



Unidade Educacional: _____

Nome: _____ Ano: 5º Ano

Professor(a): _____

Componente Curricular: Ciências da Natureza

Tema: A importância da alimentação saudável e exercícios físicos

TEXTO 1

O que é uma dieta balanceada?

Uma dieta balanceada é aquela que inclui diferentes tipos de alimentos em quantidades adequadas para que nosso corpo receba todos os nutrientes necessários. Esses nutrientes incluem vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos e gorduras boas. Aqui estão alguns exemplos de alimentos que devemos incluir em nossa dieta:

- ✓ Frutas e Verduras: Ricas em vitaminas e fibras.
- ✓ Cereais e Grãos Integrais: Como arroz integral e aveia, que fornecem energia.
- ✓ Proteínas: Encontradas em carnes, ovos, feijões e nozes, ajudam na construção dos músculos.
- ✓ Laticínios: Como leite e queijo, importantes para a saúde dos ossos.
- ✓ Gorduras Saudáveis: Presentes no azeite, abacate e peixes.

Por Que Precisamos de Exercícios Físicos?

Os exercícios físicos são atividades que fazemos para movimentar nosso corpo e manter a forma. Eles são importantes por várias razões:

- ✓ Fortalecem os Músculos e Ossos: Atividades como correr, pular e nadar ajudam a deixar nossos músculos e ossos mais fortes.
- ✓ Melhoram a Circulação do Sangue: Isso faz com que nosso coração fique mais saudável.
- ✓ Ajudam a Manter um Peso Saudável: Combinados com uma boa alimentação, os exercícios ajudam a controlar o peso.
- ✓ Aumentam a Energia: Movimentar o corpo regularmente nos deixa mais dispostos e menos cansados.
- ✓ Melhoram o Humor: Praticar esportes e atividades físicas libera substâncias no cérebro que nos fazem sentir mais felizes.

Como Combinar os Dois?

Para manter uma boa saúde, é importante combinar uma dieta balanceada com a prática regular de exercícios físicos. Aqui estão algumas dicas de como fazer isso:

- ✓ Faça Refeições Coloridas: Tente incluir alimentos de várias cores no prato, pois isso geralmente significa que você está comendo uma variedade de nutrientes.
- ✓ Beba Bastante Água: A hidratação é essencial para o bom funcionamento do corpo, especialmente quando fazemos exercícios.
- ✓ Seja Ativo Todos os Dias: Não precisa ser um esporte formal; brincar no parquinho, andar de bicicleta ou dançar também são ótimas formas de se exercitar.
- ✓ Evite Alimentos Processados: Prefira alimentos naturais e frescos ao invés de comidas prontas e industrializadas.
- ✓ Tenha Horários Regulares para Comer e se Exercitar: Isso ajuda seu corpo a criar uma rotina saudável.

Manter uma dieta balanceada e praticar exercícios físicos regularmente são hábitos que nos ajudam a crescer fortes e saudáveis. Lembrem-se de que cuidar do corpo desde cedo é essencial para ter uma vida longa e cheia de energia. Então,

que tal começar hoje mesmo a adotar essas práticas? Vamos juntos nessa jornada rumo à saúde e bem-estar!

TEXTO 2 - EXPERIMENTO

A Influência de uma Dieta Balanceada e Exercícios Físicos na Saúde

Obs.: esse experimento deverá ser realizado sob orientação do professor de Educação Física.

Objetivo:

Investigar como uma dieta balanceada, aliada à prática regular de exercícios físicos, impacta a saúde e o bem-estar geral dos participantes.

Materiais:

- ✓ Diários alimentares
- ✓ Planilhas de atividades físicas
- ✓ Balança
- ✓ Fitas métricas
- ✓ Testes de aptidão física (como corrida de 1 km, flexões, abdominais)
- ✓ Questionários de bem-estar
- ✓ Acesso a alimentos variados e nutritivos
- ✓ Espaço adequado para a prática de exercícios

Procedimento:

Seleção dos Participantes: Escolher 10 voluntários (5 meninos e 5 meninas) do 5º ano. Deverá ter consentimento dos pais.

