

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**

LP

RECEITA CULINÁRIA

PIZZA

INGREDIENTES

MASSA DA PIZZA

2 xícaras de chá de farinha de trigo;
1 xícara de chá de leite;
1 colher de sopa de fermento em pó;
4 colheres de sopa de óleo;
Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Peneire a farinha de trigo, o fermento em pó e o sal, abra um espaço no meio da farinha de trigo e ponha o leite e o óleo. Amasse bem e abra com o rolo. Em seguida, coloque em uma ou duas formas, dependendo do tamanho.

As formas devem estar untadas. Leve a massa ao forno médio, pré-aquecido, por 10 minutos. Retire do forno e espalhe sobre a massa o recheio de sua preferência, volte ao forno médio, por mais 15 minutos.

OPÇÃO DE RECHEIO:

- 4 colheres de sopa de molho de tomate pronto;
- 1 xícara de chá de queijo muçarela ralado;
- 2 gomos de linguiça calabresa fatiada;

- 1 cebola fatiada;
- 8 azeitonas verdes;
- Orégano a gosto.



ATIVIDADE

01 Qual é o nome da receita?

02 Essa receita serve para quê? Marque.



Orientar o preparo de alimentos.

Indicar quais remédios um paciente deve tomar.

Mostrar como se monta um eletrodoméstico.

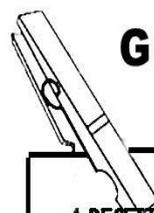
03 Quais são as partes em que a receita está dividida?



Início, meio e fim.

Título, ingredientes e modo de preparo.

Título, conteúdo e autor.



GÊNERO TEXTUAL RECEITA

A RECEITA É UTILIZADA PELAS PESSOAS PARA REALIZAR UM ALIMENTO. É UM TEXTO ESCRITO COM:

- TÍTULO (NOME DA RECEITA),
- INGREDIENTES COM UMA LISTA COM AS QUANTIDADES QUE SERÃO UTILIZADAS;
- MODO DE PREPARO, DANDO INSTRUÇÕES DE COMO SE FAZ A RECEITA;
- TEMPO DO PREPARO .

04 Escreva o nome das figuras e as quantidades de ingredientes para preparar a receita da pizza.



NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE QUE SERÁ UTILIZADA



NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE QUE SERÁ UTILIZADA



NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE QUE SERÁ UTILIZADA



NOME DO INGREDIENTE	QUANTIDADE QUE SERÁ UTILIZADA

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

MATEMÁTICA

MAT

MEDIDA DE CAPACIDADES/

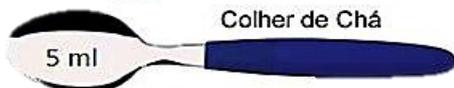
METADE/ MEDIDA DE TEMPO.

Se a receita de pizza não tivesse números, não seria possível prepará-la, pois não saberíamos as quantidades dos ingredientes e isto poderia ser desastroso. Os números que estão na receita referem-se às medidas dos ingredientes e o tempo de cozimento. Vamos conhecer um pouquinho sobre o assunto?

$\frac{1}{2}$ ou $\frac{1}{2}$ lê-se um meio ou metade.

Para calcular a metade dividimos meio a meio.

Medidas:



Xícara de chá

ml = mililitro, é a milésima parte do litro.

ATIVIDADE

01 Calcule a metade da capacidade da xícara de chá, isto é, a metade de 240.

02 Quantos ml terão em 2 xícaras de leite? Para isto, você precisará somar os valores iguais referentes à capacidade da xícara (240 + 240). Somar parcelas iguais é o mesmo que multiplicar.

03 As unidades de medida de capacidade mais utilizadas são o mililitro (mL) e litro (L), sendo que:

1 L corresponde a 1 000 mL

Complete com a unidade de medida de capacidade adequada: ml ou L.

A  180

B  1 000

04 De acordo com a receita de pizza, complete a tabela abaixo.

PIZZA				
Número de receitas	Farinha de trigo	Leite	Fermento em pó	Óleo
	Xícara de chá	xícara de chá	colher de sopa	colher de sopa
1 receita	2	1	1	4
2 receitas				
4 receitas				

05 Dona Lucia colocou a pizza para assar 19h15min. A massa da pizza ficará pronta depois de 10 minutos, mas ainda precisará rechear e levar ao forno novamente por 15 minutos.

Quanto tempo leva para pizza ficar pronta? Marque.

- 20 minutos
 25 minutos

Que horas o bolo deve ser tirado do forno por Dona Lucia? Marque.

- 19h e 40 minutos
 19h e 20 minutos





UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE V

CÓDIGO BNCC

GEOGRAFIA

GE

INTERAÇÃO ENTRE A CIDADE E O CAMPO

Podemos perceber que o campo e a cidade realizam importantes trocas de produtos e serviços. Devido a essas trocas, podemos dizer que existe uma relação de dependência entre esses espaços, ou seja, tanto o espaço urbano como o rural depende um do outro para desenvolver suas atividades. Veja como ocorre essa relação de dependência entre o espaço urbano e o espaço rural, tomando como exemplo o caminho percorrido pelo **algodão**. Desde a plantação e colheita até seu produto final: a confecção das roupas.



Grande parte do que o campo produz é destinada a atender às necessidades da cidade.



As pessoas que moram nas cidades necessitam dos produtos do campo. Esses produtos podem ser consumidos diretamente ou transformados pelas indústrias em novos produtos.



Para suprir suas necessidades e para realizar diversas atividades, o campo necessita de muitos produtos e serviços oferecidos pela cidade.

