

## Superando os Obstáculos

**Série: Do 3o ao 5o Ano**

### Objetivos dos Alunos:

- Identificar possíveis obstáculos que possam impedir alguém da sua idade de ser fisicamente ativo por pelo menos 60 minutos por dia
- Gerar soluções e opções para ajudar as crianças imaginárias a superarem obstáculos para serem fisicamente ativas por pelo menos 60 minutos por dia
- Identificar uma meta para serem fisicamente ativos por 60 minutos todos os dia
- Criar um plano de ação para ajudar a medir e monitorar sua meta de atividade física

### Materiais:

- Dois ou três cones
- Barreiras da Atividade Física – cortadas em cartões
- Folha de Resposta: Barreiras da Atividade Física
- Folha de Atividade do Aluno - Qual é a sua meta de atividade física? (uma por aluno)

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

### Especialista instantâneo:

A atividade física é um componente crítico para a manutenção de um estilo de vida saudável e manter o bem-estar físico, social / emocional e mental. Pesquisas mostram que a atividade física regular:

- ajuda a construir e manter os ossos e músculos saudáveis
- ajuda a reduzir o risco de desenvolvimento de obesidade e doenças crônicas, tais como diabetes, doença cardiovascular e câncer de cólon.
- melhora a força e a resistência.
- ajuda a construir ossos e músculos saudáveis
- ajuda a manter um peso saudável.
- reduz sentimentos de depressão e ansiedade e promove o bem-estar psicológico.
- ajuda a aumentar a autoestima.
- pode ajudar a melhorar o desempenho acadêmico dos alunos, incluindo
  - desempenho acadêmico e notas
  - comportamento acadêmico, tais como o tempo nas tarefas

- fatores que influenciam o desempenho acadêmico, como a concentração e atenção na sala de aula.

Para sustentar o crescimento e o desenvolvimento saudável, os jovens são encorajados a serem fisicamente ativos por 60 minutos ou mais a cada dia, com a maioria das atividades sendo de intensidade moderada a alta.

Nesta lição, os alunos irão aprender sobre as barreiras que impedem alguém de sua idade a fazer atividade física moderada ou intensa por 60 minutos ou mais todos os dias. Os alunos irão debater estratégias para superar os obstáculos. Eles vão definir uma meta de atividade física para eles mesmos e considerar as barreiras que possam vir a encontrar.

Nota: Uma vez que todas as crianças crescem em índices diferentes e os alunos da sua classe provavelmente terão diferentes pesos, você deve ser sensível às discussões sobre o excesso de peso ou obesidade. 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:

- Centros de Controle e Prevenção de Doenças: Fatos sobre a Obesidade Infantil. <http://www.cdc.gov/healthyschools/obesity/facts.htm>
- 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 BAM! Corpo e Mente: Atividade Física <http://www.cdc.gov/bam/activity/index.html>
- Centros de Controle e Prevenção de Doenças BAM! Corpo e Mente: 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 BAM! Corpo e Mente: Cartões de Atividade <http://www.cdc.gov/bam/activity/cards.html>
- SHAPE America Lista de Controle de Educação Física <http://www.shapeamerica.org/publications/products/pechecklist.cfm>
- Centros de Controle e Prevenção de Doenças BAM! Corpo e Mente: Calendário de Atividade. [http://www.cdc.gov/bam/activity/documents/activity\\_calendar.pdf](http://www.cdc.gov/bam/activity/documents/activity_calendar.pdf)

