

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

3ª SEMANA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

LP



LÍNGUA PORTUGUESA

ATIVIDADE

ALFABETO EM QUADRINHAS

A ABELHA FAZ ZUM, ZUM...
VAI FORMANDO A LETRA **A**
SOBE E DESCE, VAI VOANDO
PARA SEU NOME FORMAR!



Isabel Cristina S. Soares

01 - CIRCULE A PALAVRA **ABELHA** NA QUADRINHA.

02 - ESCREVA-A ABAIXO.

LETRA
INICIAL

LETRA
FINAL

03 - A PRIMEIRA LETRA DA PALAVRA ABELHA É:

() A

() B

() E

() O

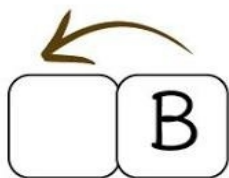
04 - A PALAVRA **ABELHA** TEM _____ LETRAS.

05

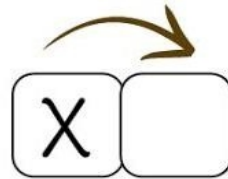
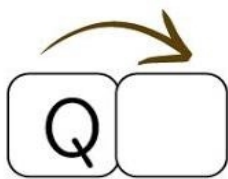
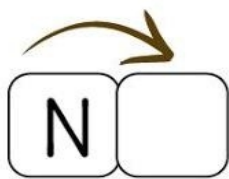
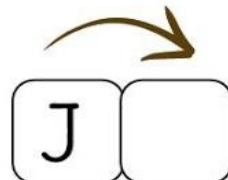
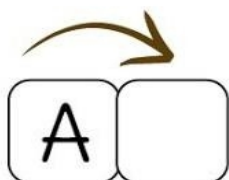
OBSERVE O ALFABETO E RESPONDA.

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

→ QUEM VEM ANTES?







→ QUEM VEM DEPOIS?



06

COMPLETE AS PALAVRAS COM AS VOGAIS QUE ESTÃO FALTANDO.

	B		N		C	
	G		T			
	S		F			
	S		P		T	

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA
3ª SEMANA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

