

Agenda semanal de atividades não presenciais (ou presenciais mediadas por tecnologias)

3º ANO

11ª Semana – 25 a 29 de maio de 2020

Dias	Professor/disciplina	Conteúdo/Atividade
25/05 (segunda-feira)	Arte (Cleiton)	Assistir à videoaula sobre Expressionismo: https://www.youtube.com/watch?v=7bG510ozAYI Resolver os exercícios p.175 e 176 Data da entrega: 25/05 (via Whatsapp)
	Literatura (Rosania)	Conteúdo: Aula 14 – Naturalismo I – Obra de Aluísio Azevedo. Exercícios das páginas 69 e 70. A fim de revisar as características do Naturalismo, acesse o link: https://www.youtube.com/watch?v=n-Byn4Xayhs#action=share Enviar via email professorarosaniagoias@hotmail.com Data da entrega: 25/05
	Cálculo (Mattheus) 2 aulas	✓ Assistir à videoaula sobre <i>Função do 1º Grau</i> e ler, no livro didático, as páginas 37 e 38 (LIVRO 2). ✓ Link da videoaula: https://www.youtube.com/watch?v=6jZVKO4Gd2o ✓ Resolver os exercícios de fixação e propostos, páginas 38 a 40 (Aula 07). ✓ Resolver os exercícios de fixação e propostos, páginas 41 a 43 (Aula 08). ✓ Data da entrega: 25/05 (Privado do WhatsApp – 9 84722171) Obs.: As correções das atividades estarão disponíveis no Google Classroom (Código: m62kcmf) sempre nos dias das aulas.
	História (José Maria) 2 aulas	Livro 2, História II – Grécia Antiga Leitura das aulas 08 e 09: <i>Civilização Grega</i> . Leitura da aula 10: <i>Cultura Grega e Helenismo</i> Resolver as atividades referentes às aulas acima. Assistir às videoaulas Grécia - parte 1: https://youtu.be/BlRVYk7Noro Grécia - parte 2: https://youtu.be/nvLXdHsYnvI Grécia – Helenismo: https://youtu.be/d4koakpzzvIU Grécia - Guerras médicas: https://youtu.be/vswgJBDRFPc Data de entrega e canal: As atividades devem ser encaminhadas pelo Google Classroom (código de acesso: nia6smk) até o dia 28/05.

Biologia (Alencar) 2 aulas	BIO I – Tecido Epitelial, livro 02, aula 07 Videoaula: https://youtu.be/trWhNBQoH8Y Montar o mapa mental sobre o conteúdo. BIO II – Introdução a Zoologia, livro 03, aula 11 Videoaulas: https://youtu.be/Ei5PWJrX9To https://youtu.be/wX2T2CaVmaA Responder às questões de nº 01 a 10, páginas 249 a 251. Entrega: 29 de maio (Google Classroom) Obs.: Todas as atividades serão postadas como foto ou digitalização, para registro. Olhar o mural, seguir as orientações e realizar as atividades propostas. Caso tenha alguma dúvida, você pode entrar em contato comigo por meio do e-mail alencarbeltrao@gmail.com ou pelo fone/whatsapp (62) 998025841. Estarei à disposição para tirar dúvidas no período das 7h até as 11h30, de manhã, e das 13h até as 18h, à tarde.
Cálculo (Mattheus)	✓ Assistir às videoaulas sobre <i>Funções: monotônica, par, ímpar e periódica</i> e ler, no livro didático, páginas 34 e 35 (LIVRO 2). ✓ Links das videoaulas: ✓ https://www.youtube.com/watch?v=PcQ8i5sFbFA https://www.youtube.com/watch?v=fJCQy3ybIw4 https://www.youtube.com/watch?v=8gjnKW7xiCI ✓ Resolver os exercícios de fixação e propostos, páginas 35 a 37 (Aula 06). ✓ Data da entrega: 26/05 (Privado do WhatsApp – 9 84722171) Obs.: As correções das atividades e as videoaulas estarão disponíveis no Google Classroom (Código: m62kcmf) sempre nos dias das aulas.
Redação (Cleiton) 2 aulas	Exercícios p. 100 e 101 Data da entrega: 26/05 (via Whatsapp) Redação Semanal: Os efeitos da supervalorização do trabalho na atualidade Data da entrega da redação: até dia 30/05 (via Whatsapp)  Videoconferência dia 26/05, das 10h às 11h30, pela plataforma Google Hangouts, para discussão do tema e dicas de redação. A turma pode ser acessada pelo link: https://hangouts.google.com/group/jHJwxEbBWYwN9aGC8
Física I (Rosimar)	Resolução das atividades do livro 2, páginas 42 e 43. Data de entrega: 02/06, pelo WhatsApp 99932 1411.

