LABORATÓRIO DE FORMAÇÃO GERAL (LABFORM) – 11º CICLO DE ATIVIDADES

2º SÉRIE

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

Disciplina: SOCIOLOGIA

Professor: VALÉRIA

Orientações:

Segundo Ruth Benedict, no livro O Crisântemo e a Espada, "(...) a cultura é como uma lente através da qual o ser humano vê o mundo". Considerando a afirmação desta autora e do que você entende acerca do que é cultura, assista o filme Ka'aguy e descreva os principais aspectos culturais dos Mbyá-guarani.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=BX8AsQ_ZUZQ

Disciplina: GEOGRAFIA

Professor: PEDRO QUENTAL

Orientações:

Car@s alun@s,

A proposta de estudo para o nosso 7º ciclo de atividades tem como foco os 75 anos da bomba de Hiroshima, completados no dia seis de agosto desse ano, e os esforços de cooperação internacional pela não proliferação de armas nucleares, expressos, sobretudo, no Tratado de Não Proliferação de Armas Nucleares (TNP), assinado em 1968.

Apesar de todos os esforços de cooperação internacional pelo desarmamento, não proliferação e redução do arsenal nuclear no mundo, o domínio da tecnologia nuclear para fins militares e não apenas civis, ainda constitui um elemento decisivo no arranjo e equilíbrio de poder entre os países.

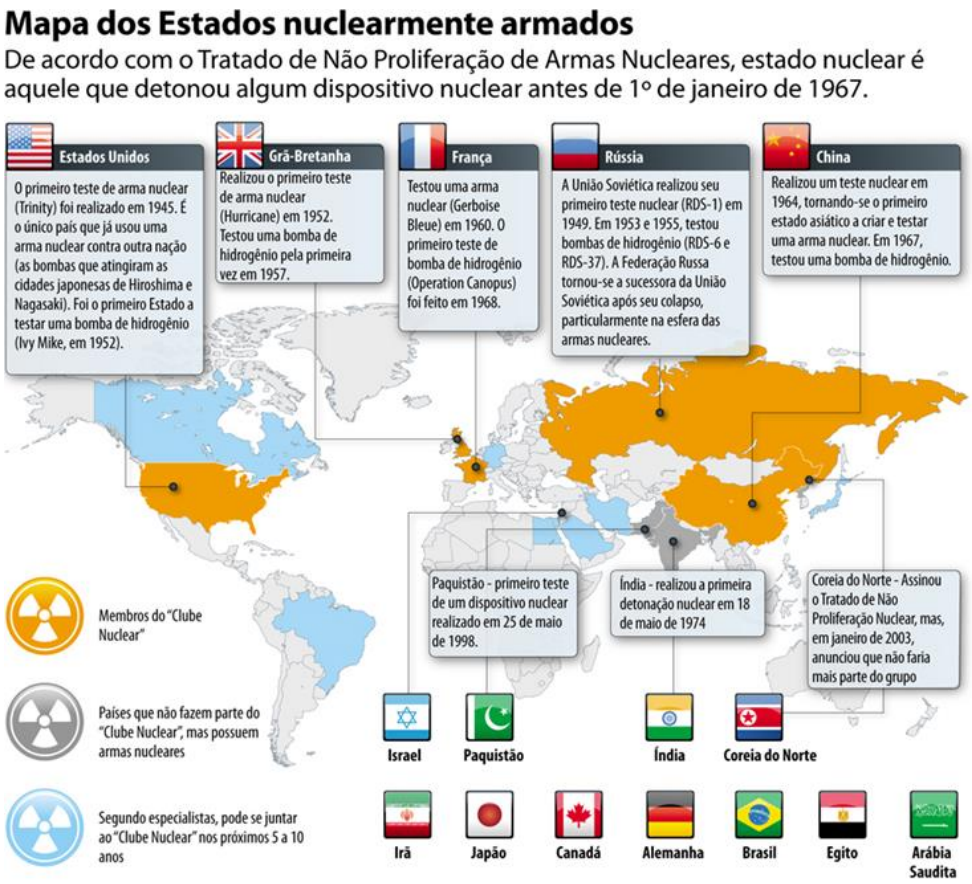
Atividade 1: escute *Rosa de Hiroshima*, poema de Vinícius de Morais, musicado e interpretado pelo grupo Secos e Molhados, em apresentação no ano de 1974, no Maracanazinho. Disponivel em: https://www.youtube.com/watch?v=DwVc0G3IKU4

Atividade 2: Escute o podcast *Café da Manhã* sobre os ***"75 anos da bomba de Hiroshima"***. Disponível em: https://open.spotify.com/episode/32f40EtziTDt60eWeSVMOf

Atividade 3: Leia a reportagem *"A ameaça e o Controle da Armas Atômicas no Mundo"*, enviada em anexo.

