
Bem-vindo à segunda época da Escola de Futebol!
É fantástico voltar a ver-te. Eu sou o Alex.
E eu sou o Ben. Nós somos os teus professores.
Ou treinadores, porque na Escola de Futebol todas as aulas são sobre futebol.
É o nosso tipo de lição favorito!
Acreditamos que podes aprender muito sobre o mundo através do futebol.
Em física, abriremos as nossas mentes para o facto de as bolas de futebol não serem verdadeiramente redondas!
Em geografia, cheiraremos cocó de dinossauro para descobrir o que é que ele nos diz sobre a relva.
E, em biologia, descobriremos se são os meninos ou as meninas que têm maior propensão para ser esquerdinos.
Vai direito ao assunto!
Direito ou esquerdo?!
AB
BL
E=MC²

Vais ficar surpreso com:

As mulheres que chegaram a ser as jogadoras de futebol mais famosas do Reino Unido.

E os estádios mais incríveis do mundo.

Para descobrirmos as melhores histórias sobre futebol, conversámos com muitas pessoas brilhantes.

Como o jogador que fala **OITO** línguas.

E o melhor tratador de relva da Premier League.

Também vais conhecer os nossos alunos estrelas, que são excelentes nas suas disciplinas!

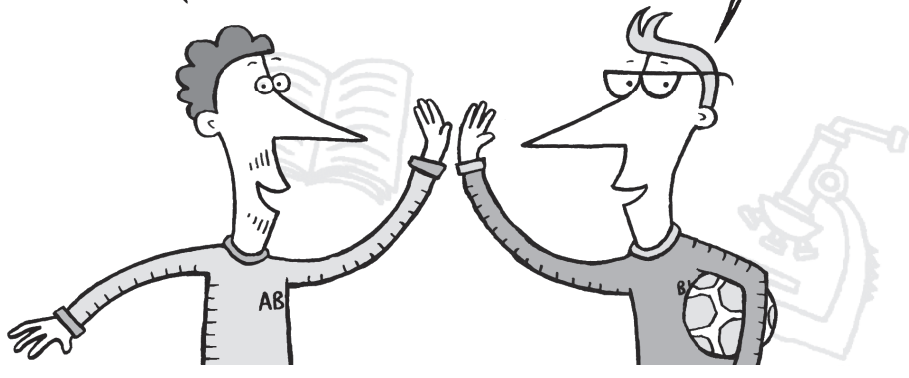
Temos um teste no final de cada aula. Se acertares as respostas, também tu podes ser um aluno estrela. Apostamos que te sairás melhor do que os teus amigos e familiares..

E temos novidades! Esta época inaugurámos clubes pós-escolares com montes de atividades que podes fazer em casa.

Vai ser ótimo para exercitares os teus músculos e a tua mente.

Porque tudo na Escola de Futebol é pensado para te tornar melhor jogador de futebol.

E também mais inteligente!



CONHECE OS TEUS TREINADORES

ALEX "BELLINHOS" BELLOS



Treinador dados

Local de nascimento: Oxford
Altura: 1,77 m
Cor do cabelo: preto
Número favorito: 22
Curiosidade acerca do local onde mora: consegue ver o Estádio do Wembley da janela de sua casa
Disciplina favorita da escola: matemática
Livro favorito quando andava na escola: O Hobbit
Recorde de toques: 22
Jogador favorito: Garrincha (Brasil)
Penteado favorito num jogador: Marouane Fellaini (encaracolado e orgulhoso!)
Golo favorito: Archie Gemmill, pela Escócia, contra a Holanda no Campeonato do Mundo de 1978
Sonho futebolístico: ver o Hearts of Midlothian vencer a Liga dos Campeões

Treinador

dados

Local de nascimento: Londres
Altura: 1,83 m
Cor do cabelo: castanho
Número favorito: 8
Curiosidade acerca do local onde mora: há um parque no final da rua onde se pode jogar futebol
Disciplina favorita na escola: inglês
Livro favorito na escola: A Ilha do Tesouro
Recorde de toques: 94
Jogador favorito: Ousmane Dembélé (França)
Penteado favorito num jogador: o mullet (cabelo curto nos lados, comprido atrás) usado por Chris Waddle, jogador inglês dos anos 90
Golo favorito: o penálti de Antonin Panenka no Campeonato da Europa de 1976
Sonho futebolístico: ser convocado para a seleção de Inglaterra



BEN "PENÁLTI" LYTTLETON

CALENDÁRIO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	
INSCRIÇÃO			
AULA 1	SAÚDE 10–21	HISTÓRIA 54–65	
AULA 2			
AULA 3	LÍNGUAS MODERNAS 22–39	GEOGRAFIA 66–77	
AULA 4			
ALMOÇO			
LESSON 5	FÍSICA 40–51	ESTUDOS DE CINEMA 78–91	
CLUBE PÓS-ESCOLAR	PÉS 52–53	MENTE 92–93	



QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08H30-08H40		
DESIGN **E TECNOLOGIA** 94–109	**BIOLOGIA** 138–151	**ARTE** 178–189
INGLÊS 110–121	**MATEMÁTICA** 152–163	
13H00-14H00		
ESTUDOS RELIGIOSOS 122–135	**PSICOLOGIA** 164–175	**ESTUDOS EMPRESARIAIS** 190–201
EQUILÍBRIO 136–137	**SAÚDE** 176–177	**RECUPERAÇÃO** 202–203



Segunda-feira
Aulas 1+2

SAÚDE



Olá a todos! Este é o pontapé de saída da segunda temporada da Escola de Futebol, e começamos por revelar um ritual malcheiroso que os jogadores realizam no início de todas as estações.

Os jogadores profissionais de futebol têm de fornecer aos seus clubes pequenos tubos com o seu xixi!

Acreditas nisto? Que nojo!

No entanto, é verdade. Os jogadores dirigem-se à casa de banho, e cada um deles urina num pequeno recipiente. De seguida, entregam o frasco com o líquido quente e dourado aos médicos da equipa, que o testam.

O xixi é composto principalmente por água, mas também contém pequenas quantidades de outras substâncias. Os médicos examinam-nas para tentar identificar problemas de saúde que possam passar despercebidos, como infeções, diabetes e doenças contagiosas.

Nesta aula, iremos descobrir o que podes aprender com o teu xixi. Vamos estar atentos ao sistema de água nos nossos corpos: fluidos entram e saem constantemente.

Estás sedento por adquirir estes conhecimentos?

Vem beber da nossa sabedoria!



A ÁGUA É ESSENCIAL

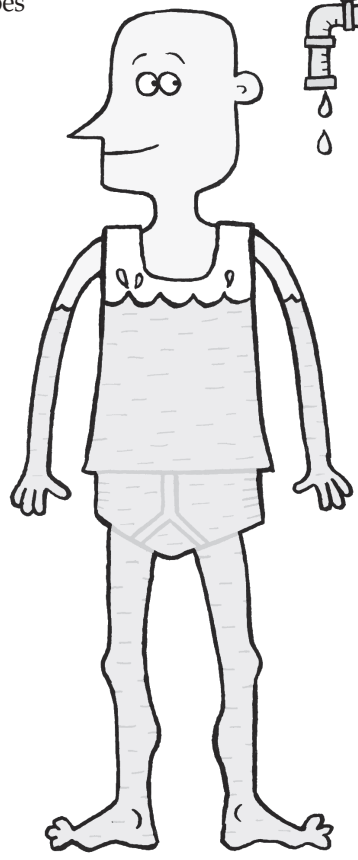
A água não tem cor, nem sabor, nem cheiro. Parece ser um líquido muito chato!

Porém, isso não é verdade. A água mantém-nos vivos. Funciona a tempo inteiro dentro dos nossos corpos, realizando todas estas tarefas:

- Faz com que a comida que ingerimos fique mole, para poder passar através do sistema digestivo;
- Ajuda a fazer circular o sangue e os nutrientes pelo corpo;
- Regula a temperatura do corpo;
- Faz com que as nossas articulações se movam sem problemas;
- Remove resíduos do xixi.

A água faz tanto por nós, que precisamos dela em grande quantidade. De facto, existe tanta água nos nossos corpos, que ela representa até cerca de 60 por cento do nosso peso corporal. Os seres humanos não são realmente carne e sangue. São principalmente compostos por água!

Um adulto saudável pode estar sem comida durante cerca de um mês, desde que tenha acesso a água. (Não recomendamos que o tentes fazer!) Porém, não conseguirá viver mais de três ou quatro dias sem água. Os humanos precisam dela para sobreviver.



UM TRABALHO SUADO

A água entra nos nossos corpos sob a forma de comida e bebida.

E sai através do xixi e do suor. Além disso, existe também em pequenas quantidades no nosso cocó e na respiração. Porém, vamos primeiro ao suor; falaremos do xixi mais tarde.

O suor é a ferramenta que o corpo tem para reduzir a sua temperatura. Quando o clima está quente ou fazemos exercício, os nossos corpos aquecem e nós suamos.

O suor é composto quase inteiramente por água, com uma pitada de sal, o que lhe confere um gosto um pouco salgado. Na superfície da nossa pele, existem milhões de glândulas sudoríparas, que são pequenos tubos que produzem suor. Quando este sai das glândulas, aparece na parte externa da pele e, assim que isso acontece, começa a desaparecer no ar, num processo chamado evaporação. Aí, quando evapora, o suor retira o calor do teu corpo, fazendo com que este esfrie.

