

PLANO DE AULA

Tema: A importância da água	Data:
Ano: 5º a 9º	Professor(a):
Disciplina:	Escola:
Conteúdo	Aspectos específicos da importância da água
Objetivos	Informar sobre aspectos específicos da importância da água
Avaliação	A avaliação será baseada na participação, seguindo instruções e simples observação das habilidades e competências demonstrada pelos alunos e elaboração das atividades.
Materiais /Equipamentos	
Desenvolvimento	<p>A água é o principal componente do organismo: cerca de 70% do nosso peso é constituído de água. Essa quantidade não se dá por acaso, uma vez que a água possui inúmeras funções essenciais para o organismo. Dentre elas:</p> <ul style="list-style-type: none">· As reações que ocorrem no organismo são feitas em meio aquoso, ou seja, na presença de água;· Consiste no meio adequado para transporte de nutrientes, moléculas e outras substâncias orgânicas;· É essencial em processos como a digestão, aproveitamento e excreção de substâncias;· Atua como lubrificante nos processos de mastigação, deglutição, excreção e nas articulações, entre outros;· Ajuda a regular a temperatura corporal;· Necessária para o bom funcionamento dos rins, intestino e sistema circulatório;· Mantém o equilíbrio dos líquidos corporais. <p>E é por essas e outras razões que a água possui tamanha importância para nós. Todos os alimentos contêm água, uns mais, outros menos. As melhores fontes de água são a própria água, que deve ser tratada adequadamente (filtrada ou fervida); os alimentos líquidos como leite, sucos e bebidas e os alimentos sólidos como verduras, frutas e carnes.</p> <p>O consumo diário recomendável varia de acordo com alguns fatores como clima, atividade física, estado fisiológico, faixa etária e alimentação.</p> <p>A recomendação geral é de 6 a 8 copos de água por dia.</p>