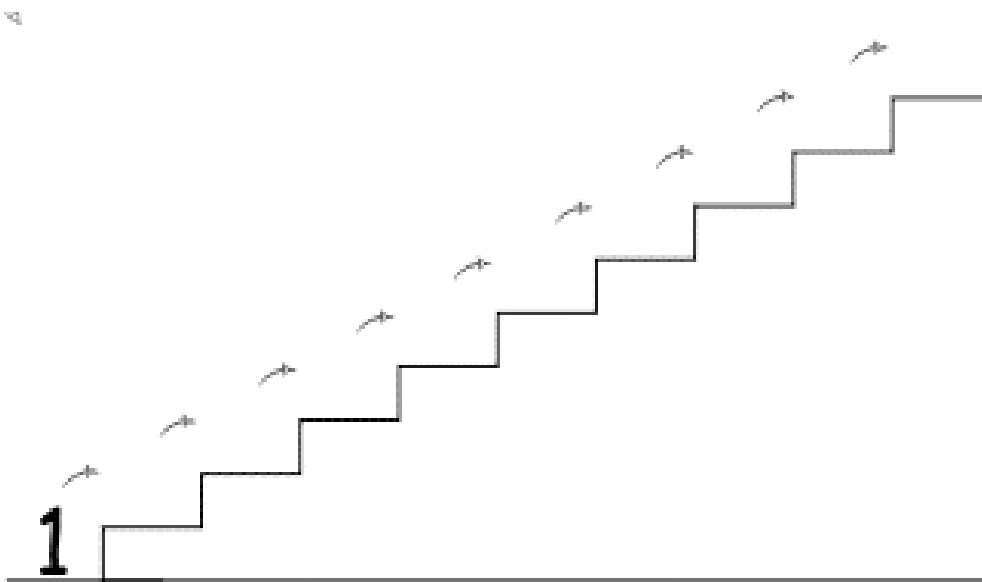
MATEMÁTICA



MA

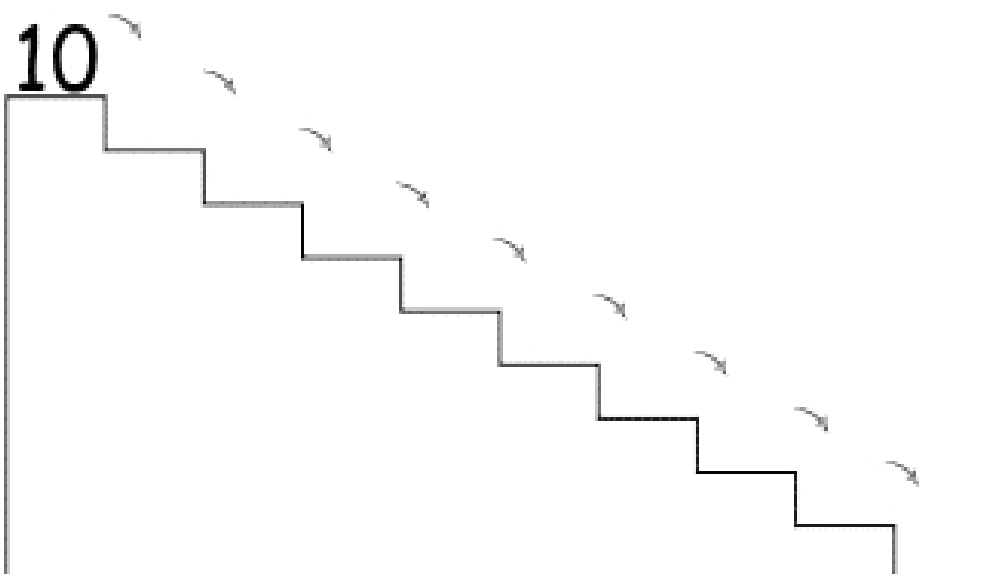
01

ESCREVA OS NÚMEROS EM ORDEM CRESCENTE.



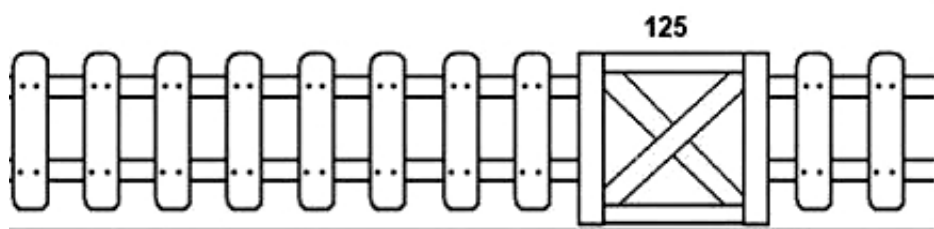
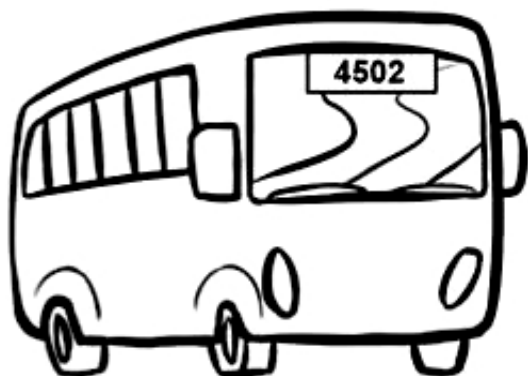
02

ESCREVA OS NÚMEROS EM ORDEM DECRESCENTE.



03

OS NÚMEROS, ASSIM COMO AS PALAVRAS, ESTÃO PRESENTES NO NOSSO DIA A DIA. VEJA ALGUMAS SITUAÇÕES EM QUE OS NÚMEROS APARECEM.