Atividade 4: Assista ao trabalho do artista japonês Isao Hashimoto. A obra retrata, a partir de luzes que piscam sobre o mapa mundi, os testes nucleares realizados no mundo entre os anos de 1945 e 1998, com a indicação de data, local e o país responsável. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=cjAqR1zICA0&feature=emb_logo

Atividade 5: Analise o mapa abaixo com informações sobre a distribuição das armas nucleares no mundo.



Atividade 6: Responda às perguntas abaixo

a) EXPLIQUE qual a importância dos relatos, das memórias e do ativismo dos sobreviventes da bomba de Hiroshima.

b) IDENTIFIQUE quais os países no mundo que possuem armas nucleares e, dentre esses, quais não participam do Tratado de Não Proliferação Nuclear.

c) EXPLIQUE o que é o Tratado de Não Proliferação Nuclear (TNP) e qual a função da AIEA (Agência Internacional de Energia Atômica).

d) IDENTIFIQUE os principais limites e contradições do TNP (Tratado de Não Proliferação de Armas).

Disciplina: LÍNGUA PORTUGUESA (ANÁLISES CLÍNICAS E BIOTECNOLOGIA)

Professor: JONATHAN

Orientações:

Leia o texto abaixo e responda as perguntas a seguir.

LEBLONFOBIA

Enfrentar a lei é privilégio branco; menosprezar pandemia e direitos também
Thiago Amparo - 5.jul.2020 às 23h15

[Este texto contém ironias sinceras]. Nada contra. Eu até tenho amigos que moram no Leblon. No Leblon literal e no Leblon figurado. No Leblon literal: aquele metro quadrado mais caro do Brasil. No Leblon figurado: aquele que encarna o país mítico pintado por Manoel Carlos onde toda uma nação cabe no núcleo rico da novela e a favela é um adendo, um quartinho de empregada, quando algo é. Este Leblon construído sobre os escombros do quilombo que ali funcionou no século 19 na Chácara das Camélias, na época em que alguns na elite se dispunham à causa abolicionista.

Desculpe, já comecei este texto irredutível. Já meti um "quilombo" logo no primeiro parágrafo e isso há de ofender a parcela incauta dos leitores. Daqui em diante, neste texto, não verei cor. No lugar, apenas verei indivíduos, como rogou Magnoli nesta Folha. Deixe-me tentar.

No primeiro dia de liberação dos bares no Rio de Janeiro, indivíduos, que por mero acaso são brancos, desafiaram as medidas de saúde na pandemia, aglomerando-se; na Barra da Tijuca, integrantes do mesmo grupo não racial gritaram aos fiscais, em tom desafiador que só a branquitude permite: "Eu não vou embora".

E se este grito tivesse ocorrido num baile funk, digamos em Paraisópolis, por indivíduos que por acaso são negros?

Uma hipótese: teriam sido pisoteados. Raça é como as bruxas: pode não crer nela, mas que ela existe, existe. Enfrentar a lei é privilégio branco; menosprezar pandemia também. Paraisópolis, aliás, está se saindo melhor no combate à pandemia do que a média municipal de SP, dada a mobilização social, segundo Instituto Pólis.

Mais que um bairro, Leblon é um estado de espírito. Um jeito de ver o mundo. Um lugar de fala, se preferir. A partir deste lugar, o inferno é se preocupar com o futuro dos outros.

