

Sugestão de: ROTEIRO DE ESTUDO



UNIDADE ESCOLAR: Escola Estadual Liberdade	
PROFESSOR: Moema Rocha	TURMA: 72.01
ESTUDANTE: xxxxxxxx	
COMPONENTE CURRICULAR/DISCIPLINA: Língua Inglesa	
CRONOGRAMA: INÍCIO DAS ATIVIDADES: 17/05/2021 ENTREGA DAS ATIVIDADES: 31 / 05 /2021	
CARGA HORÁRIA DAS ATIVIDADES: 2 HORAS/AULA	
HABILIDADE(S): (EF07LI06) <u>Antecipar</u> o sentido global de textos em língua inglesa por inferências, com base em leitura rápida observando títulos, primeiras e últimas frases de parágrafos e palavras-chave repetidas. (EF07LI07) <u>Identificar</u> a informação-chave de partes de um texto em língua inglesa (parágrafos). OBJETO DE CONHECIMENTO: Compreensão geral e específica: leitura rápida (skimming, scanning).	
ABORDAGEM INTERDISCIPLINAR: Educação Física - (EF67EF09) <u>Construir</u> , coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde. OBJETO DE CONHECIMENTO: Ginástica de condicionamento físico. Ex: alongamento. Análise postural (consciência da própria postura).	
ORIENTAÇÕES: Para responder esta Atividade você terá que: ☆ Pedir ajuda ao seu responsável caso necessário; ☆ Ler o Material de Estudo antes de responder as questões; ☆ Fazer a “leitura” do texto abaixo, prestando atenção ao título, subtítulo, cognatos, falsos cognatos e figuras. ☆ A tabela com o vocabulário abaixo do texto irá ajuda-lo, caso tenha alguma dificuldade pra responder as questões. ☆ Se você tiver acesso a internet assista a este vídeo para ajuda-lo a responder esta Atividade: https://www.youtube.com/watch?v=2L2InxlcNmo ☺ Confio no seu potencial em aprender, conto com sua dedicação para não perder tempo e ampliar seus saberes.	

MATERIAL DE ESTUDO

Compreensão geral e específica: leitura rápida (skimming, scanning).

HOW TO STRETCH

TRYING BASIC STRETCHES FOR INCREASED FLEXIBILITY

Last Updated: May 6, 2021

Stretching correctly will increase your flexibility and reduce the risk of you getting injured when exercising or going about your daily life. Start with some very basic stretches if you're a beginner. Work on stretches when your muscles are warmed up, such as after you've been exercising or at least walking around a bit. You can do these stretches every day for increased flexibility or just 3-4 times a week.

(Adaptado de <https://www.wikihow.com/Stretch>)

STATIC STRETCHES



1

Shoulder Stretch



2

Toe Touch



3

Samson Stretch



4

Butterfly Stretch



5

Quadriceps Stretch



6

Cobra Stretch



7

Knee to Chest



8

Cat Stretch/Cow Stretch



9

Side Bend



10

Calf Stretch

Vocabulário:

beginner = iniciante	get injured = se machucar	side bend = dobrar lateral
butterfly = borboleta	how = como	start = comece
calf = panturrilha	increased = maior	stretch= alongar
can do = pode fazer	knee = joelho	toe = dedo do pé
cat = gato	samson = Sansão	trying = experimentando
cow = vaca	shoulder = ombro	
every = todo		

Faça uma “varredura” no texto acima, examine detalhadamente. Preste atenção ao título, subtítulo do texto, cognatos, falsos cognatos, informação não verbal (figuras). Em seguida responda as questões.

QUESTÃO 1: “Uma palavra-chave é um termo que resume a ideia central de um texto, ou seja, abarca em sua significação os temas principais de um texto.” Quais palavras-chave aparecem ao longo do texto?

QUESTÃO 2: Qual a informação-chave do parágrafo 1?

QUESTÃO 3: Podemos inferir pelo título que o texto fala sobre:

- A) Força
- B) Alongamento
- C) Flexibilidade
- D) Dor nas costas

QUESTÃO 4: Conforme o subtítulo, para qual finalidade se destina o assunto do texto?

- A) Aumentar a resistência
- B) Aumentar a flexibilidade
- C) Praticar alongamento
- D) Praticar Calistenia

QUESTÃO 5: Baseado nas figuras pode afirmar que o texto se trata de:

- A) Propaganda
- B) Notícia
- C) Manual de instruções
- D) Regulamento

QUESTÃO 6: Baseado no que você leu, do que se trata o texto?

QUESTÃO 7: Pratique os passos 1 a 10 do alongamento do texto com uma ou mais pessoas que moram com você, você será o treinador dele(s).

Após a prática, descreva abaixo como você e a pessoa que alongou junto estão sentindo o corpo nesse momento. Vocês conseguem perceber alguma diferença depois de ter feito os alongamentos?

→ Se possível, mande fotos ou filmagem do alongamento no whatsapp da professora para que eu possa acompanhar seu desenvolvimento.

QUESTÃO 8: Construa uma tabela de treinos de alongamento, em inglês, com seus familiares de forma que todos tenham sua participação nos exercícios físicos durante a semana. Deixe a tabela num local visível a todos da casa para que possam praticar.

Obs.: Desenhe ou faça no "word", anexe sua planilha no final deste Roteiro de Estudo.

Mostre seu potencial! 😊

Modelo da Tabela:

TABELA DE ALONGAMENTO FAMILIAR					
Nome do familiar e seu nome:	DIAS DA SEMANA				
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
NÚMERO DO ALONGAMENTO A SER PRATICADO:					
Seu nome					
Nome de seu(s) familiar(res)					
Nome de seu(s) familiar(res)					
Nome de seu(s) familiar(res)					

OBSERVAÇÃO: Você pode alternar os dias da semana e os exercícios. Ou seja, não precisa fazer todos os exercícios todos os dias. Defina o melhor horário para executar o alongamento, escolha o horário que seu responsável tem disponível.

AVALIAÇÃO:

PROCEDIMENTAL: "saber fazer". (**Verbos das habilidades: Antecipar, identificar e construir**).

Você será avaliado com base na execução das atividades propostas. Então, responda todas as perguntas e construa sua planilha de alongamento coletivamente com seus familiares. Bom alongamento!

REFERÊNCIAS:

<https://www.you.co.uk/lexie-williamson-the-life-enhancing-power-of-a-good-stretch/>

<https://www.atipt.com/blog/pre-post-workout-stretches>

<https://www.wikihow.com/Stretch>

<https://www.youtube.com/watch?v=2L2lnxlcNmo>

MATERIAL SUPLEMENTAR:

6 Stretches for **BACK PAIN RELIEF**



Back Flexion Stretch



Piriformis Muscle Stretch



Chair Hamstring Stretch



Towel Hamstring Stretch



Lateral Flexion Stretch



Kneeling Lunge Stretch

VERITAS health™

spine-health.com/info/stretch-back-pain

Vocabulário:

back = costas	pain = dor
chair = cadeira	piriformis = piriforme (que tem forma de pêra)
hamstring = tendão da coxa	relief = alívio
kneeling = ajoelhado	towel = toalha

ATIVIDADE: Reproduza três posições ou mais dos exercícios acima com alguém de sua família. Se você tiver acesso ao whatsapp mande uma foto sua com seu familiar executando os exercícios.



PMAS
ção de Palmas