



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
COLÉGIO DE APLICAÇÃO  
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROFESSORA: Mariana Zamberlan Nedel  
Turma: 8º Ano C

## Semana 2 – Quadros de nutrição e atividades físicas

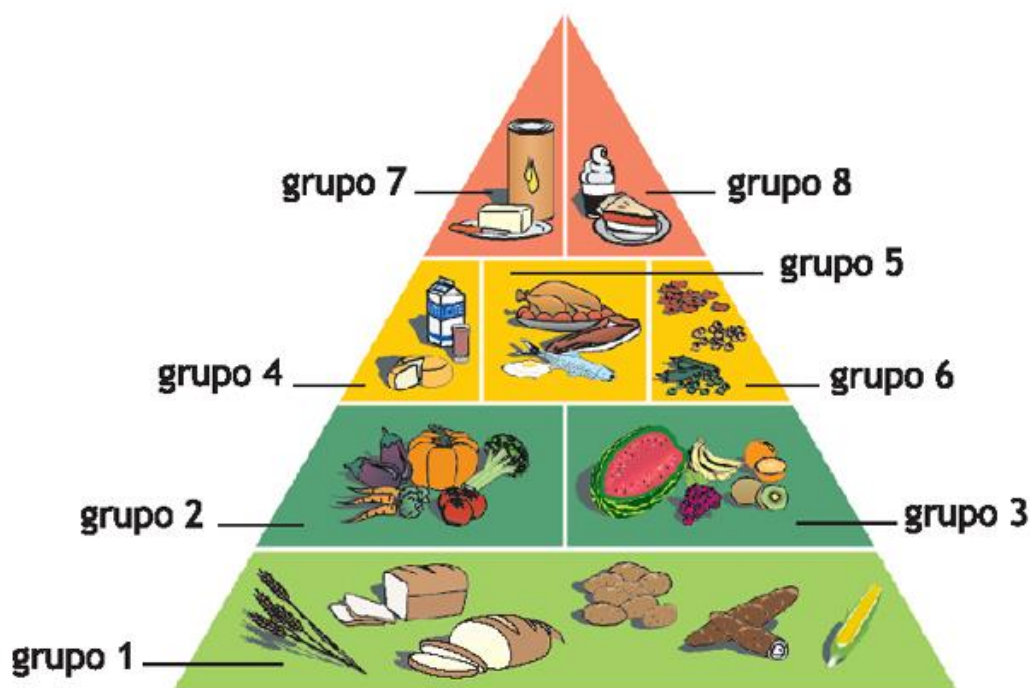
### Diário Alimentar

A atividade para essa semana é realizar um diário alimentar e um quadro de atividades físicas. Para o diário alimentar, é necessário produzir uma tabela, onde apareçam todas as refeições que fizer ao longo do dia, inclusive as guloseimas que eventualmente comer e os líquidos que tomar durante as refeições e durante o dia. Anote cada alimento, para que você consiga visualizar tudo o que tem ingerido durante esse período de isolamento social. Segue, abaixo, um modelo de quadro:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Café da manhã							
Líquido ou outro							
Lanche da manhã							
Líquido ou outro							
Almoço							
Líquido ou outro							
Lanche da tarde							
Líquido ou outro							
Jantar							
Líquido ou outro							
Ceia (antes de dormir)							

Alguns de vocês devem estar se perguntando: por que fazer um diário e anotar tudo o que como? Para refletir: se você for ao médico e ele perguntar como está seu hábito alimentar, você saberá responder? Alguns não terão ideia do que falar, outros ainda dirão que está ótimo, sem saber exatamente o que tem comido, a qualidade de sua alimentação e o quanto isso pode estar interferindo em seu corpo e em sua qualidade de vida. Um diário pode ser uma excelente ferramenta para nos ajudar a adotar um estilo de vida saudável e, através dele, conseguirmos avaliar melhor nossa rotina alimentar e entender quais os pontos que merecem atenção e cuidado, para que consigamos ter uma alimentação equilibrada. Ao registrarmos tudo o que comemos, podemos ficar mais vigilantes em relação aos alimentos e, conseqüentemente, teremos a oportunidade de tomar decisões diferentes das que tomaríamos, mais inteligentes. Dessa forma, nossas escolhas alimentares poderão ser mais saudáveis e mais equilibradas.

