ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO SECRETÁRIA
MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR JOÃO BAPTISTA
PROFESSOR (a): Marina TURMA(S): 5° ANO ENSINO FUNDAMENTAL TURNO: VESPERTINO ALUNO(a):
COMPONENTE CURRICULAR: **CIÊNCIAS** PERÍODO: 02/06/2020 QUANTIDADE DE AULAS: 02 aulas
Objeto de conhecimento: O corpo dinâmico **Habilidade: (EF05CI06)** – Selecionar argumentos que justifiquem por que o sistema digestório e respiratório são considerados corresponsáveis pelo processo pelo processo de nutrição do organismo, com base na identificação das funções desses sistemas.

De olho no ritmo



Você sabe por que as pessoas costumam dizer que é importante praticar atividades físicas?

De maneira geral, é porque nos sentimos bem quando o corpo está em atividade física dentro de um ritmo confortável. Mas não é só isso!

Fazer atividades físicas regularmente pode nos trazer vários benefícios: para o coração, os vasos sanguíneos e para os músculos: torna-se mais fácil controlar o peso, melhora a coordenação dos nossos movimentos, adquirindo melhor flexibilidade.

Não se esqueça de que junto das atividades físicas devemos manter uma alimentação saudável, nos alimentando com alimentos naturais, evitando na medida do possível os alimentos industrializados, pois contem grande teor de conservantes.

Então! Comece a se exercitar e se alimentar bem e fique de olho no ritmo.

Referências Bibliográficas: **https://br.pinterest.com**

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICÍPIO DE LADÁRIO SECRETÁRIA
MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR JOÃO BAPTISTA
PROFESSOR (a): Marina TURMA(S): 5° ANO ENSINO FUNDAMENTAL TURNO: VESPERTINO ALUNO(a):
COMPONENTE CURRICULAR: **CIÊNCIAS** PERÍODO: 02/06/2020 QUANTIDADE DE AULAS: 02 aulas
Objeto de conhecimento: O corpo dinâmico **Habilidade: (EF05CI06)** – Selecionar argumentos que justifiquem por que o sistema digestório e respiratório são considerados corresponsáveis pelo processo de nutrição do organismo, com base na identificação das funções desses sistemas.

CUIDANDO DO CORPO



PARA CUIDAR DO NOSSO CORPO, É PRECISO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, HIGIENE PESSOAL, LAZER, DORMIR BEM E FAZER ATIVIDADE FÍSICA.

1. QUANTAS HORAS VOCÊ DORME POR DIA? _____

2. CITE UMA ATIVIDADE DE LAZER QUE VOCÊ PRATICA.

_____

3. VOCÊ PRATICA ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA? ONDE?

_____

4. VOCÊ PRATICA ALGUM DESTES ESPORTES? QUAL?

☐ NATAÇÃO ☐ FUTEBOL ☐ VÔLEI
☐ CAPOEIRA ☐ BASQUETE ☐ JUDÔ
☐ CICLISMO OUTRO, QUAL? _____

5. CITE UMA BRINCADEIRA QUE PRECISAMOS MOVIMENTAR O CORPO PARA PRATICÁ-LA.

_____

Referê