

Planeje se Mover

Série: Do 3o ao 5o Ano

Objetivos dos Alunos:

- Explorar o porquê que o corpo precisa de atividade física
- Categorizar e classificar tipos de atividades físicas e os benefícios de cada
- Criar um plano de atividade física pessoal de sete dias

Materiais:

- Sacolas de Mercado
- Vários livros pesados
- Um Cronômetro
- Folha de Atividade do Alunos: BINGO! (uma por aluno)
- Folha de Atividade do Alunos: Meu Plano de Atividade Física (uma por aluno)

Tempo Sugerido: 2-3 aulas (baseados em aulas de 45 minutos), tempo adicional fora da classe para fazer atividades.

Especialista instantâneo:

De acordo com as Diretrizes de Atividades Físicas de 2008 para os americanos, "crianças e adolescentes (com idades entre 6-17) devem fazer 60 minutos (1 hora) ou mais de atividade física diária." Os jovens devem fazer uma variedade de atividades que são adequadas à idade e agradáveis.

As Diretrizes se concentram em três tipos de atividades: aeróbicas, fortalecimento muscular (anaeróbicas), e fortalecimento dos ossos.

- **Atividade aeróbica** faz o coração bater mais rápido e torna a respiração mais difícil do que o habitual. Com o tempo, a atividade aeróbica regular faz com que o coração e os pulmões fiquem mais fortes e capazes de trabalharem melhor. Exemplos incluem caminhada rápida, corrida e natação. A maior parte dos 60 minutos deve ser de atividades aeróbicas de intensidade moderada ou intensa.
- **Atividades de fortalecimento muscular** melhorar a força, potência e resistência dos músculos. Exemplos incluem flexões, balançar em equipamentos de playground, e

levantar pesos. Os jovens devem se esforçar para fazer atividades de fortalecimento muscular pelo menos três dias por semana.

- **Atividades de fortalecimento dos ossos** produzem uma força sobre os ossos que promove o crescimento ósseo e força. Exemplos incluem pular corda, jogar tênis e pular amarelinha. Os jovens devem se esforçar para fazer atividades de fortalecimento dos ossos pelo menos três dias por semana.

Atividades de fortalecimento muscular e de fortalecimento dos ossos também podem ser aeróbicas, se eles fizerem o coração e os pulmões trabalharem mais do que o habitual. Por exemplo, correr é tanto uma atividade aeróbica como uma atividade de fortalecimento ósseo.

Algumas atividades alongam os músculos e ajudam com o equilíbrio. Exemplos de atividades de equilíbrio e alongamento são:

- Alongamento suave
- Yoga
- Artes Marciais
- Dançar

A fim de fazer todos os tipos de atividade física, as pessoas precisam de energia. Algumas atividades físicas exigem mais energia do que outras. Existem três níveis básicos de intensidade quando se refere à atividade física.

Atividades de alta intensidade exigem bastante produção de energia. Quando as pessoas fazem atividades de alta intensidade, sua respiração torna-se mais rápida e sua frequência cardíaca aumenta. É difícil para falar durante estas atividades de energia alta.

Exemplos de Atividades de Alta Intensidade:

- Jogos de perseguir que incluam correr como pega-pega
- Corrida
- Escalada
- Cooper
- Andar de Bicicleta rápido
- Fazer esportes como basquete, natação e futebol
- Cavar com pá

Atividades de intensidade moderada necessitam de menos produção de energia do que a de alta intensidade. Quando as pessoas fazem atividades de intensidade moderada, a sua respiração torna-se mais rápida e sua frequência cardíaca aumenta. No entanto, ao contrário

da atividade de alta intensidade, as pessoas geralmente podem falar (mas não cantar) durante essas atividades de energia média.

Atividades de Intensidade Moderada:

- Andar de Skate
- Dançar
- Caminhada rápida
- Limpar a Casa (Passar aspirador, passar pano)
- Andar de bicicleta devagar
- Jogar tênis com os amigos

Atividades de baixa intensidade exigem menos produção de energia do que a moderada. Quando as pessoas fazem atividades de baixa intensidade, a sua respiração fica um pouco mais rápida e sua frequência cardíaca um pouco maior do que o normal. As pessoas geralmente podem cantar durante essas atividades de energia baixa.

