

PLANO DE ENSINO

I – QUESTÃO DA REALIDADE

SAÚDE

II - DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Escola: CEEBJA

Ano letivo: 2014

1º Semestre

Professoras: Eliane do Carmo Corso e Maglieli Viola Presa

Campus Laranjeiras do Sul

Turma: EJA- etapa1- alfabetização

III- Objetivos

- Perceber a importância dos cuidados que devemos ter com a saúde e com os alimentos;
- Identificar diferentes tipos de alimentos que contribuem para uma vida saudável;
- Reconhecer o valor nutricional dos alimentos;
- Perceber a importância de prática de exercícios físicos.

IV - Disciplinas envolvidas/ Conteúdos

- **Língua Portuguesa:** escrita, oralidade, leitura de texto não verbal.
- **Ciências:** Saúde (boa alimentação, cuidado com a higiene dos alimentos), e práticas de atividades físicas.
- **Matemática:** Gráficos, adição, números cardinais e dezenas.

V - Atividades/ recursos

1º dia: Iniciaremos a aula assistindo o vídeo “O Veneno esta na mesa” e em seguida apresentaremos (em slides) aos estudantes duas imagens: alimentos saudáveis e pessoas praticando atividades físicas.



<http://www.ruadireita.com/alimentacao/info/nao-resista-aos-frutos-secos/acesso09/05/2014>



http://www.wallstreetfitness.com.br/fique_por_dentro/artigo/7142/alimentos-ideais-para-ajudar-em-exercicios-fisicos/

Conversaremos com os estudantes sobre o que eles pensam a respeito destas imagens e do vídeo, sobre o que elas trazem de informação para nós, e sobre a importância de cuidarmos de nossa saúde, questionaremos se os alimentos que ingerimos são realmente saudáveis ou não; se é possível cultivar alimentos sem agrotóxicos; quais os males que os agrotóxicos podem causar para a saúde; precisamos ter muito dinheiro para uma vida saudável; o que precisamos para mudar em nossos hábitos alimentares se quisermos ter uma vida mais saudável, e como e onde podemos praticar exercícios físicos.

Durante os questionamentos perguntaremos se as imagens apresentadas podem ser um tipo de texto (explicaremos aqui as diferentes formas de comunicação no caso linguagem verbal:fala e escrita e linguagem não verbal: imagens símbolos, placas fotos, gestos, entre outros).

Na sequência da aula pediremos que cada estudante cite o nome de um alimento que considere saudável, poderá ser frutas, legumes, etc. Em seguida cada estudante deverá tentar montar em seu alfabeto móvel a palavra que ele falou e depois todos mostram aos demais estudantes. Após pediremos para que no quadro de giz escrevam a palavra e explorem com os colegas as letras utilizadas, explorando também as sílabas que formaram a palavra, os demais registram no caderno, sempre com a ajuda das professoras. Em seguida juntamente com os estudantes faremos no quadro de giz um acróstico com a palavra saúde, a partir da qual deverão formar nomes de alimentos saudáveis com as letras da palavra, após pediremos para que os estudantes copiem em seu caderno e que em duplas tentem elaborar frases com o conteúdo abordado, no caso agrotóxicos, alimentos saudáveis e atividades físicas.

Ao término da atividade acima citada, faremos uma atividade de matemática, solicitando que os estudantes preencham as questões com números conforme segue em anexo:

NOME: _____

MATEMÁTICA

RESPONDA AS QUESTÕES ABAIXO ESCRREVENDO OS NÚMEROS DE SUA VIDA:

A) IDADE = _____

B) DATA DE NASCIMENTO = _____

C) NÚMERO DO ENDEREÇO = _____

D) QUANTIDADE DE FILHOS = _____

E) QUANTOS LOCAIS QUE VOCÊ TRABALHOU = _____

F) TELEFONE = _____

G) NÚMERO DO ÔNIBUS QUE VOCÊ UTILIZA = _____

H) QUANTIDADE DE IRMÃOS = _____

I) SEU PESO = _____

J) PESSOAS QUE MORAM EM SUA CASA = _____

Para finalizar questionaremos com os estudantes quais os alimentos saudáveis e atividades físicas que eles gostariam conhecer com mais detalhes, que na próxima aula traremos para eles em forma de slides explicativos. (esta será uma atividade extra já que não podemos prever qual será o interesse dos estudantes).

2º dia: Iniciaremos a aula explicando o que é uma charge e para que serve. Em seguida faremos a apresentação da charge abaixo, e dos questionamentos orais, como:

- Que tipo de linguagem a charge apresenta?
- Pelo conteúdo apresentado na aula anterior qual a mensagem que podemos tirar deste texto?
- Você concorda com o que os colegas disseram?
- Se quisermos ter uma vida saudável temos que beber muita água, e priorizar em nossas refeições verdura, legumes e frutas (sem agrotóxicos), além de praticar atividades físicas (esportes).



