Plano de Aula: Saúde e Bem-Estar

Tema: Saúde: Integrando Corpo, Mente e Ambiente - 5º ano

Componentes Curriculares: Ciências da Natureza (Foco em Vida e Evolução) e Ciências Humanas (Foco em Sociedade e Cultura)

Ano: 5º ano do Ensino Fundamental

Duração Estimada: 3 aulas

Banco de Atividades Sugerido: Cardápio Pedagógico - Link:https://cardapiopedagogico.wixsite.com/card-2/services-8

I. Justificativa

O tema "Saúde" no 5º ano vai além da higiene pessoal e deve abordar a visão integral da Organização Mundial da Saúde (OMS), que inclui o bem-estar físico, mental e social. Este plano integra as habilidades da BNCC sobre os sistemas do corpo e nutrição, com os Níveis de Proficiência do SAEB que tratam de hábitos e prevenção de doenças, utilizando atividades lúdicas e práticas do **Cardápio Pedagógico** para tornar o aprendizado significativo.

II. Habilidades da BNCC e Níveis de Proficiência SAEB (5º ano)

Componente	Código e Habilidade BNCC	Nível/Habilidade SAEB
Ciências da Natureza	(EF05CI08) Organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais.	Nível 4 - Vida e Evolução: Identificar a função dos alimentos (energética, construtora e reguladora) no organismo. (Base para a criação do Cardápio Saudável).

Ciências da Natureza	(EF05CI06) Selecionar argumentos que justifiquem por que os sistemas digestório e respiratório são considerados corresponsáveis pelo processo de nutrição do organismo.	Nível 6 - Vida e Evolução: Identificar, com base em imagem, as estruturas do sistema digestório e suas funções, relacionando-as ao processo de absorção de nutrientes.
Ciências da Natureza	(EF05CI07) Justificar a relação entre o funcionamento do sistema circulatório, a distribuição dos nutrientes pelo organismo e a eliminação dos resíduos produzidos.	Nível 7 - Vida e Evolução: Reconhecer que o funcionamento adequado dos sistemas do corpo (digestório, circulatório e excretor) é necessário para a manutenção da saúde.
Ciências Humanas	(EF05HI08) Identificar formas de marcação da passagem do tempo... (Habilidade mais ampla, usada para contextualizar rotinas).	Nível 3 - Ciências Humanas: Reconhecer, em imagem, a importância da prática de atividades físicas para a saúde do corpo humano. (Foco no bem-estar físico e rotinas saudáveis).

III. Estrutura do Plano de Aula

A. Abertura e Introdução: O Conceito Integral de Saúde

1. Sondagem (Saúde não é só a ausência de doença): Perguntar: "O que é saúde para você?". Anotar as respostas no quadro (Geralmente: não ficar doente, comer bem).
2. Habilidade SAEB (Nível 7 - Vida e Evolução): Introduzir a ideia de funcionamento adequado dos sistemas do corpo. Se um sistema falhar (digestório, circulatório), a saúde é afetada.
3. Habilidade SAEB (Nível 3 - Ciências Humanas): Apresentar a Atividade Física como parte essencial da saúde integral (foco no bem-estar físico e mental).
4. Atividade Inicial: Aplicar o Teste "O que é Saúde?" ou criar um questionário simples sobre hábitos de autocuidado.

B. Desenvolvimento - Foco em Nutrição e Sistemas do Corpo

1. A Função dos Alimentos (BNCC EF05CI08 - Nível 4 SAEB):
    - Discutir os três grupos funcionais dos alimentos:
        - Energéticos: Combustível para as atividades (Nível 4 - Função Energética).
        - Construtores: Crescimento e reparação (Nível 4 - Função Construtora).
        - Reguladores: Bom funcionamento (Nível 4 - Função Reguladora).
    - Atividade Sugerida
        - Construção de um Cardápio Equilibrado: Usar imagens de alimentos para que os alunos montem um cardápio semanal equilibrado, justificando as escolhas com base nas funções (construtora, energética, reguladora).
2. O Caminho da Nutrição (BNCC EF05CI06 e EF05CI07 - Nível 6 e 7 SAEB):
    - Habilidade SAEB (Nível 6 - Vida e Evolução): Explorar os Sistemas Digestório e Respiratório.
    - Atividade: Utilizar um modelo, desenho ou vídeo para conhecer o funcionamento dos sistemas do corpo. Vídeos disponíveis no Cardápio Pedagógico.
    - Discussão: Justificar por que a saúde depende de todos esses sistemas funcionando em conjunto (Nível 7 SAEB).

C. Desenvolvimento - Foco em Bem-Estar e Prevenção

1. Movimento e Mente Saudável (BNCC Ciências Humanas - Nível 3 SAEB):
    - Habilidade SAEB (Nível 3 - Ciências Humanas): Reforçar a importância das atividades físicas.
    - Atividade Sugerida
        - Criação de Rotinas Saudáveis: Os alunos criam um "Plano de 10 minutos" de alongamentos/exercícios simples que podem ser feitos em casa ou no recreio, discutindo os benefícios para o corpo e a mente.
2. Prevenção de Doenças (Nível 7 SAEB):
    - Habilidade SAEB (Nível 7 - Vida e Evolução): Discutir como a falha no funcionamento dos sistemas (ex: má alimentação que afeta o digestório) leva a problemas de saúde.
    - Atividade: Elaborar um Mural de Prevenção com as dicas essenciais: Alimentação (Nível 4), Movimento (Nível 3 CH) e Higiene.

D. Fechamento e Avaliação (30 minutos)

1. Atividade Final: Jogo “Quiz da alimentação”
    - Jogo disponível no Cardápio Pedagógico. Sugestão: Projete o jogo e conduza as perguntas, pedindo para a turma votar na

resposta correta antes de revelar o resultado. Esta opção facilita a mediação. Use as perguntas do jogo como ponto de partida para aprofundar os conceitos. Exemplo: Se o quiz perguntou o que dá mais energia, discuta a função dos **carboidratos** e a importância do **equilíbrio** (evitando apenas alimentos ultraprocessados).