

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:	7º ANO	
OBJETO DE CONHECIMENTO	LEIS DA ALIMENTAÇÃO	
HABILIDADES:	(EF67EF32BA) Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos nas práticas corporais/atividades físicas, com o objetivo de promover a saúde e o lazer ativo. (EF67EF33BA) Compreender os diversos paradigmas contemporâneos do ser humano e sua corporeidade, a partir das discussões sobre as questões da saúde, do lazer ativo e atividade física, oportunizando a formação de hábitos e estilos de vida saudáveis. (EF07EF18IT) Associar a manutenção da saúde com o consumo equilibrado de uma alimentação saudável adquirindo hábitos da prática de atividades físicas.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	• Promover a conscientização sobre a importância de um estilo de vida saudável. • Compreender a relevância de uma alimentação equilibrada e de qualidade. • Desenvolver habilidades cognitivas, como memória, atenção e planejamento. • Vivenciar práticas esportivas em um ambiente participativo, inclusivo e cooperativo.	
RECURSOS NECESSÁRIOS:	• Bolas • Quadro • Pincel • Jogos de tabuleiro	

ATIVIDADES PROPOSTAS PELOS PROFESSORES: **ALEX RIBEIRO E ADEMILTON LOBEU**

ETAPAS DA AULA / METODOLOGIA:

AULA 01

1º momento: Levantamento de Conhecimentos Prévios - Introdução as Leis da Alimentação.

Dinâmica sugerida: "O que você já sabe?"

1. Escreva no quadro a pergunta:
"O que é uma alimentação saudável para você?"
2. Peça aos estudantes que respondam oralmente ou escrevam em post-its/cartazes para montar um painel colaborativo.
3. Estimule o debate com perguntas como:
 - o Todos os alimentos saudáveis são iguais para todas as pessoas?
 - o Comer só salada é saudável?
 - o É saudável repetir sempre os mesmos alimentos?

Transição para o objeto de conhecimento:

Após o compartilhamento, introduza o conceito de que uma alimentação saudável vai além de "comer frutas e verduras" ela precisa seguir **princípios fundamentais**, chamados de **Leis da Alimentação**.

Apresentação das Leis da Alimentação (de maneira simplificada):

1. **Lei da Quantidade:**
Comer a quantidade certa para o corpo funcionar bem, sem excessos nem faltas.
2. **Lei da Qualidade:**
Incluir alimentos variados que tragam os nutrientes necessários para o corpo.
3. **Lei da Harmonia:**
Equilibrar os alimentos — nem só carboidrato, nem só proteína, tudo na medida certa.
4. **Lei da Adequação:**
A alimentação deve respeitar a idade, o estilo de vida, a saúde e a cultura de cada pessoa.

Texto (em anexo)

AULA 02

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.

AULA 03

1º momento: Questionário – Leis da Alimentação: Conceitos e Contexto Histórico

- 1. Quem foi o responsável por formular as Leis da Alimentação e em que período elas foram criadas?**
- 2. Por que você acha que foi necessário criar leis para orientar a alimentação das pessoas?**
- 3. Qual era o objetivo principal das Leis da Alimentação no momento em que foram formuladas?**
- 4. O que diz a Lei da Quantidade? Explique com suas palavras.**
- 5. A Lei da Qualidade fala sobre a variedade de alimentos. Por que isso é importante para a nossa saúde?**
- 6. O que a Lei da Harmonia nos ensina sobre o equilíbrio entre os nutrientes? Dê um exemplo.**
- 7. Explique a Lei da Adequação e cite uma situação em que ela deve ser aplicada.**
- 8. As Leis da Alimentação continuam sendo importantes atualmente? Por quê?**
- 9. Você acredita que os hábitos alimentares da sociedade mudaram desde a criação dessas leis? Comente.**
- 10. Depois de aprender sobre as Leis da Alimentação, o que você considera mais importante mudar ou refletir em seus próprios hábitos alimentares?**

AULA 04

1º momento: Futebol de Travinha

Organização:

- Dividir os estudantes em duas equipes com número reduzido de jogadores (ex: 3x3, 4x4, 5x5), dependendo do espaço disponível.
- As travinhas devem ser colocadas nas extremidades da quadra ou campo, em distância proporcional ao espaço e à idade dos participantes.
- Estabelecer um tempo de jogo (ex: dois tempos de 5 ou 10 minutos).

Regras sugeridas:

1. O jogo começa com uma disputa de posse de bola no centro.
2. A bola só pode ser chutada com os pés (ou adaptada conforme o grupo).
3. Ganha o time que fizer mais gols dentro do tempo estipulado.
4. Não é permitido o uso de força excessiva ou desrespeito entre os jogadores.
5. O goleiro pode ser fixo ou não existir, dependendo do acordo entre as equipes.

Variações possíveis:

- Incluir regra de no mínimo 1 passe antes do chute.
- Jogar com bola de borracha ou bola menor para aumentar o desafio técnico.
- Criar desafios extras: "gol de canhoto vale 2 pontos", "gol de primeira", etc.

Dicas:

- Valorize o espírito esportivo, a cooperação e o respeito às diferenças.
- Dê espaço para que todos joguem, inclusive os mais tímidos ou iniciantes.
- Use o jogo como ponto de partida para conversar sobre regras, inclusão e trabalho em grupo.

AULA 05

1º momento: Revisão do objeto de conhecimento

Vídeo: As 4 Leis Da Alimentação De Pedro Escudero | Resumo Animado

https://www.youtube.com/watch?v=qyl2ai_ciOM

Duração: 2:31

Hoje, vamos iniciar nossa aula assistindo a um vídeo que aborda as **Leis da Alimentação**, princípios fundamentais para uma alimentação equilibrada e saudável. Essas leis foram desenvolvidas pelo médico argentino **Pedro Escudero** no início do século XX e continuam sendo referências importantes na área da nutrição até os dias atuais.

O vídeo apresenta de forma clara e didática cada uma das quatro leis:

1. **Lei da Quantidade:** refere-se à ingestão de alimentos na medida certa, evitando excessos ou deficiências.
2. **Lei da Qualidade:** destaca a importância de consumir uma variedade de alimentos que forneçam todos os nutrientes necessários.
3. **Lei da Harmonia:** enfatiza o equilíbrio entre os diferentes nutrientes na dieta.
4. **Lei da Adequação:** ressalta que a alimentação deve ser adaptada às necessidades individuais, considerando fatores como idade, saúde e estilo de vida.

Ao assistir ao vídeo, preste atenção em como essas leis se aplicam no nosso cotidiano e reflita sobre os hábitos alimentares que você possui. Após o vídeo, discutiremos em grupo como podemos incorporar esses princípios em nossa rotina para promover uma vida mais saudável.

AULA 06

1º momento: 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.