

Mantenha o Movimento!

Série: Do 3o ao 5o Ano

Objetivos dos Alunos:

- Identificar os benefícios da atividade física
- Calcular batimentos cardíacos antes e depois da atividade física
- Desenvolver um argumento para convencer alguém a ser fisicamente ativo

Materiais:

- Dois jogos dos “Cartões de Benefícios da Atividade Física”- fotocopiados e cortados
- 20 cones
- 2-4 anéis que entrem no topo dos cones
- Música
- Corda para pular (uma por grupo)
- Acesso à Internet

Tempo Sugerido: 1-2 aulas (baseados em aulas de 45 minutos)

Especialista instantâneo:

Como os alunos aprenderam nas aulas anteriores, uma base importante para ajudar as crianças a se instruírem em saúde é ensinando-lhes sobre **bem-estar**. Bem-estar é mais do que apenas ser saudável. É o processo ativo de se tornar conscientes e fazer escolhas para uma vida saudável e gratificante. Nesta lição, os alunos irão aprender que a atividade física regular é uma parte importante para manter o bem-estar físico, o bem-estar mental / emocional e o bem-estar social. Na verdade, é recomendado que crianças com idade entre 6-17 façam uma média de 60 minutos ou mais de atividade física todos os dias. Os benefícios específicos da atividade física regular incluem:

Físico

- Queimar calorias
- Aumentar a força muscular
- Aumentar a eficiência do coração e pulmão
- Aumentar a estamina
- Aumentar a força dos ossos
- Melhorar a circulação

- Diminuir a pressão sanguínea
- Manter um peso corporal saudável
- Ajudar na digestão
- Aumentar a resistência
- Aumentar a energia
- Melhorar a postura
- Ajudar a manter o equilíbrio calórico

Mental/Emocional

- Reduzir stress
- Reduzir a ansiedade
- Melhorar o sono
- Reduzir o risco de depressão
- Construir autoconfiança
- Aumentar o entusiasmo
- Estabelecer bons hábitos

Social

- Fornecer uma maneira divertida de compartilhar uma atividade com a família e amigos
- Ajudar com a resolução de problemas e conviver com os outros
- Promover trabalho colaborativo com os outros

Alguns estudos ainda sugerem que a atividade física regular pode melhorar o nível de atenção dos alunos e melhorar o desempenho acadêmico.

De acordo com o CDC, a obesidade infantil mais do que duplicou em crianças e quadruplicou em adolescentes nos últimos 30 anos. O percentual de obesos entre 6 a 11- anos de idade nos Estados Unidos aumentou de 7% em 1980 para quase 18% em 2012. Da mesma forma, o percentual de obesos entre 12 e 19 anos de idade aumentou de 5% para quase 21% no mesmo período. Em 2012, mais de um terço das crianças e adolescentes estavam acima do peso ou obesos. Estudos têm demonstrado que crianças e adolescentes obesos são mais propensos a se tornarem obesos quando adultos. Alguns especialistas acreditam que, se a tendência continuar, a atual geração de crianças vai se tornar a primeira na história americana a ter uma expectativa de vida mais curta do que a dos seus pais.

Há muitos fatores que contribuem para o alto índice de obesidade infantil. Alguns motivos estão relacionados à dieta, tais como o aumento dos tamanhos das porções de alimentos e

bebidas. Outras razões estão relacionadas a viver em uma sociedade moderna. As crianças de hoje passam mais tempo sentadas em um carro ou ônibus ao invés de caminhar até os lugares. Em muitas escolas hoje em dia, não há tempo livre alocado para a atividade física. Na verdade, quase 1 em cada 4 crianças não participa de nenhuma atividade física no tempo livre.

Outra razão para o aumento da obesidade infantil decorre do sedentarismo de muitas crianças. Pré-adolescentes (de 8 a 12 Anos) gastam uma média de cerca de seis horas por dia se entretendo com várias formas de mídia. Estas incluem assistir TV, filmes e vídeos on-line; usar mídia social; usar a internet; leitura; jogar jogos de vídeo, computador ou com um dispositivo móvel; e ouvir música. Pré-adolescentes passam mais de quatro horas e meia na frente de uma tela. O tempo fora da tela inclui ouvir música e leitura impressa. Além de menos atividade física, este estilo de vida sedentário também pode contribuir para o aumento do consumo de energia através de lanches excessivos e comer refeições na frente da TV.

