

Descrição do Programa para 2º ano

O programa Zona de Enriquecimento foi criado para ser usado por organizações sem fins lucrativos e de acordo com o programa curricular, atividades fora do horário escolar, programas comunitários existentes ou com voluntários. O programa Zona de Enriquecimento é flexível ao fornecer a pais e voluntários um vasto conjunto de recursos que pode ser usado integralmente ou por meio da inclusão de elementos que se ajustam às necessidades de um aluno em um dia específico. Para fornecer conteúdo do mais alto padrão, criamos materiais que se alinham com nosso programa padronizado Juntos Contamos, que foi desenvolvido por nutrólogos pediatras, professores e profissionais de atividades físicas. Os recursos Zona de Enriquecimento estão divididos em três módulos com atividades relacionadas com tomada de decisão e definição de metas (“Aprender Juntos”), nutrição e alimentos (“Comer Juntos”), e atividades físicas (“Brincar Juntos”). O foco é no bem-estar geral, ensinando as crianças a tomar decisões saudáveis que proporcionam hábitos saudáveis ao longo de suas vidas. Cada módulo é designado para duas sessões de 45 minutos, que podem ser ministradas de diferentes formas.

Módulo #1: Aprender Juntos

As discussões e atividades que ensinam sobre o triângulo do bem-estar e oferecem soluções práticas para tomada de decisões e definições de metas.

- Discussão
- Atividade Mural: Simplificando Bem-estar
- Atividade de Tomada de Decisão: Minhas Escolhas
- Um, Dois, Três... Atividades de Bem-Estar!
- Amarelinha Diferente
- Lanches depois da escola: Arquitetos de lanches

Módulo #2: Comer Juntos

Discussões e atividades que ensinam sobre padrões de alimentação saudável. Atividades práticas que incentivam as crianças a experimentar novas comidas, beber mais líquidos e comer mais frutas e vegetais e grãos integrais. As atividades reforçam a importância de tomar decisões saudáveis que prometem equilíbrio, moderação e variedade.

- Discussão
- Atividade My Plate
- Atividade Mural: 5 Grupos Alimentares
- Atividade Lanche: Sundaes
- Atividade Mural: O Arco-Íris das Cores dos Alimentos
- Atividade Lanche: Cozinha de Testes do Arco-Íris de Comidas
- Atividade Lanche: Salada Arco-Íris
- Faça-você-mesmo o seu lanche Aula de Culinária

- Faça-você-mesmo um Livro de Receitas

Módulo #3: Brincar Juntos

Discussões e atividades que ensinam sobre os benefícios das atividades físicas. Jogos e atividades que podem ser facilmente replicados no recreio, em casa e durante tempo livre. As aulas reforçam os 60 minutos recomendados de atividades física por dia para crianças em idade escolar.

- Discussão
- Atividade Mural: 60 Minutos Por Dia!
- Meu Plano de Atividades Físicas
- Atividade #1: Jogos Clássicos
- Atividade #2: Estações de Trabalho
- Atividade #3: Brincadeira Criativa

O Programa Zona de Enriquecimento foi criado pela Fundação de Compromisso com o Peso Saudável para complementar o Programa Juntos Contamos, um programa de bem-estar para crianças da pré-escola até o fim do ensino fundamental I desenvolvido em parceria com a Discovery Education e SHAPE America. Mais recursos gratuitos sobre bem-estar estão disponibilizados em <http://br.juntoscontamos.com/>.

Módulo 1: Aprender Juntos

Esta unidade da Zona de Enriquecimento está alinhada com as aulas do Programa Juntos Contamos: Aprender Juntos para alunos 2º ano.

Objetivo

As crianças poderão:

- Ser apresentadas ao conceito do triângulo de bem-estar
- Identificar as atividades e jogos que promovem hábitos saudáveis
- Começar um Mural de Bem-Estar que pode ser ampliado todas as semanas
- Experimentar lanches que combinam diversos grupos alimentares

Entrega

- A discussão e as atividades a seguir foram criadas para serem usadas de uma maneira conjunta. Você pode decidir focar um tópico em uma sessão e os outros dois em outra ou pode incorporar todos os três em diferentes sessões.

Discussão

Comece uma discussão sobre alguma coisa que todos procuram: bem-estar.

