

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: IRMÃO JOSÉ GENÉSIO

ANO: 5º | 6º | 7º ANO

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: LEANDRO BRANDÃO

PERÍODO DE 22/6/2020 a 3/7/2020

DE OLHO NO RITMO



Você sabe por que as pessoas costumam dizer que é importante praticar **ATIVIDADES FÍSICAS**?

De maneira geral, é porque nos sentimos bem quando o corpo está em atividade física dentro de um ritmo confortável.

Mas não é só isso!

Fazer atividade física regularmente pode nos trazer vários benefícios: para o coração, os vasos sanguíneos e para os músculos: torna-se mais fácil controlar o peso, melhora a coordenação dos nossos movimentos, adquirindo melhor flexibilidade.

Não se esqueça de que junto das atividades físicas devemos manter uma alimentação saudável, nos alimentando com alimentos naturais, evitando na medida do possível os alimentos industrializados, pois contem grande teor de conservantes.

Então! Comece a se exercitar, se alimente bem e fique de olho no ritmo.

1- Com base nas informações do texto responda:

- Por que é importante a prática de esportes juntamente com uma boa alimentação?
- O que são alimentos naturais?
- E os alimentos industrializados, o que são?

2- Separe o nome dos alimentos em duas colunas (naturais e industrializados).

TOMATE – CARNE - FEIJÃO – OVOS – ALFACE – IORGUTE – BISCOITO RECHEADO –
MANTEIGA - MACARRÃO – PEIXE

Faça as respostas no seu caderno.