

10º
ANO



EDUCAÇÃO FÍSICA – 10.º ANO | AULA 1

Recursos, energia e escolhas

Tópico da aula

Energia, alimentação e desempenho físico: escolhas informadas

Questão orientadora:

Como é que as escolhas alimentares e de hidratação influenciam o desempenho físico e o bem-estar?

Objetivos de aprendizagem

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

1. Relacionar ingestão de alimentos e hidratação com energia disponível para o esforço físico.
2. Identificar fatores que influenciam o desempenho e a recuperação após a atividade física.
3. Analisar de forma crítica hábitos pessoais relacionados com alimentação, hidratação e atividade física.
4. Justificar escolhas que promovam saúde, desempenho e bem-estar a médio prazo.

Conteúdos essenciais

- Energia para o movimento: alimentação e hidratação
- Relação entre esforço físico, fadiga e recuperação
- Hábitos de vida ativos e saudáveis
- Autonomia e responsabilidade nas escolhas relacionadas com o corpo
- Introdução à análise crítica de práticas comuns (ex.: bebidas açucaradas, suplementos)

Atividade em contexto escolar



Atividade — “Energia em ação”

Tipo: atividade prática + reflexão orientada

Duração: ~60 minutos

Desenvolvimento da atividade

□ Preparação e enquadramento (10 min)

Breve conversa inicial:

O que costuma influenciar a vossa energia numa aula de Educação Física?

Levantamento de ideias: alimentação, hidratação, descanso, stress, hábitos diários.

Atividade prática (25 min)

Realização de um circuito motor ou jogo de intensidade moderada.

Durante a atividade, o professor solicita que os alunos estejam atentos a:

- sensação de fadiga,
- sede,
- capacidade de recuperação entre esforços.

Reflexão em pequenos grupos (15 min)

Em grupos de 3–4, os alunos discutem:

- Que fatores podem ter influenciado o desempenho?
- A hidratação fez diferença?
- Como poderiam melhorar a energia e a recuperação?

Cada grupo formula **uma recomendação prática**, baseada na experiência.

Síntese coletiva (10 min)

Partilha das recomendações.

O professor sistematiza no quadro:



Alimentação + Água + Movimento + Descanso → Desempenho e Saúde

Mensagem-chave final:

O desempenho físico depende de escolhas feitas dentro e fora da aula.

Avaliação formativa

- Participação na atividade prática
- Capacidade de analisar a própria experiência
- Qualidade da justificação das recomendações apresentadas

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

Em casa com a família

Atividade — “Energia no dia a dia”

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 sentimos mais ou menos energia.
2. Que relação existe entre refeições, hidratação, descanso e atividade física.
3. Que pequenos ajustes podem melhorar o bem-estar diário.

Pergunta final:

Que escolha simples podemos mudar para ter mais energia no dia a dia?

Não é necessário escrever.

O foco é a **reflexão partilhada e realista**.