O que é bem-estar?

O bem-estar é um processo ativo de fazer escolhas que levam a uma vida saudável e feliz. Todos os dias, as pessoas fazem escolhas sobre como vão passar seu tempo, o que vão comer, e com quem vão passar seu tempo. Estas decisões criam um estilo de vida saudável (ou não saudável).

Quais os principais componentes do bem-estar?

Há três partes que compõem o bem-estar: Meu Corpo (bem-estar físico), Meus Amigos e Família (bem-estar social), e Minha Mente e Meus Sentimentos (bem-estar mental/emocional).

A que se refere Meu Corpo (bem-estar físico)?

O bem-estar físico se refere a cuidar de nós mesmos fazendo atividades físicas, tendo boa higiene pessoal, fazendo escolhas alimentares saudáveis e estando seguro.

A que se refere Meus Amigos e Minha Família (bem-estar social)?

O bem-estar social se refere a interação e relacionamento com outros em diferentes ambientes.

A que se refere Minha Mente e Meus Sentimentos (bem-estar mental/emocional)?

O bem-estar mental/emocional se refere a gostar e aceitar a si mesmo, expressar e processar emoções, lidar com as demandas da vida cotidiana e gerenciamento de estresse.

Como estes tipos de bem-estar se relacionam?

Cada tipo de bem-estar tem impacto sobre os demais tipos. Por exemplo, se não comer alimentos saudáveis (bem-estar físico), pode não ter energia para brincar com seus amigos (bem-estar social), e pode se sentir isolado quando fica sentado no banco vendo os outros se divertindo (bem estar mental/emocional).

Comece uma discussão sobre algo que todos fazem todos os dias: tomar decisões.

Quais são alguns exemplos de decisões que você toma todos os dias?

As pessoas tomam decisões todos os dias sobre muitas coisas como o que comer, o que vestir, como passar o tempo, com quem passar o tempo, se comprar uma coisa ou ir a algum lugar, se fazer exercício ou não, etc.

Como se tomam decisões?

Muitas pessoas decidem coisas com base em como se sentem ou o que pensam. Decisões maiores muitas vezes exigem uma consideração mais cuidadosa, como pesar os prós e os contras da decisão e considerar os benefícios ou consequências das decisões.

Comece uma discussão sobre coisas que as pessoas devem fazer se querem mudar ou melhorar: definir metas.

Por que é importante definir metas?

A definição de metas é uma habilidade importante para ajudar as pessoas a manter o bem-estar balanceado ao longo de suas vidas.

Quais são alguns exemplos de metas?

Metas são coisas que quer cumprir como ser fisicamente ativo todos os dias, comer diversos alimentos, beber bastante água, falar dos problemas com outras pessoas, ter certeza de ter cumprido as tarefas, etc.

A principal meta é equilibrar as três facetas do bem-estar (físico, social e emocional) de forma que possa tomar decisões diariamente que criam hábitos saudáveis para a vida toda. Para isso, você deve:

- adotar o equilíbrio, a variedade e a moderação em sua dieta
- ser fisicamente ativo por 60 minutos todos os dias
- aprender a lidar com as emoções e lidar com o estresse
- comportar-se de forma a promover um convívio social de apoio
- tomar decisões e definir metas que tenham impacto positivo no seu bem-estar geral
- Estas são as coisas mais importantes a se lembrar!

Quais são as metas deste programa?

- Entender o conceito de bem-estar e começar a tomar decisões que promovem o bem-estar geral
- Tentar diversas atividades e jogos divertidos, brincar em áreas internas e ao ar livre e promover o bem-estar físico
- Aprender como fazer lanches divertidos e nutritivos para depois da escola
- Participar de cada aula visando os 60 minutos de atividade físicas diária recomendados
- Praticar habilidades sociais e de comunicação interagindo com outras pessoas
- Aprender maneiras saudáveis de lidar com o estresse de todos os dias e os sentimentos

Atividade Mural: Bem-estar simplificado

Materiais

Materiais de arte para mural (papel, canetas, fita adesiva, cola, tesoura, post-it), revistas antigas e circulares de propaganda para recortar (e colocar no mural)

Visão Geral

Acha difícil explicar o conceito de bem-estar várias vezes? Deixe que algumas fotos (e as crianças) façam isso! Comece criando uma moldura para um mural para pendurar em seu espaço. Pense em um mural que pode:

