

ROTEIRO DE ESTUDOS/ATIVIDADES

UME Dr. Fernando Costa

3ºs A,B,C,D/4ºs A,B,C/5ºs A/B/C/D- Educação Física

Professora: Josélia Alves de Souza Silveira

Período: 18/10/2021 à 29/10/2021

Nome: \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_ classe \_\_\_\_\_

Olá queridos alunos, espero que todos estejam bem.

Objetivo da aula:1) Adotar hábitos mais saudáveis como um dos aspectos básicos de qualidade de vida.

2)Através de uma atividade prática, divertida e bem dinâmica, trazer o conceito de cooperação e trabalho de equipe.

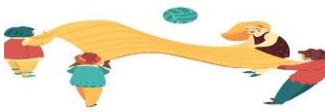
**PROJETO: ALIMENTAR, MOVIMENTAR E VIVER**

18/10 à 22/10	<p><b>Atividade 1)Alimentação saudável</b></p> <p>A alimentação saudável é fundamental para o bom funcionamento do organismo. A alimentação realizada de modo saudável e aliada com exercícios físicos contribui para qualidade de vida</p>    <p>Como ter uma alimentação saudável?</p> <p>Uma forma de adquirir uma alimentação saudável é através da Pirâmide alimentar. Ela consiste em um gráfico que sistematiza os alimentos de acordo com as funções e seus nutrientes.</p>
---------------------	--

	<p style="text-align: center;"><b>PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS</b> <small>base de 1000 kcal</small></p>  <p>Cada porção da Pirâmide representa um grupo de alimentos e a quantidade desejada diariamente.</p> <p>Os alimentos que precisam ser consumidos em maior quantidade estão na base da pirâmide. Enquanto os alimentos que precisam ter consumo moderado estão no topo.</p> <p>Orientação</p> <p>1) Assistir o vídeo abaixo e desenhe em uma folha de sulfite ou caderno uma Pirâmide alimentar, utilize revistas ou encartes de supermercados para colar as imagens.</p>
--	---

**Link: Pirâmide alimentar**

[https://www.youtube.com/watch?v=t4Dup\\_VaArM&ab\\_channel=CantinhodaTiaCris](https://www.youtube.com/watch?v=t4Dup_VaArM&ab_channel=CantinhodaTiaCris)

<p>25/10</p> <p>à</p> <p>29/10</p>	<p><b>Tema 2: Jogo cooperativo "Volenço!"</b></p>  <p>Como se joga? Separar as equipes de acordo com os participantes pedir que seguram nas bordas e se distribuem em volta do lençol.</p> <p>Trabalho de equipe é preciso que todos tenham sincronização nas atitudes, pra que o resultado seja harmônico</p> <p>Tópico trabalhados: Integração, cooperação, liderança, trabalho em equipe.</p> <p>Orientação: Assista o vídeo e comente o que você achou do jogo.</p>
------------------------------------	--

Link : Jogo cooperativo "Volençol"

[https://www.youtube.com/watch?v=c0jxindWW1g&ab\\_channel=BrincadeiraseJogos](https://www.youtube.com/watch?v=c0jxindWW1g&ab_channel=BrincadeiraseJogos)

### O QUE DEVO FAZER?

Registre no roteiro ou em uma folha do caderno o que está sendo solicitado pela professora na parte de "orientação" e identifique com nome e classe. **Favor entregar na escola.**

Habilidades da BNCC:EF45EF06 (Esportes)

Prof<sup>a</sup> Josélia- Ed. Física.