**ATIVIDADES À DISTÂNCIA**

NOME: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Nº\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **Turma: 9º Ano Emef Taquara Branca Agenor Miranda Da Silva** |
| **Professor: Paulo Rogério** |
| **Data: 08 a 12/03/21** |

* Assistir o vídeo disponível no YouTube Filme “ ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA “ <https://youtu.be/AvW1sk93Qc4>
* Explique o que são macronutrientes e micronutrientes ? De 5 exemplos de cada.

|  |
| --- |
| **Turma: 9º Ano Emef Taquara Branca Agenor Miranda Da Silva** |
| **Professor: Paulo Rogério** |
| **Data: 15 a 19/03/21** |

* Explique como funciona um plano de alimentação funcional?
* Qual o papel da nutrição para o praticante de atividades físicas? E como deve ser composta alimentação dessa pessoa?

 As atividades estão sendo postadas também no grupo de whatsapp, e devem ser entregues na escola para correção a cada término de quinzena. O professor tem feito interações online.