Para demonstrar um benefício de bem-estar físico, os alunos verão em primeira mão como a aeróbica impacta seu coração medindo a sua frequência cardíaca antes e depois da atividade física. Durante a atividade aeróbica, a nossa pulsação e respiração aumentam. Durante cada batida do coração, os músculos do coração contraem causando uma onda de pressão que força o sangue através de suas artérias. Esta onda de pressão é chamado de pulso. A frequência cardíaca normal varia com a idade. Entre seis e oito anos de idade, a frequência cardíaca deve ser entre 70 e 115 batimentos por minuto. De nove a onze anos de idade, a taxa normal do coração deve estar entre 60 e 100 batimentos por minuto. Durante a atividade física aeróbica, a frequência cardíaca aumenta para abastecer os músculos com mais oxigênio para produzir energia extra. Para atender a necessidade do corpo de oxigênio durante o exercício aeróbico, ele bate mais rápido e com mais força para enviar mais sangue em cada batida. Mas só pode bater mais forte se tiver sido reforçado através do exercício. Como outros músculos, o coração gosta de um bom treino. Quando damos ao coração este tipo de treino regularmente, ele vai ficar mais forte e mais eficiente no fornecimento de oxigênio (na forma de glóbulos, portadores de oxigênio) para todas as partes do corpo.

Nota: Como sempre, você deve ser sensível a situações únicas e individuais dos alunos e siga a política da sua escola ou região, no que se trata a coleta de informações pessoais relacionadas a menores

Recursos Adicionais:

- Como Contar nossos batimentos cardíacos
http://www.move.va.gov/docs/NewHandouts/PhysicalActivity/P09_HowToTakeYourHeartRate.pdf
- Centros de Controle e Prevenção de Doenças: Medindo a Intensidade da Atividade Física
<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/measuring/hearttrate.htm>
- Diretrizes de Atividade Física para Americanos: Atividade Física Recomendada para Jovens <http://health.gov/paguidelines/midcourse/youth-fact-sheet.pdf>
- Vamos nos mexer <http://www.letsmove.gov/action>
- Centros de Controle e Prevenção de Doenças. Corpo e Mente BAM! Atividade Física
<http://www.cdc.gov/bam/activity/index.html>
- Informações para Profissionais de Saúde sobre Diretrizes de Atividades Físicas para Crianças e Adolescentes
http://www.cdc.gov/physicalactivity/downloads/pa_fact_sheet_children.pdf
- Secretaria de Prevenção a Doença e Promoção da Saúde. Exame da relação entre atividade física e saúde <http://health.gov/paguidelines/guidelines/chapter2.aspx>
- SHAPE America Jogos de Liderança
<http://www.shapeamerica.org/publications/resources/pa/lead-up-games.cfm>

Procedimento:

Aula 1: Qual o benefício?

