



ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS



SEMANA 21 PERÍODO DE 31/08 À 04/09

ESCOLA:

ALUNO:

TURMA: 9º ANO

DISCIPLINA: LINGUA PORTUGUESA

AULAS POR SEMANA: 4 horas /aula

CONTEÚDO:

- Organize, com antecedência, o espaço e todo material que irá precisar para os estudos
- Para realizar as atividades você pode usar o celular, ou o computador, aquilo que for mais fácil para você e sua família
- Ao registrar por escrito utilize a matéria de seu caderno de português
- No início de cada atividade, lembre-se de colocar a data do dia que realizou a atividade
- Manter, diariamente, a rotina de estudos.

ATIVIDADE 01: Leia a tirinha "Cyberbullying"

Cyberbullying é o bullying que acontece em ambientes virtuais. Isso ocorre quando as pessoas são maltratadas, humilhadas, provocadas, ameaçadas ou expostas na internet. No ambiente virtual, fotos e boatos podem se espalhar rapidamente, por isso, esse tipo de bullying pode trazer muito sofrimento para a vítima. Não pratique o cyberbullying e, caso seja você a vítima, conte para um adulto o que está acontecendo. Não responda mensagens ofensivas, mas também não as apague, pois elas são a prova de que você está sendo maltratado.

Cyberbullying



a) O que a tirinha acima retrata? Você já passou por algo semelhante? Comente:

b) Qual a intenção da personagem Alcides?

- c) Que ideia a vítima encontrou para fugir desse problema? Ela funcionou?
- d) Onde esse tipo de situação está ocorrendo? O que você usou como "pista" para chegar a essa conclusão?
- e) Elabore novas falas, menos formais, para as personagens, mas mantendo o sentido original:
- f) Com suas próprias palavras, diferencie bullying de cyberbullying:
- g) Em tempos de aulas on-line, você acha que o problema do cyberbullying se agravou ou continua a mesma coisa? Justifique sua resposta:

ATIVIDADE 02: Após a leitura do texto abaixo, qual forma você acha a mais injusta? Por quê? Você conhece ou já ouviu falar de alguém que tenha sofrido algumas dessas formas de bullying virtual?



7 formas de bullying virtual

- Calúnia** – afirmar que a vítima praticou ato criminoso em perfis de redes sociais e grupos de mensagens
- Difamação** – Postar em páginas de redes sociais e grupos de mensagens informações que atinjam a honra da vítima
- Injúria** – Qualquer opinião pessoal de uma pessoa em relação a outra que seja depreciativa em redes sociais e mensagens.
- Ameaça** – receber qualquer tipo de ameaça via mensagens inbox ou mensagens de texto via celular
- Constrangimento ilegal** - ameaçar alguém a fazer ou deixar de fazer alguma coisa em meio virtual, por exemplo, ameaçar uma pessoa para que ela ligue a webcam
- Falsa identidade** – utilização de perfis falsos para entrar em sites de relacionamento ou usar a foto de um desafeto para criar perfil falso
- Perturbar a tranquilidade** – o envio de mensagens incômodas frequentemente pode caracterizar essa contravenção

ATIVIDADE 03: Produza um texto abordando quais atitudes você deve ter para evitar que seja vítima de Cyberbullying.

Fonte: <https://acessaber.com.br>
<https://arteemanhasdalingua.blogspot>



ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS



SEMANA 21 PERÍODO DE 31/08 À 04/09

ESCOLA:

ALUNO:

TURMA: 9º ANO

DISCIPLINA: MATEMÁTICA

AULAS POR SEMANA: 4 horas /aula

CONTEÚDO:

1) Em qual dos quadros encontramos somente números irracionais?

