

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

Atividades Orientadoras



Educação de Jovens e Adultos

FASE IV



PORTAL SEMEEL

A mudança está em nossas mãos



PREFEITURA MUNICIPAL
BOM JESUS
DO ITABAPOANA

SECRETARIA MUNICIPAL
DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE **IV e V**

CÓDIGO BNCC **EF05LP09, EF05LP11**

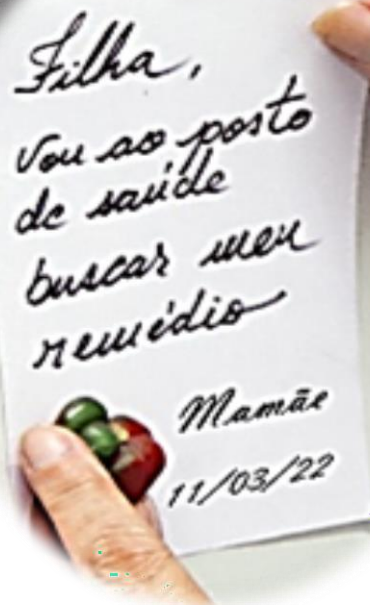
LP

LÍNGUA PORTUGUESA



SERGIO DOTTI JR

O bilhete é um meio de comunicação rápido e prático. Ele é um gênero textual.



Marque a resposta certa.

1 O gênero textual da página 1 é um:



Convite



Bilhete



Anúncio

2 O assunto principal do bilhete é:



Avisar



Convidar



Vender

3 Para quem é o bilhete?



Mamãe



Prima



Filha

4 Quem escreveu o bilhete foi a:



Mamãe



Prima



Filha

5 A data do bilhete é:

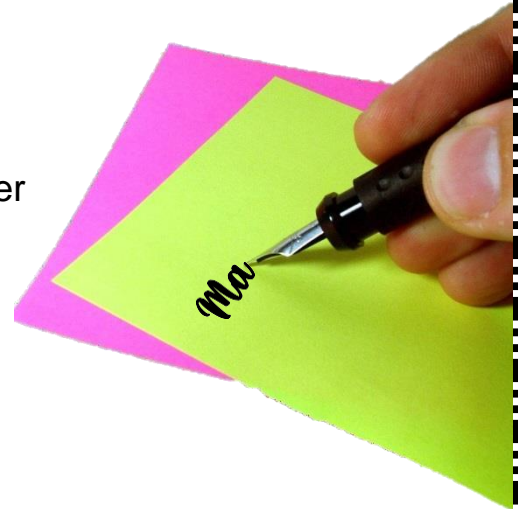


11 de março de 2021.

03 de março de 2022.

11 de março de 2022.

6 O que a pessoa que escreveu o bilhete precisava avisar?



7

Organize o bilhete, escrevendo cada parte no local correspondente.

Márcia deixou um bilhete para seu marido João na porta da geladeira. Recorte e cole as partes do recado.

Destinatário	
Assunto	
Remetente	
Data	



12/03/22

João

Marcia



Não poderei ir hoje à tarde te encontrar na lanchonete, como combinamos. Tive um probleminha aqui no serviço. Depois te ligo meu amor!

8

Agora é com você! Escreva um bilhete para alguém.



Blank rectangular box for writing the first line of the note.

Large blank rectangular box for writing the main body of the note.

Blank rectangular box for writing the second line of the note.

Blank rectangular box for writing the third line of the note.



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE **IV e V**

CÓDIGO BNCC EF01MA04, EF01MA07

MA

MATEMÁTICA



1 Complete cada sequência numérica de acordo com a regra indicada.

A Sempre adicionar 5.

B Sempre subtrair 2.

C Sempre adicionar 4.

D Sempre subtrair 10.

2 Dois motoristas partiram de Aracaju, em Sergipe, com destinos diferentes: as cidades de Natal e Mossoró. A cidade de Natal fica a uma distância de **788** quilômetros de Aracaju e Mossoró fica a **878** quilômetros de Aracaju. Qual motorista percorrerá a maior distância?

