

	PLANO DE AULA – ENSINO FUNDAMENTAL		
	Centro Educacional Municipal Marcelino Ivo Dalla Costa PRODERAD – Programa de Educação Rural de Água Doce		
Diretora	CLEUCÍ FÁTIMA DOS SANTOS		
Nome do Professor	JAMES FRANCISCO BEAL		
Ano/Série	8º ANO		
Número de aulas		Planejamento: () Semanal (X) Quinzenal	Período: 30/03 a 13/04/2021
COMPONENTE ESCOLAR: Educação Física			
OBJETIVO			
<ul style="list-style-type: none"> • Perceber a importância dos alimentos; • Relacionar os alimentos ao fornecimento de energia para a realização dos movimentos; • Ser consciente da importância dos alimentos para a realização das atividades do dia a dia. 			

O MOVIMENTO HUMANO E A ALIMENTAÇÃO

MOMENTO LEITURA

O tema desta aula é a importância dos alimentos para a realização de movimentos. Os alimentos são fundamentais para a manutenção da vida.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) define alimento como:

[...] toda substância ou misturas de substâncias, no estado sólido, líquido, pastoso ou qualquer outra forma adequada, destinadas a fornecer ao organismo humano os elementos normais à sua formação, manutenção e desenvolvimento [...]

Os alimentos são fontes importantes de matéria e energia para o ser humano realizar suas funções vitais, incluindo crescimento, movimento, reprodução, entre outras.

Os nutrientes estão presentes nos alimentos e são absorvidos pelo nosso organismo. Os carboidratos, as gorduras, as proteínas, as vitaminas e os sais minerais são alguns dos compostos existentes nos alimentos e utilizados pelo organismo.

Divididos em três categorias, de acordo com as suas funções, os nutrientes são muito importantes para a realização de movimentos:

- **Energéticos:** carboidratos, lipídios e proteínas – fornecem energia para todos os processos metabólicos e para os movimentos realizados pelo corpo. As proteínas são utilizadas para o fornecimento de energia somente quando há falta de carboidratos e gorduras para o metabolismo energético.



Ricos em carboidratos



Ricos em proteínas

- **Construtores ou plásticos:** proteínas, leites e derivados e leguminosas – essencialmente responsáveis pela construção e formação do corpo, ou seja, promover o crescimento. Participam da formação do sangue, dos músculos, dos ossos, do cabelo, da pele e dos órgãos.



Alimentos construtores



Alimentos reguladores

- **Reguladores:** legumes, frutas e verduras – controlam o metabolismo. São muito importantes no controle e na modulação das várias reações metabólicas que ocorrem no interior do organismo.



Registro da Aula – Atividade de Casa

Registrar os horários que praticam atividade física durante a semana e quanto tempo antes das atividades se alimentaram.

Fazer uma pesquisa sobre:

- Qual o melhor momento de fazer atividade física;
- Alimentação e exercício físico: O que comer antes, durante e depois dos treinos;

Atividade Prática em casa – Pular corda

Tirar foto do aluno pulando corda e enviar via watts junto com o trabalho.

- LER COM ATENÇÃO E FAZER AS ATIVIDADES NO CADERNO;
- SEMPRE COLOCAR O CADERNO NO INÍCIO DAS ATIVIDADES PARA IDENTIFICAR O ALUNO (A);
- ENVIAR FOTO DA ATIVIDADE REALIZADA PARA O PROFESSOR;
- QUEM NÃO TIVER COMO ENVIAR FOTO, DEVOLVER NA ESCOLA EM UMA FOLHA;

SE PRECISAREM DE AJUDA É SÓ CHAMAR

BOM TRABALHO!!!!