## Procedimento:

### Aula 1: Barreiras à Atividade

1. Antes da aula, coloque cones em frente à porta da sala para criar uma barreira à entrada, e cortar e pendurar os cartões de barreira em diferentes lugares ao redor da sala. Não diga aos alunos por que os cones estão lá e, se as pessoas tirarem eles do caminho, tente recolocá-los antes do próximo aluno entrar.
2. Uma vez que os alunos estiverem em seus lugares, pedir-lhes para adivinhar por que os cones estavam lá. Peça para os alunos descreverem como se sentiram sobre os cones estarem lá. Os cones impediram os alunos de entrarem na sala de aula? Atrasaram a entrada? Ficaram no seu caminho?
3. Introduzir a palavra "barreira" e pedir aos alunos para definirem. Compartilhar com os alunos que barreira é algo que está no caminho dificultando fazer algo ou fazer progresso em direção a um objetivo. Outra palavra para "barreira" é "obstáculo".
4. Pergunte aos alunos como os cones na entrada poderiam ser considerados uma barreira ou obstáculo e o que eles fizeram para conseguir chegar na porta. Eles podem dizer que passaram por cima dos cones, pisaram entre os cones, ou que moveram os cones do caminho. Todos estas são soluções que poderiam ter ajudado a remover essa barreira. As soluções são ideias que ajudam a resolver um problema ou desafio.
5. Explique que o objetivo desta aula é falar sobre as barreiras relacionadas com a atividade física. Enquadrar a discussão em torno destas questões:
  - a. Quanto tempo crianças da sua idade devem ser ativas diariamente?
  - b. Quais tipos de atividades devem compor a maior parte deste tempo?
  - c. Você acha que todo mundo da sua idade é ativo por pelo menos 60 minutos todos os dias?
  - d. Se não, quais poderiam ser algumas das barreiras que ficam no caminho?
6. Explique que muitas pessoas encontram barreiras que os impedem de serem fisicamente ativos. Mas, assim como a atividade dos cones, existem soluções diferentes que podem ajudar a superar essas barreiras.
7. Peça aos alunos que formem grupos de dois ou três. Distribuir notas autoadesivas para cada grupo. Apontar os "cartões de barreira" ao redor da sala. Explique que cada cartão

apresenta uma possível barreira para a atividade física para alguém de sua idade. Seu desafio é ir ao redor da sala para encontrar cada cartão. Uma vez que encontrar o cartão, o par / grupo deve debater uma solução para ajudar a pessoa no cartão a superar a barreira. Peça para escreverem e anexarem a solução sob o cartão da barreira. Desafiar os alunos a chegarem a soluções que outros grupos ainda não tenham escrito quando eles chegarem nos cartões.

8. Uma vez que todos os grupos tenham respondido cada barreira, rever as soluções que foram lançadas com a classe. Provocar soluções adicionais, se necessário, a partir da folha de respostas dos Cartões de Barreiras.

## Aula 2: Estabelecendo sua Meta

1. Se esta é uma nova aula, convide os alunos a compartilharem o que eles lembram sobre as barreiras à atividade física e como superá-las. Explique aos alunos que eles vão reunir o que aprenderam sobre atividade física para definir e seguir uma meta.
2. Reveja com os alunos o que eles aprenderam na aula anterior sobre a definição de metas. Definir e acompanhar metas pode ser uma ótima maneira de ajudar os alunos a manterem o bem-estar ao longo de suas vidas. As metas devem ser específicas, mensuráveis, capazes de ser alcançáveis, realmente importantes para eles, e de tempo limitado como na regra do EMARP.
3. Dirija os alunos a fazerem um levantamento de possíveis objetivos de atividade física com um parceiro. Eles devem considerar tudo o que aprenderam sobre os benefícios da atividade física, os diferentes tipos de atividade física, as diretrizes de atividade física para as pessoas de sua idade e maneiras de superar barreiras. Convide voluntários para compartilharem ideias.
4. Distribua a Folha de Atividades do Aluno - Qual é o Sua Meta de Atividade Física! Reveja as seis etapas que devem ser preenchidas, fornecendo exemplos, se necessário. Nota: Para alunos com deficiências físicas, compartilhe artigos como Enfrentando o Desafio “Você também pode fazer” do Corpo e Mente BAM!  
<http://www.cdc.gov/bam/activity/challenge-disabilities.html>
5. Dê aos alunos tempo suficiente para completar a folha de atividades. Você pode querer colocar alunos com objetivos ou interesses semelhantes juntos para ajudar uns aos outros a completarem a folha de atividades. Incentive os alunos a compartilharem suas metas e estratégias de acompanhamento com os outros.

