



COLÉGIO NOSSA SENHORA CONSOLATA

INSTITUTO IRMÃS MISSIONÁRIAS DE NOSSA SENHORA CONSOLADORA
CNPJ: 60.790.631/0002-64

Av. Imirim, 1424 - Imirim | CEP 02464-200 | São Paulo - SP
www.colegioconsolata.com.br | consolat@colegioconsolata.com.br | (11) 2238.4848
f /ConsolataOficial



Projeto Jovem Allamaniano 2022 COLÉGIO CONSOLATA:

EDUCA COM AMOR, SEMEIA IDEIAS, VIVÊNCIA VALORES E CONCRETIZA SONHOS!

SUBTEMA: Alimentação saudável e atividade física.

Ano/Sala: 9ºs anos A e B Ensino Fundamental II.

Educadores: Luiz Guilherme Paulino e Mariana Elody Chesi Lage Bonomi.

☐ **Justificativa:**

Percebendo que os adolescentes não demonstram preocupação em manter uma alimentação equilibrada, nosso projeto abordará assuntos que auxiliam no planejamento de uma alimentação saudável, estimulando-os a repensar a escolha dos alimentos durante suas refeições.

Outro aspecto importante será o benefício da prática de exercícios físicos para o bom funcionamento do corpo e para prevenir doenças como: obesidade, diabetes e hipertensão.

☐ **Objetivos e habilidades:**

Informar sobre a importância de uma alimentação saudável e da prática de atividades físicas para um bom funcionamento do corpo.

Conscientizar e sensibilizar alunos em relação à alimentação saudável e sua importância, transformando esta reflexão em uma prática, um hábito, bem como orientar sobre os impactos ocasionados pela má alimentação, a fim de incentivar a diminuição do consumo exagerado desses alimentos.

☐ **Conteúdos trabalhados:**

- Arroz e feijão, uma combinação perfeita;
- Refrigerantes e sucos artificiais;
- Pirâmide alimentar;
- Calorias dos alimentos;
- Alimentos processados;
- Cardápio equilibrado;
- Distúrbios alimentares;
- Fatores de risco à saúde e doenças (hipertensão arterial, colesterol, diabetes);
- Benefícios da atividade física.

☐ **Estratégias, procedimentos, duração e etapas do projeto:**

Serão ministradas aulas expositivas, realizaremos rodas de conversa para explicação e discussão de cada tema abordado. Experimentação de alimentos, exposição de gráficos, pesquisas, realização de debates e reflexões.

Os alunos serão divididos em grupos e cada grupo ficará responsável pela explicação e elaboração de apresentação do respectivo tema.

☐ **Materiais necessários:**

Materiais para elaboração de cartazes e experimentos.

□ **Avaliação:**

Os alunos serão avaliados através de pesquisas, no processo, elaboração e apresentação do trabalho na mostra cultural.

Individualmente ou em grupo, na autoavaliação (integral, crítica e reflexiva), na integração, participação, preparação, organização, no desenvolvimento do processo, das explicações, da montagem, das apresentações e realizações dos temas abordados, na qualidade, pontualidade na entrega das tarefas, na colaboração e no comprometimento e responsabilidade com as atividades propostas.

- **Itinerário profissional:** Oito habilidades e competências que valorizam o currículo profissional:

1. Comunicação: Desenvoltura, coerência entre o discurso e a ação, objetividade, capacidade de transmitir ideias, bom português, capacidade de escutar.
2. Negociação: Capacidade de persuasão, foco em resultados, respeito às pessoas, administração de conflitos.
3. Liderança - Capacidade de envolver e motivar as pessoas, carisma, tomada de decisão, capacidade de detectar e desenvolver potenciais da equipe, assertividade.
4. Ética - Transparência, confiabilidade.
5. Energia - Iniciativa, identificar-se com a camisa da empresa, brilho nos olhos, entusiasmo e vibração.
6. Equilíbrio emocional - Capacidade de trabalhar sob pressão, resistência à frustração, maturidade.
7. Flexibilidade - Capacidade de se adaptar às mudanças e rever pontos de vista, abertura para feedback e ideias diferentes.
8. Criatividade - Capacidade de resolver problemas, intuição, capacidade de inovação.