Atividades de Baixa Intensidade incluem:

- Caminhar devagar
- Ficar sentado na escrivaninha
- Ficar sentado usando o computador
- Ficar em pé fazendo tarefas (lavando pratos, ajudando a cozinhar, fazendo seu almoço),
- Tocar quase todos os instrumentos

Os jovens devem fazer uma variedade de atividades, porque cada tipo de atividade fortalece diferentes músculos e ossos. Além disso, a variedade pode ajudar a manter divertida a atividade física. O importante para os alunos guardarem é que as diferentes atividades têm diferentes benefícios e que a maioria da sua atividade diária deve vir de atividades aeróbicas moderadas e de alta intensidade.

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:

- Diretrizes de Atividade Física para Americanos: Atividade Física Recomendada para Jovens <http://health.gov/paguidelines/midcourse/youth-fact-sheet.pdf>
- Centros de Controle e Prevenção de Doenças. Corpo e Mente BAM! Atividade Física <http://www.cdc.gov/bam/activity/index.html>

- Centros de Controle e Prevenção de Doenças. Corpo e Mente BAM! Enfrentando o Desafio “Você também pode fazer” artigo para alunos com deficiência física.
<http://www.cdc.gov/bam/activity/challenge-disabilities.html>
- Centros de Controle e Prevenção de Doenças. Incluindo atividade física na sua vida. Superando barreiras para a Atividade Física
<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/barriers.html>
- Centros de Controle e Prevenção de Doenças. Corpo e Mente BAM! Cartões de Atividade <http://www.cdc.gov/bam/activity/cards.html>
- SHAPE America Kit de Ferramentas do Professor
<http://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/index.cfm>
- Centros de Controle e Prevenção de Doenças. Corpo e Mente BAM! Calendário de Atividades.
http://www.cdc.gov/bam/activity/documents/activity_calendar.pdf

Procedimento:

Aula 1: Você tem que se mexer!

1. Desafie os alunos para fazerem as seguintes atividades físicas e pensem sobre como cada uma faz eles se sentirem:
 - Estique-se alto no ar e, em seguida, toque em seus dedos do pé (se puderem) cinco vezes
 - Corra no lugar por um minuto
 - Levante uma sacola de supermercado ou mochila cheia de livros quantas vezes conseguirem
 - Faça 25 polichinelos
 - Fique em um pé por 30 segundos
 - Caminhe rapidamente ao redor da sala
2. Pergunte aos alunos o que todos esses desafios têm em comum. Ajude-os a concluir que eles são todos diferentes tipos de atividade física e todas as atividades necessitam e usam energia.
3. Faça duplas, e peça para os alunos discutirem com seus parceiros:
 - Qual atividade foi a mais desafiadora para você? Por quê?
 - Você sentiu que seu corpo estava trabalhando mais em certas atividades do que em outras? Caso positivo, quais?

