



UME "VINTE E OITO DE FEVEREIRO"

ANO: 2021

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: JOÃO CARLOS PEZZOLATO BREANZA

PERÍODO DE 29/03/2021 a 14/04/2021

ROTEIRO DE ESTUDO / ATIVIDADE

6A, 6B, 6C e 6D

1.ATIVIDADE : COPIE NO CADERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E
RESOLVA O DESAFIO.

DESAFIO! ENCONTRE DEZ PALAVRAS QUE SE REFEREM AO TEMA
JOGO E ESPORTE.

ATAQUE DEFESA BRINCADEIRA ESPORTE COOPERATIVO
JOGO COMPETIÇÃO POPULAR PRÉ-DESPORTIVO REGRAS

AS PALAVRAS PODEM ESTAR INVERTIDAS, NA DIAGONAL, NA VERTICAL OU NA HORIZONTAL. AO ENCONTRAR A PALAVRA NO QUADRO, RISQUE-A DA LISTA ACIMA.

ABVXZSTROPLJETROPSEGPCJ
ZSDFGRTJHXNCLKJARTYWODO
FXJHWQPLKBNIODFÇACRTPPG
ÇUEÁPTGHFROLKOJIGNMBUJO
BRINCADEIRAWXZPTUHÇALPM
EVGTHEDSCXTNHGTEJKDVAWL
BHTYFFDASPAXWQLPRPLMRGT
WJYEAHNBAVQUTHJMLAPKBVF
RPSYAWQÇRIUOCGBOXZTLMTF
EASDFGRGPEKBNICRISIKAM
YKBNIGHFEXLFGRTCFGRTVWV
PREDESPORTIVOGDSEWQÇOA

2. ATIVIDADE : COPIE O TEXTO NO CADERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

FAÇA VÁRIAS REFEIÇÕES

OBSERVE SE SEUS HÁBITOS ALIMENTARES ESTÃO CORRETOS. PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, DEVEMOS NOS PREOCUPAR COM A QUALIDADE E A QUANTIDADE DO QUE COMEMOS. O IDEAL É FAZER DE CINCO A SEIS REFEIÇÕES POR DIA. PRECISAMOS COMER A CADA 3 HORAS PARA QUE NOSSO ORGANISMO FUNCIONE BEM E SE TORNE MAIS ATIVO. E QUAIS SERIAM ESSAS REFEIÇÕES, ENTÃO?

CAFÉ DA MANHÃ;
LANCHE DA MANHÃ;
ALMOÇO;
LANCHE DA TARDE;
JANTAR;
LANCHE DA NOITE (OPCIONAL) .

VOCÊ JÁ OUVIU FALAR QUE, NA ÉPOCA EM QUE OS HOMENS VIVIAM NAS CAVERNAS, ERA PRECISO CAÇAR PARA CONSEGUIR ALIMENTO? ENTÃO, NÃO ERA TODO DIA QUE ELE TINHA ALGUMA COISA PARA COMER E, ÀS VEZES, PASSAVA VÁRIOS DIAS SEM COMIDA. SABE O QUE O ORGANISMO DELE FAZIA PARA ENFRENTAR ESSE PROBLEMA? QUANDO TINHA MUITO ALIMENTO, SEU CORPO GUARDAVA A ENERGIA (COMBUSTÍVEL) QUE SOBRAVA, POIS NÃO SABIA QUANDO IRIA SE ALIMENTAR NOVAMENTE.

NOS DIAS DE HOJE, NÃO VIVEMOS MAIS EM CAVERNAS, MAS NÃO MUDAMOS MUITO DESDE AQUELA ÉPOCA. CONTINUAMOS ADAPTADOS À FALTA DE ALIMENTOS. POR ISSO, NOSSO CORPO AINDA GUARDA AQUELA INFORMAÇÃO DE QUE É PRECISO ARMAZENAR QUANDO TIVER COMIDA EM GRANDE QUANTIDADE. E ELE FAZ ISSO ACUMULANDO A ENERGIA QUE SOBRA NA FORMA DE GORDURA, COMO AQUELA QUE

TEMOS NA BARRIGA.

ENTÃO, O QUE FAZER PARA NÃO GUARDAR TANTA GORDURA?
PRECISAMOS COMER MAIS VEZES, PORÉM EM PORÇÕES MENORES.
ASSIM, NOSSO CORPO SE ACOSTUMA A RECEBER SEMPRE O ALIMENTO
E APROVEITA MELHOR OS NUTRIENTES DE QUE TANTO PRECISAMOS.
VIU COMO É IMPORTANTE NÃO PASSAR MAIS DE 3 HORAS SEM
COMER?
