



MATERIAL DE APOIO

PROFESSORES DE DISCIPLINAS CURRICULARES
DO ENSINO FUNDAMENTAL II

Coordenação

Prof^a. Dr^a. Kelly Samara da Silva (UFSC)

Pesquisadores

Dr. Valter Cordeiro Barbosa Filho (UFSC)

Dr^{nda}. Jaqueline Aragoni da Silva (UFSC)

Ms^{nda}. Aleksandra da Silva Bandeira (UFSC)

Grad^{nda}. Bruna Fernandes (UFSC)

Grad^{nda}. Camila Pereira Luiz (UFSC)

Grad^{nda}. Daiani de Campos (UFSC)

Grad^{ndo}. Maycon Douglas da Silva (UFSC)

Prof^a Lays Tomazoni Gripa (UFSC)

Silva, Kelly Samara da.

Propostas e orientações sobre a discussão do tema saúde e estilo de vida ativo nas disciplinas curriculares do ensino fundamental II / Kelly Samara da Silva; Florianópolis, Santa Catarina, 2016.

179f.

Material de apoio para professores de disciplinas curriculares do ensino fundamental II. – Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde – NuPAF/UFSC

1. Saúde 2. Escolares 3. Professores 4. Material pedagógico

Prefácio

O Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (NuPAF) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) desenvolveu um programa de extensão e pesquisa sobre promoção de estilo de vida ativo e saudável em adolescentes do ensino fundamental II de escolas públicas municipais de Florianópolis, Santa Catarina. Este programa, intitulado “*Movimente*”, será realizado no segundo semestre de 2016, em parceria com a Secretaria Municipal de Educação.

Uma das abordagens do programa “*Movimente*” constitui-se em um curso de formação continuada com os professores que atuam nas escolas supramencionadas. Esta formação tem o intuito de apresentar alternativas para a atuação do professor em sala de aula, as quais possibilitem a discussão, estímulo e orientação do adolescente sobre o estilo de vida ativo e saudável (por exemplo, em Matemática, ensinar grandezas e medidas com as medidas do próprio corpo). Neste sentido, são debatidas a importância da temática em questão e o papel da escola neste contexto, bem como a importância da mediação do professor, para que estas informações cheguem até o adolescente. Além disso, barreiras e facilitadores também serão alvo de debate, a fim de possibilitar a discussão sobre quais estratégias podem ser lançadas para auxiliar neste processo. Ademais, a formação é suplementada de material didático e suporte profissional durante todo o processo para a realização destas atividades durante o semestre letivo.

Cabe destacar que as propostas desta formação estão condizentes com a proposta da Base Nacional Comum, bem como com as leis e diretrizes que norteiam a Educação brasileira. À exemplo desta questão pode-se citar as atuais Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais para a Educação Básica (processo nº. 23001.000196/2005-41, aprovado em 4 de abril de 2010), as quais consideram que o ambiente escolar deva “contemplar programas e projetos com os quais a escola desenvolverá ações inovadoras, cujo foco incida na prevenção das consequências da incivilidade que vem ameaçando a saúde e o bem estar, particularmente das juventudes, assim como na reeducação dos sujeitos vitimados por esse fenômeno psicossocial”. Aliada a essa questão, o programa “*Movimente*” irá representar uma importante ação para Rede Nacional de Formação Continuada dos Profissionais do Magistério da Educação Básica Pública (portaria nº 1.328, de 23 de setembro de 2011), a qual indica a importância da articulação de sistemas de ensino (inclusive da Universidade pública) no apoio à formação de profissionais do magistério da Educação Básica.

Por fim, é importante ressaltar que o planejamento e a execução deste curso de formação continuada são espelhados em um programa do mesmo caráter realizado previamente em escolas de Fortaleza, Ceará. Baseados nos resultados satisfatórios lá encontrados, decidimos replicar este programa em Florianópolis, por meio de uma parceria do NuPAF com professores e pesquisadores atuantes em diferentes programas de pós-graduação, a saber: Mestrado/Doutorado em Educação Física da UFSC, Mestrado/Doutorado em Nutrição da UFSC e Mestrado em Saúde Coletiva da UFSC. Portanto, destaca-se aqui a experiência prévia de muitos dos envolvidos na elaboração do programa, ficando evidente o interesse, a qualidade e a idoneidade do corpo de idealizadores e executores. Juntos, estamos trabalhando em prol de um programa de intervenção de qualidade, respeitando aspectos estruturais e políticos da Secretaria Municipal de Educação, das escolas e das outras instituições envolvidas, bem como da rotina e ideais dos professores.

Aproveitamos a oportunidade para agradecer o apoio da Secretaria Municipal de Educação de Florianópolis, dos diretores, articuladores e professores das escolas participantes no programa, bem como os cumprimentamos pela digna atenção dada aos membros do NuPAF. Temos a expectativa de que nossos ideais tenham o potencial de semear, em cada um dos envolvidos, a importância de considerarmos aspectos relacionados à saúde em nosso dia a dia. Além disso, esperamos que nossas propostas sejam atrativas e instiguem a atuação profissional de toda a comunidade escolar, favorecendo uma formação de adolescentes que reflita em futuros cidadãos conscientes, competentes e saudáveis.

*Grupo de Trabalho do programa “**Movimente**”.*

Sumário

Introdução.....	7
Proposta e Metodologia.....	9
Manual dos Breaks.....	10
Língua Portuguesa.....	32
“Break” Ditado Ativo.....	32
Oficina 1. Risco e Vulnerabilidade na Adolescência	33
Oficina 2. Qual Seu Alimento Preferido?.....	36
Oficina 3. Construindo Textos.....	40
Oficina 4. Hábitos de Prática de Atividade Física.....	42
Oficina 5. Comportamento Sedentário	45
Oficina 6. Aspectos gramaticais.....	48
Oficina 7. Bebidas Alcolólicas! O Que Sabemos?.....	50
Oficina 8. Elaboração de reportagens.....	53
Língua Estrangeira	55
“Break”.....	55
Oficina 1. Vocabulário do Futebol.....	57
Oficina 2. Alimentos Saudáveis e Não Saudáveis.....	60
Oficina 3. Tempo Sedentário (Sedentary Time).....	63
Oficina 4. Problemas de Saúde e Doenças (Health Problems and Diseases)...	65
Oficina 5. Atividade Física Com a Família.....	68
Oficina 6. Esportes Olímpicos de Inverno.....	70
Oficina 7. Esportes Olímpicos de Verão.....	72
Artes	75
“Break”.....	75
Oficina 1. Expressão Corporal.....	77
Oficina 2. Olimpíadas Rio 2016.....	78
Oficina 3. Habilidades de Recorte e Colagem.....	82
Oficina 4. Paródia.....	84
Oficina 5. Confeção da Pirâmide Alimentar.....	86
Oficina 6. A Magia do Desenho.....	90
Oficina 7. Confeção e Produção de Receitas Nutritivas e Saborosas.....	94

Oficina 8. Percussão Corporal.....	96
Geografia.....	97
“Break” Sobre Regiões do Brasil.....	97
Oficina 1. O Trabalho e a Transformação do Espaço Geográfico.....	98
Oficina 2. Construindo um Mapa de Locais Saudáveis na Escola.....	99
Oficina 3. Horta Escolar.....	100
Oficina 4. Elaboração de Mapas.....	104
Oficina 5. Meios de Transporte.....	106
Oficina 6. Tipos de Relevos e Prática de Atividade Física.....	109
Oficina 7. Criação de uma Maquete.....	112
História	114
“Break”. Perguntas e Respostas.....	114
Oficina 1. Capitalismo.....	115
Oficina 2.O Homem das Cavernas	116
Oficina 3. Relações Sociais de Trabalho.....	118
Oficina 4.Direitos e Deveres Relacionados a Saúde	120
Oficina 5. Hábitos Alimentares Regionais.....	122
Oficina 6. Influência da Sociedade nos Hábitos Relacionados ao Tabagismo	123
Oficina 7. Tecnologia.....	128
Oficina 8. Globalização Econômica.....	130
Ciências	132
“Break”. Não Quebre as Leis de Newton.....	132
Oficina 1. O Aparelho Locomotor.....	133
Oficina 2. Alimentação Saudável.....	135
Oficina 3. Cadê a Água?.....	137
Oficina 4. Direitos Sexuais? Direitos Reprodutivos? O Que é Isso?.....	140
Oficina 5. Gravidez: Responsabilidade do Homem e da Mulher.....	144
Oficina 6. Meio Ambiente e Saúde da População.....	147
Oficina 7. Doenças Transmitidas Pela Água, Solo e Ar.....	148
Oficina 8. Teorias Sobre a Evolução dos Seres Humanos.....	149
Matemática	151
“Break”. Acerte o Alvo!.....	151
Oficina 1. Calculando o IMC.....	152
Oficina 2. Qual Seu Peso e Altura?.....	156

Oficina 3. Divisão de Alimentos.....	158
Oficina 4. Resolução de Problemas.....	159
Oficina 5. Formas Geométricas.....	161
Oficina 6. Casas Decimais.....	163
Oficina 7. Classificação dos Números.....	165
Oficina 8. Interpretação de Gráficos.....	167
Oficina 9. Interpretação de Quadros e Tabelas.....	169
Oficina 10. Coleta e organização de Dados.....	173
Referências.....	175

Introdução

Nos últimos anos, têm-se destacado a importância e prioridade que a atenção à saúde do adolescente vem recebendo em diversos países, bem como instituições internacionais de incentivo à pesquisa. Essa situação é baseada na premissa de que a formação do estilo de vida do adolescente é de suma importância tanto para ele quanto para as gerações futuras (BRASIL, 2008).

Diante desta questão, destaca-se a contribuição da escola como o melhor ambiente para a promoção de políticas voltadas para os adolescentes (BRASIL, 2010). O ambiente escolar compreende um espaço que instiga o desenvolvimento crítico e político, contribuindo na construção de valores pessoais e maneiras de conhecer o mundo, o que interfere diretamente na produção social da saúde (BRASIL, 2009). É considerado um local de referência de extrema importância para crianças e adolescentes, onde são desenvolvidas experiências de caráter social e comunitário. É, ainda, visto como o espaço de transição entre o mundo da casa e o mundo mais abrangente, instituindo práticas socioculturais e comportamentais que vão além do ambiente escolar (BRASIL, 2009). Desta maneira, fomentar práticas de saúde e de AF no ambiente escolar permitem um alcance mais amplo e global desta população (KRIEMLER et al., 2011). Com base nestas questões, tem-se reforçado a necessidade e importância de estreitar a relação entre pesquisadores da área da saúde com as escolas (HALLAL, 2010).

Dentre as diversas formas de promover saúde na escola, uma delas é por meio da educação em saúde, aliada ao conteúdo curricular em sala de aula, proposta pela Organização Mundial da Saúde (STEWART-BROWN, 2006). Dado o potencial do setor educacional, este é um aliado fundamental para auxiliar no desenvolvimento de ações que auxiliem os adolescentes na tomada de decisões saudáveis (BRASIL, 2002). Essa estratégia torna possível a formação de cidadãos críticos, estimulando a autonomia e o controle das condições de saúde, com opção por atitudes mais saudáveis (BRASIL, 2009). O conhecimento e aprendizado sobre essas questões pelas crianças e adolescentes são de extrema relevância, uma vez que é nesta faixa etária que seus hábitos estão sendo criados e/ou revistos (BRASIL, 2002). Portanto, a educação é uma estratégia importante da saúde pública, assim como a saúde é importante para a educação, pois se configura como ferramenta para um melhor rendimento durante o processo educacional (BRASIL, 2006). Desta forma, investir em ambos os setores pode contribuir significativa e positivamente para um estilo de vida mais ativo e saudável, o que potencializa a qualidade de vida dos indivíduos (BRASIL, 2006).

Para que seja viável educar para a saúde, faz-se necessário estreitar a relação entre profissionais de saúde e educação, com trabalho participativo da direção e professores, permitindo a troca de experiências de diferentes setores (BRASIL, 2009). Uma das formas de estreitar o diálogo entre professores e funcionários da escola com a temática saúde é por meio de instrumentalização dos mesmos (BRASIL, 2009), a qual permite uma maior familiaridade e domínio do assunto, estimulando sua participação nas ações voltadas a este tema. A formação permanente dos docentes permite que os mesmos tenham domínio das informações e estratégias necessárias para concretizar esses ideais (BRASIL, 2010). A importância da qualificação do docente, bem como sua formação continuada em saúde é destacada pelo Ministério Público da Saúde (BRASIL, 2002) e é considerada um dos desafios mais importantes das ações de promoção da saúde na escola (BRASIL, 2009).

Os professores da escola, por exemplo, são de importância primordial. Por meio destes profissionais, torna-se possível o debate diário sobre saúde, uma vez que são os mediadores entre o conteúdo a ser aprendido e os adolescentes. Portanto, é necessário que estes estejam munidos de informações condizentes para repassar aos alunos, bem como estarem capacitados para possíveis questionamentos. A partir de oficinas de formação e da distribuição de material didático, torna-se possível a discussão sobre possibilidades da inclusão da temática em sala de aula, nas mais diversas disciplinas. Além disso, a formação continuada dos professores resultará em maior conhecimento e familiarização dos mesmos sobre a temática em questão, tornando-os mais motivados e confiantes para abordar este assunto em sala de aula. Como consequência desse processo, os professores tem o potencial de fomentar hábitos de vida mais saudáveis, promovendo mudanças a nível individual e organizacional, e permitindo a criação de ambientes favoráveis à saúde (BRASIL, 2002).

Destaca-se então que promover saúde é uma grande responsabilidade, que pode ser compartilhada por todos os profissionais atuantes na comunidade. Com base nestas premissas, este manual foi desenvolvido com o propósito de apresentar ideias (e estimular outras!) que auxiliem/fomentem os professores a incluírem temas transversais de saúde na estrutura curricular de suas respectivas disciplinas do Ensino Fundamental. Esperamos que este material seja um instrumento efetivo para auxiliar na motivação dos professores a criar momentos de debates sobre fatores favoráveis à prática de atividade física e saúde, realizando pequenas adaptações em seu cronograma curricular, mas que terão grandes resultados futuros.

Proposta

Este guia é direcionado aos professores do 7º ao 9º ano de escolas públicas municipais de Florianópolis e foi criado com o intuito de auxiliá-los no processo de alinhar a discussão sobre temas transversais de saúde com os conteúdos curriculares de cada uma das disciplinas do Ensino Fundamental II.

Com base no material oriundo do projeto “Fortaleça sua Saúde”, realizado no ano de 2014, em Fortaleza (Ceará), bem como em diversos documentos sobre a Educação Básica brasileira, deu-se a construção deste documento. Utilizou-se, por exemplo, o documento referente aos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), os quais apresentam os conteúdos inerentes às disciplinas do Ensino Fundamental II, a fim de verificar quais conteúdos poderiam ser abordados de forma integrada com temas transversais de saúde. Informações contidas na base nacional comum também foram pesquisadas. Além disso, diferentes documentos sobre saúde e educação, especialmente do Ministério da Saúde, como “Guia para a formação de profissionais de saúde e de educação”, “Manual a educação que produz saúde” e “Caderneta saúde do adolescente” serviram como base para a criação de diferentes estratégias de abordagem dos conteúdos.

Instruções de uso

Com relação à estrutura do manual, o mesmo foi organizado em forma de capítulos, as quais representam cada uma das disciplinas curriculares (português, inglês, artes, matemática, ciências, geografia e história). Cada unidade contém em torno de oito oficinas, as quais são, em geral, divididas em tópicos (objetivo, material, desenvolvimento, alternativas, sugestões e texto de apoio).

Cabe destacar que o tempo de execução de cada uma das oficinas não foi estipulado a fim de permitir que as mesmas sejam adaptadas de acordo com o cronograma de cada professor. Desta forma, as atividades podem ser realizadas de forma breve, bem como se estender por mais de uma aula. Ademais, as oficinas são independentes e não há necessariamente uma ordem a ser seguida, assim como podem ser adaptadas de acordo com a necessidade de cada turma, onde o professor tem total liberdade para realizar os ajustes que considerar adequado.

BREAKS

Interrompendo o tempo sentado! Este capítulo irá abordar atividades e exercícios chamados de *breaks*! O que são estes *breaks*?

Os *breaks* foram desenvolvidos no formato de atividades para que se interrompa o tempo sentado em excesso. Ficar muito tempo sentado ou deitado em uma posição com baixo custo energético pode ser prejudicial à saúde, principalmente à longo prazo. Dores nas costas, falta de concentração, cansaço, entre outros sinais podem ser observados quando passamos muito tempo nestas posições. No entanto, no ambiente escolar, passar o tempo sentado assistindo aula e fazendo atividades é parte da rotina, e querendo otimizar o tempo e contribuir com as atividades escolares, estes *breaks* foram desenvolvidos para serem atividades rápidas e simples de serem conduzidas, que irão melhorar, e muito, o clima em sala de aula.

O capítulo está dividido em duas sessões, a primeira é composta por 40 movimentos simples, sendo 20 de relaxamento e para acalmar, e 20 para energizar os alunos. Para montar um *break* quando os alunos estiverem muito agitados, basta escolher de dois à cinco movimentos dos *breaks* calmantes e fazer no início da aula. Caso eles estejam ainda dormindo, preguiçosos, encontre de dois a cinco movimentos para fazê-los acordarem! Se movimentar ajuda o sangue a chegar ao cérebro, melhora a concentração e alivia o cansaço!

Na segunda sessão temos por *breaks* no formato de atividades de sala de aula. Essas atividades podem exigir um pouco mais do tempo de aula, mas podem contribuir para o rendimento no tempo restante, muitas destas atividades podem motivá-los e serem utilizadas com questionários e conteúdo de sua disciplina! Escolha um *break* e experimente em sua aula!

Breaks de Relaxamento e Alongamento

Abaixo são apresentados 20 movimentos simples que podem ser feitos para alongar, acalmar, e trazer a atenção de volta para cada um. Lembre-se de sempre cuidar com a respiração ao longo dos movimentos. Escolha alguns e experimente!

1. Espreguiçar

Posição Inicial: Pode ser feito em pé ou sentado. Com os pés separados ou unidos.

Descrição: Unir as mãos entrelaçando os dedos acima da cabeça e estender os cotovelos, jogando o tronco e a cabeça ligeiramente para trás.

Carga: Manter por até 20s até três vezes.

2. Alcançar os pés

Posição Inicial: De pé, pernas separadas na largura dos ombros.

Descrição: Alcançar a ponta dos pés com as mãos, sem flexionar os joelhos.

Carga: Manter por 20s.

Alternativa: Pode-se fazer cruzando um pé á frente do outro, e tentar alcançar o calcanhar da perna de trás.

3. Alongamento de peitoral juntando os braços atrás do corpo.

Posição Inicial: De pé, com os pés unidos ou separados na largura dos ombros.

Descrição: Unir as mãos atrás do corpo, entrelaçando os dedos e com cotovelos estendidos, levantar os braços para trás, sem inclinar o tronco.

Carga: Manter por 20s.

4. Alongamento de costas

Posição Inicial: De pé, ou sentado.

Descrição: Fazer o movimento de abraço em si mesmo, buscando com a palma das mãos e dedos, encostar o mais próximo do centro das costas.

Carga: Manter por 20s.

5. Alongamento de pescoço

Posição Inicial: De pé, ou sentado.

Descrição: Com a ajuda das mãos, de modo relaxado e sem exercer força, trazer a cabeça para o lado direito, mantendo o olhar a frente, repetir para o lado esquerdo. Apoiando a palma da mão no queixo, elevar a cabeça para trás, olhando para o teto, manter. Apoiar a palma da mão na nuca, trazendo a cabeça a frente até encostar o queixo no peito, manter.

Carga: Manter 20s em cada posição

6. Joelho no peito

Posição Inicial: De pé, com os pés separados na largura dos ombros.

Descrição: Manter-se apoiado em uma perna, enquanto o joelho da outra em direção ao peito, com a ajuda das mãos, mantendo a postura, fazer os dois lados.

Carga: Manter 20s em cada lado

7. Alongamento do abdômen

Posição Inicial: De pé, separar as pernas um pouco além da linha dos ombros.

Descrição: Elevar as mãos acima da cabeça com cotovelos estendidos, olhar para o centro da mão, e levar a mão para traz vagarosamente, alongando os músculos da cadeia anterior (parte frontal do corpo).

Carga: Manter por 20s após chegar em posição confortável.

8. Alongamento de abdutores e glúteo.

Posição Inicial: De pé, com os pés separados na largura dos ombros.

Descrição: Cruzar uma perna sobre a outra de modo que o tornozelo de uma perna fique apoiado sobre o joelho da outra (fazendo um “quatro” com as pernas), e agachar até sentir a lateral da perna cruzada alongar.

Carga: Manter por 20s e repetir com a outra perna.

9. Calcanhar no glúteo.

Posição Inicial: De pé, com os pés juntos.

Descrição: Flexionar o joelho de uma das pernas e com o auxílio da mão, levar o calcanhar até o glúteo, mantendo a postura.

Carga: Manter por 20s e repetir com a outra perna.

10. Aviãozinho

Posição Inicial: De pé com os pés separados na largura dos ombros.

Descrição: Flexionar o tronco para frente, até ficar paralelo ao chão, com os braços abertos para os lados, elevar uma das pernas para trás, até a mesma também ficar paralela ao chão, no mesmo plano do tronco, mantendo o apoio na outra perna, sem flexionar o joelho.

Carga: Manter por 20s e trocar a perna.

11. Alongamento de panturrilha

Posição Inicial: De pé, com as pernas separadas na largura dos ombros e de frente para a parede.

Descrição: Colocar um pé atrás com o calcanhar no chão e joelhos estendidos, apoiando as mãos na parede, abaixar o quadril, alongando a panturrilha do pé de trás.

Carga: Manter por 20s e trocar a perna.

12. Alongamento de punhos

Posição Inicial: Sentado ou em pé.

Descrição: Elevar um braço a frente, abrir as mãos de modo que a palma fique virada para frente com os dedos apontando para o chão, e com a outra mão, puxar todos os dedos para o tronco, alongando o antebraço.

Carga: Manter por 20s e trocar de mão.

13. Fechar a mão e massagear diferentes partes do corpo

Posição Inicial: De pé ou sentado.

Descrição: Fechar as mãos, e com os punhos firmes, massagear levemente dando socos fracos nos braços, antebraços, mãos, tronco, coxas e panturrilha. (Pode ser feito em duplas).

Carga: 30s.

14. Puxar a ponta do pé unilateralmente

Posição Inicial: De pé, com pés separados na largura dos ombros.

Descrição: Flexionar uma das pernas enquanto puxa a ponta do outro pé no sentido do tronco.

Carga: Manter por 20s e repetir com a outra perna

15. Alongamento de adutores

Posição Inicial: De pé.

Descrição: Abrir as pernas o máximo que puder de modo confortável e mantendo os joelhos estendidos, inclinar o tronco na direção de uma perna, procurando colocar as mãos no calcanhar e segurar. Repetir para a outra perna, e então inclinar o tronco entre as pernas, tentando encostar os cotovelos no chão.

Carga: Manter 20s em cada posição.

16. Alongamento de tronco

Posição Inicial: De pé, com pés separados na largura dos ombros

Descrição: Estender os braços acima da cabeça, e com a mão direita, puxar a mão esquerda e inclinar o tronco para o lado direito até sentir o alongamento do lado esquerdo. Repetir com o lado direito.

Carga: Manter 20s em cada posição

17. Alongamento de ombros, braço e antebraço

Posição Inicial: De pé, ou sentado, com a ponta dos dedos encostando os ombros, mantendo o braço paralelo ao chão, com cotovelos e punhos flexionados.

Descrição: Desenrolar o braço lateralmente, sempre mantendo o cotovelo na altura dos ombros, até os cotovelos estiverem estendidos e estender os punhos e dedos por último até os dedos apontarem para os chãos. Enrolar o braço de volta à posição inicial começando pelos dedos e deixando o cotovelo por último.

Carga: 5 repetições.

18. Rotação de tronco sentado nas cadeiras

Posição Inicial: Sentados.

Descrição: Girar o tronco para o lado esquerdo, procurando tocar o canto direito do encosto da cadeira com a mão direita, repetir com o outro lado.

Carga: Manter 20s em cada posição.

19. Agachamento em alongamento

Posição Inicial: Em duplas, de pé, um aluno de frente para o outro.

Descrição: dois alunos seguram as mãos de frente para o outro, flexionam o joelho como se fossem agachar e jogam o quadril para trás como se fossem sentar, deixando o tronco paralelo ao chão. Mantendo o equilíbrio puxando um o peso do outro, alongando as costas, segurar a posição.

Carga: Manter por 20s.

20. Alongamento de abdutores

Posição Inicial: Sentados.

Descrição: Com o auxílio das mãos, cruzar uma perna sobre a outra de modo que o pé da perna direita fique apoiado na cadeira do lado da coxa esquerda. Manter e repetir com a outra perna.

Carga: Manter 20s em cada perna.

21. Alongamentos de adutores

Posição Inicial: Sentados.

Descrição: Trazer os pés para cima da cadeira e unir a sola dos dois pés à frente do quadril, com as mãos, empurrar os joelhos para baixo até sentir o alongamento.

Carga: Manter por 20s.

Breaks de ativação muscular

Estes breaks são breaks mais ativos, para aumentar a circulação e levar mais energia e oxigênio ao corpo. Escolha alguns e veja como irão fazê-los acordar e ficarem mais atentos!

1. Circundução do quadril sentado na cadeira:

Unilateral.

Posição inicial: Sentados na cadeira com as pernas estendidas.

Descrição: Com os joelhos estendidos, movimentar o quadril desenhando círculos no ar com os pés. Uma perna de cada vez.

Carga: Realizar 20 a 30 segundos da atividade com cada perna.

2. Flexão de Quadris sentado na cadeira:

Bilateral.

Posição Inicial: Posição sentados, apoiando bem os glúteos na cadeira. Ambas mãos segurando firmemente em baixo do assento da cadeira. Tronco levemente inclinado para trás.

Descrição: De forma dinâmica, flexionar os quadris (levar os joelhos em direção ao peito) elevando as duas pernas mantendo os joelhos flexionados. E descer estendendo os quadris, abaixando as pernas com os joelhos flexionados.

Carga: Realizar séries de 10 repetições.

3. Flexão Lateral da coluna lombar sentado na cadeira:

Alternado.

Posição Inicial: Sentado na cadeira, pés apoiados no solo, joelhos flexionados 90°, coluna ereta, mãos apoiadas e fixas atrás da cabeça.

Descrição: Flexionar o tronco lateralmente, alternando, de uma lado para o outro, na maior amplitude possível. Atenção: é um movimento apenas lateral!

Carga: 30 a 40 segundo de execução.

4. Extensão da Coluna lombar em pé:

Posição Inicial: Em pé, joelhos um pouco flexionados, mãos apoiadas e fixas na cabeça, tronco flexionado 90°, paralelo ao chão.

Descrição: De forma dinâmica, elevar (estender) o tronco até a posição ereta, e baixar (flexionar) novamente até a posição inicial.

Carga: Realizar séries de 15 repetições.

5. Repique sentado.

Alternado

Posição Inicial: Sentados, coluna ereta, pés apoiados no solo.

Descrição: Alternando os pés, apoiar e elevar ligeiramente os pés do solo o mais rápido possível, isto é, de forma explosiva (simulando uma corrida).

Carga: 2 a 3 séries de 15 a 25 segundos de execução.

6. Flexão plantar

Posição Inicial: Sentados (ou em pé), coluna ereta, pés apoiados no solo.

Descrição: Exercitar a panturrilha realizando a meia ponta. Com a parte dianteira dos pés (ponta dos pés) apoiada no solo, elevar ao máximo e abaixar os calcanhares. Esse exercício pode ser realizado unilateralmente (um tornozelo executa), bilateralmente (ambos tornozelos executam simultaneamente) ou alternando (um calcanhar sobe enquanto o outro desce).

Carga: 20 a 30 repetições.

7. Adução da Cintura Escapular em pé

Bilateral

Posição Inicial: Em pé, coluna ereta, manter os braços colados ao tronco com os cotovelos flexionados a 90°.

Descrição: Realizar o movimento de unir as escápulas na parte posterior do tronco (adução da cintura escapular) e manter essa posição por um tempo determinado, fazendo força para manter as escápulas bem unidas. Depois voltar à posição inicial relaxando.

Carga: 20 a 30 segundos mantendo a posição do exercício.

8. Extensão e abdução de quadris

Unilateral

Posição Inicial: Mãos apoiadas no apoio da cadeira, braços "esticados", coluna reta e joelhos estendidos.

Descrição: Uma perna de cada vez: elevar a perna atrás (estender o quadril), voltar, elevar a mesma perna lateralmente e voltar (abdução de quadril). Repetir. Depois realizar a mesma coisa com a outra perna.

Carga: 10 a 15 repetições com cada perna.

9. Agachamento unilateral em Duplas

Unilateral.

Posição Inicial: Os alunos formam duplas e dão uma, ou as duas mãos. Ambos apoiam sobre um pé só.

Descrição: Ambos os alunos, ao mesmo tempo, agacham sobre um pé só (unilateral). A perna que não está executando fica com o joelho flexionado. Realiza-se todas as repetições previstas para uma perna e depois troca a perna executante. Ou pode ser executado de forma bilateral.

Carga: 2 séries. 8 a 12 repetições com cada perna.

10. Saltitos

Bilateral ou unilateral

Posição Inicial: Em pé, pés unidos, mãos apoiadas e fixas na cintura.

Descrição: Saltitar desenhando o formato de um pequeno quadrado (pra frente, pra direita, pra trás, pra esquerda). Importante: os pés devem estar sempre unidos e eles apoiam ao mesmo tempo, de modo que ao saltar e apoiar, o impacto do saltito seja distribuído uniformemente para as duas pernas.

Carga: 2 séries de 10 segundos de duração do exercício.

11. Polichinelo Lateral

Posição Inicial: Em pé, pés unidos, braços ao lado do corpo.

Descrição: Realizar o afastamento das pernas e aproximação dos braços sobre a cabeça, lateralmente. Realizar repetidamente conforme contagem do professor.

Carga: 2 séries de 20 repetições

12. Polichinelo Frontal

Posição Inicial: Em pé, pés unidos, braços ao lado do corpo.

Descrição: Realizar o afastamento das pernas e aproximação dos braços sobre a cabeça, frontalmente, ou seja, braços e pernas alternam movimentos para frente e para trás do corpo. Realizar repetidamente conforme contagem do professor.

Carga: 2 séries de 20 repetições

13. Circundução Cervical

Posição Inicial: Em pé, pés unidos, braços ao lado do corpo.

Descrição: Realizar movimentos circulares com o pescoço, vagarosamente, no sentido horário e anti-horário.

Carga: Uma série de 10 repetições para cada sentido

14. Apoio sobre a mesa

Posição Inicial: Em pé, pés unidos

Descrição: Inclinar o corpo, apoiar as palmas das mãos, afastadas entre si por uma distância equivalente à largura dos ombros, sobre a mesa. Realize a flexão e extensão dos cotovelos, aproximando e afastando o tronco da mesa.

Cuidados: manter o corpo ereto (coluna e joelhos estendidos).

Carga: 2 series de 12 repetições.

15. Flexão Plantar / Isometria

Bilateral/ Unilateral

Posição Inicial: Em pé, pés unidos, mãos apoiadas e fixas na cintura.

Descrição: Executar flexão plantar, isto é, apoiar o peso do corpo apenas sobre as pontas dos pés e sustentar a posição pelo tempo determinado. Em caso de desequilíbrio, afaste levemente os pés e deixe as mãos livres.

Carga: 2 séries de 20 segundos sustentando a posição.

16. Agachamento / Isometria

Bilateral/ Unilateral

Posição Inicial: Em duplas, alunos frente à frente de mãos dadas, posição em pé, pés afastados até a distância equivalente à largura dos ombros.

Descrição: Executar a flexão dos quadris e joelhos, isto é, movimento referente ao ato de agachar-se. Segurar as mãos do colega para auxiliar no equilíbrio. Sustentar a postura em que os joelhos estejam flexionados a um ângulo próximo de 90 graus em relação ao solo.

Cuidados: Deve-se tomar o cuidado de evitar o avanço dos joelhos, desta forma, recua-se o quadril durante o agachamento, reduzindo a sobrecarga das articulações do joelho. Mantém-se a coluna lombar ereta durante todo o movimento.

Carga: 2 séries de 20 segundos sustentando a posição.

17. Passada / Isometria

Unilateral

Posição Inicial: Em pé, pés afastados até a distância equivalente à largura dos ombros, mãos apoiadas e fixas na cintura.