04

CIRCULE OS NÚMEROS QUE VOCÊ ENCONTRAR E ESCREVA ABAIXO.

05

PROBLEMAS COM ADIÇÃO.

A ▶ CARLOS COLHEU 67 JACAS E 29 MAMÕES, PARA VENDER NA FEIRA. QUANTAS FRUTAS ELE LEVOU PARA A FEIRA?

B ▶ MARIA GANHOU 15 BALAS DO SEU TIO E 16 DA SUA TIA. QUANTAS BALAS ELA GANHOU?

C ▶ NA CASA DO MARCELO TEM 10 LARANJEIRAS, 1 MANGUEIRA, 2 LIMOEIROS, 12 MACIEIRAS E 2 BANANEIRAS. QUANTAS ÁRVORES HÁ NA CASA DO MARCELO?

D ▶ TITIA COMPROU 15 QUILOS DE ARROZ E DEPOIS COMPROU MAIS 7 QUILOS. QUANTOS QUILOS DE ARROZ ELA COMPROU?

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA DATA

NOME:

FASE CÓDIGO BNCC



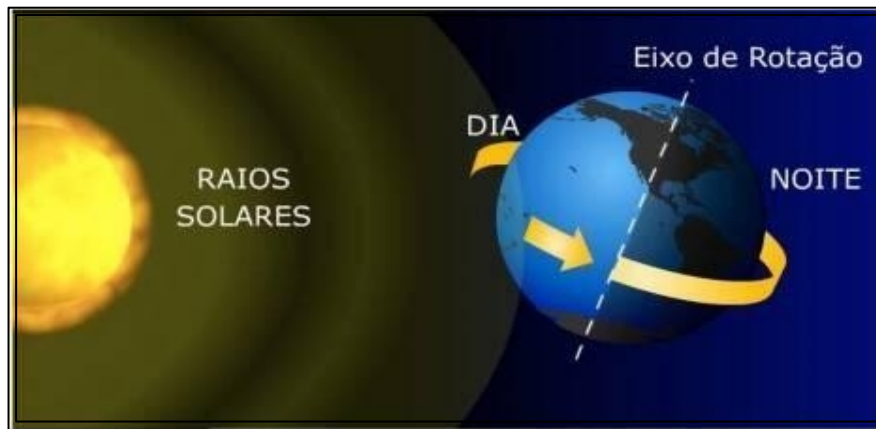
CALENDÁRIOS, FENÔMENOS CÍCLICOS E CULTURA.

OS MOVIMENTOS DA TERRA

ROTAÇÃO É O MOVIMENTO DA TERRA EM TORNO DE SI MESMA.

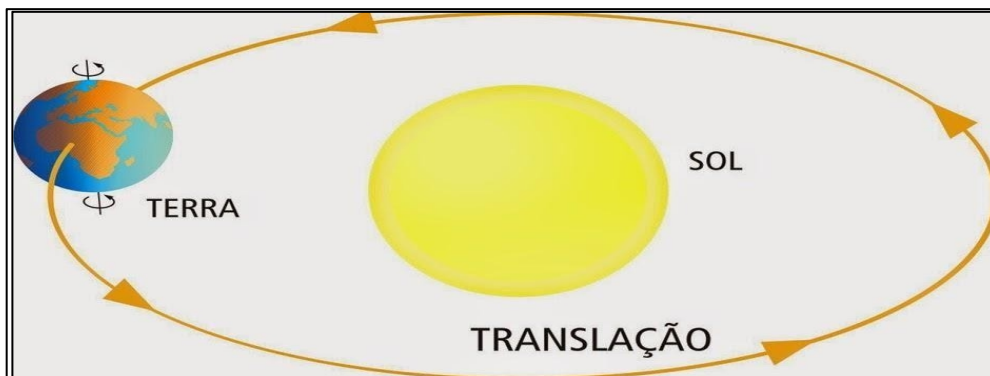
O MOVIMENTO DE **ROTAÇÃO** DETERMINA **OS DIAS E AS NOITES**.