27/05 (quarta-feira)

Literatura (Rosania)

Conteúdo: Contos machadianos.

Proposta: Correção dos exercícios de fixação referentes aos contos machadianos, páginas 66 e 67 e à obra de Aluísio Azevedo, páginas 69 e 70.

Aplicativo: Zoom

Dia: 27/05

Horário: 15h30 às 16h40



Biologia (Alencar)

2 aulas

BIO III – Bioquímica 1: Enzimas - livro 03, aulas 13 e 14

Links da videoaulas:

- <https://youtu.be/utxzvj61WmI?list=RDCMU CG-eghyORxNr zSG8FkAWK yw>
- <https://youtu.be/Cskf61vja-E>
- <https://youtu.be/54oraBP0qlY?list=RDCMU CT0JugAtGmqiYkwx FZOwAtg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=00oOemTpWYo>

Responder às questões de nº 01 a 10, páginas 318 a 320.

BIO IV – Introdução à Botânica - livro 03, aula 11



Participar da Web-Conferência no horário das 09h30 às 10h20. O link será postado no grupo da sala no WhatsApp.

Responder às questões de nº 01 a 10, páginas 341 e 342.

Entrega: 29 de maio (Google Classroom)

Obs.: Todas as atividades serão postadas como foto ou digitalização, para registro.

Olhar o mural, seguir as orientações e realizar as atividades propostas.

Caso tenha alguma dúvida, você pode entrar em contato comigo por meio do e-mail alencarbeltrao@gmail.com ou pelo fone/whatsapp (62) 998025841. Estarei à disposição para tirar dúvidas no período das 7h até as 11h30, de manhã, e das 13h até as 18h, à tarde.

Química (Hélio Jr)

2 aulas

Fazer a leitura das páginas 96 a 99 e resolver os exercícios de fixação, e a leitura das páginas 108 e 109 e resolver os exercícios de fixação. Pré-Universitário VOL 3.

Caso tenha dúvidas, estou à disposição via nosso grupo.

Entregar no grupo dia 29/05.

	Inglês (Cleiton)	Assistir à videoaula <i>Dicas de inglês no ENEM</i>: https://www.youtube.com/watch?v=jBkRAG8L12o Resolver os exercícios das páginas 210 e 211 Data da entrega: 27/05 (via Whatsapp)
28/05 (quinta-feira)	Gramática (Cleiton)	Leitura páginas 144 e 145. Resolver os exercícios da página 146 Data da entrega: 28/05 (ia Whatsapp) Videoconferência dia 28/05, das 10h às 11h30, pela plataforma Google Hangouts, para explanação do conteúdo.  A turma pode ser acessada pelo link: https://hangouts.google.com/group/jHJwxEbBWYwN9aGC8
	Física II (Mattheus) 2 aulas	✓ Assistir a videoaula sobre <i>Capacidade Térmica</i>. ✓ Link da videoaula: https://www.youtube.com/watch?v=PGIV4ythXPc ✓ Resolver os exercícios propostos, páginas 51 a 54 (LIVRO 2). ✓ Data da entrega: 28/05 (Privado do WhatsApp – 9 84722171) Obs.: A videoaula e a correção das atividades estarão disponíveis no Google Classroom (Código: isyjixb) sempre nos dias das aulas.
	Geometria (Raul) 2 aulas	Assistir à videoaula e fazer o resumo no caderno. LINK: https://youtu.be/hXTrs8KfdsI Resolver os exercícios do livro vol. 2, página 78. →Postar as atividades até dia 28/05, quinta-feira, das 11h às 13h, para que possam ser validadas, pela plataforma Google Sala de Aula. <u>Nesse horário, estarei disponível para tirar as possíveis dúvidas dos exercícios.</u> OS CONTEÚDOS DA PRÓXIMA PROVA BIMESTRAL SERÃO OS ROTEIROS DOS DIAS 28/05 E 04/06.
	Sociologia (Hélio de Deus)	✓ Responder à questão: - Quais são as características próprias das instituições Família e Escola? ✓ Data de entrega: 04/06 ✓ Enviar pelo privado (WhatsApp – 9 9900-1946) ✓ Caso tenha dúvidas, estou à disposição.