No Leblon, crise econômica na pandemia se resolve com redução de impostos e desoneração da folha de pagamento. Greve dos entregadores de aplicativo se resolve com mais gorjeta e menos direitos. Do andar de cima, nos alerta Pedro de Souza em "Uma História da Desigualdade", parece tudo estável, confortavelmente estável e desigual. Não é o que o futuro do país requer. Estamos todos no mesmo barco da pandemia, mas este barco — afundando como o Titanic — é segregado por classes (que, por acaso, têm cor).

No Leblon, literal e figurado, pouco se fala que o futuro do trabalho no século 21 requer, como aponta Laura Carvalho em seu novo livro "Curto-circuito", um sistema de proteção social universal, combinando seguridade social contributiva e renda básica.

No Leblon, pouco se fala que greve dos entregadores de aplicativo não é por centavos de gorjeta, é por direitos.

No Leblon, literal e figurado, hão de pensar que auxílio emergencial é apenas um voucher, uma esmola vergonhosamente estendida por apenas mais dois meses e não até dezembro deste ano, como recomendado.

Voltemos às camélias, símbolo da causa abolicionista, produzidas no quilombo do Leblon. Escreveu Eduardo Silva, autor de "As camélias do Leblon e a abolição da escravatura": "A camélia não era uma flor dessas comuns, naturais da terra e encontradiças soltas na natureza. Era, pelo contrário, uma flor especial, estrangeira, cheia de melindres com o sol, que requeria know-how, ambiente, mão de obra, relações de produção, técnicas de cultivo e cuidados muitíssimo especiais."

Nossa democracia, ironicamente, é menos parecida com o Leblon, e mais parecida com as camélias. Requer cuidado senão morre.

Thiago Amparo — Advogado, é professor de políticas de diversidade na FGV Direito SP. Doutor pela Central European University (Budapeste), escreve sobre direitos humanos e discriminação.

Fonte:https://www1.folha.uol.com.br/colunas/thiago-amparo/2020/07/leblonfobia.shtml?utm_source=facebook&utm_medium=social&utm_campaign=compfb&fbclid=IwAR3SjrBSIHDWkilmnaShZFLyNuIfSoGd0luOr57W7jMmEYHAIRqAF_glgGU

Questões:

1) **Qual efeito de sentido estabelecido entre a palavra criada "Leblonfobia" e o texto?**
2) **Como o título do texto seria analisado pela gramática normativa?**
3) **Qual é a necessidade de criar palavras em termos gerais?**

Disciplina: LÍNGUA PORTUGUESA (GERÊNCIA EM SAÚDE)

Professor: SUELEN

Orientações:

I-Assista e reflita sobre a reflexão apresentada por Gregório Duvivier em relação ao bem estar proporcionado pela arte e pela literatura às pessoas, sobretudo neste momento de pandemia por qual o mundo está a passar.

Ps: Clique no link a seguir para assistir a reflexão de Gregório Duvivier:
https://www.youtube.com/watch?v=Vs-a4Rs2ygc

Disciplina: ARTES

Professor: CYNTHIA DIAS, HELENA VIEIRA, JEANINE BOGAERTS, MARCO ANTÔNIO SANTOS E VERÔNICA SOARES.

Orientações:

Querid@s estudantes,

Neste ciclo, continuamos a pensar em grupos sociais que estão vivenciando desafios, especialmente os povos indígenas brasileiros e suas produções culturais. Essas reflexões e o contato com essas culturas vão nos ajudar nos próximos projetos que vamos desenvolver com vocês, em breve.
Lembrem de também seguir o instagram @artes_poli - ele é nosso espaço compartilhado. Nos vemos já!

Atenciosamente,
equipe de artes- Cynthia Dias, Helena Vieira, Jeanine Bogaerts, Marco Antônio Santos e Verônica Soares.

***

Olá!

Neste ciclo, continuamos a pensar em grupos sociais que estão vivenciando desafios, especialmente os povos indígenas brasileiros, suas produções culturais e como continuam sendo ameaçados de diferentes formas. Essas reflexões vão nos ajudar nos próximos projetos que pretendemos desenvolver com vocês, em breve.

Trazemos agora mais um vídeo, acerca do ritual indígena Kuarup, especialmente referenciando o líder indígena Aritana Yawalapiti, que faleceu por complicações frente à Covid-19. Aritana era cacique de seu povo desde os 19 anos e atuou na defesa da criação do Parque Indígena do Xingu na década de 1960.

