

# APROFUNDAMENTO ESPORTE, A CIÊNCIA E SUAS LINGUAGENS

ÁREA DE CIÊNCIAS DA NATUREZA E SUAS  
TECNOLOGIAS E LINGUAGENS E SUAS  
TECNOLOGIAS

**ORIENTAÇÕES  
CURRICULARES**

**2º TRIMESTRE  
2024**



GOVERNO DO ESTADO  
DO ESPÍRITO SANTO

## GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

### Governador

JOSÉ RENATO CASAGRANDE

### Secretário de Estado da Educação

VITOR AMORIM DE ANGELO

### Subsecretária de Estado da Educação Básica e Profissional

ANDRÉA GUZZO PEREIRA

### Assessora de Apoio Curricular e Educação Ambiental

ALEIDE CRISTINA DE CAMARGO

### Técnicos Educacionais

#### Arte

Claudia Botelho

Marcos Valério Guimarães

#### Biologia/Ciências

Luciane da Silva Lima Vieira

Vinicius Brito Lima

#### Educação Física

Korine Cardoso Santana

#### Filosofia/Ensino

#### Religioso

Aline Eduardo Machado

#### Física

Carolina Martins de Siqueira  
Barbosa

Thiago Araujo Polonine

#### Geografia

Wanderley Lopes Sebastião

#### História

João Evangelista de Sousa

#### Língua Espanhola

Mônica Nadja Silva  
d'Almeida Caniçali

#### Língua Inglesa

Johan Wolfgang Honorato

#### Língua Portuguesa

Fernanda Maia Lyrio

Maria Eduarda Scarpat

#### Matemática

Gabriel Luiz Santos  
Kachel

Laiana Meneguelli

Wellington Rosa de  
Azevedo

#### Química

Thaís Scardua Rangel  
Garcia

#### Sociologia

Aldete Xavier

### Bibliotecários

Gabriel de Menezes Oliveira  
Joice Rodrigues Teixeira  
Mariene Kohler  
Roberta Dalfior Cola  
Sarah Garcia Fernandes Vargas  
Victor Barroso Oliveira

**Janeiro**  
**2024**



Prezado(a) Professor(a),

Com o objetivo de orientar professores(as) e pedagogos(as) para o planejamento pedagógico e para a gestão curricular com foco centrado na aprendizagem dos(as) estudantes capixabas durante o ano letivo de 2024, a Secretaria de Estado da Educação, por meio da Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental (AE11), elaborou as **Orientações Curriculares para as escolas estaduais** e, mais uma vez, disponibiliza esse material para consulta no site: <https://curriculo.sedu.es.gov.br/curriculo/>.

Vale destacar que o presente documento não substitui o Currículo, mas, sim, configura-se como um desdobramento que pode auxiliar em sua implementação quanto aos **Itinerários de Aprofundamento**. Dessa forma, é importante ressaltar aqui, também, que o nosso material está alinhado à necessidade de ampliação e de aprofundamento das discussões pertinentes ao novo Currículo do Espírito Santo, bem como ao trabalho desenvolvido por áreas de conhecimento. Assim, buscamos, ao longo de nossas Orientações Curriculares, demonstrar o quão a integração entre as áreas e a conexão com os Temas Integradores presentes no Currículo do Espírito Santo são pontos relevantes capazes de entrelaçar as diversas áreas de conhecimento e que trazem, ainda, questões que atravessam as experiências dos sujeitos, considerando as suas ações cotidianas tanto no âmbito público como privado; seus contextos, vivências e projetos de vida. No decorrer de nosso documento, integramos aspectos que abarcam a formação social, política e ética de nossos(as) estudantes, e que consideram, respeitam e valorizam as diversas identidades culturais - ultrapassando a dimensão cognitiva do aprendizado, visando, dessa maneira, à abordagem das dimensões humanas, sociais e culturais.

Valendo-se como ferramenta de gestão da aprendizagem para a equipe pedagógica das escolas, as nossas Orientações Curriculares/2024 procuram, também, nortear caminhos a partir do diálogo alinhado entre os componentes de uma mesma área e entre as diferentes áreas de conhecimento.

