



**Quinzena de 11 a 22 de outubro de 2021.**

Unidade escolar :EMEF PROFESSORA MARLECIENE PRISCILA PRESTA BONFIM	
Componente curricular: MATEMÁTICA	
Professor: JOSENAIDE NEVES DOS REIS	
Aluno (a):	Série: 6 ANO

**ORIENTAÇÕES IMPORTANTES:**

- ORGANIZE SEU TEMPO E REALIZE AS ATIVIDADES DURANTE AS DUAS SEMANAS.
- VOCÊ DEVERÁ POSTAR A FOTO DAS RESPOSTAS DOS EXERCÍCIOS REALIZADOS
- ESTAMOS À DISPOSIÇÃO PARA DÚVIDAS, UTILIZE NOSSO CANAL DE COMUNICAÇÃO.

**Contextualização: Eu quero Me exercitar Exercício Físico x Atividade Física: você sabe a diferença?**

Qual a **diferença** entre **atividade física** e **exercício físico**? **Atividade física** é qualquer movimento feito pela musculatura que resulta em gasto energético.

**Exercícios físicos** são **atividades** sistematizadas, com sequência de movimentos para alcançar um objetivo, geralmente ligado à saúde ou estética.

**Atividade Física:**

Qualquer movimento feito pelos músculos do corpo que tenha como resultado o gasto de energia em valores superiores ao gasto em repouso.

Exemplos:

- Andar;
- Correr;
- Dançar;
- Subir e descer escadas.



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC](#)



### **Exercício Físico:**

Atividade que, além do gasto energético, proporciona maior aptidão física e atlética, resultando em maiores índices de saúde.

Também utilizado para recreação e fins estéticos.

Exemplos:

- Musculação;
- Futebol;
- Natação;
- Artes marciais.



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC](#)

### **Atividade**

1) Complete com AF para atividades física, e EF área exercícios físicos .

- ( ) caminhada
- ( ) natação
- ( ) jiu jitsu
- ( ) corrida
- ( ) dança
- ( ) futebol



### **Atividade Física:**

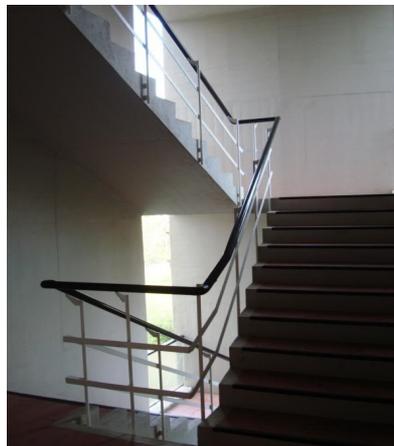
Em repouso, o corpo costuma gastar energia com as suas funções básicas. Uma mulher gasta entre 1200 e 1400 calorias por dia sem atividades físicas. Já o homem gasta mais, aproximadamente de 1800 a 2000 calorias diárias em repouso. As mais simples ações são atividades físicas. Como exemplo, podemos citar o movimento que produzimos enquanto andamos ou dançamos, corremos, subimos e descemos escadas, entre outras.



## Atividade 2

2) “75 calorias (subindo 5 andares de escada)” Se Ana precisa gastar 300 calorias dessa forma, quantos andares de escada ela precisa subir??

- a) 10 andares
- b) 15 andares
- c) 20 andares
- d) 25 andares



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC-ND](#)

## Exercício Físico:

Os esportes são exercícios físicos que proporcionam benefícios relacionados à saúde. E também tempo de recreação e diversão (que também fazem bem ao corpo humano).

Tabela com gasto de energia ( em calorias)

Modalidade ( 1 hora)	Quem pesa 73 kg	Quem pesa 91kg
Pular corda	861	1074
Corrida (12 km/h)	861	1074
Subir degraus	657	819
Basquete	584	728
Vôlei	292	364

<https://super.abril.com.br/comportamento/os-36-esportes-que-mais-queimam-calorias-por-hora/>



### Atividade 3

3) Se uma pessoa praticar duas horas de vôlei e mais uma hora de corrida, qual será o valor de energia gasta, para uma pessoa de 73kg?

- a) 949 calorias
- b) 1183 calorias
- c) 1425 calorias
- d) 1445 calorias



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-SA](#)

Fonte:

<https://www.diferenca.com/atividade-fisica-e-exercicio-fisico/>

<https://super.abril.com.br/comportamento/os-36-esportes-que-mais-queimam-calorias-por-hora/>

<http://www.aulaparana.pr.gov.br/>