

	PLANO DE AULA – ENSINO FUNDAMENTAL	
	Centro Educacional Municipal Marcelino Ivo Dalla Costa	
Diretora	CLEUCÍ FÁTIMA DOS SANTOS	
Nome do Professor	JAMES FRANCISCO BEAL	
Aluno (a)		
Ano/Série	8ª ANO	
Número de aulas	Planejamento: Quinzenal	Período: 14 a 28/04/2021
COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física		
OBJETIVO		
<ul style="list-style-type: none"> • Lembrar os conceitos de alimento; • Relacionar os alimentos construtores 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 OS ALIMENTOS CONSTRUTORES

O tema desta aula é a importância dos alimentos construtores na realização dos movimentos e a relação entre os alimentos construtores e a reparação muscular.

Como visto na aula anterior, os alimentos são classificados em 3 grupos: energéticos, construtores ou plásticos e reguladores.

Os alimentos construtores tem sua função relacionada a formação, ao crescimento e a reparação do nosso organismo. São alimentos ricos em proteínas, e toda a célula do corpo humano necessita dela para crescer e se manter.

Os anticorpos, as enzimas necessárias para a digestão e o metabolismo e os hormônios são constituídos de proteínas.

Qualquer proteína consumida e não utilizada nas funções de formação, crescimento e reparação é estocada como gordura.

Uma importante função dos alimentos construtores é a recuperação e a síntese proteica da musculatura após a realização de exercícios, em especial os de intensidade elevada.

As proteínas podem ser utilizadas como fonte de energia durante a realização de exercícios, mas em geral a sua taxa de utilização é baixa e depende dos estoques de glicogênio muscular presente nos músculos.

O **glicogênio muscular** é o elemento que permite o bom funcionamento do corpo humano. Originado em moléculas de glicose, ele armazena a energia do músculo e tem como função central atuar como uma reserva energética.

Quais tipos de glicogênio encontramos no organismo humano? Ele é encontrado no fígado, podendo constituir até 7% do peso, glicogênio hepático; e no músculo esquelético, glicogênio muscular. No fígado, onde o encontramos disponível para todo o corpo, eles estão dentro dos hepatócitos, em grânulos, onde também se encontram as enzimas responsáveis pela sua hidrólise (A **hidrólise**, hidro (água), lise (quebra), corresponde a um **processo** químico que envolve a quebra de uma molécula em presença de água).

Alimentos ricos em proteínas são importantes para a recuperação de estruturas corporais após a realização de atividade física.

10 Alimentos Ricos em Proteínas

1 Peixe		6 Tofu	
2 Frango		7 Leite	
3 Queijo		8 Feijão	
4 Músculo de carne bovina		9 Ovos	
5 Lombo de porco		10 Sementes	

DicaVida

Na educação física, uma função importante dos alimentos construtores é a reparação das estruturas corporais após a realização de movimentos.

Registro da aula – TEMA DE CASA

Escrever e desenhar no caderno quais são os alimentos construtores (com proteínas) que vocês comem em casa (no mínimo 5 alimentos).