

UME CIDADE DE SANTOS

Nome: _____ Ano: _____

ROTEIRO DE ESTUDOS 2º ano

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Juliana Moura

PERÍODO: 01/10 a 15/10

Assunto a ser estudado: Cuidando do corpo

CUIDANDO DO CORPO



PARA CUIDAR DO NOSSO CORPO, É
PRECISO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL,
HIGIENE PESSOAL, LAZER, DORMIR
BEM E FAZER ATIVIDADE FÍSICA.

1. QUANTAS HORAS VOCÊ DORME POR DIA? _____

2. CITE UMA ATIVIDADE DE LAZER QUE VOCÊ PRÁTICA.

3. VOCÊ PRÁTICA ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA? ONDE?

4. VOCÊ PRÁTICA ALGUM DESTES ESPORTES? QUAL?

NATAÇÃO FUTEBOL VÔLEI

CAPOEIRA BASQUETE JUDÔ

CICLISMO OUTRO. QUAL? _____

5. CITE UMA BRINCADEIRA QUE PRECISAMOS
MOVIMENTAR O CORPO PARA PRATICÁ-LA.
