



Nome: _____ Data: ____/____/____



FUTEBOL:

MÚSCULOS E OSSOS EM AÇÃO



Na Copa do Mundo, os jogadores correm, chutam, saltam e se movimentam o tempo todo. Para que tudo isso aconteça, o corpo humano trabalha em equipe. Os músculos ajudam a movimentar as pernas, os braços e o tronco, enquanto os ossos dão sustentação ao corpo e permitem que a gente fique em pé, corra e mude de direção durante o jogo.

Antes de começar a partida, os atletas fazem o aquecimento. Aquecer o corpo é muito importante, pois prepara os músculos e as articulações para os movimentos do futebol. Quando aquecemos, o corpo fica mais preparado e o risco de lesões diminui. As crianças também devem aquecer antes de brincar ou praticar esportes.

Durante o jogo, a respiração fica mais rápida e o coração bate mais forte. Isso acontece porque o corpo precisa levar mais oxigênio e energia para os músculos. O coração trabalha como uma bomba, enviando o sangue para todo o corpo, ajudando os jogadores a continuarem correndo e jogando.

Quando corremos, o corpo esquenta, suamos mais e sentimos o coração acelerar. O suor ajuda a refrescar o corpo e a manter a temperatura certa. Por isso, beber água é muito importante antes, durante e depois das atividades físicas.

O alongamento também é essencial. Ele ajuda a deixar os músculos mais flexíveis e evita dores e lesões. Alongar antes e depois do jogo faz parte dos cuidados com o corpo, tanto para atletas quanto para crianças.

Além de treinar e se exercitar, o corpo precisa de descanso. Dormir bem ajuda os músculos a se recuperarem e dá energia para o dia seguinte. Jogadores da Copa do Mundo e crianças precisam de uma boa noite de sono para crescer, aprender e manter a saúde em dia.

Cuidar do corpo é tão importante quanto marcar um gol. Com hábitos saudáveis, todos podem brincar, praticar esportes e viver com mais saúde!

1. Após a leitura do texto, responda.

a. Ao jogar futebol, o que os jogadores fazem com o corpo?

- Ficam parados a maior parte do tempo.
- Correm, chutam, saltam e se movimentam o tempo todo.
- Apenas caminham devagar.
- Sentam e observam o jogo.

b. Quais partes do corpo se movimentam com a ajuda dos músculos?

c. Por que os atletas fazem aquecimento?

- Para descansar antes do jogo.
- Para aprender novas regras.
- Para encerrar o jogo mais rápido.
- Para preparar músculos e articulações.

d. Qual é a principal função dos ossos no corpo durante o jogo?

- Produzir energia.
- Ajudar na respiração.
- Dar sustentação ao corpo e permitir movimentos.
- Fazer o corpo suar.

e. O aquecimento ajuda a diminuir o risco de quê?

- Vitórias. Gols.
- Treinos. Lesões.

f. O que acontece com a respiração durante o jogo?

- Fica mais lenta.
- Para completamente.
- Fica mais rápida.
- Não muda.





Nome: _____ Data: ____/____/____



FUTEBOL:

MÚSCULOS E OSSOS EM AÇÃO

Na Copa do Mundo, os jogadores correm, chutam, saltam e se movimentam o tempo todo. Para que tudo isso aconteça, o corpo humano trabalha em equipe. Os músculos ajudam a movimentar as pernas, os braços e o tronco, enquanto os ossos dão sustentação ao corpo e permitem que a gente fique em pé, corra e mude de direção durante o jogo.

Antes de começar a partida, os atletas fazem o aquecimento. Aquecer o corpo é muito importante, pois prepara os músculos e as articulações para os movimentos do futebol. Quando aquecemos, o corpo fica mais preparado e o risco de lesões diminui. As crianças também devem aquecer antes de brincar ou praticar esportes.

Durante o jogo, a respiração fica mais rápida e o coração bate mais forte. Isso acontece porque o corpo precisa levar mais oxigênio e energia para os músculos. O coração trabalha como uma bomba, enviando o sangue para todo o corpo, ajudando os jogadores a continuarem correndo e jogando.

