



Autocuidado

Saúde e

BEM-ESTAR



Corrente da gratidão.

Você já se sentiu mal e precisou da ajuda de um profissional da saúde? A lista de profissionais da saúde inclui pessoas que trabalham em áreas como medicina, enfermagem, limpeza hospitalar, psicologia, odontologia, nutrição, biologia, educação física, farmácia e outras.

A nossa saúde é essencial para realizar tarefas diárias, conquistar sonhos e encarar desafios. Então, que tal

agradecer quem nos ajuda a continuar saudáveis. Vamos expressar a nossa gratidão aos profissionais da saúde

Pense em uma forma de homenagear os profissionais da saúde. Pode ser através de um vídeo, uma carta, um post em redes sociais, uma mensagem de texto, um desenho ou da forma que você preferir. A sua missão é convocar três pessoas a embarcarem nessa corrente com você. Topa?





Anos Finais

1, 2, 3, 4. Os números do movimento

Experiência 1 - Matemática

Você já ouviu falar em caloria?

O que é caloria?

É uma unidade de medida utilizada para representar a energia na forma de calor (energia térmica). Como a **caloria** não é a unidade de medida de calor oficial, devemos relacionar com a unidade Joule.

Sabe-se que 1 caloria equivale a 4,18 J.

A unidade **caloria**, no formato Kcal, é bastante utilizada nas embalagens dos alimentos para mostrar ao consumidor a quantidade de energia que será produzida ou armazenada após a ingestão de certa quantidade do alimento.



Laranja
Porção de 100 g

PRINCIPAIS		VITAMINAS		MINERAIS	
Energia	49 Kcal	Vitamina C	81%	Ferro	1%
Carboidratos	11,89 g	Vitamina A	8%	Magnésio	2,5%
Proteína	0,94 g			Cálcio	4%
				Cobre	4%

Foto

De acordo com a tabela nutricional acima, se ingerirmos 100 g de laranja, teremos 49 quilocalorias (Kcal) em nosso organismo.

Então...

SÓ GANHAMOS CALORIA?

A resposta é não! Nós, também, gastamos calorias. Elas servem como uma espécie de combustível para as suas atividades. O corpo consome caloria a todo momento, até mesmo quando está dormindo. Então, se você entendeu que a caloria é necessária para a sua sobrevivência, acertou.

No entanto, caso a quantidade de calorias consumida seja maior do que a quantidade de calorias gastas pelo corpo, isso resultará na sua acumulação. Seu corpo deixará essas calorias a mais na reserva, resultando no acúmulo de gordura.



Foto de Pixabay no Pexels

A tabela abaixo mostra a quantidade de energia gasta em cada uma das atividades.

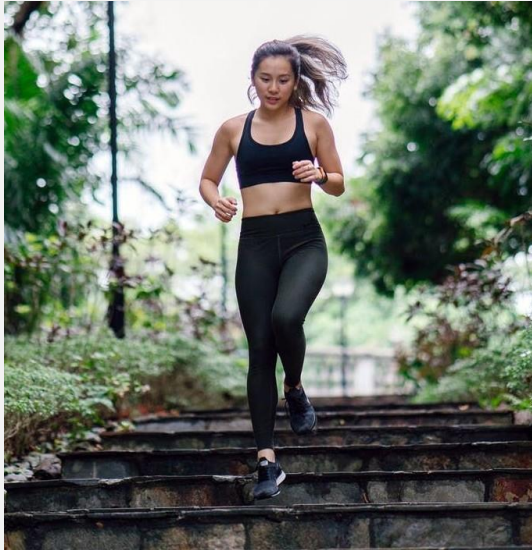


Foto de mentatdgt no Pexels

Atividade	Gasto calórico em Kcal/hora ou minuto
Corrida	900 kcal/hora
Caminhada	5,5 kcal/ minuto
Escrever	15 kcal/ hora
Estudar	120 kcal/hora
Futebol	9 kcal/minuto
Lavar louça	60 kcal/hora
Dormir	60 kcal/hora

Explorando o GASTO calórico

Maria é uma pessoa bem ativa, gosta sempre de se movimentar. Vamos calcular o seu gasto calórico? Pegue o seu caderno para começarmos o nosso desafio!

1) Maria acordou e foi caminhar por 1 hora, chegando em casa ela tomou café da manhã e lavou louça durante meia hora. Quantas kcal ela gastou?

