ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Avenida 14 de Março, 656 – Centro – Ladário – MS – CEP: 79370-000
Endereço Eletrônico: educação@ladario.ms.gov
Telefone para contato: 67 3226 2034
ESCOLA MUNICIPAL PROF° JOÃO BAPTISTA

Disciplina: Educação Física. **Professor(a):** Flávio Alexandre de Campos
Aluno:_____ **Turma:** 2° A
Data: 1/6 á 1/7 2021 **Bloco de Atividades :** 7
Objeto de conhecimento: Adotar hábitos de higiene e alimentação saudável**.**
Habilidade: MS.EF12EF00.n.19

Prática de Esporte e Alimentação Saudável

A prática de esportes e uma alimentação saudável devem andar juntas para termos uma boa qualidade de vida. Para ter mais qualidade de vida, além de evitar os maus hábitos alimentares, é preciso manter a prática de exercícios físicos. Todo mundo já sabe que praticar exercícios físicos faz bem para a saúde, porém, especialistas alertam que de nada adianta passar horas exercitando-se se não houver uma alimentação controlada e balanceada. Importante lembrar que antes e após a prática de atividade física devemos tomar água. E nos dias de hoje torna-se necessário lavar bem as mãos.

1. Responda:

a) Escreva o nome de 3 frutas que você mais gosta:

_____

b) Escreva o nome do líquido que devemos beber sempre antes, durante e após realizar a prática de atividade física?

_____

FONTE: http://www.campogrande.ms.gov.br/

BOA ATIVIDADE SE CUIDE E FIQUE EM CASA!!!