UMA VOLTA COMPLETA DA TERRA EM TORNO DE SI MESMA OCORRE A CADA **24 HORAS**.



TRANSLAÇÃO É O MOVIMENTO DA TERRA AO REDOR DO SOL.

A TERRA LEVA 1 ANO PARA COMPLETAR UMA VOLTA AO REDOR DO SOL.



O CALENDÁRIO É O SISTEMA UTILIZADO PARA SE MEDIR O TEMPO, MARCAR DIAS, MESES E ANOS.

DIA: 24 HORAS.

O MOVIMENTO DO SOL NO CÉU, NO DECORRER DO DIA, É UM MOVIMENTO APARENTE. NA REALIDADE, NÃO É O SOL QUE GIRA AO REDOR DA TERRA, COMO PARECE. É A TERRA QUE GIRA AO REDOR DE SI MESMA E DO SOL.

MÊS: 30, 31, 28 OU 29 DIAS.

MÊS LUNAR: 29 DIAS E 12 HORAS.

ANO: 365 DIAS E 6 HORAS.

O MOVIMENTO DE **TRANSLAÇÃO** DA TERRA, ASSOCIADO À SUA INCLINAÇÃO, DETERMINA **AS ESTAÇÕES DO ANO**. ESSE PERÍODO DE TEMPO É O ANO.



01

COMO SE CHAMA O MOVIMENTO DA TERRA EM TORNO DE SI MESMA?

02

COMO SE CHAMA O MOVIMENTO DA TERRA AO REDOR DO SOL?

03

QUANTO TEMPO A TERRA LEVA PARA COMPLETAR UMA VOLTA AO REDOR DO SOL?

04

QUAL É A DURAÇÃO DO:

A DIA? _____

B MÊS? _____

C ANO? _____

D MÊS LUNAR? _____

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA DATA

NOME:

FASE CÓDIGO BNCC



GEOGRAFIA

OS IMPACTOS DO **DESPERDÍCIO DA ÁGUA** SÃO GRAVES E TRADUZEM-SE NA REDUÇÃO DO ABASTECIMENTO DE **ÁGUA** PARA A POPULAÇÃO, NA MENOR DISPONIBILIDADE DE **ÁGUA** NAS RESERVAS HÍDRICAS E NA OCORRÊNCIA DE VERDADEIRAS CRISES HÍDRICAS EM TEMPOS DE SECA.



NO NOSSO PLANETA, ENCONTRAMOS UMA VARIEDADE DE SERES VIVOS. OS ELEMENTOS NECESSÁRIOS PARA A EXISTÊNCIA DOS ANIMAIS SÃO:

- (A) ÁGUA E ALIMENTO.
- (B) NUVENS E CHUVA.
- (C) FLORES E MONTANHAS.
- (D) TERRA E ROCHAS.



A ÁGUA É MUITO IMPORTANTE PARA A VIDA NO NOSSO PLANETA. PRECISAMOS PRESERVÁ-LA. É UM EXEMPLO DE DESPERDÍCIO DE ÁGUA:

- (A) PRODUZIR REMÉDIOS.
- (B) TOMAR BANHO.
- (C) DEIXAR A TORNEIRA ABERTA SEM USO.
- (D) LAVAR ROUPA.

03 NUM DIA DE MUITO CALOR, AS PESSOAS SUAM MUITO E PODEM FICAR DOENTES, COM UMA GRANDE PERDA DE ÁGUA DO CORPO. A ISTO CHAMAMOS DE DESIDRATAÇÃO. PARA NÃO DESIDRATAR, DEVEMOS:

- (A) COMER MUITO CHOCOLATE.
- (B) FAZER CAMINHADAS.
- (C) BEBER MUITA ÁGUA.
- (D) FICAR EXPOSTO AO SOL.