Para entendermos a proposta aqui pensada, é imprescindível que saibamos que este documento está estruturado em uma tabela, organizada da seguinte forma:

### **Unidades Curriculares dos Itinerários Formativos - Aprofundamentos**

**Cabeçalho:** dados gerais sobre o nome da Unidade Curricular, o Aprofundamento ao qual pertence, os(as) professores(as) que podem atuar na Unidade, o trimestre e a série aos quais pertencem o Aprofundamento e o Módulo a que eles se referem.



**Primeira seção:** descreve o(s) Eixo(s) Estruturante(s), os Objetos de Conhecimento referentes à série e as Habilidades Específicas do Eixo.

**Segunda seção:** trata das articulações com as demais Unidades Curriculares do Aprofundamento.

**Terceira seção:** expõe os Temas Integradores que podem ser desenvolvidos ao longo do trimestre.

**Quarta seção:** apresenta sugestões de práticas nos Cadernos Metodológicos para que os Temas Integradores possam ser desenvolvidos.

**Quinta seção:** exhibe sugestões de materiais complementares para serem utilizados pelos(as) professores(as) em suas aulas.

Destacamos aqui o seu compromisso no concernente à elaboração de um plano de ensino atual, bem como o seu papel de referência institucional nas ações de realinhamento curricular, na medida em que as Habilidades e/ou os Objetos de Conhecimento estão organizados por trimestres e possuem orientações que possibilitam ao(à) professor(a) refletir sobre as suas experiências e práticas educativas. Se não bastasse, nosso documento pretende nortear o desenvolvimento das habilidades esperadas ao fim de cada etapa da Educação Básica.

Por fim, é relevante observarmos as Orientações Curriculares como instrumentos desenvolvidos para atender às necessidades dos(as) estudantes, oferecendo-lhes a oportunidade de uma aprendizagem significativa e de qualidade, tomando por base o alinhamento das Habilidades e dos Objetos de Conhecimento - tudo com vistas ao planejamento com foco nas expectativas de aprendizagem.