A

$\sqrt{3}$	$\sqrt{6}$
$\sqrt{9}$	$\sqrt{12}$

B

$\sqrt{4}$	$\sqrt{12}$
$\sqrt{8}$	$\sqrt{16}$

C

$\sqrt{6}$	$\sqrt{12}$
$\sqrt{10}$	$\sqrt{8}$

D

$\sqrt{12}$	$\sqrt{16}$
$\sqrt{18}$	$\sqrt{25}$

2) O que você pode dizer sobre estes números?

$\frac{\sqrt{16}}{5}$	$\frac{8}{10}$	$\frac{4}{5}$	0,8
-----------------------	----------------	---------------	-----

3) Transforme os números racionais na forma fracionária para a forma decimal.

a) $\frac{3}{40}$

b) $\frac{37}{18}$

4) Complete as lacunas escrevendo **racionais** ou **irracionais**.

- Os números de representação decimal são _____.
- Os números de representação decimal infinita e periódica são _____.
- Os números de representação decimal infinita e não periódica são _____.
- Os números naturais são _____.
- Os números inteiros são _____.
- As raízes não exatas são números _____.
- As raízes exatas são números _____.
- Os números _____ podem ser escritos em forma de fração.
- Os números _____ não podem ser escritos em forma de fração.

Fonte: <https://brainly.com.br/4591169>

Referência:

ANDRINI, Álvaro; VASCONCELOS, Maria José. **Praticando Matemática**. 4ed. São Paulo; 2015. 23p. (Serie Didático, 8º Ano)

<https://brainly.com.br/4591169>



ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS



SEMANA 21 PERÍODO DE 31/08 À 04/09

ESCOLA:

ALUNO:

TURMA: 9º ANO

DISCIPLINA: GEOGRAFIA

AULAS POR SEMANA: 2 horas /aula

CONTEÚDO:

Terremoto de Áquila

Na Europa ocorrem eventos sísmicos que algumas vezes causam danos à população. Em 2009, um terremoto chegou a 6,3 na **Escala Richter**, afetando milhares de pessoas. Seu epicentro foi próximo a Áquila, cidade medieval localizada no centro da Itália (veja o mapa). Nesse episódio, 309 pessoas morreram e cerca de mil ficaram feridas, além de centenas de casas terem sido destruídas.

Não foi o primeiro episódio que causou transtornos à cidade de cerca de 73 mil habitantes, de acordo com o Instituto Nazionale di Statistica. O primeiro registro de um sismo é do ano de 1315. Daquele ano até 2009 foram registrados mais cinco abalos sísmicos de elevada intensidade.

Escala Richter – escala criada em 1935 por Charles Richter e Beno Gutenberg, com valores de 2 a 10, que mede a energia liberada por um terremoto. Quanto maior a energia liberada pelo terremoto, mais alto é o número registrado na escala. Não houve, até o momento, registro de terremotos que tenham atingido o valor 10 na Escala Richter.



Casa em ruínas em Áquila (Itália), em 2010. Mesmo um ano após o terremoto, as destruições causadas por ele ainda faziam parte do cotidiano da população.