Você pode assistir ao vídeo no link abaixo ou na conta do Instagram do @artes_poli: https://vimeo.com/445728371

Você vai ver que o vídeo não foca apenas no luto pela perda do líder, pois o ritual Kuarup carrega outros sentidos. A partir do vídeo, propomos algumas questões para provocar a pensar:

- Como esse vídeo te afetou?
- Que reflexões trouxe?

Pedimos que você:

1 – Veja o vídeo sobre o Kuarup por Aritana e reflita sobre as questões acima;
2 – Compartilhe conosco suas reflexões, a partir das questões acima. Pode ser como você quiser, em forma de texto, poesia, desenho, fotografia, vídeo ou uma combinação destes. Envie para o email artespoli2020@gmail.com.
3 – Busque mais uma referência de produção artística/cultural de povos indígenas e envie para o email artespoli2020@gmail.com para contribuir com nossa "biblioteca" compartilhada. Ainda não viu nossa “biblioteca”? Visite o @artes_poli no Instagram!

Se quiser conhecer mais sobre a questão dos rituais funerários indígenas e os desafios durante a pandemia, visite esse link complementar: https://amazoniareal.com.br/em-tempos-de-pandemia-rituais-funerarios-como-o-kuarup-requerem-dialogo/

Disciplina: FÍSICA (TODAS AS TURMAS)

Professor: KARLA, OLGA E DAVID

Orientações:

A evolução das ideias (parte 3).

III.4. A Física na Idade Média.

Você deve concordar que um dos pontos mais frágeis da teoria aristotélica era sua explicação sobre os movimentos violentos. Já no século V d.C., John Philoponus

considerava “incrível e fantástico” o efeito a contragolpe, argumentando que, para que ele ocorresse,

“o ar deveria realizar três movimentos distintos: deveria ser empurrado para frente pelo projétil, a seguir deveria mover-se para trás...e por último deveria mudar novamente de direção e mover-se para frente, empurrando o projétil.”

Como é que, pergunta ainda Philoponus,

“o ar não sofre difusão nenhuma e vai incidir exatamente na parte posterior do projétil?”

Propõe então, no lugar dessa explicação, uma outra: **quem lança um projétil lhe transmite certa ação, certa “potência” de movimento que fica nele incorporado**. Com isso, ao mesmo tempo que retira do ar a função de “motor do movimento”, ele nega também a ideia aristotélica da necessidade do contato contínuo entre motor e móvel. Para ele, é a ação inicial (exercida pela mão de quem lança uma bola, por exemplo) que permanece no corpo, mantendo o movimento por algum tempo. Como veremos adiante, essa é a ideia central que será, muitos séculos depois, a base da Teoria do Ímpeto.

Philoponus contesta também a ideia aristotélica da impossibilidade do vácuo, e ainda afirma que **o movimento no vácuo é possível**. Em suas palavras:

“Nada impedirá que uma flecha, uma pedra ou qualquer outro corpo possa ser lançado no vácuo, com efeito, estão presentes o motor, o móvel e o espaço que deve receber o projétil.”

Para Philoponus, essa “ação inicial que permanece no corpo” deveria ser “auto desgastável”, isto é, deveria ir diminuindo gradativamente até acabar, de modo a não permitir o movimento “para sempre”. Podemos então concluir que o movimento é para ele, como era para Aristóteles, um processo que tem fim, e esse fim é o repouso.

Poderíamos supor que os argumentos de Philoponus propiciaram uma rápida revisão de (pelo menos) algumas ideias de Aristóteles. Isso, entretanto, não ocorreu; excetuando uma corrente entre os árabes, que sofreu a influência de Philoponus, a Europa Ocidental se viu dominada, ainda por muitos séculos, pela doutrina aristotélica. O século XIV vê surgir, entre outras coisas, as primeiras tentativas de matematização da Física, de torná-la quantitativa. Surge nessa época o conceito de velocidade instantânea e de sua variação no tempo, a aceleração. E as ideias de Philoponus ressurgem na Universidade de Paris, através de Jean Buridan e Nicolas Oresme. As ideias desses dois cientistas constituem a chamada **Teoria do Ímpeto**, que irá “competir” com a teria aristotélica até o início do século XVII. A característica fundamental dessa teoria é que ela atribui ao próprio móvel a capacidade que Aristóteles atribuía ao meio, de armazenar e conservar a força inicial do propulsor (o impulso ou ímpeto inicial).