1. Antes dos alunos entrarem na sala, abrir um espaço grande e coloque cones com uma certa distância um do outro dentro desse espaço. Corte dois jogos dos "cartões de benefícios da atividade física" serão ao todo 40 cartões. Coloque dois cartões em cada um dos 20 cones.
2. Depois que os alunos entrarem na sala, leia a seguinte frase para os alunos e faça uma enquete para ver se eles concordam: "Atividade física regular é bom para sua saúde". Provavelmente, a maioria se não todos os alunos vão concordar. Depois seguir com a seguinte pergunta: "Por que é bom para a sua saúde?" Incentive os alunos a compartilharem tudo o que sabem sobre o porquê da atividade física ser boa para eles. Registre as respostas.
3. Diga aos alunos que eles vão jogar um jogo para aprender 20 maneiras que a atividade física contribui para o seu bem-estar geral (físico, mental / emocional, e social). Separe os alunos em duas equipes. Distribuir dois anéis para cada equipe. Diga aos alunos que em cada cone vão encontrar um cartão com um benefício de ser fisicamente ativo. O objetivo da sua equipe é recolher todos os 20 cartões. A fim de recolher um cartão, um jogador deve jogar o anel em direção a um cone estando ao lado de outro cone. Se o anel cair diretamente sobre o cone, sua equipe pode coletar o cartão sob ele. Se o anel não pousar diretamente sobre o cone, todos os membros da equipe devem fazer 10 polichinelos, pular por 10 segundos, ou correr no lugar por 30 segundos. Uma vez que todos os membros da equipe tiverem dado uma volta (ou 20 rodadas), é a vez da segunda equipe de recolher o segundo jogo de cartões. A equipe que recolher o maior número de cartões vence!
4. Após o jogo, peça para cada equipe ler a sua lista de benefícios e ver se os 20 foram recolhidos. Se não, tente adivinhar os restantes e descobrir os cones para ver se os palpites estavam certos. Peça aos alunos que digam o que sabem sobre cada benefício e como se relaciona com a atividade física.
5. Desafie os grupos de alunos para olharem para os cartões e agrupá-los com base nas características comuns. Por exemplo, agrupar os cartões que contribuem para o bem-estar físico, cartões que contribuem para o bem-estar social ou cartões que contribuem

juntoscontamos

DECISÕES SAUDÁVEIS. HÁBITOS SAUDÁVEIS.

para o bem-estar mental / emocional. Dê aos alunos alguns minutos para agrupar e se eles tiverem dificuldade, ajude guiando com perguntas ou declarações.

6. Peça aos alunos para refletirem sobre por que a atividade física é tão importante para cada um dos componentes do bem-estar (físico, mental / emocional, e social), com base no agrupamento de cartões.

Aula 2: Me Convença

- Se esta for uma nova aula, convidar os alunos a avaliarem o que aprenderam sobre os benefícios da atividade física.
- Diga aos alunos que eles vão realizar uma demonstração neles mesmos para ver como a atividade física beneficia seus corações. Os estudantes devem localizar sua pulsação, seja em seus pulsos ou no pescoço. Mostre aos alunos materiais visuais para mostrar onde encontrar a pulsação, use recursos on-line como os Centros de Controle e Prevenção de Doenças. Depois que todo mundo tiver localizado sua pulsação, desafie os alunos para contarem o número de vezes que eles sentem uma batida em 6 segundos. Marque 6 segundos e faça eles escreverem o número. Em seguida, peça para adicionarem um zero ao lado do número (ou multiplique por 10). Explique que esta é a sua frequência cardíaca de repouso, ou o número de batimentos cardíacos em um minuto em repouso.
- Desenhe a tabela a seguir no quadro e reúna as taxas de batimentos cardíacos dos alunos antes do exercício (você deve explicar que se frequência cardíaca dele não é mostrada ou se eles não estão no maior grupo, é provavelmente porque eles são inexperientes neste tipo de medição).

<i>Faixa de frequência cardíaca</i>	<i>Frequência cardíaca antes da atividade Número de Alunos</i>	<i>Frequência cardíaca depois da atividade Número de Alunos</i>
<i>Menos de 60</i>		
<i>60 a 70</i>		
<i>71-80</i>		
<i>81-90</i>		
<i>91-100</i>		
<i>101-115</i>		

- Coloque música e conduza os alunos em uma ou mais das seguintes atividades por um ou dois minutos: pular corda, correr no lugar, ou dançar a música. Antes de iniciar o relógio, desafie os alunos para preverem o que vai acontecer com a sua frequência cardíaca. Será que vai aumentar? Diminuir? Quanto? Durante a atividade, os alunos devem refletir sobre as mudanças do corpo. Eles estão começando a ficar quente? Suor? Eles sentem seu batimento cardíaco mais rápido? É fácil falar com um amigo ao fazer os exercícios ou cantar? Marque um a dois minutos no cronômetro e repita o teste de

frequência cardíaca. Registre os resultados. Se você tiver tempo, peça aos alunos para descansarem por alguns minutos e repita para eles verem que o seu ritmo cardíaco voltou ao normal. Os números exatos não são importantes, mas os alunos devem entender o padrão, que é o fato de sua frequência cardíaca aumentar após o exercício e depois voltar ao normal depois de um período de descanso.

