

## Plano de atividade para o ensino fundamental

I - Dados de identificação:

Escola: xxx

Ano letivo: 2018

5ºAno do ensino fundamental.

Período: do dia 11 ao dia 15 de junho.

Responsáveis: Adriana Roque, Amanda Pazinato, Jéssica Marenia, Mariele Pereira, Natali Gonçalves. Estudantes do 2º ano de Pedagogia- UNICENTRO, Guarapuava/ P.R. – 2018.

Porção da realidade: Alimentação saudável e produção de alimentos

Justificativa: A escolha da porção da realidade alimentação saudável foi escolhida para articular os conteúdos a partir do inventário da realidade feito na comunidade X.

II – Objetivos:

- Conhecer a alimentação em seus aspectos culturais e históricos;
- Reconhecer os alimentos como elemento da cultura que se transforma no tempo, de acordo com as mudanças que ocorrem na sociedade;
- Reconhecer a importância da alimentação para o funcionamento do nosso organismo;
- Identificar alimentos saudáveis e não saudáveis;
- Promover o consumo de frutas, legumes e verduras;
- Apropriar-se criticamente dos conhecimentos sobre os tipos de solo;
- Perceber e situar-se no espaço geográfico no qual está inserido;
- Identificar os tipos de solo apresentados e suas características;
- Conhecer os alimentos produzidos em sua região e os tipos de solo propícios para o seu cultivo;
- Compreender a história do dinheiro;
- Estabelecer relação entre os conceitos de trabalho e salário;

III – Disciplina / Conteúdo: história: alimentação das civilizações antigas até os dias atuais; geografia: tipos de solo; português: produção de texto e desenho; matemática: sistema monetário; ciências: pirâmide alimentar; educação física: motricidade e jogos de cooperação e arte: cores primárias e secundárias. A proposta utilizada foi a AMO reformulada.

1º Dia 11/06/2018 Segunda-Feira

Das 13:00 às 13:30 - Recepção dos alunos em sala de aula. A introdução deste tema será dada a partir de uma roda de conversa em que o professor questionara as crianças quais são seus alimentos favoritos.

Por meio disto discutiremos como cada aluno se alimenta. Para isso faremos o seguinte questionário:

Como educadores precisamos conscientizar nossas crianças sobre o que é uma alimentação saudável e quais benefícios ela nos proporciona, e é visando o bem-estar de cada um que propomos a seguinte atividade. A partir deste questionário as crianças iram ter um melhor entendimento de como está sua alimentação.

O aluno poderá marcar apenas uma questão como correta, e suas respostas devem ser verdadeiras.

1- Quantos copos de água você bebe por dia:

- a) Não bebo muita água;
- b) Menos de quatro copos;
- c) Mais de cinco copos;

2- Qual é, em média, a quantidade de frutas que você consome por dia:

- a) Não como frutas nem bebo suco natural de frutas todos os dias;
- b) Três frutas;
- c) Duas ou menos frutas.

3- O que você trás de lanche para a escola:

- a) Não levo lanche;
- b) Salgadinhos, refrigerante, doces, chocolate;
- c) Frutas, sucos, sanduiche, barrinha de cereal;

4- Você considera que tem uma alimentação saudável?

---

Depois discutiremos se a alimentação de todos está saudável, e se não está o que podemos fazer para melhora-la.

Das 13:30 às 13:35 - Para que os alunos compreendam melhor o assunto será passado o vídeo: História da alimentação.

História da Alimentação. Disponível em:  
<<https://www.youtube.com/watch?v=pY8SCYI3Ro4>.> Acesso dia 15/11/2018;

Das 13:35 às 14:15 - o professor iniciará o conteúdo explicando a história da alimentação, para que os alunos conheçam os diferentes hábitos alimentares no passado e no presente, os compreendendo como relevantes manifestações culturais, não só do Brasil, mas de todos os povos.

Das 15:00 às 15:15 - Lanche.

Das 15:15 às 15:30 - Recreio.

Das 15:30 às 15:45 - Será distribuída uma lista de alimentos em que a professora explicará onde se encontra cada um deles.

#### LISTA DE ALIMENTOS:

Mandioca	Palmeira
Pimenta	Mamão
Cacau	Abacaxi
Amendoim	Abóbora
Erva mate	Batata doce
Baunilha	Inhame

Das 15:45 as 16:20 - Após a explicação, em um cartaz, eles irão pintar um mapa do Brasil por regiões e colar em cada estado o tipo de alimento que é produzido lá. O cartaz será feito coletivamente no chão, com os alunos sentados em semicírculo e posteriormente serão separados em grupos, um grupo para cada região do país e cada grupo será responsável por pintar e montar uma das regiões do mapa.