Descrição: Adiantar uma perna e realizar flexão do quadril e joelho da mesma, a perna de apoio fará apenas a flexão do joelho. Movimento bastante similar a uma passada. Executar a passada até que o joelho da perna de avanço atinja aproximadamente 90 graus com o chão, e então sustentar a posição pelo tempo determinado.

Cuidados: Deve-se tomar o cuidado de evitar o avanço dos joelhos frente aos pés, desta forma, recua-se o quadril durante o agachamento, reduzindo a sobrecarga das articulações do joelho. Mantém-se a coluna lombar ereta durante todo o movimento.

Carga: 1-2 series de 20 segundos com cada perna.

18. Ponte sobre a cadeira / Isometria

Posição Inicial: Em pé, pés unidos

Descrição: Inclinar o corpo, apoiar os cotovelos sobre a cadeira e manter o corpo ereto (coluna e joelhos estendidos).

Carga: 2 series de 30 segundos.

19. Flexão e extensão frontal dos ombros/ Isometria

Posição Inicial: Em duplas, alunos frente à frente com as mãos estendidas em frente ao corpo, posição em pé, pés afastados até a distância equivalente à largura dos ombros.

Descrição: Os alunos devem estender seus braços de forma a apoiar as palmas de suas mãos, um com as palmas viradas para cima, e outro com as palmas viradas para baixo sobre as mãos do colega. Aquele que tem as mãos sobre as do colega deve tentar realizar o movimento para baixo, enquanto o colega realiza o movimento para cima, sempre com os cotovelos estendidos. Sustentar a força pelo tempo determinado e então trocar de posição com o colega.

Carga: 30 segundos de sustentação para cada movimento.

20. Adução e abdução frontal dos ombros/ Isometria

Posição Inicial: Em duplas, alunos frente à frente com as mãos estendidas em frente ao corpo, posição em pé, pés afastados até a distância equivalente à largura dos ombros.

Descrição: Os alunos devem estender seus braços de forma a apoiar as palmas de suas mãos, um com as palmas viradas para fora (laterais), e outro com as palmas viradas para dentro, encostando as mãos do colega. Aquele que tem as mãos viradas para fora deve tentar realizar o movimento para a lateral, afastando os braços, enquanto o colega realiza o movimento para

dentro, aproximando os braços e sempre com os cotovelos estendidos. Sustentar a força pelo tempo determinado e então trocar de posição com o colega.

Carga: 30 segundos de sustentação para cada movimento.

Breaks Energizers

Estes breaks estão em formatos de atividades, algumas mais longas e algumas mais curtas. Escolha algum com as questões de sua matéria para animar os alunos como “Prova em Pé”, ou então durante uma leitura, faça o “Levante pelo Vocabulário”. A criatividade e o humor da turma são o limite!

1. Papel no corpo

Materiais: papel e caneta

Preparação: O professor escreve um movimento em cada pedaço de papel e dobra-o. Cada aluno receberá um papel desses. Exemplos de movimentos: mão esquerda no pé direito. Ombro com ombro. Pé direito no joelho esquerdo.

Faixa Etária: todas

Movimentos: Qualquer movimento. Ou todos.

Como Jogar: A turma formará um círculo. Cada aluno pegará um pedaço de papel dobrado de uma caixa que passará pelo círculo. Um aluno começará a jogar abrindo seu pedaço de papel e realizando o movimento que está escrito. Eventualmente, todos os alunos vão estar se movendo, pois após todos terem realizado o seu primeiro movimento, todos passarão o seu papel para o colega da direita, e então, executarão esse novo movimento. E continua essa mecânica até todos do círculo terem realizado a maioria, ou todos os movimentos da caixa.

2. Orquestra de cartão

Materiais: cartão vermelho e cartão amarelo.

Faixa Etária: todas.

Movimentos: movimentos de tocar instrumentos.

Como Jogar: São necessários 2 cartões, um amarelo e um vermelho. Os alunos serão a orquestra. Funciona assim: quando o professor levanta o cartão amarelo, os alunos farão o som de tambores “batucando” as mãos no peito. E quando o professor levantar o cartão vermelho, os alunos farão o som de pratos batendo palmas. **Variações:** Cartões de outras cores podem ser adicionados e representarão novos sons. E alunos “capitães” podem ser selecionados para

levantar os cartões para a turma. Os cartões também podem representar os sons combinados com movimentos. Por exemplo: o cartão amarelo pode representar tambores “batucando” no peito com o movimento de marcha no lugar (estacionária).

3. A serpente

Materiais: nenhum.

Faixa Etária: todas.

Movimentos: caminhar e correr.

Como Jogar: Um aluno começa a brincadeira, este será a cabeça da serpente. Ele vai andando pela sala e dando as mãos para os colegas formando uma serpente. O último aluno a compor a serpente será o rabo, e este tem o objetivo de correr, sem se soltar, e tentar pegar o aluno da cabeça. Então, o aluno que é o rabo tenta pegar a cabeça, e esta deverá tentar esquivar-se para fugir, mas sem soltar as mãos dos colegas, ou seja, a serpente não pode se soltar em parte alguma. Depois muda o aluno da cabeça e do rabo da serpente.

4. Espelho

Materiais: nenhum.

Faixa Etária: todas.

Movimentos: todos.

Como Jogar: Os alunos formarão duplas. Um deles será a “figura” e realizará vários movimentos dinâmicos distintos, e o outro aluno da dupla (o espelho) precisará imitar o aluno “figura”. Depois os alunos mudam entre si as posições (funções). Nesse break é interessante incentivar os alunos a realizarem criativos movimentos de ginástica.

5 Bola acima, bola abaixo

Materiais: uma bola de papel para cada fileira.

Faixa Etária: todas.

Movimentos: alongar, andar e correr.

Como Jogar: Os alunos serão divididos em duas filas que serão duas equipes. O primeiro aluno de cada fila terá uma bola. Quando o professor der o sinal de início, o primeiro aluno de cada fila passará a bola por cima da cabeça, usando as duas mãos, para o colega de trás, este passará da mesma forma para quem está atrás, e assim sucessivamente. O último aluno de cada fila que recebe a bola deverá correr e posicionar-se no início da fila e continuar a brincadeira. Assim que todos os alunos completarem a tarefa, o professor pedirá para que executem novamente, mas

agora passando a bola para o colega de trás por entre as pernas com as duas mãos, dá mesma forma, o último aluno da fila recebe a bola e vai para o início continuando a sequência da tarefa. Outra variação da brincadeira é alternar a forma de passar a bola de modo que o primeiro aluno passa para o segundo por cima da cabeça, o segundo passa para o terceiro por entre as pernas, o terceiro passa para o quarto acima da cabeça e assim sucessivamente.

Variações: Essa brincadeira pode ser uma competição (estafeta) entre as duas filas para ver qual conclui a tarefa mais rapidamente. Realizar também a tarefa da brincadeira na formação lado a lado em vez de fileira.

6. Corrida de sapos

Materiais: nenhum.

Faixa Etária: todas.

Movimentos: agachar e saltar.

Como Jogar: Os alunos serão alinhados e se posicionarão agachados como sapos na linha de partida demarcada. Trata-se de uma corrida deslocando como sapos. Ao sinal do professor, a corrida começa de modo que os alunos desloquem-se pulando mantendo-se agachados imitando sapos. O primeiro aluno a cruzar a linha de chegada demarcada é o vencedor.

7. Dança da amizade

Materiais: nenhum.

Faixa Etária: todas.

Movimentos: Todos (Movimentos de dança).

Como Jogar: Os alunos ficam em um círculo e reproduzem os movimentos de uma música cantada pelo professor (a). Todos dançam no círculo, ao sinal do professor, cada aluno deixa seu lugar no círculo e encontra um colega para dançarem juntos frente à frente.

8. Nó humano

Materiais: nenhum.

Faixa Etária: todas.

Movimentos: alongamentos.

Como Jogar: Os alunos são divididos em grupos de, no máximo, nove pessoas. O professor dá a instrução da brincadeira. A princípio os alunos estarão posicionados em um círculo sem dar as mãos. Depois o professor irá solicitá-los que deem as mãos da seguinte forma: nenhum aluno poderá dar as mãos para os colegas imediatamente ao seu lado esquerdo e direito. E cada aluno

não poderá segurar as duas mãos do mesmo colega. Depois que todas as mãos foram dadas seguindo essas regras, os alunos deverão descobrir como desatar o nó formado, sem soltar as mãos torcendo e virando os segmentos corporais e o corpo todo. A brincadeira terminará quando todos os alunos do grupo conseguirem voltar ao círculo segurando as mãos.

9. Zigzag divertido

Materiais: nenhum.

Faixa Etária: todas.

Movimentos: alongamentos e caminhar.

Como Jogar: A turma é dividida e posicionada em duas fileiras. O primeiro aluno de cada fileira dá um passo para a esquerda, o segundo aluno de cada fileira dá um passo para a direita, e assim sucessivamente com todos os alunos da fileira criando um zigzag. Ao sinal do professor (a), o primeiro aluno de cada fileira deve abaixar-se e assumir a posição quadrúpede (apoiando nas mãos e nos joelhos) e deslocar-se engatinhando até o final de sua fila passando entre as pernas dos colegas que formam o caminho zigzag. Quando um aluno chega ao final do caminho, o seguinte pode ir. Assim que cada aluno chega ao final, este levanta-se e posiciona-se no fim do zigzag. A atividade continua até todos das fileiras terem engatinhado pelo caminho zigzag.

10. Mestre das tarefas

Materiais: nenhum.

Faixa Etária: todas.

Movimentos: correr ou caminhar

Como Jogar: Deve-se pedir aos alunos que fiquem em pé e coloquem as cadeiras sob a mesa. A brincadeira consiste em uma sequência de tarefas propostas pelo professor, que devem ser completadas o mais rápido possível. Os alunos devem erguer os braços assim que terminarem as tarefas e permanecer com os braços estendidos até que todos completem o objetivo proposto. Como primeira tarefa, o professor pedirá aos alunos que toquem em dez cadeiras não posicionadas em sequência. Para a próxima tarefa será pedido aos alunos que apertem as mãos de oito colegas de classe. A terceira tarefa consiste em encostar com as mãos nos pés de seis colegas que vestem camisas de cores diferentes. Outras tarefas podem ser sugeridas pelo professor ou alunos.

11. Balanço

Materiais: nenhum.

Faixa Etária: todas.

Movimentos: mexer braços e pernas

Como Jogar: Os alunos devem permanecer sentados e realizar uma sequência de movimentos seguindo os comandos do professor. A cada sequência de movimentos realizada, uma nova é introduzida e deve ser feita em conjunto com as anteriores. O professor deve fazer uma contagem regressiva, a partir de dez, para cada sequência de movimentos introduzida. Os alunos, por sua vez, realizarão os movimentos no mesmo ritmo da contagem regressiva. As sequencias de movimentos são: erguer e balançar o braço direito dez vezes; erguer e balançar o braço esquerdo dez vezes; balançar lateralmente o pé direito dez vezes; e balançar lateralmente o pé esquerdo dez vezes.

12. Levante pelo vocabulário

Materiais: nenhum.

Faixa Etária: todas.

Movimentos: sentar e levantar

Como Jogar: O professor deve realizar, em voz alta, a leitura de um texto, ou até pedir a um aluno que o faça. Uma ou poucas letras devem ser selecionados e escritas no quadro antes do texto ser selecionado. Dada a leitura, os alunos devem levantar-se da cadeira, e permanecer em pé, sempre que uma palavra iniciada por uma das letras selecionadas seja pronunciada. Os alunos devem sentar quando uma das letras selecionadas seja pronunciada novamente. Dessa forma, os alunos sentam e levantam conforme as palavras sejam pronunciadas. Quanto mais letras forem selecionadas, existe a tendência da atividade ser mais intensa.

13. Ninja congelado

Materiais: nenhum.

Faixa Etária: todas.

Movimentos: bater as mãos

Como Jogar: Os alunos devem se posicionar em um círculo bem fechado, com o rosto voltado para o centro do círculo e seus ombros encostando nos de seus colegas. Seguidos da contagem “até três”, realizada pelo professor, os alunos devem saltar para trás, ainda direcionados para o centro do círculo, e permanecer imóveis. A partir dessa etapa, um aluno, selecionado pelo professor, deve tentar bater na mão do colega a sua esquerda em apenas um movimento. O colega que levará o tapa na mão deve tentar esquivar também em um só movimento. Caso o tapa acerte a mão do colega, este deve deixar o círculo, e aquele a sua esquerda será o próximo a

atacar, sempre no mesmo sentido do círculo. Se o atacante errar o ataque, um próximo atacante deverá dar continuidade à brincadeira. O jogo acaba quando apenas um participante ficar em jogo.

14. Estações de atividades físicas

Materiais: nenhum.

Faixa Etária: todas.

Movimentos: todos

Como Jogar: O professor deve dividir o espaço da sala de aula em três setores e distribuir igualmente os alunos nesses espaços. O professor deve então selecionar três exercícios da cartilha de breaks (material disponível no manual do professor), e indicar cada um dos três setores com uma das atividades. Ao comando do professor, os alunos deverão realizar a atividade selecionada para seu setor por um minuto e então trocar de setor. A troca de setores será dada sempre no sentido horário e a comando do professor.

15. Dança criativa

Materiais: nenhum.

Faixa Etária: todas.

Movimentos: todos

Como Jogar: O professor deve dividir a turma em grupos de até cinco alunos. Cada grupo será responsável por criar uma sequência de três movimentos simples (balançar os braços, rodopiar e saltar para trás, por exemplo). Dado o tempo para a tarefa solicitada, cada grupo deve apresentar sua sequência de movimentos e toda a turma deve realizá-la. A cada equipe que apresenta sua sequência, esta deve ser executada pela turma seguida dos movimentos anteriormente apresentados. Após a apresentação da segunda equipe, por exemplo, a turma deverá realizar seis movimentos, três da primeira equipe e então três da segunda, formando assim uma sequência longa de movimentos.

16. Aceito ou não aceito

Materiais: cartas de movimentos (anexo A), cartas de volume (anexo B)

Faixa Etária: todas.

Movimentos: todos

Como Jogar: Misture os dois baralhos de cartas (anexo A e B). O professor deve retirar uma carta do baralho de movimentos e mostrá-la para a turma. Em seguida, deve estipular um número

de repetições e propor para a turma que realizem o movimento da carta, repetindo-o de acordo com o estipulado. A turma tem o direito de aceitar, ou não, a proposta. Caso aceitem, devem simplesmente realizar a atividade. Caso rejeitem, o professor deve tirar uma das cartas de volume para adaptar o número de repetições do exercício, que podem aumentar ou diminuir (exemplo: mais uma, vezes dois, metade, mais cinco, nenhuma, uma a menos, dividido por três...).

17. Pronúncia fitness

Materiais: cartela do alfabeto de movimentos (anexo C)

Faixa Etária: todas.

Movimentos: todos

Como Jogar: A turma deve, com suporte do professor, criar um alfabeto de movimentos conforme o exemplo apresentado no anexo C. Diversas atividades podem ser realizadas com o alfabeto, dentre elas, o professor pode sortear palavras do dicionário para que a turma pronuncie com movimentos ao iniciar as aulas. Ainda, jogos de adivinhação, em que uma equipe de alunos deve identificar a palavra ou frases que a equipe adversária pronuncia através de movimentos.

18. Cartas perigosas

Materiais: nenhum

Faixa Etária: cartas de movimentos (anexo A)

Movimentos: todos

Como Jogar: O professor deve embaralhar as cartas de movimentos e escrever no quadro quatro variações de volume, estas podem ser 10, 12,15 e 20 repetições, ou 30, 40, 30, 60 segundos de execução. O professor então deve selecionar quatro alunos para retirar, cada um, uma carta de movimento do baralho. A turma deverá realizar os movimentos retirados combinados com os volumes escritos no quadro. Exemplo: O primeiro aluno retirou a carta de movimento “Agachamento”, combinada com a primeira variação de volume escrita no quadro (10 repetições), resultaria em 10 repetições de agachamento. Em seguida, combina-se o movimento da carta retirada pelo segundo aluno com a próxima variação de volume escrita no quadro.

18. Dados de movimentos

Materiais: dados

Faixa Etária: todas

Movimentos: todos

Como Jogar: O professor pode, no início das aulas, rolar o dado de movimentos de três a quatro vezes e solicitar aos alunos que realizem 10, 12 ou 15 repetições dos exercícios revelados pelo dado (previamente, o professor determina qual movimento equivale a cada um dos números do dado).

19. Responsável

Materiais: nenhum

Faixa Etária: todas

Movimentos: todos

Como Jogar: O professor deve solicitar aos alunos que criem movimentos para alguns dos breaks já sugeridos ou outros construídos pela turma. É interessante também selecionar alunos ou grupos para que criem atividades baseadas naquelas já aplicadas na turma.

20. Pedra-papel-tesoura com os pés

Materiais: nenhum

Faixa Etária: todas

Movimentos: todos

Como Jogar: Peça para que seus alunos permaneçam em pé e em duplas. A posição pedra será representada pelos pés e pernas unidos; papel será representado pelas pernas afastadas; e tesoura em posição de pernas cruzadas.

Para começar, conte até três, pule e execute a posição de jogo. Pedra vence tesoura; Tesoura vence papel; Papel vence pedra.

21 Faça-os rir

Materiais: nenhum

Faixa Etária: todas

Movimentos: todos

Como Jogar: Divida a turma em duas equipes. As equipes deverão ficar uma de frente à outra com seus integrantes enfileirados. Um membro voluntário de cada equipe deve caminhar até o outro time. Os integrantes da equipe adversária deverão tentar fazer esse voluntário rir. Se o voluntário rir ele se juntará a equipe adversária.

22. Bola de neve

Materiais: Papel, caneta

Faixa Etária: todas

Movimentos: todos

Como Jogar: Todos os estudantes devem escrever um problema ou uma questão para o resto da turma. Os alunos devem amassar os papéis em forma de bolas e permanecer em pé. Ao sinal do professor os estudantes devem jogar, pelo menos, 5 “bolas de neve” pela sala. Em seguida, cada aluno deve pegar uma das bolas de neve e responder o problema ou questão contida no papel.

23. Atuando

Materiais: nenhum

Faixa Etária: todas

Movimentos: todos

Como Jogar: Leia um parágrafo ou uma página de um livro. Cada vez que um verbo aparecer, os alunos deverão atuar a ação do respectivo verbo pronunciado.

24. Alto ou baixo

Materiais: nenhum

Faixa Etária: todas

Movimentos: todos

Como Jogar: Um estudante vai à frente da sala. O professor escreve um número de três dígitos no quadro sem que o aluno veja. O estudante que está em frente a turma deve tentar acertar o número enquanto marcha. O restante da turma deve marchar em seus lugares até que o número seja adivinhado. Quando o aluno chutar um número muito alto, o restante da turma deverá se abaixar. Quando o chute for muito baixo, a turma deverá saltar. Quando o aluno acertar o número, o professor deverá escolher um novo voluntário para ir à frente do quadro e repetir a brincadeira.

25. Prova em pé

Materiais: Papéis com questões

Faixa Etária: todas

Movimentos: caminhar

Como Jogar: O professor coloca uma questão de múltipla escolha em cima de cada mesa dos alunos, os quais, em pé, poderão circular pela sala e escolher dez destas perguntas para responder, e servirá como avaliação ou atividade valendo um ponto.

Anexo A – Cartas de Movimentos

Saltitos	Polichinelo Lateral	Polichinelo Frontal	Agachamento
Flexão Lateral da Coluna Lombar em Pé	Extensão da Coluna Lombar em Pé	Flexão de Quadris em Pé (Alternado)	Flexão Plantar em Pé
Corrida sem Deslocamento (Joelhos Altos)	Corrida sem Deslocamento (Encostar Calcânhares nos Glúteos)	Salto com Pés Unidos (Mais Alto Possível)	Encostar Mãos nos Calcânhares
Agachamento Unilateral (Em Duplas)	Apoio Sobre a Mesa	Circundução de Quadris em Pé	Circundução Cervical

Criado pelos Alunos	Criado pelos Alunos	Criado pelos Alunos	Criado pelos Alunos
Criado pelos Alunos	Criado pelos Alunos	Criado pelos Alunos	Criado pelos Alunos

Anexo B – Cartas de Volume

5 Repetições	10 Repetições	15 Repetições	20 Repetições
10 Segundos	20 Segundos	30 Segundos	40 Segundos

Anexo C – Alfabeto de Movimentos

- A- Agachamento (x10)
- B- Erguer o Joelho (Alternando x20)
- C- Flexão plantar (x20)
- D- Apoio (x7)
- E- Salto (x10)
- F- Dança
- G- Calcanhares nos Glúteos (Alternado x20)
- H- Polichinelo Lateral (x20)
- I- Marcha Rápida sem Deslocamento (20 segundos)
- J- Polichinelo Frontal (x20)
- K- Saltar e Bater os Calcanhares (x10)
- L- Passada (Alternado x10)
- M- Escalada (Alternado x10)
- N- Verificar e Anotar Frequência Cardíaca
- O- Saltar em um Pé (Alternado x15)
- P- Corrida com Joelhos Altos (30 segundos)
- Q- Chutes altos (Alternado x10)
- R- Encostar a Ponta dos Pés (Alongamento 30 segundos)
- S- Agachamento isométrico 90° (30 segundos)
- T- Pulos em Zig-zague (x20)
- U- Criado Pelos Alunos
- V- Criado Pelos Alunos
- W- Criado Pelos Alunos
- X- Criado Pelos Alunos
- Y- Criado Pelos Alunos
- Z- Criado Pelos Alunos

LÍNGUA PORTUGUESA

“BREAK” DITADO ATIVO

Objetivo: Aprimorar a escrita das palavras.

Tempo: De 03 a 05 minutos.

Material necessário: Objeto que os alunos possam passar facilmente entre eles (por exemplo, bola de tênis, estojo, etc).

Desenvolvimento:

Todos os alunos ficam em pé, posicionados próximos a sua cadeira. O objeto passa por cada um até que o professor dê o sinal para interromper o processo. Neste momento, o professor lê uma frase (ou um dos alunos), e solicita que o aluno que estiver em posse do objeto escreva no quadro determinada palavra (contida na frase). Em seguida, o grupo discute se a palavra está escrita de maneira correta. A quantidade de vezes fica a critério do professor.

Alternativa: Ao final, os alunos poderão ir até o quadro para corrigir possíveis palavras que não foram escritas corretamente.

Essa atividade pode ser aplicada em aulas sobre gramática, acentuação, etc.

Sugestão:

- 1 - “Saúde é o ponto principal do nosso corpo, sem ela somos **incapazes** de fazer qualquer coisa, por isso, valorize-a, cuide-a porque sem saúde não somos **absolutamente** nada!”
- 2 - “**Dificuldades** e **obstáculos** são fontes valiosas de saúde e força para qualquer sociedade.”
- 3 - “Se em um dia de **tristezas**, tiveres de escolher entre o mundo e o amor...escolhas o amor, e com ele conquiste o mundo!”
- 4 - “**Insanidade** é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar **resultados** diferentes.”

Fonte: Albert Einstein

OFICINA 1. RISCO E VULNERABILIDADE NA ADOLESCÊNCIA

Objetivo: Discussão e interpretação de texto.

Material necessário: Texto de apoio, folhas de papel e canetas.

Desenvolvimento: O professor sugere aos alunos a leitura do texto em pequenos grupos. Posteriormente, entrega a cada grupo uma folha de papel A4 e apresenta a seguinte tarefa: cada grupo deve descrever uma situação de vulnerabilidade, em que um adolescente corre risco de se contaminar com alguma doença sexualmente transmissível. Em seguida, recolhe os papéis e abre, um a um, para ser discutido com a turma, seguindo a classificação:

- Não oferece risco para a pessoa
- Oferece pouco risco para a pessoa
- Oferece grande risco para a pessoa

Alternativa:

Essa atividade pode ser utilizada para:

-O professor pode articular o tema com os aspectos gramaticais do texto (por exemplo, identificar os artigos definidos e indefinidos do texto, etc.).

Material de Apoio:**POR QUE A VULNERABILIDADE É UM CRITÉRIO PARA ORIENTAR AS ATIVIDADES DE PREVENÇÃO?**

A construção e a aplicação do conceito de vulnerabilidade no campo da saúde são relativamente recentes e estão relacionadas ao esforço de superação das práticas preventivas apoiadas no conceito de risco.

O conceito de risco é um instrumento para quantificar as possibilidades de adoecimento de indivíduos ou populações, a partir da identificação de relações de causa-efeito entre a ocorrência de doenças e outros eventos e condições de vida. As estimativas de risco oferecem informações importantes sobre a distribuição de doenças. Por exemplo: é possível calcular o número de fumantes que desenvolvem algum tipo de câncer e o número de não fumantes que têm os mesmos tipos de câncer. A comparação entre os resultados permite concluir que as pessoas que fumam têm mais chances de ter câncer.

Entretanto, é preciso compreender a situação em seu conjunto, para encontrar as “pistas” para planejar e desenvolver ações preventivas que façam sentido para as pessoas e grupos, em sua realidade de vida. Por exemplo: uma profissional do sexo, que sempre usa o preservativo, pode nunca ser infectada pelo HIV; por outro lado, uma mulher que mantém relações sexuais com um único parceiro, durante toda a sua vida, pode ser infectada por seu parceiro, caso ele tenha tido uma relação sexual com outra pessoa que tem a infecção.

Hoje sabemos que nossa fragilidade – ou nossa capacidade de enfrentar os desafios – depende de um conjunto integrado de aspectos individuais, sociais e institucionais. José Ricardo Ayres (2005) define a vulnerabilidade ao HIV e à Aids como o conjunto de aspectos individuais e coletivos relacionados ao grau e modo de exposição à infecção e adoecimento pelo HIV e, de modo indissociável, ao maior ou menor acesso a recursos adequados para se proteger de ambos.

Por isso, os comportamentos associados à maior vulnerabilidade não podem ser entendidos como uma decorrência imediata da vontade pessoal. Estão relacionados às condições objetivas nas quais os comportamentos acontecem e ao efetivo poder que as pessoas e grupos sociais podem exercer para transformá-las. Vejamos algumas situações:

- Um adolescente está motivado para fazer sexo seguro, mas não consegue comprar camisinha, o que indica sua vulnerabilidade social;
- Uma pessoa viveu uma situação que a deixou preocupada com a Aids, mas não sabe onde realizar um teste sigiloso e gratuito, o que mostra sua vulnerabilidade institucional;

- A maior vulnerabilidade social das mulheres está associada com a desigualdade nas relações: quantas jovens não conseguem negociar o uso da camisinha com seus parceiros?
- Uma adolescente está apaixonada e faz qualquer coisa para que o seu namorado fique com ela, até transa sem camisinha, mesmo sabendo que isso aumenta sua vulnerabilidade pessoal diante da Aids.

Vulnerabilidade pessoal

No plano pessoal, a vulnerabilidade está associada a comportamentos que criam a oportunidade de infectar-se e/ou adoecer, nas diversas situações já conhecidas de transmissão do HIV (relação sexual desprotegida, uso de drogas injetáveis, transfusão sanguínea e transmissão vertical).

Vulnerabilidade institucional ou programática

No plano institucional, a vulnerabilidade está associada à existência de políticas e ações organizadas para enfrentar o problema da Aids.

Vulnerabilidade social

No plano social, a vulnerabilidade está relacionada a aspectos sociais, políticos e culturais combinados: acesso a informações, grau de escolaridade, disponibilidade de recursos materiais, poder de influenciar decisões políticas, possibilidades de enfrentar barreiras culturais etc. A vulnerabilidade social pode ser entendida, portanto, como um espelho das condições de bem-estar social, que envolvem moradia, acesso a bens de consumo e graus de liberdade de pensamento e expressão.

Fonte: Brasil, 2006.

OFICINA 2. QUAL SEU ALIMENTO PREFERIDO?

Objetivo: Ler e interpretar texto jornalístico, bem como discutir sobre alimentação.

Material necessário: Texto de apoio, folhas de papel e canetas.

Desenvolvimento: O professor inicialmente apresenta a tarefa: leitura e interpretação da mensagem principal do texto. Em seguida, os alunos deverão listar os alimentos preferidos pelo grupo. Posteriormente, o professor sugere uma discussão sobre a mensagem do texto bem como sobre os alimentos elencados pelos grupos.

Sugestão:

Tópicos para discussão:

- Vocês estão se alimentando bem?
- Quais alimentos vocês têm acesso mais facilmente?
- Vocês gostam da alimentação oferecida pela escola?
- O que vocês gostariam de mudar na alimentação de vocês?
- O que impede vocês de terem uma alimentação saudável?

Alternativa:

Essa atividade pode ser utilizada para:

- Trabalhar aspectos gramaticais (oração absoluta, oração principal, transitividade verbal, colocação pronominal, etc.).

Material de Apoio:

OS 10 TIPOS DE ALIMENTOS MAIS PREJUDICIAIS À SAÚDE

O que não mata, engorda, diziam nossas mães. Ou nós mesmos, quando queremos comer o salgadinho que caiu no chão. O problema é que algumas coisas não só engordam (e muito), como também podem matar aos poucos. Mas não precisa ficar desesperado. Isso não quer dizer que não podemos mais comer aquela porção de batata frita ou aquele docinho na sobremesa.

“Nada é proibido, mas esses alimentos devem ser consumidos com menor frequência. Uma medida razoável é incluir um deles no cardápio uma vez por semana. Mas só um deles. Comer cachorro-quente com batata frita, por exemplo, nunca”, explica Flavia Moraes, coordenadora do departamento de nutrição da rede de produtos naturais Mundo Verde.

A dica dela é olhar o rótulo do produto para checar seus ingredientes. E fique atento: o primeiro item da lista de ingredientes, geralmente, é o que está presente em maior quantidade na comida. Portanto, se açúcar ou gordura estiverem no topo da lista na embalagem, talvez seja melhor procurar uma opção mais saudável.

Com a ajuda de nutricionistas, listamos os 10 tipos de alimentos mais prejudiciais à saúde. Cuidado com eles!

1- Refeições prontas congeladas

Esse tipo de alimento semi-pronto é rico em gordura saturada, que faz subir os níveis do colesterol ruim e aumenta o risco de desenvolver doenças cardiovasculares. “Tais refeições também são ricas em sódio que, em excesso, pode ocasionar aumento da pressão arterial”, afirma a nutricionista Thais Souza.

2- Embutidos (salsicha, linguiça, mortadela, presunto, salame)

“Esses alimentos à base de carne, conhecidos como embutidos possuem maior teor de gordura saturada em relação à carne natural”, explica Thais Souza. Esse tipo de gordura, encontrado principalmente em produtos de origem animal, traz riscos à saúde quando ingerido em excesso, pois estimula o aumento dos níveis de colesterol e o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Os embutidos também contêm excesso de sódio – o que pode provocar pressão alta – e corantes – que podem causar alergias e problemas no estômago. Por fim, ainda há ali muitos conservantes, como o nitrito e o nitrato. No nosso organismo, eles são convertidos em substâncias potencialmente cancerígenas.

3- Caldos e temperos industrializados

Possuem altos teores de sódio e glutamato monossódico. O sódio, se consumido além dos limites diários recomendados, pode levar ao desenvolvimento da hipertensão ou piorar o problema se ele já existe. O problema do glutamato é ainda pior: estudos têm mostrado que o nosso organismo o utiliza como um transmissor de impulsos nervosos no cérebro e seu consumo tem sido associado com dificuldades de aprendizado, Mal de Alzheimer, Parkinson e câncer.

4- Biscoito recheado

Além do excesso de açúcar, os biscoitos recheados ainda contêm muita gordura saturada, o que favorece o aumento do LDL (o “colesterol ruim”) e a diminuição do HDL, considerado o “colesterol bom”. O desequilíbrio nas taxas de colesterol é fator de risco para o surgimento de doenças cardiovasculares graves. E os aditivos usados para dar cor a essas bolachas também são prejudiciais à saúde e estão associados à hiperatividade e déficit de atenção.

5- Salgadinhos

Os salgadinhos também são fontes de glutamato monossódico, aquele sal sódico que cria um sabor mais encorpado ao produto. Mas você já viu lá no item 3 do que esse composto é capaz.

