SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR JOÃO BAPTISTA

PROFESSOR: Gilmar de Lima Galvão
ALUNO:.....TURMA(S): 8° ano ___
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA
PERÍODO: 16/07/2020 A 31/07/2020
QUANTIDADES DE AULAS: 05

OBJETOS DE CONHECIMENTO: Atividades físicas.
HABILIDADES:
-MS.EF89EF00.n.07 Cuidar da sua saúde física e psicológica, bem estar, afetividade, sexualidade e evitar exposições a risco.

Texto 1: Atividade física

Em repouso, o corpo costuma gastar energia com as suas funções básicas. Uma mulher gasta entre 1200 e 1400 calorias por dia sem atividades físicas. Já o homem gasta mais, aproximadamente de 1800 a 2000 calorias diárias em repouso.
No entanto, qualquer atividade que movimente a musculatura corporal irá acarretar em maiores gastos de energia, sendo esta denominada atividade física.
Não há muitos segredos e, por estarmos em movimento quase constantemente, fazemos atividade física a maior parte do tempo quando não estamos descansando.

Atividade 1: Escreva exemplos de atividades físicas.

_____

_____

_____

_____

Atividade 2: Desenhe exemplos de atividades físicas que você realiza diariamente

Referências:
https://www.diferenca.com/atividade-fisica-e-exercicio-fisico/#:~:text=Qual%20a%20diferen%C3%A7a%20entre%20atividade,ligado%20%C3%A0%20sa%C3%BAde%20ou%20est%C3%A9tica.