- Peça aos alunos para acompanharem e comemorem seu progresso! Lembre aos alunos que a definição de metas é uma habilidade para melhorar o bem-estar físico. Conhecer os obstáculos e barreiras que podem entrar no caminho pode ajudá-los a cumprir o objetivo de estar fisicamente ativo por 60 minutos 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.*

Miguel é novo em sua escola e mora perto da sua casa. Vocês compartilham interesses semelhantes, como atividade física, leitura e tocar um instrumento. Imagine que você e Miguel decidiram planejar uma semana de atividades para ajudá-lo a ser fisicamente ativo. Considere 1) opções de clima (interno/ externo), 2) departamentos de recreação, 3) parques locais, 4) antes e depois das atividades escolares e 5) família. Decida quais atividades você e Miguel farão cada dia por uma semana!

### Conexão com a Família:

Peça aos alunos que compartilhem sua folha de definição de objetivos de atividade física com os membros da família e peça que assinem, comprometendo-se a apoiar os esforços de todos para estarem fisicamente ativos por pelo menos 60 minutos por dia. Os membros da família podem procurar formas de adicionar atividade física à folha de definição de metas também.

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:

Peça aos alunos que convidem um médico, um personal trainer ou um especialista do departamento de recreação para discutir a importância da atividade física, os benefícios da atividade física e os efeitos a longo prazo de não ser fisicamente ativo. O personal trainer ou especialista do departamento de recreação podem destacar os programas dos seus estabelecimentos.

### 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

### ***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.
- Buscar evidências em textos literários ou informativos para apoiar a análise, reflexão e pesquisa.

## Cartões de Barreiras

<p><b>Karla é ocupada e não tem tempo de jogar.</b></p>	<p><b>Bianca tem medo de se machucar.</b></p>	<p><b>Oliver tem que cuidar do seu irmão mais novo, então ele não consegue ser ativo.</b></p>
<p><b>Os amigos de Álvaro não gostam de ser fisicamente ativos então ele também não é.</b></p>	<p><b>Ben não sabe jogar os jogos que ele vê as outras crianças jogando.</b></p>	<p><b>Lúis acorda muito tarde, então ele nunca tem tempo de ir caminhando para a escola.</b></p>
<p><b>Sabrina está sempre muito cansada para ser fisicamente ativa.</b></p>	<p><b>Marco não tem uma bola ou um lugar para jogar</b></p>	<p><b>Maria não vai ao parque ou local de recreação porque é muito longe de sua casa</b></p>
<p><b>Daniel nunca tem vontade de ser ativo.</b></p>	<p><b>É muito frio e chuvoso para Karina brincar lá fora.</b></p>	<p><b>Manuela não gosta de ficar fora portanto ela assiste TV o dia todo.</b></p>