**Desejamos uma excelente experiência de trabalho!**

**Equipe da Assessoria de Apoio Curricular e Educação Ambiental (AE11)**



ENSINO MÉDIO – APROFUNDAMENTOS		
CIÊNCIAS DA NATUREZA		
O ESPORTE, A CIÊNCIA E SUAS LINGUAGENS		
<b>Unidade Curricular:</b> Morfologia Humana & Atividades Físicas		<b>2º Trimestre – 2ª série</b>
<b>Professores(as) que podem atuar na UC:</b> Licenciatura em Ciências biológicas (Biologia)		<b>Módulo:</b> II-A fisiologia e os Esportes.
1ª Seção		
Eixo Estruturante	Detalhamento do objeto de conhecimento	Habilidades específicas do Eixo
<p><b>Investigação Científica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Objetivos do eixo           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprofundar conceitos fundantes das ciências para a interpretação de ideias, fenômenos e processos;</li> <li>• Ampliar habilidades relacionadas ao pensar e fazer científico;</li> <li>• Utilizar esses conceitos e habilidades em procedimentos de investigação voltados à compreensão e enfrentamento de situações cotidianas, com proposição de intervenções que considerem o desenvolvimento local e a melhoria da qualidade de vida da comunidade.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Estudo das respostas fisiologias ao exercício</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Respiração e atividade física           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomia e Fisiologia respiratória</li> <li>• Efeitos da Atividade Física na Respiração</li> <li>• Treinamento da Respiração</li> <li>• Biomecânica da Respiração durante o Exercício</li> <li>• Avaliação da Função Respiratória</li> </ul> </li> <li>➤ Processos digestivos           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomia e Fisiologia do Sistema Digestivo</li> <li>• Processo de Digestão Física e Química, Enzimas e absorção de nutrientes.</li> <li>• Regulação Hormonal e Nervosa da Digestão</li> <li>• Microbiota Intestinal</li> <li>• Nutrição e Alimentação</li> <li>• Problemas Digestivos e Distúrbios Alimentares</li> <li>• Interações entre o Sistema Digestivo e Outros Sistemas</li> </ul> </li> <li>➤ Sistema Excretor</li> </ul>	<p>EMIFCNT01: Investigar e analisar situações-problema e variáveis que interferem na dinâmica de fenômenos da natureza e/ ou de processos tecnológicos, considerando dados e informações disponíveis em diferentes mídias, com ou sem o uso de dispositivos e aplicativos digitais.</p> <p>EMIFCNT02: Levantar e testar hipóteses sobre variáveis que interferem na dinâmica de fenômenos da natureza e/ou de processos tecnológicos, com ou sem o uso de dispositivos e aplicativos digitais, utilizando procedimentos e linguagens adequados à investigação científica.</p> <p>EMIFCNT03: Selecionar e sistematizar, com base em estudos e/ou pesquisas (bibliográfica, exploratória, de campo, experimental etc.) em fontes confiáveis, informações sobre a dinâmica dos fenômenos da natureza e/ou de processos tecnológicos, identificando os diversos pontos de vista e posicionando-se mediante argumentação, com o cuidado de citar as fontes dos recursos utilizados na pesquisa e buscando apresentar conclusões com o uso de diferentes mídias.</p>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anatomia e Fisiologia do Sistema Excretor</li><li>• Filtração e Formação de Urina</li><li>• Regulação da Pressão Sanguínea e Volume de Sangue</li><li>• Controle do Equilíbrio Hídrico e Eletrolítico</li><li>• Excreção de Produtos Metabólicos</li><li>• Inter-relações com Outros Sistemas</li><li>• Importância da Hidratação</li></ul>	
<p><b>Processos Criativos</b></p> <p>➤ Objetivos do eixo</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aprofundar conhecimentos sobre as artes, a cultura, as mídias e as ciências aplicadas e sobre como utilizá-los para a criação de processos e produtos criativos;</li><li>• Ampliar habilidades relacionadas ao pensar e fazer criativo;</li><li>• Utilizar esses conhecimentos e habilidades em processos de criação e produção voltados à expressão criativa e/ou à construção de soluções inovadoras para problemas</li></ul>	<p>Os objetos de conhecimento desse eixo são os mesmos citados acima.</p>	<p>EMIFCNT04: Reconhecer produtos e/ou processos criativos por meio de fruição, vivências e reflexão crítica sobre a dinâmica dos fenômenos naturais e/ou de processos tecnológicos, com ou sem o uso de dispositivos e aplicativos digitais (como softwares de simulação e de realidade virtual, entre outros).</p> <p>EMIFCNT05: Selecionar e mobilizar intencionalmente recursos criativos relacionados às Ciências da Natureza para resolver problemas reais do ambiente e da sociedade, explorando e contrapondo diversas fontes de informação.</p> <p>EMIFCNT06: Propor e testar soluções éticas, estéticas, criativas e inovadoras para problemas reais, considerando a aplicação de design de soluções e o uso de tecnologias digitais, programação e/ou pensamento computacional que apoiem a construção de protótipos, dispositivos e/ou equipamentos, com o intuito de melhorar a qualidade de vida e/ou os processos produtivos.</p>



identificados na sociedade e no mundo do trabalho.

### 2ª Seção

#### Articulação com as demais Unidades Curriculares do Aprofundamento

Nesse módulo, "**A fisiologia e os Esportes**", é abordado como o funcionamento do organismo está vinculado à prática de exercícios físicos, levando em conta a obtenção de nutrientes na alimentação, com destaque para a função dos nutrientes no organismo, bem como a produção de energia e a eliminação de resíduos.

A unidade **Química e Esporte**, aborda os processos químicos envolvidos na prática dos esportes, a unidade **Enhance Much? = Uso do Inglês como ferramenta de integração** traz atividades que abordam o tema exercício e envelhecimento utilizando a Língua inglesa, e **Rompendo os limites do Esporte** apresenta uma visão fisiológica, morfológica e psicossocial relacionado ao exercício físico.

### 3ª Seção

#### Temas integradores

TI04 – Educação Alimentar e Nutricional.  
TI05 - Processo de Envelhecimento, Respeito e Valorização do Idoso.  
TI08 – Saúde.  
TI12 -Trabalho, Ciência e Tecnologia.