Após o questionamento faremos uma roda de conversa para saber quantos estudantes praticam atividades físicas e se gostam dos alimentos apresentados nos slides no dia anterior.

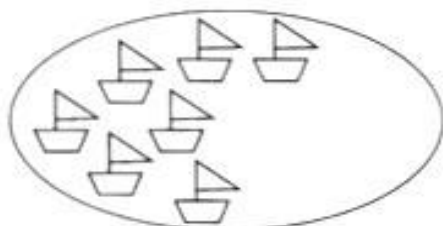
Em seguida solicitaremos que aos estudantes formem duplas para jogarem o “Bingo de Letras”. Nós falamos a letra e os estudantes marcam com grãos de milho ou feijão na cartela conforme modelo abaixo:

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

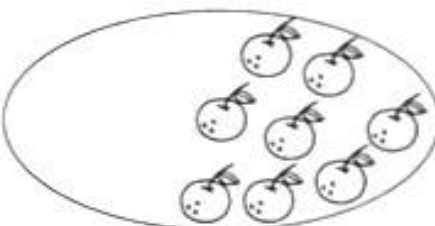
<https://www.google.com.br/search?q=bingo+de+letras+para+alfabetização>

Na sequência outras atividades:

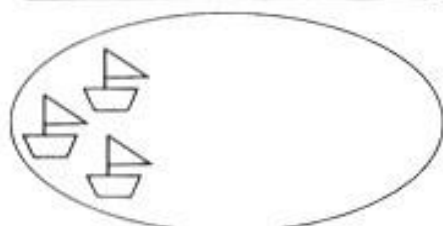
Complete os elementos de cada conjunto para que todos fiquem com 10 elementos.



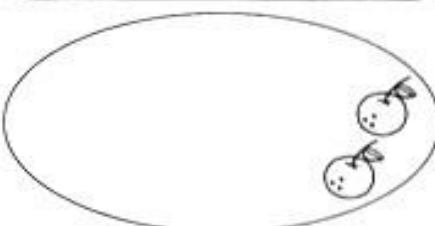
Eram ____ Desenhei mais ____
Ficaram ____ elementos.



Eram ____ Desenhei mais ____
Ficaram ____ elementos.



Eram ____ Desenhei mais ____
Ficaram ____ elementos.



Eram ____ Desenhei mais ____
Ficaram ____ elementos.

Agora, complete as operações com os numerais que faltam.

$7 + \heartsuit = 10$	$8 + 2 = \heartsuit$
$\heartsuit + 7 = 10$	$2 + \heartsuit = 10$



Para termos uma boa saúde, precisamos cuidar dos alimentos que ingerimos. Solicitaremos aos estudantes copiarem do quadro de giz a seguinte receita de higienização dos alimentos que ingerimos crus;


RECEITA:

Lavar cuidadosamente as **verduras**, **frutas** e **legumes** crus em água corrente. Em seguida, deixe-os de molho, durante 30 minutos, em uma solução

Após construirmos no quadro de giz um texto coletivo utilizando as palavras encontradas no caça-palavras, ao término da construção os estudantes devem copiá-lo no caderno.

Em seguida faremos a seguinte atividade:

VAMOS RESOLVER O QUE SE PEDE?






✓ QUANTAS FRUTAS TEM?

a) NA PRIMEIRA CESTA:




b) NA SEGUNDA CESTA:

c) NA TERCEIRA CESTA:




✓ NA PRIMEIRA CESTA TEM:

✓ NA SEGUNDA CESTA TEM:

✓ NA TERCEIRA CESTA TEM:

✓ AO TODO, AS CESTAS TÊM: FRUTAS.

http://tiamicheleblog.blogspot.com.br/2011_07_01_archive.html

3º dia: Construiremos coletivamente um gráfico no qual registraremos os seguintes dados: quantidade de estudantes que praticam exercício físico x quantidade de estudantes que não praticam exercício físico. Ao término da construção todos deveram registrar o gráfico em seus cadernos. Com o gráfico já construído, faremos uma roda de conversa para saber de cada o que pensam sobre praticar exercício físico? Como eles encontram, ou não, tempo para essas atividades? Quais as vantagens para o corpo humano ao se praticar atividades físicas? Em seguida entregaremos a cada estudante o

seguinte

panfleto:

BENEFÍCIOS PARA QUEM PRATICA ATIVIDADES FÍSICAS

Fisiológicos

- ↑ + força muscular
- ↑ + densidade óssea
- ↓ - gordura corporal
- ↓ - risco de doenças
- ↑ + controle da pressão arterial
- ↑ + e melhores níveis de colesterol
- ↓ - dores crônicas
- ↓ - risco de insônia
- ↑ + saúde geral e do coração

Psicológicos e Sociais

- ↑ + autoestima
- ↓ - depressão
- ↓ - ansiedade
- ↓ - estresse
- ↑ + melhora da imagem corporal
- ↓ - isolamento social
- ↑ + autonomia
- ↑ + convívio social
- ↑ + saúde mental

f/saude.qualidade.vida

Fonte: www.google.com/imagens acesso 09/05/2013

Faremos a leitura do panfleto, refletindo com a turma sobre os benefícios que as atividades físicas trazem para nosso corpo e mente. Dando continuidade levaremos os estudantes até a quadra da escola, realizaremos alguns alongamentos, e depois faremos a seguinte dinâmica, Grupo dos Iguais: Os estudantes andarão ligeiramente pela quadra e devem formar grupos de acordo com a ordem do professor. Por exemplo: mês em que nasceu, primeira letra do nome, bairro onde mora, etc.

Em seguida realizaremos o seguinte jogo: CAÇA-RIMAS.

DESCRIÇÃO DO JOGO:

Meta do Jogo: Vence o jogo quem localizar corretamente mais figuras cujas palavras rimam com os nomes das figuras que estão numa cartela.

Jogadores: 04 (indivíduos ou duplas)

Componentes: 4 cartelas iguais com 20 figuras; 20 fichas pequenas com uma figura em cada.

Regras: Cada jogador recebe uma cartela. As 20 fichas de figuras são distribuídas igualmente entre os jogadores. (Cinco fichas para cada jogador). Dado o sinal de início do jogo, cada jogador deve localizar, o mais rápido possível, na sua cartela, as figuras cujas palavras rimam com as das fichas que estão em suas mãos. Cada ficha deve ser colocada em cima da figura correspondente na cartela. O jogo é finalizado quando o primeiro jogador encontra o par de todas as fichas que recebeu. Esse jogador deve gritar “parou” e todos devem contar quantas fichas foram colocadas corretamente por cada jogador.

Repertório de palavras utilizadas no jogo: (Exemplo).

MAMÃO-MELÃO

ABACAXI-KIWI

LIMÃO-MACARRÃO

ABACTE-TOMATE

FEIJÃO-PÃO

Terminaremos a aula recapitulando o que foi visto nos dias anteriores sobre a Saúde e atividades físicas e em seguida apresentaremos um vídeo Dona Herminia em "**Vida Saudável**" falando sobre a importância de cuidarmos da saúde e dos benefícios das frutas para a saúde.

VI – AVALIAÇÃO

INSTRUMENTOS	CRITÉRIOS
Observação	Participação, desempenho e dificuldades nas atividades propostas, comprometimento.
Exercício de matemática no segundo dia	Raciocínio do conceito de dezena; Apropriação do conhecimento

Texto coletivo	Criatividade, domínio de conteúdo, oralidade.
Vídeo	Capacidade de análise crítica.
Jogo	Participação, capacidade de trabalhar em duplas (grupos).

VII – REFERÊNCIAS

GONÇALVES, Jane Terezinha Santos. Alfabetiza Brasil. Curitiba :Módulo Editora, 2009.

[http://3.bp.blogspot.com/EJA+Matem%C3%A1tica+Atividades+Ens+Fundamental+\(54\).jpg](http://3.bp.blogspot.com/EJA+Matem%C3%A1tica+Atividades+Ens+Fundamental+(54).jpg)

<http://tialenise.blogspot.com.br/2012/03/atividades-sobre-as-frutas.html>

<http://tiamicheleblog.blogspot.com.br> cesso em 12/09/2014.

http://www.educacional.com.br/educacao_fisica/bau03_sem_material.asp#GRUPOSDOSIGUAIS acesso em: 25/04/2014

<http://www.ruadireita.com/alimentacao/info/nao-resista-aos-frutos-secos/acesso09/05/2014>

http://www.wallstreetfitness.com.br/fique_por_dentro/artigo/7142/alimentos-ideais-para-ajudar-em-exercicios-fisicos/acesso09/05/2014

<http://www.youtube.com/watch?v=8RVAqD44AGg>acesso em 30/06/2014

<http://www.youtube.com/watch?v=ohwSYs5BPj0> acesso em 12/05/2014

<https://www.google.com.br/search?q=bingo+de+letras+para+alfabetização>