11. Peça aos alunos para olharem para a frequência cardíaca antes e depois da atividade física e perguntar o que eles veem? Antes é o mesmo que depois? Como é que é diferente? O que faz o coração bater mais rápido ou mais lento?
12. Escreva a palavra "aeróbico" na lousa. Os alunos devem refletir e compartilhar com um parceiro o que eles pensam que aeróbico significa e como se relaciona com as atividades que acabaram de concluir. Aeróbico significa "com ar", portanto as atividades físicas que são aeróbicas necessitam de oxigênio. A respiração retira oxigênio do ar, quanto mais movimentos o corpo faz, mais oxigênio ele necessita. A respiração aumenta durante a atividade física. Isso faz com que o corpo para bombear o sangue mais rápido, respire mais vezes e sue. Quanto mais o corpo faz atividade física, melhor o corpo fica em mover o oxigênio para os músculos e todas as partes do corpo. Peça aos alunos para olharem novamente para os padrões de antes e depois da atividade e conversem com um parceiro sobre o que veem usando a palavra "aeróbico" em sua conversa.
13. Pergunte aos alunos se eles sabem que o exercício faz seu coração feliz. O coração é um músculo e ele funciona bombeando sangue todos os dias de sua vida. Pergunte aos alunos se eles sabem por que isso é tão importante? Quando o coração bombeia o sangue, está transportando oxigênio para todas as partes do corpo, de modo que o corpo pode funcionar tanto no sono quanto nas atividades físicas.
14. Escreva a palavra "persuadir" na lousa e pergunte o seu significado para os alunos. Explique que a persuasão envolve tentar convencer alguém a fazer alguma coisa. Peça aos alunos exemplos de quando eles tentaram persuadir os seus familiares, amigos e professores. Discutir as técnicas que normalmente funcionam melhor. Explique que muitas vezes é mais fácil convencer alguém usando informações factuais e provas de especialistas ou de fontes confiáveis.
15. Convide voluntários para explicarem como eles podem usar o que aprenderam com a atividade da pulsação para persuadir alguém a ser fisicamente ativo. Pergunte a outros alunos se e como o argumento iria convencê-los, e por quê.

16. Desafie os alunos a usarem o que eles aprenderam para escrever um script que vai convencer um amigo a fazer uma ou ambas as ações abaixo. Note que os alunos podem precisar pesquisar fatos e provas para apoiar o seu argumento. Se o tempo e os recursos permitirem, direcione os alunos para os sites na seção de recursos adicionais.
- Fazer 60 minutos ou mais de atividade física por dia
 - Fazer a maioria de sua atividade física aeróbica
17. Peça aos alunos para convencerem um parceiro usando o script que eles desenvolveram. Trocar de papéis para que os alunos tenham a oportunidade de persuadir e convencer. Convide alunos voluntários para compartilharem se sentiram-se persuadidos por seu parceiro e porquê.
18. Complete com um fechamento 3-2-1 com os alunos.
- Pergunte aos alunos quais são os 3 benefícios da atividade física que eles aprenderam hoje?
 - Fale 2 atividades físicas
 - Fale 1 atividade física que você vai explorar para atingir o objetivo de 60 minutos de atividade física por dia?

Você decide: Este recurso ajuda a reforçar a tomada de decisões com os alunos e pode ser integrado na aula ou servir como uma extensão.

Nicole tem 10 anos de idade. Ela adora brincar com amigos e familiares. Ela gosta de tocar instrumentos e fazer artesanato com seus amigos. Aqui está a atividade física de Nicole para a semana.

