



Plano de Aula: “Corpo, Saúde e a Vitrine Digital”

- **Público-alvo:** 8º e 9º anos do Ensino Fundamental ou Ensino Médio.
 - **Disciplinas envolvidas:** Educação Física, Ciências, Língua Portuguesa e Artes.
 - **Tempo estimado:** 4 a 5 aulas.
-

1. Competências e Habilidades da BNCC (Brasil)

- **Educação Física (EF89EF11):** Analisar as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, criticando a difusão de modelos estereotipados.
 - **Ciências (EF07CI09):** Discutir os fatores de risco à saúde (como distúrbios alimentares) e a importância de hábitos saudáveis.
 - **Língua Portuguesa (EM13LP01):** Analisar o funcionamento das linguagens para interpretar e produzir textos, considerando a influência das redes sociais.
 - **Competência Geral 8:** Autoconhecimento e autocuidado (conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional).
-

2. Objetivos de Aprendizagem

- Identificar a influência das redes sociais na busca pelo “corpo ideal”.
 - Analisar criticamente a letra da música, diferenciando “emagrecimento por estética” de “saúde”.
 - Reconhecer os riscos de dietas restritivas e o uso de substitutos alimentares (shakes) sem orientação.
 - Promover a prática de exercícios como fonte de prazer e bem-estar.
-

3. Cronograma de Atividades

Aula 1: Audição e Interpretação (Língua Portuguesa/Artes)

1. **Abertura:** Ouvir a música e ler a letra.
2. **Roda de Conversa:**
 - O que a letra quer dizer com “ficar boladona” se a academia fecha?
 - Por que a necessidade de postar no Instagram com hashtags?
3. **Análise Textual:** Discutir o uso das rimas e repetições típicas do funk para passar uma mensagem de comando/motivação.

Aula 2: Saúde e Nutrição (Ciências)

1. **Debate sobre a letra:** “Come muito pouco” e “Toma shake de montão”.
2. **Pesquisa:** Os alunos devem pesquisar os riscos da **anorexia**, **bulimia** e do uso indiscriminado de suplementos.
3. **Conceito:** Diferença entre calorias vazias, nutrientes e o perigo de dietas “milagrosas” comuns na internet.

Aula 3: Movimento e Ritmo (Educação Física)

1. **Circuito Mc DuShape:** Criar um circuito de exercícios (polichinelos, corrida, saltos) usando a contagem da música (“Um, dois, três, quatro”).
2. **Reflexão:** Ao final, perguntar aos alunos: “Como vocês se sentem após o exercício? Mais dispostos ou apenas focados na foto para postar?”. Trabalhar a sensação de endorfina vs. a pressão da imagem.

Aula 4: A Cultura da Imagem (Sociologia/Redes Sociais)

1. **Dinâmica da “Foto Perfeita”:** Discutir a estrofe: “*Tira outra foto! Tenta outra vez!*”.
2. **Atividade Crítica:** Pedir que os alunos criem “Hashtags da Realidade” (ex: #SaúdeSimPressãoNão, #MeuCorpoMinhasRegras) em oposição à hashtag de emagrecimento a qualquer custo.

4. Metodologia de Avaliação

- **Participação nos debates.**
 - **Produção de uma Paródia:** Em grupos, os alunos devem reescrever a letra da música focando em **Saúde Mental e Aceitação**, mantendo a batida do funk.
 - **Criação de um Cartaz Digital:** Usando ferramentas como o Canva, criar um post para Instagram que informe sobre hábitos saudáveis reais, combatendo as “fake news” de dietas extremas.
-

Dica para o Professor:

Use a música para criar um ambiente descontraído, mas não deixe de pontuar que a letra reflete um comportamento social real. O objetivo não é criticar o artista ou quem frequenta academia, mas sim a **obsessão pela imagem** e a **negligência com a saúde nutricional**.

