

LABORATÓRIO DE FORMAÇÃO GERAL (LABFORM) - 5º CICLO DE ATIVIDADES

1ª SÉRIE

Disciplina: Língua Portuguesa

Professor: Jonathan Moura

Orientações: Leia atentamente a carta abaixo

Carta aos alunos e às alunas das 1ª séries Rio de Janeiro, 12/05/2020

Queridos alunos e queridas alunas, espero que, na medida do possível, estejam todos bem. Desde meados de março, o conselho deliberativo da Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio (EPSJV) suspendeu as atividades por conta do Corona Vírus. De março até agora, nós estamos vendo, nos noticiários, que os números de contágio só estão crescendo e o melhor que podemos fazer é ficar em casa para que não sejamos contaminados, ou para que não propaguemos o vírus, caso estejamos assintomáticos.

Por conta dessa situação nós, professores, tivemos que pensar em que fazer para que vocês possam, no mínimo, ter contato com as atividades durante o período da quarentena. O conteúdo de Língua Portuguesa no primeiro ano é de extrema importância para todo o curso, porque é ele que vai sustentar toda a edificação que vamos construir ao longo do curso passando pelo curso de segundo ano e pelo curso de terceiro ano. Começamos no primeiro dia de aula com a pergunta “O que é um bom Português escrito e falado?” para começar o processo de desconstrução. Logo após esse questionamento, discutimos sobre a história do Brasil, de maneira tácita, uma vez que o propósito é refletir sobre a língua portuguesa no Brasil e não sobre os processos históricos, para, enfim, pensar na constituição do português brasileiro.

O primeiro texto, que começamos a ler ainda na época das aulas, foi “Brasil: país multilíngue” do professor Eduardo Guimarães. À época, eu apresentei o autor a vocês, apresentei as questões que são importantes para que possamos pensar como o português do Brasil foi constituído e também o tripé linguístico para a base do português brasileiro: Português Europeu, as Línguas Indígenas e as Línguas Africanas. O segundo texto, “A língua portuguesa no Brasil”, nesse momento já em quarentena, podemos aprofundar sobre o tripé do primeiro texto, mas também focar nas Línguas de Imigrantes, também importantes para a constituição do Português Brasileiro. Por fim, enviei a



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



entrevista da professora Yeda Pessoa de Castro, “A língua que falamos é culturalmente negra”, para complementar os dois textos anteriores e mostrar a importância das Línguas Africanas para o Português Brasileiro, uma vez que os dois primeiros textos as silenciam, ou as tocam de maneira pontual. Com esses textos e as discussões levantadas, poderíamos fechar esse primeiro momento e entrar nas discussões sobre língua oral, língua escrita, conceitos de gramática para finalmente chegar no terreno da Variação Linguística (no 2º trimestre).

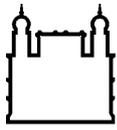
A questão é que essa reflexão não é fácil, demanda leitura, discussões para que todos vocês cheguem sabendo bem teoricamente no tópico de Variação Linguística.

Desta forma, eu pensei que até acabar a quarentena, o ideal a ser feito é compartilhar com vocês podcasts, filmes, textos, vídeos online para complementar essa perspectiva de ensino de Língua Portuguesa que adotamos na escola, provavelmente, vocês já perceberam que não é um conteúdo construído nas outras escolas; e conteúdos integrados para que possamos refletir sobre o mundo em que vivemos. Esses materiais vão ser enviados em outras semanas ora como conteúdo de Língua Portuguesa, ora como conteúdo integrado com outras disciplinas, sempre respeitando o limite para não sobrecarregá-los. Espero que vocês compreendam. Aos alunos que não puderam ter acesso ao material: fiquem tranquilos, após a quarentena vamos reler tudo e discutir minuciosamente o que foi enviado nesse período.

No mais, quero que vocês se cuidem, lavem as mãos, usem máscara, quando saírem de casa, e tenham paciência.

Um abraço fraterno,

Jonathan Ribeiro Farias de Moura, professor-pesquisador de Língua Portuguesa da EPSJV.



Ministério da Saúde
FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



Disciplina: Geografia

Professor: Pedro Quental

Orientações: Leia as orientações abaixo.

Ca@s alun@s, como continuidade das atividades de Geografia para esse período de quarentena, gostaria de propor um estudo sobre a história dos mapas e da cartografia.

