Prefeitura Municipal de Ladário
Secretaria Municipal de Educação
Escola Municipal "Professor João Baptista".

Aluno: _____ .
Disciplina: Educação Física.
Professor: Flávio Alexandre de campos.
Turma: 2° A
Data:
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/