Coleta de Dados Iniciais:

- ✓ Medir e registrar o peso e a altura de cada participante.

- ✓ Aplicar um teste de aptidão física para avaliar o nível inicial de condicionamento dos participantes.
- ✓ Aplicar um questionário de bem-estar para avaliar o estado de saúde e humor inicial dos participantes.

Planejamento da Dieta:

Desenvolver um plano de alimentação saudável para cada participante, incluindo uma variedade de frutas, verduras, cereais integrais, proteínas magras e laticínios. Cada participante manterá um diário alimentar, registrando tudo o que consome diariamente.

Plano de Exercícios:

Elaborar um plano de exercícios físicos que inclua atividades como correr, pular corda, dançar e brincar ao ar livre, por pelo menos 30 minutos diários. Cada participante registrará suas atividades físicas em uma planilha.

Intervenção (4 semanas):

Os participantes seguirão a dieta balanceada e o plano de exercícios físicos diariamente por um período de 4 semanas.

Os diários alimentares e as planilhas de atividades físicas serão revisados semanalmente pelo professor.

Coleta de Dados Finais:

- ✓ Ao final das 4 semanas, medir novamente o peso e a altura dos participantes.
- ✓ Reaplicar o teste de aptidão física para avaliar quaisquer melhorias.
- ✓ Aplicar novamente o questionário de bem-estar para avaliar mudanças no estado de saúde e humor dos participantes.
- ✓ Análise dos Resultados:
- ✓ Comparar os dados iniciais e finais de peso, altura, aptidão física e bem-estar.

- ✓ Analisar como a dieta balanceada e os exercícios físicos impactaram a saúde física e emocional dos participantes.
- ✓ Discutir os resultados com a turma, destacando a importância de hábitos saudáveis.

Conclusão:

Escrever um relatório resumindo os achados do experimento, destacando os benefícios observados de uma dieta balanceada e a prática regular de exercícios físicos.

Encorajar os alunos a manterem esses hábitos saudáveis em sua rotina diária para melhorar sua qualidade de vida.

Professor(a): recomendamos que essa atividade não seja feita em apenas uma única aula.

Autoria:	Profª Esp. Danielle Assis Borges Fantini
Formação:	Graduada em: – Pedagogia e graduanda em Jornalismo. Pós-graduada em: – MBA em Gestão das Tecnologias da Informação e da Comunicação – Educação. – Docência Universitária. – Neuropedagogia Aplicada à Educação. – Psicopedagogia Institucional e Clínica.
Componente Curricular:	CIÊNCIAS DA NATUREZA
Habilidade (s):	(EF05CI09-A) Reconhecer a importância da dieta balanceada aliada às práticas de exercícios físicos para a manutenção da saúde.
Referência (s):	10 planos de aula sobre Hábitos alimentares. Nova Escola, 2024. Disponível em: < https://novaescola.org.br/planos-de-aula/fundamental/5ano/ciencias/se-quencia/habitos-alimentares/319 >. Acesso em: 22, abr. 2024. Atividades Físicas. Escola Kids UOL, 2024. Disponível em: < ">https://escolakids.uol.com.br/ciencias/atividades-fisicas.htm#:~:text=Jogar%20bola%2C%20nata%C3%A7%C3%A3o%2C%20jud%C3%B4%2C,intelectual%20e%20gasto%20de%20energia.> . Acesso em: 22, abr. 2024. BACICH, Lilian; CARONE, Célia R.; PICHILIANI, Edilson A. Presente Mais Ciências da Natureza: ciências: 5º ano: ensino fundamental: anos iniciais. 1 ed. São Paulo: Moderna, 2021.

FANTINI, Danielle Assis Borges. Como sou inÚTIL: como enfrentar a depressão persistente e outros transtornos que afetam a aprendizagem. 1 ed. Goiânia: Editora Kelps, 2022.

FERRARO, Ana Carolina Navarro dos Santos. Bons Amigos: ciências: 5º ano: ensino fundamental: anos iniciais. 1 ed. São Paulo: FTD, 2021.

Documento norteador:

DOCUMENTO CURRICULAR PARA GOIÁS – AMPLIADO (DCGO).