ATIVIDADE

01 O campo e cidade apresentam paisagens diferentes. As atividades que predominam em cada um desses espaços também são diferentes. No entanto esses espaços se complementam. Observe o esquema abaixo.



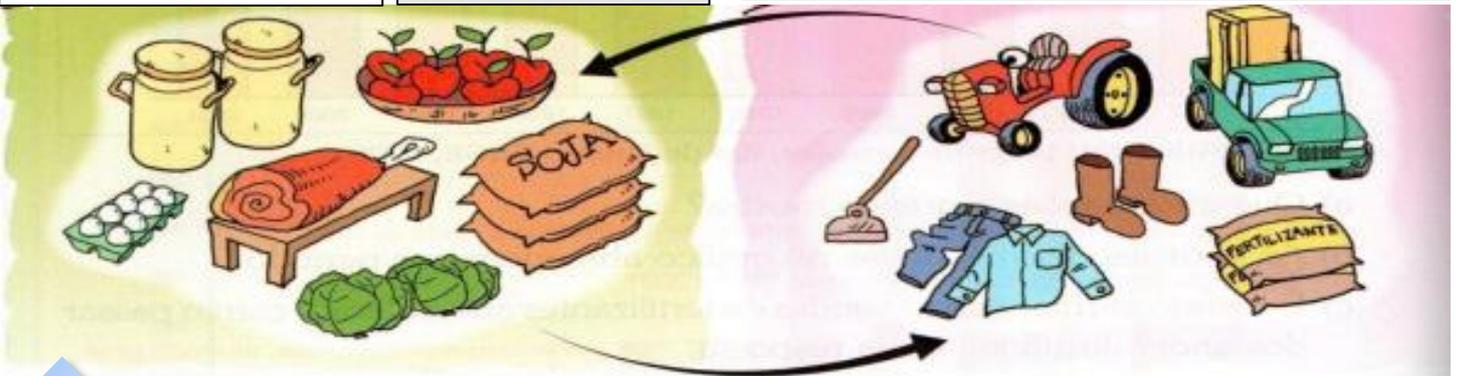
Noroeste é principal região produtora do estado, com 71% do mercado interno (Foto: Divulgação/ Rio Rural)



Figura 1-Braúna Bom Jesus do Itabapoana - Everaldo Provalero



Figura 2- Centro da cidade de Bom Jesus do Itabapoana -RJ - Google maps



a Que produtos o campo fornece para a cidade?

b E a cidade, que produtos fornece ao campo?



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

CIÊNCIAS

CI

HÁBITOS ALIMENTARES

A alimentação é uma necessidade de todas as pessoas. Para termos uma alimentação saudável é preciso comer alimentos variados e em quantidades adequadas.

É através da alimentação que nosso corpo recebe os nutrientes para o funcionamento do organismo.

01 Leia e analise a charge. Com base no que aprendeu sobre alimentação saudável. Marque a resposta certa.

O rapaz número 2, quer dizer que se o rapaz número 1 continuar comendo assim irá matar a si mesmo, devido à várias doenças causadas pela má alimentação.

O rapaz número 2, quer dizer que o rapaz número 1 está comendo uma quantidade boa, por isso vai matar a fome.



02 Como você considera uma alimentação saudável? Marque.

Aquela que nunca se devem comer gorduras ou doces, mesmo em dias de festa.

Aquela que deve conter todos os alimentos necessários para o funcionamento adequado do organismo.

Comer tudo o que não engorda.

Comer somente frutas e verduras.



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

**ENSINO
RELIGIOSO**

ER

FELICIDADE



**RECEITA
DA FELICIDADE**

INGREDIENTES

3 xícaras de bondade

5 colheres de perdão

2 pitadas de alegria

½ litro de sinceridade

Esperança a gosto.



Aqueça o forno enquanto
mistura com muito carinho os ingredientes.

Pronto!!!

Sirva a vontade...



01 Complete as frases com as palavras que estão no texto **Receita da felicidade** e preencha a cruzadinha.

2. SINCERIDADE

1. BONDADE



3. CARINHO

4. PERDÃO

6. ALEGRIA

5. ESPERANÇA

02 *Dê um abraço em alguém que você ama muito e diga-lhe o quanto ele o faz feliz.*

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA DATA

NOME:

FASE CÓDIGO BNCC

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**

EF

ALONGAMENTO

Se sentir dificuldades na leitura, peça a ajuda de outra pessoa para ler o texto abaixo.



www.mundobaforma.com.br

Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento.

Muitos de nós acabamos sentados em frente ao computador, vídeo game, televisão, celular, etc.

Em vez de usarmos as escadas, subimos quase sempre de elevador, andamos pouco, os carros fazem isso por nós.

O sedentarismo está relacionado às doenças crônicas, como as cardiovasculares e o câncer. Para deixar o sedentarismo para trás, o ideal é caminhar durante 30 minutos, três vezes por semana. Podendo este tempo ser dividido, aumentando até chegar ao ideal, que é o exercício diário.

E mais: fazer alongamento antes de praticar atividades físicas melhora sua agilidade, habilidade e te faz sentir melhor.

Para manter as articulações em boas condições é preciso fazer exercícios de alongamento. O ato de esticar os músculos antes de utilizá-los protege de lesões e traz disposição para a realização das tarefas diárias.

Realize sozinho ou convide sua família para realizar os alongamentos:

AGORA REGISTRE

01 Qual exercício de alongamento você mais gostou de realizar? Marque.

02 Você teve dificuldades em algum alongamento? Se você respondeu sim, circule os numerais referentes aos alongamentos que teve dificuldade?

SIM

NÃO