Itália: localização de Áquila

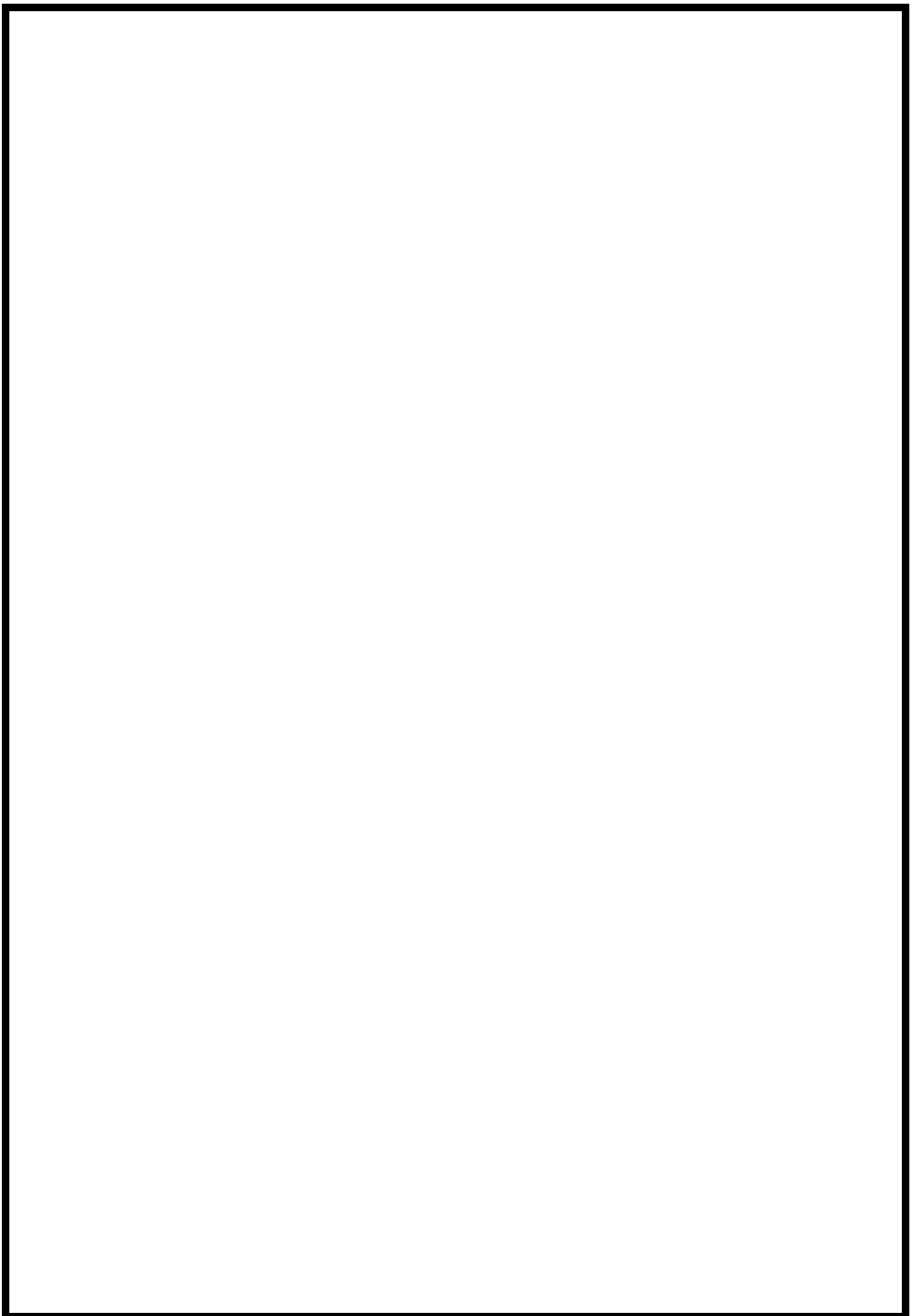


Fonte: elaborado com base em IBGE. *Atlas geográfico escolar*. 7. ed. Rio de Janeiro, 2016. p. 43.

Exercícios

- 1- Faça uma pesquisa na internet conforme se pede abaixo
 - a- Descubra por que ocorrem terremotos na Itália, como o de Áquila.
 - b- Descubra outros países europeus que sofrem ou já sofreram abalos sísmicos (terremotos).
 - c- Descubra os vulcões ativos no continente europeus. Escreva seus nomes e em que região se localizam.

Fonte: Por dentro da Geografia, 9º ano; ensino fundamental, anos finais / Wagner Costa Ribeiro – 4 ed. – São Paulo; Saraiva, 2018. Atividade adaptada pela professora Cleide Márcia Batista de Paula em 23 de julho de 2020.





ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS



SEMANA 21 PERÍODO DE 31/08 À 04/09

ESCOLA:

ALUNO:

TURMA: 9º ANO

DISCIPLINA: HISTÓRIA

AULAS POR SEMANA: 2 horas /aula

CONTEÚDO:

Era Vargas

A Era Vargas foi o período de quinze anos da história brasileira que se estendeu de 1930 a 1945 e no qual Getúlio Vargas era o presidente do país. A ascensão de Vargas ao poder foi resultado direto da Revolução de 1930, que destituiu [Washington Luís](#) e impediu a posse de **Júlio Prestes** (presidente eleito que assumiria o país). Ao longo desse período, Getúlio Vargas procurou centralizar o poder. Vargas também ficou marcado pela sua aproximação com as massas, característica que se tornou muito marcante durante o [Estado Novo](#).

Permaneceu no poder até 1945, quando foi forçado a renunciar à presidência por causa de um ultimato dos militares. Com a saída de Vargas do poder, foi organizada uma nova Constituição para o país e iniciada outra fase da nossa história: a [Quarta República](#) (1946-1964).

Características da Era Vargas:

- **Centralização do poder** → Ao longo de seus quinze anos no poder, Vargas tomou medidas para enfraquecer o Legislativo e reforçar os poderes do Executivo. Essa característica ficou evidente durante o Estado Novo.
- **Política Trabalhista** → Vargas atuou de maneira consistente no sentido de ampliar os benefícios trabalhistas. Para isso, criou o Ministério do Trabalho e concedeu direitos aos trabalhadores. Era uma forma de reforçar seu poder aproximando-se das massas.
- **Propaganda Política** → O uso da propaganda como forma de ressaltar as qualidades de seu governo foi uma marca forte de Vargas e que também ficou evidente durante o Estado Novo a partir do Departamento de Imprensa e Propaganda ([DIP](#)).
- **Capacidade de negociação política** → A capacidade política de Vargas não surgiu do nada, mas foi sendo construída e aprimorada ao longo de sua vida política. Vargas tinha uma grande capacidade de conciliar grupos opostos em seus governos, como aconteceu em 1930, quando oligarquias dissidentes e [tenentistas](#) estavam no mesmo grupo apoiando-lhe.

A postura de Vargas no poder do Brasil durante esse período pode ser também relacionada com o populismo, principalmente pelos seguintes aspectos:

1. Relação direta e não institucionalizada do líder com as massas;
2. Defesa da união das massas;
3. Liderança baseada no carisma;
4. Sistema partidário frágil.

MAPA MENTAL: ERA VARGAS

COMO VARGAS SUBIU AO PODER

- A SUBIDA DE VARGAS ACONTECEU APÓS A REVOLUÇÃO DE 1930.



POLÍTICA TRABALHISTA

- 1- CRIAÇÃO DO MINISTÉRIO DO TRABALHO
- 2- CONCESSÃO DE DIREITOS
- 3- SINDICATOS SOB CONTROLE DO GOVERNO
- 4- PERSEGUIÇÃO AOS MOVIMENTOS TRABALHISTAS

ERA VARGAS

POLÍTICA

- PROMOVEU CENTRALIZAÇÃO DO PODER

- 1- DISSOLVEU O CONGRESSO
- 2- SUBSTITUIU OS GOVERNADORES

REVOLUÇÃO CONSTITUCIONALISTA

- REAÇÃO DA OLIGARQUIA PAULISTA
- OS PAULISTAS REIVINDICAVAM
 - 1- NOVA CONSTITUIÇÃO
 - 2- NOMEAÇÃO DE UM INTERVENTOR PAULISTA
- OS PAULISTAS ORGANIZARAM UM EXÉRCITO DE ± 200 MIL HOMENS