Baseado na observação dos fatos, Buridan apresenta vários argumentos a favor de sua teoria e contrários ao “efeito a contragolpe” aristotélico. Vejamos alguns:

- uma lança com forma pontiaguda em sua parte posterior não se desloca mais lentamente que outra na qual não se faz ponta (o que deveria acontecer se a teoria aristotélica fosse correta).

- um barco, mesmo contra a corrente, continua se movendo por um tempo depois que o marinheiro deixa de remar; no entanto, o marinheiro não sente o ar empurrando-o por trás, mas sim pela frente, resistindo ao movimento.

- um atleta, ao saltar, não sente o ar empurrando-o para frente, mas sim se opondo ao movimento.

Então, conclui ele, não é o meio que exerce a força para manter o movimento, mas sim o impulso (ou ímpeto) inicial, seja no caso da lança, do barco, do atleta ou qualquer outro. Mas **o que é esse ímpeto**? Com a palavra Buridan, explicando o movimento de uma pedra arremessada:

"Enquanto o propulsor move o projétil, imprime nele uma certa impulsão. Quanto maior a velocidade com que o propulsor move o projétil, mais possante é a impulsão que nele imprime. É nessa impulsão que movimenta a pedra depois que o atirador cessou de movê-la. No entanto, tanto pela resistência do ar como também por causa da gravidade... essa impulsão se enfraquece continuamente, então o movimento da pedra é cada vez mais lento: a impulsão é finalmente vencida e destruída, a ponto de a gravidade sobrepor-se a ela, movendo a partir daí a pedra em direção a seu lugar natural."

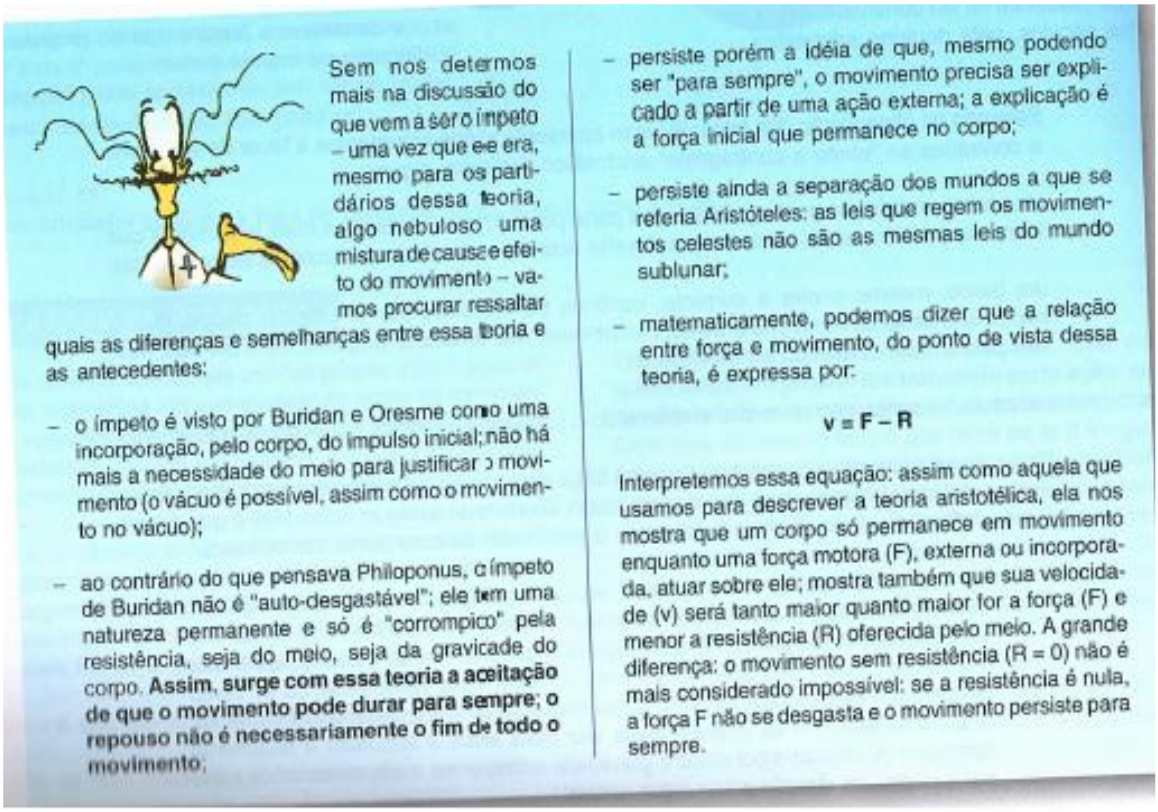
Vejamos, por exemplo, como os adeptos dessa teoria explicavam o aumento da velocidade de uma pedra que cai:

"no começo o corpo pesado é movido por sua gravidade somente: então se move lentamente. Depois é movido pela mesma gravidade e pelo ímpeto adquirido; em consequência se move mais rápido. Mas ao se mover mais rápido o ímpeto se torna maior e mais forte, e o corpo então se move mais rápido ainda; e assim será sempre e continuamente acelerado até o final."

Como outro exemplo, a explicação do movimento de um corpo arremessado para cima:

"O corpo move-se para cima, uma vez que a força motora (o ímpeto) é maior que a resistência da gravidade. Mas esta força é continuamente enfraquecida; ela será finalmente tá diminuída que não mais superará o peso do corpo e não mais conseguirá impeli-lo além desse ponto."

Ressaltemos que, por essa época, persistia a ideia aristotélica de gravidade: eles a viam como uma propriedade interna do corpo, e não como a força de atração da Terra.



Sem nos determos mais na discussão do que vem a ser o ímpeto – uma vez que ele era, mesmo para os partidários dessa teoria, algo nebuloso uma mistura de causa e efeito do movimento – vamos procurar ressaltar quais as diferenças e semelhanças entre essa teoria e as antecedentes:

- o ímpeto é visto por Buridan e Oresme como uma incorporação, pelo corpo, do impulso inicial; não há mais a necessidade do meio para justificar o movimento (o vácuo é possível, assim como o movimento no vácuo);
- ao contrário do que pensava Philoponus, o ímpeto de Buridan não é "auto-desgastável"; ele tem uma natureza permanente e só é "corrompido" pela resistência, seja do meio, seja da gravidade do corpo. **Assim, surge com essa teoria a aceitação de que o movimento pode durar para sempre; o repouso não é necessariamente o fim de todo o movimento;**
- persiste porém a idéia de que, mesmo podendo ser "para sempre", o movimento precisa ser explicado a partir de uma ação externa; a explicação é a força inicial que permanece no corpo;
- persiste ainda a separação dos mundos a que se referia Aristóteles: as leis que regem os movimentos celestes não são as mesmas leis do mundo sublunar;
- matematicamente, podemos dizer que a relação entre força e movimento, do ponto de vista dessa teoria, é expressa por:

$$v = F - R$$

Interpretemos essa equação: assim como aquela que usamos para descrever a teoria aristotélica, ela nos mostra que um corpo só permanece em movimento enquanto uma força motora (F), externa ou incorporada, atuar sobre ele; mostra também que sua velocidade (v) será tanto maior quanto maior for a força (F) e menor a resistência (R) oferecida pelo meio. A grande diferença: o movimento sem resistência (R = 0) não é mais considerado impossível: se a resistência é nula, a força F não se desgasta e o movimento persiste para sempre.

Exercícios.

1) Cite dois pontos em que Philoponus discorda da teoria aristotélica.

2) Philoponus admite a possibilidade do vácuo, mas não admite o movimento "para sempre". Qual o argumento que ele usa para justificar esta impossibilidade?

3) Buridan apresenta vários argumentos para mostrar o absurdo do **efeito a contragolpe** de Aristóteles (ou seja, o ar empurrando o corpo por trás). Você concorda com ele? Teria algum exemplo para acrescentar?

