

**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



*Atividade*

01 Qual o tema trabalhado na propaganda acima?

02 Por que frutas e legumes são alimentos recomendados para uma boa alimentação?

---

---

03 Observe a imagem acima e escreva:

A Duas frutas de sua preferência

B O nome de um legume

C Uma palavra que tem 6 vogais

# PONTUAÇÃO

 Ponto final	Indica que a frase terminou
 Ponto de interrogação	Indica uma pergunta.
 Ponto de exclamação	Indica surpresa, admiração, espanto.
 Vírgula	Indica uma pausa na leitura. Na escrita é usada: nas datas, nos endereços, nas seqüências.
 Reticências	Pode indicar: um som que se prolonga; um pensamento que não foi completado.

Gosto de sorvete de goiaba.

Quantos anos você tem?

Ufa! Que alívio!

Trago picolé de uva, morango e chocolate.

Quem sabe se tentar mais tarde...

01 Escreva o nome dos sinais de pontuação abaixo:



02 Relacione:

( A ) Ponto final

( B ) Reticências

( C ) Vírgula

( D ) Ponto de exclamação

( E ) Ponto de interrogação

( ) Que lindos olhos!

( ) O cachorro era muito...

( ) Qual o seu nome?

( ) A coelhinha da Mariana é branca.

( ) Comi balas, doces e bombons.

( ) A professora perguntou:

03 Use sua criatividade e construa 3 frases, escolha o sinal de pontuação que desejar.

04 Reescreva as frases trocando os símbolos por sinais de pontuação:

☆ Ponto de exclamação

☺ Vírgula

□ Ponto final

△ Ponto de interrogação

As crianças brincam de bola □

A que horas iremos ao baile de formatura △

Que belo dia para passear ☆

São Paulo ☺ 13 de setembro de 2016 □

---

---

---

---



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

**MA**

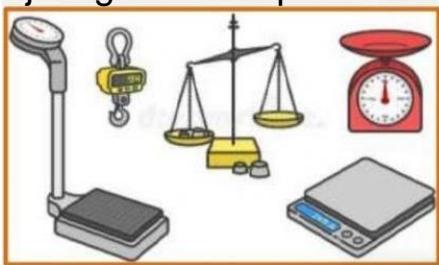
**MATEMÁTICA**

## Medidas de massa

Para medir a massa (ou o “peso”) dos objetos, usamos uma unidade chamada quilograma ou quilo.

O símbolo do quilograma é o kg. Para saber quantos quilogramas pesam os objetos e os alimentos, usamos uma balança.

Veja alguns exemplos:



1 quilograma (kg) possui  
1000 gramas (g). Meio quilo  
(kg) possui 500 gramas (g)



### Atividade

01 Você conhece alguns produtos que são vendidos em quilograma (kg)?

02 Complete as frases:

A \_\_\_\_\_ é o instrumento utilizado para medir a massa.

B Um quilograma é igual \_\_\_\_\_ gramas.

C Dois pacotes de 500 gramas são iguais a \_\_\_\_\_ quilo.

D Quatro pacotes de 500 gramas são iguais a \_\_\_\_\_ quilos.

E Quantos quilos você pesa? \_\_\_\_\_



03 Marque um x no instrumento de medir massa.



04 Marque um x no que compramos por quilo:



05 Qual é o peso dos objetos?



400kg  
40kg



1kg  
50kg



30kg  
300kg

06 A fruta mais pesada é? Escreva no espaço abaixo:



07 Marque os instrumentos que usamos para medir massas:



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA  DATA

NOME:

FASE  CÓDIGO BNCC



## Substantivo próprio e comum

**Substantivo** é a palavra que designa o nome de algo.

**Substantivos comuns** são aqueles que dão nome a todos os seres da mesma espécie. Eles são escritos com a letra inicial minúscula. Exemplo: árvore, lápis, caneta, nariz.

**Substantivos próprios** são aqueles que dão nome ao ser da mesma espécie, sendo escrito com a letra inicial maiúscula. São substantivos próprios nome de cidade, pessoas, estados, ruas, países. Exemplo: Raul, Cecília, Londrina, São Paulo, Brasil, Argentina.



01 Leia a frase, observe a palavra grifada e pinte o quadradinho conforme a legenda:

Azul – substantivo comum

Vermelho – substantivo próprio

- Ana** saiu com seu cachorro.
- Minha mãe me deu **sorvete** ontem.
- Eu moro no bairro **Amazonas**.
- A **galinha** botou 3 ovos hoje.
- Joaquim ama seu **cachorro** Tobias.
- Daniela** tomou leite.





UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC



## Alimentação saudável

O ser humano necessita de energia dos alimentos para realizar todas as atividades diárias e ter um desenvolvimento saudável. Alimentar-se bem não significa apenas comer muito. O mais importante é a qualidade do alimento. A alimentação deve ser equilibrada e variada a base de verduras, legumes, frutas, carnes e leites. E devemos sempre evitar alimentos gordurosos como refrigerantes, hambúrguer, batata frita...

Logo abaixo temos uma representação gráfica do guia alimentar que auxilia os indivíduos na alimentação saudável.





## Atividade

01 Marque um 'X' nas alternativas que representam bons hábitos alimentares:

- Comer nas horas certas.
- Comer muito.
- comer alimentos frescos
- Tomar refrigerantes na hora do almoço.
- Comer frituras e gorduras.
- Comer devagar, mastigando bem os alimentos.
- Comer uma vez por dia.
- Comer alimentos nutritivos.
- Comer bastante frutas, legumes e verduras.

02 Marque 'V' para as alternativas verdadeiras e 'F' para as falsas:

- Tomar sucos de caixinha e comer alimentos gordurosos é um bom hábito alimentar.
- As frutas e verduras são favoráveis ao crescimento.
- Comer bem é o mesmo que comer muito.
- A água é um alimento de origem animal.
- As frutas e verduras são alimentos de origem vegetal.

03 A pirâmide alimentar está dividida em grupos de alimentos que ajudam a formar, regular e dar energia ao nosso corpo.

Observando a imagem da pirâmide podemos citar como alimentos reguladores:

- (a) Carnes vermelhas e peixes.
- (b) Cereais, pães e massas.
- (c) Frutas e verduras.
- (d) Leite e derivados.

04 Os alimentos que consumimos, diariamente, são classificados, quanto à sua origem, em:

- (a) Animal, vegetal e mineral                      (b) Animal, vegetal e industrializados
- (c) Animal, industrializado e mineral      (d) Animal, vegetal, mineral e industrializado



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC



## EDUCAÇÃO FÍSICA

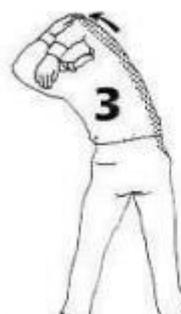
Exercícios de alongamento trazem benefícios à saúde em todas as faixas etárias. Alongar-se com frequência melhora a circulação do sangue, amplia a mobilidade das articulações e fortalece ligamentos e tendões. A prática também auxilia no equilíbrio corporal, importante para o envelhecimento saudável.



10 a 20 segundos  
2 vezes



10 a 15 segundos



8 a 10 segundos  
cada lado



15 a 20 segundos



3 a 5 segundos  
3 vezes



10 a 12 segundos  
cada braço



10 segundos



10 segundos



8 a 10 segundos  
cada lado



8 a 10 segundos  
cada lado



10 a 15 segundos  
2 vezes



Sacudir as mãos  
8 a 10 segundos