

ATIVIDADE 3.3: PROJETO COM INTEGRAÇÃO DAS TIC

TEMA: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ESCOLA: E. E. Padre Anchieta

PROFESSORA: Márcia Patricia dos Santos

DISCIPLINA: Educação Física

SÉRIE: 3º ano B

DURAÇÃO: 03 aulas

JUSTIFICATIVA

Atualmente vivenciamos uma grande transição alimentar, onde deixou-se de consumir alimentos naturais para sermos bombardeados de alimentos industrializados, com conservantes, aromatizantes, agrotóxico e etc. Mas a matéria-prima para o nosso organismo funcionar adequadamente são os nutrientes, que infelizmente estão sendo esquecidos na alimentação moderna. Nada como uma quantidade adequada de vegetais e frutas para ajudar o nosso corpo excretar tudo o que não presta. Mas atualmente são minorias na mesa da população, o que faz aumentar o risco de contrair doenças. Portanto, existe uma grande necessidade de ajudar as pessoas a entender que precisam mudar sua alimentação e o estilo de vida, para manter a saúde e controlar o peso. Uma alimentação, quando adequada e variada, previne deficiências nutricionais, e protege contra doenças infecciosas, porque é rica em nutrientes que podem melhorar as defesas do organismo.

Assim, para ter uma vida saudável é muito importante a prática de exercícios físicos regularmente aliada a uma alimentação saudável e equilibrada, o que previne o sobrepeso, a obesidade, aumenta a imunidade e a prevenção de doenças, além de trazer benefícios para saúde mental e emocional, pois a alimentação saudável é uma grande aliada para viver-se mais e melhor.

OBJETIVO

Apresentar aos alunos os alimentos saudáveis e explicar a importância e os benefícios proporcionados com a alimentação saudável. Propor uma reeducação alimentar individual e coletiva ao grupo.

METODOLOGIA

O projeto será desenvolvido em três etapas distintas. Inicialmente será passado um vídeo sobre Alimentação saudável aos alunos que estará postado no blog da professora no endereço: marciamantovani.blogspot.com e em seguida será explicado ao grupo a importância e os benefícios de se alimentar bem e de forma saudável utilizando uma pirâmide alimentar que também estará postada no blog. Numa segunda etapa, os alunos irão jogar na sala de tecnologia ou com os laptops o jogo da pirâmide no endereço: http://iguinho.ig.com.br/zuzu/diversao_piramide.html. Finalizando o projeto iremos realizar um piquenique na escola com alimentação saudável. O alimento escolhido para a alimentação será frutas. Cada aluno levará uma fruta para realizarmos o piquenique.

AValiação

Os alunos serão avaliados de forma diagnóstica e formativa durante todo o desenvolvimento do projeto. Além disso, será avaliado a participação, o interesse, o envolvimento e o trabalho em grupo realizado pela turma.