O que foi para Mossoró.

O que foi para Natal.



Veja o valor posicional de cada algarismo nesses números.

CENTENA ← DEZENA → UNIDADE
C D U
 7 8 8

- 8 UNIDADES
- 8 DEZENAS OU 80 UNIDADES
- 7 CENTENAS OU 70 DEZENAS OU 700 UNIDADES

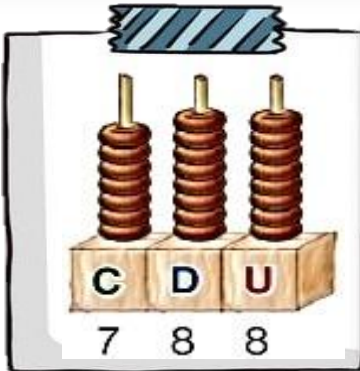
OBSERVE QUE:
 $788 = 700 + 80 + 8$

CENTENA ← DEZENA → UNIDADE
C D U
 8 7 8

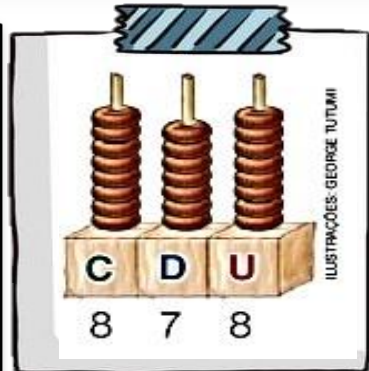
- 8 UNIDADES
- 7 DEZENAS OU 70 UNIDADES
- 8 CENTENAS OU 80 DEZENAS OU 800 UNIDADES

OBSERVE QUE:
 $878 = 800 + 70 + 8$

Agora, observe como podemos representar esses números em um ábaco.



No sistema de numeração decimal a posição que o algarismo assume no número resulta em valores diferentes.



3 Escreva o número representado em cada ábaco. Depois, escreva por extenso o valor do algarismo 4 em cada número.

A

C D U

Valor do algarismo 4:

B

C D U

Valor do algarismo 4:

C

C D U

Valor do algarismo 4:

ILUSTRAÇÕES: GEORGE TUTUMI

4 Decomponha os números abaixo e escreva-os por extenso.

632

236

154

901

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE **IV e V**

CÓDIGO BNCC **EF03CI04**

CI

CIÊNCIAS



SAÚDE FÍSICA E EMOCIONAL

Terapia assistida por animais pode ajudar no tratamento de doenças.



A terapia assistida por animais (TAA) é um valioso instrumento para ajudar no tratamento de doenças e no suporte a pessoas acamadas e hospitalizadas.

Esse método tem por objetivo promover o bem-estar físico, emocional, cognitivo e social, valendo-se do animal como principal agente terapêutico. Ele funciona como um elo entre o terapeuta e o paciente.

Em idosos hipertensos institucionalizados, por exemplo, já foi observado que as sessões de TAA promovem controle dos níveis de pressão, sem falar nos momentos de alegria e relaxamento. O contato com os animais, o toque, as caminhadas na companhia deles, tudo isso é capaz de reduzir a ansiedade e, com isso, interferir positivamente na frequência cardíaca e na pressão arterial.

É importante lembrar que os animais coterapeutas também precisam de atenção e cuidados especiais. Eles devem ser treinados de modo a apresentar comportamento adequado para as atividades e receber assistência veterinária — o que inclui vacinação, vermifugação e controle periódico para prevenção de parasitas.

No dia 14 de Março comemoramos o **Dia Nacional dos Animais** de Estimação!

Fernanda de Toledo Vieira

ATIVIDADES...

