

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: COLÉGIO SANTISTA

ANO: 3º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: ADRIANA RIBEIRO PAES

PERÍODO DE 01/10/2021 a 15/10/2021

CORPO HUMANO

LEIAM ATENTAMENTE:

Conhecendo mais sobre os ossos

Os ossos são órgãos duros e muito resistentes. Eles são formados por células ósseas, que formam o tecido ósseo.

Os ossos representam 15% (quinze por cento) da massa total de uma pessoa. Por exemplo, se um homem tem 70 quilos, ele terá, aproximadamente, 10 quilos de ossos.

A imagem ao lado representa o corte de uma das extremidades do fêmur. Observe que o osso é formado por uma parte compacta ① e outra porosa ②, com espaços vazios. Isso faz com que o osso seja, ao mesmo tempo, leve e resistente.



Os ossos e a alimentação

O bom estado e a saúde dos ossos dependem muito da alimentação.

A **vitamina D** e o **cálcio** são exemplos de substâncias importantes para o crescimento, o desenvolvimento e a manutenção da estrutura óssea.

A vitamina D pode ser encontrada no leite e seus derivados, no peixe, no óleo de fígado de bacalhau e em alguns outros alimentos.

O cálcio é uma substância fundamental para o crescimento dos ossos. Pode ser encontrado no leite e seus derivados e em algumas verduras, como brócolis e espinafre.



Alimentos que possuem cálcio.

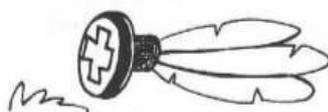
Alimentos que contêm vitamina D em grande quantidade.



ATIVIDADE 1:

Nosso corpo

- ♦ Complete o texto escrevendo as palavras que estão abaixo:



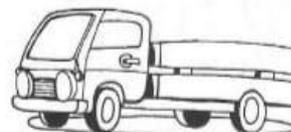
Nosso corpo é formado de _____ ,
_____ e _____ .



A cabeça é formada pelo _____
e pela _____ .



Dentro do crânio está o _____ .



Na face estão localizados o _____ ,
os _____ e a _____ .



boca

crânio

tronco

face

nariz

olhos

cabeça

membros

cérebro

Se tiver dúvidas, peça ajuda aos familiares!

Respondam todas as perguntas e pintem os desenhos.

ATIVIDADE 2:

Meu corpo se movimenta

Faça um relatório, registrando as atividades que você realiza com seu corpo durante o dia:



MANHÃ	_____

TARDE	_____

NOITE	_____



IMPRIMAM PARA RESPONDER e LEVEM O IMPRESSO NA ESCOLA, DENTRO DO PRAZO; DEVIDAMENTE IDENTIFICADO COM NOME COMPLETO, TURMA E DISCIPLINA (EDUCAÇÃO FÍSICA).