

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



LÍNGUA PORTUGUESA

1- Observe o panfleto do mercado e responda as questões a seguir:

<p>MELÂNCIA</p> <p>R\$ 1,29 KG R\$ 0,99 KG</p>	<p>VAGEM</p> <p>R\$ 3,99 KG R\$ 3,49 KG</p>		
<p>MANGA TOMY</p> <p>R\$ 2,19 KG R\$ 1,95 KG</p>	<p>MELÃO AMARELO</p> <p>R\$ 2,99 KG</p>	<p>ABACAXI PÉROLA</p> <p>R\$ 2,49 UN. R\$ 1,99 UN.</p>	<p>TOMATE SALADETE</p> <p>R\$ 4,49 KG R\$ 3,99 KG</p>
<p>BETERRABA</p> <p>R\$ 2,99 KG R\$ 2,49 KG</p>	<p>BRÓCOLIS</p> <p>R\$ 3,49 UN. R\$ 2,97 UN.</p>	<p>BATATA DOCE</p> <p>R\$ 2,49 KG R\$ 1,99 KG</p>	<p>PEPINO CAIPIRA</p> <p>R\$ 1,99 KG R\$ 0,99 KG</p>
<p>CHUCHU</p> <p>R\$ 2,69 KG R\$ 1,99 KG</p>	<p>BERINGELA</p> <p>R\$ 2,25 KG R\$ 1,69 KG</p>	<p>COUVE FOLHA</p> <p>R\$ 1,49 MAÇO R\$ 0,99 MAÇO</p>	<p>OVOS BANDEJA COM 30 UNIDADES</p> <p>R\$ 9,88 BDJ.</p>

a) Quais produtos não estão na promoção?

b) Qual produto é de origem animal?

c) Quais os produtos mais baratos?

d) Qual o produto mais caro?

e) Teria algum produto do panfleto que você não gosta?

2- Leia o texto a seguir e responda as atividades.

Suco de abacaxi

• Ingredientes

6 fatias grossas de abacaxi 1 litro

de água gelada

4 colheres de açúcar

• Modo de preparo

Lave bem o abacaxi e descasque-o.

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 3 minutos.

Pronto! Agora é só servir.

a) Que tipo de texto é esse que você acabou de ler?

() uma receita () um poema () uma fábula () uma piada

b) Para que serve esse tipo de texto?

() Orientar o preparo dos alimentos. () Orientar o uso de medicamentos.

c) O texto lido ensina a fazer um suco de:

() uva () morango () limão () abacaxi

3- Classifique as palavras de acordo com as iniciais indicadas no quadro abaixo:

abacaxi – gelada – colheres – lave – descasque – agora

Palavras com sílabas (consoante/vogal)	Palavras com sílabas (iniciada com vogal)	Palavras com sílabas (consoante/vogal/consoante)



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

III

CÓDIGO BNCC



MATEMÁTICA

Medidas de massa

Medimos a massa de objetos, pessoas, animais, etc. usando as balanças.
A unidade de medida de massa é o **grama**.



Observe as embalagens:



1- Complete:

a) O instrumento usado para medir massa chama-se _____.