DECLARARAM GUERRA AO GOVERNO EM 09/07/1932

RENDERAM-SE EM 01/10/1932

NOVA CONSTITUIÇÃO FOI PROMULGADA NO BRASIL EM 1934

FIM DO GOVERNO PROVISÓRIO

ECONOMIA

- VALORIZAÇÃO DO CAFÉ COMO SOLUÇÃO IMEDIATA DA CRISE

- 1- CRIAÇÃO DO DEP. NACIONAL DO CAFÉ
- 2- COMPRA E QUEIMA DE SACAS DE CAFÉ



<https://brasilecola.uol.com.br/historiab/era-vargas.htm#>

- 1- Descreva o que foi a Era Vargas.
- 2- Cite as características da Era Vargas.
- 3- Comente sobre o populismo e suas principais características.
- 4- Reproduza o mapa mental da Era Vargas.

BONS ESTUDOS!!!



ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS



SEMANA 21 PERÍODO DE 31/08 À 04/09

ESCOLA:

ALUNO:

TURMA: 9º ANO

DISCIPLINA: CIÊNCIAS

AULAS POR SEMANA: 3 horas /aula

CONTEÚDO:

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS NÃO PRESENCIAIS

TEMA: Poluição Sonora

A poluição sonora é um grave problema ambiental responsável por desencadear diversos problemas de saúde. É considerado um crime ambiental perante a legislação.

Poluição sonora é qualquer emissão de ruído ou som que possa prejudicar a saúde, o sossego e o bem-estar dos indivíduos. É considerada um grave problema, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), haja vista que afeta a qualidade de vida de milhares de pessoas.

Além das questões de saúde, a poluição sonora é também motivo de conflitos entre a população, sendo, portanto, um problema abrangido por lei e enquadrado como crime ambiental. De acordo com o Ministério Público, com relação ao meio ambiente, a poluição sonora está relacionada à qualidade de vida, ao planejamento urbano e ao patrimônio cultural.

Nós convivemos diariamente com a poluição sonora. A vida nas grandes cidades, em meio ao trânsito com grandes fluxos de veículos; a obras civis; ao uso de telefones, aparelhos de som, e demais eletrônicos, provoca irritabilidade e tiram o sossego de milhares de pessoas.

Dores de cabeça, falta de concentração, baixa imunidade e mal-estar são geralmente sintomas comuns sentidos por pessoas que convivem com ruídos em excesso. A poluição sonora é, portanto, um problema comum na vida de diversos cidadãos.

Muitos brasileiros acreditam que há um horário aceitável para “fazer barulho”. Contudo, essa é uma ideia errada, pois provocar ruídos ou sons que afetem o bem-estar social é nocivo, independentemente da hora do dia ou da noite.

São muitas as fontes que podem emitir sons ou ruídos que perturbem a qualidade de vida das pessoas. Seguem-se alguns exemplos:

- Ruídos de trânsito: buzinas, carros de som, barulho do fluxo dos carros.
- Ruídos domésticos: sons de liquidificadores, aspiradores de pó, batedeiras, aparelhos de som, secadores de cabelo, cortadores de grama etc.
- Ruídos industriais: equipamentos nas indústrias, máquinas, serras etc.

A Organização Mundial da Saúde aponta que a poluição sonora é um grave problema, considerando que é capaz de desencadear reações de estresse, distúrbios de sono, doenças metabólicas e cardiovasculares, déficit cognitivo, problemas auditivos e também obesidade. O excesso de ruídos deixa o corpo em estado de alerta, prejudicando o descanso.

A organização aponta que um indivíduo não deve expor-se a mais que 30 dB (decibel) durante o período em que dorme, considerando que o ouvido é o órgão do corpo humano que, mesmo durante o sono, não descansa. A OMS também alerta que se expor a mais de 120 dB(decibel), sem usar protetores auditivos, pode causar dor física.

Outros problemas como ansiedade, aflição e depressão também estão associados à exposição em excesso de barulhos, pois isso libera de forma inadequada hormônios que alteram negativamente o organismo.