Resposta



2) Após lavar a louça, Maria estudou por 2 horas e escreveu, em seu Diário de Bordo, os principais pontos que aprendeu em meia hora. Quantas kcal ela gastou agora?

Resposta



3) Sabendo que $1\text{kcal} = 4,18\text{ kJ}$, transforme a quantidade de kcal que Maria gastou nas duas atividades anteriores em quilojoule (kJ).

Resposta





**Agora, é a
sua vez!**

Hoje, DEPOIS da NOSSA experiência...

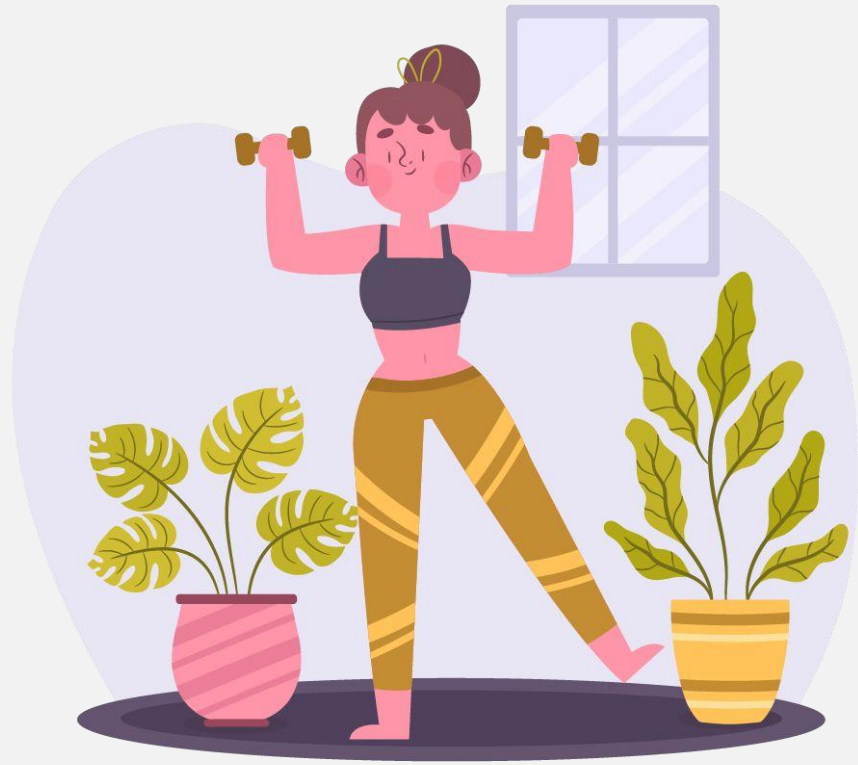
Exercite de acordo com o vídeo indicado abaixo.
Vamos calcular, em média, o gasto calórico que
você vai ter nesses 10 minutos de atividades
físicas?

Resposta



Atividade	Gasto Calórico (3 minutos)
Pular corda	37 kcal
Polichinelo	30 kcal
Agachamento	30 kcal

**LEMBRE-se de
colocar a SAÚDE
em primeiro
lugar!**



Na
experiência
de hoje...

Para SABER MAIS



Aprendemos
sobre calorias e
suas conversões.



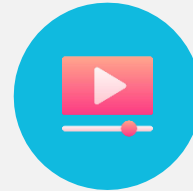
Analisamos gastos
calóricos envolvendo
as quatro operações.



Calculamos nosso
gasto calórico.



Leitura
1
Calorias



Vídeo
O que são Calorias

RESPOSTAS

1) 360 kcal

2) 247,5 kcal

3)

a) $360 \text{ kcal} = 1504,8 \text{ kj}$

b) $247,5 \text{ kcal} = 1034,5 \text{ kj}$

BEM-ESTAR

VAMOS NOS exercitar?

Tempo da experiência: 10 minutos



**Vamos trabalhar o
nosso condicionamento
físico?**

BEM-ESTAR

VAMOS NOS exercitar?

Sequência de EXERCÍCIOS



- Alongamento.
- 3 séries de: 10 saltos de corda ou 10 saltos livres, 10 polichinelos e 10 agachamentos.

DESAFIO: colocar a galera para fazer com você!



Vídeo no Youtube: https://youtu.be/j_wDA5shrz0

SUPERINTENDÊNCIA DE EDUCAÇÃO INTEGRAL

NOS ACOMPANHE NO YOUTUBE:

<https://www.youtube.com/channel/UCQV24kuzvj7cqttVxRGZk-g>