6- Refrigerante

“Além de possuir muitas substâncias artificiais em sua composição, o refrigerante contém valor nutricional quase nulo”, afirma Thais. Em excesso provocam a liberação do cálcio e o consequente enfraquecimento dos ossos, facilitando a incidência de doenças como a osteoporose. Além disso, tem relação com o ganho de peso e a obesidade. E, a menos que você seja diabético, não adianta tentar os diet – eles são ainda piores! “Refrigerantes contêm muitas substâncias químicas, mas pelo menos são feitos com açúcar, que é algo que o corpo reconhece e pode digerir. Já os refrigerantes diet, além de todas essas substâncias, ainda contêm aspartame como adoçante. Sua metabolização gera metanol, substância tóxica para os neurônios que, em excesso, provoca degeneração neural e está relacionada a doenças como mal de Alzheimer”, explica Flavia Morais.

7- Frituras

A fritura faz com que ocorram alterações químicas no óleo utilizado, deixando de ser uma fonte de gordura insaturada (no caso dos óleos vegetais), fundamental para nossa saúde, e dando lugar à gordura saturada, que em excesso pode causar diversas doenças. Esse processo pode também promover a formação da gordura trans, que está diretamente relacionada ao aumento de doenças cardiovasculares e à piora do quadro de saúde de uma maneira geral. Além disso, o calor extremo no momento da fritura produz uma substância potencialmente cancerígena chamada acroleína.

8- Churrasco

No churrasco, o problema está no processo de preparação, e não com o alimento: segundo a nutricionista Thais, a fumaça do carvão libera alcatrão e hidrocarbonetos policíclicos aromáticos, substâncias com alto potencial cancerígeno.

9- Margarina

A maior parte das margarinas é feita com óleos vegetais líquidos hidrogenados – que são gorduras trans. Essas gorduras não são reconhecidas pelo organismo, que não o metaboliza. Isso provoca acumulação de gordura na região abdominal e promove o aumento dos níveis de colesterol ruim e do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

10- Açúcar

“O açúcar, em especial o refinado, é 100% caloria, sem valor nutricional”, afirma a nutricionista Thais. Quando consumido em excesso, é armazenado em nosso corpo sob a forma de triglicérides, aumentando o risco do desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Além disso, por ser calórico, pode levar à obesidade e, com ela, aumentar o risco de diabetes, hipertensão e dislipidemias.

Fonte: Revista Super Interessante, 2011.

OFICINA 3. CONSTRUINDO TEXTOS

Objetivo: Desenvolver/aprimorar habilidades relacionadas à escrita de textos.

Material necessário: Material de apoio, folhas e canetas.

Desenvolvimento: O professor inicialmente apresenta a tarefa: leitura do texto, resolução do caça-palavras e, ao final, produção de um texto sobre obesidade. Os alunos, individualmente, deverão anotar a principal ideia do texto e, posteriormente, deverão produzir um pequeno texto sobre obesidade. Ao final, o professor sugere uma discussão sobre o tema.

Sugestão:

Tópicos para discussão:

- Quais são as doenças apresentadas no caça-palavras?
- Como que a obesidade poderia ser evitada?
- Vocês acham que a obesidade é apenas um problema estético?

Alternativa:

Essa atividade pode ser utilizada para:

- Produção de textos dissertativos, sínteses, críticas, etc

Material de apoio:

A obesidade é uma condição clínica caracterizada pelo excesso de gordura no organismo, dificultando o bom funcionamento do mesmo. Quando um indivíduo ingere alimentos, o organismo retira dele as calorias essenciais para a obtenção de energia, mas quando essas calorias são ingeridas em excesso, o organismo não consegue queimá-las e então as acumula.

É considerado obeso qualquer indivíduo que apresente IMC (Índice de Massa Corpórea) entre 30.0 e 39.9. O resultado do IMC é obtido quando o peso do indivíduo é dividido pela sua altura ao quadrado. Também é possível avaliar a obesidade de um indivíduo a partir da circunferência da cintura e do quadril.

$$\text{IMC} = \text{peso}/\text{altura}^2$$

Existem especialistas que associam a obesidade a problemas psicológicos, comportamentais, metabólicos e ainda a fatores genéticos. Independente da origem, a obesidade deve ser tratada, pois acarreta inúmeras doenças cardiovasculares, entre outras.

A obesidade pode ser classificada como generalizada quando todo o organismo apresenta grande quantidade de gordura; androide, quando o organismo toma forma de uma maçã; e ginecoide, quando o organismo acumula mais gordura na região próxima aos quadris.

Nesse estágio, a perda de peso é um fator muito importante e difícil de conseguir. Para isso, o obeso deve passar por um tratamento específico com especialistas no assunto, para que o tratamento seja feito da melhor maneira, prevendo, além da perda de peso, a manutenção em longo prazo do organismo, ou seja, promovendo formas de impedir que o indivíduo ganhe peso novamente.

Encontre o nome de 5 complicações/doenças que a obesidade pode ocasionar.



D	E	R	R	A	M	E	J	B	E	D
I	A	B	D	R	V	B	O	T	E	I
F	U	N	I	T	A	N	D	W	R	A
V	L	Z	T	O	B	A	R	N	J	B
P	R	E	S	S	A	O	A	L	T	A
N	E	S	U	E	I	O	T	O	J	T
L	S	E	A	A	R	M	O	S	I	E
Z	Q	P	T	A	P	I	V	A	M	S
C	H	I	I	N	F	A	R	T	O	A



Fonte: Equipe Brasil Escola (Por Gabriela Cabral)

OFICINA 4. HÁBITOS DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Objetivo: Desenvolver/Aprimorar habilidades relacionadas à escrita de textos.

Material necessário: Material de apoio, folhas e canetas.

Desenvolvimento: O professor inicialmente apresenta a tarefa: os alunos, em grupos, deverão ler o texto de apoio. Posteriormente, o professor deverá orientar os alunos para que cada um escreva uma redação/texto sobre seus hábitos de prática de atividade física. Ao final, os textos serão debatidos.

Sugestão:

Tópicos para discussão:

- Vocês estão praticando atividade física? Quantas vezes por semana?
- Qual seu esporte favorito? Por quê?
- Quais os locais e com quem você pratica atividade física?
- O que atrapalha vocês a realizarem uma atividade física?

Material de apoio:**ATIVIDADE FÍSICA**

A falta de atividade física acaba afetando a saúde e atrofiando os músculos. Quando se fala em atividade física, ela não está necessariamente apenas na prática de esportes. As atividades físicas podem ser caminhada até o trabalho, subir escadas, realizar alguns esforços físicos ou até mesmo as donas de casa, que de certa forma fazem esforços, limpando suas casas.

A falta de atividade física causa o aparecimento de doenças como a hipertensão, doenças respiratórias, diabetes, aumento de colesterol, infarto e também distúrbios cardíacos. Hoje mais de 60% da população não pratica nenhum tipo de atividade física.

A prática da atividade física traz benefícios à saúde, como:

- Ajuda a controlar o peso;
- Diminui a pressão sanguínea e reduz o risco de desenvolver a pressão alta;
- Diminui o risco de desenvolver doenças, como a diabete;
- Ajuda a manter ossos, músculos e articulações saudáveis;
- Ajuda a prevenir e diminuir a obesidade;
- Promove o bem-estar.

Uma das principais causas para a falta de atividade física são as modernidades que encontramos atualmente, pois o conforto acabou tomando conta das pessoas e cada vez não damos conta disso e mesmo sem saber a população acaba ficando acomodada.

Existem muitas formas de se praticar atividade física

- Praticar atividades físicas, correr, caminhar, pedalar, nadar, jogar bola com os amigos;
- Fazer alguns esforços no dia a dia, descer do ônibus alguns pontos antes e completar o percurso fazendo caminhada; deixar o controle remoto de lado e levantar para mudar o canal da TV; procurar subir as escadas ao invés de usar o elevador, etc;

Com essas atividades, além de fazer muito bem à saúde, são pequenas mudanças da vida moderna e que não percebemos que podem fazer a diferença.

O ideal é apenas mudar os hábitos do dia a dia e mesmo sem tempo ou dinheiro você consegue ter uma vida mais saudável.

Fonte: Adaptado de Info Escola (Por Juliana Melatti)

COMO DAR UM CHEGA PRA LÁ NO SEDENTARISMO?

“Exercício físico traz vários benefícios para a saúde. Melhora o condicionamento, emagrece, levanta a autoestima, aumenta a expectativa de vida, alivia o estresse. A natureza humana tem a tendência de repetir os velhos hábitos e resistir aos novos. Mas como dar um chega pra lá no sedentarismo?”

Planejar o tipo de exercício, o horário e a duração da atividade pode ajudar a sair do sedentarismo. Os especialistas lembram que é preciso ter paciência. O ideal é começar a fazer exercícios de três a quatro vezes por semana durante três meses. Também é importante procurar uma atividade física que traga prazer. Quanto mais lúdica for a atividade, mais prazer ela proporcionará ao praticante. Isso ajuda a incorporar a atividade na rotina diária.

Não existe uma regra de quanto tempo de atividade física é preciso fazer para haver benefícios. Isso depende muito da intensidade, frequência e duração da atividade. (...)

A prática de atividade física também pode ser um remédio para depressão, diabetes, colesterol alto, insônia e osteoporose, além dos benefícios estéticos.

A atividade física pode ajudar na depressão, porque quando fazemos exercício, o corpo libera serotonina e outros hormônios de prazer, modulando o humor. Também é uma forma de tratar as doenças do coração. Entretanto, os indivíduos não devem esquecer dos remédios. A atividade física previne também os fatores de risco da doença cardíaca, como hipertensão, diabetes e obesidade.

Além de tudo, praticar atividade física após os estudos é uma ótima estratégia para consolidar o aprendizado devido ao aumento da circulação sanguínea cerebral e aumento das catecolaminas que são essenciais para a memória.” Visto isso, vale a pena adotar hábitos da prática de atividades físicas para a melhoria de diversos contextos em nossas vidas.

Fonte: <http://g1.globo.com/bemestar>

OFICINA 5. COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

Objetivo: Desenvolver/aprimorar habilidades relacionadas à interpretação de texto.

Material necessário: Material de apoio, folhas de papel e canetas.

Desenvolvimento: O professor divide a turma em pequenos grupos em círculos. Em seguida, entrega a cada grupo: o texto, uma folha de papel e canetas. Solicita que leiam o texto e, em seguida, que cada aluno responda às questões (perguntas sugeridas) escritas no quadro. Ao final, o professor deve promover um debate crítico sobre a temática, onde os alunos devem ficar de pé. Ademais, o professor solicita aos alunos para que comentem sobre os malefícios de ficar muito tempo sentado.

Sugestão:

Possibilidades de perguntas:

1. Qual a mensagem do texto?
2. Qual a diferença entre o estilo de vida atual e passado?
3. O que pode ser feito para melhorar nosso estilo de vida atual?
4. Porque devemos praticar atividade física?
5. O que é sedentarismo?

Texto de apoio:**Ficar mais tempo em pé pode aumentar expectativa de vida**

Sedentarismo é um dos maiores inimigos da saúde. Mas preste atenção: medidas simples, no seu dia a dia, já fazem diferença.

Todo mundo sabe que o sedentarismo é um dos maiores inimigos da saúde. Mas, se você não tem tempo ou disposição para se exercitar, preste atenção: medidas supersimples, no seu dia a dia, já fazem diferença. Por exemplo: ficar em pé, parquinho. Não precisa fazer nada. Pequenas atitudes que podem salvar vidas.

Você já parou para pensar quanto tempo passa sentado todos os dias? No ônibus? No carro? Conte também o tempo sentado no trabalho, na frente do computador, em sala de aula. Acha que não tem nada de mais? Veja só o alerta do professor canadense Peter Katzmarzyk: se conseguirmos diminuir o tempo que passamos sentados para menos de três horas por dia, podemos ganhar em média até dois anos a mais de vida. “Hoje entendemos que se você fica muito tempo sentado, você tem um risco de morte maior”, afirma o epidemiologista Peter Katzmarzyk.

Acompanhe agora dicas de especialistas e exemplos que podem mudar a sua vida para melhor. O doutor Peter participou de um congresso no Rio sobre atividade física. Ele diz que esta dica simples - ficar mais tempo em pé - poderia salvar milhões de pessoas de doenças cardiovasculares, a maior causa de morte no mundo. “Parece simples, mas é difícil. Estamos inativos no trabalho, no transporte, em casa. A ideia é quebrar o comportamento sedentário. A sugestão é: tente ficar menos sentado. Se hoje você fica doze horas sentado por dia, tente baixar pra oito”, recomenda Peter Katzmarzyk.

O recado também é para os jovens.

Pedro Hallal (epidemiologista): Nós encontramos um alarmante percentual de 80% dos jovens de 13 a 15 anos do mundo não fazendo a uma hora de atividade física, que é recomendada pela Organização Mundial de Saúde.

Fantástico: Quer dizer, quatro em cinco jovens não fazem atividade física suficientes?

Pedro Hallal: Exatamente.

“Hoje o estilo de vida das crianças e dos adultos também é um estilo de vida com muito pouco movimento. E a gente tem sempre que lembrar que isso foi diferente. Se a gente voltar 30, 40 anos, era muito diferente. A gente tinha uma necessidade de se locomover muito mais. Até para atender o telefone a gente não tinha essa facilidade de ter o telefone no bolso”, afirma Márcio Atalla.

Uma coisa simples pode diminuir o sedentarismo. No congresso sobre atividade física, pela primeira vez no Brasil, foram usadas bancadas para que as pessoas pudessem assistir às palestras em pé. Todos os especialistas concordam: isso faz muito bem para a saúde. E foi um sucesso. O professor Pedro Hallal já aplicou essa novidade na faculdade onde trabalha em Pelotas, no Rio Grande do Sul. Agora, ela chega ao Brasil. Para o doutor Peter, a bancada é algo que pode ser colocado em qualquer local de trabalho ou sala de aula. Em uma paisagem deslumbrante, como a do Rio, é até fácil se sentir inspirado a incorporar a atividade física na rotina. Mas e em outros lugares? Nem todas as cidades são assim tão favoráveis ao lazer ao livre.

No Brasil, essa relação entre a atividade física e o ambiente fica bem clara. A cidade brasileira onde as pessoas são mais ativas é Florianópolis. Não é à toa. O Maicon é analista de informática. Passa o dia sentado, mas, fora do emprego, consegue fazer tudo de bicicleta, inclusive ir ao trabalho e voltar. “Me sinto bem, eu durmo melhor. São inúmeras vantagens. Saúde”, afirma o analista de informática Maicon Rodrigues dos Santos. Na outra ponta está São Paulo, a mais inativa do Brasil. “O importante é que as políticas públicas que desenvolvam as cidades tornem possível com que as pessoas escolham, por exemplo, caminhar ou andar de bicicleta se assim elas quiserem”, ressalta Rodrigo Reis, da Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde.

Fonte: www.g1.globo.com

OFICINA 6. ASPECTOS GRAMATICAIS

Objetivo: Trabalhar aspectos gramaticais

Material necessário: Texto de apoio, folhas de papel e lápis.

Desenvolvimento: Com base no texto de apoio, o professor pode escolher diferentes aspectos gramaticais para serem trabalhados. Ao final, pedir a alguns alunos (um de cada vez) para que demonstrem exercícios de alongamento que conhecem, os quais devem ser realizados por toda a turma. Ao final, o professor destaca a importância de realizar esses exercícios quando permanecerem muito tempo sentado (breaks).

Sugestão:

Esta atividade pode ser utilizada para:

- Adjuntos adnominais e adverbiais.
- Estrutura de palavras.
- Acentuação gráfica.
- Pontuação.
- Orações adjetivas.
- Concordância verbal e nominal, etc.

Material de apoio:

“Alongamento é o exercício para preparar e melhorar a flexibilidade muscular, ou seja, os músculos aumentam seu comprimento e como consequência a sua flexibilidade. Esse é o principal efeito do alongamento, pois assim será maior o movimento possível para uma determinada articulação.”

“Os alongamentos não são feitos apenas antes e depois dos exercícios, pois eles servem também para relaxar o corpo e a mente, e quando feitos de maneiras adequadas, eles ainda trazem os seguintes benefícios para o corpo: reduzem as lesões; relaxam o corpo; ativam a circulação; deixam o corpo mais solto e leve; corrigem a postura; aumentam a agilidade mesmo com idade avançada.”

“Esses exercícios podem ser usados também para melhorar a respiração, e ainda facilitam a oxigenação sanguínea, o que aumenta o raciocínio de estudantes. Quando se vai fazer um alongamento, a respiração é fundamental, lenta e profunda e também deve-se respeitar os limites para não forçar e causar lesões.”

“Os alongamentos não são importantes somente antes dos exercícios físicos, é também importante depois, pois ajuda a descansar e também é melhor aproveitado, pois a musculatura do corpo já está bem aquecida. Os movimentos de alongamento devem ser feitos até sentir uma tensão no músculo, a partir deste momento relaxe e sustente por 30 a 40 segundos. Faça o movimento novamente em outra parte do corpo.”

“Quando nos espreguiçamos já estamos fazendo um alongamento, isso quando ao acordar, todos já podemos fazer um alongamento, para melhorar o corpo para o dia a dia, proporcionando mais ânimo e ajuda a preparar o corpo para os possíveis exercícios diários, como uma caminhada até o trabalho. O corpo se prepara e fica mais relaxado tanto para quem trabalha em pé ou para quem fica muito tempo sentado.”

“O alongamento é um tipo de exercício que pode ser feito todos os dias, qualquer um pode fazer independente da idade ou da flexibilidade que o corpo tenha, a qualquer hora e não são necessários equipamentos especiais e nem algum tipo de treinamento, mas deve se tomar alguns cuidados, pois quando mal feito pode trazer mais danos físicos (lesões), ao invés de benefícios.”

OFICINA 7. BEBIDAS ALCÓOLICAS! O QUE SABEMOS?

Objetivo: Revisar classes de palavras

Material necessário: Material de apoio, folhas de papel e canetas.

Desenvolvimento: O professor realiza a leitura do texto juntamente com os alunos. Posteriormente, o professor solicita que os alunos identifiquem e classifiquem as palavras destacadas no texto. Ao final, o professor realiza um breve debate sobre o assunto abordado.

Sugestão:

Tópicos para discussão:

- Quais os malefícios do álcool para a saúde?
- Quais os motivos que podem levar as pessoas a beber?
- O consumo de bebidas alcólicas deveria ser proibido?
- Como auxiliar as pessoas a deixarem de consumir bebidas alcólicas?

Alternativa:

Essa atividade pode ser realizada para:

- Classificação de substantivo, artigo, adjetivo, numeral, pronome e verbo.
- Preposição e conjunção.
- Pontuação.
- Regras de acentuação.
- Termos essenciais da oração (Sujeito e predicado)

Material de apoio:**BEBIDAS ALCOÓLICAS**

O álcool é consumido há muito tempo. Porém, antes do processo de destilação, as bebidas tinham um teor de álcool mais baixo, pois sofriam a fermentação. Eram elas a cerveja e o vinho. O álcool é uma bebida psicotrópica. Além de causar dependência, causa também mudanças no comportamento. Inicia-se com uma alteração no humor acompanhada de uma euforia, depois vem o momento da sonolência, onde o indivíduo não possui mais sua coordenação motora e apresenta comportamento depressivo. Isso acontece devido ao fato de o álcool agir diretamente no sistema nervoso central.

O álcool compromete partes do cérebro responsáveis pela memória, aprendizagem, motivação e autocontrole. É considerada uma droga depressora, ou seja, causa efeitos semelhantes aos da depressão como sonolência, tonturas, distúrbios no sono, náuseas, vômitos, fala incompreensível, reflexos comprometidos e ressaca.

As principais bebidas alcoólicas comercializadas no Brasil são: a cerveja, o vinho, o licor, a cachaça, o uísque, o conhaque e os coquetéis. Segundo pesquisas, os jovens de 13 a 21 anos têm facilidade em adquirir bebidas alcoólicas, as quais muitas vezes são permitidas ou providenciadas pelos próprios pais.

O etanol é o álcool mais utilizado em bebidas, combustíveis, produtos de limpeza, etc. Sua fórmula é: $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$. Ele atinge também outros órgãos do corpo, como o coração, a corrente sanguínea, o fígado, etc.

A bebida alcoólica é consumida apenas por via oral, e dentro da sociedade atual há um estímulo muito grande ao seu consumo. Independentemente desse fator, é importante a conscientização da sociedade em relação aos perigos que o uso da droga acarreta para quem a consome.

A crise de abstinência é um comportamento diferenciado que ocorre em pessoas dependentes e que estão há algum tempo sem ingerir o álcool. É caracterizada por impaciência, ansiedade, alucinações, náuseas, convulsões, etc.

O consumo de bebida alcoólica pode causar diversas outras enfermidades como a esteatose, que é o acúmulo de gordura no fígado, a qual pode evoluir para uma cirrose. Esta, por sua vez, frequentemente não tem reversão e só é curada através de um transplante de fígado. O doente fica com a pele amarelada, desnutrido, com a barriga inchada e sente fortes dores abdominais. Pode causar também sangramento pelo nariz e vômitos.

Outra doença comum é uma inflamação no miocárdio, chamada miocardite, que se caracteriza por tonturas e falta de ar, que por sua vez são causadas por uma arritmia cardíaca.

Pode causar, ainda, uma inflamação no pâncreas, denominada pancreatite, que se manifesta através de dores de barriga e diarreia, e caso não seja tratada pode se transformar em diabetes. A Neuropatia, que é uma alteração nos nervos, é caracterizada pela perda do tato e formigamentos nas mãos.

E, por fim, pode causar uma lesão no cérebro que compromete a memória e altera drasticamente o comportamento do indivíduo.

Fonte: Equipe InfoEscola

OFICINA 8. ELABORAÇÃO DE REPORTAGENS

Objetivo: Desenvolver/aprimorar habilidades relacionadas à elaboração de reportagens e/ou artigos jornalísticos.

Material necessário: Material de apoio, folhas de papel e canetas.

Desenvolvimento: O professor divide solicita aos alunos para que se organizem em duplas. Com base no texto de apoio, cada integrante da dupla deverá entrevistar o seu parceiro e elaborar uma reportagem sobre seus respectivos comportamentos sedentários. Posteriormente, as atividades devem ser apresentadas e discutidas em grupo.

Sugestão:

Tópicos para discussão:

- O que é comportamento sedentário?
- Quais os malefícios deste comportamento?
- Como podemos diminuir o tempo neste comportamento?
- Quais atividades poderiam ser realizadas para substituir este comportamento?
- Quais as barreiras para diminuir este comportamento?

Alternativa:

Essa atividade pode ser utilizada para:

- Elaboração de diferentes tipos de texto (argumentativo, notícia, manchete, etc)

Uso excessivo das tecnologias pode trazer sérios riscos à vida social

Celulares, tablets, computadores e videogames portáteis, enfim, um verdadeiro mundo de equipamentos eletrônicos invadiu, nos últimos 20 anos, a vida cotidiana. Na carona desses *gadgets*, como também são conhecidos, surgiram novos termos, expressões e padrões de comportamento. Com a internet, estar online é fazer parte de um mundo virtual no qual a interação é a palavra de ordem. Quando bem dosado, o uso dos eletrônicos não traz riscos à saúde. Porém, quando a dependência dos aparatos tecnológicos já se torna evidente, é preciso ficar atento. Mas quais são os sinais que devemos ficar atentos?

Conforme explica a psicóloga Dora Sampaio Góes, do Grupo de Dependência de Internet do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (USP), não é só o tempo gasto com os aparelhos eletrônicos que deve ser levado em conta, apesar de ser um fator importante, segundo ela, mas sim em que contextos esses equipamentos são utilizados. “A tecnologia prende a nossa atenção de tal forma que acabamos por ficar desconectados do mundo a nossa volta. Isso, muitas vezes, deve ser levado em consideração mais do que o fator tempo em si”, alerta a especialista.

No caso dos adolescentes, a psicóloga aconselha o período de duas horas por dia para o uso da internet como sendo o mais recomendado. “Apesar de o tempo de duas horas não ser nada para a garotada nessa faixa etária, é preciso lembrar que existem outras tarefas ao longo do dia, como ir à escola, fazer a lição de casa, praticar esportes, entre outras coisas”, lista Dora.

A psicóloga explica que os adolescentes são atraídos pela interação que a tecnologia promove. Além disso, ela conta que é nessa fase que os jovens estão buscando se socializar mais. “Na adolescência, o grupo social passa a ser uma referência muito forte. Como esses jovens não têm autonomia para sair de casa, a tecnologia faz com que eles possam ficar conectados uns com os outros”, ressalta.

Mas a partir de que momento a pessoa pode ser considerada “viciada” em tecnologia? Nesse caso, Dora destaca que isso acontece quando o uso excessivo das tecnologias podem trazer algum tipo de risco à vida social, como ir mal nos estudos; diminuir o rendimento no trabalho, aumentando, assim, as chances de ser mandado embora do emprego; entre outras situações. “Ou seja, é quando a pessoa começa a deixar de fazer coisas da sua vida para ficar com a tecnologia, e isso inclui desde ficar sem ver os amigos até mesmo evitar de sair com o parceiro”, aponta.

(...)

As consequências da exposição prolongada às parafernalias eletrônicas podem ser muitas, de físicas a psicológicas. Para se ter uma ideia, mesmo que ainda não comprovada, o contato excessivo com a tecnologia pode provocar depressão, transtorno obsessivo compulsivo (TOC), transtorno bipolar do humor, fobia social, além de déficit de atenção e hiperatividade. “Já as consequências físicas são oriundas da falta de praticar esportes; da alimentação errada, já que muitas vezes a pessoa nem vê o que está comendo, pois fica de olho vidrado na tela; e da higiene, que fica prejudicada. Pessoas que têm propensão a problemas de vascularização devem ficar atentas também. Ou seja, o mais grave é a pessoa se largar”, ressalta a especialista.

Fonte: <http://redeglobo.globo.com/globociencia/noticia/2013/08/uso-excessivo-das-tecnologias-pode-trazer-serios-riscos-vida-social.html>. Acessado em 19/07/2016.

LÍNGUA INGLESA

“BREAK”

Objetivo: Compreender os termos apresentados.

Tempo: De 03 a 05 minutos.

Material necessário: Material de apoio.

Desenvolvimento: O professor apresentará os termos presentes no material de apoio e o significado de cada um deles. Posteriormente, os alunos realizarão o movimento referente ao comando dado pelo professor.

Sugestão:

O professor pode utilizar outros termos que não estão contidos no material de apoio.

Material de apoio:

1. Sit down
2. Stand up
3. Raise your hand
4. Raise left knee
5. Raise right knee



OFICINA 1. VOCABULÁRIO DO FUTEBOL

Objetivo: Compreender o vocabulário sobre o futebol.

Material necessário: Texto de apoio.

Desenvolvimento: O professor deverá ler em conjunto com os alunos o texto de apoio. Posteriormente, deve trabalhar o vocabulário da língua inglesa que aparece ao longo do texto.

Sugestão:

Ideias de como trabalhar o vocabulário:

- Escrevam quais palavras vocês nunca tinham visto.
- Formulem frases em inglês com as palavras do texto.
- Vocês conhecem termos em inglês para os outros esportes? Por exemplo, basquete, handebol, vôlei, tênis.
- Quais os esportes citados vocês praticam ou já praticaram?

Material de apoio:



SOCCKER

Na Inglaterra [país que deu suposta origem ao futebol] o termo é **football**; porém, nos Estados Unidos eles preferem dizer **soccer**. Vamos ao vocabulário!

Os **matches** – jogos, partidas – geralmente ocorrem nos **weekends** – fins de semana – ou **Wednesdays** – quartas-feiras. Você como um **devoted fan** – fã incondicional – coloca a **home colors** – camiseta do seu time favorito, manto sagrado. **Away games** – jogos fora de casa – são sempre complicados; porém, caso o jogo seja **at home** – em casa – você vai ao **stadium** – estádio –, “**ground**” para os íntimos. A polícia e ainda os **stewards** – seguranças – estarão de olho para evitar tumultos e brigas. A intenção deles é manter **opposing fans** – torcedores rivais – separados; ou seja, **home fans** – torcedores do time local – de um lado e **away fans** – torcedores da equipe visitante – de outro.

Uma vez dentro do **ground**, você vai direto para o seu **seat** – assento, cadeira. Seu time do coração entra no **pitch** – campo. Primeiro, os **players** – jogadores – **warm up** – se aquecem, **sprint around the pitch** – correm ao redor do campo – e **take shots at the goal** – dão tiros livres ao gol.

Os **officials** – árbitro e bandeirinhas – estão no **pitch** também. Ao aproximar-se a hora do início da partida – **match** – o **referee** – juiz, árbitro – chama os **captains** – capitães – para o **center cicle** – círculo central. Os **captains** escolhem **heads or tails** – cara ou coroa. O **referee toss the coin** – joga a moeda. O **captain** vencedor escolhe **ends** – lado do campo. Após este processo os **teams take their positions** – assumem suas posições – o **referee blows his whistle** – apita – para o **kick-off** – pontapé inicial, início da partida.

No final do **first half** – primeiro tempo – os **players** saem do **pitch** para um merecido descanso. No **halftime** – intervalo – o **score** – placar – está **nil-nil** (zero a zero). Os **teams** retornam ao **pitch** e **change ends** – trocam de lado. Seu **team kicks off** – reinicia a partida – o **second half** – segundo tempo. Infelizmente, aos 25 minutos do **second half** os **visitors** – time visitante – **score a goal** – fazem um gol – de um **free-kick** – tiro livre – **outside the area** – fora da grande área. A bola **swerved** – fez uma curva – pela **wall** – barreira – e **smashed into the corner of the net** – encheu a rede. O match agora está **one-nil** – um a zero.

O **goalkeeper** – goleiro – **had no chance** – não teve chance. Ele chuta a bola **out of the back of the net** – para fora da rede. No entanto, seu **team** é valente e não desiste. Você e os

demais **fans** continuam a **cheer up** – incentivar, apoiar – a equipe. Seu **team**, então, começa a **dominate the midfield** – dominar o meio campo – e **pushes the opponents back into their own half** – pressiona o adversário no seu próprio campo. Não demora muito e o **equaliser** – gol de empate – sai. O **striker** – centroavante – recebe a bola depois de um pinpoint cross – cruzamento preciso – e **burries the ball in the net** – manda a bola para o fundo da rede. A equipe adversária clama por um **offside** – impedimento – o **referee** olha para o **linesman** – bandeirinha – nota que a **flag** – bandeirinha – **is still down** – está abaixada e **allows the goal** – confirma o gol.

Dois minutos antes do final **whistle** – apito final – uma **foul** – falta – derruba um dos seus **forwards** – atacantes – na **box** – grande área. O jogador que causou a falta grave recebe a **red card** – cartão vermelho. Você fica apreensivo. Prefere não ver o que está acontecendo. Mas arrisca! De repente, todos gritam euforicamente afinal o **penalty** – pênalti – foi **scored** – convertido. Agora, o **score** é **two-one** – dois a um. **Two minutes to go** – dois minutos para o final! O **referee** sinaliza que haverá apenas um minuto de **injury time** – descontos. A sensação de alegria é contagiante. Todos pedem pelo final **whistle** – apito final. Na tentativa de acalmar os ânimos da equipe adversária o **coach** – técnico – do seu **team** manda alguns substitutes – reservas – para o **warm-up** – aquecimento. Felizmente, o **referee blows the final whistle** – dá o apito final. **The match is over** – a partida acabou! **Your team is the winner** – seu time é o vencedor.

Fonte: Lima, 2009.

OFICINA 2. ALIMENTOS SAUDÁVEIS E NÃO SAUDÁVEIS

Objetivo: Compreender o vocabulário sobre alimentos saudáveis e não saudáveis.

Material necessário: Material de apoio.

Desenvolvimento: O professor deverá ler as palavras presentes no material de apoio, solicitando que os alunos repitam a pronúncia de cada palavra. Os alunos deverão enumerar os termos em português conforme os seus correspondentes em inglês. Ao final, o professor pode fazer uma discussão sobre os alimentos saudáveis e não saudáveis consumidos pelos alunos.

Sugestão:

Ideias de como trabalhar o vocabulário:

- Circulem quais palavras vocês nunca tinham visto.
- Liguem os termos em português aos seus correspondentes em inglês.
- Vocês conhecem termos em inglês para outros alimentos?
- Quais os alimentos saudáveis e não saudáveis que vocês consomem diariamente?