Folha de Resposta: Barreiras da Atividade Física

Barreira	Como esta pessoa pode superar esta barreira?
<p><b>Karla é ocupada e não tem tempo de jogar.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planeje com antecedência para pequenos períodos de tempo de atividade ao longo do dia. Os 60 minutos não precisam ser feitos tudo de uma vez</li> <li>• Escolha atividades físicas que não levam muito tempo para fazer (pular corda, andar, pular amarelinha, jogar pega-pega, correr)</li> <li>• Veja se consegue reduzir o tempo que você faz outra coisa. Talvez você poderia trocar algum tempo assistindo televisão ou jogando videogames e adicionar esse tempo para o seu calendário de atividade física.</li> </ul>
<p><b>Os amigos de Álvaro não gostam de ser fisicamente ativos então ele também não é.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encontre novas atividades físicas que seus amigos possam gostar.</li> <li>• Convide seus amigos para brincar e treinar com você no parque antes ou depois da escola.</li> <li>• Vá ao departamento de recreação local e inscreva-se para uma nova atividade física.</li> <li>• Veja se algum novo amigo gostaria de fazer algumas das atividades que você gosta.</li> </ul>
<p><b>Sabrina está sempre muito cansada para ser fisicamente ativa.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fique fisicamente ativo quando sentir que tem mais energia. Para muitas pessoas, é logo cedo de manhã.</li> <li>• Tente dormir mais.</li> <li>• Saiba que a atividade física aumenta sua energia e ajuda o seu coração e corpo.</li> </ul>
<p><b>Daniel nunca tem vontade de ser ativo.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estabeleça uma meta para estar fisicamente ativo.</li> <li>• Convide amigos para se exercitarem e jogarem com você para tornar mais divertido.</li> <li>• Junte-se a uma equipe de esportes, atividades após a escola, ou atividade do departamento de recreação.</li> <li>• Experimente uma nova atividade que possa lhe dar mais motivação.</li> </ul>
<p><b>Bianca tem medo de se machucar.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escolha atividades que o ajudem a se sentir seguro, como andar ou pular corda. Ser ativo não tem que apresentar riscos</li> <li>• Aprenda as regras de jogos diferentes e certifique-se de que você e outros sigam as regras.</li> </ul>



<p><b>Ben não sabe jogar os jogos que ele vê as outras crianças jogando.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encontre um amigo ou um adulto de confiança que possa ensinar-lhe os jogos.</li> <li>• Selecione as atividades que você sabe como jogar.</li> <li>• Faça uma aula na escola ou no departamento de recreação para saber mais sobre os jogos.</li> <li>• Pesquise os jogos on-line para ver as regras e como jogar</li> <li>• Pratique os jogos.</li> </ul>
<p><b>Marco não tem uma bola ou um lugar para jogar</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selecione as atividades que não precisam de muito equipamento (andar, correr, pular corda).</li> <li>• Crie um novo jogo com amigos ou sozinho.</li> <li>• Identifique atividades que não custam muito dinheiro em sua comunidade.</li> <li>• Peça ajuda a seu professor de educação física ou outro adulto na escola.</li> <li>• Fale com seus pais ou responsáveis sobre um novo esporte que você está interessado e obtenha o equipamento para este esporte.</li> </ul>
<p><b>É muito frio e chuvoso para Karina brincar lá fora.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escolha uma variedade de atividades que você pode fazer dentro de casa.</li> <li>• Vá para o centro de recreação local para ter um espaço coberto.</li> <li>• Participe de uma atividade extraescolar na escola.</li> <li>• Crie um jogo indoor de atividade física (videogame, degraus, flexões / abdominais, polichinelos).</li> </ul>
<p><b>Oliver tem que cuidar do seu irmão mais novo, então ele não consegue ser ativo.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traga seu irmão para o parque e brinque com ele.</li> <li>• Brinque de pega-pega ou outros jogos de correr com seu irmão</li> <li>• Faça atividades físicas internas se seu irmão for muito novo para sair de casa.</li> <li>• Fique fisicamente ativo quando não precisar cuidar de seu irmão.</li> </ul>
<p><b>Luís acorda muito tarde, então ele nunca tem tempo de ir caminhando para a escola.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tente acordar mais cedo.</li> <li>• Assegure-se que você está dormindo o suficiente.</li> <li>• Caminhe até a escola com um amigo para ser mais divertido.</li> </ul>
<p><b>Maria não vai ao parque ou local de recreação porque é muito longe de sua casa</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veja se você consegue uma carona ou fazer um rodízio para ir até o departamento de recreação ou parque.</li> <li>• Veja se há um lugar para jogar perto de casa.</li> <li>• Procure maneiras de replicar as atividades que você poderia fazer no parque em um ambiente mais próximo de casa.</li> </ul>

# juntoscontamos

DECISÕES SAUDÁVEIS. HÁBITOS SAUDÁVEIS.