Quanto mais quente o nosso corpo fica, mais nós suamos. Toda a gente transpira em quantidades diferentes, dependendo de coisas como a constituição e a condição física.

Os desportistas transpiram muito. Um futebolista liberta entre um e dois litros de suor durante um jogo, o que equivale a quatro a oito copos de água. No verão, quando faz muito calor, os jogadores podem suar até quatro litros, ou dezasseis copos de água, o que corresponde a cerca de 5% do seu peso corporal. Ufa!



OS NÍVEIS DE ÁGUA

Se tivermos a quantidade certa de água no corpo, dizemos que estamos hidratados. Se, pelo contrário, o nosso corpo tiver muito pouca água, por não a bebermos em quantidade suficiente ou devido à transpiração, encontramo-nos desidratados.

Nunca é bom estares desidratado. Isso pode provocar-te dores de cabeça, aumentar o cansaço, fazer-te perder a concentração e DEIXAR-TE MESMO DE MAU HUMOR. Devias ver o Alex quando fica desidratado!

Os jogadores de futebol têm de ter o cuidado de evitar a desidratação, porque isso afeta o seu jogo. O médico de uma equipa disse-nos que uma redução de 5% da quantidade de água num corpo pode resultar numa diminuição de 20% no desempenho. Em campo, a desidratação pode causar:

- Tempo de reação mais lento;
- Pior coordenação;
- Controlo reduzido das articulações;
- Maior propensão para distensões e entorses.

Para garantirem que se mantêm adequadamente hidratados, os jogadores precisam de assegurar que repõem a água que perderam na transpiração. É por isso que, geralmente, vão ingerindo bebidas durante as paragens do jogo.

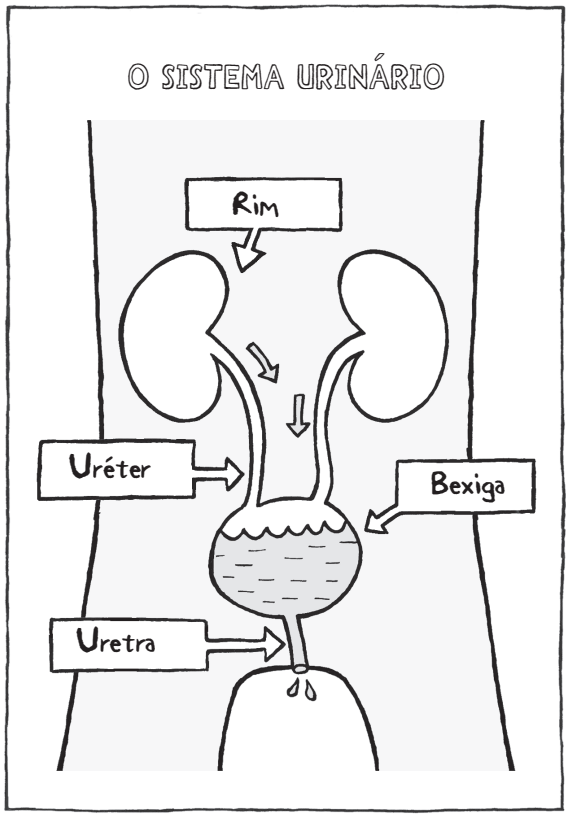


FAZER XIXI

Voltemos à outra maneira principal de o nosso corpo perder água: através do sistema urinário, ou seja, fazendo xixi.

Os órgãos importantes no sistema urinário são os rins e a bexiga. Nascemos com dois rins, embora apenas precisemos de um a trabalhar para levarmos uma vida normal.

A urina, ou xixi, é produzida nos rins, viajando depois para a bexiga através do uréter. Quando a bexiga se encontra quase cheia, o nosso cérebro diz-nos que precisamos de ir à casa de banho. E, aí, o xixi sai do corpo através da uretra.



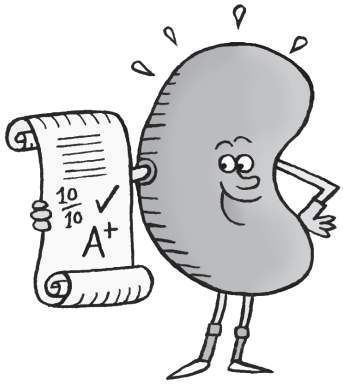


MIÚDOS INTELIGENTES

Os rins asseguram que os nossos corpos têm a quantidade certa de água.

Para entendermos como é que eles o fazem, precisamos de seguir o caminho percorrido pela água depois de nos entrar pela boca. Primeiro, flui para o estômago e, de seguida, para os intestinos, onde é absorvida pela corrente sanguínea.

