

UME _____

NOME _____

Nº _____ TURMA C1 T3 PROFESSOR(A) ELIANE _____

(EF01LP05)

A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA É, SEM DÚVIDA ESSENCIAL PARA AUMENTARMOS NOSSA QUALIDADE DE VIDA. INÚMEROS ESTUDOS DEMOSTRAM COMO A PRÁTICA FREQUENTE DE ATIVIDADES FÍSICA EVITA DOENÇAS E MELHORA, ATÉ MESMO, NOSSA DISPOSIÇÃO PARA A REALIZAÇÃO DE NOSSAS ATIVIDADES DIÁRIAS.

(EF15LP03)

1. MARQUE UM "X" NOS BENEFÍCIOS DE SE PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS:

- () CONTROLAM OS NÍVEIS DE COLESTEROL;
- () PREVINE DOENÇAS COMO HIPERTENSÃO E DIABETES;
- () PREJUDICA A SAÚDE;
- () MELHORA A QUALIDADE DO SONO;
- () AUMENTA O PESO;
- () AJUDA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE.

(EF35LP05)

2. ESCREVA O NOME DE DUAS ATIVIDADES FÍSICAS:

3. SEPRE AS SÍLABAS:

ATIVIDADE = _____

SAÚDE = _____

QUALIDADE = _____

DISPOSIÇÃO = _____

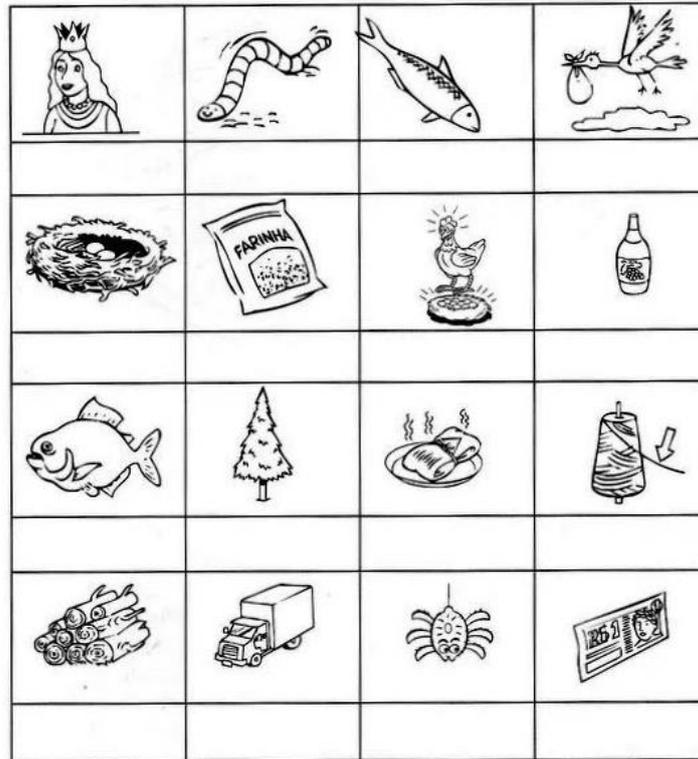
SONO = _____

COLESTEROL = _____

MELHORA = _____

DIABETES = _____

4. ESCREVA OS NOMES DAS FIGURAS, OBSERVANDO O QUADRO QUANDO NECESSÁRIO:



PIRANHA	MINHOCA	PAMONHA	GALINHA
LENHA	NINHO	ARANHA	LINHA
RAINHA	PINHEIRO	FARINHA	DINHEIRO
VINHO	CEGONHA	CAMINHÃO	SARDINHA

5. ENCONTRE AS SEGUINTE PALAVRAS:

HELICÓPTERO - HOTEL - HOMEM - HINO

HARPA - HOSPITAL - HOSPEDE - HORTA

HERANÇA - HORTELÃ - HELENA

HELVIO - HELAINE - HORÁRIO

