

APROFUNDAMENTO ESPORTE, A CIÊNCIA E SUAS LINGUAGENS

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

**ORIENTAÇÕES
CURRICULARES**

**3º 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

Unidade Curricular: Morfologia Humana & Atividades Físicas

3º Trimestre – 2ª série

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

Módulo: III - Bioquímica dos Exercícios

1ª Seção

Eixo Estruturante	Detalhamento do objeto de conhecimento	Habilidades específicas do Eixo
<p>Investigação Científica</p> <p>➤ Objetivo do eixo</p> <ul style="list-style-type: none">• Aprofundar conceitos fundantes das ciências para a interpretação de ideias, fenômenos e processos;• Ampliar habilidades relacionadas ao pensar e fazer científico;• 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.	<p>Estudo dos Componentes orgânicos e inorgânicos presentes na alimentação humana:</p> <p>➤ Alimentação saudável & Atividades Físicas</p> <ul style="list-style-type: none">• Nutrientes Essenciais• Pirâmide Alimentar e Guia Alimentar• Planejamento de Refeições• Avaliação Nutricional• Dietas e Educação alimentar• Efeitos da Atividade Física na Saúde• Planejamento de Programas de Exercícios• Suplementos Alimentares• Promoção da Saúde Global <p>➤ Alimentação (carboidratos, lipídios, proteínas)</p> <ul style="list-style-type: none">• Estrutura e Classificação• Digestão e Absorção• Funções no Organismo• Recomendações Dietéticas <p>➤ Água e sais minerais</p> <ul style="list-style-type: none">• Importância da Água e sais minerais• Regulação do Equilíbrio Hídrico e Eletrolítico	<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">• Funções Metabólicas• Deficiências e Excessos• Ingestão Recomendada e Hidratação• Desidratação e Hiperidratação	
<p>Processos Criativos</p> <p>➤ Objetivo do eixo</p> <ul style="list-style-type: none">• 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;• Ampliar habilidades relacionadas ao pensar e fazer criativo;• 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.	<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>
<p>Mediação e intervenção sociocultural</p> <p>➤ Objetivo do eixo</p> <ul style="list-style-type: none">• Aprofundar conhecimentos sobre questões que afetam a	<p>Os objetos de conhecimento desse eixo são os mesmos citados acima.</p>	<p>EMIFCNT07: Identificar e explicar questões socioculturais e ambientais relacionadas a fenômenos físicos, químicos e/ou biológicos.</p> <p>EMIFCNT08: Selecionar e mobilizar intencionalmente conhecimentos e recursos das Ciências da Natureza</p>



<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none">• Ampliar habilidades relacionadas à convivência e atuação sociocultural;• Utilizar esses conhecimentos e habilidades para mediar conflitos, promover entendimentos e propor soluções para questões e problemas socioculturais e ambientais identificados em suas comunidades.		<p>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 mediação e intervenção para resolver problemas de natureza sociocultural e de ambiental relacionados às Ciências da Natureza.</p>
<p>Empreendedorismo</p> <p>➤ Objetivo do eixo</p> <ul style="list-style-type: none">• Aprofundar conhecimentos relacionados a 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,	<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> <p>EMIFCNT11: Selecionar e mobilizar intencionalmente conhecimentos e recursos das Ciências da Natureza para desenvolver um projeto pessoal ou um empreendimento produtivo.</p> <p>EMIFCNT12: Desenvolver projetos pessoais ou produtivos, utilizando as Ciências da Natureza e suas</p>



<p>empreendedorismo e projeto de vida;</p> <ul style="list-style-type: none">• 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.		<p>Tecnologias para formular propostas concretas, articuladas com o projeto de vida.</p>
--	--	--

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, Vida Familiar e Social.
TI09 Educação para o Consumo Consciente.
TI11: 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:**

- Alimentação Saudável no Esporte e na Vida

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=JCJNJYA7O-I>

- O Que É A Pirâmide Dos Alimentos, Como Funciona

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=tCx9HKdORso>

- Tipos de alimentos e seus nutrientes

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

- Alimentos naturais, minimamente processados, processados e ultraprocessados

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=-Eus0c-LHVs>



- Carboidratos e lipídios: pra que servem?
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=c6HF9K4wFm8>
- Proteínas Resumo
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=U0WYFoOsYo4>
- Sais minerais
Link: https://www.youtube.com/watch?v=Mvzhvl2_Nvo
- Sais Minerais - Bioquímica (Tipos, Funções E Carências)
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=hLqJAO7INI4>
- **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>