4) A ideia de que, na ausência de toda e qualquer resistência, o movimento de um corpo deveria "dura para sempre", surge na Idade Média.

   a) Você concorda com isso? Se concorda, qual deve ser o "tipo" desse movimento (acelerado, retardado ou uniforme)? Em linha reta ou em curva?

   b) Embora não se possa obter, na prática a ausência total de resistência ao movimento, existem situações em que nos aproximamos disso. Você poderia citar dois exemplos?

Disciplina: BIOLOGIA

Professor: DANIEL SOUZA E FLÁVIO PAIXÃO

Orientações:

Amoreeeeeees!!!!!
Como vão vocês?! Muita saudade de tod@s!!!!
Se cuidem sempre!! Quando voltarmos a nos encontrar estaremos mais juntos do que nunca!!
VAMOOOOOOOOOOOS!!!

Nossa conversa nesse novo ciclo foi construído a partir do retorno q obtivemos de alguns alun@s.
Alguns solicitaram que falássemos um pouco sobre **nutrição adequada para o fortalecimento do sistema de defesa do corpo**!!

Vocês já ouviram falar de IMUNONUTRIÇÃO? E sobre ALIMENTOS IMUNOMODULADORES?

Então vamos iniciar a conversar sobre esse assunto q é muito bacana. Vamos começar conversando sobre 2 classes importantes de nutrientes: PROTEÍNAS e ENZIMAS.

Seguem alguns links de aulas gravadas falando sobre a bioquímica desse grupo de moléculas importantes não só pra imunonutrição, mas pra nossa saúde de forma geral.

Video 1 – Proteinas e Enzimas – PARTE 1: https://www.youtube.com/watch?v=aZnsh1ngjkk

Video 2 – Proteinas e Enzimas – PARTE 2: https://www.youtube.com/watch?v=iwX0eOrj4s4

Mas pra entendermos um pouco do movimento contrário, o de alimentos levando ao adoecimento, separamos 2 vídeos que achamos bem bacana: Super Size Me e Fed Up. Os dois estão disponíveis gratuitamente no youtube.

Super Size Me: https://www.youtube.com/watch?v=OlUHSeM6DZo&t=235s

Fed Up: https://www.youtube.com/watch?v=KkMrNJhMUH8

A proposta é que vcs assistam esses vídeos pra embasarmos a discussão sobre nutrição e Sistema de Defesa do Corpo.

Vamos juntos!!

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

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

---

Disciplina: EXPRESSÃO CORPORAL

Professor: ELAINE

Orientações:

Sugestões de atividades diárias para os alunos de Expressão Corporal

Respiração – Ação - Relaxamento

POSIÇÃO DE PÉ – de olhos abertos

1- Inspirar em 4 tempos e expirar em 4 tempos – repetir 5x
2- Alongar os braços acima da cabeça entrelaçando os dedos das mãos – repetir 10x
3- Alongar os braços atrás do corpo entrelaçando os dedos das mãos e elevando-as ligeiramente – repetir 10x

POSIÇÃO DE PÉ – de olhos fechados

1- Inspirar em 4 tempos e expirar em 4 tempos – repetir 5x

2- Inspirar elevando os braços acima da cabeça e ficando na ponta dos pés e expirar descendo os braços e os pés, esvaziar os pulmões e diafragma – repetir 5x

POSIÇÃO DE PÉ – de olhos abertos, mãos na cintura (se não estiver se equilibrando tente apoiar-se com uma das mãos mantendo a outra na cintura).

1- Elevar e abaixar a perna direita à frente em sequência moderada por 30s, 45s, 60s (quantas vezes você consiga repetir)

2- Elevar e abaixar a perna esquerda à frente em sequência moderada por 30s, 45s, 60s (quantas vezes você consiga repetir)

3- Elevar e abaixar a perna direita atrás em sequência moderada por 30s, 45s, 60s (quantas vezes você consiga repetir)
4- Elevar e abaixar a perna esquerda atrás em sequência moderada por 30s, 45s, 60s (quantas vezes você consiga repetir)

5- Flexionar o tronco à frente e depois a coluna aproximando o abdome das coxas ao máximo possível (contar 5x) E subir desenrolando a coluna, subindo vértebra sobre vértebra, a cabeça é a última a subir. Repetir 5x.

