

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

Atividades Orientadoras



Educação de Jovens e Adultos

FASE IV



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

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

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 | () Que lindos olhos! |
| (B) Reticências | () O cachorro era muito... |
| (C) Vírgula | () Qual o seu nome? |
| (D) Ponto de exclamação | () A coelhinha da Mariana é branca. |
| (E) Ponto de interrogação | () 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:



08 VAMOS RESOLVER AS MULTIPLICAÇÕES?

$2 \times 0 = 0$
$2 \times 1 = 2$
$2 \times 2 = 4$
$2 \times 3 = 6$
$2 \times 4 = 8$
$2 \times 5 = 10$
$2 \times 6 = 12$
$2 \times 7 = 14$
$2 \times 8 = 16$
$2 \times 9 = 18$
$2 \times 10 = 20$

$$\begin{array}{r} 29 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 50 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 48 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 90 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 35 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 44 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 71 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 39 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 82 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

09 COMPLETE A TABELA DE FATOS FUNDAMENTAIS.

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| • $2 \times 1 = 2$ | • $1 \times 2 = \underline{\quad}$ |
| • $2 \times 2 = 4$ | • $2 \times 2 = \underline{\quad}$ |
| • $2 \times 3 = \underline{\quad}$ | • $3 \times 2 = \underline{\quad}$ |
| • $2 \times 4 = \underline{\quad}$ | • $4 \times 2 = \underline{\quad}$ |
| • $2 \times 5 = \underline{\quad}$ | • $5 \times 2 = \underline{\quad}$ |
| • $2 \times 6 = \underline{\quad}$ | • $6 \times 2 = \underline{\quad}$ |
| • $2 \times 7 = \underline{\quad}$ | • $7 \times 2 = \underline{\quad}$ |
| • $2 \times 8 = \underline{\quad}$ | • $8 \times 2 = \underline{\quad}$ |
| • $2 \times 9 = \underline{\quad}$ | • $9 \times 2 = \underline{\quad}$ |

10 PREENCHA A TABELA DE MULTIPLICAÇÃO POR 2:

X	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	0									

11 RESOLVA AS OPERAÇÕES POR 2.

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 10 \\ \hline \end{array}$$

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.

Joana foi ao **dentista**.

Pedro viajou para **França**.

02 Leia as palavras abaixo e separe-as em substantivos próprios e substantivos comuns.

menina
mel
jabuticaba
sapato
tesoura
Coca-Cola
caderno
Davi

Rio negro
Inglaterra
Carlos
tesoura
amigo
Rua Tiradentes
pão
Maria

carro
João
doce
Marcelo
Brasil
gato
tomate
Pernambuco

Substantivo próprio

Substantivo comum

03 Complete as frases usando substantivos próprios:

A Meu nome é: _____

B Moro na cidade: _____

C Minha cidade fica no estado: _____

D O nome dos meus melhores amigos são: _____

E Conheço um gato que se chama: _____



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

CI

CIÊNCIAS NATURAIS

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 a 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