Segundo as normas da ABNT, cada tipo de ambiente tem um nível máximo aceitável de decibéis diferentes:

Áreas hospitalares e dormitórios: 45 dB

Ambientes educacionais: 50 dB

Escritórios: 65 dB

Casas de espetáculos e esportes fechados: 60 dB

Facilmente um trio elétrico chega a 120 dB.

1) A respeito das **consequências da poluição**, avalie as proposições a seguir:

A poluição:

- I) prejudica o meio ambiente
- II) diversifica os recursos naturais
- III) provoca desequilíbrios ecológicos
- IV) causa prejuízos à saúde humana

Avalie as afirmações acima e marque a opção que corresponda, na devida ordem, ao acerto ou erro de cada uma:

- a) F, V, V, V
- b) V, V, F, V
- c) F, V, F, F
- d) V, F, V, V
- e) F, F, F, V

2) Quais são os principais tipos de poluição causados pelos veículos automotores (em ordem de importância)?

- a) visual e dos solos
- b) sonora e visual
- c) das águas e dos solos
- d) atmosférica e sonora
- e) visual e das águas

3) A diminuição dos recursos hídricos tem ocorrido em grande medida por causa da contaminação dos mananciais de água potável por poluentes. As alternativas a seguir apresentam causas da poluição das águas, exceto:

- a) ocupação irregular das regiões às margens dos cursos de água.
- b) equipamentos sonoros que ultrapassam os limites aceitáveis.
- c) derramamento indevido de esgotos e lixo nos mananciais.
- d) retirada da mata ciliar que protege os cursos d'água.
- e) derramamento de petróleo nos oceanos e mares.

Referências:

<https://escolakids.uol.com.br/geografia/poluicao-sonora.htm>

<https://www.infoescola.com/meio-ambiente/poluicao-sonora/>

<https://exercicios.brasilecola.uol.com.br/exercicios-geografia/exercicios-sobre-tipos-poluicao.htm>



ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS



SEMANA 21 PERÍODO DE 31/08 À 04/09

ESCOLA:

ALUNO:

TURMA: 9º ANO

DISCIPLINA: INGLÊS

AULAS POR SEMANA: 1 horas /aula

CONTEÚDO:

1. Leia o texto abaixo e interprete.

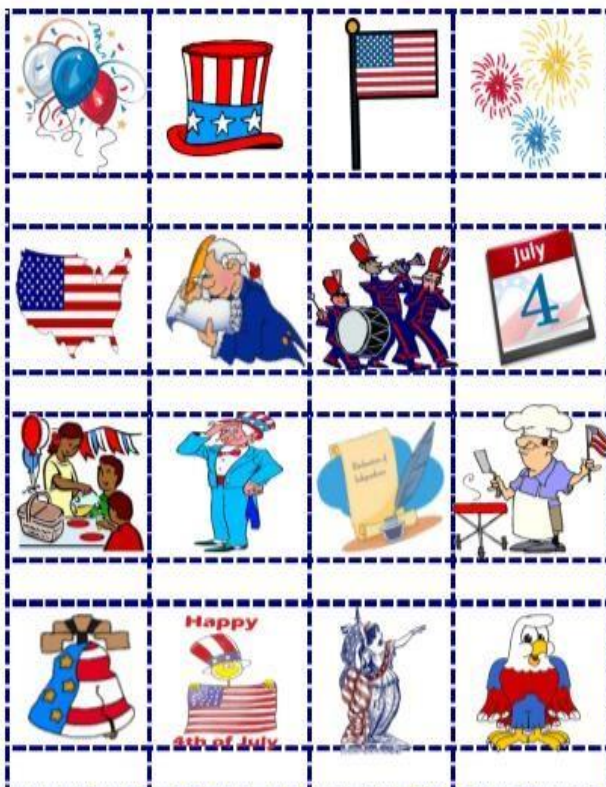
Independence Day

Independence Day, commonly known as the 4th of July, is a federal holiday in the United States commemorating the adoption of the Declaration of Independence on July 4, 1776, declaring independence from the Kingdom of Great Britain. Independence Day is commonly associated with fireworks, parades, barbecues, carnivals, fairs, picnics, concerts, baseball games, family reunions, and political speeches and ceremonies, in addition to various other public and private events celebrating the history, government, and traditions of the United States. Independence Day is the national day of the United States. [Wikipedia]

