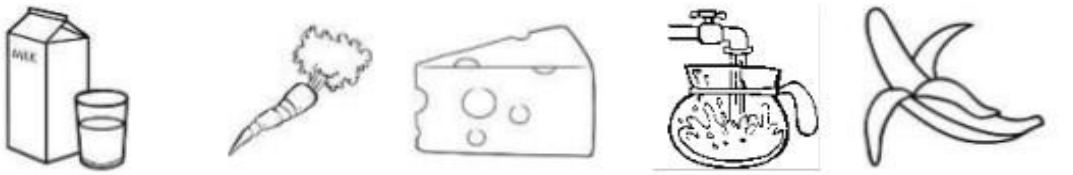
Atividade pedagógica complementar

Escola Municipal de Educação Infantil 17 de Março

Professor: Jonny da Silva Acunha
Série: 4º Ano U Turno: Vespertino
Componente Curricular: Educação Física
Quantidade de Aulas: 05 Período: 08/09 a 15/09
Nome:_____

MS.EF35EF00.n.15
Identificar alterações corporais durante a execução de atividades físicas.
Atividade 1

1º) Os alimentos que comemos podem ser de origem animal, vegetal ou mineral. Observe as figuras e escreva a origem de cada tipo de alimento:



2º) Nutrientes são substâncias encontradas nos alimentos necessárias ao crescimento e ao desenvolvimento do organismo e à manutenção da saúde.
Existem diferentes tipos de nutrientes nos alimentos.

Relacione cada nutriente abaixo com a função que exercem no organismo.

(1) carboidratos	**( ) Esses nutrientes desempenham funções vitais em nosso corpo, como formação de ossos e dentes, construção muscular e coagulação do sangue.**
(2) gorduras ou lipídeos	**( ) Repõem células e tecidos e são responsáveis pelo crescimento, pela construção do corpo.**
(3) proteínas	**( ) São a principal fonte de energia para o corpo. São encontrados em alimentos como açúcar, pães, macarrão,**
(4) vitaminas	**batata e mandioca.**
(5) sais minerais	**( )Também fornecem energia ao corpo, são encontrados em alimentos como óleo, leite e amendoim.**
	( ) Esses nutrientes ajudam no bom funcionamento do organismo.

3º) Relacione a 2ª coluna de acordo com a 1ª:

(E) alimentos energéticos
(R) alimentos reguladores
(C) alimentos construtores

( ) fornecem energia ao corpo.
( ) atuam na estrutura do corpo.
( ) ajudam a regular as funções do corpo.