

1ª série – Educação Física - Habilidade: Identificar e diferenciar atividade física de exercício físico - Professora Ana Luíza Carrijo

1. Ler a atividade 1 VIVER COM DISPOSIÇÃO!!! (página 114)

A atividade pra ler é a seguinte:

Você já se perguntou como tem sido sua disposição durante o dia? Na maioria das vezes, fazemos escolhas pensando na praticidade e abdicamos de atitudes saudáveis. Uma vida saudável está relacionada aos hábitos alimentares, atividades e exercícios físicos, lazer, bem como ao período de repouso. É preciso levar em conta todos os aspectos envolvidos na formação de hábitos e atitudes do dia-a-dia para se tornar uma pessoa saudável.

Depois de lida essa atividade, faça uma pesquisa e escreva sobre a diferença entre atividade física e exercício físico.

2. Preencher o QUIZ (página 114)

É pra escrever se é atividade física ou exercício físico nas sete questões que tem nesse quiz. Não deixe de fazer, mesmo se você tiver dificuldade, coloque o que você acha que é. É só pra escrever se é um ou se é outro, ou seja, se é atividade física ou se é exercício físico.