

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

Atividades Orientadoras



Educação de Jovens e Adultos

FASE V



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 os 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 indicada 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

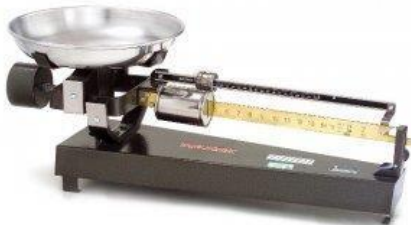
CÓDIGO BNCC



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:

- O instrumento usado para medir massa chama-se _____.
- 1 quilo contém _____ gramas.
- Meio quilo equivale a _____ gramas.
- 2 pacotes de 250 gramas equivalem a _____ quilo.
- 4 pacotes de 250 gramas equivalem a _____ quilo.



Olá! Eu me chamo João.

Esta é uma balança que serve para medir o peso de pessoas.

Eu peso 69 quilos. Este é meu cachorro. Ele pesa 7 quilos. Ele é muito pequeno!

2- João pesa 69 quilos. E você, quanto pesa?

3- Quem pesa mais, João ou seu cachorro?

4- Quanto João pesa a mais que seu cachorro?

5- Dona Rute é a cozinheira da escola. Todos os dias, ela usa 8 quilos de arroz para preparar a merenda. Quantos quilos ela usará em 5 dias de aula?

6- Para fazer o muro da sua casa, Rebeca comprou 200kg de cimento. Ela já usou 135 kg. Quantos quilos ainda faltam?

7- O “peso” máximo que o elevador do hospital permite são 250 quilos. Verifique se é possível que todas as pessoas entrem juntas.





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- Porque 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:	<input type="text"/>	
PROFESSORA	<input type="text"/>	DATA <input type="text"/>
NOME:	<input type="text"/>	
FASE	<input type="text" value="V"/>	CÓDIGO BNCC <input type="text" value="EFEJAFI/FIIILP33"/>



GEOGRAFIA

Plantação orgânica

Quem planta orgânicos cultiva a terra com respeito à natureza, sem usar produtos químicos e adubos minerais solúveis que contaminam o solo, a água, as plantas, os bichos e o homem. Dá preferência a práticas de conservação de solo como o chamado plantio direto, que é caracterizado pelo cultivo em cima do resto da cultura anterior, sem que o trator limpe o solo. Outras técnicas, como adubação verde- quando se adiciona soja ou outro tipo de leguminosa na superfície do solo- também são usadas para enriquecer o solo, tornando-o mais bem nutrido. Os produtores de orgânicos fazem de tudo para não prejudicar a natureza e também para recuperar os solos naturalmente pobres e para conservar aqueles que já são produtivos.

1- Enumere a 2ª coluna (resposta) de acordo com a 1ª coluna (pergunta).

- | | |
|--|---|
| 1- O que é plantio direto? | () Sim, pois não utiliza produtos químicos e adubos minerais solúveis que contaminam o solo. |
| 2- Quem planta orgânico, cultiva a terra com respeito a natureza? | () Melhoram o solo e enriquecem o solo, tornando-o mais nutritivo. |
| 3- Qual a função da adubação verde? | () Contaminam o solo. |
| 4- O que os produtores de orgânico faz pela natureza? | () É caracterizado pelo cultivo em cima do resto da cultura anterior, sem que o trator limpe o solo. |
| 5- O que os produtos químicos e adubos minerais solúveis provoca o solo? | () É quando se adiciona soja ou outro tipo de leguminosa na superfície do solo. |



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

v

CÓDIGO BNCC

EFEJAFI-VEF08



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!