29/05 (sexta-feira)	Geografia (Ernesto) 2 aulas	Objetivo: Promover aulas/atividades não presenciais para atender à demanda do momento e propiciar aos alunos o aproveitamento necessário dos conteúdos neste período de quarentena. Livro volume 2 Geografia I - Resolução dos exercícios das aulas 09 e 10 Geografia II - Resolução dos exercícios das aulas 6 e 7 Fazer uma síntese do vídeo postado no Google Classroom. As demais orientações encontram-se no Google Classroom.
	Física I (Rosimar)	➤ <u>VIDEOCONFERÊNCIA</u>  ✓ Assunto: Movimento Circular. ✓ Horário: 09h às 9h50min ✓ No ZOOM ✓ No dia enviarei o link.  QUALQUER DÚVIDA ESTAREI À DISPOSIÇÃO VIA WHATSAPP. DURANTE A SEMANA, POSTAREI VÍDEOS NO GOOGLE SALA DE AULA PARA AJUDAR NA FIXAÇÃO DO CONTEÚDO. AMO VOCÊS!!
	Química (Hélio Jr) 2 aulas	Fazer a leitura das páginas 112 a 116 e resolver os exercícios de fixação. Pré-Universitário VOL 3. Caso tenha dúvidas, estou à disposição via nosso grupo. Entregar essas e as outras atividades (de quarta-feira), no grupo, dia 29/05.
	Filosofia (Hélio de Deus)	Responder às atividades das páginas 46 e 47, questões 1, 2, 3, 4 e 5. ✓ Data de entrega: 05/06. ✓ Enviar as atividades pelo privado (WhatsApp – 9 9900 1946) ✓ Caso tenha dúvidas, estou à disposição

ATIVIDADE SEMANAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

* Entregar a atividade até o dia 29.05.2020 pelo e-mail jose.junior@seduc.go.gov.br ou pelo whatsapp 62 9 8508 7745

Produzir um texto de, no mínimo, 15 linhas utilizando o tema “Obesidade” (no Brasil e nos principais países desenvolvidos). Ao final do texto, calcule o seu IMC (Índice de Massa Corporal).

Podem utilizar como suporte a seguinte videoaula: <https://youtu.be/VC1W1BVdnuI> e o texto anexo abaixo.

O QUE É OBESIDADE?

A obesidade (CID 10 E66.0) é o acúmulo de gordura no corpo causado quase sempre por um consumo excessivo de calorias na alimentação, superior ao valor usada pelo organismo para sua manutenção e realização das atividades do dia a dia. Ou seja: a obesidade acontece quando a ingestão alimentar é maior que o gasto energético correspondente.

O excesso de gordura pode levar ao desenvolvimento de diabetes tipo 2, doenças do coração, pressão alta, artrite, apneia e derrame. Por causa do risco envolvido, é bom que você perca peso mesmo que não esteja se sentindo mal agora. É difícil mudar seus hábitos alimentares e fazer exercícios. Mas, se você planejar, pode conseguir.

Quando você ingere mais calorias do que gasta, você ganha peso. O que você come e as atividades que você faz ao longo do dia influenciam nisso. Se seus familiares são obesos, você tem mais chances de também ser. Além disso, a família também ajuda na formação dos hábitos alimentares.

A vida corrida também torna mais difícil planejar refeições e fazer alimentações saudáveis. Para muitos, é mais fácil comprar comidas prontas e comer fora. Não há soluções de curto prazo para a obesidade. O segredo para perder peso é ingerir menos calorias do que você gasta.

Obesidade infantil

A obesidade infantil acontece quando uma criança está com peso maior que o recomendado para sua idade e altura. De acordo com o IBGE, atualmente uma em cada três crianças no Brasil está pesando mais do que o recomendado. As faixas de Índice de Massa Corporal (IMC) determinadas para crianças são diferentes dos adultos e variam de acordo com gênero e idade.