Um fraterno abraço em tod@s,

Pedro Quental

Orientações para a atividade:

I – Leia o texto enviado em anexo História da Cartografia.

II – Assista à entrevista com o historiador Paulo Miceli, professor da Universidade Estadual de Campinas e especialista em história da cartografia. Disponível no endereço:

<https://univesp.br/noticias/a-historia-da-cartografia-e-a-importancia-dos-mapas#.Xrmzg2j0mUk>

III – Visite o site da Biblioteca Digital Mundial no endereço: <https://www.wdl.org/pt/>

a) Navegue e explore livremente o site.

b) Faça uma busca com a palavra mapa-múndi.

c) Explore o resultado da sua pesquisa utilizando o modo de visualização "galeria".

d) Selecione o mapa que mais tenha te interessado. Clique na imagem do mapa para visualizá-lo com maior detalhe.

e) Identifique: o nome do mapa; o autor; o local e a data em que o mapa foi produzido; a história do mapa e suas principais características.

Disciplina: Expressão Corporal

Professor: Elaine Vieira Ferreira

Orientações: Leia as orientações abaixo.

Sugestões de atividades diárias para os alunos de Expressão Corporal

Usando a parede de casa

Posição de pé

1- De costas para a parede encostar-se nela com os pés paralelos e afastados na largura do quadril, tocando-a com os calcanhares, glúteos, escápulas e a parte de trás da cabeça, encostar o peito das mãos e todos os dedos/unhas na parede. Ficar nessa posição por 3 a 5 min. respirando profundamente: inspira em 4t, prende 4t, expira 4t, prende 4t.

2- Ainda nesta posição virando a palma das mãos para a parede, ir afastando-se para frente mantendo as palmas das mãos na parede, curvando a coluna para trás até a cabeça tocar a parede alongando os ombros. Voltar à posição totalmente encostado na parede. Insistir 3 seg., repetir 10x.

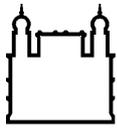
3- Ainda nesta posição, mas com as pernas afastadas, os braços flexionados na altura dos ombros e as mãos atrás das orelhas. Inclinarse para o lado direito (mantendo o braço direito flexionado e a mão na orelha) estender o braço esquerdo por cima da cabeça, mas junto à parede, alongando toda a lateral esquerda. Manter por 5seg., repetir 10x.

4- Repetir o mesmo exercício para a esquerda alongando a lateral direita. Manter por 5seg., repetir 10x.

5- De frente para a parede, pés paralelos e afastados na linha do quadril. Flexionar o tronco para frente caminhando com as mãos pela parede até a linha do quadril. Manter por 5 seg., repetir 10x

6- De frente para a parede, pés virados para fora e as pernas mais afastadas. Flexionar o tronco à frente caminhando com as mãos pela parede até a linha do quadril e andar com as duas mãos para o lado direito, voltar ao meio e repetir o movimento para a esquerda. Voltar ao meio e elevar o tronco subindo as mãos pela parede. Repetir 10x

7- De frente para a parede, pés paralelos e afastados na linha do quadril. Flexionar o tronco para frente caminhando com as mãos pela parede até o rodapé, alongando a



parte posterior das coxas e panturrilhas, voltar subindo as mãos pela parede até a posição de pé. Manter por 5 seg., repetir 10x

8- De frente para a parede, pés paralelos e afastados colocar toda a mão direita na parede na linha do ombro. Girar para o lado esquerdo sem tirar a mão da parede até ficar de costas para a sua mão direita, alongando esse ombro. Manter por 5 seg., repetir 10x

9- Repetir com a mão esquerda. Manter por 5 seg., repetir 10x

Posição sentada

10- Sentado de frente para a parede com os pés unidos e a sola dos pés na parede junto ao rodapé. Sem flexionar os joelhos ir andando com as mãos pelas pernas até a parede (ou o mais próximo dela) Manter por 5 seg., repetir 10x

11- Sentado de frente para a parede com os pés afastados e a sola dos pés na parede junto ao rodapé. Sem flexionar os joelhos ir andando com as mãos pela perna direita até a parede (ou o mais próximo dela) Manter por 5 seg., repetir 10x

12- Repetir para o lado esquerdo. Manter por 5 seg., repetir 10x

13- Sentado de frente para a parede com os pés afastados e a sola dos pés na parede junto ao rodapé. Sem flexionar os joelhos ir andando com as mãos para frente aproximando o peito do chão até a parede (ou o mais próximo dela) Manter por 5 seg., repetir 10x

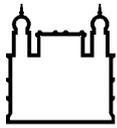
Posição deitado de costas

14- Deitado de frente para a parede, apoiar os 2 pés nela formando ângulos de 90 graus com os pés e pernas e coxas e quadril, os dois braços apoiados ao lado do corpo. Elevar o quadril, contraindo os glúteos, segurar 3 seg. e descer lentamente até as costas se apoiarem no chão. Repetir 10x

15- Repetir esse exercício e quando estiver no alto elevar a perna direita estendida mantendo a esquerda apoiada na parede. Repetir 5x.