Resolva em português:

- O que é Independence Day nos Estados Unidos?
- Como geralmente se comemora o dia da independência nos Estados Unidos?
- Existe um dia da independência no Brasil? Quando é comemorado o dia da independência no Brasil?
- Lá nos EUA o Independence Day é considerado um feriado, e no Brasil?
- Quando se comemora o dia da independência dos EUA? E quando foi assinada a declaração da independência?

2 Preencha as figuras abaixo com as palavras ao lado



Statue of Liberty
Greetings-Saudações, festa
Picnic
Balloons
Declaration of Independence
Liberty **Bell**-Sino
Uncle-Tio Sam
Eagle-Gavião
Barbecue
4th of July
Patriotic
Hat-Chapéu Parade
Thomas Jefferson
American **Flag**-Bandeira
USA Fireworks



ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS



SEMANA 21 PERÍODO DE 31/08 À 04/09

ESCOLA:

ALUNO:

TURMA: 9º ANO

DISCIPLINA: ARTE

AULAS POR SEMANA: 1 horas /aula

CONTEÚDO:

MONA LISA

Na letra da música que nós estudamos na semana passada estava escrito o nome de um quadro de arte chamado: **Mona Lisa**. Esta é a mais notável e conhecida obra de Leonardo da Vinci, um dos mais eminentes homens do Renascimento italiano.

O quadro representa uma mulher com uma expressão introspectiva e um pouco tímida. Este quadro é provavelmente o retrato mais famoso na história da arte, senão, o quadro mais famoso e valioso de todo o mundo. Encontra-se exposto no Museu do Louvre, em Paris, e é uma das suas maiores atrações.

Fonte: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Mona_Lisa#:~:text=Mona%20Lisa%20\(%22Senhora%20Lisa%22,eminentes%20homens%20do%20Renascimento%20italiano](https://pt.wikipedia.org/wiki/Mona_Lisa#:~:text=Mona%20Lisa%20(%22Senhora%20Lisa%22,eminentes%20homens%20do%20Renascimento%20italiano)

ATIVIDADE

A releitura de uma obra de arte é a criação de uma nova obra, tendo como referência uma obra anterior para dar a essa nova obra outro sentido, acrescentando a ela um toque pessoal, de acordo com as próprias experiências (fonte: <https://iphotochannel.com.br/colunistas-de-fotografia/o-que-e-releitura-e-o-que-e-plagio-em-arte-e-fotografia#:~:text=A%20releitura%20de%20uma%20obra,falsifica%C3%A7%C3%A3o%20ou%20de%20uma%20c%C3%B3pia.>).

Sabendo disso, faça uma releitura em seu caderno da obra **Mona Lisa**. Aqueles que quiserem usar o celular para realizar a atividade pode. Depois envie para mim. Faça com capricho e use a sua criatividade!



Obra original

Exemplo de releitura

Fonte:

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Mona_Lisa#:~:text=Mona%20Lisa%20\(%22Senhora%20Lisa%22,eminentes%20homens%20do%20Renascimento%20italiano](https://pt.wikipedia.org/wiki/Mona_Lisa#:~:text=Mona%20Lisa%20(%22Senhora%20Lisa%22,eminentes%20homens%20do%20Renascimento%20italiano)
<https://gramho.com/media/2286034247565688415>.



ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS



SEMANA 21 PERÍODO DE 31/08 À 04/09

ESCOLA:

ALUNO:

TURMA: 9º ANO

DISCIPLINA: ENSINO RELIGIOSO

AULAS POR SEMANA: 1 horas /aula

CONTEÚDO: Amizade

1-

Leia o texto abaixo e responda.

