



MUNICÍPIO DE SANTOS

# PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação



UME: 28 de Fevereiro

ANO: 3º Anos Componente Curricular: Ed. Física

Professor: Mauricio Ruiz

Período de: 23/10 a 05/11

## 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 atividades físicas 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 contêm grande teor de conservantes.

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

1- Com base nas informações do texto responda:

a) Por que é importante a prática de esportes juntamente com uma boa alimentação?

---

---

b) O que são alimentos naturais?

---

---

c) E os alimentos industrializados, o que são?

---

---

2- Separe o nome dos alimentos em duas colunas.

tomate	carne	feijão	ovos	alface	iogurte
biscoito recheado			manteiga	macarrão	peixe

# CAÇA-BRINCADEIRAS

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

CORDA - MODELAGEM - ESTÁTUA - ADOLETÁ  
 BINGO - QUEIMADA - AMARELINHA - XADREZ -  
 MORTO VIVO - CASINHA - TANGRAM - CIRANDA  
 BALANÇO - GINCANA - JOGO DA VELHA -  
 CHINELINHO -



# PREFEITURA DE SANTOS

## Secretaria de Educação

