

**11º
ANO**



EDUCAÇÃO FÍSICA – 11.º ANO | AULA 1

Decisões alimentares num mundo complexo

Tópico da aula

Corpo, energia e risco: decidir para a saúde e o desempenho

Questão orientadora:

Como tomar decisões informadas sobre alimentação, hidratação e atividade física num contexto de risco e pressão social?

Objetivos de aprendizagem

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

1. Analisar a relação entre alimentação, hidratação, esforço físico e recuperação.
2. Identificar riscos associados a práticas inadequadas (ex.: desidratação, consumo excessivo de bebidas energéticas, dietas desequilibradas).
3. Avaliar informação e práticas comuns relacionadas com desempenho físico e imagem corporal.
4. Tomar decisões fundamentadas que promovam saúde, desempenho e bem-estar a médio prazo.

Conteúdos essenciais

- Energia corporal, esforço físico e recuperação
- Hidratação e regulação do organismo
- Risco associado a práticas alimentares e de consumo
- Pressão social, imagem corporal e desempenho
- Autonomia e responsabilidade nas decisões de saúde

Atividade em contexto escolar

Atividade — “Decidir sob pressão”

11º
ANO



Tipo: atividade física moderada + análise de situações-problema

Duração: ~60 minutos

Atividade prática (20 min)

Realização de uma atividade física de intensidade moderada (circuito funcional, jogo coletivo ou resistência aeróbia).

Durante a atividade, os alunos observam:

- sinais de fadiga,
- sede,
- recuperação entre esforços.

Situações-problema (20 min)

Em pequenos grupos, análise de **cenários realistas**, por exemplo:

- Um aluno treina intensamente sem beber água suficiente.
- Consumo frequente de bebidas energéticas antes do treino.
- Redução drástica da alimentação para melhorar desempenho ou imagem.

Tarefas do grupo:

- Identificar riscos associados a cada situação.
- Propor decisões mais adequadas, justificando-as.

Tomada de decisão (10 min)

Cada grupo responde:

Que critérios devem orientar decisões relacionadas com corpo, energia e desempenho?

Devem referir **saúde, evidência científica e bem-estar a longo prazo**.

Síntese coletiva (10 min)

Construção de um esquema no quadro:

11º
ANO



Informação + Corpo + Contexto → Decisão → Consequências

Mensagem-chave final:

Decidir bem sobre o corpo exige informação, reflexão e responsabilidade.

Avaliação formativa

- Participação na atividade física
- Capacidade de identificar riscos e justificar decisões
- Qualidade da reflexão individual e em grupo

(Avaliação formativa, centrada na autonomia e no pensamento crítico.)

Em casa com a família

Atividade — “Decisões de saúde em família”

Objetivo:

Promover o diálogo familiar sobre decisões relacionadas com saúde e bem-estar.

Duração: 20 minutos

Proposta de atividade

Em casa, conversar em família sobre:

1. Que decisões do dia a dia influenciam a energia e o bem-estar (alimentação, descanso, atividade física).
2. Que práticas podem representar riscos se não forem bem informadas.
3. Como apoiar decisões saudáveis em contexto familiar.

Pergunta final:

Como podemos ajudar-nos a decidir melhor para a saúde?

Não é necessário escrever.

O foco é **reflexão partilhada e responsável**.