

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

Atividades Orientadoras



Educação de Jovens e Adultos

FASE III

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

LP



LÍNGUA PORTUGUESA

PARATODOS

O meu pai era paulista
Meu avô, pernambucano
O meu bisavô, mineiro
Meu tataravô, baiano
Meu maestro soberano
Foi Antonio Brasileiro

Foi Antonio Brasileiro
Quem soprou esta toada
Que cobri de redondilhas
Pra seguir minha jornada
E com a vista enevoadas
Ver o inferno e maravilhas

Nessas tortuosas trilhas
A viola me redime Creia,
ilustre cavalheiro
Contra fel, moléstia, crime
Use Dorival Caymmi
Vá de Jackson do Pandeiro

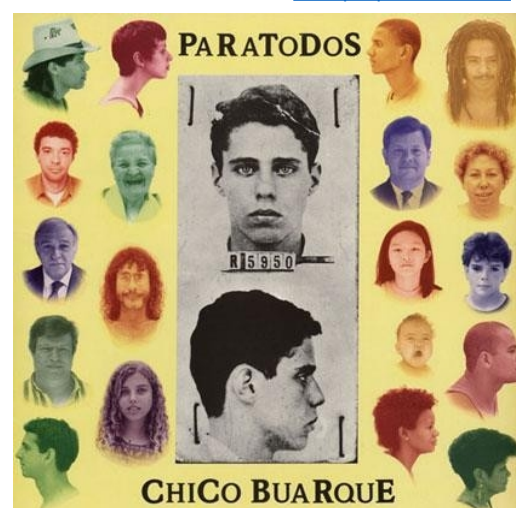
Vi cidades, vi dinheiro
Bandoleiros, vi hospícios
Moças feito passarinho
Avoando de edifícios
Fume Ari, cheire Vinícius
Beba Nelson Cavaquinho

Para um coração mesquinho
Contra a solidão agreste
Luiz Gonzaga é tiro certo
Pixinguinha é incontestes
Tome Noel, Cartola, Orestes
Caetano e João Gilberto

Viva Erasmo, Ben, Roberto
Gil e Hermeto, palmas para
Todos os instrumentistas
Salve Edu, Bituca, Nara
Gal, Bethania, Rita, Clara
Evoé, jovens à vista

O meu pai era paulista
Meu avô, pernambucano
O meu bisavô, mineiro
Meu tataravô, baiano
Vou na estrada há muitos anos
Sou um artista brasileiro

<https://www.vagalume.com.br/chico-buarque/paratodos.html>



SUGESTÃO: OUÇA A MÚSICA NO LINK:

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

TESTANDO SEUS CONHECIMENTOS

01 LEIA A ESTROFE EM DESTAQUE:

O MEU PAI ERA **PAULISTA**
MEU AVÔ, **PERNAMBUCANO**
O MEU BISAVÔ, **MINEIRO**
MEU TATARAVÔ, **BAIANO**
MEU MAESTRO SOBERANO
FOI ANTONIO **BRASILEIRO**

QUEM NASCE NO BRASIL É _____.

QUEM NASCE NO NORDESTE É _____.

QUEM NASCE NA BAHIA É _____.

QUEM NASCE EM PERNANBUCO É _____.

02 LEIA O NOME DA CANÇÃO:

PARATODOS

QUANTAS LETRAS TEM? _____

COM QUE LETRA COMEÇA? _____

EXISTEM OUTRAS PALAVRAS NO TEXTO QUE COMEÇAM COM ESSA LETRA?
PROCURE E ESCREVA-AS NAS LINHAS ABAIXO:

03 PROCURE NA LETRA DA CANÇÃO NOMES QUE COMEÇAM COM AS LETRAS:

A	N	R

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

MATEMÁTICA



MA

OBSERVE OS PREÇOS DA TABELA ABAIXO.

PRODUTO	MERCADO 1	MERCADO 2
Carne patinho (kg)	R\$ 31,98	R\$ 26,99
Leite (un)	R\$ 2,99	R\$ 3,59
Feijão (kg)	R\$ 5,99	R\$ 6,99
Arroz (kg)	R\$ 4,23	R\$ 5,49
Farinha (kg)	R\$ 2,29	R\$ 3,49
Batata rosa (kg)	R\$ 2,99	R\$ 3,59
Tomate (kg)	R\$ 2,99	R\$ 3,49
Pão francês (kg)	R\$ 4,99	R\$ 6,99
Café em pó (500g)	R\$ 6,99	R\$ 12,99
Banana (kg)	R\$ 4,48	R\$ 2,99
Açúcar (2kg)	R\$ 4,99	R\$ 5,39
Azeite (900ml)	R\$ 7,95	R\$ 7,99
Manteiga (250g)	R\$ 4,95	R\$ 4,29
TOTAL GASTO	R\$ 82,38	R\$ 93,87

<https://repercussaoparanhana.com/geral/preco-de-itens-essen-ciais-da-cesta-basica-devem-baixar-em-marco-de-2021>

1- EM QUAL MERCADO A LISTA DE COMPRAS DA CESTA BÁSICA FICOU MAIS BARATA?

