

## PLANO DE AULA

<b>Tema:</b> Alimentação e atividades físicas	<b>Data:</b>
<b>Ano:</b> 5° a 9°	<b>Professor(a):</b>
<b>Disciplina:</b>	<b>Escola:</b>

<b>Conteúdo</b>	Alimentação e atividades físicas
<b>Objetivos</b>	Explicar a importância e benefícios da atividade física relacionados à alimentação e à qualidade de vida.
<b>Avaliação</b>	A avaliação será baseada na participação, seguindo instruções e simples observação das habilidades e competências demonstrada pelos alunos e elaboração das atividades.
<b>Materiais /Equipamentos</b>	

<b>Desenvolvimento</b>	<p>Já faz algum tempo que a atividade física deixou de ser objeto apenas da vaidade e passou a ser considerada fundamental para a saúde e boa qualidade de vida. Isso porque são muitos os benefícios que o exercício físico nos proporciona, como por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Contribui para o bom funcionamento dos órgãos, principalmente, o coração e os pulmões;</li> <li><input type="checkbox"/> Contribui para o bom funcionamento do intestino;</li> <li><input type="checkbox"/> Diminui a ansiedade, o estresse e a depressão;</li> <li><input type="checkbox"/> Melhora o humor e a auto-estima;</li> <li><input type="checkbox"/> Contribui para o funcionamento normal dos mecanismos cerebrais de controle de apetite, de modo a trazer um equilíbrio entre a ingestão e o gasto de energia;</li> <li><input type="checkbox"/> Diminui em 40% as chances de morrer por doenças cardiovasculares e ajuda na prevenção e no controle dessas e de outras doenças tais como diabetes melito, hipertensão arterial, osteoporose, problemas respiratórios, etc.;</li> <li><input type="checkbox"/> Aliada a uma alimentação equilibrada, ajuda a perder ou a manter um peso adequado;</li> <li><input type="checkbox"/> Quanto mais ativo a pessoa se torna, mais calorias ela queima.</li> </ul> <p>A tabela a seguir demonstra o gasto calórico de algumas atividades físicas:</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left; color: red;">Atividade</th> <th style="text-align: right; color: red;">Calorias por quilograma de peso por minuto</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Basquete</td><td style="text-align: right;">0,14</td></tr> <tr><td>Caminhada</td><td style="text-align: right;">0,12</td></tr> <tr><td>Ciclismo</td><td style="text-align: right;">0,06</td></tr> <tr><td>Corrida</td><td style="text-align: right;">0,19</td></tr> <tr><td>Dança</td><td style="text-align: right;">0,11</td></tr> <tr><td>Escalar montanha</td><td style="text-align: right;">0,16</td></tr> <tr><td>Futebol</td><td style="text-align: right;">0,14</td></tr> <tr><td>Ginástica</td><td style="text-align: right;">0,06</td></tr> <tr><td>Jardinagem</td><td style="text-align: right;">0,12</td></tr> <tr><td>Judô</td><td style="text-align: right;">0,19</td></tr> <tr><td>Natação</td><td style="text-align: right;">0,13</td></tr> <tr><td>Patinação</td><td style="text-align: right;">0,12</td></tr> <tr><td>Surf</td><td style="text-align: right;">0,08</td></tr> <tr><td>Tênis</td><td style="text-align: right;">0,15</td></tr> <tr><td>Musculação</td><td style="text-align: right;">0,13</td></tr> <tr><td>Voleibol</td><td style="text-align: right;">0,12</td></tr> </tbody> </table> <p>Fonte: KATCH &amp; MACARDLE, 1995.</p> <p>Para calcular o gasto de calorias, multiplique a quantidade de calorias da tabela pelo seu peso (em kg) e duração da atividade (em minutos).Ex.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Um indivíduo de 50 kg que pratica tênis por 40 minutos, teria como gasto calórico por treino: <math>0,15 \times 50 \times 40 = 300</math> kcal.</li> </ul> <p>Se esse mesmo indivíduo desejasse perder peso, ele poderia ter como alternativa aumentar a duração, frequência ou tipo de atividade física sem precisar diminuir as quantidades de alimentos que consome. Essa também é uma das vantagens da prática de atividade física!</p> <p>Os exercícios físicos devem fazer parte, caso não haja impedimento de saúde, da vida diária de todas as pessoas.</p> <p>O ideal é que se faça um pouco de atividade física todos os dias. Você não precisa ficar várias horas fazendo exercícios e suando sem parar; “pegar pesado” é para atletas. A criança, os adolescentes e as pessoas em geral, devem procurar uma atividade que lhes agrade, convidar um amigo para participar...  <b>Compreendendo a Educação Física</b> é um livro que apresenta, de forma clara e objetiva, o que são as atividades físicas e como elas podem ser utilizadas para melhorar a qualidade de vida. O livro aborda as principais atividades físicas e como elas podem ser utilizadas para melhorar a qualidade de vida. O livro também aborda as principais atividades físicas e como elas podem ser utilizadas para melhorar a qualidade de vida.</p>	Atividade	Calorias por quilograma de peso por minuto	Basquete	0,14	Caminhada	0,12	Ciclismo	0,06	Corrida	0,19	Dança	0,11	Escalar montanha	0,16	Futebol	0,14	Ginástica	0,06	Jardinagem	0,12	Judô	0,19	Natação	0,13	Patinação	0,12	Surf	0,08	Tênis	0,15	Musculação	0,13	Voleibol	0,12
Atividade	Calorias por quilograma de peso por minuto																																		
Basquete	0,14																																		
Caminhada	0,12																																		
Ciclismo	0,06																																		
Corrida	0,19																																		
Dança	0,11																																		
Escalar montanha	0,16																																		
Futebol	0,14																																		
Ginástica	0,06																																		
Jardinagem	0,12																																		
Judô	0,19																																		
Natação	0,13																																		
Patinação	0,12																																		
Surf	0,08																																		
Tênis	0,15																																		
Musculação	0,13																																		
Voleibol	0,12																																		