Obesidade infantil: que fatores indicam o risco da criança se tornar obesa?

Os quilos extras podem ter consequências para as crianças até a sua vida adulta, mesmo que a obesidade seja revertida nesse período. Doenças como diabetes, hipertensão e colesterol alto são algumas consequências da obesidade infantil não tratada. A condição também pode levar a baixa autoestima e depressão nas crianças. Saiba mais aqui!

Obesidade infantil: quais são as principais causas?

Obesidade no Brasil

Em 2015, o Brasil já tinha cerca de 18 milhões de pessoas consideradas obesas. Somando o total de indivíduos acima do peso, o montante chega a 70 milhões, o dobro de há três décadas.

Recentemente, o Ministério da Saúde divulgou uma pesquisa que revela que quase metade da população brasileira está acima do peso. Segundo o estudo, 42,7% da população estava acima do peso no ano de 2006. Em 2011, esse número passou para 48,5%.

O levantamento é da Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), e os dados foram coletados em 26 capitais brasileiras e no Distrito Federal. (2)

Além disso, a obesidade pode ser classificada quanto o grau do IMC:

- 1 - Entre 25 e 29,9 kg/m² = Sobrepeso;
- 2 - Entre 30 e 34,9 kg/m² = Obesidade grau I;
- 3 - Entre 35 e 39,9 kg/m² = Obesidade Grau II;
- 4 - = 40 kg/m² = Obesidade Grau III.

Pode ainda ser classificada como:

- Primária: quando o consumo de calorias é maior que o gasto energético
- Secundária quando é resultante de alguma doença.

Causas

A obesidade pode às vezes ser atribuída a uma causa médica, como a síndrome de Prader-Willi, a síndrome de Cushing e outras doenças. No entanto, esses distúrbios são raros e, em geral, as principais causas da obesidade são:

- **Inatividade:** Se você não é muito ativo, você não queima tantas calorias. Com um estilo de vida sedentário, você pode facilmente ingerir mais calorias todos os dias do que com exercícios e atividades diárias normais
- **Dieta não saudável e hábitos alimentares:** O ganho de peso é inevitável se você comer regularmente mais calorias do que você queima. E a maioria das dietas dos americanos é muito rica em calorias e está cheia de fastfood e bebidas de alto teor calórico.

Diagnóstico de Obesidade

A obesidade é determinada pelo Índice de Massa Corporal (IMC) que é calculado dividindo-se o peso (em kg) pelo quadrado da altura (em metros). O resultado revela se o peso está dentro da faixa ideal, abaixo ou acima do desejado - revelando sobrepeso ou obesidade.

Classificação do IMC:

- Menor que 18,5 - Abaixo do peso
- Entre 18,5 e 24,9 - Peso normal
- Entre 25 e 29,9 - Sobrepeso (acima do peso desejado)
- Igual ou acima de 30 - Obesidade.

Cálculo do IMC:

- $IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura (m)} \times \text{altura (m)}$
- Exemplo: João tem 83 kg e sua altura é 1,75 m

- $\text{Altura} \times \text{altura} = 1,75 \times 1,75 = 3,0625$
- $\text{IMC} = 83 \text{ divididos por } 3,0625 = 27,10$
- O resultado de 27,10 de IMC indica que João está acima do peso desejado (sobrepeso).

Tratamento e Cuidados

Tratamento de Obesidade

Como a obesidade é provocada por uma ingestão de energia que supera o gasto do organismo, a forma mais simples de tratamento é a adoção de um estilo de vida mais saudável, com menor ingestão de calorias e aumento das atividades físicas. Essa mudança não só provoca redução de peso e reversão da obesidade, como facilita a manutenção do quadro saudável.

Alimentação saudável

Embora a correria do dia a dia dificulte a realização de uma alimentação saudável, pequenas mudanças já podem fazer uma grande diferença na sua saúde: (4)

- Invista nas frutas, legumes e vegetais
- Prefiro alimentos integrais aos refinados
- Evite alimentos como biscoitos, bolachas e refeições prontas. Elas são ricas em açúcar, sódio e gorduras – tudo o que sua filha ou filho não pode comer em exagero
- Limite o consumo de bebidas adoçadas, incluindo os sucos industrializados. Essas bebidas são muito calóricas e oferecem poucos ou nenhum nutriente
- Reduza o número de vezes em que a família vai comer fora, especialmente em restaurantes de fast-food
- Muitas das opções do menu são ricas em gordura e calorias
- Sirva porções adequadas.

