SEQUÊNCIA DIDÁTICA Nº 03

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

COORDENAÇÃO TÉCNICA: LURDES MARINA **ARTICULAÇÃO PEDAGÓGICA:** ANA PAULA

I TRIMESTRE		
SEMANA / PERÍODO	**22/04 a 09/05**	**Nº de aulas: 6**
TURMA:	**9º ANO**	
OBJETO DE CONHECIMENTO	**TRANSTORNOS ALIMENTARES**	
HABILIDADES:	**(EF89EF33BA)** Experimentar e compreender a organização alimentar nos processos de gasto calórico e suas relações antes, durante e depois das atividades físicas. **(EF09EF20IT)** Entender a importância do IMC através da mensuração das medidas antropométricas. **(EF09EF21IT)** Reconhecer a importância da alimentação e exercício físico para o funcionamento do organismo fazendo associação as doenças crônicas e transtornos alimentares.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	• Identificar os tipos de transtornos alimentares. • Compreender os malefícios que essas doenças causam à saúde. • Reconhecer a importância da prática regular de atividade física para a manutenção da saúde, qualidade de vida e prevenção de doenças. • Estimular o raciocínio lógico e a resolução de problemas por meio de jogos de tabuleiro, incentivando os estudantes a planejarem estratégias e tomarem decisões de forma consciente. • Desenvolver habilidades motoras, fortalecer a cooperação entre os estudantes e promover o respeito às regras por meio de jogos pré-desportivos.	
RECURSOS NECESSÁRIOS:	• Jogos de tabuleiro • Quadro • Pincel • Apagador • Bolas • Cones • Apitos • Cronômetro • Cartões • Redes	

ATIVIDADES PROPOSTAS PELOS PROFESSORES: EWELYN MENDONÇA E MANOEL MIDLEJ

ETAPAS DA AULA / METODOLOGIA

AULA 01

1º momento: Introdução – Transtornos Alimentares

Vivemos em uma sociedade onde a imagem corporal, a estética e os padrões de beleza são constantemente valorizados, especialmente nas redes sociais e na mídia. Muitas pessoas, influenciadas por esses padrões, acabam adotando comportamentos alimentares prejudiciais que podem comprometer a saúde física e mental.

Nesta aula, vamos conversar sobre os **transtornos alimentares**, que são distúrbios graves relacionados à maneira como a pessoa se alimenta, percebe seu corpo e lida com a alimentação. Entre os mais conhecidos estão a **anorexia nervosa**, a **bulimia nervosa** e o **transtorno da compulsão alimentar, ortorexia, vigorexia ou dismorfia muscular.**

Nosso objetivo é **compreender o que são esses transtornos, como afetam o corpo e a mente, quais são os sinais de alerta**, e, principalmente, **refletir sobre a importância da aceitação corporal, da alimentação equilibrada e do cuidado com a saúde**.

Mais do que aprender sobre o tema, queremos que nossos estudantes saibam **como se proteger, ajudar o outro e reconhecer quando é hora de buscar ajuda**.

Explanação do conteúdo:

Leitura e explicação do texto (anexo)

AULA 02

1º momento:

🔄 Vivência Prática – Futsal (1ª opção)

Aproveitando a proximidade do **Intercolegial**, que acontecerá em julho, esta aula será dedicada a um **treino prático de futsal**, com foco no desenvolvimento técnico, tático e coletivo da equipe. A atividade visa preparar os estudantes para o evento, promovendo o espírito esportivo, a cooperação e o aprimoramento das habilidades motoras específicas da modalidade.

🎲 Jogos de Tabuleiro (2ª opção – em caso de chuva)

Caso as condições climáticas impeçam a prática esportiva ao ar livre, a alternativa será uma aula com **jogos de tabuleiro**, como **dama, dominó e Uno**. Esses jogos promovem o desenvolvimento do **raciocínio lógico**,

concentração, **interação social** e **respeito às regras**, oferecendo uma experiência educativa e divertida, mesmo em dias chuvosos.

AULA 03

1º momento:

✏ **Explanação do objeto de conhecimento no quadro**

Para esta atividade, o professor irá transcrever o conteúdo no quadro relacionado ao **objeto de conhecimento** que vamos estudar. É fundamental que os alunos prestem **atenção plena** enquanto o texto é copiado. A leitura deve ser feita **com calma e atenção**, observando todos os detalhes, especialmente a pontuação, para garantir uma cópia precisa.

