

**9º
ANO**



EDUCAÇÃO FÍSICA – 9.º ANO | AULA 1

Escolhas alimentares, saúde e sustentabilidade

Tópico da aula

Energia, hidratação e risco: escolhas que influenciam o desempenho e a saúde

Questão orientadora:

Como é que as escolhas relacionadas com alimentação, hidratação e ambiente influenciam o desempenho físico e a saúde?

Objetivos de aprendizagem

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

1. Relacionar alimentação e hidratação com o rendimento físico e a recuperação.
2. Identificar riscos associados à prática de atividade física sem preparação adequada.
3. Reconhecer a influência de fatores ambientais (calor, frio, poluição) no esforço físico.
4. Justificar escolhas simples que promovem desempenho e segurança.

Conteúdos essenciais

- Energia para a atividade física
- Hidratação e termorregulação
- Fadiga, recuperação e prevenção de risco
- Influência do ambiente na prática física
- Escolhas informadas para a saúde e o desempenho

Atividade em contexto escolar

Atividade — “Esforço, ambiente e decisão”

9º
ANO



Tipo: atividade prática + análise de risco + reflexão orientada

Duração: ~60 minutos

Preparação e enquadramento (10 min)

Breve conversa inicial:

O que pode tornar uma atividade física mais fácil ou mais difícil?

Levantamento de ideias: alimentação, água, clima, descanso.

Atividade prática comparativa (25 min)

Realização de duas situações controladas (ex.: circuito ou jogo):

- Situação A: hidratação adequada e pausa programada
- Situação B: pausa mais longa sem hidratação intermédia (simulada)

Os alunos observam:

- cansaço,
- respiração,
- recuperação,
- concentração.

Análise e justificação (15 min)

Em pequenos grupos, os alunos discutem:

- Que diferenças sentiram entre as duas situações?
- Que riscos podem surgir sem hidratação adequada?
- Que escolhas podem reduzir esses riscos?

Cada grupo formula **uma regra prática justificada**.

Síntese coletiva (10 min)

Construção de um esquema no quadro:

Preparação + Hidratação + Ambiente → Desempenho seguro

9º
ANO



Mensagem-chave final:

Mover-se bem implica escolher bem.

Avaliação formativa

- Participação ativa e responsável
- Capacidade de identificar riscos
- Clareza na justificação das escolhas

(Avaliação formativa, centrada na consciência corporal e na decisão.)

Em casa com a família

Atividade — “Atividade física com segurança”

Objetivo:

Promover a reflexão familiar sobre atividade física e escolhas seguras.

Duração: 15–20 minutos

Proposta de atividade

Em casa, conversar em família sobre:

1. Que atividades físicas praticam.
2. Como se preparam (alimentação, água, descanso).
3. Que cuidados são importantes em dias de calor ou frio.

Pergunta final:

Que escolha simples pode tornar a atividade física mais segura?

Não é necessário escrever.

O foco é **partilhar experiências e justificar escolhas.**