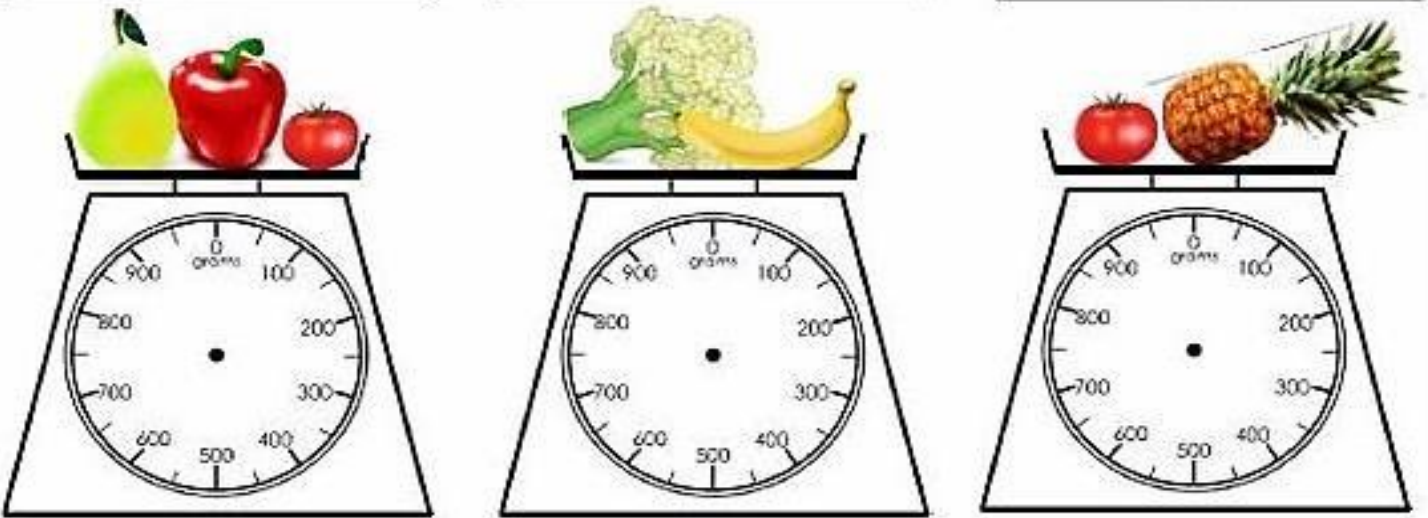
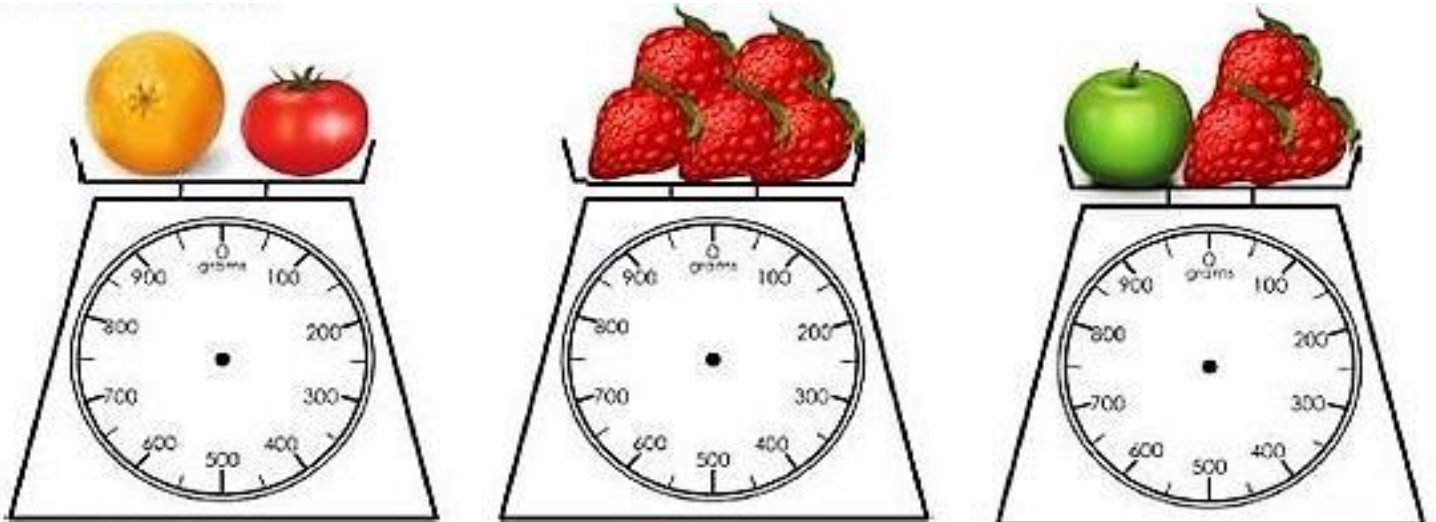
b) 1 quilo contém _____ gramas.

c) Meio quilo equivale a _____ gramas.

d) 2 pacotes de 250 gramas equivalem a _____ quilo.

e) 4 pacotes de 250 gramas equivalem a _____ quilo.

2- Observe os vegetais e marque na balança o peso correto:



75g



125g



120g



750g



10g



150g



100g



250g



50g



900g

3- Qual o grupo de vegetal que mais pesou na balança acima?

4- Qual vegetal teve o menor peso?