## ALIMENTOS TÍPICOS DAS REGIÕES DO BRASIL



(FONTE: INFOGRÁFICO: Alimentos típicos das regiões do Brasil).

16:20 às 16:45 - a partir de todo o conteúdo trabalhado o professor pedirá que os alunos escolham uma dessas mudanças e façam um desenho representando as épocas, as culturas e etnias destacando cada alimento que estes grupos consomem ou consumiam.

Das 16:45 as 17:00 – organização da sala, e dos matérias individuais e mochilas, tempo para brincar e ir embora.

2º Dia 12/06/2018 Terça-Feira

Das 13:00 às 13:30 - A aula iniciará com a explicação dos tipos de solo, e como é classificado. O solo é a camada superficial da crosta terrestre, sendo formado por aglomerados minerais, matérias orgânicas oriundas da decomposição de animais, plantas entre outros seres vivos. A sua composição interfere diretamente na produção agrícola e dentre os fatores que contribuem para a caracterização do solo está o clima é classificado em arenoso, argiloso, humoso e calcário.

Das 13:30 às 15:00 - Os alunos serão separados em grupos de 6 alunos sendo que cada grupo ficará responsável por representar um tipo de solo constituindo uma maquete e fazendo comparativos dos quais solos são mais favoráveis para a produção de alimentos e produção agrícola.

As maquetes serão construídas com papelão, isopor, vidro, tintas, plástico, cola e dentre outros materiais alternativos.



(FONTE: Projeto solos)



(FONTE: Labgeo)

Das 15:00 às 15:15 - Hora do lanche: durante o lanche o professor vai abordar sobre os alimentos que foram servidos, quais os ambientes mais propícios para produzir esses alimentos e questionados se eles sabem da onde vem esses alimentos, o tipo de solo que eles acham para a sua produção.

Das 15:15 às 15:30 – Recreio

Das 15:30 às 16:00 – Contação de História:

### **A cesta da dona Maricota**

A cesta da dona Maricota

Tatiana Belinky

Dona Maricota boa cozinheira

Voltou com a cesta cheia da feira

Cenoura, laranja, pepino, limão,

Banana e milho, ervilha, mamão

Morango espinafre tomate e cebola

Alface palmito, maçã escarola

Guardou na despensa e na geladeira,

Deu um suspiro ufa! Que canseira!

E foi descansar

Então essas verduras,

Legumes e frutas,

Fresquinhas maduras

Todos animados depois da viagem

Puseram-se logo a contar vantagem

O milho falou: olhem eu sou mais belo

Sou louro, gostoso e tão amarelo!

O belo sou eu declarou o tomate

Não mais do que eu! Contestou o abacate!

Pois olhem pra mim provocou o palmito  
Sou branco e macio eu sou mais bonito!  
Então a laranja falou bem amável:  
Melhor que bonita, eu sou saudável!  
E logo o espinafre gritou: não tem erro!  
Sou verde e saudável sou cheio de ferro  
Falou a cebola: aqui, atenção!!  
Saudável sou eu! Boa pro coração!  
E disse a ervilha: sou pequenina por fora,  
Mas por dentro tenho proteína  
Logo o limão disse: quem é que não vê?  
Tenho a vitamina preciosa - a tal "c"  
Mas nisso aparece dona Maricota  
E as frutas gostosas viraram ...compota!  
E os belos legumes me toda a sua glória  
Viraram sopão e acabou- se a história!

Das 16:00 às 16:10 – Após será feito uma releitura da história, em forma de produção de texto, contada onde os alunos farão a própria cesta em cartaz com alimentos de sua preferência, num primeiro momento tudo que for alimentício estará liberado para ser incluído na cesta, se as crianças falarem o nome da marca ao invés do nome do produto será incluído também.

Das 16:30 às 16:50 – Em seguida farão uma lista de despesas sobre o quanto custaria montar de verdade está cesta, para aproximar a análise dos preços verdadeiros, será disponibilizado as crianças, material de propaganda dos diferentes mercados da região para comparação e escolha do preço, a margem de gasto será baseada no salário mínimo. Durante a seleção de preços a professora comentará com os alunos sobre as marcas dos produtos e a influência que a mídia exerce e nos obriga de certa forma a consumir determinados produtos.

