



**GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**



Aluno: _____
Escola: _____
Data: ____/____/____ Ano de Escolaridade: 8º
Professor (a): _____ Disciplina: Educação Física

Semana 21: de 28 de junho a 02 de julho de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Funcionamento do organismo humano, estabelecendo relações com os sistemas de produção de energia.

Como é obtida a energia que faz nosso corpo funcionar?

A energia é obtida dos nutrientes dos alimentos, como a glicose, as proteínas e os carboidratos. Para começo de conversa, energia não é nenhuma molécula: é a capacidade que nosso corpo tem de realizar trabalho, ou seja, fazer força ou provocar deslocamentos. Mas, para que um pedacinho do pão nosso de cada dia vire energia, não basta que seja engolido, mastigado e digerido. Ele tem que ser quebrado em moléculas pequenas, que possam ser absorvidas pelas células.

A glicose é a principal dessas moléculas. Os seres humanos, durante o processo evolutivo, conseguiram usar melhor a glicose que vem dos alimentos, retirando dela o máximo de energia. As bactérias, por exemplo, obtêm só 4% do seu potencial, enquanto o corpo humano transforma em trabalho 30% da energia que consome, o mesmo que um automóvel.

O restante da glicose vai para a manutenção das atividades vitais do organismo, como batimentos cardíacos e sinapses cerebrais. Por isso, temos que abastecer nossa "máquina" várias vezes ao dia. Só não vale sair por aí assaltando a geladeira. Para funcionar bem, uma pessoa deve consumir, em média, 30 calorias por quilo de seu peso. Uma pessoa com 64 quilos, por exemplo, deve fazer uma dieta diária de cerca de 2 mil calorias.

✓ Esta semana, sua tarefa será praticar!

Você deverá se programar para pelo menos um dia de sua semana, ter refeições balanceadas (frutas, verduras, legumes...). Coloque toda sua família para se alimentar de forma saudável! E além disso, você deverá praticar no mínimo 30 minutos de alguma atividade física. Escolha algo que você goste de fazer/comer, fotografe e envie para seu professor de Educação Física.

Lembre-se: comer saudável, não quer dizer comer coisas caras! Você deve priorizar o que é natural e se afastar dos industrializados e frituras.

Cuide-se! Ame-se! Faça o bem e viva em paz!