

PLANO DE AULA

MÊS: Junho

PROFESSOR: Tamires Sanguino de Castro

OFICINA: ÉTICA E CIDADANIA

TURMAS: 1, 2, 3

TEMA: Direitos e Deveres das crianças e adolescentes, Alimentação Saudável e Sedentarismo.

OBJETIVO: Refletir com as crianças e adolescentes sobre situações atuais que tem impacto na vida dos mesmos ou da sociedade. Fortalecer o bom convívio entre os mesmos e explorar suas potencialidades para o protagonismo juvenil e luta pelos seus direitos e permitir espaços e ações educativas que possibilitem que os mesmos expressem suas vontades, pensamentos e opiniões, direcionando para o exercício do respeito às diferenças. Durante este mês falamos sobre os direitos e deveres das crianças e adolescentes, para melhor conscientiza-los e contribuir em sua formação para que sejam melhores cidadãos. Trabalhamos também o tema Alimentação Saudável, Ter uma alimentação saudável durante a infância é fundamental para que a criança tenha nutrientes suficientes para suas atividades diárias, além de prevenir diversas doenças que são causadas por alimentos processados e sem nutrientes. E por fim falamos sobre sedentarismo. Em época repleta de diversões eletrônicas, é cada vez mais raro ver as crianças saírem para praticar exercícios. Sendo assim, o sedentarismo pode ser considerado um fator de risco para o desenvolvimento de diversas doenças, inclusive as cardiovasculares. E para diminuir as probabilidades destes problemas, um estilo de vida mais saudável, aliado a prática de atividade física precisam ser adotados desde cedo.

DESENVOLVIMENTO:

- **Direitos e Deveres das crianças e adolescentes:**
Realizamos uma roda de conversa onde falamos sobre quais são os direitos e deveres das crianças e adolescentes, fizemos uma dinâmica onde os alunos pegaram um papelzinho dentro de um potinho onde estava escrito frases, algumas sobre direitos e outras deveres, sendo

assim eles tiveram que falar se a frase que pegaram era um direito ou um dever. Pontuando os acertos, meninas contra meninos ficando de uma forma mais dinâmica. Também realizamos outra dinâmica onde cada equipe meninas contra meninos tiveram que escrever o máximo de direitos e deveres que conseguissem na lousa.

- Alimentação Saudável:

Realizamos roda de conversas onde realizamos comparação de calorias de alimentos saudáveis e não saudáveis. Falamos sobre quantidade de calorias de cada alimento, falamos sobre a importância de comer frutas, legumes, vegetais e também falamos da importância sabermos comer de uma forma saudável sem deixar de comer coisas gostosas. Os alunos puderam tirar dúvidas no final, a aula foi bem dinâmica de um jeito bem descontraído.

- Sedentarismo:

Iniciei a aula perguntando para os alunos se eles sabem o que é sedentarismo, nenhum aluno soube responder, então iniciei a aula explicando o que é o sedentarismo, quantas calorias devemos perder durante a semana para não ser considerado uma pessoa sedentária, perguntei se eles se consideram pessoas sedentárias ou se conhecem pessoas sedentárias. Falei sobre as consequências do sedentarismo, quais são as doenças causadas por ele e o que devemos fazer para combater o sedentarismo. Por fim falamos sobre a importância de praticar exercícios físicos, mostrei para os alunos duas fotos de idosos uma foto de um idoso sedentário e a outra de um idoso ativo, mostrando as diferenças de qualidade de vida de cada um.

FEEDBACK DA AULA:

- **TURMA 1:** Durante este mês o feedback com a turma 1 foi positivo os alunos conseguiram interagir bem durante as aulas, tirando dúvidas quando não entendiam algum assunto.
- **TURMA 2:** Nas atividades desenvolvidas durante o mês o feedback foi satisfatório os alunos interagiram muito bem durante as rodas de conversas, conseguiram compreender os temas trabalhados.
- **TURMA 3:** O feedback com a turma 3 foi positivo, além dos alunos aprenderem muito sobre os temas trabalhados se divertiram bastante durante as dinâmicas, interagindo, mostrando interesse pelos temas trabalhados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

<https://www.hcor.com.br/imprensa/noticias/atividade-fisica-na-infancia-pode-afastar-o-risco-de-doencas-cardiovasculares-e-sedentarismo-na-idade-adulta/>

https://pensi.com.br/confira-a-importancia-da-alimentacao-saudavel-na-escola/?fbclid=IwAR1T4q_3BpzcTxB_rt_Nf_mV1YCHMywuQL1rS9no1lE8rYjbK_0RtlTpZuU#:~:text=