### 4ª seção

#### Práticas sugeridas nos Cadernos Metodológicos

➤ Caderno de Práticas Pedagógicas – Aprofundamento O esporte, a Ciência e suas Linguagens  
Link: <https://drive.google.com/file/d/1sTzb8ft9U3J2T-pdtrN35J0o-C0WGeOo/view>

### 5ª Seção

#### Material Complementar

➤ **Currículo Interativo Digital**  
Link: <https://curriculointerativo.sedu.es.gov.br/>



➤ **Materiais de Apoio para os Aprofundamentos dos Itinerários Informativos do Ensino Médio**

Link: <https://curriculo.sedu.es.gov.br/curriculo/itinerarios/>

➤ **Caderno de Práticas Pedagógicas do Aprofundamento "O esporte, a Ciência e suas Linguagens"**

Link: <https://drive.google.com/file/d/1sTzb8ft9U3J2T-pdtrN35J0o-C0WGeOo/view>

➤ **Pesquisa simultânea em acervos digitais livres**

Link: <https://curriculo.sedu.es.gov.br/curriculo/pesquisa-simultanea-em-acervos-digitais-livres/#gsc.tab=0>

➤ **Práticas Experimentais**

Link: <https://curriculo.sedu.es.gov.br/curriculo/praticasexperimentais/>

➤ **Vídeos sugeridos:**

- Sistema Digestório

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=NItAZJbcLu0>

- Sistema respiratório

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=TnapWjB4MBw>

- Introdução à fisiologia renal

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=qfoA8kHahTo>

➤ **Atividades sugeridas da Khan Academy**

- Unidade 13: Sistemas do corpo humano

Link: <https://pt.khanacademy.org/science/biologia-ensino-medio/x008af9690f00e6cd:sistemas-do-corpo-humano>

➤ **Atividades Práticas**

- QUIZ | Sistema Digestório - Quero ver Quantas Você ACERTA!

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2mjmFuZK66Y>

- Mapa mental - sistema digestório

Link: [https://www.youtube.com/watch?v=0\\_Rr41mCOEk](https://www.youtube.com/watch?v=0_Rr41mCOEk)

- Mapa mental - sistema respiratório

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=9rcdv7feLfg>

- Quiz sistema excretor & urinário

Link: [https://www.youtube.com/watch?v=21jMWy3S\\_Pw](https://www.youtube.com/watch?v=21jMWy3S_Pw)



**ENSINO MÉDIO – APROFUNDAMENTOS**

**CIÊNCIAS DA NATUREZA**

**O ESPORTE, A CIÊNCIA E SUAS LINGUAGENS**

**Unidade Curricular:** Morfologia Humana & Atividades Físicas

**2º Trimestre – 3ª série**

**Professores(as) que podem atuar na UC:** Licenciatura em Ciências biológicas (Biologia)

**Módulo:** II – Predisposição Genética & Esporte

**1ª Seção**

<b>Eixo Estruturante</b>	<b>Detalhamento do objeto de conhecimento</b>	<b>Habilidades específicas do Eixo</b>
<p><b>Investigação Científica</b></p> <p>➤ Objetivos do eixo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprofundar conceitos fundantes das ciências para a interpretação de ideias, fenômenos e processos;</li> <li>• Ampliar habilidades relacionadas ao pensar e fazer científico;</li> <li>• Utilizar esses conceitos e habilidades em procedimentos de investigação voltados à compreensão e enfrentamento de situações cotidianas, com proposição de intervenções que considerem o desenvolvimento local e a melhoria da qualidade de vida da comunidade.</li> </ul>	<p><b>Estudo da variação morfológica, fisiológicas e genéticas que interferem na execução de atividades físicas.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatores que interferem no desenvolvimento de Esportes</li> <li>• Fatores morfológicas, fisiológicas e genéticas que influenciam no desempenho durante a prática de atividades físicas;</li> <li>• Dosagem de hormônios e Esportes: Polêmicas, mitos e verdades.</li> <li>• Variação morfológica e fisiológicas e genéticas que interferem na execução de atividades físicas.</li> </ul>	<p>EMIFCNT01 - Investigar e analisar situações-problema e variáveis que interferem na dinâmica de fenômenos da natureza e/ ou de processos tecnológicos, considerando dados e informações disponíveis em diferentes mídias, com ou sem o uso de dispositivos e aplicativos digitais.</p> <p>EMIFCNT02 - Levantar e testar hipótese opiniões e argumentos, por meio de sobre variáveis que interferem na dinâmica d afirmações claras, ordenadas, fenômenos da natureza e/ou de processos coerentes e compreensíveis, sempre tecnológicos, com ou sem o uso de dispositivos digitais, utilizando liberdade, democracia, justiça procedimentos e linguagens adequados à sociocultural, pluralidade, investigação científica. solidariedade e sustentabilidade.</p> <p>EMIFCNT03 – Selecionar e sistematizar, com base em estudos e/ou pesquisas (bibliográfica, exploratória, de campo, experimental etc.) em fontes confiáveis, informações sobre a dinâmica dos fenômenos da natureza e/ou de processos tecnológicos, identificando os diversos pontos de</p>