2- A FARINHA ESTÁ MAIS BARATA EM QUAL MERCADO?

3- ANALISE OS PREÇOS DOS PRODUTOS DO MERCADO 1 E LISTE-OS ABAIXO NA ORDEM CRESCENTE (DO MENOR PREÇO PARA O MAIOR).

4- AGORA FAÇA O MESMO COM O MERCADO 2, PORÉM NA ORDEM DECRESCENTE (DO MAIOR PREÇO PARA O MENOR).

QUEBRA-CUCA

RESOLVA OS PROBLEMAS COM BASE NOS DADOS DA TABELA DA PÁGINA ANTERIOR.

1- DONA MARIA FOI AO MERCADO 1 E COMPROU 2kg DE CARNE(PATINHO). QUANTO DONA MARIA PAGOU? _____

CÁLCULO

2- RODRIGO FOI AO MERCADO 2 PARA COMPRAR 2kg DE TOMATE. QUANTO ELE GASTOU? _____

CÁLCULO

3- CAROLINA FOI AO MERCADO 1. ELA TEM UMA NOTA DE 20 REAIS E COMPROU 2 AZEITES. QUANTO DE TROCO CAROLINA RECEBEU? _____

CÁLCULO

01 Organize os números abaixo em ordem crescente.

120	42	20	200	75	30	150	40
-----	----	----	-----	----	----	-----	----

--	--	--	--	--	--	--	--

02 Continue a sequência.

Em ordem crescente

10	20										
----	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Agora escreva a mesma sequência em ordem decrescente.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

03 Continue as sequências:

5	10			25							
---	----	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--

	6			18							
--	---	--	--	----	--	--	--	--	--	--	--

4			16		28						
---	--	--	----	--	----	--	--	--	--	--	--

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

II

CÓDIGO BNCC

CI



CIÊNCIAS

FASES DA LUA

A LUA É O SATÉLITE NATURAL DA TERRA QUE, AO CONTRÁRIO DO SOL, NÃO TEM LUZ PRÓPRIA. A LUZ QUE VEMOS VEM DO SOL. A LUA RECEBE A LUZ SOLAR E A REFLETE.

ESSA LUMINOSIDADE QUE A LUA RECEBE NÃO É SEMPRE A MESMA, POIS, ÀS VEZES, A TERRA ENTRA NA FRENTE DO SOL E ISSO MUDA A QUANTIDADE DE LUZ QUE A LUA RECEBE. ESSAS MUDANÇAS NA LUZ QUE A LUA REFLETE SÃO CHAMADAS FASES DA LUA. CADA FASE DURA, APROXIMADAMENTE, 7 DIAS. A LUA PASSA POR 4 FASES: A LUA CHEIA, LUA NOVA, QUARTO CRESCENTE E QUARTO MINGUANTE. PARA COMPLETAR ESSE CICLO, LEVA-SE, APROXIMADAMENTE, 28 DIAS.

- **LUA CHEIA:** O REFLEXO DA LUZ É VISÍVEL EM TODA A SUPERFÍCIE DA LUA;
- **LUA NOVA:** O SOL ILUMINA A FACE QUE NÃO ESTÁ VIRADA PARA A TERRA, POR ISSO NÃO PODEMOS VER A LUZ SENDO REFLETIDA;
- **QUARTO CRESCENTE E QUARTO MINGUANTE:** APENAS METADE DA LUA FICA VISÍVEL.



1- COMPLETE.

- A) O SATÉLITE NATURAL DA TERRA É A _____, AO CONTRÁRIO DO _____, QUE NÃO TEM _____ PRÓPRIA.
- B) AS MUDANÇAS NA QUANTIDADE DE _____ QUE A _____ RECEBE SÃO CHAMADAS _____.

2- OBSERVE O CALENDÁRIO ABAIXO E FAÇA A CORRESPONDÊNCIA.

FEVEREIRO 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					



01
NOVA



08
CRESC



16
CHEIA



23
MING

01

- LUA CHEIA

08

- LUA NOVA

16

- LUA MINGUANTE

23

- LUA CRESCENTE

A) O CALEDÁRIO ACIMA É DO MÊS DE _____.