Mas o que seria uma alimentação equilibrada? Segue, abaixo, uma pirâmide alimentar, que comentamos em aula, para que vocês relembrem os grupos de alimentos a serem consumidos e suas quantidades adequadas.



Extraído do Guia de Bolso da ANVISA

- |                |                                          |
|----------------|------------------------------------------|
| <b>Grupo 1</b> | Cereais, pães, raízes e tubérculos       |
| <b>Grupo 2</b> | Hortaliças                               |
| <b>Grupo 3</b> | Frutas e sucos de frutas                 |
| <b>Grupo 4</b> | Leites, queijos e iogurtes               |
| <b>Grupo 5</b> | Carnes e Ovos                            |
| <b>Grupo 6</b> | Leguminosas                              |
| <b>Grupo 7</b> | Óleos e gorduras                         |
| <b>Grupo 8</b> | Açúcares, balas, chocolates, salgadinhos |

## Quadro de atividades físicas

Para esse quadro, eu lanço um primeiro desafio: agora que você já sabe fazer um circuito motor, crie mais um, com no mínimo 7 atividades diferentes. E, por sete dias, crie 2 atividades e substitua sempre a atividade 1 (de aquecimento) e uma das outras, que estava no circuito motor que você realizou no dia 1. Vou exemplificar abaixo:

### DIA 1 (exemplo):

- 1- Atividade de aquecimento (correr sem sair do lugar, por 1 minuto, tentando encostar os pés nas palmas das mãos que devem estar posicionadas à frente do glúteo);
- 2- Atividade com salto, por exemplo: dar saltitos em direção a um pano pendurado na lâmpada, tentando alcançá-lo (realizar 20 saltos);
- 3- Atividade com giro;
- 4- Atividade rápida, corrida, por exemplo;
- 5- Atividade de coordenação motora;
- 6- Atividade de alongamento;
- 7- Atividade de relaxamento.

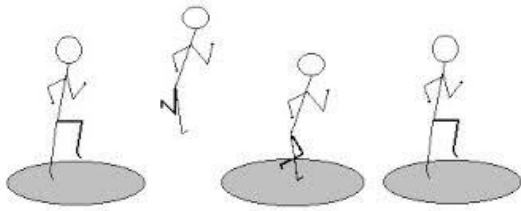
### DIA 2 (exemplo):

- 1- Atividade de aquecimento (**NOVA**): caminhar pela casa por 10 minutos sem parar;
- 2- Atividade com salto (**NOVA**): coloque um objeto na sua frente e realize saltos sobre ele, indo e voltando, ultrapassando essa barreira e altura que você estipulou (exemplo de objeto: caixa de papelão);
- 3- Atividade com giro;
- 4- Atividade rápida, corrida, por exemplo;
- 5- Atividade de coordenação motora;
- 6- Atividade de alongamento;
- 7- Atividade de relaxamento.

E assim sucessivamente: no dia 3, você vai escolher um novo aquecimento, e uma nova atividade para o item 3; no dia 4 você vai escolher outro aquecimento e uma nova atividade para o item 4; no dia 5 escolha um novo aquecimento e uma nova

atividade para o item 5; no dia 6 crie mais um aquecimento e uma nova atividade para o item 6 e, para finalizar, no dia 7 você vai escolher outro novo aquecimento e uma nova atividade para o item 7.

Agora lance um segundo desafio: realize a atividade de aquecimento pelo maior tempo possível, ultrapasse seus limites, sem se preocupar com o que o seu colega está conseguindo fazer. Pronto, missão cumprida!!!! Agora, mãos à obra!



**DICAS:** Se você está encontrando dificuldades para pensar em atividades novas, pergunte ideias aos seus familiares, pesquise na internet, pense nas nossas aulas...tenho certeza de que você sabe um leque grande de exercícios e movimentos que pode incluir no seu quadro.

Se possível, façam gravações, fotos e enviem para nosso grupo de whatsapp. Tenho outra sugestão para vocês, criem uma gravação divertida através do aplicativo Tiktok. Vocês vão ficar bastante tempo envolvidos e será diversão garantida.

Mexam-se!!! Alegria e esperança, tudo isso vai passar.



Beijos, com carinho,  
da professora  
Mariana.  
Até breve!