Prática de atividade física

Aumentar a prática de atividade física ou é uma parte essencial do tratamento da obesidade. A maioria das pessoas que conseguem manter a perda de peso por mais de um ano faz exercício físico regular, mesmo que seja apenas caminhando. Para aumentar seu nível de atividade:

- **Faça exercícios:** pessoas com sobrepeso ou obesas precisam ter pelo menos 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada para evitar mais ganho de peso ou para manter a perda de uma quantidade modesta de peso. Para conseguir uma perda de peso mais significativa, você pode precisar se exercitar 300 minutos ou mais por semana. Você provavelmente precisará aumentar gradualmente a quantidade que você exercita à medida que sua resistência e aptidão melhoram
- **Caminhe mais:** mesmo que o exercício aeróbico regular seja a maneira mais eficiente de queimar calorias e perder peso, qualquer movimento extra ajuda a queimar calorias. Fazer alterações simples ao longo do dia pode resultar em grandes benefícios. Estacione mais longe das entradas das lojas, aprimore suas tarefas domésticas, faça jardinagem, levante-se e mova-se periodicamente, e use um pedômetro para acompanhar quantos passos você realmente toma ao longo de um dia.

Como prevenir o aumento de peso após o tratamento?

Infelizmente, é comum recuperar o peso, independentemente dos métodos de tratamento da obesidade que você tente. Se você toma medicamentos para perda de peso, provavelmente irá recuperar o peso quando parar de tomá-los. Você pode até mesmo recuperar o peso após a cirurgia de perda de peso se continuar a comer demais ou abusar de alimentos altamente calóricos. Mas isso não significa que seus esforços de perda de peso sejam fúteis.

Uma das melhores maneiras de evitar recuperar o peso que você perdeu é fazer atividade física regularmente, aproximadamente 60 minutos por dia.

Mantenha o controle de sua atividade física, se isso ajuda você a ficar motivado e em curso. À medida que você perder peso e melhorar sua saúde, converse com seu médico sobre quais atividades adicionais você pode fazer e, se apropriado, como estimular sua atividade e exercitar-se.

Você deve sempre ficar atento ao seu peso. Manter uma dieta saudável e atividades físicas são as melhores maneiras de manter o peso que você perdeu a longo prazo. (4)

Complicações possíveis

A obesidade infantil aumenta o risco de uma série de condições, incluindo: (1,3)

- Colesterol alto
- Hipertensão
- Doença cardíaca
- Diabetes tipo 2
- Problemas ósseos
- Síndrome metabólica
- Distúrbios do sono
- Esteatose hepática não alcoólica
- Depressão
- Asma e outras doenças respiratórias
- Condições de pele como brotoeja, infecções fúngicas e acne
- Baixa autoestima
- Problemas de comportamento.

Lembre-se sempre:

Não existe mágica! Para manter o peso dentro dos valores desejáveis e controlar a obesidade, a melhor opção é ter uma alimentação balanceada e praticar atividades físicas regularmente.

Prevenção

A estratégia preventiva deve ter início no nascimento, reforçando que o leite materno é um fator de prevenção contra a obesidade e combatendo mitos de que a criança deve comer muito, mesmo quando está satisfeita e que criança saudável é aquela com “dobrinhas”. (3)

As medidas de prevenção da obesidade são muito importantes especialmente pela gravidade das consequências e incluem 2 fatores principais:

1 - Adequação do consumo energético, ou seja, é necessário consumir calorias que estejam de acordo com o gasto calórico e para quem precisa perder peso é necessário um planejamento alimentar que priorize alimentos que deem mais saciedade e que tenham o valor calórico menor possível.

2 - Incluir atividades físicas na rotina. Atualmente cerca de 80% da população é sedentária e muitos associam as atividades de lazer a atividades de baixo gasto calórico, como ver televisão, jogar videogame, ficar no computador e isso é um fator relevante para desencadear a obesidade, em contrapartida, o exercício físico intenso ou de longa duração tem efeito inibitório no apetite.