



Série: 3º Ano

Disciplina: Educação Física.

Conteúdo: Qualidade de vida (Atividade física e alimentação saudável).

Atividade referente à semana: 06 a 10 de Abril.

## PROJETO QUALIDADE DE VIDA

### Vamos realizar atividades em casa?

Nosso corpo precisa de atividade física, sem os exercícios nosso corpo vai enfraquecendo e perdendo toda a potência, a velocidade, a força, o equilíbrio e tantas outras quedas que não são viáveis para nosso corpo.

O combustível vem através do exercitar-se, não deve ser uma atividade obrigada e sim uma atividade prazerosa. O que você gosta de fazer? Dançar... Então vamos dançar!!! A escolha está em suas mãos, faça a atividade que tiver mais vontade sempre que for possível!

Por este motivo nossa ideia é trazer o conhecimento aos alunos sobre a importância de **BRINCAR**, através das brincadeiras nossos alunos se exercitam em um cenário lúdico e cheio de alegria. Os jogos em celulares, tablets ou nos computadores podem ser usados, mais deve haver atenção dos Pais em relação ao tempo e ao tema destes jogos.

Neste período de quarentena a indicação continua no exercitar-se, brincar, descobrir e se alimentar de modo correto.

A família deve realizar atividades físicas de modo adaptado, de acordo com o espaço disponível e sim... A tecnologia pode ser usada, que tal usar o Youtube? Ou até mesmo o Kinect do vídeo game?

Com o alicerce da atividade física e a alimentação correta nossos alunos terão um crescimento saudável, os músculos, as articulações, a postura e os sistemas (respiratório, circulatório, entre outros) trabalharão unidos e cheios de vitalidade!

**A Nutricionista Nathalia Toppis** nos ajudou com dicas importantes para manter a qualidade da alimentação neste período de quarentena.

**Dica 1:** Apresentar uma grande variedade de legumes e verduras no almoço e no jantar. Assim nossos alunos poderão desenvolver o paladar saudável.

**Dica 2:** Evitar alimentos industrializados ou embutidos, como linguiça, nuggets, presunto, entre outros. Estes alimentos causam inflamação no organismo e pode desregular as funções intestinais e a imunidade pode se manter baixa.

**Dica 3:** Introduzir frutas de três ou quatro vezes por dia.

**Dica 4:** Hidratação SEMPRE. É de suma importância que todos bebem água durante o dia.

**Dica 5:** Deixe os pequenos ajudarem no preparo das refeições, eles devem ver o que está sendo introduzido em sua refeição. Eles podem auxiliar em um bolo por exemplo, espremendo uma laranja, vamos usar a criatividade neste momento tão gostoso!

**Dica 6:** Se as crianças não estiverem se alimentando bem, podem ter queda de pressão, mau humor, stress... Se a alimentação não estiver legal nenhuma tarefa será satisfatória!

**Dica 7:** A Nutricionista Nathalia Toppis estará à disposição dos Pais e alunos do Colégio para sanar dúvidas neste período de grandes adaptações, nos contatos abaixo:

**Nathalia Toppis Bohus**  
**Nutricionista Esportiva**  
(11) 95409-0804  
nathaliatoppis.nutri@gmail.com

**Prof. Samantha – Educação Física**  
prof.samanthaf@colegiomesquita.com.br