Material de apoio:

Preencha as lacunas abaixo com os números correspondentes:

- | | |
|---------------|------------------|
| 1 – Ovo | () Corn |
| 2 – Pão | () Juice |
| 3 – Macarrão | () Tea |
| 4 – Arroz | () Coffee |
| 5 – Queijo | () Water |
| 6 – Carne | () Milk |
| 7 – Frango | () Cucumbers |
| 8 – Peixe | () Garlic |
| 9 – Óleo | () Onion |
| 10 – Manteiga | () Asparagus |
| 11 – Açúcar | () Kiwi |
| 12 – Sal | () Mango |
| 13 – Pimenta | () Broccoli |
| 14 – Maçã | () Bread |
| 15 – Laranja | () Egg |
| 16 – Limão | () Beans |
| 17 – Banana | () Carrots |
| 18 – Mexerica | () Tomato |
| 19 – Uvas | () Coconut |
| 20 – Abacaxi | () Guava |
| 21 – Morango | () Watermelon |
| 22 – Amora | () Lettuce |
| 23 – Abacate | () Cauliflower |
| 24 – Mamão | () Papaya |
| 25 – Manga | () Avocado |
| 26 – Kiwi | () Raspberries |
| 27 – Melancia | () Strawberries |
| 28 – Goiaba | () Pineapple |
| 29 – Coco | () Grapes |
| 30 – Tomate | () Tangerine |

- | | |
|----------------------|-------------|
| 31 – Batata | () Banana |
| 32 – Vagem ou feijão | () Lemon |
| 33 – Ervilha | () Orange |
| 34 – Cenoura | () Apple |
| 35 – Brócolis | () Cheese |
| 36 – Couve-flor | () Rice |
| 37 – Alho | () Pasta |
| 38 – Pepino | () Butter |
| 39 – Milho | () Oil |
| 40 – Alface | () Fish |
| 41 – Aspargo | () Chicken |
| 42 – Cebola | () Meat |
| 43 – Água | () Pepper |
| 44 – Café | () Salt |
| 45 – Chá | () Sugar |
| 46 – Suco | () Potato |
| 47 – Leite | () Peas |

Fonte: Equipe InfoEscola (Por Neuda Batista Mendes França)

OFICINA 3. TEMPO SEDENTÁRIO (SEDENTARY TIME)

Objetivo: Aprimorar a leitura e a interpretação.

Material necessário: Material de apoio.

Desenvolvimento: O professor fará uma leitura inicial do texto e da imagem. Posteriormente, solicitará que os alunos, em grupo, façam a interpretação da mensagem transmitida pelo texto e imagem. Ao final, o professor deve fazer uma discussão sobre a interpretação feita pelos grupos.

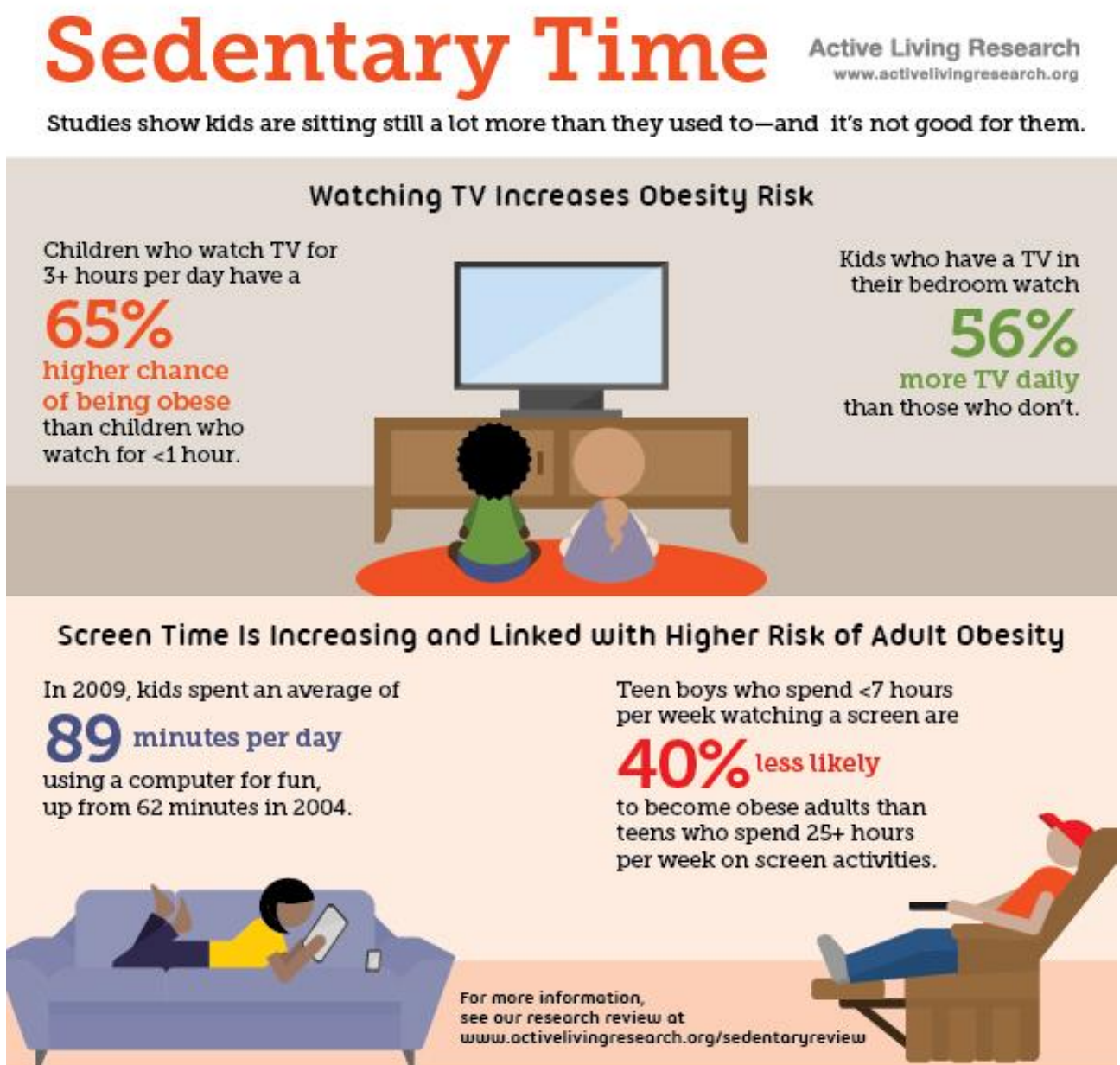
Sugestão:

Sugestão de tópicos para a discussão:

- Qual a principal mensagem passada pelo texto e pela imagem?
- Qual doença está presente no texto/imagem?
- Como ela poderia ser evitada? (exemplo, prática de atividade física e alimentação adequada).
- Quanto tempo vocês passam assistindo TV, jogando videogame, ou usando computador?
- Qual a importância de reduzir esses comportamentos?

Material de apoio:

National guidelines recommend at least 60 minutes of moderate-to-vigorous physical activity every day for children and teens, but the majority of young people do not meet that goal. Spending excessive time engaging in sedentary behaviors, such as watching TV, playing video games, and other screen time activities, contributes to the problem. This infographic features evidence on trends in sedentary behaviors among youth and their impact on obesity.



Sources: TV AND OBESITY RISK: Singh G.K. et al. (2008). Racial/ethnic, socioeconomic, and behavioral determinants of childhood and adolescent obesity in the United States: analyzing independent and joint associations. *Annals of Epidemiology*. 18(9): 682-695. TV IN THE BEDROOM and COMPUTERS FOR FUN: Rideout V.J. et al. (2010). Generation M2: Media in the lives of 8- to 18-year-olds. A Kaiser Family Foundation Study. TEEN SCREEN TIME & ADULT OBESITY: Boone J.E. et al. (2013). Screen time and physical activity during adolescence: longitudinal effects on obesity in young adulthood. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 4:26.

Fonte: Equipe Active Living Research (Por Deborah W. Lou)

OFICINA 4. PROBLEMAS DE SAÚDE E DOENÇAS (HEALTH PROBLEMS AND DISEASES)

Objetivo: Aprimorar o vocabulário relacionado aos problemas de saúde e doenças.

Material necessário: Material de apoio e dicionário.

Desenvolvimento: O professor fará uma leitura inicial das palavras. Posteriormente, solicitará que os alunos, em grupos, façam a leitura novamente. Quando concluir, os alunos deverão identificar o termo em português correspondente a cada doença. Ao final, o professor deve fazer uma discussão sobre o conteúdo do material de apoio.

Sugestão:

Sugestão de tópicos para a discussão:

- Circulem quais doenças vocês nunca tinham ouvido falar.
- Vocês conhecem alguém com alguma dessas doenças presentes no texto?
- Como elas poderiam ser evitadas? (exemplo, prática de atividade física e alimentação adequada).

Material de apoio:**Skin occurrences**

1. Blemish
2. Bruise
3. Dandruff
4. Freckle
5. Itching
6. Pimple
7. Rash
8. Scar
9. Spot
10. Wart
11. Wound
12. Wrinkle

Aches

13. Headache
14. Toothache
15. Stomachache
16. Earache
17. Backache
18. Heartache

Ocorrências na pele

- () Caspa
- () Cicatriz
- () Coceira
- () Contusão
- () Erupção da pele
- () Espinha
- () Ferida
- () Mancha
- () Ruga
- () Sarda
- () Sinal, marca
- () Verruga

Dores

- () Dor no peito
- () Dor de cabeça
- () Dor de ouvido
- () Dor nas costas
- () Dor de dente
- () Dor de estômago

Cold and Flu

- 19. Cough
- 20. Fever
- 21. Running nose
- 22. Sneeze
- 23. Sore throat

Other Diseases

- 24. Aneurism
- 25. Appendicitis
- 26. Asthma
- 27. Bronchitis
- 28. Cancer
- 29. Cirrhosis
- 30. Diabetes
- 31. Hepatitis
- 32. High blood pressure
- 33. Pneumonia
- 34. Rheumatism
- 35. Tuberculosis

Resfriado e Gripe

- () Nariz entupido
- () Espirro
- () Febre
- () Tosse
- () Garganta inflamada

Outras doenças

- () Reumatismo
- () Tuberculose
- () Pneumonia
- () Câncer
- () Bronquite
- () Hipertensão pressão (alta)
- () Hepatite
- () Aneurisma
- () Diabetes
- () Cirrose
- () Asma
- () Apendicite

Fonte: Equipe Infoescola (Por Paula Perin dos Santos)

OFICINA 5. ATIVIDADE FÍSICA COM A FAMÍLIA

Objetivo: Aprimorar a capacidade de leitura.

Material necessário: Material de apoio.

Desenvolvimento: O professor fará uma leitura inicial do texto. Posteriormente, deverá solicitar que os alunos, em grupos, façam a leitura novamente. Os grupos deverão escrever as palavras que já conhecem e sua tradução. Além disso, devem tentar identificar qual a mensagem que é passada pelo material de apoio. Ao final, o professor deve promover uma discussão sobre a mensagem abordada na imagem.

Sugestão:

Sugestão de tópicos para a discussão:

- Qual a mensagem que é passada pela imagem e pelo texto?
- Quais as atividades física citadas no texto?
- Vocês fazem algumas dessas atividades com a sua família?

Material de apoio:

Faça a interpretação da mensagem que é passada pela seguinte imagem:



Instead of watching TV after dinner or everyone going their separate ways, try getting everyone in your family to take a walk, go for a bike ride, or throw a Frisbee together. You'll not only be fitting in more activity, you may be creating some good memories. And exercise is always more fun with company.

**MOVE IT
MONDAY!**

Fonte: Move it Monday

OFICINA 6. ESPORTES OLÍMPICOS DE INVERNO

Objetivo: Compreender o vocabulário sobre os esportes olímpicos de inverno.

Material necessário: Material de apoio e dicionário.

Desenvolvimento: O professor fará a leitura de todas as palavras referentes aos esportes. Logo após, os alunos deverão ser divididos em grupos e procurar todas as palavras listadas no caça-palavras. Quando todos os grupos finalizarem a busca, devem procurar no dicionário a tradução daquelas palavras que eles não conhecem. Ao final, o professor deve fazer uma discussão sobre o conteúdo.

Sugestão:

Sugestão de tópicos para a discussão:

- Quais desses esportes vocês já viram (ao vivo, TV ou internet) ou já praticaram?
- Vocês conhecem alguém que já praticou algum desses esportes?
- Existe algum outro esporte que não foi citado?

Material de apoio:



Winter Olympic Sports



T E M G Y T N N U W U N C V C
 Y B O N E F O L O H E I X S U R
 K Z G I K M T A C L D C E P H S
 A U U C C D E L R R H E T N G I
 B Z S A H I E N S D E O A T N
 C O M D H C K E S N W A M I G
 E M B N Z I S M C B S H R E M L B
 K R W S K I C R O S S H R I K E G
 S O U P L A W A U G N I I K S Y
 D L G G L E R G N I T A K S Y
 A K A P I D D M T A S L U H C
 L X I L I F A V R V N S P G F
 M N J N O G E L Y T S E E R F
 E O G J U M P I N G E G U L P



- | | | |
|--------------|--------------|----------|
| AERIALS | ALPINE | BIATHLON |
| BOBSLED | CROSSCOUNTRY | CURLING |
| DANCING | DOWNHILL | FIGURE |
| FREESTYLE | HOCKEY | ICE |
| JUMPING | LUGE | MOGULS |
| NORDIC | SKATING | SKELETON |
| SKICROSS | SKIING | SLALOM |
| SNOWBOARDING | SPEED | |



©2009-2010 WWW.PRINTABLES4KIDS.COM

OFICINA 7. ESPORTES OLÍMPICOS DE VERÃO

Objetivo: Compreender o vocabulário sobre os esportes olímpicos de verão.

Material necessário: Material de apoio e dicionário.

Desenvolvimento: O professor deverá distribuir uma cópia do material de apoio para os alunos. Em grupos, os alunos deverão ler todas as palavras do primeiro material de apoio e inseri-las na coluna adequada. Logo após, os alunos deverão preencher cada imagem com a sua frase correspondente. Quando todos os grupos finalizarem, devem procurar no dicionário a tradução daquelas palavras que eles não conhecem. Ao final, o professor deve fazer uma discussão sobre o conteúdo.

Sugestão:

Sugestão de tópicos para a discussão:

- Quais esportes vocês já viram (ao vivo, TV ou internet) ou já praticaram?
- Vocês conhecem alguém que já praticou algum desses esportes?
- Qual a opinião de vocês sobre as olimpíadas?

Material de Apoio:

esflow.com

Sports vocabulary worksheet



Look at the words above and put them in the appropriate columns.

PEOPLE

PLACES

EQUIPMENT

--	--	--

Olympics 2016 vocabulary



11 _____



10 _____



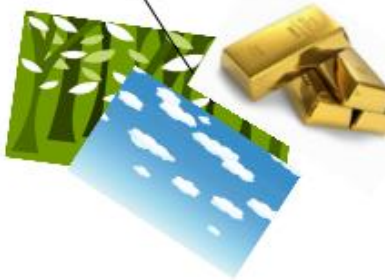
9 _____



8 _____



7 _____



6 _____

running track

Take your marks!

Olympic torch and flame

celebrating victory

the colors of the 2016 Olympic logo

defeated

gymnastics

gold medal

marathon

"Live your passion" Olympic Games motto

location of the opening and closing ceremonies



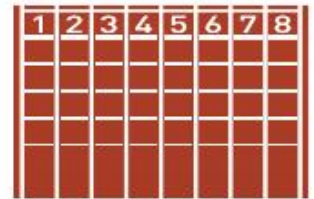
1 _____



2 _____



3 _____



4 _____



5 _____

ARTES

“BREAK”

Objetivo: Interromper o tempo sentado e assimilar o significado das cores.

Tempo: De 03 a 05 minutos.

Material necessário: Material de apoio.

Desenvolvimento: O professor falará aos alunos o nome de diferentes cores. Os alunos deverão ficar todos de pé e procurar algum objeto na sala de aula referente a cor falada pelo professor. Ao final, o professor deverá ler o significado das cores apresentadas.

Sugestão:

O professor pode adotar outros conteúdos. Por exemplo, cores primárias e formas geométricas.

Material de apoio:

SIGNIFICADO DAS CORES

- **Vermelho:** é uma cor que parece sair ao encontro, adequado para expressar a alegria entusiasta e comunicativa. É a cor mais excitante de todas, pode significar paixão, emoção, ação, agressividade, perigo.
- **Azul:** é uma cor reservada e que parece afastar-se. Pode expressar confiança, reserva, harmonia, afeto, amizade, fidelidade, amor.
- **Verde:** reservado e esplendoroso. É o resultado do acorde harmônico entre o céu-azul e o amarelo do sol. É a cor da esperança. Pode expressar natureza, juventude, desejo, descanso, equilíbrio.
- **Amarelo:** irradia sempre em todas as partes e sobre todas as coisas, é a cor da luz e pode significar egoísmo, ciúmes, inveja, ódio, adolescência, riso, prazer.
- **Laranja:** é a cor do fogo flamejante, foi escolhido como sinal de precaução. Pode significar regozijo, festa, prazer, aurora.
- **Rosa:** o ditado popular que afirma tudo ser visto em cor-de-rosa, reflete fielmente seu significado: ingenuidade, bondade, ternura, ausência de toda forma de mal.
- **Violeta:** é a cor que indica a ausência de tensão. Pode significar calma, autocontrole, dignidade, aristocracia e também violência, engano, agressão premeditada.
- **Branco:** é a luz que se difunde (na cor). Expressa a ideia de inocência, paz, infância, divindade, estabilidade absoluta, calma, harmonia.
- **Preto:** é a ausência de cor pode determinar tudo o que está escondido, velado e pode expressar separação, tristeza, morte, noite. Também possui sensações positivas como seriedade, nobreza e pesar.
- **Cinza:** é a cor que iguala todas as coisas e que permite a cada cor suas próprias características sem interferir nelas, pode expressar desconsolo, passado, velhice, desânimo, indeterminação.

Fonte: Equipe InfoEscola (Por Thais Pacievitch)

OFICINA 1. EXPRESSÃO CORPORAL

Objetivo: Desenvolver habilidades relacionadas a expressão corporal.

Material necessário: Folha a4; caneta.

Desenvolvimento: O professor dividirá a turma em grupos. Posteriormente, deverá ser sorteado um tema para cada grupo. Os alunos terão um tempo para preparar a apresentação mímica do seu tema. As seguintes temáticas poderão ser utilizadas: a) Um dia de aula de um colega de sala; b) A apresentação de um jornal de edição nacional; c) Uma equipe de profissionais da área de saúde; d) Um grupo de ciclistas perdidos na sua trilha; e) Fazer uma das refeições em família; f) Um grupo de amigos praticando algum esporte. Terminado o tempo de preparação, solicitar que cada grupo apresente sua mímica e verificar se os demais colegas descobriram qual é a mensagem que queriam transmitir. Ao final, o professor poderá fazer uma discussão com a turma.

Sugestão:

- Sugestão de tópicos para a discussão: 1- Como o seu corpo se comportou durante o aquecimento?; 2- O que você sentiu quando teve que apresentar uma mímica?; 3- Você conseguiu passar alguma mensagem nas suas expressões corporais ou perceber nos colegas, a mensagem das atividades trabalhadas?; 4- Como a mímica pode ser importante em sua vida?
- Para séries mais avançadas: os grupos poderão receber uma história com o objetivo de apresentar a mímica em outra aula.

OFICINA 2. OLÍMPIADAS RIO 2016

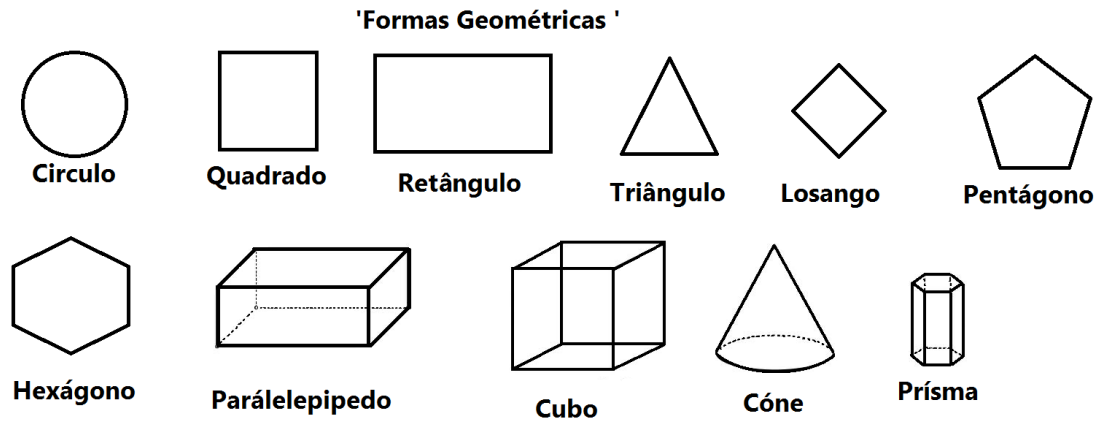
Objetivo: Aprimorar o conhecimento sobre as formas geométricas.

Material necessário: Folha a4; lápis de cor; material de apoio.

Desenvolvimento: O professor apresentará as formas geométricas e seus respectivos nomes. Em seguida, uma breve introdução do tema “Olimpíadas no Brasil 2016”. Os alunos deverão criar uma logo deste evento utilizando as formas geométricas apresentadas. Para o desenho, devem ser usadas no mínimo três diferentes formas geométricas.

Material de apoio:

Formas geométricas que podem ser apresentadas aos alunos (desenhos no quadro ou impressão):



Lais Ferreira de Sousa

JOGOS OLÍMPICOS (OLIMPIADAS)

O símbolo das olimpíadas é composto por cinco anéis entrelaçados, representando os cinco continentes: Oceania (verde), Ásia (amarelo), África (preto), Europa (azul) e América (vermelho), cada um representado por uma cor.

Os jogos olímpicos tiveram origem na cidade de Olympia, na Grécia Antiga, local onde se realizavam competições de diversas modalidades esportivas entre as cidades da Grécia. Esses jogos eram realizados em homenagem aos deuses e os ganhadores voltavam para as suas cidades exaltados como heróis. Além do motivo religioso os jogos eram realizados como uma espécie de confraternização entre as cidades gregas para manter a paz e a harmonia.

Os primeiros jogos olímpicos da era moderna foram realizados em Atenas, em 1896, participaram destes jogos 285 atletas de 13 países, disputando provas de atletismo, esgrima, luta livre, ginástica, halterofilismo, ciclismo, natação e tênis. Os vencedores das provas foram premiados com medalhas de ouro e um ramo de oliveira.

Frequentemente se utiliza o termo Olimpíada para designar o evento dos jogos olímpicos. Olimpíadas, tecnicamente, é o período de quatro anos compreendido entre uma edição e outra dos jogos olímpicos.

Os jogos olímpicos acontecem de quatro em quatro anos e reúne atletas de quase todos os países do mundo. A premiação é dada para os três primeiros colocados de cada modalidade esportiva. Para o primeiro colocado, a medalha de ouro, para o segundo a de prata e para o terceiro a de bronze. A classificação dos países vai acontecendo de acordo com a quantidade de

medalhas de ouro obtidas, em caso de empate são contadas as de prata, persistindo o empate são contadas as de bronze.

Inicialmente os jogos eram disputados por atletas amadores. Só no século XX a competição foi aberta para atletas profissionais.

Os Jogos paraolímpicos são semelhantes aos jogos olímpicos, mas a estes é restrita a participação de atletas com algum tipo de deficiência física ou mental. Estes jogos iniciaram-se em 1948, organizando-se uma competição entre sobreviventes da segunda guerra mundial que possuíam lesões na medula. Em pouco tempo, 1952, juntaram-se a eles competidores dos países baixos, tornando assim este um evento internacional. Os primeiros jogos envolvendo deficientes físicos, já semelhantes aos jogos olímpicos, aconteceram em Roma, em 1960. Ficaram conhecidos como jogos paralímpicos.

Somente em 19 de Junho de 2001 é que foi oficializada a realização dos jogos paraolímpicos paralelamente aos jogos olímpicos, através de um acordo entre o Comitê Olímpico Internacional e o Comitê Paralímpico Internacional.

O logotipo do Comitê Paraolímpico Internacional é constituído de três cores: o vermelho, o azul e o verde, que simbolizam mente, corpo e espírito. Este se tornou também o lema do CPI.

Fonte: Equipe InfoEscola (Por Ana Paula de Araújo)



Munich 1972



Montréal 1976



Игры
XXII Олимпиады
Москва
1980



Games of the XXIIIrd Olympiad Los Angeles 1984



GAMES OF THE XXIVTH OLYMPIAD SEOUL 1988



Barcelona '92



Atlanta 1996



Sydney 2000



ATHENS 2004



Beijing 2008



london

OFICINA 3. HABILIDADES DE RECORTE E COLAGEM

Objetivo: Desenvolver habilidades de recorte e colagem, assim como desenvolver a criatividade.

Material necessário: Jornais, revistas, figuras da internet, cola, tesoura e papel pardo.

Desenvolvimento: O professor dividirá a turma em grupos de 3 a 4 pessoas. Em conjunto com os alunos, o professor deverá elencar práticas de atividades físicas e escrevê-las no quadro. Em seguida, cada grupo deverá escolher uma das atividades descritas e montar uma imagem baseada em diversos recortes de revista. Ao final, o professor deverá promover a interpretação e discussão dos cartazes.

Sugestão:

- Os alunos podem seguir os modelos de imagem do material de apoio.
- Esses cartazes podem ser expostos nos corredores do colégio.

Material de apoio:



OFICINA 4. PARÓDIA

Objetivo: Criar uma paródia relacionada ao sedentarismo.

Material necessário: Papel e caneta.

Desenvolvimento: O professor deverá dividir a turma em grupos e fornecer um texto de apoio para cada. Os grupos terão que criar uma paródia sobre a temática “sedentarismo”, utilizando letras de músicas. O professor poderá sugerir que os alunos utilizem o corpo (palmas, estalos, batidas, sapateados, recursos vocais entre outros) como instrumentos musicais para produção de ritmos e melodias. Ao final, todos os grupos deverão apresentar.

Sugestão:

- Os alunos poderão levar como tarefa de casa e fazer uma gravação utilizando o ritmo da música.
- Para as séries mais avançadas, o professor poderá sugerir que os alunos utilizem movimentos corporais mais complexos para a produção das melodias.

Texto de Apoio:**SEDENTARISMO**

O sedentarismo é a falta de atividade física suficiente para o corpo e que também acaba afetando a saúde e atrofiando os músculos.

Quando se fala em atividade física, ela não está necessariamente apenas na prática de esportes. As atividades físicas podem ser caminhada até o trabalho, subir escadas, realizar alguns esforços físicos ou até mesmo as donas de casa, que de certa forma fazem esforços, limpando suas casas. O Sedentarismo acontece quando a pessoa gasta poucas calorias diárias com qualquer tipo de atividade física, pessoas que não tem costume de fazer qualquer exercício. Para sair da classificação do sedentarismo, o ser humano precisa gastar 2.200 calorias por semana.

A falta de atividade física causa o sedentarismo que como consequência traz o aparecimento de doenças como a hipertensão, doenças respiratórias, diabetes, aumento de colesterol, infarto e também distúrbios cardíacos. Hoje mais de 60% da população não pratica nenhum tipo de atividade física.

A prática da atividade física traz benefícios à saúde, como:

- Ajuda a controlar o peso;
- Diminui a pressão sanguínea; e reduz o risco de desenvolver a pressão alta;
- Diminui o risco de desenvolver doenças, como a diabetes;
- Ajuda a manter ossos, músculos e articulações saudáveis;
- Ajuda a prevenir e diminuir a obesidade;
- Promove o bem-estar.

O Sedentarismo é classificado como uma doença e atinge cada vez mais pessoas no mundo. Uma das principais causas são as modernidades que encontramos atualmente, pois o conforto acabou tomando conta das pessoas e cada vez não damos conta disso e mesmo sem saber a população acaba ficando acomodada. O sedentarismo pode ainda acelerar o envelhecimento. Existem muitas formas de se evitar o sedentarismo como:

- Praticar atividades físicas, correr, caminhar, pedalar, nadar, jogar bola com os amigos;
- Fazer alguns esforços no dia a dia, descer do ônibus alguns pontos antes e completar o percurso fazendo caminhada; deixar o controle remoto de lado e levantar para mudar o canal da TV; procurar subir as escadas ao invés de usar o elevador, etc;

Essas são formas de se evitar o sedentarismo, além de fazer muito bem à saúde. São pequenas mudanças da vida moderna e que não percebemos que podem fazer a diferença.

O ideal é apenas mudar os hábitos do dia a dia e mesmo sem tempo ou dinheiro você consegue ter uma vida mais saudável.

Fonte: Equipe InfoEscola (Por Juliana Melatti)

OFICINA 5. CONFECÇÃO DA PIRÂMIDE ALIMENTAR

Objetivo: Construir uma pirâmide alimentar.

Material necessário: Papel madeira ou cartolina branca; revistas, panfletos com imagens de alimentos; cola e canetinhas ou pincéis.

Desenvolvimento: Os alunos recortarão imagens de alimentos presentes em cada grupo da pirâmide. O professor deverá solicitar que cada grupo monte uma pirâmide alimentar de acordo com sua alimentação diária. Em seguida, deverá ser feita a comparação entre a pirâmide construída e a verdadeira pirâmide alimentar (figura 1), observando como está a alimentação dos alunos.

Alternativa:

Você poderá expor os trabalhos na sala de aula ou no mural no corredor da escola.

Material de apoio:

O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Alimentação saudável é o mesmo que dieta equilibrada ou balanceada e pode ser resumida por três princípios: variedade, moderação e equilíbrio.

Princípios da alimentação saudável

- Variedade: é importante comer diferentes tipos de alimentos pertencentes aos diversos grupos; a qualidade dos alimentos tem que ser observada.
- Moderação: não se deve comer nem mais nem menos do que o organismo precisa; é importante estar atento à quantidade certa de alimentos.
- Equilíbrio: quantidade e qualidade são importantes; o ideal é consumir alimentos variados, respeitando as quantidades de porções recomendadas para cada grupo de alimentos. Ou seja, “comer de tudo um pouco”.

A pirâmide dos alimentos

Nem sempre sabemos se estamos comendo com variedade, moderação e equilíbrio. Para tornar isso mais simples, o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos criou a Pirâmide dos Alimentos, um instrumento educativo que pode ser facilmente usado pela população. A pirâmide mostra o que devemos comer no dia-a-dia. Não é uma prescrição rígida, mas um guia geral que nos permite escolher uma dieta saudável e conveniente, que garanta todos os nutrientes necessários para a nossa saúde e bem-estar. A pirâmide original foi baseada nas necessidades energéticas e nutritivas de indivíduos adultos e apresenta a forma que estea na próxima página.

OS GRUPOS DE ALIMENTOS DA PIRÂMIDE

Na pirâmide, os alimentos estão divididos em seis grupos básicos. O número de porções de cada grupo que devemos consumir diariamente está recomendado na Pirâmide de Alimentos. Confira:

Grupo dos pães, cereais, massas e vegetais C: Esses alimentos são responsáveis pelo fornecimento da energia para o nosso organismo e por isso devem ser consumidos em maior quantidade. O ideal é consumir cerca de 6 a 11 porções por dia.

Grupo dos vegetais e grupo das frutas: Esses dois grupos apresentam funções semelhantes. Chamados de alimentos reguladores, eles são muito importantes, pois fornecem

todas as vitaminas e minerais de que precisamos. Além disso, também são ricos em fibras. Devemos comer de 3 a 5 porções de vegetais e de 2 a 4 porções de frutas todos os dias.

Grupo do leite e derivados: São importantes fontes de cálcio. Devemos consumir cerca de 2 a 3 porções diárias.

