

UME _____

NOME _____

Nº _____ TURMA C1 T3 PROFESSOR(A) ELIANE

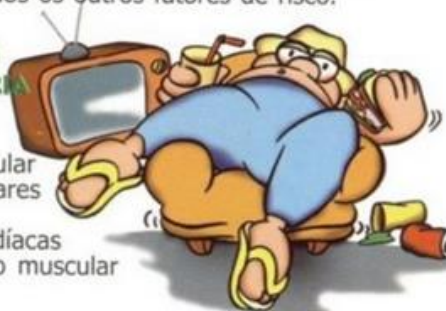
(EF01CI03B)

1. SEDENTARISMO:

SEDENTARISMO
Não praticar atividade física tem um peso enorme na incidência de doenças cardiovasculares, porque interfere em todos os outros fatores de risco.

PROBLEMAS DA VIDA SEDENTÁRIA

- Obesidade
- Perda da massa muscular
- Dores articulares
- Pressão alta
- Doenças cardíacas
- Encurtamento muscular
- Má postura
- Cansaço
- Baixa resistência orgânica
- Dores musculares após esforço
- Alto nível de estresse



É IMPORTANTE PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA? POR QUE?

2. ENCONTRE OS ESPORTES NO CAÇA-PALAVRAS:

Q	A	W	F	I	B	E	T	E	U	Q	S	A	B
N	T	O	U	V	G	B	Ê	Ç	L	P	H	Z	C
A	R	A	T	H	A	U	N	X	K	R	O	M	B
X	I	X	E	L	E	J	I	F	A	E	E	H	S
H	A	I	B	K	I	A	S	W	B	G	B	M	A
A	T	E	O	B	W	Z	R	I	A	O	A	U	O
N	L	Y	L	W	U	O	M	O	R	L	D	E	M
D	O	T	Ç	Y	N	R	N	V	T	F	M	T	S
E	S	G	R	I	M	A	R	D	I	E	I	Y	I
B	F	B	P	Y	C	P	T	B	O	N	N	U	L
O	A	O	B	O	K	E	A	A	G	A	T	B	C
L	Q	G	W	B	X	O	Z	N	Ç	S	O	N	I
J	U	D	Ô	O	M	L	X	M	F	Ã	N	X	C
R	X	Z	B	K	H	I	P	I	S	M	O	E	X

BASQUETE
TÊNIS
GOLFE
CANOAGEM
HIPISMO
ESGRIMA
FUTEBOL
JUDÔ
NATAÇÃO
CICLISMO
REMO
BOXE

(EF01CI03B)

3. LEIA O TEXTO: “ESPORTE É VIDA!”

VIDA E ESPORTE
ESTÃO MUITO LIGADOS
PARA JOVENS E ADULTOS
EM QUALQUER IDADE.

ESPORTE COM BOLA É SENSACIONAL!
VÔLEI, BASQUETE, TÊNIS,
HANDEBOL E FUTEBOL.

JUDÔ E KARATÊ
SÃO ESPORTES DE LUTA.
MUSCULAÇÃO E NATAÇÃO
MELHORAM NOSSA RESPIRAÇÃO.

NÃO PRECISA SER ATLETA
PARA DELES PARTICIPAR.
BASTA APENAS SER ESPERTO
PARA UM DELES PRATICAR!



ESCREVA OS NOMES DO ESPORTES QUE APARECEM NO TEXTO:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

4. DESSES ESPORTES CITADOS, QUAL O SEU PREFERIDO?