- Introduzir o termo "intensidade" e convide voluntários para compartilhar definições. Explique que a intensidade é poder, força, energia. Nós temos três tipos de intensidade quando descrevemos a atividade física:
 - Alta intensidade = atividade de energia alta
 - Intensidade Moderada = atividade de energia média
 - Baixa Intensidade = atividade de energia baixaNote que esses termos foram introduzidos aos alunos na aula anterior. Peça aos alunos para categorizarem as atividades que realizavam como de alta intensidade, moderada ou baixa intensidade.
- Pergunte aos alunos como eles sabiam que seu corpo estava trabalhando muito durante as atividades de alta intensidade. Exemplos incluem o coração bater mais rápido, suar, ficar quente, e dificuldade em respirar ou falar durante a atividade. Definir atividade de alta intensidade como uma atividade em que é difícil para falar durante ela. Discutir sobre a atividade moderada e de baixa intensidade da mesma forma. Definir atividade de intensidade moderada como uma atividade em que falar é possível, mas pode ser difícil. Definir a atividade de baixa intensidade como aquela em que manter uma conversa não é difícil.
- Explique aos alunos que outra maneira para medir diferentes atividades físicas é a quantidade de energia que usamos quando fazê-las. Relembre os alunos que obtemos a nossa energia a partir de calorias nos alimentos que comemos e bebemos. E usamos (queimamos) as calorias fazendo atividade física e nos processos básicos do nosso corpo.
- Escreva os nomes das atividades listadas abaixo horizontalmente na lousa (ou colocar os nomes em cartazes em diferentes partes da sala). Desafie grupos de alunos para identificarem cada atividade como de alta intensidade (utilizando muita energia), de intensidade moderada (usando uma quantidade média de energia), ou de baixa intensidade (usando muito pouca energia). Os alunos devem justificar as suas respostas com evidências. Analisar e discutir respostas. Pergunte aos alunos como eles podem usar esta informação ao decidir quais atividades fazer a cada dia.

Atividades

- Fazer Arte e Artesanato (B)
- Karatê (A)
- Acertar os Cestos (M)
- Tocar Piano (B)
- Caminhar (M)
- Jogar Futebol (A)

8. Distribua a Folha de Atividade do Aluno BINGO! e repasse as instruções. Os alunos são convidados a encontrar uma outra pessoa que tenha feito uma das atividades físicas que estão na folha na semana passada. Essa pessoa deve, então, assinar o seu nome no retângulo. Repita este passo até que tenham assinaturas em todas os retângulos tanto na horizontal, vertical ou diagonal (momento em que eles podem gritar "Bingo!"). O retângulo central é LIVRE.
9. Depois de terem feito Bingo, convidá-los para completar a atividade de colorir na parte inferior da folha. Quando os alunos terminarem, convide voluntários para compartilharem suas respostas. Pergunte aos alunos por que é importante experimentar novas atividades como parte dos 60 minutos diários.
10. Escreva os termos "atividade de fortalecimento muscular" e "atividade de fortalecimento ósseo" na lousa. Peça aos alunos para adivinharem o que cada termo significa e compartilhar exemplos de cada um. Mais informações estão disponíveis na seção "especialista instantâneo". Compartilhar com os alunos que algumas atividades podem estar dentro de mais de uma categoria.

Aula 2: Se Planeje!

11. Se esta é uma nova aula, avaliar o que os alunos aprenderam sobre atividade física.
12. Distribua a folha de atividade "Meu Plano de Atividade Física". Convidar voluntários para lerem as orientações no topo. Garantir que os alunos compreenderam as orientações usando exemplos. Relembre os alunos que nem todos os 60 minutos tem que ser feito de uma só vez e que não há problema em fazer períodos curtos de atividade que somem 60 minutos ou mais.
13. Faça uma enquete com os alunos para ver como muitos deles acham que atendem a essas diretrizes regularmente. Explique que uma maneira de ajudar a atender a essas diretrizes é planejar e monitorar sua atividade física diária em um gráfico. Reveja as instruções na folha de atividades juntos. Então, peça para os alunos planejarem suas atividades físicas para a próxima semana.
14. Dê aos alunos tempo suficiente e apoio para completar o quadro. Dê tempo durante a semana para monitorar como eles estão indo a cada dia. No final da semana, convide os alunos para compartilharem se foram ou não capazes de concluir as atividades em seu plano diário. Se eles foram capazes de completar os seus planos, comemore seu sucesso. Se eles não foram bem sucedidos, convidá-los a pensar sobre as coisas que os

impediram de ser bem sucedido. Levantar ideias na classe sobre como eles poderiam aumentar a frequência, tempo ou tipos de atividades na semana seguinte. Note que os alunos irão explorar formas de ultrapassar as barreiras à atividade física na próxima lição, então falar deste tópico agora vai ser um bom gancho.

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.*

Imagine que você tenha sido desafiado a experimentar uma nova atividade física diária durante uma semana. Pode ser qualquer coisa que quiser! Decidir qual atividade física nova você escolheria a cada dia. Então, se possível, experimente uma delas e incluí-la em seu plano de atividade física.

