ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL RURAL MARIA ANA RUSO

Nome: _____ Turma: 4º "U" Turno: Vespertino

Professor (a): Walkyria Assunção Bastos Ensino Fundamental I

Período de 03/11 a 13/11 Quantidade de aulas: 04

Componente Curricular: Educação Física

***Atividades para serem realizadas durante o isolamento social, no combate ao Novo Coronavírus (COVID-19)**

Objeto de conhecimento: Corpo, Saúde e Espaço temporal.
Habilidade MS.EF35EF00.n.15

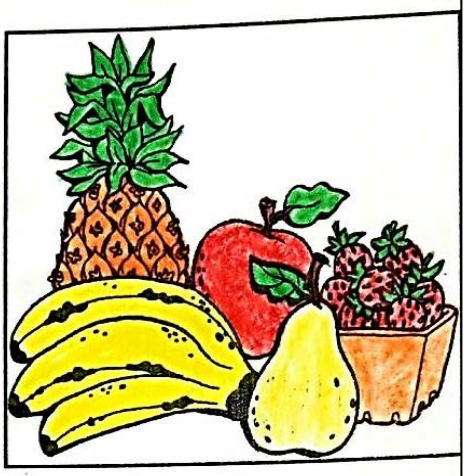
Aula 01 e 02- *Educação Física.*

Vamos trabalhar o corpo e a saúde?

"ALIMENTAÇÃO: UM PRATO CHEIO DE SAÚDE"

UMA BOA ALIMENTAÇÃO É COMPOSTA DE ALIMENTOS FRESCOS, NÃO ESTRAGADOS E DE DIVERSOS TIPOS. PARA TER BOA SAÚDE, AS PESSOAS NECESSITAM, ENTRE OUTRAS COISAS, DE UMA ALIMENTAÇÃO NUTRITIVA E VARIADA. QUANTO MAIS COLORIDAS FOREM SUAS REFEIÇÕES, MAIS VOCÊ IRÁ CRESCER COM ENERGIA E TORNAR-SE RESISTENTE ÀS DOENÇAS.

MUITAS PESSOAS GOSTAM DE COMER APENAS DOCES, SANDUÍCHES, HAMBÚRGUERES, E BEBER MUITO REFRIGERANTE. TUDO ISSO PODE MATAR A FOME, PORÉM NÃO É UMA ALIMENTAÇÃO NUTRITIVA, POR ISSO, EVITE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS E PROCURE SEMPRE CONSUMIR ALIMENTOS NATURAIS, OU SEJA, DE ORIGEM VEGETAL, ANIMAL E MINERAL.



Fonte: De olho no futuro; ciências 1; Marinez Meneghello; São Paulo, Quinteto Editorial, 1996.

Complete as frases de acordo com o texto:

1- O titulo "ALIMENTAÇÃO: UM PRATO CHEIO DE SAÚDE" significa um prato cheio de alimentos _____, _____ E _____.

2- De acordo com o texto, uma refeição colorida é uma alimentação _____.

3- Devemos evitar alimentos: _____, _____, _____ e _____.

4- Devemos consumir alimentos naturais, ou seja, de origem: _____, _____ e _____.

Fonte: https://lh3.googleusercontent.com/-73RHdqFIWTI/WBZ-zmVK1XI/AAAAAAAACso/01Dc-X3i82U/s1600/4TdQEe5KLQg86C3S2WT07L1J.jpg

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL RURAL MARIA ANA RUSO

Nome: _____ Turma: 4º "U" Turno: Vespertino

Professor (a): Walkyria Assunção Bastos Ensino Fundamental I

Período de 03/11 a 13/11 Quantidade de aulas: 04

Componente Curricular: Educação Física

***Atividades para serem realizadas durante o isolamento social, no combate ao Novo Coronavírus (COVID-19)**

Objeto de conhecimento: Corpo, Saúde e Espaço temporal.
Habilidade: MS.EF35EF00.n.15
Aula 03 e 04- *Educação Física.*

Vamos brincar com a trilha da boa alimentação?

Chame alguém da família para brincar junto com você. Vamos utilizar um dado e dois pequenos objetos para diferenciar os jogadores na trilha. Tire par ou impar para iniciar a atividade, ganha quem chegar primeiro na linha de chegada.
OBS.: Tire foto ou filme e mande no grupo da escola se puder.



Fonte: http://www.valeoclique.com.br/wp-content/uploads/2019/01/atividades-ludicas-sobre-alimenta%C3%A7%C3%A3o-saudavel-para-educa%C3%A7%C3%A3o-infantil.jpg