04 VIVEMOS NO PLANETA TERRA. A MAIOR PARTE DO NOSSO PLANETA É COBERTA DE ÁGUA. NA NATUREZA, ALÉM DE ESTAR PRESENTE EM GRANDE QUANTIDADE NOS SERES VIVOS, A ÁGUA TAMBÉM PODE SER ENCONTRADA:

- (A) NAS RUAS E NOS MUROS.
- (B) NOS RIOS E NOS MARES.
- (C) NAS ESTRADAS E NOS CAMPOS.
- (D) NOS VIADUTOS E NAS ROCHAS.



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

3ª SEMANA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

EF



EDUCAÇÃO FÍSICA

A ATIVIDADE FÍSICA É O FATOR NÚMERO UM DE PROTEÇÃO. ELA SALVA A VIDA DAS PESSOAS EM VÁRIOS SENTIDOS. A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS SALVA VIDAS EM RELAÇÃO A DOENÇAS CARDIOVASCULARES, CÂNCER, HIPERTENSÃO, DIABETES, DOENÇAS ÓSSEAS E ARTICULARES, ALÉM DE ALIVIAR DORES, ENTRE OUTROS BENEFÍCIOS.

ATENÇÃO: ANTES DE INICIAR OS EXERCÍCIOS FÍSICOS É IMPORTANTE ESTAR ATENTO A ALGUMAS ORIENTAÇÕES:

PRIMEIRO, FAÇA UMA AUTOAVALIAÇÃO DO SEU ESTADO DE SAÚDE PARA SABER SE VOCÊ TEM CONDIÇÕES DE FAZER A ATIVIDADE FÍSICA. EM CASO DE DÚVIDA, PROCURE SEU MÉDICO



ESCOLHA UM LOCAL QUE ESTEJA LIMPO, DE LIVRE ACESSO E SEGURO PARA FAZER AS ATIVIDADES, RETIRANDO TAPETES E OBSTÁCULOS QUE POSSAM ATRAPALHAR SEUS EXERCÍCIOS OU CAUSAR QUEDAS



LEMBRE-SE DE TOMAR TODOS OS MEDICAMENTOS NECESSÁRIOS PARA INICIAR O DIA, CASO SEU MÉDICO TENHA PRESCRITO



ESTEJA BEM ALIMENTADO ANTES DE INICIAR OS EXERCÍCIOS FÍSICOS E NÃO SE ESQUEÇA DE BEBER ÁGUA DURANTE OS INTERVALOS



MANTENHA SEMPRE UMA POSTURA ERETA AO FAZER OS EXERCÍCIOS, ATENTANDO TAMBÉM PARA UMA BOA RESPIRAÇÃO AO SE EXERCITAR

O IDEAL É FAZER TRÊS SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES, COM UM INTERVALO DE UM MINUTO ENTRE CADA SÉRIE, OU, CASO NÃO SEJA POSSÍVEL, FAZER O MÁXIMO DE REPETIÇÕES POSSÍVEL ATÉ O LIMITE DE 12 EM CADA SÉRIE.



12



USANDO AS PANTURRILHAS

Trata-se de um exercício simples, que utiliza o peso do próprio corpo. O ideal é apoiar-se de frente para a parede com as mãos e, com os pés levemente separados e alinhados e, erguer o calcanhar do chão com os dois pés e depois retorná-los ao chão.

01



FLEXÃO DE COTOVELOS

Pode-se usar um pacote de feijão de 1 kg ou outro objeto similar com o mesmo peso, por exemplo. Um pacote em cada uma das mãos. Sentar em uma cadeira com a postura ereta e os pés apoiados no chão com os joelhos dobrados em um ângulo de 90°. Segurando os pesos, esticar os braços ao lado do corpo e, então, erguer os pesos até próximo ao ombro.

02



SENTAR E LEVANTAR

O ideal é usar uma cadeira com braços. Esse exercício visa trabalhar os quadríceps, ou a parte anterior da coxa. Deve-se tentar manter a coluna ereta e, a partir daí, levantar-se e sentar-se.

03