Conexão com a Família:

Uma grande estratégia é tornar a atividade física um assunto de família! Desafie os alunos a trabalharem com os membros da família para identificarem uma atividade que poderiam fazer com a família. Isto poderia ser um passeio em família ou um passeio de bicicleta, ou fazer uma aula de ginástica juntos.

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:

Centros comunitários e centros de juventude, muitas vezes oferecem aulas de atividade física projetadas especificamente para crianças. Com a ajuda de seus pais ou cuidadores, incentive os alunos a procurarem online programas e atividades adequadas à sua idade oferecidas em seu centro comunitário local.

Correlações Padrões:

Padrões Nacionais de Educação em Saúde

- 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

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 para Artes da Língua Inglesa

- 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.
- Envolver-se de forma eficaz em uma série de discussões colaborativas (um a um, em grupos, e orientadas pelo professor) com diversos parceiros, construindo sobre as ideias dos outros e expressando a sua própria ideia com clareza.
- Lembrar de informações de experiências ou reunir informações de fontes impressas e digitais; tomar notas breves sobre as fontes e classificar evidências em categorias.
- Buscar evidências em textos literários ou informativos para apoiar a análise, reflexão e pesquisa.

Atividade Física BINGO!

Instruções: Encontre outra pessoa que tenha feito uma das atividades nos retângulos na semana passada. Peça à pessoa para assinar o seu nome no retângulo. Quando você tiver assinaturas em cinco retângulos em uma linha horizontal, vertical ou diagonal, você pode dizer, BINGO! Você só pode usar cada participante uma vez. A retângulo central é LIVRE.

1. Colorir uma atividade de alta intensidade de verde.
2. Colorir uma atividade de intensidade moderada de amarelo.
3. Colorir uma atividade de baixa intensidade de laranja.
4. Colorir uma atividade que você faz regularmente de azul.
5. Colorir uma atividade que você gostaria de experimentar de roxo.

B	I	N	G	O
Nadar	Andar de Bicicleta	Andar de Skate	Dançar	Arrumar a cama
Brincar no recreio	Ajudar a fazer as refeições	Correr	Jogar jogos de vídeo game ativos	Fazer artes marciais ou karatê
Jogar Futebol	Andar até a escola	Espaço Livre	Jogar no Parque	Pular corda
Lavar a louça	Jogar Basquete	Escalar	Limpar a casa	Jogar Tênis
Passar aspirador	Fazer aula de atividade física	Brincar de Pega-Pega	Jogar em um time	Andar de patinete

Meu Plano de Atividade Física

Lembre-se das Diretrizes!

Crianças da sua idade devem fazer 60 minutos (1 hora) ou mais de atividade física todos os dias!

- **Aeróbica:** A maior parte do 60 minutos ou mais devem ser de atividade aeróbicas moderadas ou de alta intensidade.
- **Fortalecimento Muscular:** Atividades de fortalecimento muscular devem ser incluídas pelo menos 3 dias por semana.
- **Fortalecimento ósseo:** Atividades de fortalecimento ósseo devem ser incluídas pelo menos 3 dias por semana.

Plano para o Dia 1

Atividade	Tipo	Quantos minutos eu vou fazer?	Eu consegui fazer?

Plano para o Dia 2

Atividade	Tipo	Quantos minutos eu vou fazer?	Eu consegui fazer?

Plano para o Dia 3

Atividade	Tipo	Quantos minutos eu vou fazer?	Eu consegui fazer?

Plano para o Dia 4

Atividade	Tipo	Quantos minutos eu vou fazer?	Eu consegui fazer?

Plano para o Dia 5

Atividade	Tipo	Quantos minutos eu vou fazer?	Eu consegui fazer?

Plano para o Dia 6

Atividade	Tipo	Quantos minutos eu vou fazer?	Eu consegui fazer?

Plano para o Dia 7

Atividade	Tipo	Quantos minutos eu vou fazer?	Eu consegui fazer?