

5P

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS | 5º PERÍODO

Turma:

Escola:

Aluno:

CADERNO DE  
ATIVIDADES  
REMOTAS

SEMANA

11

Educação de  
Jovens e  
Adultos



PREFEITURA DE  
**GUAMARÉ**  
TRABALHANDO POR VOCÊ

SECRETARIA DE  
**EDUCAÇÃO**



- A crônica é um gênero textual narrativo típico de jornais e revistas. Seus temas, em geral, são ligados à vida cotidiana urbana. Embora não seja uma regra, as crônicas costumam tratar de assuntos mais leves e de um modo humorístico.

## 1) Leia a crônica a seguir.

### CRÔNICA DE FAMÍLIA

Olá, a crônica de hoje fala sobre a história de uma família que poderia ser a de qualquer um.

Valter e Cláudia casaram por volta dos 20 anos e com dois anos de casamento veio o primeiro filho, Pedro.

Dois anos depois em um descuido do casal, nasceu a filha Bianca.

Valter estudou somente até o ensino médio e logo no seu primeiro emprego conseguiu a vaga de motorista, quando saiu desse emprego comprou um carro e virou taxista. Cláudia era professora. Dava aula em dois colégios, um pela manhã e outro à tarde. Para quem conhece pessoas que tenham essas profissões, sabe que esses profissionais não ganham rios de dinheiro. Assim criaram a família de forma confortável, mas modesta.

Após alguns anos trabalhando com táxi, Valter conseguiu uma vaga no aeroporto de Congonhas e sempre carregava executivos que faziam pequenas viagens a trabalho. Comunicativo, sempre perguntava de onde vinha, o que faziam e etc. e sempre conseguia fazer amizades com os passageiros. Às vezes, acontecia de pegar algum passageiro que já havia transportado e sempre era um reencontro agradável.

Mas a vida que ele tinha não era a que ele queria para os filhos. Assim ele sempre os incentivava a estudar para terem melhores oportunidades na vida.

Pedro formou-se em contabilidade e fez cursos complementares em tributação. Entrou em um hotel como controller e tinha uma vida bastante dedicada ao trabalho. Bianca formou-se em direito e associou-se a um grande escritório advocatício.

O grande orgulho dos filhos sempre fazia com que eles estivessem entre os assuntos com os passageiros.

Quando pequenos, sempre que estavam juntos, Valter contava as histórias dos passageiros e sonhava um dia levar um dos filhos para uma viagem de negócios, os filhos gostavam da ideia e compartilhavam do sonho do pai.

Aos 28 anos, Pedro casou e foi morar um pouco distante dos pais. Apesar de sempre entrar em contato, algumas rotinas do seu dia a dia não eram mais de conhecimento deles.

No dia 06 de setembro de 2012, Valter estava empolgado. Véspera de feriado prolongado o vai e vem dos passageiros no aeroporto eram intensos e era a chance de faturar o valor do dia e dos próximos que não teriam movimentos na cidade por tratar de um feriado prolongado.

Por volta das 20h00 entrou na fila mais uma vez. A fila estava andando bastante rápida, mas Valter baixou o olhar para ver o SMS que havia recebido de Cláudia perguntando até que horas ele tinha pretensão de trabalhar, pois queria jantar com ele e a filha em algum lugar aconchegante, iniciar com o pé direito os dias de descanso.

Leu rapidamente e deixou para responder assim que deixasse o próximo passageiro, pois não sabia até onde teria que ir e o trânsito estava bastante congestionado.

Ao terminar de ler o SMS, chegou sua vez e ao abrir a porta para o passageiro teve uma grata surpresa. Pedro o olhava sorrindo por ter percebido que ele não havia notado que ele era o passageiro.

Ao entrar no carro, Pedro o abraçou e o beijou, depois teve que trocar de lugar com o pai. Valter estava emocionadíssimo diante da realização de um sonho. Seu filho havia chegado de uma reunião com a administradora do hotel onde trabalhava.

Pedro foi direto à sua casa, pegou sua esposa e foram todos jantar juntos.

A partir dessa data sempre em suas conversas, Valter mencionava seu sonho realizado e comentava com seus passageiros da importância dos pais desejarem boas coisas aos filhos e os auxiliarem a conquistar seus objetivos.