Quando corremos, o corpo esquenta, suamos mais e sentimos o coração acelerar. O suor ajuda a refrescar o corpo e a manter a temperatura certa. Por isso, beber água é muito importante antes, durante e depois das atividades físicas.

O alongamento também é essencial. Ele ajuda a deixar os músculos mais flexíveis e evita dores e lesões. Alongar antes e depois do jogo faz parte das cuidados com o corpo, tanto para atletas quanto para crianças.

Além de treinar e se exercitar, o corpo precisa de descanso. Dormir bem ajuda os músculos a se recuperarem e dá energia para o dia seguinte. Jogadores da Copa do Mundo e crianças precisam de uma boa noite de sono para crescer, aprender e manter a saúde em dia.

Cuidar do corpo é tão importante quanto marcar um gol. Com hábitos saudáveis, todos podem brincar, praticar esportes e viver com mais saúde!

1. Após a leitura do texto, responda.

a. Ao jogar futebol, o que os jogadores fazem com o corpo?

- Ficam parados a maior parte do tempo.
- Correm, chutam, saltam e se movimentam o tempo todo.
- Apenas caminham devagar.
- Sentam e observam o jogo.

b. Quais partes do corpo se movimentam com a ajuda dos músculos?

c. Por que os atletas fazem aquecimento?

- Para descansar antes do jogo.
- Para aprender novas regras.
- Para encerrar o jogo mais rápido.
- Para preparar músculos e articulações.

d. Qual é a principal função dos ossos no corpo durante o jogo?

- Produzir energia.
- Ajudar na respiração.
- Dar sustentação ao corpo e permitir movimentos.
- Fazer o corpo suar.

e. O aquecimento ajuda a diminuir o risco de quê?

- Vitórias. Gols.
- Treinos. Lesões.

f. O que acontece com a respiração durante o jogo?

- Fica mais lenta.
- Para completamente.
- Fica mais rápida.
- Não muda.





g. Por que o coração bate mais forte durante o jogo?

- () Porque está descansando.
- () Porque precisa bombear mais sangue.
- () Porque está doente.
- () Porque não recebe oxigênio.

h. Qual é a função do coração no corpo?

- () Produzir suor.
- () Controlar os ossos.
- () Enviar sangue para todo o corpo.
- () Fazer os músculos crescerem sozinhos.

i. O que o corpo precisa levar aos músculos durante o jogo?

- () Água e sal apenas.
- () Oxigênio e energia.
- () Sono e descanso.
- () Ar frio.

j. O que acontece com o corpo quando corremos bastante?

- () Ele esfria.
- () Ele para de suar.
- () Ele esquenta e sua mais.
- () Ele não muda.

k. Qual é a função do suor no corpo?

- () Aumentar a temperatura.
- () Refrescar o corpo.
- () Machucar a pele.
- () Cansar mais rápido.

l. Por que é importante beber água durante as atividades físicas?

- () Para sentir mais sono.
- () Para manter o corpo hidratado e saudável.
- () Para evitar o aquecimento.
- () Para não suar.

m. Para que serve o alongamento?

- () Para cansar os músculos.
- () Para parar o movimento.
- () Para acelerar o coração.
- () Para deixar os músculos mais flexíveis.

n. O alongamento ajuda a evitar o quê?

- () Vitórias no jogo.
- () Dores e lesões.
- () Treinos.
- () Gols perdidos.

o. Quando o alongamento deve ser feito?

- () Apenas no meio do jogo.
- () Apenas uma vez por semana.
- () Somente após dormir.
- () Antes e depois do jogo.

p. Em quais momentos devemos beber água?

- () Apenas depois do jogo.
- () Apenas antes do jogo.
- () Antes, durante e depois das atividades.
- () Somente quando sentir sede.

