

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

7. Se esta for uma nova aula, convidar os alunos a avaliarem o que aprenderam sobre os benefícios da atividade física.
8. 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.
9. 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>		

10. 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

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 outros. 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?

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

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

Folha de Resposta: Barreiras da Atividade Física

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

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

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.