PERÍODO DE 16/11/2021 Á 30/11/2021 CADERNO 15 **ALUNO(A):**
EDUCAÇÃO FÍSICA – 5° B PROF° FLÁVIO ALEXANDRE DE CAMPOS
CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: **MS.EF12EF00.n.19** **CONTEÚDO:** Adotar hábitos de higiene e alimentação saudável**.**

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?

_____

c) Você prática algum tipo de atividade física? Qaul?
_____

Referência/ Fonte: www.corpoesaude.com.br