16- Repetir esse exercício e quando estiver no alto elevar a perna esquerda estendida mantendo a direita apoiada na parede. Repetir 5x.

17- Mesma posição, mãos na nuca, executar abdominais tirando a cabeça e os ombros do chão jogando o esforço para a região baixa do abdome e não forçar o pescoço. Repetir 20x



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



18- Na mesma posição cruzar a perna direita sobre a esquerda apoiando o pé direito no joelho esquerdo e afastando o joelho direito. Leve a mão esquerda na orelha e o braço direito no chão. Executar o abdominal lateral levando o cotovelo esquerdo na direção do joelho direito, girando levemente o tronco. Repetir 15x

19- Na mesma posição cruzar a perna esquerda sobre a direita apoiando o pé esquerdo no joelho direito e afastando o joelho esquerdo. Leve a mão direita na orelha e o braço esquerdo no chão. Executar o abdominal lateral levando o cotovelo direito na direção do joelho esquerdo, girando levemente o tronco. Repetir 15x

20- Na mesma posição do exercício 18 abraçar o joelho esquerdo para alongar o quadril e a coxa. Manter 10 seg.

21- Na mesma posição do exercício 19 abraçar o joelho direito para alongar o quadril e a coxa. Manter 10 seg.

22- Estender o corpo todo no chão com as palmas das mãos viradas para cima, relaxando parte por parte, começando pelos pés até chegar à cabeça. Permaneça nessa posição por 3 a 5min.

Disciplina: Biologia

Professor: Daniel Souza e Flávio Paixão

Orientações: Leia as orientações abaixo.

Rio, 11/05/2020

Pessoal, bom dia!!

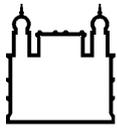
Como vão tod@s?! Muita luz pra toda a família!!!!

Se cuidem sempre!!

Vamos dar continuidade ao nosso acompanhamento remoto nesse período de quarentena, ok?

A proposta desse nosso 4º ciclo de encaminhamentos é um pouco diferente.

Gostaríamos de saber sobre qual assunto vocês achariam interessante conversar nesse período de quarentena. Sabemos que são muitas possibilidades. Mas nesses



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



tempos de isolamento social, qual assunto de Biologia vocês acham mais adequado de tratarmos com um pouco mais de cuidado?

Alimentação? Higiene? Programas de Saúde?

Pode ser qualquer coisa mesmo!! A ideia é que consigamos trabalhar frente à necessidades nossas reais do dia-a-dia. Mesmo que não pareça quando vemos alguns assuntos na escola, a Biologia tem uma intensa participação no nosso cotidiano.

Então façamos da seguinte forma. Vocês pensem até o final de a última semana de maio (25/05, beleza??) e nos enviam por email ou whats app as sugestões (os contatos estão no final desse texto). Logo em seguida prepararemos a melhor forma de abordar essas questões com vocês. O que acham?

Qualquer dúvida, como sempre, podem entrar em contato conosco direto.

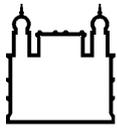
Bons estudos!!

Grande bj!!

Daniel e Flávio danielsou@gmail.com flaviohmp@gmail.com

Daniel – (021) 998941808

Flávio – (021) 993288667



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE
JOAQUIM VENÂNCIO

Disciplina: Holopraxis

Professor: Guto Ferreira

Orientações: Leia as orientações abaixo.

1- Físico: manutenção da atividade diária, no mínimo com os quatro exercícios do Teste de Aptidão Física.

2- Cognitivo: Refletir sobre as atividades comuns do dia a dia. Usamos tempo e dinheiro para comprar, produzir, vender, trocar. Quantas dessas atividades se enquadram em "necessidade"? E quantas em "consumismo"? Pense em termos de situação fora da quarentena de pandemia. A quarentena talvez nos ensine algo que não conseguíamos ver em tempos comuns.