Das 16:50 às 16:55 – Este tempo ficara livre para as crianças ouvirem músicas, fazer desenho etc.

Das 16:55 às 17:00 – Os alunos irão coletar os materiais utilizados em sala, após arrumarão a mesma.

3º Dia 13/06/2018 Quarta-Feira

Das 13:00 às 14:00 – Iniciaremos a aula explicando aos alunos como é a estrutura da pirâmide alimentar, indicando os alimentos considerados essenciais para a nossa saúde, apresentando os alimentos que fornecem os nutrientes necessários para uma vida saudável e para prevenção de doenças.



(FONTE: Alimentação saudável)

Enfatizando que na Pirâmide Alimentar, os alimentos são classificados em oito grupos, a saber:

Grupo 1: Carboidratos

Representa a base da pirâmide, indica os alimentos que fornecem energia, pois ao serem consumidos os carboidratos são convertidos em açúcar no sangue.

As principais fontes de carboidrato são: arroz, pão, batata, massa, mandioca, cereais, etc.

Grupo 2: Verduras e Legumes

Está acima da base da pirâmide, representando as fontes de fibras, vitaminas e minerais que ajudam no controle e funcionamento do corpo.

O consumo de verduras e legumes melhora o hábito intestinal. Alguns alimentos deste grupo são: brócolis, couve, repolho, abobrinha, etc.

Grupo 3: Frutas

As frutas estão ao lado das verduras e legumes, representando outro tipo de fonte de fibras, vitaminas e minerais.

A frutose (açúcar da fruta) aumenta o nível de açúcar no sangue de forma rápida. Alguns exemplos de frutas são: abacaxi, banana, kiwi caju, acerola, etc.

Grupo 4: Leite e derivados

Localizado na parte intermediária da pirâmide, o leite e seus derivados são fonte de cálcio, essencial para a constituição óssea e dos dentes.

Além disso, também fornecem proteínas ao organismo. Os principais alimentos são: queijo, leite, iogurtes, etc.

Grupo 5: Carnes e Ovos

Assim como os leites e derivados, este grupo está na parte intermediária da pirâmide e representa a fonte de proteína de origem animal.

Os alimentos deste grupo são ricos em ferro e vitaminas B6 e B12, prevenindo anemias. Os principais alimentos deste grupo são: peixe, frango, carne, ovos, etc.

#### Grupo 6: Leguminosas e oleaginosas

As leguminosas completam a parte intermediária da pirâmide, representando as fontes de proteína vegetal. Também fornecem fibras. Compõem esse grupo: feijão, soja, lentilha, grão de bico, castanhas etc.

#### Grupo 7: Óleos e Gorduras

Os óleos e gorduras fazem parte do topo da pirâmide. Os alimentos deste grupo são fontes de energia e são responsáveis pelo transporte de vitaminas do complexo. B.

São ricos em calorias e seu consumo deve ser controlado. São alimentos desse grupo: azeite, manteiga, óleo de soja, etc.

#### Grupo 8: Açúcares e Doces

Dividindo o topo da pirâmide alimentar, estão os açúcares e doces. São alimentos ricos em carboidratos simples, não possuem fibras e apresentam poucos nutrientes.

Seu consumo deve ser moderado. Os alimentos que compõem esse grupo são: açúcar, mel, chocolate, sorvete, bolo, etc.

Das 14:00 às 15:00 após para reforçar com os alunos o conceito e a importância de uma alimentação saudável os alunos irão produzir uma pirâmide alimentar com auxílio do professor constando os alimentos expostos na pirâmide. O foco é potencializar a capacidade da criança em identificar quais são os alimentos saudáveis. Para tal, será utilizado revistas, jornais, papelão, tesoura sem ponta, cola. O próximo passo é expor esse material como forma de sensibilizar os demais integrantes da escola.

Das 15:00 às 15:15 - Lanche.

Das 15:15 às 15:30 - Recreio.