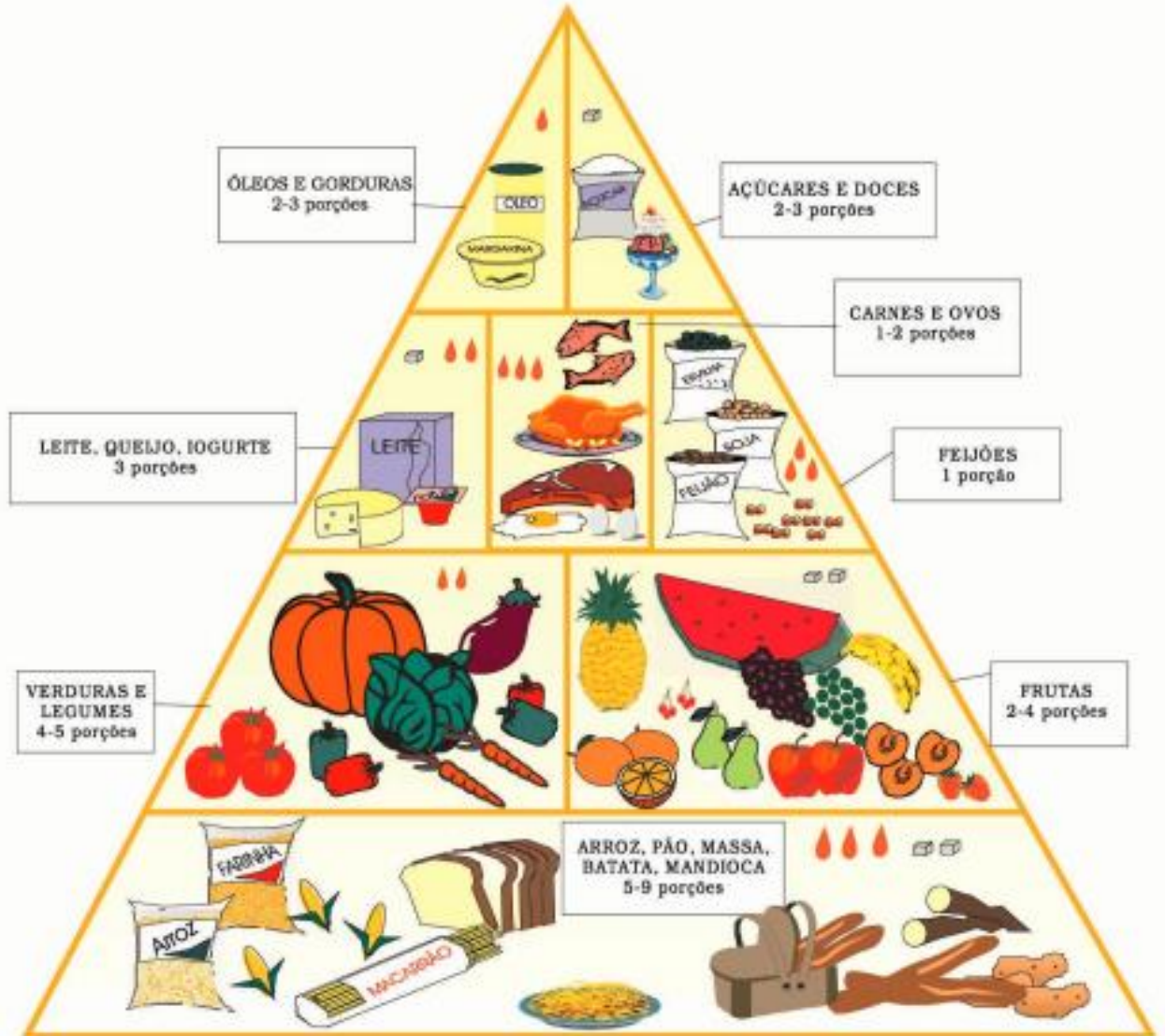
Grupo das carnes, feijões, ovos e nozes: O principal nutriente deste grupo é a proteína, essencial para o reparo e construção de todos os tecidos do nosso organismo. Prefira as carnes magras, o frango sem pele e o peixe sem couro. O melhor é comer as carnes assadas, cozidas ou grelhadas. O número de porções indicado a cada dia é de 2 a 3.

Grupo dos açúcares e gorduras: Este grupo fica na parte superior da pirâmide, que é a mais estreita, pois é composto pelos alimentos que devemos consumir em menor quantidade. Não existe indicação do número de porções.

Fonte: Elisabetta Recine e Patrícia Radaelli

PIRÂMIDE ALIMENTAR

Guia para escolher os alimentos



Fonte: PHILIPPI, S.T. e col, 1999

Fonte: Philippi (1999)

OFICINA 6. A MAGIA DO DESENHO

Objetivo: Aprimorar recursos para desenho

Material necessário: Tinta guache, pincel, lápis, canetas, lápis de cor, giz de cera, folha de papel.

Desenvolvimento: O professor apresentará aos alunos recursos para desenho (luz e sombra, efeitos da cor, etc), por meio de textos e imagens. A partir dos recursos apresentados, os alunos deverão elaborar desenhos que representem seus hábitos diários. Os alunos, em conjunto com o professor, organizarão os desenhos em duas categorias (benefícios e malefícios à saúde), estimulando o debate sobre estilo de vida saudável, a partir de cada desenho.

Material de apoio:**LUZ E SOMBRA**

A luz e a sombra são elementos fundamentais da linguagem visual. Com elas podemos criar no desenho, na pintura e escultura belíssimos efeitos como o de dilatação do espaço, o de profundidade e o de valorização da parte mais iluminada. Podemos também variar o significado das imagens, criando efeitos dramáticos, irônicos, grotescos e poéticos.

Todo objeto não transparente exposto à luz determina uma sombra. Vamos estudar cada elemento importante da luz e da sombra. Começando pela luz, que pode ser natural ou artificial:

Luz natural: é quando o objeto recebe luz do sol.

Luz artificial: é quando o objeto recebe luz de maneira artificial (lâmpada, vela, etc.).

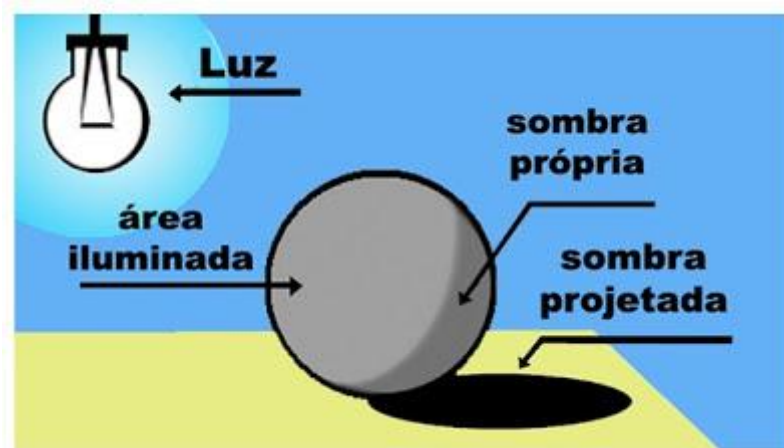
Você poderá observar que, quando um foco luminoso (natural ou artificial) emite seus raios sobre um objeto, este se apresentará com uma zona iluminada e outra sombreada. O objeto então projeta, sobre o chão ou sobre outros objetos próximos, a sombra de si próprio.

Definindo as sombras:

Sombra: é a parte privada de luz. Iluminar um objeto é banhá-lo de luz.

Sombra própria: é a que está no próprio objeto e aparece sempre que ele esteja voltado para um ponto de luz: a parte iluminada do objeto faz sombra na parte que ficou atrás. A sombra própria varia de intensidade: fica mais escura ou mais clara de acordo com a intensidade de luz sobre o objeto.

Sombra projetada: é a que aparece fora do objeto; decorre do mesmo ponto de luz que, incidindo sobre o objeto, forma a sombra própria.



Existem muitas maneiras e técnicas para produzir sombras nos desenhos.
A maneira de se produzir esses efeitos são chamados de FATURAS:



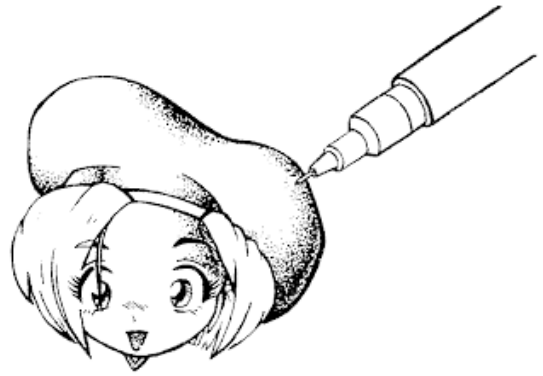
As faturas do lápis.

Esbatido: É simples deslizar do lápis pelo papel criando áreas mais escuras.

Esfumado: Efeito de fumaça, feito esfregando o dedo, algodão, papel ou esfuminho no grafite do desenho.



Pontilhado: São pontos criados com o lápis pra criar áreas mais claras, quando são dispersos e áreas mais escuras, quando são aglomerados



Hachuras: São riscos e tramas de linhas que criam efeitos de áreas mais claras quando afastados e escuras quando são bem próximas.



Chapado: É o efeito contrastante de áreas escuras com área clara, não existe meio tom neste caso.



OFICINA 7. CONFECCÃO E PRODUÇÃO DE RECEITAS NUTRITIVAS E SABOROSAS

Objetivo: Aprender receitas nutritivas e saborosas.

Material necessário: revistas, cartolina, papel crepom para os sorvetes, garrafas pets, tinta guache, frutas escolhidas.

Desenvolvimento: O professor organizará a turma em uma roda de conversa e solicitará que os alunos socializem entre si as receitas pesquisadas por cada um, por meio do laboratório de informática da escola ou fazer pesquisa em casa com as receitas que as mães ou avós sabem fazer. Como conclusão, cada grupo deverá montar um livro de receitas (se possível, com materiais recicláveis).

Sugestão:

Priorizar receitas que utilizem alimentos saudáveis e discuti-los.

Material de apoio:**Salada de Frutas**Ingredientes:

- 2 mamões papaia pequenos
- 1 laranja média
- 5 bananas
- 2 maçãs
- 5 morangos maduros
- 1 pêsego
- 10 grãos de uva (qualquer variedade)
- 1 caixa leite condensado
- 10 cubos de gelo
- 1/2 colher (sopa) canela em pó

Modo de preparo:

1. Pique todos os ingredientes, a laranja em pedaços menores que as outras frutas, depois ela solta o caldo e a salada não fica tão ácida.
2. Coloque tudo em um prato fundo e adicione o leite condensado, a canela em pó e o gelo, mexa por alguns segundos, e leve a geladeira por 30 minutos.
3. Fica uma delícia.

OFICINA 8. PERCUSSÃO CORPORAL

Objetivo: Desenvolver habilidades de percussão por meio de movimentos corporais.

Material necessário: Vídeos sobre a temática

Desenvolvimento: O professor poderá iniciar a aula indagando os alunos sobre as possibilidades de instrumentos para fazer sons/músicas. Logo após, discuta sobre maneiras de produzir música com movimentos corporais. Em sequência, o professor organizará a turma em uma roda, onde todos os alunos deverão produzir algum som por meio de movimentos corporais. Como conclusão, os alunos podem ser divididos em grupos e produzir uma sequência de movimentos formando uma melodia. Ao final, todos os grupos deverão apresentar.

Sugestão:

- Trabalhar o conteúdo de percussão corporal dividindo por partes corporais, por exemplo, mãos, pés e boca.
- Como tarefa de casa, os alunos poderão pesquisar sobre o grupo “Barbatuques”.

GEOGRAFIA

“BREAK” SOBRE REGIÕES DO BRASIL

Objetivo: Conhecer as regiões geográficas do Brasil.

Tempo: De 03 a 05 min.

Material necessário: Folhas de papel e canetas.

Desenvolvimento: O professor solicita aos alunos para que fiquem de pé. Logo, o professor lançará o desafio: divididos em grupos, os alunos deverão desenhar no papel o mapa do Brasil e escrever a localização de cada região. O professor determinará um tempo (em torno de dois a três minutos) para o término da tarefa. Vence o grupo que terminar o desenho primeiro, ou aquele que estiver mais completo ao final do tempo estabelecido.

Alternativa: O professor pode adaptar para outros conteúdos, por exemplo, países, cidades e continentes.

OFICINA 1. O TRABALHO E A TRANSFORMAÇÃO DO ESPAÇO GEOGRÁFICO

Objetivo: Compreender a importância do ar para os seres vivos.

Material necessário: Copos de vidro e velas.

Desenvolvimento: O professor fará um experimento simples onde o aluno passará a entender a importância do oxigênio. Em cada bancada e para cada grupo de alunos, haverá um copo e uma vela. O professor acenderá a vela e logo após, colocará o copo em cima, de forma que cobrirá a vela. Com o tempo, o oxigênio não entrará mais e a vela se apagará, ressaltando a importância do oxigênio para a vida do ser humano. Ao final do experimento, promover um debate sobre a importância de não poluir o meio ambiente (mais especificamente, o ar que respiramos).

Sugestão:

Tópicos para discussão:

- De que forma podemos cuidar do ar que respiramos?
- Como conscientizar as pessoas sobre a importância do ar que respiramos?
- Quais as consequências poluir o meio ambiente?

OFICINA 2. CONSTRUINDO UM MAPA DE LOCAIS SAUDÁVEIS NA ESCOLA

Objetivo: Aprimorar conhecimentos sobre localização geográfica.

Material necessário: Folha de papel e canetas.

Desenvolvimento: O professor divide a turma em grupos e solicita aos mesmos que construam mapa da escola com os locais que são propícios para a prática de atividade física, identificando a localização geográfica (Norte, Sul, Leste e Oeste). Ao final, todos os grupos apresentam seus mapas e identificam qual o tipo de atividade física pode ser realizada em cada local. O professor pode mediar uma discussão sobre as atividades físicas elencadas pelos grupos.

Sugestão:

Tópicos para discussão:

- Quais destas atividades são as preferidas por vocês?
- Quais destas atividades vocês não gostam? Por quê?
- Vocês praticam algumas destas atividades?

OFICINA 3. HORTA ESCOLAR

Objetivo: Conhecer aspectos relacionados aos danos causados por agrotóxicos.

Material necessário: Adubo, sementes, mudas de verduras e/ou “verdinhos (alface, couve, cebolinha, salsa)”, pape e canetas.

Desenvolvimento: Auxiliar os alunos na construção de uma horta. Ao final deste processo, o professor promove uma discussão sobre a importância do consumo de alimentos saudáveis, sem a adição de agrotóxicos.

Sugestão:

Caso não seja possível a construção de uma horta, o professor pode solicitar aos alunos que desenhem como acham que deve ser e o que deve ter numa horta.

Material de Apoio:

A Importância dos Alimentos Orgânicos

A saúde do ser humano é a grande questão sobre a importância do consumo dos alimentos orgânicos, cultivados da maneira mais natural, os quais deixam o alimento mais rico em nutrientes, essenciais para o desenvolvimento saudável do corpo.

Atualmente, o consumo de alimentos orgânicos tem aumentado consideravelmente, posto que a sociedade contemporânea têm buscado substituir uma alimentação carente de nutrientes ao buscar nos alimentos mais saúde, qualidade de vida e bem estar. Estudos já comprovaram que uma alimentação balanceada e rica em nutrientes traz muitos benefícios ao corpo, aliada à prática regular de exercícios físicos.

Nesse contexto, fica claro que não basta incluir frutas, legumes e verduras no cardápio, sendo que muitos alimentos desse gênero, não estão fora da lista de produtos perigosos para a alimentação humana, os quais geram diversos problemas futuros de saúde.

De tal modo, os alimentos vegetais e animais oferecidos nos supermercados também podem apresentar substâncias nocivas ao ser humano, além dos alimentos industrializados (repletos de corantes, estabilizantes, conservantes).

No caso dos vegetais, o crescimento das plantações é intensificado pelo uso dos agrotóxicos (para espantar as diversas pragas das imensas plantações), e, nos animais, o uso de hormônios e antibióticos aceleram o processo de crescimento, beneficiando o lucro das empresas que produzem esse tipo de alimento.

Note que a grande questão aqui recai sobre a saúde do ser humano que fica à mercê das empresas preocupadas principalmente com o lucro e não com a qualidade dos alimentos comercializados, de forma que o veneno pulverizado nas plantas, ou os hormônios ingeridos pelos animais, permanecem retidos nos alimentos que serão processados pelo nosso corpo.

Com efeito, os alimentos orgânicos além de respeitarem o meio ambiente protegendo o planeta e as futuras gerações, colaboram com uma alimentação mais saudável, oferecendo produtos mais saborosos, ricos em nutrientes (maior teor de vitaminas e minerais) e livres de produtos químicos.

A única desvantagem aparente do consumo dos alimentos orgânicos é o preço elevado dos produtos oferecidos, posto que são produzidos em menor escala (em relação aos alimentos convencionais), demoram mais tempo para crescerem e as técnicas de cultivo ou criação encarecem muito os custos de produção. Para quem tem espaço em casa, uma boa alternativa é

fazer uma horta e cultivar seus próprios alimentos, livre de agrotóxicos e outras substâncias nocivas ao corpo

Atualmente existem diversos tipos de alimentos orgânicos (que segundo legislação devem apresentar selo de certificação) oferecidos pelo mercado: frutas, verduras, legumes, carne, leite, ovos, cereais, dentre outros. Além disso, o aumento do número de feiras orgânicas no Brasil e no Mundo tem demonstrado a importância da alimentação na vida do ser humano.

Agrotóxicos: dos impactos imediatos ao modelo de produção – impacto na saúde

Fonte: www.todamateria.com.br

Agrotóxicos

“Aconteceu em outubro de 2009, no interior do Espírito Santo. Foi feita uma pulverização aérea de agrotóxicos em uma plantação de café próxima a uma escola. Os aviões passavam perto da escola despejando os agrotóxicos e as aulas não puderam continuar. Por causa do cheiro forte, as crianças começaram a passar mal e algumas chegaram a desmaiar”. O relato, do Movimento dos Pequenos Agricultores (MPA), foi apenas um dos apresentados no Seminário para ilustrar alguns dos impactos imediatos do uso de agrotóxicos no dia-a-dia da população. A constatação de que aqueles que lidam com ‘veneno’ ficam frequentemente enjoados, depressivos, adoecem mais de câncer e tem índices de suicídios mais altos do que trabalhadores de regiões em que não há contato direto com agrotóxicos foram alguns dos elementos destacados pelo MPA.

Se a experiência concreta dos trabalhadores aponta problemas decorrentes do contato humano com os agrotóxicos, estudos recentes na área vão na mesma direção. No início de 2008, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), uma das responsáveis pelo monitoramento do uso de agrotóxicos no Brasil, decidiu colocar uma série de ingredientes ativos de agrotóxicos em reavaliação. A decisão, publicada no Diário Oficial da União de 25 de fevereiro daquele ano, aponta alguns dos motivos que determinaram a reavaliação: no caso da substância cyhexatina, “os estudos demonstram alta toxicidade aguda bem como apresentam suspeita de carcinogenicidade para seres humanos, toxicidade reprodutiva e neurotoxicidade”. Isso quer dizer que a suspeita da Anvisa é de que esses produtos possam produzir efeito venenoso ou letal sobre o tecido nervoso de seres humanos, câncer e outros problemas.

Já os motivos que levaram à revisão do glifosato, outro ingrediente ativo de agrotóxicos, foram “sua larga utilização no Brasil, os relatos de casos de intoxicação ocupacional e acidental, a solicitação de revisão [para aumento] da dose estabelecida para a Ingestão Diária Aceitável

(IDA) por parte de empresa registrante, a necessidade de controle de limite máximo de impurezas presentes no produto técnico e possíveis efeitos toxicológicos adversos”. Letícia Silva, da Gerência Geral de Toxicologia da Anvisa, apresentou no Seminário dados que comprovam o aumento da utilização de glifosato no Brasil na última década: em 2000, foram vendidas no país 39.515 toneladas da substância. No ano passado, esse número chegou a 299.965 toneladas.

Na lista de reavaliações da Anvisa, itens como suspeita de indução de câncer em seres humanos, efeitos letais sobre tecidos nervosos e possibilidade de efeitos sobre o sistema reprodutivo aparecem diversas vezes para os 14 diferentes produtos colocados em reavaliação. Segundo Letícia Silva, os resultados da avaliação, publicados em agosto deste ano, determinam o banimento total da cyhexatina até julho de 2011 (a substância só será mantida no estado de São Paulo) e apresentam o indicativo do banimento da utilização de acefato, metamidofós e endossulfan, também muito utilizados no Brasil. Esse indicativo está em análise por uma comissão tripartite formada, além da Anvisa, pelo Instituto Brasileiro do Meio Ambiente (Ibama, responsável pela análise ambiental) e pelo Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa, responsável pela análise agronômica).

Fonte: www.envolverde.com.br

OFICINA 4. ELABORAÇÃO DE MAPAS

Objetivo: Aprimorar conhecimentos sobre cartografia.

Material necessário: Folha de papel, régua, lápis, borracha e material de apoio.

Desenvolvimento: O professor deverá orientar os alunos a desenhar o seu próprio mapa, trabalhando conceitos da cartografia. O aluno deverá criar um mapa que mostre o percurso entre a sua casa e a escola, descrevendo ruas, avenidas, colocando seus respectivos nomes. Além disso, com base na localização de sua casa, deverá identificar os pontos cardeais. Os alunos deverão descrever na legenda como se deslocam até a escola (exemplo, caminhada, bicicleta, ônibus). Ao final, o professor realiza uma discussão (utilizando o material de apoio) sobre a forma de deslocamento para a escola, enfatizando a importância do transporte ativo para a saúde dos jovens.

Sugestão:

- Elaborar uma legenda contendo as figuras e os símbolos inseridos no mapa.
- É possível trabalhar também aspectos referentes à escalas de mapas.
- Depois de realizadas todas as etapas de construção, trocar o trabalho com um colega, para que ele tente interpretar as informações contidas no mapa.

Material de apoio:

Economia de tempo: Com o uso da bicicleta, é possível chegar no local sempre no horário planejado, pois evita-se trânsito, principalmente em horários de picos.

Economia de dinheiro: As peças e eventuais reparos de uma bicicleta têm custo muito baixo, principalmente se comparados com os de um automóvel. O investimento para adquirir o veículo também é muitíssimo menor. Além disso, não é necessário gastar com combustível nem com passagens de ônibus para se transportar.

Menos stress no trajeto: Durante a pedalada, podemos relaxar e não se preocupar com o trânsito.

Mudança no humor: Além da diminuição do stress relacionado ao trânsito, as endorfinas liberadas pelo exercício contribuem para um relaxamento muscular e mental que faz os praticantes de atividade física regular verem a vida com outros olhos. O humor melhora tanto na escola como em casa. E um relacionamento melhor com os colegas proporciona um ambiente de trabalho mais agradável para todos.

Não polui o ar: A bicicleta, diferentemente de carros e ônibus, não polui o meio ambiente, colaborando para uma vida mais saudável daqueles que estão ao seu redor.

Saúde e vida mais longa: A atividade física regular previne doenças cardíacas e AVCs, hipertensão, ajuda a controlar o diabetes, aumenta a resistência aeróbica, reduz a obesidade, ativa a musculatura de todo o corpo, diminui a ocorrência de doenças crônicas, faz bem para a saúde do idoso e aumenta o tempo de vida. Adotar a bicicleta em seus deslocamentos é uma maneira simples (e barata) de encaixar essa atividade física no seu dia a dia. Os resultados físicos são visíveis. Há aumento de massa muscular, queima de calorias e melhoria da capacidade respiratória. É uma academia ao ar livre, mais prazerosa e sem a sensação que muitas pessoas têm em relação a atividades físicas, quando elas são realizadas apenas com o objetivo de perder peso ou melhorar a aparência. Nesses casos, o exercício passa a ser encarado como uma obrigação e não um prazer, o que causa uma taxa de desistência muito grande (não é à toa que as academias hoje em dia obrigam a pagar algumas mensalidades antecipadamente na inscrição). A utilização da bicicleta como meio de transporte não é um compromisso a mais para encaixar na agenda: passa a fazer parte da sua rotina, ocupando um tempo que antes era improdutivo e estressante.

Sensação de liberdade: Além de todos os benefícios já mencionados, ainda é possível aproveitar o ambiente ao seu redor, sentir o vento em seu rosto, pessoas passando, o sol na pele, etc...

Fonte: Adaptado de www.vadebike.org, por Wiliam Cruz.

OFICINA 5. MEIOS DE TRANSPORTE

Objetivo: Reconhecer os meios de transporte e sua importância para a sociedade.

Material necessário: Material de apoio.

Desenvolvimento: O professor realiza a leitura do texto de apoio (ou solicita que alguém o faça). Os alunos, em grupos, deverão discutir e escrever justificativas da importância de cada tipo de transporte para a sociedade.

Sugestão:

Tópicos para discussão:

- Quais meios de transporte contribuem para uma vida mais saudável?
- Quais meios de transporte podem ser considerados como atividade física?
- Quais estimulam o comportamento sedentário?
- Quais transportes são utilizados por vocês para vir a escola? Por quê?

Material de apoio:

MEIOS DE TRANSPORTE

Os Meios de Transporte reúnem as maneiras destinadas ao transporte de pessoas ou de cargas, que a grosso modo, podem ser terrestres, fluviais e aéreos. Dessa maneira, se o transporte é um conceito associado ao movimento de mercadorias e de pessoas feito de um local ao outro, as modalidades dos meios de transporte representam os modos de realizar essa transição, por exemplo, bicicleta, trem, ônibus, barco, dentre outros.

História

A evolução dos meios de transporte foi essencial para o desenvolvimento da humanidade, de modo que o ser humano sempre esteve atento à questão do transporte, seja para adquirir alimentos, realizar construções, atravessar rios, etc.

Há controvérsias em relação ao surgimento dos meios de transportes, no entanto, uma coisa é certa, evoluímos muito nessa questão, uma vez que hoje em dia é simples pensar em realizar uma viagem longa de navio, avião ou trem para qualquer lugar do mundo, fato considerado inviável anteriormente.

Nas civilizações de antanho, os homens eram nômades e portanto, o mecanismo de transporte era suas próprias pernas. Durante a vida, caminhavam pelos lugares em busca de comida e abrigo, até surgir a agricultura e domesticação dos animais, essenciais para a evolução dos meios de transportes, tal qual os cavalos, bois, burros, camelos. Ainda na pré-história, os homens já utilizavam os meios de transporte aquáticos, com longos pedaços madeira e, mais tarde, com a construção de botes e pequenos barcos.

Decerto que com a invenção da roda (cerca de 6 mil anos atrás), o desenvolvimento dos meios de transportes se intensificam, de modo que a partir desse momento, os homens poderiam transportar mais mercadorias e pessoas. Atualmente, a roda é um elemento essencial que faz parte de muitos mecanismos na construção dos meios de transporte: rodas do carro, ônibus, avião, entre outros.

Entretanto, foi somente na Revolução Industrial (século XVIII), que se expandiu consideravelmente o número dos meios de transportes, com o avanço das máquinas e da tecnologia. Desenvolveu-se o automóvel, o transporte público e atualmente o número cresce cada vez mais.

Tipos de Transportes

De acordo com o local em que os transportes são realizados, eles são classificados em:

- Terrestres: deslocam-se na terra (ruas, estradas, rodovias) sendo classificados em ferroviário, rodoviário e metroviário. Os meios de transporte terrestres podem ser o trem, ônibus, metrô, carro, moto, caminhão, bicicleta, dentre outros.
- Aquáticos: também chamados de hidroviários, os meios de transporte aquáticos deslocam-se na água, seja por barcos, navios, balsas, canoas. São classificados em marítimo (mar), fluvial (rio) e lacustre (lago).
- Aéreos: os meios de transporte aéreos são aqueles que se deslocam no ar, sendo considerada a modalidade criada mais recentemente e uma das mais rápidas do mundo, no caso dos aviões e helicópteros, entretanto, os balões e dirigíveis são outros exemplos.
- Dutoviários: também chamado de transporte tubular, esse tipo de transporte é feito por meio de tubos, para transportar gases e fluidos.

Fonte: www.todamateria

OFICINA 6. TIPOS DE RELEVOS E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Objetivo: Identificar os diferentes relevos.

Material necessário: Material de apoio, lápis de cor, cartolina, revistas, cola e tesoura.

Desenvolvimento: Os alunos, em grupos, realizam a leitura do material de apoio. Em seguida, o professor faz uma discussão sobre o conteúdo do texto. Após a explanação, os alunos deverão pesquisar em revistas e/ou internet quais tipos de atividades físicas podem ser realizadas em diferentes formas de relevos como planaltos, planícies, rios e montanhas. Em seguida, os alunos elaboram um cartaz com os tipos de relevos e atividades físicas e apresentam aos demais. O professor promove um breve debate sobre a temática.

Sugestão:

Tópicos para discussão:

- No seu bairro e arredores, quais os relevos existentes?
- Quais atividades físicas citadas vocês já realizaram?
- Quais vocês gostariam de fazer?
- Qual atividade física pode ser realizada em nossa cidade?

Material de apoio:**TIPOS DE RELEVO**

O **relevo** corresponde às variações que se apresentam sobre a camada superficial da Terra. Assim, podemos notar que o relevo terrestre apresenta diferentes fisionomias, isto é, áreas com diferentes características: algumas mais altas, outras mais baixas, algumas mais acidentadas, outras mais planas, entre outras feições.

Para melhor analisar e compreender a forma com que essas dinâmicas se revelam, foi elaborada uma classificação do relevo terrestre com base em suas características principais, dividindo-o em quatro diferentes formas de relevo: as **montanhas**, os **planaltos**, as **planícies** e as **depressões**.

Montanhas

As montanhas são formas de relevo que se caracterizam pela elevada altitude em comparação com as demais altitudes da superfície terrestre. Quando tidas em conjunto, elas formam cadeias chamadas de **cordilheiras**, a exemplo da Cordilheira dos Andes, na América do Sul, e da Cordilheira do Himalaia, na Ásia.

Existem quatro tipos de montanhas: as **vulcânicas**, que se formam a partir de vulcões; as de **erosão**, que surgem a partir da erosão do relevo ao seu redor, levando milhões de anos para serem formadas; as **falhadas**, originadas a partir de falhamentos na crosta, que geram uma ruptura entre dois blocos terrestres, ficando soerguidos um sobre o outro; e as **dobradas**, que se originam a partir dos dobramentos terrestres causados pelo tectonismo. De todos esses tipos, o último é o mais comum.

Planaltos

Os planaltos – também chamados de platôs – são definidos como áreas mais ou menos planas que apresentam médias altitudes, delimitações bem nítidas, geralmente compostas por escarpas, e são cercadas por regiões mais baixas. Neles, predomina o processo de erosão, que fornece sedimentos para outras áreas.

Existem três principais tipos de planaltos: os **crystalinos**, formados por rochas cristalinas (ígneas intrusivas e metamórficas) e compostos por restos de montanhas que se erodiram com o tempo; os **basálticos**, formados por rochas ígneas extrusivas (ou vulcânicas)

originadas de antigas e extintas atividades vulcânicas; e os **sedimentares**, formados por rochas sedimentares que antes eram baixas e que sofreram o soerguimento pelos movimentos internos da crosta terrestre.

Planícies

O Rio Amazonas é cercado por uma área de planície

São áreas planas e com baixas altitudes, normalmente muito próximas ao nível do mar. Encontram-se, em sua maioria, próximas a planaltos, formando alguns vales fluviais ou constituindo áreas litorâneas. Caracterizam-se pelo predomínio do processo de acumulação e sedimentação, uma vez que recebem a maior parte dos sedimentos provenientes do desgaste dos demais tipos de relevo.

Depressão

São áreas rebaixadas que apresentam as menores altitudes da superfície terrestre. Quando uma localidade é mais baixa que o seu entorno, falamos em **depressão relativa**, e quando ela se encontra abaixo do nível do mar, temos **depressão absoluta**. O mar morto, no Oriente Médio, é a maior depressão absoluta do mundo, ou seja, é a área continental que apresenta as menores altitudes, com cerca de 396 metros abaixo do nível do mar.

Fonte: www.brasilecola.uol.br

OFICINA 7. CRIAÇÃO DE UMA MAQUETE

Objetivo: Aprender a construir uma maquete.

Material necessário: Cola, papel, tesoura, lápis de cor, matérias recicláveis e isopor.

Desenvolvimento: Em grupos, os alunos deverão criar uma maquete do seu bairro (ou até mesmo da escola) destacando locais que possibilitem a prática de atividade física e aqueles que oferecem comportamento sedentário. O professor poderá apresentar as imagens do material de apoio para que os alunos sigam como base. Ao final, cada grupo deverá apresentar a sua maquete e destacar quais tipos de atividades físicas podem ser realizadas.

Sugestão:

- O professor poderá promover uma exposição das maquetes em outros espaços da escola.

Material de apoio:



HISTÓRIA

“*BREAK*”. PERGUNTAS E RESPOSTAS

Objetivo: Exercitar conteúdos ministrados pelo professor.

Tempo: 03 a 05 minutos.

Material necessário: Perguntas relacionadas ao conteúdo ministrado, escritas em pequenos papéis e saco plástico.

Desenvolvimento: Após explicar o conteúdo didático (a critério do professor), o professor solicita aos alunos que fiquem de pé. Em seguida, elege um aluno para ir até a frente da sala, retirar uma pergunta do saco plástico e escolher um colega para responder a questão. Caso o mesmo não saiba, os demais poderão ajudar. Em seguida, o aluno escolhido para responder, deverá chamar um outro colega, e assim sucessivamente.