1 As palavras deste caça-palavras estão escondidas na horizontal e na vertical, sem palavras ao contrário.

ANIMAIS	CRIANÇAS	HIPERTENSO	SAÚDE
COTERAPEUTAS	DOENTES	IDOSO	TERAPIA

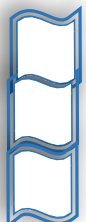
C	N	E	W	H	S	D	I	R	E	S	C
O	E	C	H	I	A	E	O	A	R	K	U
T	E	R	A	P	I	A	A	Y	N	E	H
E	E	I	O	E	M	N	N	E	L	N	M
R	N	A	T	R	K	S	I	D	O	S	O
A	D	N	T	T	H	M	M	I	L	L	L
P	O	Ç	U	E	T	S	A	Ú	D	E	T
E	E	A	O	N	G	O	I	D	K	W	S
U	N	S	A	S	Y	T	S	T	E	S	D
T	T	N	E	O	C	N	N	T	O	L	A
A	E	F	R	R	I	E	B	S	N	I	E
S	S	M	E	Y	B	L	K	T	F	E	T

2 Você já conhecia ou ouviu falar sobre a terapia assistida por animais?

3 A quem a terapia assistida por animais pode ajudar?

4 Marque a resposta certa.

A Foi observado em idosos hipertensos, que as sessões de terapia assistida por animais promovem:



Controle dos níveis de pressão.

Ansiedade excessiva.

Irritabilidade contínua.

...



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE **IV e V**

CÓDIGO BNCC **EF02GE04**

GE

GEOGRAFIA



Animais domésticos e silvestres



animais
domésticos

são aqueles que
estão acostumados a
viver com o ser
humano.



A domesticação é a
adaptação do
comportamento de uma
espécie de modo a ajustá-la
às necessidades do ser
humano.

2.

os animais domésticos
apresentam alguns
atributos, são sociáveis,
se reproduzem em
cativeiro e são mansos

Gatos, galinhas, cachorros e
cavalos, vacas são exemplos
de animais domésticos.



3.

Animais silvestres



São aqueles animais que não estão acostumados com o convívio com os seres humanos. Quando esses animais são retirados do seu habitat natural, apresentam dificuldade de se desenvolver.



Mesmo sem se adaptarem bem ao convívio com o homem, animais silvestres são, muitas vezes, retirados do seu ambiente e vendidos de maneira ilegal



Além disso, são comuns relatos de maus-tratos a esses animais, como arrancar a presa e a garra de algumas espécies para que eles não causem danos ao comprador ou cortar as asas de aves para impedir que elas voem.

Como exemplo de animais silvestres, podemos citar o papagaio, o tamanduá, o sagui, a jiboia, o jacaré e a arara.



Tráfico de animais é considerado um crime contra o meio ambiente, podendo resultar em detenção e multa.

1 Complete os espaços em branco com as palavras adequadas.

A _____ de _____ é considerado um crime contra o _____, podendo resultar em _____ e _____.

B Os animais que não estão acostumados a viver com o ser humano chama-se _____

C A _____ é a adaptação do comportamento de uma _____ de modo a ajustá-la às necessidades do _____

2 Encontre no caça-palavras os nomes dos animais silvestres abaixo.

elefante macaco hipopótamo crocodilo girafa
leão

m	d	r	t	h	j	m	n	l	e	l
a	p	o	u	j	g	g	i	r	a	e
c	r	o	c	o	d	i	l	o	b	ã
a	f	d	a	c	a	r	f	a	g	o
c	m	a	n	c	v	a	x	z	e	r
o	h	j	o	i	u	f	a	i	o	l
v	g	f	t	d	a	a	s	p	t	r
h	i	p	o	p	ó	t	a	m	o	j
j	a	c	e	l	e	f	a	n	t	e

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

IV e V

CÓDIGO BNCC

EF12EF08

EF

EDUCAÇÃO FÍSICA



BENEFÍCIOS DO ALONGAMENTO PARA ADULTOS.

Melhora a flexibilidade.

