

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

### 3ª SÉRIE

OBS.: Realize apenas as atividades, aqui presentes, solicitadas pelos(as) professores(as) da sua habilitação.

#### Disciplina: Educação Artística

Professor(xs): Cynthia Dias, Helena Vieira, Jeanine Bogaerts, Marco Antonio Santos, Verônica Soares

#### Orientações:

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?

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](mailto:artespoli2020@gmail.com).

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

- Login [artespoli2020@gmail.com](mailto: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!

---

Disciplinas: Biologia, Geografia, Língua Portuguesa e Sociologia

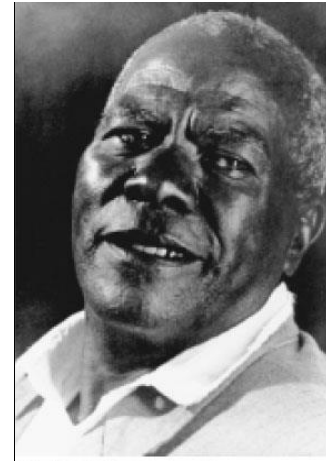
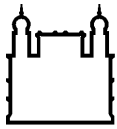
Professor(a): Danielle Cerri, Renata Amaro, Suelen Barbosa e Marcello Coutinho

Orientações:

Olá, queridxs estudantes! Espemos que estejam bem e, na medida do possível, fiquem em casa!

Integradas a atividade de Educação Artística, as disciplinas de: Biologia, Geografia, Língua Portuguesa e Sociologia fazem a sugestão da escrita de correspondência “Cartas a Oswaldo e Joaquim”. A proposta é a comunicação de notícias do Séc. XXI, sobre os atuais acontecimentos na ciência, cultura e arte, a Oswaldo Cruz e Joaquim Venâncio. Nesse sentido, é possível relatar esses fatos de diferente formas, como: carta, poesia, música, crônicas, etc. As correspondências podem ser enviadas para o feed da conta @artes\_poli no Instagram e mande também para o email [artespoli2020@gmail.com](mailto:artespoli2020@gmail.com).





Enviando Abraço

Virtual



Carregando...



---

Disciplina: Educação Física

Professor(a): Elaine Vieira

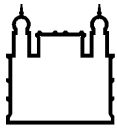
Orientações:

**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

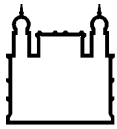
#### Posição sentada

- 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
- 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: Educação Física

Professor: Guto Ferreira

Orientações:

Seguem as orientações para os alunos das 3<sup>as</sup> séries, optantes da modalidade Holopraxis:

- 1- Físico: Fazer uma vez ao dia os quatro exercícios do Teste de Aptidão Física.
- 2- Cognitivo: fazer uma lista de necessidades humanas que não são necessidades físicas, como alimentação, sono, exercícios físicos. Existem tais necessidades? Se sim, quais? Se não, explique.

---

Disciplina: Educação Física

Professor(a): Nathália Barros

Orientações:

ATIVIDADE de Maio

Seguindo a temática do artigo "A história do uso político do esporte", a próxima atividade será a leitura do capítulo 6 do livro didático de Educação Física da Secretaria Estadual de Educação do Paraná (2006). A realização das atividades apresentadas no capítulo 6 são facultativas. O arquivo segue em PDF, não é necessário a impressão do material. Boa leitura!

---

Disciplina: Física

Professor(a): Olga Dick

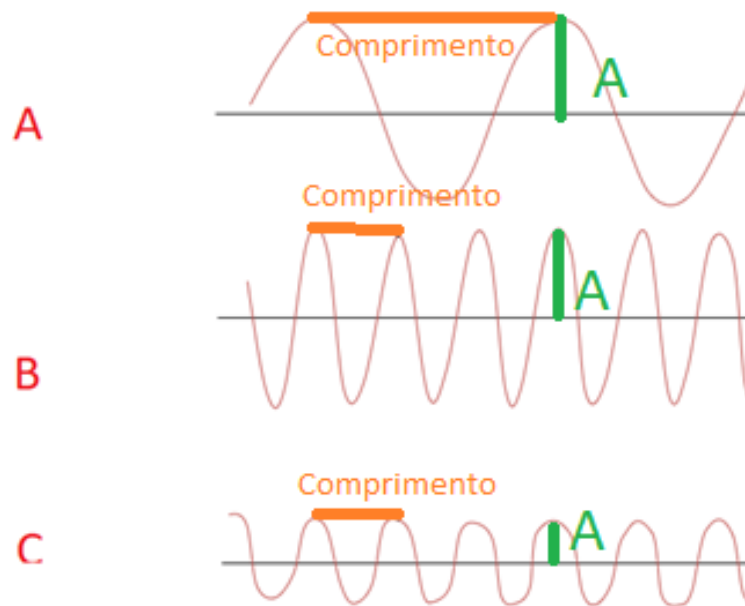
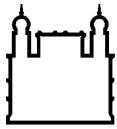
Orientações:

**Atividade de Física nº4**

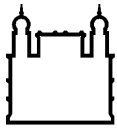
Olá!

Começo essa atividade trazendo o gabarito da segunda lista, beleza?!

Mantenho a sugestão desse vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=rptdcS9HqPc>



1. Maior amplitude: **A e B**
2. Menor amplitude: **C**
3. Maior comprimento de onda: **A**
4. Mesmo  $\lambda$ : **B e C, aparentemente**
5. Diferente entre essas ondas: **Quantidade de repetições de oscilações**
6. Se a mesma pessoa está balançando essa corda e produz as três situações acima, você acha que foi feito o que diferente para produzir essas ondas A, B e C? **A: Eleva e abaixa mais o braço e é mais lento. B: Eleva e abaixa o braço igual ao A, mas faz o movimento mais rapidamente. C: faz o movimento com a mesma rapidez que em B, mas levanta e abaixa menos o braço na hora de balançar a corda.**
7. O que significa frequência? **Quantidade de repetições por segundo.**
8. O que significa velocidade? **É uma relação entre o espaço percorrido e o tempo gasto para**
9. **fazer essa atividade.**
10. Parece ter a maior frequência: **B e C, pois tem mais oscilações**
11. Maior velocidade:
12. Que tipo de dispositivo é usado para identificar a localização do animal no fundo do mar? **Sonar.**
13. Como esse equipamento funciona, em linhas gerais, para decifrar a distância em que a baleia se encontra do barco? **“emissão de pulsos sonoros, que se chocam com os obstáculos e retornam à fonte. Conhecendo-se o valor da velocidade de propagação dos pulsos sonoros na água e o tempo entre a emissão e recepção deles, pode-se determinar a distância de um obstáculo ou submarino.” Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/fisica/sonar.htm>**
14. Existem outros animais que usam sonares? Cite alguns. **Morcegos e golfinhos.**



*O uso dos sonares podem interferir negativamente na vida marinha, o que já se sabe está descrito nessa reportagem: <https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/Meio-Ambiente/noticia/2019/01/sonar-de-navios-pode-literalmente-matar-baleias-de-medo-mostra-estudo.html>*

#### Atividade 04:

Hoje sabemos que a luz é uma onda eletromagnética que se comporta como partícula também, em determinadas situações. Porém, por muito tempo acreditou-se que a luz era apenas uma partícula. A atividade dessa vez é baseada em um importante conceito sobre a natureza da luz.

Você vai desenvolver uma história em quadrinhos (HQ) explicando os argumentos sobre a luz ser uma partícula e como se percebeu que ela também se comportava como onda.

O objetivo é que a sua história seja capaz de explicar bem esses pontos para uma pessoa que não estudou ainda a física envolvida.

Você pode desenhar seus quadrinhos, mas também pode usar ferramentas gratuitas online para desenvolver, como o site CANVAS.

[https://www.canva.com/pt\\_br/criar/tirinhas/](https://www.canva.com/pt_br/criar/tirinhas/)

Sobre a natureza da luz, tem esses vídeos para ajudar, mas obviamente você pode (e deve) pesquisar mais sobre o assunto em outros sites e livros.

<https://www.youtube.com/watch?v=2NuLa29WKnI>

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

Espero que vocês possam me enviar suas HQ's para meu contato: [olgaedick@gmail.com](mailto:olgaedick@gmail.com)

Lembrem-se de lavarem sempre as mãos e de ficarem em casa!!!  
Grande beijo, e até a próxima atividade!