É aqui que os rins entram. Quando o sangue passa através dos rins, eles filtram-no e extraem água e resíduos químicos a partir dele. Esta água e estes resíduos acabam por se transformar em xixi.



Porém, os nossos rins são inteligentes. Se o corpo estiver desidratado, então grande parte da água extraída é reabsorvida pelo sangue. No entanto, se estiver bem hidratado, a água extraída transforma-se em xixi, porque o corpo não precisa dela.

Por outras palavras, os rins decidem qual a quantidade de urina que deve ser produzida com base no quão bem hidratado estiver o corpo. Rins inteligentes!

A cor do teu xixi depende da quantidade de água que os rins extraem. Se uma pessoa estiver adequadamente hidratada, os rins libertam muita água. O xixi será amarelo-claro, porque os seus resíduos químicos foram diluídos.

No entanto, se uma pessoa estiver desidratada, os rins não libertarão muita água e o xixi ficará com um tom amarelo-escuro ou até castanho alaranjado, já que os resíduos químicos serão muito mais fortes ou concentrados.

COMO ESTÁ O MEU XIXI?

Visitámos um clube de futebol profissional em cujos balneários existe uma tabela de cores de xixi. A tabela tem muitos tons de amarelo, do mais claro ao mais escuro.

Os jogadores usam a tabela de cores para verificar se o seu xixi tem um dos tons de amarelo mais claros, o que significa que eles estão corretamente hidratados. Se o xixi estiver muito escuro, quer dizer que eles estão desidratados e precisam de beber um pouco de água.

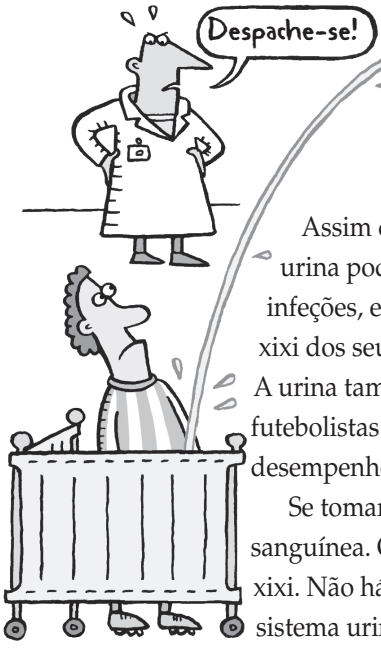


Da próxima vez que fores à casa de banho, verifica a cor do teu xixi. Se for amarelo-claro, estás a beber água suficiente. Se for amarelo-escuro, talvez devesses ingerir um pouco mais hoje. Se estiver vermelho brilhante, significa que deves ter andado a comer beterraba!

BRINDEMOS: XIXIM!

Muitas pessoas em todo o mundo bebem o seu próprio xixi. Fazem-no porque acreditam que é bom para a saúde e que até pode curar algumas doenças, mesmo que não haja provas científicas de que isso seja verdade. A lista de bebedores de xixi famosos inclui um primeiro-ministro da Índia e um mexicano campeão do mundo de boxe. *Knockout*!





URINAR OU NÃO URINAR: EIS A QUESTÃO

Assim como a água e substâncias residuais, a urina pode evidenciar sinais de doenças e infeções, e é por isso que os médicos verificam o xixi dos seus jogadores.

A urina também pode conter provas de que os futebolistas têm tomado drogas para melhorar o desempenho, o que leva a que sejam banidos.

Se tomares drogas, elas entrarão na tua corrente sanguínea. Os rins irão extraí-las e colocá-las no teu xixi. Não há esconderijo possível quando se trata do sistema urinário.

Por esse motivo, os jogadores de futebol profissionais são frequentemente solicitados para fornecer uma amostra de urina no treino ou logo após um jogo. A polícia do xixi – conhecida como Oficiais do Controlo de Dopagem (OCD) – verifica depois se na amostra existem produtos químicos proibidos.

Quando um OCD pede uma amostra a um jogador, deve observá-lo a urinar para o tubo, para se assegurar de que se trata de xixi acabado de fazer e não de xixi que eles possam ter armazenado anteriormente ou obtido de outra pessoa.

No entanto, algumas pessoas acham muito difícil urinar quando estão a ser vigiadas! Os jogadores também têm de fazer xixi numa determinada quantidade, por isso, se tiverem suado muito, precisam de beber em doses reforçadas para produzir a sua amostra, o que pode levá-los a vomitar ou a urinar a noite toda.

O médico de um clube contou-nos que, às vezes, os jogadores levam horas para conseguir fazer xixi, o que os deixa muito constrangidos, pois isso pode impedir toda a equipa de viajar de regresso a casa.

