

# ENSINO MÉDIO

## 1ª, 2ª E 3ª SÉRIE

### Ed. Física

CONTEÚDO: Exercício Físico e Saúde – Hábitos de uma Alimentação Saudável.



SUGESTÃO DE ATIVIDADES: Desafio durante uma semana vamos produzir um diário com anotações sobre seus hábitos alimentares (quantas refeições, quais alimentos, em que grupo alimentar pertencem) e fazer pelo menos 30 minutos de exercícios físicos. Seguir a sequência do anexo.

Depois fazer um vídeo falando como foi a experiência de acompanhar sua alimentação seguida de exercícios físicos, quais os resultados, publicar no story marcando a página do Colégio no instagram ou no facebook. Para mais informações acessem aos links:

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-alimentar-melhor>

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-exercitar-mais>