O estudante pode **personalizar sua anotação** utilizando **canetas coloridas** ou outros recursos que ajudem na organização do conteúdo, mas o mais importante é que o **texto esteja claro** e **copiado corretamente**, de forma que facilite o entendimento e o estudo posterior.

Essa abordagem não é apenas sobre copiar, mas também sobre **compreender o obejto de conhecimento** enquanto se escreve. Por isso, é importante que todos **leiam atentamente**, se concentrem e façam anotações de forma cuidadosa, garantindo que o conhecimento seja realmente absorvido.

AULA 04

1º momento: Vivência Prática: Circuito "Corrida das Bolas"

Organização:

- Formar duas fileiras paralelas de bambolês, alinhando-os no chão com uma pequena distância entre eles.
- Cada estudante deve se sentar dentro de um bambolê.
- Coloque uma bola no primeiro bambolê de cada fileira.

Desenvolvimento da Atividade:

1. Ao sinal de início, o primeiro participante de cada fileira deve usar **somente os pés** para pegar a bola e passá-la para o colega do bambolê seguinte.
2. A bola deve seguir esse percurso, passando de aluno em aluno, até o último da fileira.

3. **Importante:** Se a bola cair no chão em qualquer momento, ela deve ser retornada ao início da fileira.
4. Vence a equipe que conseguir levar a bola até o final do percurso primeiro, sem descumprir as regras.

Variações Possíveis:

- Inverter o sentido da corrida (ida e volta).
- Utilizar diferentes tipos de bola (mais leve ou mais pesada) para aumentar o desafio.
- Trabalhar com o tempo: desafiar as equipes a melhorarem sua própria marca.

Dicas:

- Estimule os alunos a se apoiarem e torcerem uns pelos outros.
- Reforce a importância da cooperação e da paciência no processo.
- Valorize o esforço de todos, independentemente do resultado.

AULA 05

1º momento: Atividade: Compreendendo os Transtornos Alimentares

1. O que são transtornos alimentares?
Explique com suas palavras o que são os transtornos alimentares e como eles afetam a saúde física e emocional das pessoas.

2. O que é a anorexia nervosa?
Descreva as principais características da anorexia, como ela afeta o comportamento alimentar e a percepção corporal.

3. O que caracteriza a bulimia nervosa?
Explique os comportamentos típicos da bulimia e os riscos que ela oferece à saúde.

4. O que é o transtorno de compulsão alimentar?
Fale sobre como esse transtorno se manifesta, suas consequências e como se diferencia dos demais.

5. Relacione as colunas corretamente:
Ligue cada transtorno ao seu conceito correspondente.

Coluna A
(1) Ortorexia
(2) Vigorexia

Coluna B
( ) Obsessão por um corpo musculoso e prática excessiva de exercícios físicos.
( ) Obsessão por uma alimentação considerada extremamente saudável, com medo de comer alimentos "proibidos".

6. Quais são alguns sinais de alerta?
Liste **quatro sinais** que podem indicar que alguém está enfrentando um transtorno alimentar.

7. Quais são as possíveis causas dos transtornos alimentares?
Escreva algumas situações, sentimentos ou pressões que podem contribuir para o desenvolvimento desses transtornos.

8. Como desenvolver uma relação saudável com o corpo e com a comida?
Cite **três dicas** que ajudam a manter o equilíbrio e o autocuidado.

AULA 06

1º momento: 🧠 Jogos de Tabuleiro e Jogos de Mesa

Organização da turma:

O professor organizará os estudantes em pequenos grupos, respeitando o número de participantes indicado para cada jogo. Dessa forma, todos poderão se envolver ativamente nas partidas, garantindo a participação equilibrada.

Rodízio entre os jogos:

As equipes realizarão um sistema de rodízio entre os diferentes jogos disponíveis. Assim, todos os grupos terão a oportunidade de experimentar cada jogo, explorando diferentes estratégias, regras e dinâmicas.

Importância da atividade:

Além de proporcionar um momento divertido e descontraído, os jogos desenvolvem habilidades importantes como: tomada de decisão, trabalho em equipe, respeito às regras, resolução de problemas e pensamento estratégico.