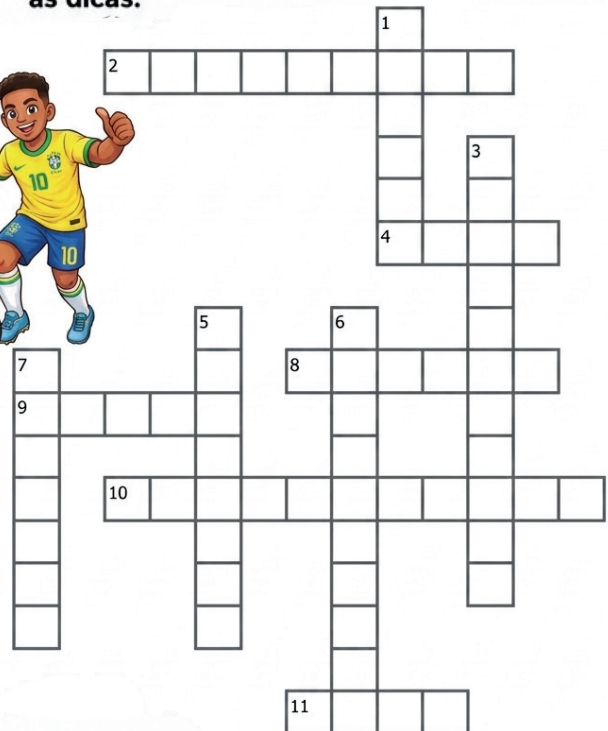
q. Além de treinar, o que o corpo precisa para se recuperar?

- () Mais jogos.
- () Descanso e sono.
- () Apenas água.
- () Mais corridas.

r. Por que dormir bem é importante?

- () Para os músculos se recuperarem.
- () Para perder energia.
- () Para evitar o aquecimento.
- () Para não brincar.

s. Complete a Cruzadinha de acordo com as dicas.



Horizontal

- 2.** Atletas que participam do jogo de futebol.
- 4.** Líquido que sai do corpo quando ele esquenta.
- 8.** Partes do corpo usadas para correr e chutar.
- 9.** Partes duras que dão sustentação ao corpo.
- 10.** Exercícios feitos antes do jogo.
- 11.** Grande campeonato de futebol entre países.

Vertical

- 1.** Partes do corpo usadas para equilíbrio e movimento.
- 3.** Exercício para esticar os músculos.
- 5.** Partes do corpo que ajudam no movimento.
- 6.** Ação de puxar e soltar o ar.
- 7.** Órgão que bate mais rápido durante o exercício.





g. Por que o coração bate mais forte durante o jogo?

- () Porque está descansando.
- () Porque precisa bombear mais sangue.
- () Porque está doente.
- () Porque não recebe oxigênio.

h. Qual é a função do coração no corpo?

- () Produzir suor.
- () Controlar os ossos.
- () Enviar sangue para todo o corpo.
- () Fazer os músculos crescerem sozinhos.

i. O que o corpo precisa levar aos músculos durante o jogo?

- () Água e sal apenas.
- () Oxigênio e energia.
- () Sono o descanso.
- () Ar frio.

j. O que acontece com o corpo quando corremos bastante?

- () Ele esfria.
- () Ele para de suar.
- () Ele esquenta e sua mais.
- () Ele não muda.

k. Qual é a função do suor no corpo?

- () Aumentar a temperatura.
- () Refrescar o corpo.
- () Machucar a pele.
- () Cansar mais rápido.

l. Por que é importante beber água durante as atividades físicas?

- () Para sentir mais sono.
- () Para manter o corpo hidratado e saudável.
- () Para evitar o aquecimento.
- () Para não suar.

m. Para que serve o alongamento?

- () Para cansar os músculos.
- () Para parar o movimento.
- () Para acelerar o coração.
- () Para deixar os músculos mais flexíveis.

n. O alongamento ajuda a evitar o quê?

- () Vitórias no jogo.
- () Dores e lesões.
- () Treinos.
- () Gols perdidos.

o. Quando o alongamento deve ser feito?

- () Apenas no meio do jogo.
- () Apenas uma vez por semana.
- () Somente após dormir.
- () Antes e depois de jogo.

p. Em quais momentos devemos beber água?

- () Apenas depois do jogo.
- () Apenas antes do jogo.
- () Antes, durante e depois das atividades.
- () Somente quando sentir sede.