Das 15:30 às 16:00 - O docente estimulará a discussão sobre as variedades de alimentos, saudáveis enfatizando a sua importância: fornecem fibras, minerais e vitaminas contribuindo para o bom funcionamento do organismo além da prevenção de doenças como obesidade, diabetes, infarto, doenças vasculares e câncer. O educador deverá questionar aos alunos se todas as pessoas têm acesso a esses alimentos, quais são os fatores que compõem o cenário da fome, solicitando aos alunos a busca por pesquisa para o levantamento de percentagem de famílias em situação de insegurança alimentar, com auxílio do professor, possibilitando ao aluno a percepção de realidade. Desenvolvendo um olhar crítico sobre o mundo a sua volta. No



momento seguinte o educador questionará as crianças quais são as condições de vida dessas pessoas, mostrando as desigualdades social.

Das 16:00 às 16:15 – Apresentação do vídeo sobre alimentação saudável:

[https://www.youtube.com/watch?v=xCDAtZ\\_1I8](https://www.youtube.com/watch?v=xCDAtZ_1I8)

A finalidade do vídeo é mostrar como reduzir o desperdício de alimentos, utilizando as cascas e os talos no preparo das refeições.

Após os alunos devem produzir frases que chamem a atenção, reflexão por outras pessoas e construir um mural para compartilhar o que aprenderam sobre alimentação saudável.

Das 15:30 às 15:50 - Como nos outros dias foi bastante falado sobre alimentação saudável, neste dia pediremos para que os alunos em grupos desenvolvam uma paródia sobre o tema, poderão escolher qualquer música, após cada grupo apresentará sua paródia.

Das 15:50 às 16:50 - após todos iremos montar uma gincana, precisamente na quadra do colégio onde em uma mesa grande serão colocados diversos tipos de alimentos, frutas, carboidratos, legumes, doces, ou seja, alimentos que fazem bem e mal para o nosso corpo, em uma determinada distancia a frente desta mesa estará a pirâmide que foi montada, os alunos serão divididos em equipes, a equipe que acertar mais pontos ganha, os pontos serão estipulados de acordo com o índice de acertos dos alunos.

Das 16:50 às 17:00 – Arrumar a sala e o local utilizado para a montagem da pirâmide

4º Dia 14/06/2018 Quinta – Feira

Das 13:00 às 13:10 - Boas-vindas aos alunos, conversar com eles sobre como foi seu dia até chegar na escola, fazer a chamada.

Das 13:10 às 13:40 - A professora contará sobre como surgiu o dinheiro, explicará o que é escambo e como funcionavam as trocas de mercadorias antes de existir o dinheiro. Deixará claro também a relação entre trabalho e salário, e como o trabalho veio antes e não está condicionado ao salário. Ensinará também que existem diferentes tipos de moedas pelo mundo e que é possível equiparar seus valores, isto será feito via apresentação de slides.

Das 13:40 às 14:20 - As crianças irão brincar com o jogo do banco imobiliário, com a turma dividida em 6 grupos, antes da brincadeira os grupos irão modificar estabelecimentos se desejarem e definir os critérios para emprestar dinheiro entre si.

Das 14:20 às 14:30 - Será feita uma discussão sobre o jogo, apontando as dificuldades que tiveram para jogar, se os critérios definidos foram bons ou se mudariam, como foi emprestar dinheiro e trabalhar com o que compram, se foi difícil decidir em grupo cada coisa que iam comprar.

Das 14:30 às 14:50 - Usando dinheiro de mentira impresso, as crianças irão recortar as cédulas e moedas e a professora trabalhará sobre a equivalência na hora de agrupar valores, por exemplo, a nota de 20 reais pode ser apresentada também por duas notas de 10 ou ainda por 4 notas de 5 reais e assim por diante.

Das 14:50 às 15:00 a professora passará exercícios para agrupar valores usando o dinheiro, esta atividade será feita em duplas para juntar valores como: 2 reais e 75 centavos, 15 reais e 10 centavos.

Das 15:00 às 15:15 hora do lanche

Das 15:15 às 15:30 hora do recreio

Das 15:30 às 16:00 - A professora irá conversar com as crianças sobre no que é usado o dinheiro, como fazemos para ganhá-lo, riqueza e pobreza são conceitos que serão explicados neste momento, sobre as diferentes classes sociais e se para ser rico é necessário trabalhar muito, por que nem todas as pessoas são ricas? farão também uma lista de despesas usando como base de renda o salário mínimo.

Das 16:00 às 16:10 - Assistir com a turma o vídeo: criança invisível com duração de 9 minutos

Das 16:10 às 16:20 - Trabalhar com as crianças sobre o conceito de trabalho infantil, sobre as consequências de trabalhar sozinho na rua, de deixar de ir para a escola e também da diferença de ajudar nas atividades domésticas e de trabalhar por dinheiro.