Alternativa: O professor pode optar por apenas ele fazer a pergunta, e todos da turma têm o direito de responder.

OFICINA 1. CAPITALISMO

Objetivo: Compreender o processo histórico de formação do capitalismo.

Material necessário: Textos sobre o capitalismo.

Desenvolvimento: Após explanação sobre o conteúdo em questão, o professor inicia um debate sobre quais as possíveis influências do capitalismo nas inequidades existentes relacionadas à saúde.

Sugestão:

Tópicos para discussão:

-Todos tem acesso à saúde?

-Todos tem informação sobre saúde, independente de seu nível de escolaridade?

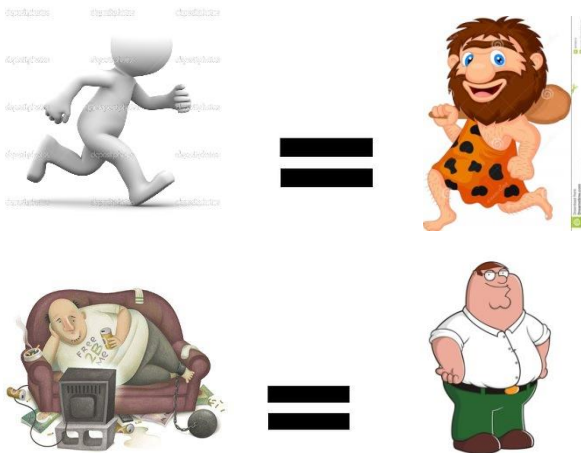
-A prática de atividade física pode ser feita em qualquer lugar, independente das condições financeiras do indivíduo?

OFICINA 2. O HOMEM DAS CAVERNAS

Objetivo: Investigar as práticas cotidianas dos nossos antepassados e compará-las às práticas da população de hoje em dia.

Material necessário: Textos que apresentem os hábitos das pessoas da pré-história e outro texto que traga os benefícios da caminhada e da corrida.

Desenvolvimento: O professor proporcionará a leitura coletiva do texto. Posteriormente, em um semicírculo, serão debatidos os hábitos dos homens da pré-história, as valências físicas apresentadas por eles (forte, magro, corre rápido etc.) e elencados os motivos e benefícios destes hábitos. Em seguida, em uma cartolina ou pedaço grande de papel pardo, os alunos, em conjunto com o professor, deverão escrever e/ou colar imagens de práticas cotidianas. Dessa forma, será feita uma comparação dos hábitos dos “homens das cavernas” com o homem moderno. Vejamos abaixo:



Alternativa: Esta atividade pode abordar também outras questões, como hábitos alimentares e comportamento sedentário.

Material de apoio:

A Pré-História é o período que compreende desde o surgimento do homem até o aparecimento da escrita, por volta de 4000 a.C. Os vestígios encontrados em cavernas, vales e planícies (como ossos, utensílios, armas e outros objetos) nos ajudam a fazer um estudo mais detalhado do que foi a Pré-História. O ser humano que viveu nessa época era um rude caçador e mais tarde se tornou um primitivo agricultor. A Pré-História é dividida em 3 períodos:

PALEOLÍTICO (ou idade da pedra lascada)

- É o período mais longo de todos.
- O homem era coletor de alimentos e caçador.
- Vivia de modo simples.
- Era nômade (não tinha casa e mudava sempre de lugar).
- Morava em cavernas (homem das cavernas) para se proteger do frio da chuva e dos animais.

No fim do Paleolítico (por volta de 10000 a.C.), as condições de vida começaram a mudar. O clima mudou e surgiram os desertos, conseqüentemente a caça diminuiu. O homem, então, abandonou os lugares onde vivia e saiu em busca de novas terras que lhe pudessem dar sustento. Passou a viver nos vales dos grandes rios e lagos, passou a ter moradia fixa (deixando de ser nômade). Essas modificações marcaram o fim do Paleolítico.

NEOLÍTICO (ou idade da pedra polida – 10000 a 4000 a. C.)

- Desenvolvimento da agricultura (o homem não abandonou por completo a caça e a pesca; porém, isso deixou de ser a única fonte de alimento).
- Passou a cultivar trigo, centeio, cevada e outros produtos.
- Domesticou o boi, o cavalo, a ovelha e outros animais.
- Suas roupas eram feitas fibras vegetais (linho e algodão).
- Usou o barro para fazer potes, panelas, bacias e outros utensílios domésticos.
- Construiu casas sobre estacas (palafitas).
- Utilizou o osso, a madeira e a pedra polida na fabricação de seus instrumentos e armas, mais aperfeiçoadas.
- Desenvolvimento da religião.

IDADE DOS METAIS

- O homem passou a usar metais (cobre, ouro e estanho) para fabricar instrumentos, ferramentas e armas. Surgimento do bronze e do ferro.

Os avanços na agricultura e a descoberta da escrita marcam o fim da Pré-História e início da História.

OFICINA 3. RELAÇÕES SOCIAIS DE TRABALHO

Objetivo: Caracterizar relações sociais de trabalho em diferentes tempos e espaços históricos.

Material necessário: a definir

Desenvolvimento: Após explanação do conteúdo relacionado ao trabalho (como elemento para gerar valores de uso e troca, desigualdade social; tipos de trabalho – assalariado e escravo, etc), o professor solicita que os alunos desenvolvam uma peça teatral, mostrando o perfil do trabalhador atualmente (voltado ao trabalho automatizado, com pouco gasto de energia, levando a diversas doenças, etc.). Por fim, debater a importância de combater o sedentarismo.

Alternativa:

- Como está a saúde do trabalhador atualmente?
- Quais os malefícios de ficar muito tempo sentado?
- O que pode ser feito para reverter essa situação?
- Por que é importante praticar atividade física?

MATERIAL DE APOIO

Para prevenir os incômodos a única receita é a movimentação.

Quem trabalha o dia todo sentado sabe que a rotina tem reflexos. Denise Formigoni, assistente de diretoria, reclama: “É um inchaço nas pernas, nos pés, nas mãos”. Maria Marta Lima, secretária, sente a mesma coisa: “Eu sinto muitas dores lombares, no pescoço, nas pernas e geralmente ficam inchadas também”.

O inchaço é provocado pelo acúmulo de líquido. O estilo sedentário de trabalho prejudica a circulação do sangue e pode provocar, inclusive, a trombose. Doutor em fisioterapia pela PUC/Campinas, Mário Augusto Paschoal, explica: “Acumula gordura na região abdominal, a pressão arterial sobe, a pessoa começa ter colesterol elevado, então esses problemas associados começam a comprometer a função cardiovascular a longo prazo”.

Pernas e pés são as regiões mais distantes do coração. Por isso são os primeiros a sentir os efeitos da má circulação sanguínea. Para prevenir os problemas, a única receita é a movimentação. E alguns exercícios podem ser feitos no próprio local de trabalho, mesmo sem sair da cadeira. Também são indicados alongamentos e para quem não tem problemas de joelho são importantes os exercícios de flexão. Fundamental é a caminhada pelo local de trabalho.

A primeira hora da assistente Imaculada Gessualdi na empresa é na academia. Depois ela vai para a mesa de trabalho e pode resolver todos os problemas sentada, mas prefere se deslocar por outros departamentos. Dispensa elevador e usa a escada. Atende ao telefone no meio do caminho. “Eu acho que além da questão da movimentação física, que eu acho que é boa e é importante para mim, eu acho que ganho muito no relacionamento, na resolução dos problemas e no contato com os meus colegas”.

Fonte: www.g1.globo.com, por Jaime Gonzalez. Acessado em: 25 de julho de 2016.

OFICINA 4. DIREITOS E DEVERES RELACIONADOS À SAÚDE

Objetivo: Conhecer os direitos e deveres dos cidadãos em relação à saúde.

Material necessário: Textos, cartolinas, canetas coloridas.

Desenvolvimento: O professor dividirá a turma em dois grupos e fornecerá um texto para cada, para que os mesmos confeccionem cartazes com mensagens informativas sobre leis e deveres relacionados à saúde. Na sequência, o professor promove um debate.

Sugestões:

Tópicos para a discussão:

- Conhecimento prévio do grupo sobre os direitos e deveres;
- O que realmente funciona na prática;
- O que é inadequado e precisa ser alterado;
- Exemplos do cotidiano.
- Sugestões/críticas.

Alternativa:

O professor pode solicitar aos alunos entrevistem profissionais da área, em vez de realizarem pesquisas em textos.

Material de apoio:**EXEMPLOS DE ALGUNS DIREITOS RELACIONADOS À SAÚDE:**

Art. 2º Toda pessoa tem direito ao acesso a bens e serviços ordenados e organizados para garantia da promoção, prevenção, proteção, tratamento e recuperação da saúde.

§ 1º O acesso será preferencialmente nos serviços de Atenção Básica integrados por centros de saúde, postos de saúde, unidades de saúde da família e unidades básicas de saúde ou similares mais próximos de sua casa.

§ 2º Nas situações de urgência/emergência, qualquer serviço de saúde deve receber e cuidar da pessoa bem como encaminhá-la para outro serviço no caso de necessidade.

§ 3º Em caso de risco de vida ou lesão grave, deverá ser assegurada a remoção do usuário, em tempo hábil e em condições seguras para um serviço de saúde com capacidade para resolver seu tipo de problema.

§ 4º O encaminhamento às especialidades e aos hospitais, pela Atenção Básica, será estabelecido em função da necessidade de saúde e indicação clínica, levando-se em conta a gravidade do problema a ser analisado pelas centrais de regulação.

Art. 3º Toda pessoa tem direito ao tratamento adequado e no tempo certo para resolver o seu problema de saúde.

Art. 4º Toda pessoa tem direito ao atendimento humanizado e acolhedor, realizado por profissionais qualificados, em ambiente limpo, confortável e acessível a todos.

Art. 6º Toda pessoa tem responsabilidade para que seu tratamento e recuperação sejam adequados e sem interrupção.

Art. 7º Toda pessoa tem direito à informação sobre os serviços de saúde e aos diversos mecanismos de participação.

Art. 8º Toda pessoa tem direito a participar dos conselhos e conferências de saúde e de exigir que os gestores cumpram os princípios anteriores.

Fonte: Brasil (2009)

OFICINA 5. HÁBITOS ALIMENTARES REGIONAIS

Objetivo: Compreender como a colonização influenciou em nossa cultura relacionada aos hábitos alimentares

Material necessário: Textos, cartolinas, canetas coloridas.

Desenvolvimento: O professor dividirá a turma em cinco grupos, onde cada um representará uma região do país. Em seguida, o professor solicitará aos alunos para pesquisarem sobre como o processo de colonização do Brasil influenciou em nossos hábitos alimentares, apresentando diferentes características em cada região. Por fim, o professor promove um rápido debate sobre a importância de consumir alimentos saudáveis, destacando a importância do consumo de frutas e verduras bem como evitar refrigerantes, doces e alimentos processados.

Alternativa:

Essa atividade pode ser ajustada para conteúdos sobre a história de Santa Catarina ou Florianópolis.

OFICINA 6. INFLUÊNCIA DA SOCIEDADE NOS HÁBITOS RELACIONADOS AO TABAGISMO

Objetivo: Compreender como a sociedade e os contextos históricos estão relacionados ao tabagismo.

Material necessário: Texto.

Desenvolvimento: O professor propõe um debate com os alunos, organizados em forma de um grande círculo. Em seguida, os alunos deverão discutir como, historicamente, o fumo tornou-se presente na sociedade e como essa relação é diferente nas mais variadas culturas.

Sugestão:

Tópicos para a discussão:

- Quais acontecimentos históricos estão fortemente relacionados ao consumo do tabagismo?;
- Como essa substância era vista ao longo da história;
- Diferenças culturais (pontos de vista);
- Quais danos essas substâncias acarretam para a sociedade, governo, questões políticas em geral, etc?

Material de apoio:

O tabaco é originário das Américas e conhecido há cerca de oito mil anos por praticamente todas as culturas que habitavam o continente antes dos Grandes Descobrimientos.

A partir desse marco, o tabaco se difundiu rapidamente por todos os continentes. Com o início da colonização europeia, tornou-se a moeda corrente no tráfico de escravos, espalhando-se rápida e definitivamente pela África. O continente asiático, especialmente Japão, China e Índia, viu o tabaco ser introduzido pelos europeus ao longo do século XVI. A partir de 1600, a planta já fazia parte do cotidiano de diversos povos daquele continente.

Século XVI

Os europeus conheceram a planta já na primeira viagem de Cristóvão Colombo (1492) ao Continente Americano. As primeiras publicações científicas sobre o tabaco começaram aparecer a partir do século XVI. Nessa época, Jean Nicot (1530 - 1600), então embaixador da França em Portugal, estudou e atribuiu propriedades medicinais à planta, que acabou sendo batizada com seu nome (Nicotiana). Ele indicou a planta para o tratamento da enxaqueca da rainha Catherine de Medici.

Século XVII

O consumo de tabaco durante o século XVII foi médico em sua maior parte. São também nesse período as primeiras medidas restritivas. Relatos de complicações clínicas apareceram em trabalhos ingleses e chineses. Os turcos baixaram, em 1633, a norma restritiva mais severa: pena de morte para os que fossem pegos fumando. Logo foram seguidos pelos chineses, cujo imperador decretou decaptação para os tabagistas (1638).

Apesar disso, o tabaco tornou-se paulatinamente ao longo do século XVIII uma planta de consumo profano, visando ao prazer e à diversão. Logo se converteu em um grande investimento comercial. Nos Estados Unidos, as plantações da Carolina do Norte viraram referência mundial para todos aqueles que se interessavam para produção e comercialização do produto. Avanços tecnológicos para o cultivo da planta foram desenvolvidos com sucesso, principalmente nos Estados Unidos. A vocação comercial da planta apareceu associada ao glamour, à sensualidade e a inofensividade.

Século XVIII

As primeiras publicações europeias relacionando o tabaco ao câncer de lábio, boca e mucosa nasal apareceram nesse século. A Inglaterra e a Alemanha foram os países que mais estudaram o assunto.

O tabaco se tornou um hábito definitivo dentro da cultura ocidental durante o século XIX. A produção de cigarros se industrializou: fábricas apareceram na Inglaterra e França entre 1840 - 1860. A produção atingiu larga escala e barateou o produto. Novos aparatos, como a caixa de fósforos (1833) e a máquina de enrolar cigarros (1881), popularizaram e atribuíram conveniência ao consumo.

Século XIX

Apesar de cada vez mais associado a problemas crônicos de saúde, apenas vozes do movimento proibicionista norte-americano se manifestavam contra o consumo livre de controle do produto. As primeiras taxações ao tabaco surgidas neste século, tiveram por objetivo o custeio de gastos nacionais extraordinários, tais como a Guerra Civil Norte-Americana (First Federal Tobacco Tax - 1862). A produção no final do século XIX chegou a 2,4 bilhões de cigarros.

Os Estados Unidos e a Inglaterra chegaram ao século XX com o domínio de 80% do mercado mundial de tabaco. Em 1903 a produção anual atingiu 3 bilhões de cigarros e 13 bilhões em 1912. O primeiro cigarro 'moderno' foi introduzido pela RJ Reynolds em 1913, com o nome de Camel).

Primeira metade do século XX

Por mais que se soubesse dos malefícios causados pelo cigarro, através de relatos de casos e da propaganda antitabagista movida pelos proibicionistas desde o final do século XIX, a Ciência pouco se interessou pelo tabagismo na primeira metade do século XX. Para se ter uma idéia, os primeiros estudos epidemiológicos acerca do tabagismo só aparecerão a partir de 1950.

Continuando sua expansão, o cigarro conquistou novos adeptos em todas as áreas. Hollywood rendeu-se ao charme do hábito. E o hábito virou charme. Mas a II Guerra acabou. As tropas voltaram para a casa e a vida continuou. Os governos quiseram imprimir a seus povos uma rotina de restrições para a reconstrução das nações. Mas a população já passara décadas temendo e vivendo a Grande Guerra. A juventude transviada de James Dean adotou o cigarro como símbolo de rebeldia, mesmo que sem causa. Os beatnicks, poetas e escritores do pós-guerra, apaixonados pelo Bebop e pela aventura nas estradas da América, tinham no cigarro um símbolo de liberdade. Seus herdeiros mais radicais, os hippies, mantiveram esse costume.

Do pós-guerra aos anos 70

O tabaco foi utilizado extensivamente pelas tropas aliadas durante a II Guerra. O hábito arraigado começou a ser melhor estudado nos países europeus e nos EUA. Levantamentos epidemiológicos na Inglaterra e nos EUA foram realizados em 1950. Nos anos 60, a relação entre câncer de pulmão e tabagismo foi definitivamente estabelecida. A partir de 1962, o Governo Britânico decretou que os produtos derivados do tabaco deveriam ter avisos sobre os

riscos potenciais. Os EUA tomaram atitude semelhante em 1964. Foram duas décadas de constatações. O combate frontal ao hábito, no entanto, esperaria até meados dos anos 80.

O período do pós-guerra aos anos 70 mostrou algumas peculiaridades. A crescente preocupação científica com os danos causados pelo cigarro se contrapuseram ao ambiente liberal do pós-guerra. Tanto que o hábito era pouco criticado e amplamente aceito. Fumar em locais fechados, tais como ônibus, cinemas e lojas era absolutamente normal. Não se questionava as incompatibilidades entre o hábito de fumar e o estilo de vida que muitos levavam. Não incomodava ao grande público as associações pouco prováveis na prática, tais como o fumo e a prática de esporte.

Anos 70

Os anos setenta foram o ápice da revolução sexual e libertária, onde o consumo de drogas (entre elas o cigarro) era visto como um modo de contestar o sistema político vigente (autoritário em boa parte do mundo, inclusive no Brasil). Paralelamente a Medicina continuou a demonstrar associações entre o tabagismo e doenças clínicas, entre elas o enfisema e diferentes tipos de câncer. O conceito de substância prejudicial à saúde crescia entre as pessoas. Um sinal de reação mercadológica a esse movimento conscientizador foi o aparecimento de apresentações menos concentradas. Assim, dizia um anúncio no final da década: "menos nicotina e alcatrão, sem cortar seu prazer de fumar".

Os anos oitenta foram marcados pelo combate ao fumo e seu modo de comercialização. A indústria do cigarro foi intensamente investigada nesse período. Ela negou qualquer conhecimento das propriedades indutoras de dependência da nicotina. Por outro lado, evidências apontavam não só para o conhecimento destas, como também para esforços industriais no sentido de potencializá-las. Em 1983, Rose Cippolone ganhou uma das primeiras indenizações da indústria tabagista, no valor de US\$ 400 mil dólares. O motivo fora um câncer de pulmão contraído e em parte relacionado aos seus anos de tabagismo.

Anos 80

Não havia mais dúvida acerca dos malefícios causados pelo tabaco nos anos oitenta. Desse modo, a década se consagrou pelo surgimento de políticas públicas voltadas para a prevenção e combate ao fumo. Nunca o consumo do tabaco havia sido alvo de controle e normatização como foi durante os anos oitenta. O uso foi banido de locais fechados, transportes públicos, lojas e congêneres. Muitos países proibiram a veiculação de comerciais incentivando a venda de cigarros.

A Organização Mundial da Saúde criou em 1987 o Dia Mundial sem Tabaco (31 de maio). O Brasil comemora essa data desde 1989, sob a organização do Instituto Nacional de

Câncer (INCA). O Ministério da Saúde criou em 1986 o Dia Nacional de Combate ao Fumo (29 de agosto). Durante a semana que antecede a data, uma campanha de âmbito nacional alerta a população, em particular os adolescentes e adultos jovens - alvos preferidos da indústria do tabaco - sobre os males causados pelo fumo à saúde.

Os anos futuros trarão mais contribuições ao entendimento do tabagismo. A análise das pessoas acerca do tabagismo amadureceu. As considerações médicas são hoje aceitas com mais facilidade. Anteriormente, chegaram ser tomadas como repressoras ou restritivas. Isso refletia um pouco o ranço autoritário por que passou o mundo ocidental, tensionado pelas atitudes libertárias se lhe contrapuseram na Segunda metade do século XX.

Fonte: Site Álcool e Drogas sem Distorção

OFICINA 7. TECNOLOGIA

Objetivo: Refletir sobre as transformações tecnológicas e as modificações que estas promovem no modo de vida e nas relações de trabalho.

Material necessário: Texto.

Desenvolvimento: Após explanação do conteúdo (compreensão sobre as causas e consequências do avanço tecnológico), o professor promove um debate sobre a influência da tecnologia nos hábitos dos indivíduos atualmente.

Sugestão:

Tópicos para debate:

- Como está o estilo de vida atualmente?
- O que precisa ser alterado?
- Quais os benefícios da tecnologia? E malefícios?
- Porque precisamos evitar muito tempo em frente à televisão e outros aparelhos eletrônicos?

MATERIAL DE APOIO

Jovens dependentes de tecnologia são desafio para pais e médicos

Uma pesquisa mostrou que um jovem da geração digital vai gastar até os 18 anos, apenas navegando em jogos, 20 mil horas.

O universo paralelo da tecnologia pode ser do bem, mas também pode ser do mal. Mora dentro das nossas casas e arrebatou nosso tempo e dos nossos filhos. “Uma pesquisa recente mostrou que um jovem da geração digital vai gastar até os 18 anos, apenas navegando nos jogos, 20 mil horas”, diz o psicólogo Cristiano Nabuco.

A difícil tarefa de mostrar caminhos para dependentes de tecnologia e auxiliar a família a encontrar uma saída é o trabalho de Cristiano Nabuco, coordenador do Programa de Dependências Tecnológicas do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo.

Para ele, a internet é a nossa praça global e quando os pais não têm certeza do que os filhos estão vendo é como se eles estivessem deixando as crianças à deriva sendo formadas por valores desconhecidos.

“O celular se tornou a grande baba eletrônica. Cada vez que a criança não se sente bem, cada vez que ela se sente rejeitada, cada vez que existe um problema, eu dou a tecnologia. Então já se sabe, por exemplo, que depois de oito minutos que uma criança está jogando na internet existe a liberação da dopamina, aquele neurotransmissor que traz uma sensação de prazer”, explica Nabuco.

“O que nós vamos mostrar para eles? Ensinar para eles? Uma coisa que nós chamamos de tolerância à frustração. A vida real envolve você aprender a lidar com situações que não são agradáveis. Então vamos lidar com elas em vez de você fugir para a internet como uma forma de resolver seus problemas”, acrescenta o psicólogo.

Fonte: www.globo.g1.com

OFICINA 8. GLOBALIZAÇÃO ECONÔMICA

Objetivo: Discutir aspectos da globalização econômica e cultural do mundo contemporâneo

Material: Texto.

Desenvolvimento: Promover um debate sobre as causas e consequências da globalização econômica e como esta influencia em nosso estilo de vida.

Sugestão:

Tópicos para a discussão:

- Como a globalização pode alterar/influenciar nossos hábitos
- Quais alimentos você conhece e consome que são oriundos de outras culturas?
- Quais esportes são mais comuns no Brasil? E em outras culturas?
- Quais os benefícios e malefícios da globalização?

Material de apoio:**HISTÓRIA DAS VACINAS**

No início do século XVIII, a varíola era uma doença que causava a morte de muitos indivíduos e, em razão da doença, muitas crianças nem chegavam a atingir a fase adulta.

Porém, já nessa época, a esposa de um embaixador inglês, Lady Mary, já havia associado que indivíduos saudáveis que recebiam, por vias cutâneas, o líquido oriundo do ferimento da doença de indivíduos adoecidos estavam imunes à varíola. Esse método foi chamado de variolação e foi bastante utilizado até o fim do século.

Também nesse mesmo século, o médico inglês Edward Jenner, após inúmeras observações, percebeu que pessoas que conviviam com vacas - inclusive as adoecidas pela varíola - e possuíam ferimentos tais como esses animais, não eram contagiados. Assim, injetou o pus dessas vacas em um menino saudável e, tempos depois, apesar das reações adversas, foi inoculado com a varíola humana e não adoeceu.

Assim, continuou esse procedimento em várias pessoas, retirando o pus dos adoecidos e transferindo para as pessoas, como forma de prevenir a moléstia. Anos depois, inoculou no garoto que participou de seu primeiro experimento e em mais duas pessoas e ambos continuaram imunes.

Em sua publicação, que deu origem ao nome “vacina”, Jenner usou o termo “varíola da vaca” em latim: “variola vaccinae” que, com o tempo, acabou popularizado o termo “inoculação da vacina”, tal como a própria técnica (lembre-se de quantas vítimas dessa doença iam a óbito até então). O sucesso foi tanto que, em 1805, Napoleão Bonaparte obrigou que todos seus soldados fossem vacinados, o que gerou alguns conflitos.

Um conflito mais recente, e que é estudado nas aulas de História do Brasil, também por questões parecidas, foi a “Revolta da Vacina”, que ocorreu em 1904 no Rio de Janeiro, uma tentativa do então presidente, Rodrigues Alves, juntamente com o prefeito Pereira Passos e o médico Oswaldo Cruz, de executar uma grande empreitada sanitária, como forma de “modernizar” e higienizar a região.

Esse projeto consistia em, além de retirar as pessoas das ruas, levantar guerra a mosquitos, ratos e outros animais “maléficos”, também obrigar a população inteira a vacinar contra a varíola, criando, inclusive, a Lei da Vacina Obrigatória, em 31 de outubro de 1904. A reação popular foi extrema: pedradas, protestos, incêndios, dentre outras formas de revolta, que fizeram com que o governo revisse a obrigatoriedade.

Atualmente a varíola é considerada uma doença erradicada, mas, entretanto, há muitas controvérsias entre o uso ou não de vacinas. Alguns médicos alegam que a melhoria das condições de vida das pessoas, incluindo aí o saneamento básico de qualidade e boas condições de alimentação, poderia causar tanto efeito contra estas doenças quanto com o uso de vacinas.

Fonte: Brasil Escola (2016)

CIÊNCIAS

“BREAK”. NÃO QUEBRE AS LEIS DE NEWTON

Objetivo: Avaliar movimento em termos de Leis de Newton.

Tempo: 03 a 05 minutos.

Material: Bola de papel.

Desenvolvimento: O professor solicita aos alunos que fiquem de pé e façam uma bola de papel e realizem as seguintes atividades por um minuto cada:

Atirar e pegar (para si mesmo).

Atirar e pegar (para si mesmo) enquanto pulando em pé à esquerda.

Atirar e pegar (para si mesmo) enquanto caminhava no lugar.

Atirar e pegar (para si mesmo) enquanto pulando em pé direito.

Atirar e pegar (para si mesmo) ao saltar no lugar.

Atirar e pegar (para si mesmo) ao movimentar-se no lugar.

Após a experiência, o professor promove um debate sobre a temática em questão.

Sugestão:

Tópicos para discussão:

- A força de atrito retarda o movimento;
- Para cada ação, há uma reação igual e oposta;
- Maior a força, maior será a mudança no movimento;
- O movimento do objeto é o resultado dos efeitos combinados de toda a força que age sobre o objeto;
- Um objeto em movimento que não está submetido a uma força continuará a mover a uma velocidade constante em linha reta;
- Um objeto em repouso, permanecerá em repouso.

OFICINA 1. O APARELHO LOCOMOTOR

Objetivo: Conhecer os benefícios da atividade física para o aparelho locomotor.

Material necessário: Texto de apoio, folha de papel e caneta.

Desenvolvimento: O professor divide a turma em dois grupos, em seguida, distribui os textos de apoio 1 e 2 para cada grupo. Posteriormente, o professor solicita aos grupos que leiam, façam um resumo e apresentem a ideia principal dos textos para que seja discutida a temática (atividade física em adolescentes) com todos.

Sugestão:

Tópicos para discussão:

- Quais os benefícios da atividade física?
- O que acontece com quem não pratica?
- De que forma ela altera o nosso organismo?

Alternativa: O professor pode solicitar aos alunos que façam alguns movimentos (pulos, polichinelo, etc.). Na sequência, depois perguntar para cada aluno que parte do corpo eles sentiram com o movimento, se ficaram cansados, se sentiram dor. E depois explorar com eles a implicação da atividade física no corpo humano.

O grau de discussão pode ser aprofundado de acordo com o nível de compreensão dos alunos.

Material de apoio:**Texto 1**

O Aparelho Locomotor constituído por ossos, músculos e articulações estão concebidos para o exercício físico. A inatividade descalcifica os ossos, reduz a força e a mobilidade articular. Dessa forma, a atividade física é fundamental para a manutenção destas estruturas com uma função adequada (em forma).

Segundo Pedrinelli, Leme, Nobre (2009) as alterações fisiológicas que ocorrem no aparelho locomotor devido ao envelhecimento como perda de massa muscular, perda do equilíbrio corporal, diminuição da massa óssea e osteoartrose causam limitações às atividade principalmente na vida diária do idoso, comprometendo sua qualidade de vida e o tornando mais frágil e dependente. Idosos que realizam atividade física periodicamente tem melhor independência funcional e melhor qualidade de vida do que aquele sedentário (PEDRINELLI et al., 2009).

Fonte: Pedrinelli, Leme, Nobre, 2009; Pedrinelli et al., 2009.

Texto 2:

Durante a adolescência, especificamente, há evidências de que a atividade física traz benefícios associados à saúde esquelética (conteúdo mineral e densidade óssea) e ao controle da pressão sanguínea e da obesidade. Além dos benefícios diretos, estudos evidenciaram que a exposição à inatividade física, quando iniciada na infância ou adolescência, torna-se mais estável na vida adulta e, portanto, mais difícil de modificar (TASSITANO et al., 2007).

Dessa forma, em crianças e adolescentes, um maior nível de atividade física contribui para melhorar o perfil lipídico e metabólico e reduzir a prevalência de obesidade. Portanto, é mais provável que uma criança fisicamente ativa se torne um adulto também ativo. Em consequência, do ponto de vista de saúde pública e medicina preventiva, promover a atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida (LAZZOLI et al., 1998).

Fonte: Tassitano et al., 2007; Lazzoli et al., 1998.

OFICINA 2. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Objetivo: Compreender, de forma geral, a importância da boa alimentação para o organismo.

Material necessário: Texto de apoio.

Desenvolvimento: O professor divide a turma em grupos, em seguida, distribui um texto de apoio para cada grupo. Cada grupo deve, a partir da leitura do texto de apoio, formular algumas perguntas para serem feitas aos colegas. Após isso, as perguntas são realizadas entre os grupos. Ao final, o professor promove um debate com os alunos sobre os benefícios de uma boa alimentação, bem como os malefícios da falta desta.

Sugestão:

Tópicos para discussão:

- Qual a importância de uma alimentação saudável?
- A quais alimentos devemos dar preferência?
- Qual a função principal do alimento no corpo?
- Quais alimentos são os preferidos por vocês?

Alternativa:

O professor pode levar frutas (ou solicitar aos alunos que levem) e realizar uma atividade em conjunto com os alunos, onde os mesmos deverão, em grupos, preparar alguma receita (Ex: salada de frutas).

Material de apoio:

" Os alimentos fornecem substâncias diversas que constituem a “matéria-prima” para a construção das células. As células produzidas permitem o crescimento, o desenvolvimento e a manutenção do organismo pela reposição das células que morrem.

Os alimentos atuam também como “combustíveis” em nosso organismo: algumas moléculas presentes nos alimentos são “queimadas” durante a respiração celular e fornecem energia necessária para a atividade dos órgãos.

Os alimentos que ingerimos geralmente são formados por uma mistura de substâncias. Entre elas, destacam-se a água, os sais minerais, as proteínas, os carboidratos, os lipídios e as vitaminas. Todas essas substâncias são necessárias para a manutenção da vida.

Uma alimentação saudável deve fornecer ao organismo, em quantidades necessárias, carboidratos, lipídios, proteínas, vitaminas, sais minerais e água. Além dessa recomendação geral, é necessário ter cuidado com a dieta.

- Os carboidratos fornecem energia para o corpo;
- As gorduras fornecem energia e auxiliam no transporte de vitaminas;
- As vitaminas exercem função auxiliar no bom funcionamento do organismo;
- As fibras, em geral, normalizam o funcionamento do intestino, controlam a glicose e o colesterol do sangue e ainda dão a sensação de saciedade;
- A água hidrata o organismo e auxilia no transporte dos nutrientes;

Para uma dieta saudável recomenda-se:

- ✓ Consumir vegetais, frutas, verduras e legumes da temporada, porque são geralmente mais frescos, além de mais baratos;
- ✓ Escolher alimentos variados para garantir uma dieta equilibrada em nutrientes, vitaminas, água e sais minerais;
- ✓ Dar preferência a produtos naturais, ou seja, não industrializados;
- ✓ Quando não for possível evitar o consumo de alimentos industrializados, ingerir em pequena quantidade e não repeti-los por dias seguidos.”