		vista e posicionando-se mediante argumentação, com o cuidado de citar as fontes dos recursos utilizados na pesquisa e buscando apresentar conclusões com o uso de diferentes mídias.
<p><b>Processos criativos</b></p> <p>➤ Objetivos do eixo</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aprofundar conhecimentos sobre as artes, a cultura, as mídias e as ciências aplicadas e sobre como utilizá-los para a criação de processos e produtos criativos;</li><li>• Ampliar habilidades relacionadas ao pensar e fazer criativo;</li><li>• Utilizar esses conhecimentos e habilidades em processos de criação e produção voltados à expressão criativa e/ou à construção de soluções inovadoras para problemas identificados na sociedade e no mundo do trabalho.</li></ul>	Os objetos de conhecimento desse eixo são os mesmos citados acima.	<p>EMIFCNT04 - Reconhecer produtos e/ou adaptar ideias existentes e criar processos criativos por meio de fruição propostas, obras ou soluções criativas, vivências e reflexão crítica sobre a dinâmica originais ou inovadoras, avaliando e dos fenômenos naturais e/ou de processos assumindo riscos para lidar com as tecnologias, com ou sem o uso de dispositivos incertezas e colocá-las em prática. e aplicativos digitais (como softwares de</p> <p>EMIFCNT05 - Selecionar e mobilizar de diferentes linguagens, mídias e intencionalmente recursos criativos, plataformas, analógicas e digitais, com relacionados às Ciências da Natureza para confiança e coragem, assegurando que resolver problemas reais do ambiente e da alcancem os interlocutores sociedade, explorando e contrapondo diversa pretendidos. fontes de informação</p> <p>EMIFCNT06 - Propor e testar soluções éticas, estéticas, criativas e inovadoras para problemas reais, considerando a aplicação de design de soluções e o uso de tecnologias digitais, programação e/ou pensamento computacional que apoiem a construção de protótipos, dispositivos e/ou equipamentos, com o intuito de melhorar a qualidade de vida e/ou os processos produtivos</p>



<p><b>Mediação e Intervenção Sociocultural</b></p> <p>➤ Objetivos do eixo</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aprofundar conhecimentos sobre questões que afetam a vida dos seres humanos e do planeta em nível local, regional, nacional e global, e compreender como podem ser utilizados em diferentes contextos e situações;</li><li>• Ampliar habilidades relacionadas à convivência e atuação sociocultural;</li><li>• Utilizar esses conhecimentos e habilidades para mediar conflitos, promover entendimentos e propor soluções para questões e problemas socioculturais e ambientais identificados em suas comunidades.</li></ul>	<p>Os objetos de conhecimento desse eixo são os mesmos citados acima.</p>	<p>EMIFCNT07 - Identificar e explicar questões para promover o diálogo, a colaboração, a socioculturais e ambientais relacionadas a mediação e resolução de conflitos, o combate aos fenômenos físicos, químicos e/ou biológicos. preconceito e a valorização da diversidade.</p> <p>EMIFCNT08 - Selecionar e mobilizar intencionalmente conhecimentos e recursos das Ciências da Natureza para propor ações individuais e/ou coletivas de mediação e intervenção sobre problemas socioculturais e problemas ambientais.</p> <p>EMIFCNT09 - Propor e testar estratégias de realização de ações e projetos voltados ao bem mediação e intervenção para resolver problemas de comum. natureza sociocultural e ambiental relacionados às Ciências da Natureza.</p>
<p><b>Empreendedorismo</b></p> <p>➤ Objetivos do eixo</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aprofundar conhecimentos relacionados a</li></ul>	<p>Os objetos de conhecimento desse eixo são os mesmos citados acima.</p>	<p>EMIFCNT10 - Avaliar como oportunidades, conhecimentos e recursos relacionados às Ciências da Natureza podem ser utilizados na concretização de projetos pessoais ou produtivos, considerando as diversas tecnologias disponíveis e os impactos socioambientais.</p>



contexto, ao mundo do trabalho e à gestão de iniciativas empreendedoras, incluindo seus impactos nos seres humanos, na sociedade e no meio ambiente;

- Ampliar habilidades relacionadas ao autoconhecimento, empreendedorismo e projeto de vida

- Utilizar esses conhecimentos e habilidades para estruturar iniciativas empreendedoras com propósitos diversos, voltadas a viabilizar projetos pessoais ou produtivos com foco no desenvolvimento de processos e produtos com o uso de tecnologias variadas.