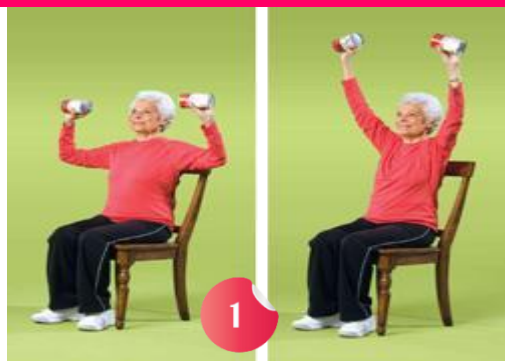
Diminui as lesões musculares.

Melhora a condição
cardiorrespiratória.

O alongamento para adultos é umas das atividades físicas mais recomendadas, por conta da facilidade da prática. A prática consiste em alongar determinado músculo ou região muscular, movendo lentamente a parte do corpo para a posição indicada, e mantendo essa posição por no mínimo 30 segundos.

ELEVAR OS BRAÇOS ACIMA DA CABEÇA

ESTE EXERCÍCIO FORTALECERÁ SEUS OMBROS E BRAÇOS.



1. Você pode fazer este exercício em pé ou sentado em uma cadeira resistente que não tenha braços.
2. Mantenha os pés apoiados no chão, afastados na largura dos ombros e alinhados com os ombros.

ELEVAÇÃO LATERAL DO BRAÇO

ESTE EXERCÍCIO FORTALECERÁ SEUS OMBROS E TORNARÁ MAIS FÁCIL LEVANTAR SACOLAS DE COMPRAS CHEIAS.



1. Você pode fazer este exercício em pé ou sentado em uma cadeira resistente que não tenha braços.
2. Mantenha os pés apoiados no chão, afastados na largura dos ombros e alinhados com os ombros.

FLEXÕES CONTRA A PAREDE

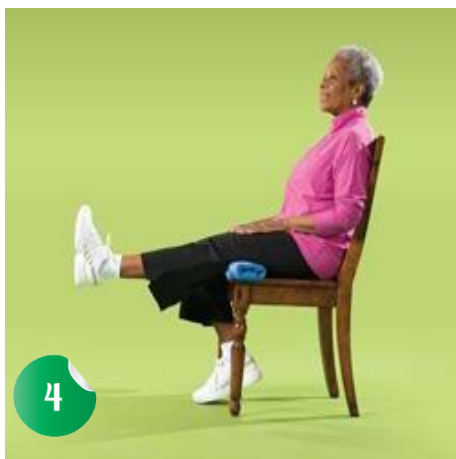
ESTE EXERCÍCIO DE FLEXÃO DE PAREDE FORTALECERÁ SEUS BRAÇOS, OMBROS E PEITO.



1. Fique de frente para uma parede, posicionando-se um pouco mais do que o comprimento do braço, os pés na largura dos ombros.
2. Incline o corpo para a frente e coloque as palmas das mãos na parede na altura dos ombros e alinhadas com os ombros.
3. Inspire lentamente enquanto dobra os cotovelos e inclina o corpo em direção à parede em um movimento lento e controlado. Mantenha os pés apoiados no chão.

EXTENSÃO DA PERNA

ESTE EXERCÍCIO FORTALECE AS COXAS E PODE REDUZIR OS SINTOMAS DA ARTRITE NO JOELHO.



1. Sente-se em uma cadeira firme com as costas contra o encosto da cadeira. Apenas as pontas dos pés e os dedos dos pés devem tocar o chão. Coloque uma toalha enrolada na borda da cadeira e sob as coxas para apoio. Respire lentamente.
2. Expire e estenda lentamente uma perna para frente o mais reto possível, mas não trave o joelho.
3. Flexione o pé para apontar os dedos para o teto.

FICAR NA PONTA DOS PÉS

ESTE EXERCÍCIO FORTALECE AS PANTURRILHAS E OS TORNOZELOS E O AJUDARÁ A CAMINHAR COM MAIS FACILIDADE.



1. Fique atrás de uma cadeira resistente, com os pés afastados na largura dos ombros, segurando-se na cadeira para se equilibrar. Respire lentamente.
2. Expire e fique lentamente na ponta dos pés, o mais alto possível.
3. Inspire enquanto abaixa lentamente os calcanhares até o chão.