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA DATA

NOME:

FASE CÓDIGO BNCC



CIÊNCIAS

Alimentos e sua função no organismo

Alimentos energéticos

Os alimentos energéticos são aqueles que, quando digeridos, fornecem energia para manter todas as funções vitais do organismo e as atividades do dia a dia.

São eles: arroz, pães, bolos, farinhas, batata, mandioca, milho, macarrão, etc.

Alimentos reguladores

Fortalecem o sistema imunológico e a facilitam o processo digestivo, evitando a prisão de ventre e diarreia, porque são ricos em vitaminas, minerais, fibras e água, nutrientes responsáveis por regular as funções do organismo. Ajudam a evitar doenças, nos deixando saudáveis.

São eles: frutas, legumes e verduras.

Alimentos construtores

Nos fazem ficar fortes, e têm a função de construir novos tecidos no organismo, especialmente quando se trata de massa muscular e de cicatrização de feridas.

São eles: carne, frango, peixe, ovos, feijão, soja, leite e seus derivados.

1-Observe a legenda e escreva as letras de acordo com os alimentos e suas funções:

R (reguladores)

C (construtores)

E (energéticos)

- | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> cenoura | <input type="checkbox"/> peixes | <input type="checkbox"/> caju |
| <input type="checkbox"/> leite | <input type="checkbox"/> soja | <input type="checkbox"/> carne |
| <input type="checkbox"/> gorduras | <input type="checkbox"/> feijão | <input type="checkbox"/> atum |
| <input type="checkbox"/> queijo | <input type="checkbox"/> abacate | <input type="checkbox"/> sardinha |
| <input type="checkbox"/> iogurte | <input type="checkbox"/> banana | <input type="checkbox"/> frango |

2-Nutrientes são substâncias encontradas nos alimentos necessárias ao crescimento e ao desenvolvimento do organismo e à manutenção da saúde. Existem diferentes tipos de nutrientes nos alimentos.

Relacione cada nutriente abaixo com a função que exercem no organismo.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> (1) carboidratos e gorduras | <input type="checkbox"/> (2) proteínas |
| <input type="checkbox"/> (3) vitaminas | <input type="checkbox"/> (4) sais minerais |

- Participam da multiplicação das células, permitindo o crescimento do corpo.
- Ajudam a defender o organismo de algumas doenças.
- Fornecem a energia que é utilizada pelo organismo na realização de atividades diversas.
- Ajudam na formação dos ossos, dos dentes e das células sanguíneas e ajudam no controle dos batimentos cardíacos.

3-Por que é importante ter uma alimentação saudável? Assinale a alternativa **incorreta**.

- Para termos saúde e disposição.
- Para termos qualidade de vida
- Para ficarmos doentes e sem ânimo para realizar nossas atividades.
- Para sermos inteligentes.

4-Existem hábitos de vida que promovem a saúde, enquanto outros são muito prejudiciais, por exemplo:

- I. Comer alimentos gordurosos
- II. Praticar esportes regularmente
- III. Dedicar algum tempo para o lazer

Entre os comportamentos citados, podem ser considerados saudáveis:

- | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> I e II | <input type="checkbox"/> II e III | <input type="checkbox"/> I e III | <input type="checkbox"/> I, II e III |
|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC



GEOGRAFIA



- 1- Procure no dicionário e escreva abaixo o significado das palavras. Logo em seguida, forme frases com essas palavras.

rodízio – hortaliças – diversificada – ecologia - biodiversidade

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

EDUCAÇÃO FÍSICA

Em qualquer fase da vida, a atividade física proporciona benefícios para a saúde. Contrariando o que muita gente pensa, com os devidos cuidados, ter uma vida ativa resulta em mais vantagens do que riscos para a população idosa. Idosos que se movimentam mais em seu dia a dia tem melhor capacidade funcional e mais qualidade de vida.

Além dos benefícios para o corpo, a atividade física também tem impacto positivo na saúde mental. Manter-se ativo na sua rotina auxilia na redução dos sintomas de depressão e ansiedade, assim como previne doenças do coração, osteoporose, diabetes e alguns tipos de câncer. Também contribui para o controle da pressão arterial, para a redução dos níveis de colesterol e previne a perda de massa muscular, conhecida como sarcopenia. Ainda, ao praticar atividade física em grupo há a oportunidade de ampliar os vínculos sociais e fazer amizades.

Então proponho a todos uma atividade física nesse momento, vamos fazer um alongamento!

