




ORIENTAÇÕES

OBJETOS DE CONHECIMENTO	HABILIDADES
Nutrição do organismo	(EF05CI07) Justificar a relação entre o funcionamento do sistema circulatório, a distribuição dos nutrientes pelo organismo e a eliminação dos resíduos produzidos.
Ginástica de condicionamento físico	(EF67EF08) Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática. (EF67EF09) Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde. (EF67EF10) Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.

Objetivos:

- ▶ Reconhecer as capacidades físicas associadas à promoção da saúde, força e resistência muscular, flexibilidade e resistência aeróbia.
- ▶ Experimentar determinados exercícios físicos para a promoção da saúde, compreendendo os seus benefícios para a qualidade de vida nas atividades diárias.
- ▶ Promover a participação de todos na prática de exercícios físicos (voltados para a saúde), por meio de uma construção coletiva.



Conteúdos relacionados:

- Saúde e exercício físico;
- Alimentação;
- Hábitos saudáveis;
- Qualidade de vida;
- Processamento de energia.





ATIVIDADES

Gasto energético

O gasto energético é a quantidade de energia gasta por um indivíduo em 24h. Nesse meio tempo, nosso organismo quebra alimentos, substratos e fornece energia para que, em troca, tenhamos disposição para realizar nossas atividades diárias e nossos afazeres.

Na sua rotina diária, quais atividades demandam gasto energético pelo seu corpo? Na tabela abaixo, escreva essas atividades e o tempo necessário para realizá-las. (Resposta pessoal.)

ATIVIDADE	TEMPO



ATIVIDADES

Liste ações do seu cotidiano que você pode melhorar para garantir uma qualidade de vida mais saudável. E na sua escola, como você poderia conscientizar seus colegas sobre a importância de realizar atividade física?

Ações do cotidiano que podem ser melhoradas	Ações de conscientização



ATIVIDADES



DepositPhotos

Na foto acima, nota-se que há várias crianças correndo e se exercitando. Sabemos que, praticando exercícios físicos, podemos obter um gasto energético mais alto. Em uma dieta balanceada, o aumento do gasto energético, sem aumento da ingestão de alimentos calóricos, provoca o mecanismo de emagrecimento. Segundo a Organização Mundial de Saúde, é recomendado, pelo menos, 60 minutos de exercício físico leve (como caminhada), diariamente, para garantir a ativação do gasto energético. Exercícios diários garantem uma qualidade de vida melhor e uma expectativa de vida maior.

Cite brincadeiras e atividades praticadas por você e seus colegas que, no seu conceito, ajudam a aumentar o gasto calórico. (Resposta pessoal.)