Das 16:20 às 16:40 - Produção de texto sobre o vídeo

Das 16:40 às 16:50 - Organizar a sala, juntar os picotes das atividades e jogar no lixo, arrumar as mochilas

Das 16:50 às 17:00 - Tempo para brincar com os jogos da professora (jogo de memória e quebra cabeça) desenhar em folha ou no quadro

5º Dia 15/06/2018 Sexta-Feira

Das 13:00 às 14:00 boas-vindas aos alunos, e após será feito um convite para que os alunos ajudem a professora a deixar a escola mais bonita. Explicação das cores primárias e secundárias, as quais as crianças terão que utilizar depois do lanche para um desafio, mas primeiro irão demonstrar como usa-las produzindo desenhos.

Das 14:00 às 15:00 – Com os alunos iremos fazer uma limpeza na horta da escola, revitalizando o espaço para que ele possa ser utilizado.

Das 15:00 às 15:15 – Lanche

Das 15:15 às 15:30 – Recreio

Das 15:30 às 16:50 – Neste momento juntamente com as crianças iremos dividir a horta para ser pintada, serão pintados os canteiros e o muro da horta, também será preparada a terra para receber mudas e sementes, com adubos.

16:50 as 17:00 – organizar os materiais de pintura, lavar as mãos e ir embora.

V Avaliação

Critérios	Instrumentos
Criticidade; criatividade; ortografia e compreensão do conteúdo.	Observação dos registros escritos (produção textual, montagem da cesta, desenhos)
Resoluções das questões e criticidade	Prova escrita
Cooperação; capacidade de trabalhar em grupo e motricidade	Gincana

Prova escrita:

Aluno: \_\_\_\_\_

data: \_\_\_\_\_

Disciplinas: História, Matemática, Ciências Educação Física e Geografia.

1) Relacione cada região com seu tipo alimento:

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| (a) região norte        | ( ) cupuaçu, castanha, buriti,pirarucu; |
| (b) região nordeste     | ( ) uva, pinhão, porco;                 |
| (c) região centro-oeste | ( ) boi, milho, pitanga;                |
| (d) região sudeste      | ( ) caju, jerimum, cabra;               |
| (e) região sul          | ( ) araticum, abacaxi, peixe dourado;   |

2) A partir da história do dinheiro, explique como eram feitas as compras antes de existir o dinheiro e por que ele surgiu. Citar 4 tipos de moedas usadas no mundo.

3) preencha as lacunas.

Os alimentos que contém as principais fontes de carboidrato são \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ etc. Após o consumo os carboidratos são convertidos em \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_.

O carboidrato é fundamental para obter \_\_\_\_\_ para o corpo.

As variedades de alimentos nas refeições contribui para \_\_\_\_\_ e para a prevenção de \_\_\_\_\_ como,

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e câncer. Fornecem fibras, \_\_\_\_\_ e

\_\_\_\_\_.

- 4) Com base na história da “cesta da Dona Maricota”, produza um novo texto colocando seus alimentos preferidos.
- 5) É muito importante que o ser humano se alimente de forma saudável a qual proporciona a nós uma ótima qualidade de vida, é claro que a alimentação saudável deve ser acompanhada pelos exercícios físicos.

Assim descreva qual a importância e a influência da alimentação saudável para o nosso corpo e para o desenvolvimento de atividades físicas?

- 6) Em relação aos tipos de solo, caracterize cada um conforme os elementos que o compõem.

Argiloso



Arenoso



Calcário



Humoso



Argiloso: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Arenoso: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Arenoso: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Humoso \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## VI Referências

PROJETO SOLOS, 2014. IMAGEM. Disponível em  
<<http://www.projetosolosjr.comunidades.net/maquetes>> Acesso em:  
16/11/2018. (Autor não especificados)

LABGEO, 2013. IMAGEM. Disponível em:  
<[abgeoensino.blogspot.com/2013/10/a-equipe-do-laboratorio-de-ensino-de.html](http://abgeoensino.blogspot.com/2013/10/a-equipe-do-laboratorio-de-ensino-de.html)> Acesso em: 16/11/2018. (Autor não especificados)

## IMAGEM

TODA MATÉRIA, pirâmide alimentar. IMAGEM. Disponível em:  
<<https://www.todamateria.com.br/piramide-alimentar/>> Acesso em: 16/11/2018.  
Autor, Juliana Diana.