

UME CIDADE DE SANTOS

Nome: _____ Ano: _____

ROTEIRO DE ESTUDOS 3º 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.