

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM JESUS DO ITABAPOANA-RJ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

Atividades Orientadoras



Educação de Jovens e Adultos

FASE I

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

**LÍNGUA
PORTUGUESA**

LP

RECEITA CULINÁRIA



BOLO DE MILHO

INGREDIENTES

3 Ovos 



1  DE LEITE 




1  DE ÓLEO 

1/2  DE AÇÚCAR 

1  MILHARINA 

1  DE MILHO 

1  DE FERMENTO 

PREPARO:  COLOQUE NO  OS OVOS, ÓLEO, LEITE, AÇÚCAR  E O MILHO. EM UMA VASILHA, ACRESCENTE A MILHARINA E MEXE ATÉ FORMAR UMA MASSA UNIFORME.

POR ÚLTIMO ACRESCENTE O FERMENTO E MEXA DEVAGAR. LEVE AO FORNO EM UMA FORMA

UNTADA E ENFARINHADA

RENDIMENTO: 10 FATIAS
TEMPO DE PREPARO: 20 MIN
COZIMENTO: 40 MIN

ESSA RECEITA USOU:



1) PEÇA AJUDA PARA LER O TEXTO E RESPONDA:

a) O TEXTO É:



RECEITA



CONVITE



NOTÍCIA

b) QUAL O TÍTULO DO TEXTO?

c) O TEXTO É DIVIDIDO EM DUAS PARTES:



MEIO E FIM



INGREDIENTES E PREPARO

d) QUAIS OS APARELHOS ELETRODOMÉSTICOS USADOS NO PREPARO DA RECEITA?



FOGÃO



GELADEIRA



LIQUIDIFICADOR



BATEDEIRA



CAFETEIRA



MICROONDAS

2) COLOQUE OS INGREDIENTES NA ORDEM ALFABÉTICA.

INGREDIENTES

A B C D E F G H I J K
L M N O P Q R S T
U V W X Y Z



QUAL É O NOME DO DESENHO





UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA DATA

NOME:

FASE CÓDIGO BNCC

MEDIDAS

OBSERVE AS INFORMAÇÕES DA RECEITA:

01 O TEMPO DE PREPARO DE UMA RECEITA É MEDIDO EM **HORAS** E **MINUTOS**.

QUAL O TEMPO GASTO PARA:

a) PREPARO DA MASSA

b) COZIMENTO

MEDIDA DE TEMPO

O PRIMEIRO CONTROLE DO TEMPO FOI O SOL.



NO NOSSO DIA A DIA HÁ VÁRIAS UNIDADES DE MEDIDAS DE TEMPO:



SEGUNDOS, MINUTOS, HORAS, DIAS, SEMANAS, MESES E ANOS



02 OBSERVE O RELÓGIO DIGITAL:

15:00

UM DIA TEM 24 HORAS. O HORÁRIO MARCADO NO RELÓGIO É:



MANHÃ



TARDE



NOITE

03 RELACIONE, NUMERANDO A 2ª COLUNA DE A CORDO COM A 1ª, AS UNIDADES DE MEDIDAS MAIS INDICADAS PARA MEDIR O TEMPO DOS ACONTECIMENTOS .

1 HORA



A GESTAÇÃO DE UM BEBÊ.



UM BANHO

2 MINUTO



A JORNADA DE TRABALHO



AULA

3 DIA



PREPARO DO ALMOÇO

4 MÊS

04

NA RECEITA TEM ALGUNS INGREDIENTES

LÍQUIDOS. ESCREVA – OS ABAIXO:

Empty orange arrow-shaped box for writing.

05

MARQUE COM (x) O QUE COMPRAMOS EM CAPACIDADE.

PARA MEDIR LÍQUIDOS USAMOS A MEDIDA DE CAPACIDADE

LITRO (l)
MILILITRO (ml)

06

ÁUREA VAI RECEBER ALGUMAS PESSOAS E PRECISARÁ DE 2 BOLOS PARA SERVIR NO CAFÉ DA TARDE. PARA 2 BOLOS, QUAL A QUANTIDADE DE INGREDIENTES ELA VAI USAR?

1 BOLO

BOLO DE MILHO

INGREDIENTES

3 OVOS

1 DE LEITE

1 DE ÓLEO

1/2 DE AÇUCAR

1 MILHARINA

1 DE MILHO

1 DE FERMENTO

2 BOLOS

BOLO DE MILHO

INGREDIENTES

OVOS

DE LEITE

DE ÓLEO

DE AÇUCAR

MILHARINA

DE MILHO

DE FERMENTO

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA DATA

NOME:

FASE CÓDIGO BNCC

GEOGRAFIA

GE

O TRABALHO NA COMUNIDADE

BOM JESUS DO ITABAPOANA TEM SUA ECONOMIA VOLTADA, PRINCIPALMENTE, PARA A AGRICULTURA, PECUÁRIA, COMÉRCIO E PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS. CONTA TAMBÉM COM PEQUENO PARQUE INDUSTRIAL.

AGRICULTURA

CULTIVO DO SOLO PARA PRODUZIR ALIMENTOS OU MATÉRIA-PRIMA NA INDÚSTRIA.



A **PECUÁRIA** É VOLTADA DIRETAMENTE PARA A CRIAÇÃO DE ANIMAIS.



COMÉRCIO É A TROCA DE PRODUTOS FEITA DE FORMA INDIRETA. UMA PESSOA TROCA O DINHEIRO PELO PRODUTO QUE DESEJA.



INDÚSTRIA É UMA ATIVIDADE ECONÔMICA QUE TEM POR FINALIDADE TRANSFORMAR MATÉRIA-PRIMA EM PRODUTOS COMERCIALIZÁVEIS.



