



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Educação

DISCIPLINA ELETIVA

TÍTULO

Alimentação saudável e a prática de exercícios físicos

DISCIPLINA

Eletiva: Biologia

PROFESSORAS

Rubiane Moreira Rosa

COMPETÊNCIAS GERAIS DA BASE

- (CG01) Conhecimento;
- (CG08) Autoconhecimento e autocuidado;

TEMAS INTEGRADORES

- **TI04** - Educação Alimentar e Nutricional
- **TI08** - Saúde
- **TI12** - Trabalho, Ciência e Tecnologia

JUSTIFICATIVA

As eletivas são um dos componentes da parte diversificada e, devem promover o enriquecimento, a ampliação e a diversificação de conteúdo, temas ou áreas da Base Nacional Comum. Nesse sentido, considera a interdisciplinaridade enquanto eixo metodológico para buscar a relação entre os temas explorados, respeitando as especificidades das distintas áreas de conhecimento. Assim, são instrumentos que podem abordar diferentes conteúdos curriculares de forma significativa e contextualizada e promover vivências que resgatam valores e ainda desenvolver o senso crítico nos estudantes, estimulando a criatividade.

Partindo desses pressupostos, a eletiva “FÁBRICA DE CORPOS: alimentação saudável e a prática de exercícios físicos” tem sua justificativa pautada no estudo histórico e cultural do desenvolvimento de padrões impostos pela sociedade. Além disso, a eletiva propõe o estudo de biotipos corporais, a importância de bons hábitos alimentares e a prática regular de exercícios físicos para manutenção do bem estar integral do indivíduo.

Desta forma, a eletiva procurará desenvolver habilidades para a leitura crítica da realidade e para a produção do conhecimento; instrumentalizá-lo, para que, a partir do estudo, os estudantes possam elaborar trabalhos; oportunizar a criação de um comportamento crítico reflexivo. Proporcionar o desenvolvimento da criatividade e ludicidade como características essenciais para a sociedade contemporânea.



Acrescenta-se ainda, que se espera que haja momentos de descontração muito significativos para os seus participantes, tornando situações de interação importantes para que o prazer pelas atividades permaneça durante toda sua realização.

OBJETIVOS

- Orientar sobre os padrões de consumo e de comportamentos da sociedade;
- Refletir sobre os apelos midiáticos em relação ao corpo perfeito;
- Evidenciar a importância da associação entre nutrição alimentar e as atividades físicas para o alcance de mudanças no corpo.;
- Propiciar e vivenciar práticas de atividades físicas variadas;
- Colaborar para o entendimento e conceituação do “Corpo saudável x Corpo Perfeito”.Auxiliar na expressividade corporal, ritmo e coordenação motora.
- Potencializar criatividade, espontaneidade e improvisação.

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS A SEREM DESENVOLVIDAS

Habilidades

- Compreender, analisar e refletir sobre os padrões de beleza impostos pela a mídia.
- Compreender, analisar e executar conceitos relacionados a alimentação.
- Compreender a origem da cultura corporal de movimento e seus vínculos com a organização da vida coletiva e individual.
- Construir argumentos para compreender e lutar contra os padrões de beleza.

Competências

- Ampliar a competência comunicativa.
- Identificar a multiplicidade de padrões de desempenho, saúde, beleza e estética corporal, analisando, criticamente, os modelos disseminados na mídia e discutir posturas consumistas e preconceituosas.
- Interpretar e recriar os valores, os sentidos e os significados atribuídos às diferentes práticas corporais, bem como aos sujeitos que delas participam.
Reconhecer as práticas corporais como elementos constitutivos da identidade cultural dos povos e grupos.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO



Saúde do corpo.

Construção social da beleza.

Idealização do corpo “perfeito”.

Exercícios físicos diversos e seus benefícios a saúde.

Ginástica funcional.

Padrões de comportamento e de seguimento.

Nutrição alimentar.

METODOLOGIA

- Aulas práticas;
- Aulas teóricas;
- Palestras com profissionais especialistas.

RECURSOS DIDÁTICOS NECESSÁRIOS

- Material impresso (textos e imagens);
- Materiais de mídia (Aparelho Data Show/ Multimídia, TV, computador, som);
- Laboratório de informática;
- Sala de aula;
- Slides;
- Pesquisas;

PROPOSTA PARA A CULMINÂNCIA

A Eletiva “Fábrica de corpos: alimentação saudável e a prática de exercícios físicos”, traz como proposta de culminância a elaboração de um livreto evidenciando a importância dos cuidados com a saúde, da prática de exercícios físicos (em qualquer idade), a importância de associar os exercícios à alimentação saudável, bem como a importância da saúde mental e do bem estar com o seu próprio corpo.

AVALIAÇÃO

A avaliação acontecerá de forma contínua. Nesse sentido, o professor deverá considerar o envolvimento dos estudantes em todas as etapas do trabalho, especialmente na realização das atividades propostas, destacando interesse, participação, criatividade, cooperação, responsabilidade, protagonismo, autonomia e domínio da aprendizagem.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN`s);

- Currículo Básico Comum das Escolas Estaduais do Estado do Espírito Santo;
- Diretrizes Curriculares do Espírito Santo.