EMIFCNT11 - Selecionar e mobilizar intencionalmente conhecimentos e recursos das Ciências da Natureza para desenvolver um projeto pessoal ou um empreendimento produtivo.

EMIFCNT12 - Desenvolver projetos pessoais ou produtivos, utilizando as Ciências da Natureza e suas Tecnologias para formular propostas concretas, articuladas com o projeto de vida.

## 2ª Seção

### Articulação com as demais Unidades Curriculares do Aprofundamento

Nesse módulo, **“A fisiologia e os Esportes”**, é abordado como o funcionamento do organismo está vinculado à prática de exercícios físicos, levando em conta a obtenção de nutrientes na alimentação, com destaque para a função dos nutrientes no organismo, bem como a produção de energia e a eliminação de resíduos.

A unidade **Química e Esporte**, aborda os processos químicos envolvidos na prática dos esportes, a unidade **Enhance Much? = Uso do Inglês como ferramenta de integração** traz atividades que abordam o tema exercício e envelhecimento utilizando a Língua inglesa, e **Rompendo os limites do Esporte** apresenta uma visão fisiológica, morfológica e psicossocial relacionado ao exercício físico.



### 3ª Seção

#### Temas integradores

TI04 - Educação Alimentar e Nutricional.  
TI05 - Processo de Envelhecimento, Respeito e Valorização do Idoso.  
TI08 - Saúde.  
TI12 - Trabalho, Ciência e Tecnologia.

### 4ª seção

#### Práticas sugeridas nos Cadernos Metodológicos

➤ Caderno de Práticas Pedagógicas – Aprofundamento O esporte, a Ciência e suas Linguagens  
Link: <https://drive.google.com/file/d/1sTzb8ft9U3J2T-pdtrN35J0o-C0WGeOo/view>

### 5ª Seção

#### Material Complementar

- **Currículo Interativo Digital**  
Link: <https://curriculointerativo.sedu.es.gov.br/>
- **Materiais de Apoio para os Aprofundamentos dos Itinerários Informativos do Ensino Médio**  
Link: <https://curriculo.sedu.es.gov.br/curriculo/itinerarios/>
- **Caderno de Práticas Pedagógicas do Aprofundamento “O esporte, a Ciência e suas Linguagens”**  
Link: <https://drive.google.com/file/d/1sTzb8ft9U3J2T-pdtrN35J0o-C0WGeOo/view>
- **Pesquisa simultânea em acervos digitais livres**  
Link: <https://curriculo.sedu.es.gov.br/curriculo/pesquisa-simultanea-em-acervos-digitais-livres/#gsc.tab=0>
- **Práticas Experimentais**  
Link: <https://curriculo.sedu.es.gov.br/curriculo/praticasexperimentais/>



➤ **Vídeos sugeridos:**

- Sistema Locomotor - Sistema Ósseo e Sistema Muscular

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=GNHylis0h4I>

- Sistema Muscular |

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=D7zbPeJVaoI>

- Benefícios do esporte

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=OboOPzVNRmk>

- Como o seu corpo gasta energia

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=iCf6TsFWZGc>

- Por que o Corpo Prefere usar Gordura como Fonte de Energia?

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6fIJK8RymPA>

➤ **Atividades sugeridas da Khan Academy**

- Unidade 13: Sistemas do corpo humano

Link: <https://pt.khanacademy.org/science/biologia-ensino-medio/x008af9690f00e6cd:sistemas-do-corpo-humano>

➤ **Simulações sugeridas da Phet Colorado**

- Forças e Movimento: Noções Básicas

Link: [https://phet.colorado.edu/pt\\_BR/simulations/forces-and-motion-basics](https://phet.colorado.edu/pt_BR/simulations/forces-and-motion-basics)

➤ **Atividades Práticas**

- Atividade Prática Sistema Locomotor

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7kU3fu4dCMk>

- Experimento casero para hacer un músculo que se contrae y relaja

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=NIIMRIA-uU>