

Nome do aluno:	Semana 27	
Professor: Maheli/ Suellen, Caterini, Sheila/Felipe e Ana Carolina	Data: 21/09/2021	Turma: 5º ano A, B, C e D
Componente Curricular: Interdisciplinar- Língua Portuguesa e ciências.	Entrega: WhatsApp.  professora ou e-mail.	

Língua Portuguesa e Ciências Terça-feira

Leitura do Gênero Textual

01/03/2014 09h07 - Atualizado em 01/03/2014 09h08

Mistura de dança e esportes: no ritmo do frevo sem se descuidar da saúde.

O GloboEsporte.com conversou com bailarinos e uma professora de educação física, que deram dicas de como 'frevar' sem deixar de lado alguns cuidados com o corpo.



Integrantes das Companhias de dança Balançaarte e Casa de Orates de Petrolina-PE (Foto: Emerson Rocha)

Para quem pretende dançar durante o carnaval, os profissionais aconselham que seja ingerido entre 800 ml e um litro de água, de forma parcelada, antes de começar a atividade. Durante o percurso, manter a hidratação e após a festa, consumir proteínas, carboidratos e não esquecer o alongamento.

- É preciso ter uma alimentação adequada, hidratação, alongamento. Nós recomendamos, mesmo para os iniciantes, pelo menos de 20 a 30 minutos de alongamento antes de ir dançar, apesar que não é isso que acontece, já que o folião se arruma e vai direto para a festa, mas o recomendado seria esse – explica Adyla Teixeira, lembrando que o frevo é uma dança que exige muito das pernas, abdômen, dos joelhos, tornozelos, quadris e, dependendo do preparo físico, pode comprometer uma dessas partes do corpo.

Com tantas exigências ao corpo, o frevo termina sendo uma boa fonte de queima de calorias. De acordo com nossos especialistas, essa perda depende da intensidade com que a pessoa dança e do metabolismo de cada um.

- O gasto calórico vai depender de fatores como a idade, condicionamento físico, metabolismos, a intensidade de duração do exercício, o clima, então tudo influencia. Mas existem estudos que indicam que, geralmente, em uma hora dançando aquele frevo mais rápido, dependendo do seu metabolismo, você pode queimar até 450 calorias - destaca Adyla Teixeira.

<https://fortissima.com.br/2015/09/14/entre-no-ritmo-da-danca-do-frevo-e-aproveite-seus-beneficios-14706806/>

Enviar essa atividade via WhatsApp.  particular da professora ou via e-mail.

Vamos registrar no caderno.

E.M. “Eng. Carlos Rohm” – Unidade I

Ribeirão Pires, 21 de setembro de 2021.

Língua Portuguesa e ciências

1) O texto acima representa o gênero textual: _____

2) Complete o quadro registrando o que corresponde a cada uma das partes do texto:

a) Manchete ou título principal:

b) Data da Publicação/ horas: _____

c) Nome do Repórter/ Autor: _____

d) Legenda da fotografia:

3) Observe o trecho abaixo:

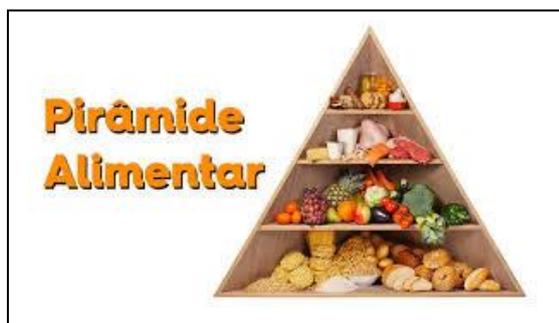
“Durante o percurso, manter a hidratação e após a festa, consumir **proteínas, carboidratos** e não esquecer o alongamento.”

(Retome a leitura do livro Interdisciplinar pág. 212)

Apresente três alimentos que represente o grupo das:

a) proteínas:

b) carboidratos:



Pirâmide alimentar

<https://www.youtube.com/watch?v=DkjTZWd8KAU>

Bom Trabalho!