<https://s.cornershopapp.com/product-images/4178681.jpg?versionId=P6FxbT4eN2gytZLaxVXyKg1Rg2IzRUI>



<http://1.bp.blogspot.com/-k2hYxAQcL3g/VVdBhccXqII/AAAAAAAAASn4/wqtlLbq0ntM/s1600/DSC05792.JPG>



01 MARQUE COM X A IMAGEM QUE MOSTRA UMA ATIVIDADE COMERCIAL.



02 LIGUE CORRETAMENTE DE ONDE VEM OS PRODUTOS .



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

CIÊNCIAS

CI





HÁBITOS DE HIGIENE


Alimentação
Cuidados com a higienização
e preparo dos alimentos



ANTES DE PREPARARMOS QUALQUER ALIMENTO, DEVEMOS TOMAR CERTOS CUIDADOS.

01 EXISTEM PROCEDIMENTOS ADEQUADOS E NÃO ADEQUADOS NOS MODOS DE PREPARO DOS ALIMENTOS. LIGUE AS IMAGENS AOS PROCEDIMENTOS:

-  LAVAR BEM AS MÃOS ANTES DE PREPARAR OS ALIMENTOS.
-  HIGIENIZAR FRUTAS E LEGUMES ANTES DE CONSUMIR.
-  NÃO LARVAR AS CARNES.
-  NÃO TOSSIR OU ESPIRRAR SOBRE OS ALIMENTOS.



02

NUMERE CORRETAMENTE OS ALIMENTOS DE ACORDO COM A FORMA DE CONSERVAÇÃO ABAIXO:



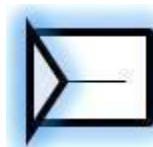
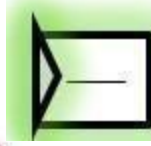
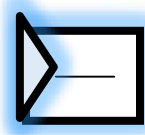
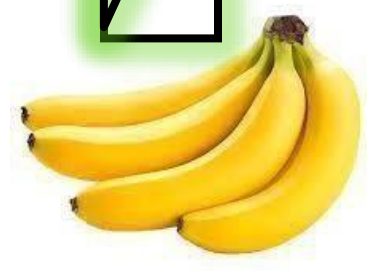
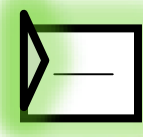
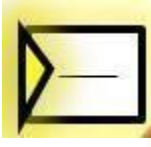
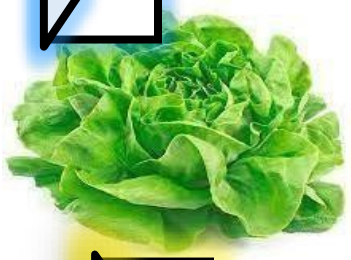
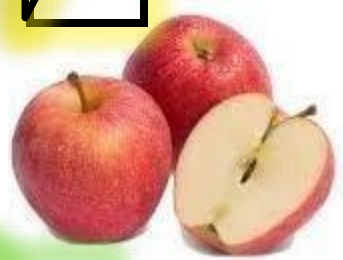
GELADEIRA



CONGELADOR



DESPENSA (TEMPERATURA AMBIENTE)



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

**ENSINO
RELIGIOSO**

ER

FELICIDADE



**RECEITA
DA FELICIDADE**

INGREDIENTES

- 3 xícaras de bondade
- 5 colheres de perdão
- 2 pitadas de alegria
- ½ litro de sinceridade
- Esperança a gosto.

Aqueça o forno enquanto
mistura com muito carinho os ingredientes.

Pronto!!!
Sirva à vontade...

01

Complete as frases com as palavras que estão no texto **Receita da felicidade** e preencha a cruzadinha.

2 SINCERIDADE

1 BONDADADE

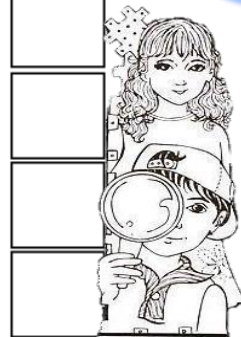
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

3 CARINHO

4. PERDÃO

6. ALEGRIA

5. ESPERANÇA



02 *Dê um abraço em alguém que você ama muito e diga-lhe o quanto ele o faz feliz.*

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA DATA

NOME:

FASE CÓDIGO BNCC

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**

EF

ALONGAMENTO

Se sentir dificuldades na leitura, peça a ajuda de outra pessoa para ler o texto abaixo.

Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento.

Muitos de nós acabamos sentados em frente ao computador, vídeo game, televisão, celular, etc.

Em vez de usarmos as escadas, subimos quase sempre de elevador, andamos pouco, os carros fazem isso por nós.

O sedentarismo está relacionado às doenças crônicas, como as cardiovasculares e o câncer. Para deixar o sedentarismo para trás, o ideal é caminhar durante 30 minutos, três vezes por semana. Podendo este tempo ser dividido, aumentando até chegar ao ideal, que é o exercíciodiário.

E mais: fazer alongamento antes de praticar atividades físicas melhora sua agilidade, habilidade e te faz sentir melhor.

Para manter as articulações em boas condições é preciso fazer exercícios de alongamento. O ato de esticar os músculos antes de utilizá-los protege de lesões e traz disposição para a realização das tarefas diárias.

1. Realize sozinho ou convide sua família para realizar os seguintes alongamentos:



01

Qual exercício de alongamento você mais gostou de realizar? Marque.

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 12

02

Você teve dificuldades em algum alongamento? Se respondeu sim, marque quais alongamentos teve dificuldades.

SIM

NÃO

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 12

