

5. Quiz Interativo

Serão 10 perguntas sobre os temas já orientados. Cada equipe escolhe um representante por rodada.

Todos com a mão na orelha. Assim que o som apitar ou o comando for dado, quem bater primeiro na mão do mediador responde; se errar... TORTA NA CARA! Mas, calma, é só uma sujeirinha de leve



6. Dinâmica Prato Ideal - "Mini Masterchef"

Como vai funcionar? Usaremos fotos de alimentos plastificadas.



Cada equipe escolhe 4 participantes. Eles terão 2 minutos para montar um prato ideal e equilibrado, com base num modelo nutricional previamente definido.

7. Atividade Corporal: Aula de movimento

Objetiva promover a atividade física de forma divertida, trabalhando coordenação, agilidade, mira e espírito de equipe.

Dinâmicas

Agarra Bolinha: jogaremos bolinhas e os participantes terão que agarrar com uma cesta o máximo que conseguirem

Circuito Maluco: participantes terão que completar um circuito que contém amarelinha, polichinelos, pular obstáculos, acertar argolas, pular corda.

O Rei da Embaixadinha: representantes do grupo tentam fazer o maior número de embaixadinhas com a bola.

Just Dance - Batalha de TikTok. Um representante por grupo para dançar alguma música.

8. Encerramento e Agradecimentos



LIGA ACADÊMICA DE SAÚDE ÚNICA



Essa INICIATIVA faz parte do projeto intitulado:

"Liga Acadêmica de Saúde Única"

Em parceria com o governo do Estado do Ceará por meio do programa:

"Redes de Extensão para o Desenvolvimento de Ações Intersetoriais em Territórios Vulneráveis"

O projeto será conduzido por discentes do Curso de Medicina, membros da LIASÚ, vinculada à Universidade Federal do Cariri.

O PLANO DE AÇÃO desta proposta de extensão foi desenvolvido com foco na promoção da saúde coletiva entre adolescentes, abordando dois pilares fundamentais para a qualidade de vida: alimentação saudável e prática regular de exercícios físicos. A proposta é estruturada de forma interativa, dinâmica e acessível, a fim de promover engajamento, reflexão crítica e mudança de hábitos nos participantes.

As atividades serão organizadas conforme a seguinte sequência:

1. Acolhimento e abertura

Apresentar o projeto de Extensão aos alunos e como irá funcionar, apresentando seus principais pontos:

- Saúde Coletiva com ênfase na prática de exercícios físicos e alimentação balanceada.
- Divisão da turma em grupos para atividades estilo "gincana", nos quais os alunos poderiam escolher os nomes das equipes.

2. Dinâmica Quebra-Gelo

Interação inicial entre nós e os alunos, com intuito de conhecê-los um pouco, através de apresentações breves, como o nome, idade, sua alimentação, sua prática de atividade física...

3. Palestra Interativa: Alimentação Saudável na Prática

Iniciaremos com vídeos que mostrem pensamentos extremistas sobre a alimentação atualmente, como terrorismo nutricional e dietas mirabolantes, que oferecem grande risco a nossa saúde física e mental.

Como comer bem? É essencial saber como ter uma dieta equilibrada: carboidratos, proteínas, boas gorduras e vitaminas.

Como também, deve-se informar, orientar e cessar dúvidas quanto a obesidade, desnutrição, diabetes, saúde mental, além de doenças cardiovasculares.

4. Apresentação: "Exercícios Físicos e Qualidade de Vida"

É INDESCRITÍVEL a importância do exercício físico, e o aluno precisa estar ciente disso. Diante disso, demonstraremos esse valor por meio de vídeos e depoimentos sobre casos reais