Samuel Textos Literários

*Disponível em: <https://fatosereflecoes.com/cronica-de-familia/>*

**2) Qual o tema central da crônica lida?**

**3) Quais profissões são citadas no texto?**

**4) Qual o objetivo dos pais ao incentivar os filhos aos estudos?**

**5) Que sonho o pai desejava realizar com os filhos? Ele conseguiu?**

**6) Cite o meio tecnológico mencionado no texto usado para o envio de mensagens.**

**7) Que mensagem a crônica nos transmite?**


**8) No início dessa atividade tem um breve conceito sobre o gênero textual crônica. O que você compreendeu por esse gênero?**

9) Analise os textos abaixo e opine sobre o que você compreendeu.



Amigos são a  
família que a  
vida nos permite  
escolher!

William Shakespeare

 PENSADOR

10) Para você, qual o significado da palavra FAMÍLIA.

## ESCOLA&FAMÍLIA: A PARTICIPAÇÃO DOS PAIS DÁ MAIS SEGURANÇA PARA OS FILHOS?

Quando os pais participam ativamente da vida escolar de seus filhos, eles demonstram estar interessados no processo em que as crianças estão inseridas. Com isso, elas se sentem apoiadas, acolhidas e mais seguras para seguir no desenvolvimento educacional.



Além de passar segurança, pais comprometidos com a vida escolar dos filhos, que acompanham as atividades desenvolvidas na escola, podem auxiliar no desenvolvimento da autonomia e da responsabilidade dos pequenos.



Verificar depois das aulas os trabalhos e deveres passados e estar disponível para ajudar são maneiras de encorajar as crianças e adolescentes a realizarem suas tarefas com responsabilidade. Além disso, esse hábito reforça a importância de estudar fora da sala de aula

De acordo com o texto, responda:

**1-) Por que a participação dos pais dá mais segurança para os filhos?**

## 2-) Como os pais podem auxiliar os filhos fora da escola?



5º Período – EJA, como estão???

Do lado de cá a saúde está batendo beeeemmm forte!!!!

Ainda dentro dos números racionais, nesta atividade vamos continuar falando um pouco mais sobre **FRAÇÃO**!

## #Números Racionais na forma de FRAÇÃO

Como se leem as FRAÇÕES:

Quando o denominador for menor que 10:

$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{5}{6}$	$\frac{3}{8}$	$\frac{2}{3}$	$\frac{4}{7}$	$\frac{7}{9}$
um meio	um quarto	cinco sextos	três oitavos	dois terços	quatro sétimos	sete nonos

Quando o denominador for uma potência de 10:

$\frac{12}{10}$	$\frac{4}{100}$	$\frac{1}{1000}$
doze décimos	quatro centésimos	um milésimo

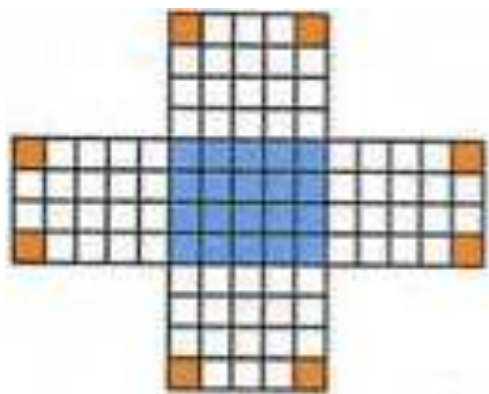
Quando o denominador for maior que 10 e não for uma potência de 10, ou seja, quando o denominador não for nenhum dos números indicados anteriormente, lemos o denominador acompanhado da palavra avos.

$\frac{5}{11}$	$\frac{25}{31}$	$\frac{1}{15}$	$\frac{7}{30}$	$\frac{70}{90}$	$\frac{9}{400}$
cinco onze avos	vinte e cinco trinta e um avos	um quinze avos	sete trinta avos	setenta noventa avos	nove quatrocentos avos



## A FORMA PERCENTUAL:

Os números racionais, que, na forma de FRAÇÃO, têm denominador 100 podem ser representadas na forma percentual: escrevemos o numerador da fração acompanhada do símbolo % (lemos: por cento), que representa o denominador 100. Por exemplo:



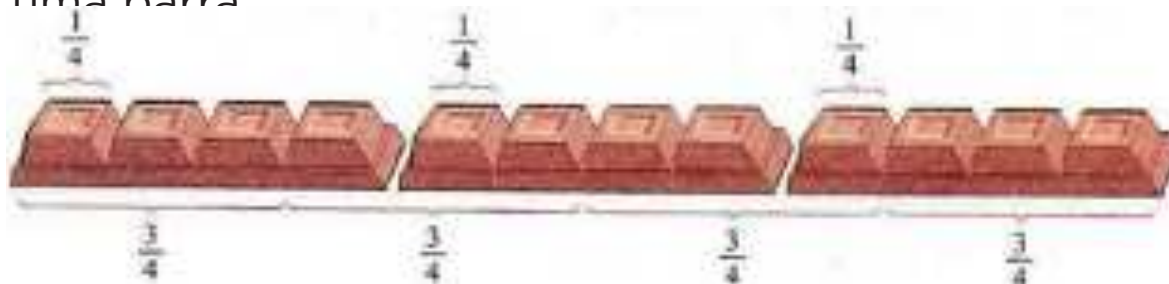
- $\frac{8}{100}$  ou 8% da figura foi pintada de laranja.
- $\frac{20}{100}$  ou 20% da figura foi pintada de azul.

Os números 8% e 20% estão registrados na forma percentual.

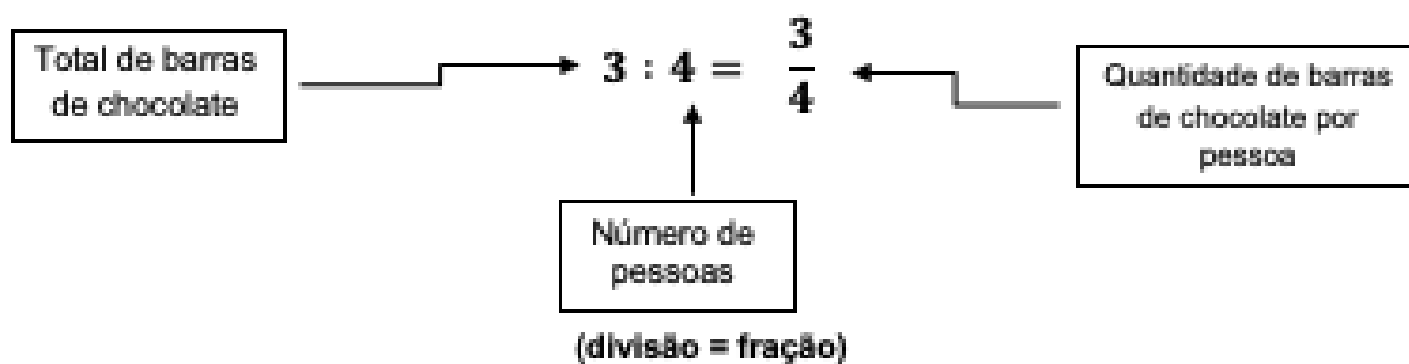
## A FRAÇÃO TAMBÉM PODE REPRESENTAR UM QUOCIENTE:

Uma fração pode representar o quociente de seu numerador pelo seu denominador. Quociente é o resultado de uma divisão, onde podemos concluir que, a fração é, também, representação de uma divisão.

Ex: Se distribuirmos 3 barras de chocolate igualmente para 4 pessoas, cada pessoa receberá  $\frac{3}{4}$  de uma barra



Então, podemos escrever:



**Agora vamos praticar!!!**

**3-) Escreva como se lê cada fração:**

Ex. $\frac{2}{4}$ → <b>Dois quartos</b>	b) $\frac{8}{16}$ →
a) $\frac{9}{7}$ →	c) $\frac{3}{100}$ →

4-) Leia os itens a seguir e represente graficamente cada fração:

Ex. quatro quintos $\rightarrow \frac{4}{5}$	b) vinte três dezoito avos $\rightarrow$
a) três sextos $\rightarrow$	c) dois milésimos $\rightarrow$

5-) Represente os números percentuais em forma de fração:

Ex. 34% = $\frac{34}{100}$	b) 65% =
a) 48% =	c) 97% =

6-) Represente as frações em forma de números percentuais:

Ex. $\frac{45}{100} = 45\%$	b) $\frac{27}{100} =$
a) $\frac{3}{100} =$	c) $\frac{81}{100} =$

7-) Ligue as figuras as suas respectivas porcentagens e frações:

75%		$\frac{1}{5}$
20%		$\frac{1}{2}$
50%		$\frac{1}{4}$
25%		$\frac{3}{4}$

8-) Determine a fração que representa cada divisão:

Ex. 12 : 3 $\rightarrow \frac{12}{3}$	b) 35 : 10 $\rightarrow$
a) 5 : 2 $\rightarrow$	c) 20 : 4 $\rightarrow =$

9-) João comprou uma motocicleta por 6.000 reais e pagou em parcelas mensais durante um ano.

a) Encontre a fração que representa cada prestação

b) Qual o valor de cada prestação?

