

**ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES**

UME: COLÉGIO SANTISTA  
ANO: 4º 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:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> REFRIGERANTES.                             | <input type="checkbox"/> ADOLESCENTE ESTUDANDO.                     |
| <input type="checkbox"/> VASILHA COM BOLACHAS.                      | <input type="checkbox"/> ADOLESCENTE OUVINDO MÚSICA.                |
| <input type="checkbox"/> ADOLESCENTE PRATICANDO EXERCÍCIOS FÍSICOS. | <input type="checkbox"/> ADOLESCENTE DEITADO E OLHANDO NO NOTEBOOK. |

B) ESTE ADOLESCENTE ESTÁ:

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> PESO IDEAL. | <input type="checkbox"/> ACIMA DO PESO IDEAL. |
|--------------------------------------|---|

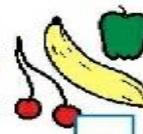
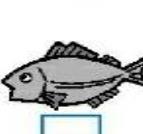
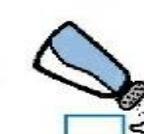
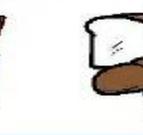
C) POR QUE ESTE ADOLESCENTE ESTÁ ACIMA DO PESO IDEAL? PODE TER DUAS RESPOSTAS:

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> MÁ ALIMENTAÇÃO.   |
| <input type="checkbox"/> BOA ALIMENTAÇÃO E PRÁTICA BASTANTES EXERCÍCIOS FÍSICOS. |
| <input type="checkbox"/> NÃO PRÁTICA EXERCÍCIOS FÍSICOS.                         |

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

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

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

AÇÚCAR	FRUTAS	ÓLEO	PEIXE	SAL	REFRIGERANTE
					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BEBIDA ALCOÓLICA	PÃO	ÁGUA	BATATAS FRITAS	OVO	
					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

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.

Espaço 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).