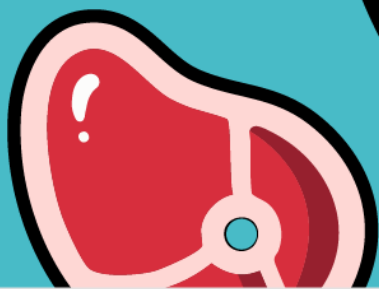


7º
ANO



EDUCAÇÃO FÍSICA – 7.º ANO: A ÁGUA E OS ALIMENTOS

Hidratação, alimentação e movimento

Questão orientadora:

Porque é que beber água e alimentar-se bem ajuda o nosso corpo a mexer-se melhor?

Duração sugerida: 45–50 minutos

Objetivos de aprendizagem

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

1. Reconhecer a importância da água para o funcionamento do corpo durante a atividade física.
2. Relacionar hidratação, alimentação e energia para o movimento.
3. Identificar sinais simples de desidratação durante o esforço físico.
4. Adotar comportamentos básicos de hidratação antes, durante e após a atividade física.

Conteúdos essenciais

- Água no corpo humano
- Hidratação e esforço físico
- Relação entre alimentação, energia e movimento
- Sinais simples de desidratação
- Hábitos saudáveis antes, durante e após a atividade física

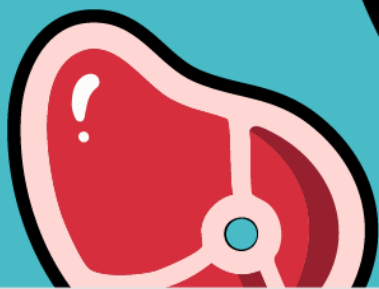
Atividade em contexto escolar

Atividade — “Beber água faz diferença?”

Tipo: atividade prática + reflexão orientada

Duração: ~30 minutos

7º
ANO



Desenvolvimento da atividade

1. Aquecimento orientado (5 min)

Atividade física leve (ex.: corrida lenta, mobilidade articular).

O professor pergunta:

Antes de começar, já beberam água hoje?

2. Atividade principal (15 min)

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

Durante a atividade, o professor faz pausas breves para perguntar:

- Estão com sede?
- Sentem cansaço?
- A boca está seca?

Não se quantifica esforço — apenas **sensações corporais**.

3. Reflexão final (10 min)

Em círculo, conversa orientada:

- O que sentiram durante a atividade?
- A água ajuda a recuperar mais depressa?
- O que acontece se não bebermos água suficiente?

Mensagem-chave final:

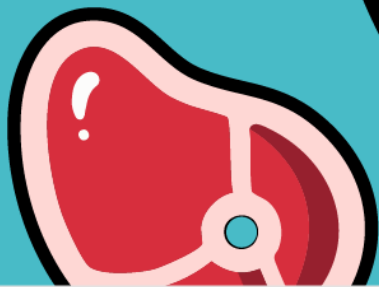
A água ajuda o corpo a funcionar melhor quando nos mexemos.

Avaliação formativa

- Participação na atividade
- Capacidade de identificar sensações corporais
- Compreensão da relação hidratação–movimento

(Avaliação qualitativa, observacional.)

7º
ANO



Em casa com a família

Atividade — “Água e movimento em família”

Objetivo:

Promover hábitos de hidratação associados ao movimento no contexto familiar.

Duração: 10–15 minutos

Proposta de atividade

Em família, escolher uma atividade simples (caminhar, brincar, arrumar a casa) e conversar sobre:

1. Bebemos água antes ou depois da atividade?
2. Como o corpo se sentiu depois de beber água?
3. Que bebidas costumamos escolher quando temos sede?

Pergunta final:

A água é sempre a melhor escolha? Porquê?

Não é necessário escrever.

O objetivo é **experimentar e conversar**.