Leia o texto a seguir:

## A ENERGIA DOS ALIMENTOS

Para suprir as necessidades de nutrientes do nosso organismo, ou seja, para ficarmos bem alimentados, basta comer o suficiente, certo? Sim, no entanto, não devemos exagerar. Quando o organismo obtém mais energia do que gasta, seu peso aumenta. A obesidade geralmente é consequência de um excesso de energia no organismo em relação ao gasto. O excesso de carboidratos, por exemplo, é convertido em gordura.



A atividade muscular/física é a principal forma de gastar energia. Metade da energia gasta por uma pessoa corresponde à sua atividade muscular. Mas essa produção varia conforme as atividades realizadas por cada pessoa. Se você observar o corpo de um atleta que pratica esporte regularmente, perceberá como a atividade muscular contribui para reduzir a quantidade de gordura no organismo.



## CALORIAS: MEDINDO A ENERGIA DOS ALIMENTOS

Os alimentos, como carboidratos, lipídios e proteínas, possuem energia. E essa energia pode ser medida. A unidade de medida da energia contida nos alimentos é a quilocaloria (Kcal).

No entanto, a quantidade de calorias necessárias a uma pessoa depende da sua idade, seu sexo, de seu peso e de sua atividade física. Veja alguns exemplos:

Fases da vida	Energia necessária (valores aproximados em Kcal/dia)
<b>Bebê em fase de amamentação</b>	950
<b>Mulher em fase de amamentação</b>	3100
<b>Adolescente do sexo masculino</b>	3200
<b>Adolescente do sexo feminino</b>	2300

Vale ressaltar que as informações contidas no quadro acima é uma média observada em pessoas nessa faixa etária, supondo possíveis atividades comuns a essa faixa.

Observe agora alguns exemplos de alimentos e suas respectivas quantidades aproximadas de energia:

<b>Alimento</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Calorias</b>
Café com açúcar	1 xícara de 50 ml	33
Suco de abacaxi natural	1 copo de 240 ml	100
Costeleta de porco	2 unidades (100g)	483
Hamburger bovina	1 unidade (56g)	116
Salsinha	1 unidade (40g)	120
Biscoito Recheado chocolate	1 unidade	72
Biscoito integral de trigo	1 unidade (15g)	28
Banana	1 unidade (65g)	55
Batata	100g	83
Leite integral	1 copo	166
Ovo	1 unidade	77

Veja agora a quantidade de calorias gastas em algumas atividades do cotidiano por 1hora:

<b>Atividades</b>	<b>Energia gasta (valores aproximados)</b>
Assistir aula	126
Assistir TV	70
Dormir (8h)	60
Dançar	315
Correr	560
Nadar devagar	560
Andar de bicicleta	400

Pelos exemplos, verificamos que até dormir gastamos energia, pois, nesse período, as funções do corpo continuam ocorrendo.

Portanto, escolher adequadamente os alimentos é uma tarefa importante. Cada pessoa deve procurar saber qual a quantidade e a qualidade dos alimentos de que necessita. Muitas vezes podemos conseguir essa informação em postos de saúde, com nutricionistas ou médicos.

---

**1. Com base no texto, qual a consequência do organismo que obtém mais energia do que ele pode gastar?**

**2. Qual a principal forma de se gastar energia?**

**3. O gasto energético de uma pessoa é medido em qual unidade de medida?**

- a) Kcal
- b) cm
- c) dm
- d) ml

**4. Com base na tabela dos alimentos, monte uma refeição com no máximo 400 calorias.**

**5. De acordo com as tabelas de alimentos e de gasto energético, quantas horas de dança serão necessárias para gastar a energia consumida em 1 copo de suco de abacaxi, 2 unidades de costeletas de porco e 5 unidades de biscoito recheado de chocolate. (não é necessário o valor exato, basta o valor aproximado)**

## Questão 01

Hello, my dear!

Let's write a small vocabulary about the family kinship. Look at the picture and write under them. Who are? Write in English.

(Vamos escrever um pequeno vocabulário sobre parentesco familiar. Olhe a imagem e escreva a abaixo. Quem são? Escreva em Inglês).



## Questão 02

Read the text, then translate it. (Leia o texto, depois traduza-o).

I love my family. There are five people in my family. I have one brother and one sister. My brother is seven and my sister is two. My mom and dad make the rules for my family. My little sister gets in trouble sometimes. Our favorite thing to do as a family is to play games together.

