

**8º
ANO**



EDUCAÇÃO FÍSICA – 8.º ANO | AULA 1

Sistemas, energia e escolhas no dia a dia

Tópico da aula

Energia para o movimento: alimentação, hidratação e desempenho

Questão orientadora:

Como é que a alimentação e a hidratação influenciam a energia para o movimento no dia a dia?

Objetivos de aprendizagem

No final da aula, os alunos devem ser capazes de:

1. Relacionar alimentação e hidratação com energia disponível para a atividade física.
2. Reconhecer sinais básicos de fadiga e desidratação durante o esforço.
3. Identificar hábitos simples que favorecem o desempenho e o bem-estar.
4. Refletir sobre escolhas do quotidiano que influenciam a saúde física.

Conteúdos essenciais

- Energia para o movimento
- Importância da hidratação
- Relação entre esforço físico, fadiga e recuperação
- Hábitos de vida ativos e saudáveis
- Escolhas alimentares e impacto no desempenho

Atividade em contexto escolar

Atividade — “Como me sinto quando me mexo?”

Tipo: atividade prática + observação + reflexão orientada

Duração: ~60 minutos

8º
ANO



Preparação (10 min)

Breve conversa inicial:

O que achas que influencia a tua energia numa aula de Educação Física?

Levantamento de ideias (alimentação, água, sono, stress).

Atividade prática (25 min)

Realização de um circuito simples ou jogo coletivo de intensidade moderada.

Durante a atividade, os alunos são convidados a observar:

- respiração,
- cansaço,
- sede,
- recuperação entre esforços.

Reflexão em pequenos grupos (15 min)

Em grupos de 3–4, os alunos discutem:

- Em que momentos sentiram mais cansaço?
- A hidratação fez diferença?
- Que hábitos podem ajudar a ter mais energia?

Cada grupo partilha **uma conclusão prática**.

Síntese coletiva (10 min)

Construção de um esquema simples no quadro:

Alimentação + Água + Movimento → Energia e Bem-estar

Mensagem-chave final:

O corpo responde às escolhas que fazemos todos os dias.

Avaliação formativa

8º
ANO



- Participação na atividade física
- Capacidade de observar e descrever sensações corporais
- Qualidade da reflexão apresentada

(Avaliação formativa, centrada na consciência corporal.)

Em casa com a família

Objetivo:

Promover a reflexão familiar sobre hábitos que influenciam energia e bem-estar.

Duração: 15–20 minutos

Proposta de atividade

Em casa, conversar em família sobre:

1. Em que momentos do dia sentem mais ou menos energia.
2. Que relação existe entre refeições, hidratação e atividade física.
3. Um hábito simples que poderia ser melhorado.

Pergunta final:

Que pequena mudança pode ajudar a ter mais energia no dia a dia?

Não é necessário escrever.

O foco é **conversar, refletir e observar**.