|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DE SÃO PAULO****DIRETORIA DE ENSINO DE JAÚ****EE PROFESSORA NELLY COLLEONE RAVAGNOLLI****Rua Olivia C. A. do Amaral, 233 – Residencial Santana - Bocaina/SP CEP 17240-000****Telefone: (14) 57041899** |  |
| **PLANO DE AULA – 1º Bimestre/2020** |
| **Professor:** | Ademir Testa Junior | **Disciplina:** Educação Física |
| **e-mail** | ademirtj@gmail.com |
| **Semana:** | 11/05 a 15/05 | **Nº de aulas previstas:** 2 |
| **Aluno:** |  | **Ano/Série:** 1ª série - EM |
| **Conteúdo (s):** | Contemporaneidade |
| **Habilidade(s):** | Estimar valores calóricos relacionados ao gasto com exercícios físicos. |
| **Recurso(s):** | Caderno, vídeo e aula apresentada no app CMSP |
| **Verificação da Aprendizagem:** | A aprendizagem será verificada a partir das atividades apresentadas pelos alunos. A devolutiva sobre a análise das tarefas realizadas pelos alunos será realizada ao vivo, por meio do aplicativo Cisco Webex. Para aqueles que não puderem participar das devolutivas ao vivo, será enviada a correção da atividade em resposta à mensagem do aluno, no mesmo veículo de comunicação utilizado por ele para enviar a atividade. |
| **Validado em:** \_\_\_/\_\_\_/2020 | **Por:**  |
| **Atividade(s) a serem realizadas:**Olá pessoal,O sedentarismo é algo preocupante na sociedade atual. Desde os anos 1990, a população está apresentando o aumento do comportamento sedentário, especialmente entre adolescentes como vocês. Agora, nesse momento de pandemia, as pessoas precisam ficar mais dentro de casa, o sedentarismo prevaleceu ainda mais no cotidiano das pessoas. Esse comportamento acaba gerando um balanço energético positivo que é o consumo maior do que o gasto de calorias.Pensando nisso, calcule o seu gasto calórico diário, somando o tempo e as calorias gastas em cada atividade que você realizou ontem. Para isso, use a tabela como referência:**Quadro de atividades e calorias**

|  |  |
| --- | --- |
| Andando de bicicleta | 180 a 300/hora |
| Basquete | 10 kcal/min |
| Beijando | 8 kcal/min |
| Beijar e fazer carícias | 60 kcal/hora |
| Caminhada | 5,5 kcal/min |
| Caminhando rápido | 520 kcal/hora |
| Caminhar devagar | 240 kcal/hora |
| Carregando bebê | 141 kcal/hora |
| Capoeira | 12 kcal/min |
| Ciclismo | 6 kcal/min |
| Compra no Supermercado | 270 kcal/hora |
| Corrida | 10 kcal/min |
| Corrida | 500 a 900 kcal/hora |
| Cozinhar | 168 kcal/hora |
| Dança de Salão | 3,5 kcal/min |
| Dançando rápido | 605 kcal/hora |
| Deitado | 77 kcal/hora |
| Digitando | 95 kcal/hora |
| Dormindo | 60 kcal/hora |
| Escrever | 10 a 20 kcal/hora |
| Estudar | 120 kcal/hora |
| Exercício leve | 310 kcal/hora |
| Falando ao telefone | 85 kcal/hora |
| Ficar de pé | 130 kcal/hora |
| Futebol | 9 kcal/min |
| Ginástica aeróbica | 6 kcal/min |
| Handebol | 10 kcal/min |
| Hidroginástica | 6 kcal/min |
| Jiu-jitsu | 12 kcal/min |
| Jogando vídeo game | 108 kcal/hora |
| Jogar futebol | 580 kcal/hora |
| Judô | 12 kcal/min |
| Lavar louça | 60 kcal/hora |
| Limpeza de casa | 300 kcal/hora |
| Mountain bike | 12 kcal/min |
| Musculação | 5 kcal/min |
| Natação | 9 kcal/min |
| Natação | 500 kcal/hora |
| Pintar casa | 160 kcal/h |
| Subir escada | 1000 kcal/hora |
| Tênis | 8 kcal/min |
| Trabalhar leve em pé | 150 kcal/hora |
| Trabalho mental casa | 60 kcal/hora |
| Vôlei | 6 kcal/min |

Grande abraço do prof. Testa |

Ao amigo Erick, observar a próxima página

**Olá Erick,**



**Calorias**

**Com a ajuda das professoras e dos seus familiares, você deverá:**

1. Utilize algum app, como o hand talk ou VLibras para traduzir as palavras da tabela abaixo. As figuras ilustrativas são para auxiliá-lo na compreensão.
2. Calcular as calorias gastas em um dia que ficamos em casa e acabamos dormindo 10 horas, caminhando 2 horas, estudando 4 horas e ficando deitado durante 8 horas. Basta preencher os quadros em branco da planilha abaixo, como exemplificado na primeira linha

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Atividade** | **Tempo** | **Calorias** | **Calculando** | **Resultado** |
| Dormindo | 10 horas | 60 Kcal/hora | 10 x 60 | 600 Kcal/dia |
| Caminhar devagar | 2 horas | 240 Kcal/hora |  |  |
| Estudar | 4 horas | 120 Kcal/hora |  |  |
| Deitado | 8 horas | 77 Kcal/hora |  |  |
| **TOTAL DE CALORIAS GASTAS** |  |