### Questão 03

Below are described the values that must be present in the family. Write them in English. (Abaixo estão descritos os valores que devem estar presentes na família. Escreva-os em inglês.)



### Questão 04

Answer the questions. (Responda as questões).

a) Who is your father? (Quem é seu pai?)

---

b) Who is your mother? (Quem é sua mãe?)

---

c) Who is your brother? (Quem é seu irmão?)

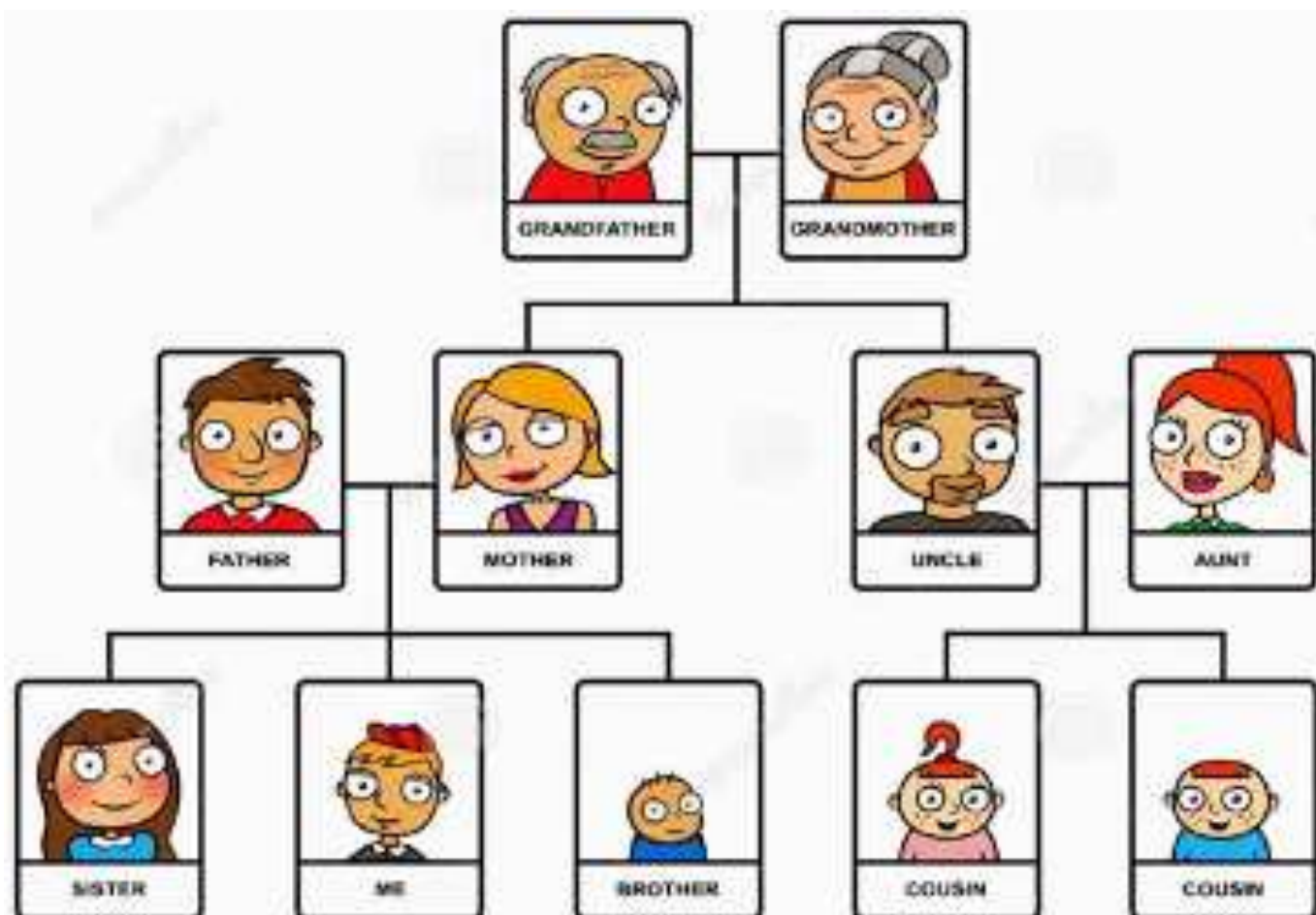
---

d) Who is your sister? (Quem é sua irmã?)

