

TRABALHANDO A NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA PARA FUNCIONÁRIOS INSERIDOS NO CONTEXTO ESCOLAR

Acadêmica: Jeane Muller

Professoras Orientadoras: Elis Regina Frigeri e Sandra Fachineto

RESUMO

Este trabalho tem como finalidade relatar as práticas docentes realizadas durante o Estágio Curricular Multidisciplinar II, do curso de Educação Física, realizadas em uma Escola Estadual de Guaraciaba/SC durante o primeiro semestre de 2017. Foram realizadas 18 horas na disciplina de Educação Física, com três funcionários, onde o objetivo geral da intervenção pedagógica foi desenvolver uma ação docente sobre a temática de nutrição e atividade física.

A atuação docente iniciou no dia de 10 de abril de 2017 e neste dia foram realizadas três aulas com 3 funcionários ou seja uma aula com cada funcionário conforme planejado no plano de ensino e aprendizagem. a aula iniciou com o funcionário 1 e assim sucessivamente, onde foram feitas atividades práticas como montar pirâmide alimentar e teórica como explicar o que eram os carboidratos, as fontes dos carboidratos e a importância deles para nossa saúde. Também foram trabalhadas no dia 17 de abril de 2017 três aulas, como os mesmos funcionários. Nestas aulas foram desenvolvidas atividades teóricas como explicar o que eram os lipídios, principais fontes alimentares dos lipídios e explicado também que os lipídios são classificados em três grupos principais que são: os lipídios simples,

Inserção na comunidade

compostos e os derivados e aulas práticas com alongamentos dos membros inferiores e superiores. No dia 20 de abril de 2017 realizaram-se atividades teóricas onde foi ministrado o que eram proteínas e que tem proteínas de origem vegetal e animal e práticas com alongamentos dos membros inferiores e superiores. Em todas as aulas trabalhou-se o tema de nutrição e atividade física focando sobre o que é nutrição, qual a importância dela para a vida e quando eles tinham dúvidas questionavam deixando a aula interativa. No dia 24 de abril de 2017 aconteceu aula teórica na qual foi explicado o que são as vitaminas e sua função, a função dos minerais. Foi apresentado um vídeo do you tube para deixar mais claro o conteúdo de vitaminas e os minerais e, além disso, teve aulas práticas com jogos da memória de frutas. No último dia do estágio que foi dia 27 de abril de 2017 aconteceu aulas teóricas aonde explanou-se a função da água, que ela representa 70% do peso corporal e é fundamental para a sobrevivência, também o que são as fibras, quais suas funções e a divisão delas, e depois disso foi apresentado um vídeo do you tube sobre alimentos ricos em fibras. Também teve aulas práticas como dominó de frutas.

No decorrer do estágio os objetivos foram atingidos, porque o planejamento das atividades aconteceu de forma acertiva, eles se divertiram bastante e fizeram todas as atividades. A relação deles com as atividades foram ótimas, eles adoraram todas elas. A relação deles com a professora estagiária foram ótimas, eles sempre tiveram muito respeito. Os pontos positivos foram que se relacionaram muito bem com o professor estagiário, sempre faziam as atividades, interagiram com o professor estagiário. E em todas as minhas aulas não teve nenhum ponto negativo. E acima de tudo, compreenderam a relação do tema nutrição e atividade física com a saúde.

Imagens relacionadas

Título da imagem:Jogo da memória de frutas.

Inserção na comunidade



Fonte: As autoras

Título da imagem: Jogo Beto e Bia



Fonte: As autoras

Título da imagem: Jogo da memória de frutas



Fonte: As autoras

Título da imagem: Jogo Beto e Bia



Fonte: As autoras

Título da imagem: Jogo da memória de frutas.



Fonte: As autoras

Título da imagem

Inserção na comunidade

Fonte: Fonte da imagem