**Manuela não gosta de ficar fora portanto ela assiste TV o dia todo.**

- Atividades físicas podem ser feitas em qualquer lugar. Pense em atividades divertidas que você pode fazer em lugares fechados, em casa ou em um centro de recreação local.
- Faça atividades físicas - como dançar ou correr no lugar - enquanto assiste à TV.
- Substitua o tempo de assistir TV pelo tempo de atividade física.

## Folha de Atividade do Aluno: Qual a sua meta de atividade física?

### Passo 1: Revisar as diretrizes de atividade físicas

- Participar de 60 minutos ou mais de atividade física por dia.
- A maioria dos exercícios deve ser de atividade física aeróbica de intensidade moderada a alta .
- Parte dos 60 minutos de atividade física deve se concentrar nas atividades de fortalecimento muscular ou fortalecimento ósseo pelo menos três dias por semana.

### Passo 2: Acompanhe sua Atividade Física!

Para ajudá-lo a definir seu objetivo de atividade física, comece por prestar atenção no que você faz agora. Acompanhe sua atividade física por uma semana listando cada atividade que você faz, por quanto tempo você faz isso e o tipo de exercício.

Domingo				
Atividade	Tempo	Moderada a Alta Intensidade (Aeróbica)	Muscular	Ósseo
	minutos			
	minutos			
	minutos			
	minutos			
Tempo Total	minutos			

Segunda-Feira				
Atividade	Tempo	Moderada a Alta Intensidade (Aeróbica)	Muscular	Ósseo
	minutos			
	minutos			
	minutos			
	minutos			
Tempo Total	minutos			

Terça-Feira				
Atividade	Tempo	Moderada a Alta Intensidade (Aeróbica)	Muscular	Ósseo
	minutos			
	minutos			
	minutos			
	minutos			
Tempo Total	minutos			

Quarta-Feira				
Atividade	Tempo	Moderada a Alta Intensidade (Aeróbica)	Muscular	Ósseo
	minutos			
	minutos			
	minutos			
	minutos			
Tempo Total	minutos			

Quinta-Feira				
Atividade	Tempo	Moderada a Alta Intensidade (Aeróbica)	Muscular	Ósseo
	minutos			
	minutos			
	minutos			
	minutos			
Tempo Total	minutos			

Sexta-Feira				
Atividade	Tempo	Moderada a Alta Intensidade (Aeróbica)	Muscular	Ósseo
	minutos			
	minutos			
	minutos			
	minutos			
Tempo Total	minutos			

Sábado				
Atividade	Tempo	Moderada a Alta Intensidade (Aeróbica)	Muscular	Ósseo
	minutos			
	minutos			
	minutos			
	minutos			
Tempo Total	minutos			

### Passo 3: Estabeleça a Meta

Compare as diretrizes de atividade física para crianças de sua idade com suas atividades nesta semana. Em seguida, crie um objetivo EMARP relacionado à sua atividade física. Lembre-se de que os objetivos EMARP são:

- Específicos
- Mensuráveis
- Alcançáveis
- Realmente importante para você
- Prazo determinado

Minha meta é:

**Passo 4: Considerar as Barreiras**

Descreva duas barreiras que possivelmente podem impedi-lo de alcançar sua meta. Quais são as formas de superar estas barreiras?

Barreira	Soluções para superar a barreira

**Passo 5: Acompanhe seu Progresso**

Pense em uma estratégia para você acompanhar seu progresso rumo a sua meta.

**Passo 6: Comemore!**

Quando você alcançar seu objetivo, comemore! Se você não conseguiu alcançar seu objetivo, tente descobrir o que deu errado para que você possa fazer melhor na próxima vez.