---

### Questão 05

Look at the family tree below, and make one with your own family. (Note. Enter the names of your family members.) Observe a árvore genealógica abaixo, e elabore uma com a sua própria família. (Obs. Coloque os nomes dos seus familiares.)





Leia o texto com atenção:

## A TECNOLOGIA COMO ALIADA A ATIVIDADE FÍSICA

Por muito tempo, a tecnologia foi vista como vilã diante das atividades físicas. Em geral, havia uma constante associação entre evolução tecnológica e aumento do sedentarismo. Entretanto, a disseminação de aplicativos de treino, equipamentos de monitoramento e ferramentas de realidade virtual ajudou a criar novos paradigmas. E isso é uma ótima notícia.

Hoje não restam dúvidas quanto aos benefícios que a tecnologia pode oferecer a atletas e iniciantes - o que vale para os mais variados esportes. Além disso, deve-se considerar a onda de envolvimento das novas gerações, nascidas imersas no ambiente digital. Um exemplo disso são os videogames interativos, que servem como incentivo para crianças criarem rotinas mais movimentadas.

A inserção da tecnologia nas atividades físicas começou há mais de três décadas, com os dispositivos de monitoramento cardíaco - frequencímetros. Anos mais tarde, a chegada dos smartphones veio acompanhada de uma série de aplicativos capazes de monitorar informações sobre a intensidade do exercício e seu impacto no organismo.



Não é exagero afirmar que o celular se tornou parte do uniforme de treino de muita gente - seja em atividades solitárias ao ar livre ou em treinos dentro de academias. Com isso, equipamentos tecnológicos antes restritos ao esporte de alto desempenho passaram a integrar a rotina do segmento fitness, em especial.

Apesar da praticidade oferecida pela tecnologia, é fundamental que um profissional de educação física acompanhe a prática dos exercícios. A assistência serve como aliada na leitura dos dados fornecidos pelas ferramentas tecnológicas - principalmente os aplicativos móveis - e na prescrição de uso de outras, como aparelhos de realidade virtual.

“Os aplicativos avaliam a intensidade e o volume, porém não são capazes de promover a evolução do treino”, explica em entrevista à revista Saúde Bruno Gion, do Hospital Israelita Albert Einstein. Segundo ele, é papel do especialista avaliar se a intensidade do esforço está adequada ao perfil do cliente e prever situações de risco.

## **TECNOLOGIAS DISPONÍVEIS**

Dos aplicativos móveis à realidade virtual, confira como algumas ferramentas tecnológicas são utilizadas em atividades físicas:

- Tecnologias vestíveis: pulseiras, relógios, tênis e roupas capazes de indicar informações de desempenho.
- Smartphone: uma série de aplicativos móveis ajudam no incentivo, monitoramento e organização dos treinos.
- Freqüencímetro: utilizado em atividades aeróbicas para medir batimentos cardíacos e suas variações.
- Videogames ativos: alternativa para dar uma rotina mais dinâmica para crianças e idosos.
- Realidade virtual: o usuário pode realizar exercícios imerso em diversos ambientes virtuais sem sair da academia.

### **1- Relacione as colunas de acordo com o texto**

( A )Tecnologias vestíveis

( B ) Smartphone

( C ) Freqüencímetro

( D ) Videogames Ativos

(     ) Utilizado em atividades aeróbicas para medir batimentos cardíacos e suas variações.

(     ) Pulseiras, relógios, tênis e roupas capazes de indicar informações de desempenho.

(     ) Alternativa para dar uma rotina mais dinâmica para crianças e idosos.

(     ) Uma série de aplicativos móveis ajudam no incentivo, monitoramento e organização dos treinos.

## **2- Resposta de Acordo com Texto**

A) Quantas e quais são as Tecnologias Disponíveis para uso na Atividade Física?

B) O que os Aplicativos avaliam?

C) Na sua opinião, qual a importância do uso da tecnologia na Atividade Física?



PREFEITURA DE  
**GUAMARÉ**  
TRABALHANDO POR VOCÊ

SECRETARIA DE  
**EDUCAÇÃO**

### **Responsáveis pela elaboração das atividades**

.....

#### **Língua Portuguesa**

Maria Da Conceição Dos Santos

#### **Matemática**

Flávia Costa Drummond Banhos

#### **Ciências**

Glaicon De Sousa Santos

#### **Língua Inglesa**

Marta Joelma Bezerra

#### **Educação Física**

Manoel Alves Da Silva Neto





PREFEITURA DE  
**GUAMARÉ**

SECRETARIA DE  
**EDUCAÇÃO**