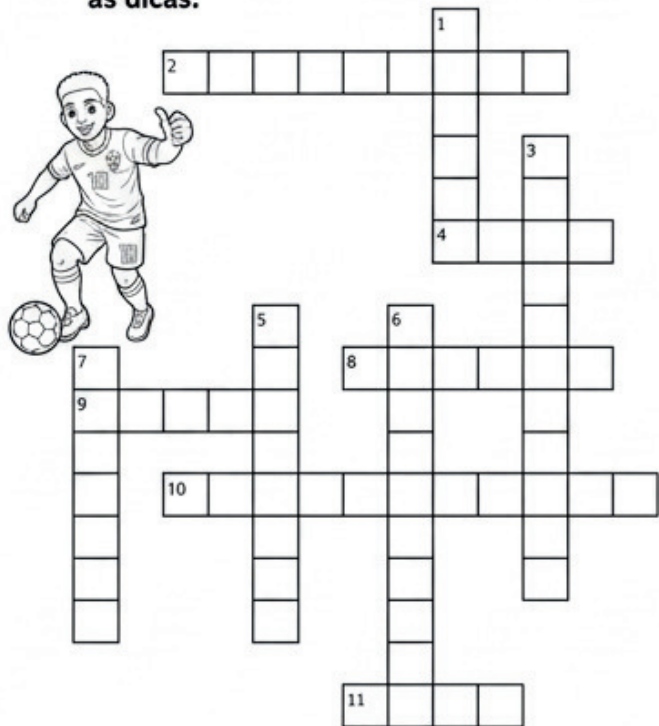
q. Além de treinar, o que o corpo precisa para se recuperar?

- () Mais jogos.
- () Descanso o sono.
- () Apenas água.
- () Mais corridas.

r. Por que dormir bem é importante?

- () Para os músculos se recuperarem.
- () Para perder energia.
- () Para evitar o aquecimento.
- () Para não brincar.

s. Complete a Cruzadinha de acordo com as dicas.



Horizontal

- 2.** Atletas que participam do jogo de futebol.
- 4.** Líquido que sai do corpo quando ele esquenta.
- 8.** Partes do corpo usadas para correr e chutar.
- 9.** Partes duras que dão sustentação ao corpo.
- 10.** Exercícios feitos antes do jogo.
- 11.** Grande campeonato de futebol entre países.

Vertical

- 1.** Partes do corpo usadas para equilíbrio e movimento.
- 3.** Exercício para esticar os músculos.
- 5.** Partes do corpo que ajudam no movimento.
- 6.** Ação de puxar a soltar o ar.
- 7.** Órgão que bate mais rápido durante o exercício.





ATENÇÃO: AVISO IMPORTANTE SOBRE DIREITOS AUTORAIS

Posso compartilhar o material com outros professores?

O material é oferecido para uso pessoal e em sala de aula. Contudo, é fundamental respeitar os direitos autorais:

- Permitido: Imprimir quantas vezes desejar para uso com seus alunos. Se quiser enviar para outros professores, pedimos que, por gentileza, **compartilhar material usando o link do artigo do Blog Ello Educar.**
- Não permitido: Qualquer forma de plágio, cópia, reprodução, redistribuição ou venda, total ou parcial, sem autorização da autora **Lídia Maria Sousa de Lima**, conforme a Lei n^o 9.610/98.

Agradecemos pela leitura e por valorizar nosso esforço, feito com dedicação para apoiar o seu dia a dia na educação.

Gostou desse material?

Nos siga em nossas redes sociais e fique por dentro das nossas atualizações



[@_elloeducar](https://www.instagram.com/_elloeducar)



Blog [Ello Educar](https://www.facebook.com/ElloEducar)



[Ello Educar](https://www.pinterest.com/ElloEducar)



Fale conosco por meio de nossa e-mail:

contato@elloeducar.com.br

Ou através de nosso formulário de contato

[Contato - Ello Educar](#)

📌 Acompanhe o nosso blog e não perca nenhuma atualização!

Adicione nosso site aos seus favoritos e tenha acesso diário a conteúdos educativos, artigos exclusivos, planos de aula e sugestões de atividades para enriquecer sua prática pedagógica. Inspire-se, compartilhe e transforme sua sala de aula com a gente!



[Blog Ello Educar](#)