Atenciosamente,
Prof. Guto.

Disciplina: Artes

Professor: Cynthia, Helena, Jeanine e Verônica

Orientações: Leia as orientações abaixo.

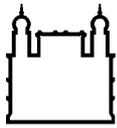
Atividade - "Mande notícias"

"Pombo correio
Voa depressa
E esta carta leva
Para o meu amor" - Moraes Moreira

"Meu caro amigo me perdoe, por favor
Se eu não lhe faço uma visita
Mas como agora apareceu um portador
Mando notícias nessa fita" - Chico Buarque

"Mande notícias do mundo de lá
Diz quem fica
Me dê um abraço venha me apertar
Tô chegando" - Milton Nascimento

Não podemos estar juntos neste momento, mas temos muitos recursos para nos aproximarmos! Hoje em dia, enviamos mensagens de texto, áudios, publicamos "*stories*", mas as cartas e recados sempre foram formas de aproximar quem está distante. Para quem ou o quê você mandaria uma carta ou um recado, hoje? E o que diria?



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



Nessa atividade, queremos propor que você "escreva" uma carta e compartilhe na nossa conta no Instagram.

Você pode juntar texto, imagens, desenhos, vídeo, músicas, narração, como quiser, para compor a sua "carta".

Poste sua carta (ou suas cartas) no feed da conta @artes_poli no Instagram e mande também para o email artespoli2020@gmail.com.

Se você tiver Instagram, adicione essa conta para postar no feed:

- Login artespoli2020@gmail.com
- Senha artesepsjv

Se você não tiver acesso ao Instagram, mande somente para o email, que nós colocaremos na conta do Instagram.

Escreva pra gente!

Disciplina: Física

Professor: David Marques

Orientações: Leia as orientações abaixo.

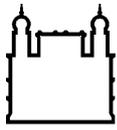
Orientações gerais: Este estudo dirigido tem como objetivo avaliar o quanto a aluna ou o aluno consegue, de forma autônoma, ter acesso aos conceitos básicos e desenvolver argumentos a partir deles. Este trabalho deve ser entregue por escrito na volta às aulas. Qualquer coisa estou à disposição para tirar dúvidas deste questionário ou das listas de exercícios anteriores através do whatsapp (21991095359) ou do e-mail (davidmarquesds@gmail.com)

ESTUDO DIRIGIDO TEÓRICO DE MOVIMENTO RETILÍNEO UNIFORME

1) O que é um movimento progressivo? E um movimento retrógrado?

2) O que é trajetória? O que é deslocamento? Qual é a diferença entre ambos?

3) O que é velocidade média? O que é velocidade instantânea? Qual é a diferença entre ambas?



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



4) Qual é a função horária do espaço no movimento retilíneo uniforme? Nela, quais letras representam as variáveis e quais representam as constantes? Sendo ela uma função, qual é a variável dependente? Qual é a variável independente?

5) Descreva o que as letras e símbolos a seguir descrevem nas fórmulas do MRU:

S e $S_0 \rightarrow$

T e $T_0 \rightarrow$

ΔT e $\Delta S \rightarrow$

Disciplina: Física

Professor: Karla Martins

Orientações: A professora Karla teve um problema em relação ao envio das atividades. Mas no próximo ciclo, respeitando a ordem, ela voltará a enviar atividades.

Disciplina: Desporto

Professor: Nathalia Barros

Orientações: Leia as instruções abaixo

INEP - Exame Nacional do Ensino Médio - 2016

A perda de massa muscular é comum com a idade, porém, é na faixa dos 60 anos que ela se torna clinicamente perceptível e suas consequências começam a incomodar no dia a dia, quando simples atos de subir escadas ou ir à padaria se tornam sacrifícios. Esse processo tem nome: sarcopenia. Essa condição ocasiona a perda da força e qualidade dos músculos e tem um impacto significativo na saúde. A sarcopenia é inerente ao envelhecimento, mas seu quadro e consequentes danos podem ser retardados com a prática de exercícios físicos, cujos resultados mais rápidos são alcançados com o(a): Resposta ENEM: Musculação Como estudante de uma escola de saúde a sua opinião é muito importante para o processo de construção de conhecimento. Portanto, como você observa as ações políticas para população idosa e os fatores sociais que afetam o envelhecimento no Brasil?

