

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: COLÉGIO SANTISTA

ANO: 3º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORA: ADRIANA RIBEIRO PAES

PERÍODO DE 18/10/2021 a 29/10/2021

HÁBITOS DE VIDA

LEIAM ATENTAMENTE:

Doenças Hipocinéticas são classificadas como toda alteração que atinge a saúde humana por meio de hábitos inapropriados, principalmente ao que tange o sedentarismo, má alimentação, falta de exercícios físicos periódicos e o não respeito ao dormir a quantidade de horas necessárias.

HABILIDADE: Identificar e reconhecer em seus próprios hábitos de vida os fatores de risco para as doenças hipocinéticas.

1. OBSERVE A IMAGEM COM BASTANTE ATENÇÃO:



A) A IMAGEM MOSTRA:

- | | |
|---|---|
| ☐ REFRIGERANTES. | ☐ ADOLESCENTE ESTUDANDO. |
| ☐ VASILHA COM BOLACHAS. | ☐ ADOLESCENTE OUVINDO MÚSICA. |
| ☐ ADOLESCENTE PRATICANDO EXERCÍCIOS FÍSICOS. | ☐ ADOLESCENTE DEITADO E OLHANDO NO NOTEBOOK. |

B) ESTE ADOLESCENTE ESTÁ:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ PESO IDEAL. | ☐ ACIMA DO PESO IDEAL. |
|--------------------------------------|---|

C) POR QUE ESTE ADOLESCENTE ESTÁ ACIMA DO PESO IDEAL? PODE TER DUAS RESPOSTAS:

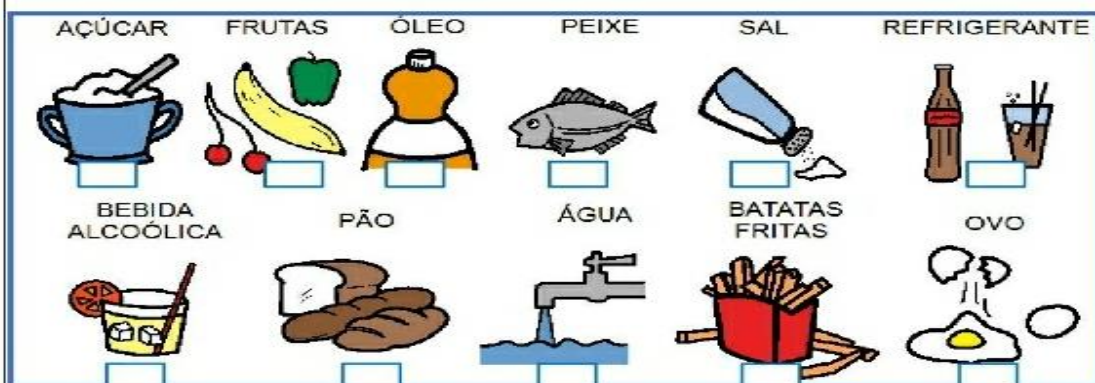
- | |
|--|
| ☐ MÁ ALIMENTAÇÃO. |
| ☐ BOA ALIMENTAÇÃO E PRÁTICA BASTANTES EXERCÍCIOS FÍSICOS. |
| ☐ NÃO PRÁTICA EXERCÍCIOS FÍSICOS. |

D) ESTE ADOLESCENTE PODE VIR A TER COMPLICAÇÕES DE SAÚDE? _____

Figura disponível em: <http://isabelateixeiradacosta.com.br/sedentarismo/>

Spaço Educar: Maria Madalena Dornelas Borges
<https://madalenaclaudia.blogspot.com>

2. QUAL DESSES INGREDIENTES SE COMEREMOS EM EXCESSO, PREJUDICA NOSSA SAÚDE?



3. ESCREVA O TEXTO ABAIXO:
AS DOENÇAS HIPOCINÉTICAS SÃO AS DOENÇAS OCASIONADAS PELA AUSÊNCIA OU FALTA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS, MÁ ALIMENTAÇÃO E PELO USO DE BEBIDAS OU CIGARRO.

Figuras disponíveis em: Software Boardmaker.

Spaço Educar: Maria Madalena Dornelas Borges
<https://madalenaclaudia.blogspot.com>

ASSINALEM AS ATIVIDADES CORRETAS E RESPONDAM ÀS PERGUNTAS.

Se tiver dúvidas, peça ajuda aos familiares!



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