYS IN THE UNITED STATES (DATAS COMEMORATIVAS NOS ESTADOS UNIDOS)**



- (1) Father's Day (Dia dos Pais)
  - (2) Valentine's Day (Dia dos namorados)
  - (3) Halloween (Dia das Bruxas)
  - (4) St. Patrick's Day (Dia de São Patrício)
  - (5) Super Bowl (O jogo final da Liga de Futebol Americano)
- 
- ( ) First Sunday of February (Primeiro domingo de fevereiro)
  - ( ) Third Sunday in June (Terceiro domingo de junho)
  - ( ) March 17 (17 de março)
  - ( ) February 14th (14 de fevereiro)
  - ( ) October 31st (31 de outubro)

## ATIVIDADE FÍSICA NA NATUREZA



Já faz tempo que a prática regular de atividade física deixou de ser o método utilizado apenas para a perda de peso. Está comprovado que abandonar o sedentarismo e investir em exercícios reduz o risco de várias doenças, além de melhorar o condicionamento físico e, com ele, a disposição, além de aumentar a oxigenação cerebral, combater o estresse, a ansiedade e até ser indicado para pessoas que sofrem de depressão. Há estudos que comprovam que praticar exercícios físicos regularmente melhora a memória. Isso sem contar os outros benefícios à saúde como o controle do diabetes, da pressão arterial e do colesterol.

Por outro lado, há pessoas que não associam a prática de exercícios a um lugar fechado como o de uma academia. E para quem quer mexer o corpo ao ar livre, saiba que os benefícios são muitos. A começar que a luz natural do sol produz vitamina D, eleva a melatonina, substância que ajuda, entre outras coisas, a regularizar o sono. E se dormimos melhor, despertamos bem, e temos a possibilidade de ter um dia saudável, com melhora no rendimento e menos estresse. Aliás, vários estudos comprovaram que a prática de esportes ao ar livre é capaz de auxiliar no combate à depressão. Isso porque melhora não só o humor, como eleva a autoestima.

O contato com a natureza, associado aos benefícios da prática regular de exercícios libera hormônios do bem-estar, como a dopamina, a endorfina e a serotonina, contribuindo, dessa forma, para o alívio do estresse, diminuindo a ansiedade, e até auxiliando a ter uma visão mais positiva dentro da rotina.

### 5 DICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS POSSAM SER PRATICADAS NA NATUREZA BENEFÍCIOS



Corrida: Aumenta a produção de endorfina, a sensação de bem-estar e a agilidade. É uma atividade que auxilia na perda de peso e melhora o condicionamento físico.

Caminhada: Ajuda a controlar a pressão arterial, o diabetes, protege contra demência e ainda emagrece. Isso sem contar que melhora a autoestima, previne doenças cardíacas, permite maior vascularização do cérebro, aumentando o grau de raciocínio e agilidade.

Passeio de bike: Mantém o corpo todo em movimento, mas principalmente pernas, coxas e braços. É uma atividade que melhora o condicionamento físico e colabora para a perda do excesso de peso.

Andar de patins: Melhora o condicionamento cardiorrespiratório. É um exercício de menor impacto para o corpo. Por outro lado, aumenta a resistência muscular, traz mais flexibilidade, agilidade e mobilidade articular. Também desenvolve o equilíbrio corporal, auxilia na definição muscular.

Ioga: A atividade harmoniza o corpo, a mente e a respiração através de técnicas de respiração, posturas de ioga e meditação. Além disso, a ioga trabalha força, equilíbrio, músculos e alongamento, trazendo bem-estar, paz interior e qualidade de vida.

Lembre-se: use roupas adequadas e proteção adequada. No frio, alimente-se de maneira leve, e tome bastante água antes, durante e após o exercício. No calor, atente-se aos horários de exposição ao sol (evita o período das 10h às 16h), use roupas leves, protetor solar e hidrate-se repetidas vezes.

## **ATIVIDADE DE FIXAÇÃO**

### **1- Complete as frases de acordo com o texto**

A) Está comprovado que abandonar o \_\_\_\_\_ e investir em \_\_\_\_\_ reduz o risco de várias doenças.

B) Há \_\_\_\_\_ que comprovam que praticar exercícios físicos regularmente melhora a \_\_\_\_\_.

C) Há pessoas que não \_\_\_\_\_ a prática de \_\_\_\_\_ a um lugar fechado como o de uma academia.

D) O contato com a \_\_\_\_\_, associado aos benefícios da prática regular de \_\_\_\_\_.

### **2- Responda de acordo com o texto**

A) Cite Cinco dicas de Atividades Físicas na Natureza

B) Quais os benefícios da caminhada?

C) Você pratica ou praticou Atividade Física na Natureza? Qual?





PREFEITURA DE  
**GUAMARÉ**  
TRABALHANDO POR VOCÊ

SECRETARIA DE  
**EDUCAÇÃO**

### **Responsáveis pela elaboração das atividades**

.....

#### **Língua Portuguesa**

Maria Da Conceição Dos Santos

#### **Matemática**

Flávia Costa Drummond Banhos

#### **Ciências**

Glaicon De Sousa Santos

#### **Educação Física**

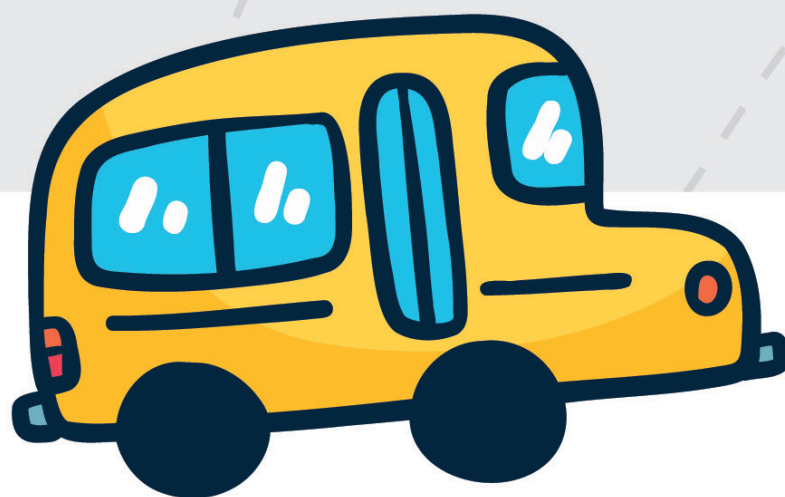
Manoel Alves Da Silva Neto

#### **Língua Inglesa**

Marta Joelma Bezerra







PREFEITURA DE  
**GUAMARÉ**

SECRETARIA DE  
**EDUCAÇÃO**