Ser amigo e ter amigo faz bem

Conversando com o médico, comentei a pouca melhoria de um doente, parecia piorar. Ele disse: é porque ele recebe pouca visita, sente-se sozinho. A solidão é doença terrível. É como um desânimo de viver que vai corroendo por dentro. Cristo, com sua atividade constante criou sua imagem de amigo, interessado e preocupado com todos. Insistia em aumentar sempre maior confiança nas pessoas. Ter fé ou esperança dá condição cada vez maior de ter certeza de aceitação. As amizades verdadeiras trazem muita alegria porque firmam dentro de nós a confiança. Na educação, é fator importante. Uma criança para quem resolvemos todos os problemas, sem lhe dar chance de ela mesma tentar solução, torna-se insegura e insatisfeita. Criar confiança em si mesmo é dar condições de amadurecer a personalidade na educação. A aproximação de Deus não é para sermos menos gente e pedir que faça tudo por nós. Ele nos valoriza porque espera muito de nós. Seu apoio é dar maior valor às qualidades que ele mesmo nos deu

Mons. Paulo Daher

Responda:

1. Como anda as suas amizades nesta época de isolamento social? Você ainda mantém contato?
2. Por que você acha que o doente que foi apresentado no início não se recuperava?
3. “A solidão é uma doença terrível” O que você acha dessa afirmação que o texto faz?
4. Como é a sua aproximação com Deus?
5. A sua amizade com Deus é para pedir que ele faça tudo por você ou ela é uma amizade onde você acredita que ele o deixe passar pelas situações?
6. Escreva quais são seus amigos verdadeiros? Podem contar os familiares também.

Referências:

Fonte texto

<file:///C:/Users/mirel/Desktop/bkp/mirelle/atividade%20ensino%20religioso/ensino%20religioso%206%20ano.pdf>

Acesso em: 13/07/2020

Atividades: PEREIRA, Mirelle Gonçalves. Atividade domiciliar de Ensino Religioso PMAV 2020. Atílio Vivácqua. ES



ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS



SEMANA 21 PERÍODO DE 31/08 À 04/09

ESCOLA:

ALUNO:

TURMA: 9º ANO

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

AULAS POR SEMANA: 2 horas /aula

CONTEÚDO:

TEMA: GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO.

A ginástica de condicionamento físico trata-se de uma prática esportiva que faz uso de atividades aeróbicas afim de visar condicionamento. Ela foi criada em 1829 pelo suíço Phoktion Heinrich, e traz benefícios internos e externos, além de lazer e promoção da saúde.

Olhando a tabela abaixo você irá realizar os movimentos indicados pelas letras.

Escolha 4 nomes próprios de alguém da sua família e solete em forma de exercícios.

Entre os nomes de descanso 50 segundos. E repita isso por duas vezes. Vamos lá?

SOLETRE SEU NOME E SOBRENOME	
A:40 polichinelos	N:30 polichinelos
B:20 abdominais	O:30 segundos corrida parada
C:20 agachamentos	P:20 segundos prancha
D:10 flexões (com joelhos no chão)	Q:20 pulos altos
E:20 segundos agachado na parede	R:10 flexões (com joelhos no chão)
F:30 segundos corrida parada	S:20 agachamentos
G:20 segundos prancha	T:30 segundos corrida parada
H:20 agachamentos	U:20 segundos prancha
I:30 polichinelos	V:30 segundos agachado na parede
J:10 a 15 abdominais	W:30 segundos corrida parada
K:10 flexões com joelhos no chão	X:30 polichinelos
L:20 segundos agachado na parede	Y:10 a 15 abdominais
M:30 segundos corrida parada	Z:10 flexões com joelhos no chão

EXERCÍCIO É SAÚDE!