

**COLÉGIO AFONSO PENA**

**Disciplina: Ciências**      **Curso: 2º Ano**

**NOTA**

**Nome:** \_\_\_\_\_ **Nº** \_\_\_\_\_

**Estudo Dirigido - Agosto – 2º trimestre - valor: 10,0**

Objetivo: Leitura e Interpretação, conceitos sobre alimentação, conceitos sobre animais.

**De olho no ritmo**



Você sabe por que as pessoas costumam dizer que é importante praticar atividades físicas?

De maneira geral, é porque nos sentimos bem quando o corpo está em atividade física dentro de um ritmo confortável. Mas não é só isso!

Fazer atividades físicas regularmente pode nos trazer vários benefícios: para o coração, os vasos sanguíneos e para os músculos: torna-se mais fácil controlar o peso, melhora a coordenação dos nossos movimentos, adquirindo melhor flexibilidade.

Não se esqueça de que junto das atividades físicas devemos manter uma alimentação saudável, nos alimentando com alimentos naturais, evitando na medida do possível os alimentos industrializados, pois contem grande teor de conservantes.

Então! Comece a se exercitar e se alimentar bem e fique de olho no ritmo.

1- Com base nas informações do texto responda:

a) Por que é importante a prática de esportes juntamente com uma boa alimentação?

---

---

b) O que são alimentos naturais?

---

---

c) E os alimentos industrializados, o que são?

---

---

Parte B - Exercícios:

1 - Observe a receita e complete a tabela corretamente: Bolo de cenoura

→ *Massa*

1/2 xícara (chá) de óleo

3 cenouras médias raladas

4 ovos

2 xícaras (chá) de açúcar

2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo

Uma pitada de sal

→ *Cobertura*

1 colher (sopa) de fermento em pó

1 colher (sopa) de manteiga

3 colheres (sopa) de chocolate em pó

1 xícara (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de leite

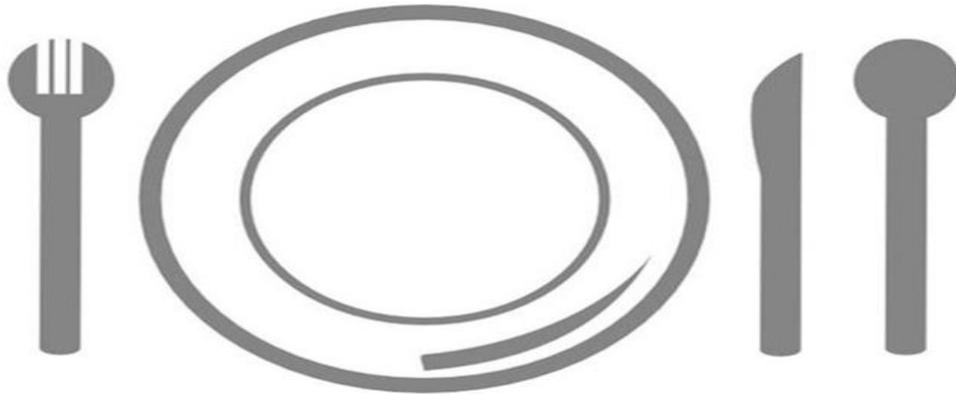
<b>Origem animal</b>	<b>Origem vegetal</b>	<b>Origem mineral</b>

2 - Desenhe no prato uma refeição saudável, e escreva:

---

---

---

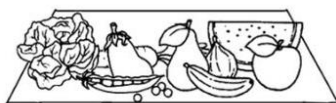


3 - Pinte

O grupo de alimentos energéticos - azul

O grupo de alimentos reguladores - vermelho

O grupo de alimentos construtores - amarelo



4 - Encontre no caça-palavras as quatro classificações dos animais vertebrados

P	A	F	G	R	M	U	P	K	L	A	S	V
E	V	Y	M	A	M	Í	F	E	R	O	S	S
I	E	O	L	F	I	N	H	O	L	P	O	R
X	S	X	T	P	F	E	T	V	A	C	A	É
E	C	A	C	H	O	R	R	O	D	F	E	P
C	W	F	K	Y	T	Q	J	O	R	T	Y	T
C	A	N	F	Í	B	I	O	S	K	J	H	E
O	S	L	A	F	O	G	H	K	L	I	O	I
O	N	Ç	A	R	P	I	N	T	A	D	A	S

5 - Responda:

a) Quais são animais invertebrados?

\_\_\_\_\_

b) Quais são animais vertebrados?

\_\_\_\_\_

6 - Complete

a) Animais \_\_\_\_\_ são os que mamam quando pequenos.

c) Animais \_\_\_\_\_ são os que desenvolvem dentro do corpo da mãe, até nascer.

d) Animais \_\_\_\_\_ são os que nascem de ovos, botados pela mãe.