

**3º Roteiro Avaliativo - 3º bimestre – 01 a 07 de setembro de 2020**

**Disciplina: Educação Física**

**Série: 2º ano**

**Nome**

**Turma**

**Competências Específicas:**

**Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção a saúde.**

**Habilidades em Desenvolvimento:**

**(EF67EF09) Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde.**

**Objetos do Conhecimento – Conteúdo:**

**Alimentação Saudável.**

## **ALIMENTAÇÃO**

A ALIMENTAÇÃO É UM DOS COMPONENTES FUNDAMENTAIS PARA A NOSSA VIDA. O ALIMENTO É O COMBUSTÍVEL QUE FORNECE ENERGIA PARA VIVER, ESTUDAR, TRABALHAR, PRATICAR ESPORTES, ETC. QUEM SE ALIMENTA BEM, TEM MAIS ENERGIA, SAÚDE E DISPOSIÇÃO.

UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA É AQUELA QUE FORNECE TODOS OS NUTRIENTES NAS QUANTIDADES E PROPORÇÕES ADEQUADAS AO NOSSO ORGANISMO. OS PRINCIPAIS NUTRIENTES QUE NOSSO CORPO PRECISA SÃO: CARBOIDRATOS, PROTEÍNAS, GORDURAS, VITAMINAS, MINERAIS, FIBRAS E ÁGUA.

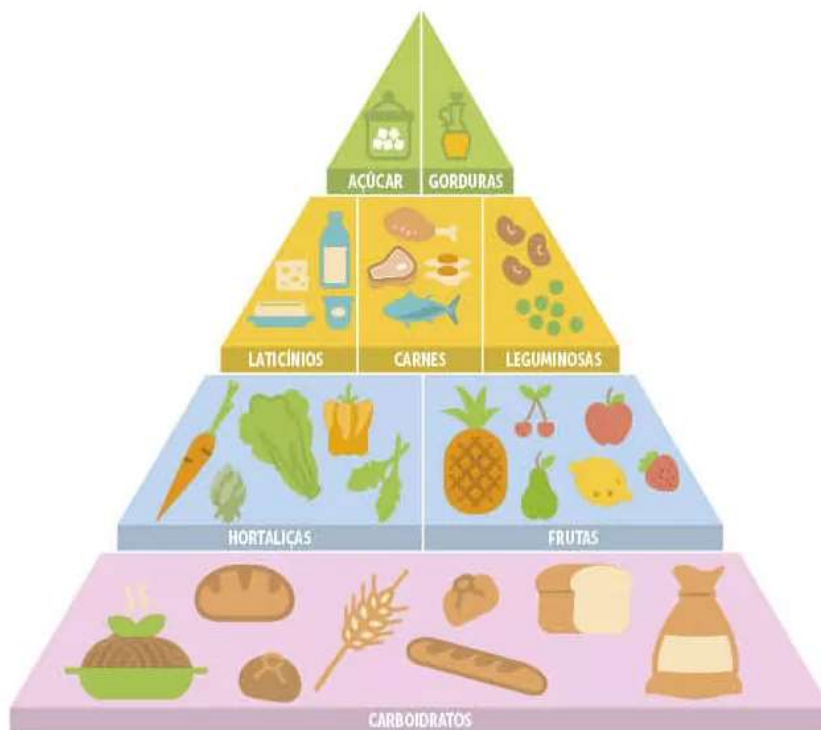
NENHUM ALIMENTO CONTÉM TODOS ESTES NUTRIENTES, PORTANTO, PRECISAMOS SELECIONAR E COMBINAR BEM O QUE IREMOS COMER. O IDEAL É FAZER DE QUATRO A SEIS REFEIÇÕES POR

## EDUCAÇÃO FÍSICA

DIA, DIVIDIDO EM: CAFÉ DA MANHÃ, LANCHE DA MANHÃ, ALMOÇO, LANCHE DA TARDE, JANTAR E LANCHE DA NOITE. SENDO QUE O CAFÉ DA MANHÃ É A PRINCIPAL REFEIÇÃO DO DIA E QUANTO MAIS PRÓXIMO DO HORÁRIO DE DORMIR, MENOS ALIMENTOS DEVEMOS COMER.