B) O DIA 10 CAIRÁ EM QUAL DIA DA SEMANA? _____

C) QUAIS DIAS DO MÊS DE FEVEREIRO CAIRÃO NO SÁBADO? _____

D) QUAIS DIAS DESSE MÊS A LUA CHEIA ESTARÁ NO CÉU? _____

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

II

CÓDIGO BNCC

(EF02GE11)

GE



GEOGRAFIA

PLANETA ÁGUA

ÁGUA QUE NASCE NA FONTE SERENA DO MUNDO
E QUE ABRE UM PROFUNDO GROTÃO

ÁGUA QUE FAZ INOCENTE RIACHO E DESÁGUA NA CORRENTE DO RIBEIRÃO

ÁGUAS ESCURAS DOS RIOS QUE LEVAM A FERTILIDADE AO SERTÃO

ÁGUAS QUE BANHAM ALDEIAS E MATAM A SEDE DA POPULAÇÃO

ÁGUAS QUE CAEM DAS PEDRAS NO VÉU DAS CASCATAS, RONCO DE TROVÃO
E DEPOIS DORMEM TRANQUILAS NO LEITO DOS LAGOS, NO LEITO DOS LAGOS

ÁGUA DOS IGARAPÉS, ONDE IARA, A MÃE D'ÁGUA É MISTERIOSA CANÇÃO

ÁGUA QUE O SOL EVAPORA, PRO CÉU VAI EMBORA, VIRAR NUVEM DE
ALGODÃO

GOTAS DE ÁGUA DA CHUVA, ALEGRE ARCO-ÍRIS SOBRE A PLANTAÇÃO

GOTAS DE ÁGUA DA CHUVA, TÃO TRISTES, SÃO LÁGRIMAS NA INUNDAÇÃO

ÁGUAS QUE MOVEM MOINHOS SÃO AS MESMAS ÁGUAS QUE ENCHARCAM O
CHÃO

E SEMPRE VOLTAM HUMILDES PRO FUNDO DA TERRA, PRO FUNDO DA TERRA

TERRA, PLANETA ÁGUA, TERRA, PLANETA ÁGUA, TERRA, PLANETA ÁGUA

ÁGUA QUE NASCE NA FONTE SERENA DO MUNDO

E QUE ABRE UM PROFUNDO GROTÃO

ÁGUA QUE FAZ INOCENTE RIACHO E DESÁGUA NA CORRENTE DO RIBEIRÃO

ÁGUAS ESCURAS DOS RIOS QUE LEVAM A FERTILIDADE AO SERTÃO

ÁGUAS QUE BANHAM ALDEIAS E MATAM A SEDE DA POPULAÇÃO

ÁGUAS QUE MOVEM MOINHOS SÃO AS MESMAS ÁGUAS QUE ENCHARCAM O CHÃO

E SEMPRE VOLTAM HUMILDES PRO FUNDO DA TERRA, PRO FUNDO DA TERRA

TERRA, PLANETA ÁGUA, TERRA, PLANETA ÁGUA, TERRA, PLANETA ÁGUA

TERRA, PLANETA ÁGUA, TERRA, PLANETA ÁGUA, TERRA PLANETA ÁGUA.

SUGESTÃO: OUÇA A MÚSICA NO LINK ABAIXO:

<https://www.vagalume.com.br/guilherme-arantes/planeta-agua.html>

- 1- PLANETA ÁGUA É UMA COMPOSIÇÃO QUE RESSALTA A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA PARA A SOBREVIVÊNCIA DA HUMANIDADE. LEIA, COM A AJUDA DE SEU ALFABETIZADOR, E DISCUTA SOBRE ESSA QUESTÃO NO MUNDO ATUAL. EM SEGUIDA, ESCOLHA ALGUNS VERSOS QUE MAIS LHE AGRADA E COMPLETE.

ÁGUA QUE _____

ÁGUA QUE _____

- 2- COM A AJUDA DE SEU PROFESSOR, RELACIONE O SIGNIFICADO DAS PALAVRAS ABAIXO. UTILIZE UM DICIONÁRIO OU A FERRAMENTA GOOGLE PARA ENCONTRAR OS SIGNIFICADOS.

A) RIBEIRÃO

() RIACHO QUE NASCE NA MATA E DESAGUA EM UM RIO.

B) GROTÃO

() QUEDA-D'ÁGUA QUE, GERALMENTE, ESCORRE POR PEDRAS.

C) IGARAPÉ

() GRANDE GROTA (CAVIDADE PROVOCADA POR ÁGUAS DAS CHUVAS OU ENCHENTES.

D) CASCATA

() CURSO DE ÁGUA MAIOR QUE UM RIACHO, MAS MENOR QUE UM RIO.

- 3- PROCURE NO TEXTO E REGISTRE A SEGUIR.

A) FONTES DE ÁGUAS NO NOSSO PLANETA:

B) NOMES DE OUTROS RECURSOS NATURAIS:

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA DATA

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)





01 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.

02 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.



03 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.