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Passear com o cachorro (30 minutos)	Jogar Futebol (60 minutos)	Tocar música com os amigos (60 minutos)	Passear com o cachorro (30 minutos)	Levar a irmã no parque e brincar (60 minutos)	Passear com o cachorro (30 minutos)	Artesanato com os amigos (60 minutos)
Andar de Bicicleta (60 minutos)						Jogo de Futebol (60 minutos)

1. A Nicole está fazendo 60 minutos ou mais de atividade física todos os dias?
2. A Nicole está fazendo o suficiente de atividade física de moderada a intensa?
3. Como você aconselharia Nicole para ajudá-la a atender às diretrizes de atividade física para crianças da sua idade?

Conexão com a Família:

Peça aos alunos para perguntarem para os membros da família para ver quantos benefícios da atividade física podem identificar. Se eles puderem coletivamente identificar 18-20, eles são especialistas em atividade física!

Para estender a aprendizagem fora da sala de aula você pode buscar outras ferramentas nas atividades escola-casa do TogetherCounts.com. Comece essas atividades em conjunto na escola e, em seguida, incentive os alunos a continuarem com as suas famílias.

Conexão com a Comunidade:

Os alunos devem criar uma pesquisa para saber o quanto os membros da comunidade fazem de atividade física todos os dia. Após a coleta de respostas, peça para os alunos colocarem em um gráfico e analisar os dados por sexo, idade ou profissão. Uma vez completo, peça a cada classe para combinarem os dados para criar um perfil de atividade física da comunidade.

Correlações Padrões:

Padrões Nacionais de Educação em Saúde

- Os alunos irão analisar a influência da família, colegas, cultura, mídia, tecnologia e outros fatores em comportamentos saudáveis.
- Os alunos irão demonstrar a capacidade de usar as habilidades interpessoais para melhorar a saúde e evitar ou reduzir riscos à saúde.
- Os alunos irão demonstrar a capacidade de usar a habilidade de tomada de decisões para melhorar a saúde
- Os alunos irão demonstrar a capacidade de usar a habilidade de definição de metas para melhorar a saúde
- Os alunos irão demonstrar a capacidade de defender a saúde pessoal, familiar e da comunidade

SHAPE America, Padrões Nacionais de Educação Física

- O indivíduo fisicamente instruído demonstra os conhecimentos e habilidades para atingir e manter um nível de melhoria de saúde na atividade física e ficar em forma.

- O indivíduo fisicamente instruído reconhece o valor da atividade física para a saúde, prazer, desafio, auto-expressão e / ou interação social

Padrões Fundamentais Comuns de Estado, Falar e Ouvir

- Seguir regras acordadas para discussões (por exemplo, apresentar ideias de forma respeitosa, ouvir os outros com cuidado, falar um de cada vez sobre os temas e textos em discussão).
- Fazer perguntas para verificar a compreensão das informações apresentadas, permanecer no tópico, e vincular os seus comentários às observações dos outros.
- Afirmar e responder a perguntas específicas para esclarecer ou acompanhamento de informações, e fazer comentários que contribuam para a discussão e conectar com as observações dos outros.
- Empregar tecnologia cuidadosamente para melhorar a leitura, escrita, fala, audição e uso da língua.
- Escrever artigos sobre temas ou textos, que suportam um ponto de vista com razões e informações.
- Realizar projetos curtos de pesquisa que constroem o conhecimento sobre um tópico.
- Buscar evidências em textos literários ou informativos para apoiar a análise, reflexão e pesquisa.



CARTÕES DE BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Queima calorias e ajuda a manter a energia	Aumenta a energia
Aumenta a força muscular	Melhora a postura
Aumenta a eficiência do coração e dos pulmões	Reduz o stress
Aumenta a estamina	Melhora o sono
Aumenta a força dos ossos	Reduz o risco de depressão
Melhora a circulação	Constroi autoconfiança
Diminui a pressão sanguínea	Aumenta o entusiasmo
Mantém um peso corporal saudável	Estabelece bons hábitos
Ajuda com a digestão	Provê uma forma divertida de compartilhar uma atividade com a família e com os amigos
Aumenta a resistência a doenças	Ajuda na solução de problemas e a se relacionar bem com os outros