POSIÇÃO DE JOELHOS

1- Dobrar-se sobre as coxas mantendo os braços para trás ao lado do corpo, sentando-se sobre os calcanhares. Respirando lentamente contar 10x.
2- Executar o movimento “perdigueiro”: Em quatro apoios estender o braço direito à frente e a perna esquerda atrás e trazer perna e braço para o centro do corpo tocando o cotovelo D e o joelho E, estendê-los sucessivamente. Repetir 8x

Executar o movimento “perdigueiro”: Em quatro apoios estender o braço esquerdo à frente e a perna direita atrás e trazer perna e braço para o centro do corpo tocando o cotovelo E e o joelho D, estendê-los sucessivamente. Repetir 8x

POSIÇÃO SENTADO - de olhos fechados

1- Com as pernas cruzadas à frente, as mãos sobre os joelhos e os cotovelos relaxados Executar a respiração relaxante repetindo 3x a sequência.
   4 tempos – inspira
   4 tempos – retém
   4 tempos – expira
   4 tempos – retém

2- Deitar estendendo o corpo todo e relaxe soltando cada parte do seu corpo sobre o chão.

POSIÇÃO SENTADO

1- Sentados com o bastão apoiado pelas extremidades em cima das coxas:
a) Elevar o bastão acima da cabeça mantendo a coluna ereta, flexionar os dois cotovelos mantendo o bastão nas costas. Manter 3s repetir 10x

b) Elevar o bastão acima da cabeça mantendo a coluna ereta, flexionar a coluna partindo da articulação tronco/coxas e ir flexionando a coluna aos poucos até o bastão tocar os pés e/ou o chão a sua frente. Voltar desenrolando a coluna vértebra por vértebra até sentar. Manter 3s repetir 10x

c) Elevar o bastão acima da cabeça mantendo a coluna ereta e as pernas afastadas, flexionar a coluna partindo da articulação tronco/coxas e ir flexionando a coluna aos poucos na direção da perna direita até o bastão tocar os pés. Manter 3s repetir 10x
Voltar desenrolando a coluna vértebra por vértebra até sentar.

d) Elevar o bastão acima da cabeça mantendo a coluna ereta e as pernas afastadas, flexionar a coluna partindo da articulação tronco/coxas e ir flexionando a coluna aos poucos na direção da perna esquerda até o bastão tocar os pés. Voltar desenrolando a coluna vértebra por vértebra até sentar. Manter 3s repetir 10x

e) Elevar o bastão acima da cabeça mantendo a coluna ereta, flexionar a coluna partindo da articulação tronco/coxas e ir flexionando a coluna aos poucos até o bastão tocar o espaço entre as pernas a sua frente. Voltar desenrolando a coluna vértebra por vértebra até sentar. Manter 3s repetir 10x

POSIÇÃO DEITADO

1- Deitado em decúbito ventral (de barriga para baixo), segurando o bastão pelas extremidades, elevar ligeiramente o tronco. Manter 3s e retornar. Repetir 10x

2- Deitado em decúbito dorsal (de costas para baixo), segurando o bastão pelas extremidades, elevar ligeiramente o tronco. Manter 3s e retornar. Repetir 10x

3- Deitado em decúbito dorsal (de costas para baixo), segurando o bastão pelas extremidades, elevar ligeiramente o tronco e as pernas, ficando com apoio somente da lombar e glúteos. Manter 3s e retornar. Repetir 10x

4- Deitado em decúbito dorsal (de costas para baixo) contrair 2s e relaxar 3s parte por parte do seu corpo começando dos pés para a cabeça.

5- Fechar os olhos, colocar uma música bem suave relaxar cada pedacinho do seu corpo até o relaxamento total. Ficar por 10 min

---

Disciplina: ED. FÍSICA

Professor: GUTO

Orientações:

Seguem aqui as tarefas para os alunos das 2ªs séries, da disciplina Educação Física, modalidade Holopráxis:

1- Manter as atividades físicas pelo menos 3 vezes por semana.
2- Pesquise o conceito de "vitalismo", e pense sobre as diferenças entre a medicina ocidental e as medicinas tradicionais: quais são vitalistas? Quais não são?

Atenciosamente,
Guto.