Fonte: OLIVEIRA, I. C. Importância dos Alimentos e Alimentação Saudável. Disponível em: <http://ciencias-hl.blogspot.com.br/2013/04/7-serie-trabalho-importancia-dos.html>. Acesso

em: 24/07/2016.

OFICINA 3. CADÊ A ÁGUA?

Objetivo: Conhecer a importância da água.

Material necessário: Texto de apoio.

Desenvolvimento: Após a leitura individual e silenciosa dos textos, o professor guia a discussão dos mesmos.

Sugestão:

Tópicos para discussão:

- Qual a importância da água para o meio ambiente e saúde do ser humano?
- Quais das suas atitudes do dia-a-dia acarretam em desperdício de água e quais resultam em economia?
- Quais alimentos contêm grandes volumes de água em sua composição?
- Por que devemos ingerir água durante a realização de atividade física?

Material de apoio:

“Cerca de 71% da superfície da Terra é coberta por água em estado líquido. Do total desse volume, 97,4% aproximadamente, está nos oceanos, em estado líquido. A água dos oceanos é salgada: contém muito cloreto de sódio, além de outros sais minerais. Mas a água em estado líquido também aparece nos rios, nos lagos e nas represas, infiltrada nos espaços do solo e das rochas, nas nuvens e nos seres vivos. Nesses casos ela apresenta uma concentração de sais geralmente inferior a água do mar. É chamada de água doce e corresponde a apenas cerca de 2,6% do total de água do planeta.

Cerca de 1,8% da água doce do planeta é encontrado em estado sólido, formando grandes massas de gelo nas regiões próximas dos pólos e no topo de montanhas muito elevadas. As águas subterrâneas correspondem a 0,96% da água doce, o restante está disponível em rios e lagos.

Um dos fatores que possibilitaram o surgimento e a manutenção da vida na Terra é a existência da água. Ela é um dos principais componentes da biosfera e cobre a maior parte da superfície do planeta. Na Biosfera, existem diversos ecossistemas, ou seja, diversos ambientes na Terra que são habitados por seres vivos das mais variadas formas e tamanhos. Às vezes, nos esquecemos que todos esses seres vivos têm em comum a água presente na sua composição. Veja alguns exemplos: A água-viva chega a ter 95% de água na composição do seu corpo. A melancia e o pepino chegam a ter 96% de água na sua composição. **Portanto a água não está presente apenas nas plantas; ela também faz parte do corpo de muitos animais.**

É fácil comprovar que o nosso corpo, por exemplo, contém água. Bebemos água várias vezes ao dia, ingerimos muitos alimentos que contém água e expelimos do nosso corpo vários tipos de líquidos que possuem água, por exemplo, suor, urina, lágrimas, etc.

A propriedade que a água tem de atuar como solvente é fundamental para a vida. No sangue, por exemplo, várias substâncias - como sais minerais, vitaminas, açúcares, entre outras - são transportadas dissolvidas na água.

A água como regulador térmico

A água tem a capacidade de absorver e conservar calor. Durante o dia, a água absorve parte do calor do Sol e o conserva até a noite. Quando o Sol está iluminando o outro lado do planeta, essa água já começa a devolver o calor absorvido ao ambiente.

Ela funciona, assim, como reguladora térmica. Por isso, em cidades próximas ao litoral, é pequena a diferença entre a temperatura durante o dia e à noite. Já em cidades distantes do litoral, essa diferença de temperatura é bem maior.

É essa propriedade da água que torna a sudorese (eliminação do suor) um mecanismo importante na manutenção da temperatura corporal de alguns animais. Quando o dia está muito quente, suamos mais. Pela evaporação do suor eliminado, liberamos o calor excedente no corpo. Isso também ocorre quando corremos, dançamos ou praticamos outros exercícios físicos.”

Fonte: www.sobiologia.com.br

OFICINA 4. DIREITOS SEXUAIS? DIREITOS REPRODUTIVOS? O QUE É ISSO?

Objetivo: Discutir os conceitos de direitos sexuais e direitos reprodutivos, como parte integrante dos direitos humanos.

Materiais necessários: Canetas; lápis; fichas ou tiras de papéis com cópias sobre Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos (conforme exemplo dos direitos abaixo); cartolinas; régua e fitas adesivas.

Desenvolvimento: O professor divide a turma em pequenos grupos de quatro ou cinco alunos cada, e distribui cópias dos Direitos sexuais e Reprodutivos, recortadas em tiras. Em seguida, desenha quatro colunas em um cartaz com os seguintes títulos em cada coluna: Direitos Sexuais e Reprodutivos, Concordo (C), Concordo + - (+-) e Não concordo (NC), conforme modelo abaixo:

Direitos Sexuais e Reprodutivos	CONCORDO	CONCORDO + ou -	NÃO CONCORDO
1.			

Em seguida, solicita ao grupo que discutam as mensagens, afirmando se concordam ou não e, apresentem posteriormente aos demais alunos, preenchendo o quadro criado pelo professor. Por fim, o professor discute a importância dos direitos sexuais e reprodutivos do homem e da mulher.

Sugestão:

Tópicos para discussão:

- Os direitos das mulheres jovens são respeitados na sua comunidade? Se não, quais são os direitos das mulheres jovens que são mais violados? Por que isto acontece?
- Os direitos dos homens jovens são respeitados na sua comunidade? Se não, quais são os direitos que são mais violados? Por que isto acontece?
- Mulheres jovens e mulheres adultas têm os mesmos direitos?
- Mulheres e homens têm os mesmos direitos sexuais e reprodutivos?

-Quais são os direitos sexuais e reprodutivos dos homens que são mais violados? Por que isto acontece? Qual é o maior obstáculo que a mulher enfrenta na proteção de seus direitos sexuais e reprodutivos?

-Qual é o maior obstáculo que os homens enfrentam na proteção de seus direitos sexuais e reprodutivos?

-Como mulheres e homens que se relacionam intimamente podem respeitar os direitos sexuais e reprodutivos de um e de outro?

-Que associações ou instituições em sua comunidade oferecem serviços para proteger os direitos sexuais e reprodutivos de mulheres jovens?

-O que você aprendeu com esta atividade? Você aprendeu alguma coisa que poderia ser aplicada em sua própria vida ou relacionamentos?

Material de apoio

EXEMPLOS DE DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS

1. Direito de viver a sexualidade sem medo, vergonha, culpa, falsas crenças e outros impedimentos a à livre expressão dos desejos. As pessoas, de todas as idades, têm o direito de viver e de buscar suas formas de desfrutar prazer sexual.
2. Direito de viver a sexualidade livre de violência, discriminação, coerção, no contexto mais amplo de relações inspiradas na igualdade, no respeito e na justiça. Cada pessoa tem o direito de exercer sua plena sexualidade, sem sofrer violência ou ser forçada a fazer algo que não deseja.
3. Direito a escolher o/a parceiro/a sexual sem discriminações. Cada pessoa tem o direito de escolher seu/sua parceiro/a sem sofrer discriminações.
4. Direito ao respeito pleno pela integridade corporal. Não deixar que outras pessoas a obriguem a fazer algo que não quer, como, por exemplo, tocar suas partes íntimas. No caso de exames médicos, contar com uma pessoa de sua confiança para acompanhá-la.
5. Direito de optar por ser ou não sexualmente ativa, incluído o direito de envolver-se em relações sexuais consensuadas e de casar-se com o pleno e livre consentimento de ambas as pessoas. Ninguém pode ser forçado a casar-se, manter relações sexuais, sem que ambas as partes estejam de acordo e queiram isso.
6. Direito de ser livre e autônoma para expressar sua orientação sexual. Cada pessoa tem o direito de se relacionar sexual e amorosamente com pessoas de qualquer sexo.
7. Direito de expressar sua sexualidade de forma independente da reprodução. Cada pessoa tem o direito de se relacionar sexualmente sem querer ter filhos.
8. Direito a gozar da igualdade, respeito mútuo e responsabilidade compartilhadas nas relações sexuais. Homens e mulheres têm os mesmos direitos, devem ter igualdade e as mesmas responsabilidades nas relações sexuais.
9. Direito de insistir sobre a sexualidade e a praticar o sexo seguro para evitar a gravidez e prevenir as doenças de transmissão sexual, incluindo HIV. A pessoa pode exigir o uso de preservativo para se prevenir das DST/HIV/AIDS ou por não querer engravidar.
10. Direito de decidir livre e responsabilmente sobre ter ou não descendentes, sem temer coações, discriminação ou violência, e a decidir o espaçamento e momento para ter filhos/as. As pessoas podem decidir se querem ou não ter filhos, quando e quantos filhos/as querem ter.
11. Direito a ter informação e meios adequados para poder exercer a tomada de decisão. As pessoas devem ser informadas para decidirem o que é melhor para si próprias.

12. Direito à saúde sexual, o qual exige o acesso a todo tipo de informação, educação e a serviços confidenciais de alta qualidade sobre sexualidade e saúde sexual. Direito de receber informações para poder escolher, onde se informar e que esses serviços sejam confidenciais.

Fonte: BRASIL, 2005.

OFICINA 5. GRAVIDEZ: RESPONSABILIDADE DO HOMEM E DA MULHER

Objetivo: Discutir sobre as responsabilidades da mulher e do homem na decisão sobre uma gravidez, sob a perspectiva dos direitos sexuais e reprodutivos.

Material necessário: Cópia de uma folha, por grupo, da história de Joana.

Desenvolvimento: O professor distribui (ou lê em voz alta) o texto “A história de Joana” e divide os alunos em pequenos grupos e solicita que discutam um possível final para a história. Cada grupo deverá preparar uma pequena representação do final escolhido. Ao término, promover uma breve discussão sobre outras possibilidades além daquelas apresentadas. O professor pode perguntar aos alunos se eles já ouviram falar em contracepção de emergência (se isto ainda não aconteceu, explicar o assunto para o grupo). O professor pede aos alunos para imaginarem que Joana descobriu que estava grávida e que discutam possíveis finais para esta situação. Após cada grupo ter apresentado o que criou, realizar uma discussão sobre o papel do homem e da mulher no planejamento de uma gravidez.

Sugestão:

Tópicos para discussão:

- Esta poderia ser uma história real? Por quê?
- Mulheres jovens se preocupam com gravidez não planejada?
- Mulheres jovens costumam conversar com seus parceiros sobre planejamento de gravidez?
- Homens jovens se preocupam com gravidez não planejada? Por quê?
- Homens jovens costumam conversar com suas parceiras sobre planejamento da gravidez? Por quê?
- Qual é o papel do homem no planejamento da gravidez?
- Que papel o homem deveria ter na hora da decisão de tomar a contracepção de emergência (em alguma situação adversa, como a camisinha estourou)?
- O que passa pela cabeça de uma mulher jovem quando ela descobre que está grávida?
- Como uma gravidez não planejada poderia mudar sua vida? Que opções ela teria?
- O que passa pela cabeça de um homem jovem quando ele descobre que sua parceira está grávida? Em que sua vida pode mudar? Que opções ele teria?
- Como os pais reagem quando sua filha ou filho passa por uma gravidez não planejada?
- Qual deveria ser o papel dos pais no apoio a uma relação sexual protegida?

- Com quem vocês conversam sobre sexo?
- Vocês conversam com os pais sobre sexo ou sexualidade?
- Há muitas adolescentes grávidas no local onde vocês moram?
- O que vocês acham que deve ser feito para reduzir o número de adolescentes grávidas (muitas vezes, não planejadas) na sua comunidade?
- O que você aprendeu com esta atividade?
- Você aprendeu alguma coisa que poderia ser aplicada em sua própria vida ou nos relacionamentos?

Material de apoio

A HISTÓRIA DE JOANA

Joana é uma garota de 15 anos. Ela está na 9º ano do Ensino Fundamental e tem planos de se tornar uma jornalista reconhecida pelo seu trabalho. Para isso, se dedica aos estudos, mas também sai com as amigas e namora. Sempre participa do grêmio do colégio e ajuda na criação do jornal da escola. É uma garota alegre, extrovertida e dinâmica, tem muitos amigos, se dá bem com todos, especialmente com o Léo, seu namorado há 7 meses. Eles adoram ficar juntos, tem muitos sonhos em comum e um deles é fazer uma longa viagem. Há mais ou menos três meses, eles transaram pela primeira vez. Joana até estranhou, pois não sentiu tantas dores como suas amigas falaram, nem sentiu vergonha em falar com Léo sobre o uso da camisinha. Contudo, em uma das vezes que eles transaram, a camisinha estourou e Joana não utilizava outro método contraceptivo que não a camisinha. Eles ficaram muito preocupados, pois Joana estava no seu período fértil. Diante dessa situação, muitas coisas passaram pela cabeça de Joana: “Ai meu Deus! E se eu ficar grávida?”, “Puxa, o que será que eu posso fazer?”, “Onde posso pedir ajuda?”, “Com quem devo conversar agora?”, “O que eu faço?”.

OFICINA 6. MEIO AMBIENTE E SAÚDE DA POPULAÇÃO

Objetivo: Compreender as transformações do meio ambiente causadas pela interferência humana, identificando medidas de proteção e recuperação.

Material necessário: Texto, cartolina, canetas coloridas, revista, tesoura e cola.

Desenvolvimento: O professor divide a turma em grupos. Em seguida, solicita aos alunos que procurem e recorte nas revistas notícias sobre acontecimentos/tragédias no meio ambiente causados pelo homem da sociedade moderna. Ao final o professor deverá promover um debate sobre a temática em questão. Além disso, podem ser confeccionados cartazes com dicas/sugestões de como preservar o meio ambiente e a saúde da população.

Sugestão:

Tópicos para discussão:

- Quais os principais acontecimentos que vem causando tragédias na natureza?
- Quais os possíveis motivos para tais acontecimentos?
- O que isso acarreta no meio ambiente?
- O que é um desastre natural?
- O que isso (poluição da água, ar, etc) acarreta na saúde da população?
- O que pode ser feito para mudar?
- Como a tecnologia pode auxiliar na preservação do meio ambiente (Ex: evolução de máquinas para reciclagem do lixo, tratamento do esgoto, etc).

OFICINA 7. DOENÇAS TRANSMITIDAS PELA ÁGUA, SOLO E AR

Objetivo: Conhecer as doenças transmitidas pela água, pelo solo e pelo ar e as maneiras de evitá-las relacionando-as aos hábitos de higiene.

Material necessário: Texto, cartolina, canetas coloridas, tesoura e cola.

Desenvolvimento: O professor solicita previamente aos grupos uma pesquisa sobre doenças que são transmitidas pela água, solo e ar. A partir deste material, o professor solicita que cada grupo realize uma breve apresentação sobre as doenças. Ao final de todas as apresentações, poderá ser realizada uma breve discussão sobre a temática em questão.

Sugestão:

Tópicos para discussão:

- Como a doença é transmitida?
- Quais são as causas e consequências das doenças?
- Como prevenir-se?
- Quais locais a doença é mais comum?

OFICINA 8. TEORIAS SOBRE A EVOLUÇÃO DOS SERES HUMANOS

Objetivo: Conhecer as teorias sobre a evolução dos seres humanos.

Material necessário: Material didático (teorias da evolução), folhas de papel, lápis de cor, régua.

Desenvolvimento: O professor apresenta aos alunos as teorias sobre a origem dos seres humanos. Ao final da explicação, solicita a cada um dos alunos que confeccionem uma história em quadrinhos com ideias de quais seriam as próximas “evoluções” dos seres humanos, levando em consideração o estilo de vida atual (sedentário, com alimentação inadequada). Na sequência, promover um rápido debate sobre o estilo de vida atual e importância da prática de atividade física.

Alternativa: Os alunos podem produzir também peças de teatro, cartazes ou apresentações, em vez de história em quadrinhos.

Sugestões:

Tópicos para discussão:

- Como está o estilo de vida atual?
- A prática de atividade física aumentou ou diminuiu com o passar dos anos? Por quê?
- Qual o motivo para a mudança nos hábitos alimentares das pessoas?

Material de apoio:**COMO DAR UM CHEGA PRA LÁ NO SEDENTARISMO?**

“Exercício físico traz vários benefícios para a saúde. Melhora o condicionamento, emagrece, levanta a autoestima, aumenta a expectativa de vida, alivia o estresse. A natureza humana tem a tendência de repetir os velhos hábitos e resistir aos novos. Mas como dar um chega pra lá no sedentarismo?”

Planejar o tipo de exercício, o horário e a duração da atividade pode ajudar a sair do sedentarismo. Os especialistas lembram que é preciso ter paciência. O ideal é começar a fazer exercícios de três a quatro vezes por semana durante três meses. Também é importante procurar uma atividade física que traga prazer. Quanto mais lúdica for a atividade, mais prazer ela proporcionará ao praticante. Isso ajuda a incorporar a atividade na rotina diária.

Não existe uma regra de quanto tempo de atividade física é preciso fazer para haver benefícios. Isso depende muito da intensidade, frequência e duração da atividade. (...)

A prática de atividade física também pode ser um remédio para depressão, diabetes, colesterol alto, insônia e osteoporose, além dos benefícios estéticos.

A atividade física pode ajudar na depressão, porque quando fazemos exercício, o corpo libera serotonina e outros hormônios de prazer, modulando o humor. Também é uma forma de tratar as doenças do coração. Entretanto, os indivíduos não devem esquecer dos remédios. A atividade física previne também os fatores de risco da doença cardíaca, como hipertensão, diabetes e obesidade.

Além de tudo, praticar atividade física após os estudos é uma ótima estratégia para consolidar o aprendizado devido ao aumento da circulação sanguínea cerebral e aumento das catecolaminas que são essenciais para a memória.” Visto isso, vale a pena adotar hábitos da prática de atividades físicas para a melhoria de diversos contextos em nossas vidas.

Fonte: <http://g1.globo.com/bemestar>

MATEMÁTICA

“BREAK”. ACERTE O ALVO!

Objetivo: Trabalhar habilidades relacionadas às operações matemáticas

Tempo: 03 a 10 minutos.

Material necessário: Pequenos pedaços de papel contendo uma operação matemática e um número, saco plástico.

Descrição: O professor divide a turma em quatro grupos e solicita que todos fiquem de pé. Em seguida, explica que a brincadeira começará com o número 10. Logo após, solicita a um integrante do “grupo A” que retire um papel do saco plástico e realize, de cabeça, a operação formada pelo número inicial (10) mais o conteúdo do saco plástico (Por exemplo, se no papel retirado estiver contida a seguinte informação: “+5”, o aluno deverá calcular o seguinte: $10 + 5 = 15$). A partir do resultado encontrado (15), um aluno da “equipe B” deve retirar um papel do saco plástico e dar continuidade ao cálculo, e assim por diante.

Alternativa:

- Em vez de dividir a turma em grupos, o professor pode solicitar aos alunos que fiquem de pé e chamar, aleatoriamente, alguns alunos para responderem determinadas questões.
- O professor pode adaptar as perguntas de acordo com o conteúdo ministrado em sala.

OFICINA 1. CALCULANDO O IMC

O Índice de Massa Corporal, que foi criado para orientar os indivíduos sobre a massa corporal em relação à altura, é muito utilizado e quantifica o grau de gordura corporal. O IMC, criado há quase 200 anos, em 1832, não faz distinção entre gordura e músculos. Mas há uma diferença fundamental entre nossa massa gorda e nossa massa magra.

Objetivo: Desenvolver habilidades relacionadas à multiplicação e divisão; interpretação de gráficos.

Material necessário: Texto de apoio, folha de papel e caneta.

Desenvolvimento: O professor solicita aos alunos que calculem o IMC de acordo com a fórmula padrão (solicitar, previamente, que os alunos verifiquem seu peso e sua altura em farmácia ou algum outro local). Posteriormente, exibe aos alunos o gráfico do IMC para adolescentes (Gráficos 1 e 2) para que cada um descubra a sua classificação nutricional (magreza acentuada, magreza, eutrofia, sobrepeso e obesidade). Cabe ao professor decidir se os resultados individuais serão compartilhados com a turma ou não. Entretanto, é interessante a discussão sobre as consequências de um peso inadequado com a turma.

Para calcular o IMC, é preciso usar a seguinte fórmula:

$$IMC = \frac{massa}{altura^2}$$

Onde: Massa está em quilogramas (Kg) e Altura está em metros (m). IMC => Kg/m².

Material de apoio:**A OBESIDADE INFANTIL E O CÁLCULO DO IMC**

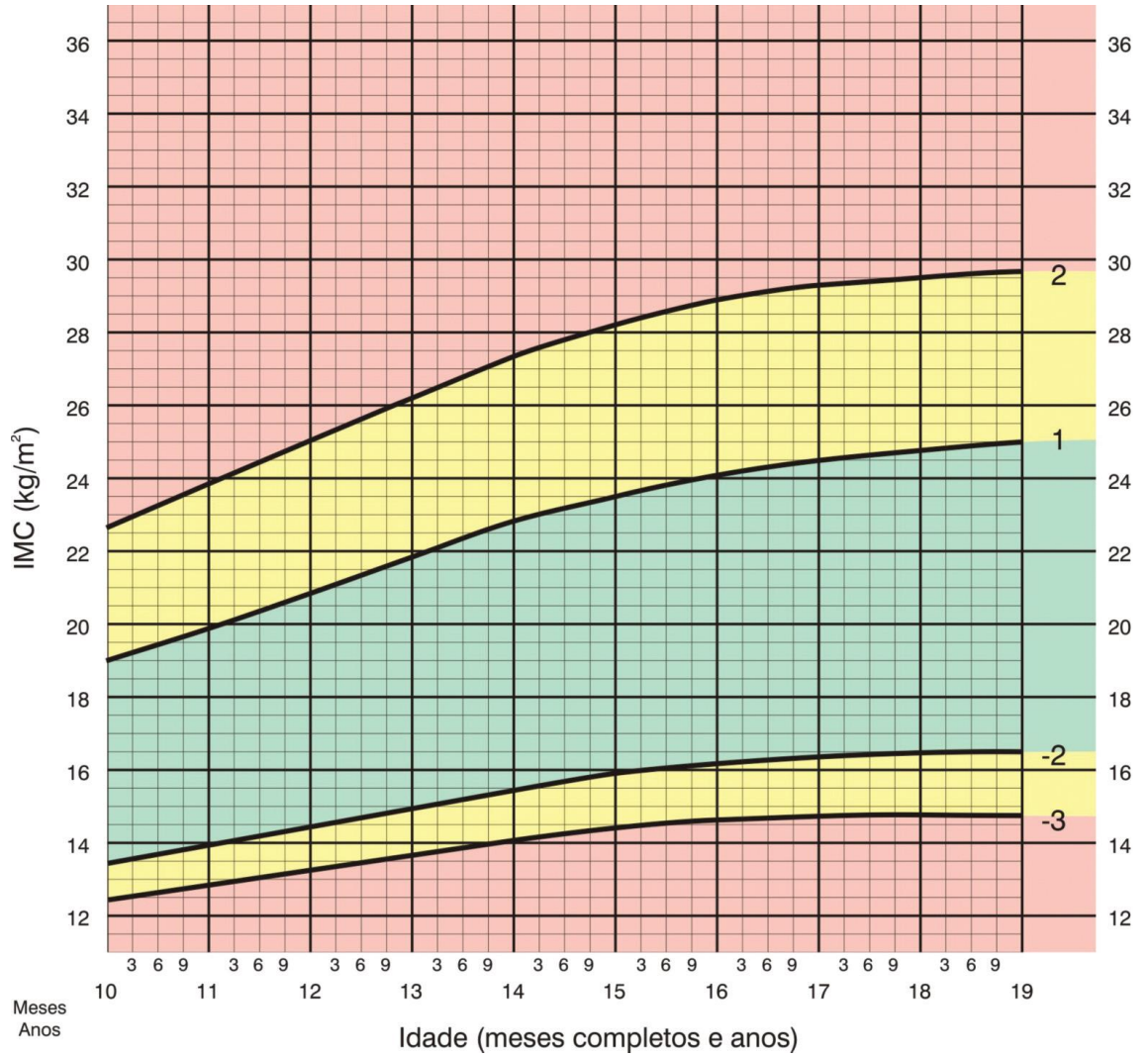
Nos dias atuais, com a grande quantidade de pessoas cuidando da saúde e da alimentação, uma das necessidades básicas é ter controle do seu peso. Há alguns anos atrás, essa preocupação só atingia os adultos, mas com o avanço dos Fast-food e toda quantidade de alimentos que contém conservantes, em geral, industrializadas, essa preocupação se concentrou em outra faixa etária.

Na atualidade, grande parte das pessoas que se preocupam com peso ideal são as crianças. O número de crianças obesas nos países em desenvolvimento triplicou nos últimos 20 anos. É o que mostra uma pesquisa realizada pela Sociedade Americana de Nutrição Clínica. Os cientistas atribuem o aumento da obesidade infantil às melhoras na vida econômica e social. As conseqüências desses avanços fazem com que as crianças comam mais e se exercitem menos. Os pesquisadores analisaram dados obtidos durante 20 anos no Brasil, na Rússia e na China. Os Estados Unidos foi o único país desenvolvido a participar do estudo. Fora a Rússia, o número de crianças obesas cresceu em níveis preocupantes. Enquanto no Brasil o número triplicou, na China aumentou apenas em um quinto, e nos Estados Unidos, dobrou.

No Brasil, os pesquisadores constataram que a renda per capita do país triplicou nos últimos 20 anos, o número de aparelhos de televisão nas residências brasileiras também cresceu. Essa combinação, de acordo com os cientistas é bastante perigosa. As crianças comem mais e passam mais tempo em casa sem fazer nenhuma atividade física. E as academias brasileiras ainda não estão preparadas para atender crianças e adolescentes inativos.

Fonte: <http://ensinodetm.blogspot.com.br/>.

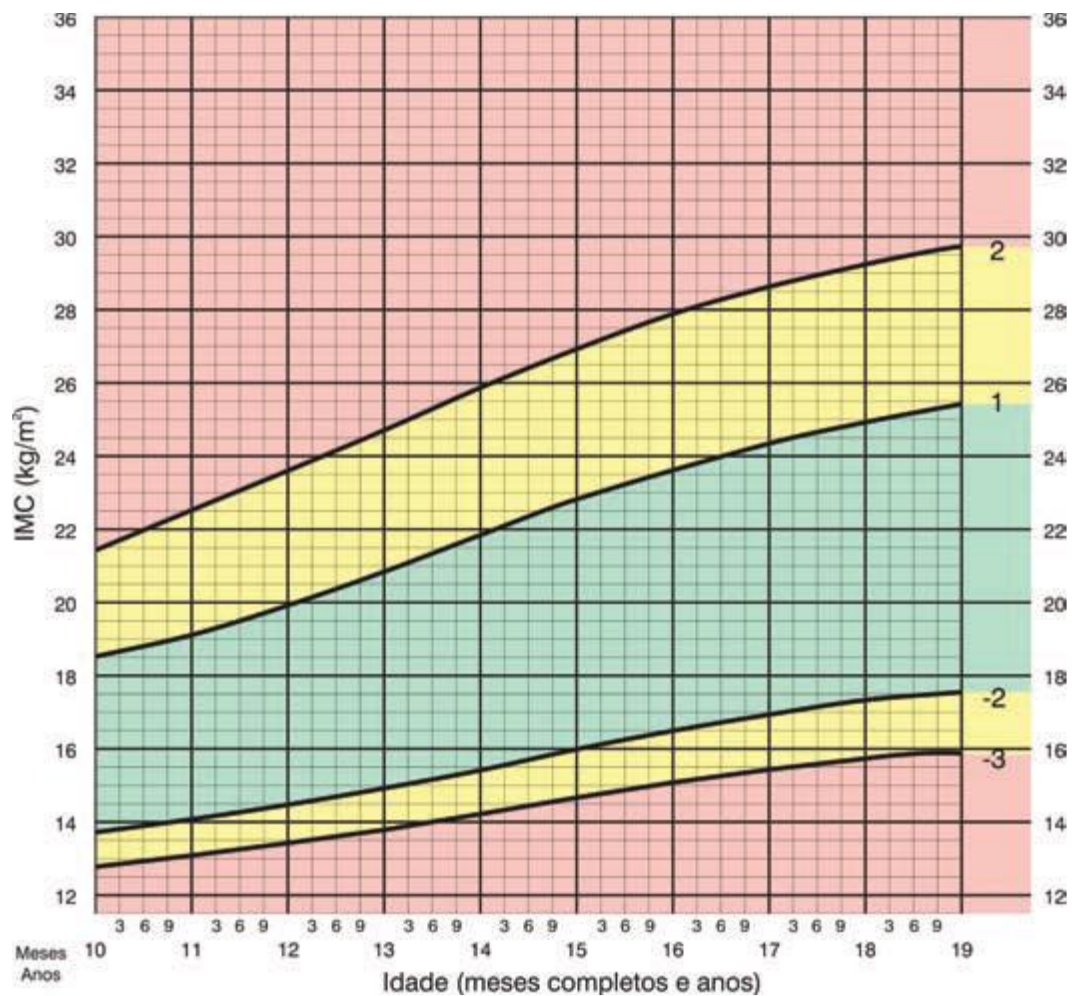
Gráfico 1. IMC por idade dos 10 aos 19 anos para meninas.



Valores Críticos DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL	
> Escore-z +2	Obesidade
> Escore-z +1 e < Escore-z +2	Sobrepeso
> Escore-z -2 e < Escore-z +1	Eutrofia (IMC Adequado para a idade)
> Escore-z -3 e < Escore-z -2	Magreza
< Escore-z -3	Magreza acentuada

Fonte: BRASIL, 2007.

Gráfico 2. IMC por idade dos 10 aos 19 anos para meninos.



Valores Críticos DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL	
> Escore-z +2	Obesidade
> Escore-z +1 e < Escore-z +2	Sobrepeso
> Escore-z -2 e < Escore-z +1	Eutrofia (IMC Adequado para a idade)
> Escore-z -3 e < Escore-z -2	Magreza
< Escore-z -3	Magreza acentuada

Fonte: BRASIL, 2007.

OFICINA 2. QUAL SEU PESO E ALTURA?

Objetivo: Trabalhar a transformação de unidades de medidas, por meio do peso e altura.

Material necessário: Folha de papel e lápis.

Descrição: O professor solicita a cada aluno que verifique seu peso e sua altura anteriormente a aula. Então, pede para os mesmos realizarem a transformação de kg para todas as outras unidades (g, mg, etc). O mesmo deve ser realizado para altura e IMC (caso já tenha sido calculado em aula anterior). Ao final, discutir com os alunos quais os cuidados devem ser tomados para a manutenção de um peso ideal (prática de atividade física, hábitos alimentares saudáveis, etc).

Pontos para discussão:

- Como podemos manter um peso saudável?
- Quem se preocupa em manter um peso saudável?
- O que vocês fazer para manter um peso saudável?
- Os pais de vocês auxiliam você a manter um peso saudável?
- Quais dicas você daria para auxiliar o seu colega?

TEXTO DE APOIO

Obesidade é o acúmulo de gordura corporal em excesso, caracterizada pelo volume excessivo do ventre e de outras partes do corpo. A obesidade aumenta o risco de doenças cardiovasculares como hipertensão e aterosclerose, diabetes, apneia do sono, aumentando assim os riscos de morte devido a **doença cardiovascular**.

Causas de Obesidade

São várias as causas de obesidade, sendo as principais delas:

- Má alimentação;
- Consumo de alimentos extremamente calóricos;
- Sedentarismo;
- Estresse;
- Distúrbios hormonais.

Obesidade Mórbida

A obesidade mórbida é considerada uma doença grave, que pode trazer sérias complicações para o indivíduo. A obesidade mórbida caracteriza-se pelo **Índice de Massa Corporal (IMC) entre 40 e 49,9**.

Tipos de Obesidade

- Obesidade nutricional: Causada pela ingestão excessiva de calorias, através de alimentos com muita gordura ou açúcar;
- Obesidade psicológica: Causada por distúrbios ou adversidades psicológicas como estresse e ansiedade;
- Obesidade comportamental: Éo resultado de erros comportamentais, como sedentarismo ou falta de atividade física.

Tratamento e Prevenção da Obesidade

- Dieta;
- Prática regular de exercício físico;
- Cirurgia de redução do estômago, nos casos de obesidade mórbida.

OFICINA 3. DIVISÃO DE ALIMENTOS

Objetivo: Aprender o conteúdo relacionado à proporções e/ou frações.

Material necessário: Faca, frutas e verduras.

Descrição: O professor cortará frutas e verduras em diversos pedaços para exemplificar o que é fração e proporção. Ao final da aula, realizar um breve debate sobre a importância do consumo desses alimentos.

