

Volume 2 • Módulo 3 • Educação Física • Unidade 3

Educação Física, Saúde e Qualidade de Vida

Apresentação da unidade do material do aluno

Caro professor, apresentamos as características principais da unidade que trabalharemos.

Disciplina	Módulo	Unidade	Estimativa de aulas para essa unidade
Educação Física	3	3	4 aulas de 2 tempos

Titulo da unidade	Tema
Educação Física, Saúde e Qualidade de Vida	Saúde e Qualidade de Vida
Objetivos da unidade	
Conceituar Saúde e Qualidade de Vida, refletindo acerca das suas influências no corpo (ser) humano.	
Relacionar a postura, o exercício físico e a alimentação com benefícios à saúde;	
Analisar criticamente os determinantes sociais da saúde;	
Listar atitudes básicas de primeiros socorros necessários para situações de acidentes.	
Seções	Páginas no material do aluno
Para início de conversa...	49 e 50
Seção 1: Qualidade de Vida e Saúde	51 a 53
Seção 2: Alimentação e Exercício Físico.	53 a 58
Seção 3: Fatores Prejudiciais à Saúde e à Qualidade de Vida.	58 a 65
Seção 4: Noções Básicas de Primeiros Socorros	65 a 69

A seguir, serão oferecidas algumas atividades para potencializar o trabalho em sala de aula. Verifique, portanto, a relação entre cada seção deste documento e os conteúdos do Material do Aluno.

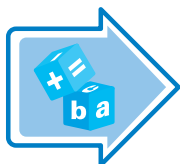
Você terá um amplo conjunto de possibilidades de trabalho.

Vamos lá!

Recursos e ideias para o Professor

Tipos de Atividades

Para dar suporte às aulas, seguem os recursos, ferramentas e ideias no Material do Professor, correspondentes à Unidade acima:



Atividades em grupo ou individuais

São atividades que são feitas com recursos simples disponíveis.



Ferramentas

Atividades que precisam de ferramentas disponíveis para os alunos.



Avaliação

Questões ou propostas de avaliação conforme orientação.



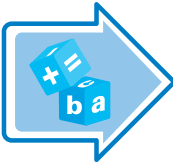
Exercícios

Proposições de exercícios complementares

Seção 1 – As atividades físicas na história da humanidade

Páginas no material do aluno

51 a 53

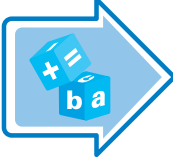
Tipos de Atividades	Título da Atividade	Material Necessário	Descrição Sucinta	Divisão da Turma	Tempo Estimado
	Os DSS na minha comunidade	Imagem dos DSS (modelo de Dahlgren e Whitehead, 1991), cartolinas e hidrocor	A atividade promove uma reflexão coletiva acerca dos fatores que afetam a saúde na comunidade onde a escola está inserida e o apontamento de atitudes e serviços em benefício dessa comunidade.	A atividade pode ser realizada em grupos de 6 a 8 alunos.	25 minutos

Observação: Saiba mais sobre os Determinantes Sociais da Saúde no Portal <http://dssbr.org/site/>. A imagem do modelo de Dahlgren e Whitehead (1991) está disponível em <http://cmdss2011.org/site/wp-content/uploads/2011/08/Figura2-Jpeg.jpg>.

Seção 2 – Alimentação e Exercício Físico

Páginas no material do aluno

53 a 58

Tipos de Atividades	Título da Atividade	Material Necessário	Descrição Sucinta	Divisão da Turma	Tempo Estimado
	Medindo Circunferência	Disponibilizar tabela de circunferência da OMS, papel e lápis para cálculos e fita métrica	Calcular a circunferência e identificar, na tabela, o grau de risco à saúde.	A atividade pode ser realizada em grupos de 6 a 8 alunos.	30 minutos

Seção 3 – Fatores Prejudiciais à Saúde e à Qualidade de Vida

Páginas no material do aluno

58 a 65

Tipos de Atividades	Título da Atividade	Material Necessário	Descrição Sucinta	Divisão da Turma	Tempo Estimado
	Que postura devo adotar?	Figura disponível no livro do aluno; papel e lápis para anotações.	A partir da figura apresentada, identificar posturas realizadas no cotidiano. Com o auxílio do professor, repetir as posturas identificadas, refletindo acerca dos posicionamentos favoráveis à saúde.	A atividade pode ser realizada em grupos de 4 a 6 alunos.	15 minutos
	Drogas: um impacto na vida.	Papel e lápis para anotações.	Refletir e representar acerca da relação entre o uso de drogas e os efeitos prejudiciais à qualidade de vida. Esta representação pode ser através da dança, música ou desenho.	A atividade pode ser realizada em grupos de 4 a 6 alunos.	30 minutos

Seção 4 – Noções Básicas de Primeiros Socorros

Páginas no material do aluno

65 a 69

Tipos de Atividades	Título da Atividade	Material Necessário	Descrição Sucinta	Divisão da Turma	Tempo Estimado
	Primeiros Socorros	Papel e lápis para anotações	A atividade é representar, através da dramatização, diferentes tipos de acidentes e os procedimentos que poderiam ser adotados.	A atividade pode ser realizada em grupos de 6 a 8 alunos.	15 minutos