LEMBRE-SE QUE QUANTO MAIS NATURAL O ALIMENTO FOR, MAIS SAUDÁVEL SERÁ, DEVEMOS EVITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS. OS ALIMENTOS PRODUZIDOS NO CAMPO OU NA HORTA TÊM MAIS NUTRIENTES, ENQUANTO OS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS POSSUEM CORANTES, AROMATIZANTES, CONSERVANTES E OUTROS COMPONENTES QUÍMICOS QUE SÃO PREJUDICIAIS A SAÚDE, ALÉM DE PERDEREM SEUS NUTRIENTES.

PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO CORPO E PARA NOSSA SAÚDE, DEVEMOS ESCOLHER OS ALIMENTOS PELOS NUTRIENTES QUEELES FORNECEM E NÃO SOMENTE PELO GOSTO QUE ELE TEM. O IMPORTANTE NÃO É A QUANTIDADE QUE VOCÊ COME E SIM A QUALIDADE DOS ALIMENTOS QUE VOCÊ INGERE.



## ATIVIDADES AVALIATIVAS

LEIA COM ATENÇÃO AS SEGUINTE ORIENTAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES.

- AS QUESTÕES 1,2 E 3 PODEM SER RESPONDIDAS EM UMA FOLHA DE CADERNO OU DIRETAMENTE NO ROTEIRO. LEMBREM-SE DE COLOCAR O SEU NOME, SÉRIE E TURMA. APÓS, REGISTRE ATRAVÉS DE UMA FOTO (IMAGEM) E POSTE NO STUDEO ATÉ O DIA 07/09/2020.

**QUESTÃO 1 (VALOR 1,0)** - CADA PARTE DA PIRÂMIDE REPRESENTA UM GRUPO DE ALIMENTOS QUE AJUDA NO BOM FUNCIONAMENTO DO CORPO E DA NOSSA SAÚDE. ESCREVA OS NOMES DE QUAIS ALIMENTOS VOCÊ MAIS GOSTA E QUE CONSUME EM SUA DIETA DIÁRIA.



---

---

**QUESTÃO 2 (VALOR 0,6)** - SABEMOS QUE OS ALIMENTOS PODEM SER DIVIDIDOS EM ALIMENTOS NATURAIS E INDUSTRIALIZADOS. PARA ISSO GOSTARÍAMOS QUE VOCÊ INDICASSE 3 ALIMENTOS NATURAIS E 3 ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS QUE FAZEM PARTE DE SUA DIETA DIÁRIA. ESCREVA OS NOMES NOS ESPAÇOS ABAIXO E DESENHE CADA UM DELES:

## ALIMENTOS NATURAIS

--	--	--

## ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

--	--	--

--	--	--

**QUESTÃO 3 (VALOR 0,9 – 0,06 cada)** - AS FRUTAS SÃO ALIMENTOS ESSENCIAIS NUMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E DEVEM SER CONSUMIDOS DIARIAMENTE. ELAS FORNECEM VITAMINAS, MINERAIS, DIFERENTES FIBRAS ALIMENTARES, COMPOSTOS PROTETORES QUE AJUDAM A REGULAR O ORGANISMO. AGORA VAMOS CONHECER ALGUMAS FRUTAS?

**ABAIXO SEGUE UMA CRUZADINHA COM NOMES DE FRUTAS, COMPLETE AS LACUNAS NOMEANDO-AS E SE NÃO PUDER IMPRIMIR A ATIVIDADE, FAÇA UMA RELAÇÃO COM OS NOMES DAS FRUTAS MENCIONADAS.**