Alternativa: O conteúdo pode ser adaptado para outras temáticas: divisão, multiplicação, etc.

OFICINA 4. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Objetivo: Resolver problemas matemáticos.

Material necessário: Folha de papel e lápis.

Descrição: O professor entrega uma folha de papel contendo vários problemas de matemática de acordo com o conteúdo ministrado em sala de aula. Nestes problemas, a temática saúde estará presente, como questões relacionadas à prática semanal de atividade física, ingestão calórica diária, fumo e outros hábitos. Ao final da aula, o professor corrige os problemas com a turma e faz uma breve discussão sobre a temática saúde.

Material de apoio: A seguir alguns exemplos de problemas que podem ser criados e adaptados de acordo com o conteúdo a ser abordado:

- João gosta de praticar atividade física. Toda semana ele joga futebol duas vezes por semana, uma hora cada dia. Além disso, ele vai à natação três vezes por semana, meia hora cada dia. Qual o total, em minutos, do tempo que João passa praticando atividade física cada semana?

- Maria gosta de alimentar-se bem e comer alimentos saudáveis. Ela foi na feira e comprou uma melancia e a partiu em 12 fatias. Ela deu duas fatias para Carolina, 1 fatia para José, e comeu 1 fatia. Qual o valor, em percentual, da melancia que foi consumida?

- André percebeu que fumar faz muito mal para a saúde e por isso, resolveu deixar de fumar. Atualmente, consome 1 carteira e meia de cigarro por dia. Ele decidiu que a cada dia que passa, deixará de fumar dois cigarros. Em quantos dias ele conseguirá fumar nenhum cigarro? (uma carteira de cigarro contém 10 cigarros)

OFICINA 5. FORMAS GEOMÉTRICAS

Objetivo: Identificar características das figuras geométricas.

Material necessário: Lápis de cor, lápis e folha de papel.

Desenvolvimento: Para realizar a apresentação das figuras geométricas, o professor conduz os alunos até a quadra esportiva e apresenta aos alunos as demarcações no chão, pedindo aos mesmos que identifiquem as diversas formas geométricas. Em seguida, o professor solicita aos alunos que repliquem as formas no papel e calculem suas respectivas dimensões (perímetro, área, raio, ângulos, etc). No final da aula, realizar uma breve discussão sobre a importância de praticar atividade física.

Sugestão:

Tópicos para discussão:

- Quais atividades podem ser realizadas na quadra esportiva?
- Quais esportes vocês praticam?
- Por que é importante praticar?

Alternativa:

-O professor pode solicitar aos alunos que recortem figuras esportivas de revistas que contenham formas determinadas formas geométricas.

Esta atividade pode ser utilizada também para trabalhar:

- Cálculos e transformação de medidas (metros para centímetros, por exemplo).
- Paralelismo, perpendicularismo.
- Relação entre figuras bidimensionais e tridimensionais.

TEXTO DE APOIO

ATIVIDADE FÍSICA

A falta de atividade física acaba afetando a saúde e atrofiando os músculos. Quando se fala em atividade física, ela não está necessariamente apenas na prática de esportes. As atividades físicas podem ser caminhada até o trabalho, subir escadas, realizar alguns esforços físicos ou até mesmo as donas de casa, que de certa forma fazem esforços, limpando suas casas.

A falta de atividade física causa o aparecimento de doenças como a hipertensão, doenças respiratórias, diabetes, aumento de colesterol, infarto e também distúrbios cardíacos. Hoje mais de 60% da população não pratica nenhum tipo de atividade física.

A prática da atividade física traz benefícios à saúde, como:

- Ajuda a controlar o peso;
- Diminui a pressão sanguínea e reduz o risco de desenvolver a pressão alta;
- Diminui o risco de desenvolver doenças, como a diabete;
- Ajuda a manter ossos, músculos e articulações saudáveis;
- Ajuda a prevenir e diminuir a obesidade;
- Promove o bem-estar.

Uma das principais causas para a falta de atividade física são as modernidades que encontramos atualmente, pois o conforto acabou tomando conta das pessoas e cada vez não damos conta disso e mesmo sem saber a população acaba ficando acomodada.

Existem muitas formas de se praticar atividade física

- Praticar atividades físicas, correr, caminhar, pedalar, nadar, jogar bola com os amigos;
- Fazer alguns esforços no dia a dia, descer do ônibus alguns pontos antes e completar o percurso fazendo caminhada; deixar o controle remoto de lado e levantar para mudar o canal da TV; procurar subir as escadas ao invés de usar o elevador, etc;

Com essas atividades, além de fazer muito bem à saúde, são pequenas mudanças da vida moderna e que não percebemos que podem fazer a diferença.

O ideal é apenas mudar os hábitos do dia a dia e mesmo sem tempo ou dinheiro você consegue ter uma vida mais saudável.

Fonte: Adaptado de Info Escola (Por Juliana Melatti)

OFICINA 6. CASAS DECIMAIS

Objetivo: Desenvolver o conhecimento relacionado à transformação de casas decimais.

Material necessário: Rótulos de alimentos indicando a composição dos mesmos.

Descrição: O professor solicita, previamente, para que os alunos levem para sala de aula rótulos de alimentos contendo a composição dos mesmos. Os alunos anotarão os valores em uma folha de papel e o professor solicitará a transformação em diferentes formas decimais. Ao final da aula, o professor realizará uma breve discussão com os alunos sobre a composição dos alimentos (quais são saudáveis, quais são os alimentos que os alunos mais consomem, etc.).

Alternativa: Os valores da composição dos alimentos também podem ser utilizados para a transformação de unidade de medidas (ex: mg em g, L em mL, etc.).

TEXTO DE APOIO

Categorias dos alimentos

A **primeira categoria** de alimentos são aqueles *in natura*, oriundos diretamente de plantas ou de animais e adquiridos para consumo sem qualquer alteração após deixarem a natureza. Alimentos minimamente processados são alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Exemplos: grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado. Estes alimentos em ampla variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

A **segunda categoria** corresponde a produtos extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza e usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos. Exemplos: óleos, gorduras, açúcar e sal. Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados, os óleos, as gorduras, o sal e o açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem que fique nutricionalmente desbalanceada.

A **terceira categoria** corresponde a produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães. Limite o uso destes alimentos, consumindo-os, em pequenas quantidades.

A **quarta categoria** corresponde a produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. Exemplos: refrigerantes, biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote” e “macarrão instantâneo”. Devido a seus ingredientes, são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos *in natura* ou minimamente processados. É necessário evita-los, pois as formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a saúde, ccultura, a vida social e o meio ambiente.

Fonte: Brasil, 2014.

OFICINA 7. CLASSIFICAÇÃO DOS NÚMEROS

Objetivo: Revisar as diferentes formas de classificação dos números.

Material necessário: Texto de apoio, folha de papel e lápis.

Descrição: O professor distribui aos alunos um texto sobre hábitos saudáveis (e que contenha informações numéricas ao longo das informações. Ex: Os adolescentes devem realizar 60 minutos de atividade física, cinco vezes ou mais na semana). Após leitura, o professor entrega, também, algumas questões relacionadas à classificação de números, para que os alunos extraiam as respostas do próprio texto. Ao final da aula, promover breve discussão sobre hábitos saudáveis.

Sugestão:

Identifique no texto:

-Números pares/ímpares;

-Números primos;

-Divisíveis por 2 (ou de 3,4,5,etc);

-Números naturais;

-E assim por diante. O professor pode adaptar as perguntas de acordo com os mais diversos assuntos abordados em sala de aula.

Material de apoio:

A adolescência é um período que acontece entre os dez a 19 anos de idade, podendo ser dividida em fase 1 (dez a 14) e fase 2 (15 a 19 anos). É um período em que acontecem inúmeras transições. Portanto, vale destacar que a adesão aos hábitos saudáveis é de grande importância.

Praticar atividade física, por exemplo, deve ser um hábito presente na vida de todos os adolescentes. A Organização Mundial da Saúde, em 2010, criou as recomendações de que devem ser realizadas, ao menos, sessenta minutos, cinco vezes ou mais na semana. Essas atividades devem ter uma intensidade moderada ou vigorosa. Atividades moderadas são aquelas que consomem 3,0 METs a 5,9 METs, ao passo que as vigorosas vão de 6,0 ou mais.

É importante, também, reduzir o tempo em atividades sedentárias, como assistir televisão, utilizar o computador e jogar videogame. Esses três exemplos, quando em excesso, estão associadas à diversas doenças. Por isso, é importante não utilizar por mais de duas horas cada uma dessas atividades, nos sete dias da semana.

Em relação aos hábitos alimentares, devem ser consumidas porções de frutas e/ou verduras sete dias na semana (ou seja, todos os dias!). A inclusão desses dois tipos de alimentos traz inúmeros benefícios à saúde! Além disso é importante evitar o consumo de salgadinhos, refrigerantes e doces, devidas aos danos que estes causam ao organismo.

Fonte: OMS, 2010; CSEP, 2012; Brasil, 2014.

OFICINA 8. INTERPRETAÇÃO DE GRÁFICOS

Objetivo: Construção e interpretação de gráficos

Material necessário: Folha de papel, canetas coloridas e régua.

Descrição: O professor solicita aos alunos para que pensem em uma dia típico e contabilizem o tempo em que passam em cada um dos seguintes comportamentos: a) televisão; b) videogame; c) computador; d) celular. Em seguida, cada aluno irá reproduzir um gráfico representando o tempo que dispendem em cada um desses comportamentos. Ao final, o professor promove um debate acerca dos malefícios do excesso de tempo dispendido em comportamento sedentário.

Sugestão:

Tópicos para discussão:

- O que é comportamento sedentário?
- Quais os malefícios deste comportamento?
- Como podemos diminuir o tempo neste comportamento?
- Quais atividades poderiam ser realizadas para substituir este comportamento?
- Quais as barreiras para diminuir este comportamento?

Alternativa:

Esta atividade pode ser realizada para trabalhar:

- Conteúdo relacionado à fração, proporção. Por exemplo: De um total de 24 horas, quanto tempo cada aluno passa em cada uma das atividades mencionadas? E em comportamento sedentário de maneira geral?
- Transformação de medidas: minutos para segundos, minutos para hora.
- Operações: Se em um dia, você passa X horas em comportamento sedentário. Quanto tempo você passará neste comportamento em uma semana? Em um mês?

Uso excessivo das tecnologias pode trazer sérios riscos à vida social

Celulares, tablets, computadores e videogames portáteis, enfim, um verdadeiro mundo de equipamentos eletrônicos invadiu, nos últimos 20 anos, a vida cotidiana. Na carona desses *gadgets*, como também são conhecidos, surgiram novos termos, expressões e padrões de comportamento. Com a internet, estar online é fazer parte de um mundo virtual no qual a interação é a palavra de ordem. Quando bem dosado, o uso dos eletrônicos não traz riscos à saúde. Porém, quando a dependência dos aparatos tecnológicos já se torna evidente, é preciso ficar atento. Mas quais são os sinais que devemos ficar atentos?

Conforme explica a psicóloga Dora Sampaio Góes, do Grupo de Dependência de Internet do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (USP), não é só o tempo gasto com os aparelhos eletrônicos que deve ser levado em conta, apesar de ser um fator importante, segundo ela, mas sim em que contextos esses equipamentos são utilizados. “A tecnologia prende a nossa atenção de tal forma que acabamos por ficar desconectados do mundo a nossa volta. Isso, muitas vezes, deve ser levado em consideração mais do que o fator tempo em si”, alerta a especialista.

No caso dos adolescentes, a psicóloga aconselha o período de duas horas por dia para o uso da internet como sendo o mais recomendado. “Apesar de o tempo de duas horas não ser nada para a garotada nessa faixa etária, é preciso lembrar que existem outras tarefas ao longo do dia, como ir à escola, fazer a lição de casa, praticar esportes, entre outras coisas”, lista Dora.

A psicóloga explica que os adolescentes são atraídos pela interação que a tecnologia promove. Além disso, ela conta que é nessa fase que os jovens estão buscando se socializar mais. “Na adolescência, o grupo social passa a ser uma referência muito forte. Como esses jovens não têm autonomia para sair de casa, a tecnologia faz com que eles possam ficar conectados uns com os outros”, ressalta.

Mas a partir de que momento a pessoa pode ser considerada “viciada” em tecnologia? Nesse caso, Dora destaca que isso acontece quando o uso excessivo das tecnologias podem trazer algum tipo de risco à vida social, como ir mal nos estudos; diminuir o rendimento no trabalho, aumentando, assim, as chances de ser mandado embora do emprego; entre outras situações. “Ou seja, é quando a pessoa começa a deixar de fazer coisas da sua vida para ficar com a tecnologia, e isso inclui desde ficar sem ver os amigos até mesmo evitar de sair com o parceiro”, aponta.

(...)

As consequências da exposição prolongada às parafernalias eletrônicas podem ser muitas, de físicas a psicológicas. Para se ter uma ideia, mesmo que ainda não comprovada, o contato excessivo com a tecnologia pode provocar depressão, transtorno obsessivo compulsivo (TOC), transtorno bipolar do humor, fobia social, além de déficit de atenção e hiperatividade. “Já as consequências físicas são oriundas da falta de praticar esportes; da alimentação errada, já que muitas vezes a pessoa nem vê o que está comendo, pois fica de olho vidrado na tela; e da higiene, que fica prejudicada. Pessoas que têm propensão a problemas de vascularização devem ficar atentas também. Ou seja, o mais grave é a pessoa se largar”, ressalta a especialista.

Fonte: <http://redeglobo.globo.com/globociencia/noticia/2013/08/uso-excessivo-das-tecnologias-pode-trazer-serios-riscos-vida-social.html>. Acessado em 19/07/2016.

OFICINA 9. INTERPRETAÇÃO DE QUADROS E TABELAS

Objetivo: Construção e interpretação de quadros e tabelas

Material necessário: Folhas de papel, canetas coloridas e régua.

Descrição: O professor apresenta os quadros 1 e/ou 2 (material de apoio) e solicita aos alunos para que interpretem o conteúdo do mesmo. Ao final, o professor promove um debate acerca dos malefícios do consumo de tabaco e álcool.

Sugestão:

Tópicos para discussão:

- Quais os malefícios do consumo destas substâncias?
- Como podemos evitar o uso destas substâncias?
- Como auxiliar nossos colegas a não utilizar essas substâncias?
- Que tipos de campanha podemos realizar na escola e comunidade?

Alternativa:

Essa atividade pode ser utilizada para:

- Criação de diversos tipos gráficos e suas respectivas interpretações, com base no conteúdo dos quadros.
- Operações matemáticas: multiplicação (passar os números para valores em reais –R\$); soma (quadro 1).
- Atividades sobre razão e proporção (quadro 2).
- Arredondamento (quadro 2).
- Média (quadro 1 e 2)

Material de apoio:

FONTE / ANO PUBLICAÇÃO	PAÍS	ANO de REFERÊNCIA	CUSTOS
Centers for Disease Control and Prevention (2015) (6)(7)	EUA	2014	USD 170 bilhões (diretos) + USD 156 bilhões (indiretos)
Yang et al. (2006)(8)	China	2008	USD 28,9 bilhões
John et al. (2009)(9)	Índia	2004	USD 1,7 bilhões
Neubauer et al. (2006) (10)	Alemanha	2003	Euros 21 bilhões
Bolin & Lindgren (2007) (11)	Suécia	2001	USD 804 milhões
McGhee et al. (2006) (12)	Hong Kong	1998	USD 688 milhões
Ruff et al. (2000)(13)	Alemanha	1996	Euros 16,6 bilhões

Fonte: www.inca.gov.br

Tabela 1. Estimativas de mortes relacionadas a acidentes de trânsito e porcentagem das frações atribuídas ao álcool em acidentes de trânsito (2012)*

Países	Total de mortes resultantes de acidentes de trânsito**		Frações atribuídas ao álcool em acidentes de trânsito (%)	
	Homens	Mulheres	Homens	Mulheres
Brasil	52,5	11,3	18	5,2
Argentina	26,4	7,6	12,5	4,3
Canadá	11	4	13,8	4,8
Estados Unidos	18,6	7	12,4	4,2
China	30,5	15,6	22,2	4,4
Portugal	17,2	4,8	19,9	7,3
Itália	13	2,8	3,9	1,5
Espanha	7,6	1,8	17	6,7
Alemanha	7,8	2,3	12,4	4,9

*Adaptado de OMS, 2014
**Por 100.000 habitantes

Fonte: <http://www.cisa.org.br/>

O **cigarro** é uma droga lícita no Brasil, e por causa dela há milhões de pessoas enfrentando quadros clínicos irreversíveis e morrendo aos poucos em todo o país. Ele é o produto de consumo mais vendido no mundo, e trás um retorno econômico muito promissor para os que o comercializam. Causa cinquenta vezes mais mortes que as drogas ilícitas, sem contar com a perspectiva de vida dos fumantes que é reduzida em um minuto, a cada minuto que estes passam fumando. Há centenas de substâncias nocivas na composição do cigarro, entre elas estão gases tóxicos, pesticidas, mais de quarenta substâncias cancerígenas, inseticidas, entre outros.

Há muito tempo que no Ocidente as empresas de cigarro têm ganhado lucros assustadores com o cigarro. Agora o marketing dessas empresas está direcionado para o oriente onde as mulheres até pouco

tempo eram censuradas com a possibilidade de uso do cigarro. O mercado está investindo em propagandas que associam o cigarro a mulheres bonitas e bem sucedidas, para que o mesmo possa se tornar um atrativo para as mulheres orientais, além de tornar-se símbolo da igualdade entre homens e mulheres. Na África, além da epidemia de AIDS, agora nota-se também uma epidemia de tabagismo. Muitos definham até a morte por causa da fome que junta-se ao efeito do cigarro e por gastarem a maior parte da sua renda na compra de cigarros.

As pessoas que convivem com fumantes são chamados de “fumantes passivos” e estão suscetíveis a diversas doenças respiratórias e cardiovasculares. A fumaça do cigarro exposta no ambiente depois de tragada é um cancerígeno do tipo A, o mais perigoso, isso traz sérios riscos à saúde das pessoas que não são fumantes, mas convivem com um. Crianças que têm pais fumantes possuem mais chances de adquirirem algum tipo de doença respiratória.

Desde 2002, o ministério da saúde iniciou uma campanha com frases de efeito e fotos de impacto que obrigatoriamente são colocadas em cada carteira de cigarros, com o objetivo de diminuir a quantidade de dependentes do tabaco. O vício da nicotina é muito difícil de ser abandonado, porém milhões de pessoas já o conseguiram através de diversas técnicas utilizadas pelos médicos em um tratamento que se propõe a diminuir aos poucos a quantidade de nicotina que o organismo necessita para se manter em controle. Sérias crises de abstinência podem ser controladas através de chicletes, sprays e outros métodos que trazem consigo um baixo teor de nicotina, mas que aliviam temporariamente a dependência do fumante, evitando que este volte a fumar. Tratamentos intensos utilizam alguns antidepressivos, mas isso só ocorre em casos de pessoas que fumam mais de 15 cigarros por dia.

É interessante procurar um profissional para acompanhá-lo em sua empreitada em busca de parar de fumar. Você, provavelmente, não vai conseguir parar de uma vez. É necessária, portanto, uma dieta, a mudança de alguns hábitos comportamentais, entre outras práticas que o ajudarão a diminuir os efeitos da ausência da nicotina. É importante estabelecer metas para ir parando aos poucos até conseguir deixar o hábito de vez.

Há diversos benefícios para uma pessoa que resolve deixar de fumar. Além das funções vitais de respiração, pressão arterial, circulação, resistência física, etc. Há um dos maiores benefícios que é a diminuição do risco de se adquirir câncer em diversos órgãos do corpo, como o pulmão, a laringe, faringe, esôfago, o pâncreas, os rins, a bexiga, a boca e o colo do útero.

Fonte: www.infoescola.com

O **álcool** é consumido há muito tempo. Porém, antes do processo de destilação, as bebidas tinham um teor de álcool mais baixo, pois sofriam a fermentação. Eram elas a cerveja e o vinho. O álcool é uma bebida psicotrópica. Além de causar dependência, causa também mudanças no comportamento. Inicia-se com uma alteração no humor acompanhada de uma euforia, depois vem o momento da sonolência, onde o

indivíduo não possui mais sua coordenação motora e apresenta comportamento depressivo. Isso acontece devido ao fato de o álcool agir diretamente no sistema nervoso central.

O álcool compromete partes do cérebro responsáveis pela memória, aprendizagem, motivação e autocontrole. É considerada uma droga depressora, ou seja, causa efeitos semelhantes aos da depressão como sonolência, tonturas, distúrbios no sono, náuseas, vômitos, fala incompreensível, reflexos comprometidos e ressaca.

As principais bebidas alcoólicas comercializadas no Brasil são: a cerveja, o vinho, o licor, a cachaça, o uísque, o conhaque e os coquetéis. Segundo pesquisas, os jovens de 13 a 21 anos têm facilidade em adquirir bebidas alcoólicas, as quais muitas vezes são permitidas ou providenciadas pelos próprios pais. O **etanol** (veja ao final de Alcoóis) é o álcool mais utilizado em bebidas, combustíveis, produtos de limpeza, etc. Sua fórmula é: $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$. Ele atinge também outros órgãos do corpo, como o coração, a corrente sanguínea, o fígado, etc.

A bebida alcoólica é consumida apenas por via oral, e dentro da sociedade atual há um estímulo muito grande ao seu consumo. Independentemente desse fator, é importante a conscientização da sociedade em relação aos perigos que o uso da droga acarreta para quem a consome. A crise de abstinência é um comportamento diferenciado que ocorre em pessoas dependentes e que estão há algum tempo sem ingerir o álcool. É caracterizada por impaciência, ansiedade, alucinações, náuseas, convulsões, etc.

O consumo de bebida alcoólica pode causar diversas outras enfermidades como a esteatose, que é o acúmulo de gordura no fígado, a qual pode evoluir para uma cirrose. Esta, por sua vez, frequentemente não tem reversão e só é curada através de um transplante de fígado. O doente fica com a pele amarelada, desnutrido, com a barriga inchada e sente fortes dores abdominais. Pode causar também sangramento pelo nariz e vômitos.

Outra doença comum é uma inflamação no miocárdio, chamada miocardite, que se caracteriza por tonturas e falta de ar, que por sua vez são causadas por uma arritmia cardíaca.

Pode causar, ainda, uma inflamação no pâncreas, denominada pancreatite, que se manifesta através de dores de barriga e diarreia, e caso não seja tratada pode se transformar em diabetes. A Neuropatia, que é uma alteração nos nervos, é caracterizada pela perda do tato e formigamentos nas mãos.

E, por fim, pode causar uma lesão no cérebro que compromete a memória e altera drasticamente o comportamento do indivíduo.

OFICINA 10. COLETA E ORGANIZAÇÃO DE DADOS

Objetivo: Construção e interpretação de quadros e tabelas

Material necessário: Folhas de papel, canetas coloridas e régua.

Descrição: O professor utiliza dados provenientes das aulas de Educação Física a fim de que os alunos construam gráficos e/ou tabelas. Em seguida, o professor solicita para que sejam calculadas a média, mediana e moda de determinados resultados. Por exemplo: média de acertos de chutes ao gol, média de agachamentos por minuto realizados pelos alunos, moda dos números de voltas dadas na quadra em cinco minutos, etc. Esses resultados podem ser estratificados por equipes, sexo, etc.

Sugestão:

Tópicos para discussão:

- Qual a importância da Educação Física?
- Por que devemos participar da aula de Educação Física?
- O que poderia melhorar nas aulas de Educação Física?

Observação: Nesta atividade, é importante o contato com o professor de Educação Física para que as atividades sejam construídas conjuntamente. Ao final da discussão, o professor de matemática pode dar o feedback ao professor de Educação Física sobre os temas debatidos.

Referências

A DIETA DA CAVERNA. Revista Super Interessante. SUPER 153 janeiro de 2011. Disponível em: http://www.superinteressante.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=402:a-dieta-da-caverna&catid=3:artigos&Itemid=77. Acesso em: 15 de jun. 2014.

AGRANITO, L. C. et al. **Como aprender sobre a importância do ar em nossa vida por meio de experiências?**. Portal do Professor - Ministério da Educação, 2011. Disponível em: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=36919>. Acesso em: 25 de jun. 2014.

AGUIAR, O. R. B. P.; FROTA, P. R. O. **Educação física em questão: resgate histórico e evolução conceitual.** In: II Encontro de Pesquisa em Educação da UFPI, 2002. Piauí. Disponível em: http://www.ufpi.br/subsiteFiles/ppged/arquivos/files/eventos/evento2002/GT.1/GT1_5_2002.pdf.

ARAÚJO, M. A. L.; LEITÃO, G. C. M. **Acesso à consulta a portadores de doenças sexualmente transmissíveis: experiências de homens em uma unidade de saúde de Fortaleza, Ceará, Brasil.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, vol. 21, n. 2, p. 396-403, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v21n2/06.pdf>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. **A educação que produz saúde.** Brasília, 2005. Disponível em: [http://www.redeblh.fiocruz.br/media/a_educacao_que_produz_saude\[1\].pdf](http://www.redeblh.fiocruz.br/media/a_educacao_que_produz_saude[1].pdf)

BRASIL. **Caderneta Saúde da Adolescente.** WHO Child Growth Standards, 2007. (<http://www.who.int/growthref/en/>). Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_adolescente_menina.pdf

BRASIL. **Caderneta Saúde do Adolescente.** WHO Child Growth Standards, 2007. (<http://www.who.int/growthref/en/>). Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_adolescente_menino.pdf

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.** Brasília: Ministério da Justiça, 1988.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos: uma prioridade do governo.** Brasília: Ministério da Saúde, 2005a. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_direitos_sexuais_reprodutivos.pdf

BRASIL. Ministério da Educação. **Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica.** Brasília: MEC, SEB, DICEI, 2013. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=13448&Itemid

BRASIL. **O que são DST.** Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/pagina/o-que-sao-dst>. Acesso em: 20 de jun. 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Saúde e prevenção nas escolas: guia para a formação de profissionais de saúde e de educação**. Brasília, 2006. Disponível em: http://www.aids.gov.br/sites/default/files/guia_forma_prof_saude_educacao.pdf

EQUIPE RG NUTRI. **A Influência da Alimentação na Qualidade de Vida**, 2010. Disponível em: <http://www.rgnutri.com.br/sqv/saude/iaqv.php>. Acesso em 20 de jun. 2014.

EXIGÊNCIAS da Vida Moderna. Crônica. ABC da Saúde.

LAZZOLI, J. K. et al. **Atividade física e saúde na infância e adolescência**. Rev Bras Med Esporte, vol. 4, n. 4, p. 107-109, 1998. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v4n4/a02v4n4.pdf>

LIMA, D. **Soccer**. Blog Inglês na Ponta da Língua, 2009. Disponível em: <http://www.lem.seed.pr.gov.br/arquivos/File/livrosliteraturaingles/soccer.pdf>.

PEDRINELLI, A.; LEME, L. E.; NOBRE, R. S. **O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso**. Rev. bras. ortop., vol. 44, n. 2, p. 96-101, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbort/v44n2/a02v44n2.pdf>

PRADO, A. C. **Os 10 tipos de alimentos mais prejudiciais à saúde**. Revista Super Interessante, Blogs, 10 de mai. 2011. Disponível em: <http://super.abril.com.br/blogs/superlistas/os-10-tipos-de-alimentos-mais-prejudiciais-a-saude/>.

PREFEITURA MUNICIPAL DE FORTALEZA. **Expectativas de aprendizagem do Ensino Fundamental II – Ano Letivo 2014**. Disponível em: <http://www.sme.fortaleza.ce.gov.br/educacao/index.php/ensino-e-gestao/ensino-fundamental/22-ensino-e-gestao/ensino-fundamental/320-ensino-fundamental-%20ii#>.

TASSITANO, R. M. et al. **Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática**. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum., vol. 9, n. 1, p. 55-60, 2007. Disponível em: <http://www.ceap.br/material/MAT23022012201228.pdf>.

VILARTA, R. et al. **Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida**. IPES Editorial, 2007. Disponível em: <http://www.univar.edu.br/downloads/alimensaudavel.pdf>.

A dieta da caverna. Revista Super Interessante. SUPER 153 [internet]. 2011 [citado em 15 jun. 2014]. Disponível em: http://www.superinteressante.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=402:a-dieta-da-caverna&catid=3:artigos&Itemid=77.

Agranito LC, et al. Como aprender sobre a importância do ar em nossa vida por meio de experiências?. Portal do Professor – Ministério da Educação [internet]. 2011 [citado 25 jun. 2014]. Disponível em: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=36919>

Aguiar O, Frota P. Educação física em questão: resgate histórico e evolução conceitual. In: II Encontro de Pesquisa em Educação da UFPI, 2002; Piauí. Disponível em: http://www.ufpi.br/subsiteFiles/ppged/arquivos/files/eventos/evento2002/GT.1/GT1_5_2002.pdf

Araujo MAL, Leitão GCM. Acesso à consulta a portadores de doenças sexualmente transmissíveis: experiências de homens em uma unidade de saúde de Fortaleza, Ceará, Brasil. Cad. Saúde Pública. 2005; 21 (2): 369-403. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v21n2/06.pdf>.

Caderneta Saúde do Adolescente (BR); WHO Child Growth Standards, 2007 (<http://www.who.int/growthref/en/>). Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_adolescente_menina.pdf

Caderneta Saúde do Adolescente (BR); WHO Child Growth Standards, 2007. (<http://www.who.int/growthref/en/>). Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_adolescente_menino.pdf

Constituição da República Federativa do Brasil de 1988 (BR). Brasília: Ministério da Justiça, 1988.

Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais (BR). O que são DST, 2014 [citado em 20 de jun. 2014]. Disponível em: <http://www.aids.gov.br/pagina/o-que-sao-dst>

Equipe RG Nutri. A Influência da Alimentação na Qualidade de Vida [citado em 20 jun. 2014]. Disponível em: <http://www.rgnutri.com.br/sqv/saude/iaqv.php>

Exigências da Vida Moderna. Crônica. ABC da Saúde.

Lazzoli JK, et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. Rev Bras Med Esporte [internet]. 1998; 4(4): 107-9. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v4n4/a02v4n4.pdf>

Lima D. Soccer. Blog Inglês na Ponta da Língua [internet]. 2009. Disponível em: <http://www.lem.seed.pr.gov.br/arquivos/File/livrosliteraturaingles/soccer.pdf>.

Ministério da Educação (BR). Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica. Brasília: MEC, SEB, DICEI, 2013. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=13448&Itemid

Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Atenção à Saúde. Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos: uma prioridade do governo. Brasília: Ministério da Saúde, 2005. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_direitos_sexuais_reprodutivos.pdf

Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde, A educação que produz saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2005. Disponível em: [http://www.redeblh.fiocruz.br/media/a_educacao_que_produz_saude\[1\].pdf](http://www.redeblh.fiocruz.br/media/a_educacao_que_produz_saude[1].pdf)

Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Vigilância em Saúde. Saúde e prevenção nas escolas: guia para a formação de profissionais de saúde e de educação. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em:

Pedrinelli A, Leme LE, Nobre RS. O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. Rev. bras. Ortop [internet]. 2009; 44(2): 96-101. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbort/v44n2/a02v44n2.pdf>

Prado AC. Os 10 tipos de alimentos mais prejudiciais à saúde. Revista Super Interessante, Blogs [internet]. 2011 Mai. Disponível em: <http://super.abril.com.br/blogs/superlistas/os-10-tipos-de-alimentos-mais-prejudiciais-a-saude/>

Prefeitura Municipal de Fortaleza. Expectativas de aprendizagem do Ensino Fundamental II – Ano Letivo 2014. Disponível em: <http://www.sme.fortaleza.ce.gov.br/educacao/index.php/ensino-e-gestao/ensino-fundamental/22-ensino-e-gestao/ensino-fundamental/320-ensino-fundamental-%20ii#>

Tassitano RM, et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum [internet]. 2007; 9(1): 55-60. Disponível em: <http://www.ceap.br/material/MAT23022012201228.pdf>

Vilarta R, et al. Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida. IPES Editorial, 2007. Disponível em: <http://www.univar.edu.br/downloads/alimensaudavel.pdf>

**PROPOSTAS E ORIENTAÇÕES SOBRE A DISCUSSÃO DO TEMA SAÚDE E ESTILO
DE VIDA ATIVO NAS DISCIPLINAS CURRICULARES DO ENSINO
FUNDAMENTAL II**

REALIZAÇÃO



APOIO