- ilustrar o conceito de bem-estar
- gerar ideias para atividades
- capturar ideias criativas das crianças
- acompanhar o progresso durante o programa
- educar outras pessoas (coloque em uma área central ao final do programa)

- incentivar as crianças a praticar o bem-estar em casa com suas famílias (cozinhando juntos, fazendo refeições juntos, ensinando aos pais e irmãos jogos divertidos para brincar juntos, falar de problemas, reconhecer as opções saudáveis e tomar decisões sobre elas ao invés das opções não saudáveis)

Instruções

Escreva as palavras “BEM-ESTAR” em letras grandes na parte de cima do mural. Ou faça com estêncil ou no computador e imprima e cole no mural. [Ou imprima o título do Banco de Tabelas] Embaixo disso, escreva os subtítulos “Meu Corpo”, “Meus Amigos e Minha Família” e “Minha Mente e Meus Sentimentos”. Pergunte às crianças como eles definiriam cada um destes termos. Escreva definições básicas sob os subtítulos.

- Meu Corpo (bem-estar físico): ser ativo e tomar decisões alimentares saudáveis
- Meus Amigos e Minha Família (bem-estar social): ser respeitoso e ter uma boa relação com as pessoas
- Minha Mente e Meus Sentimentos (mental/emocional): falar com as pessoas e lidar bem com as emoções

Peça que as crianças recortem imagens de revistas mostrando cada tipo de bem-estar e cole no mural.

- Se tiver tempo adicional, convide as crianças para pintar as letras e desenhem pequenas figuras para ilustrar o bem-estar geral no mural. Explique que este mural deve crescer com o passar das semanas e que todos podem incluir novas peças sempre que se reunirem.

Atividade de Tomada de Decisão: Minhas Escolhas

Materiais

Folha de atividade de aluno “Minhas Escolhas” da aula Programa Juntos Contamos: Decisões, Decisões

Visão Geral

Esta atividade ajuda as crianças a ver como as decisões que tomam diariamente estão relacionadas com o bem-estar.

Instruções

1. Converse com as crianças sobre algumas decisões que tomam todos os dias.
2. Discuta como as decisões que tomam se relacionam com o bem-estar: Meu Corpo (físico), Meus Amigos e Minha Família (social), Minha Mente e Meus Sentimentos (mental/emocional). Algumas decisões podem se sobrepor.
3. Discuta a diferença entre decisões saudáveis e não saudáveis: comer bala x comer fruta; assistir TV x brincar ao ar livre; brigar com amigos X falar sobre problemas
4. Distribua a folha de trabalho “Minhas Escolhas”.
5. Peça que as crianças desenhem uma decisão saudável e uma decisão não saudável de cada tipo de bem-estar.
6. Incentive as crianças a compartilhar suas respostas com o grupo.

Atividade de Definição de Meta

Materiais

Folha de atividade “Minha Meta de Bem-estar” do Programa Juntos Contamos: aula Preparar, Apontar, Meta

Visão Geral

Esta atividade ajuda as crianças a criarem uma meta de bem-estar.

Instruções

1. Converse com as crianças sobre uma lista de metas ou coisas que eles gostariam de fazer melhor.
2. Discuta a qual tipo de bem-estar cada meta se refere: Meu Corpo (físico), Meus Amigos e Minha Família (social), Minha Mente e Meus Sentimentos (mental/emocional).
3. Peça que as crianças escolham uma meta na qual gostariam de trabalhar ou crie uma nova que se refira a um tipo de bem-estar.
4. Distribua a folha de atividades “Minha Meta de Bem-estar” e peça que as crianças preencham a ficha com a meta que escolheram.
5. Incentive as crianças a compartilhar suas respostas com o grupo.
6. Peça que as crianças acompanhem seu progresso em direção a sua meta com o “Meu Progresso com Minha Meta” ao final e que revejam depois de sete dias.

Um, Dois, Três... Atividades de Bem-estar!

Materiais

Livros ou pratos de plástico (um para cada aluno)

Visão Geral

As aulas do Programa Juntos Contamos: Aprender Juntos ensinam tudo sobre a necessidade de equilíbrio entre cada parte do triângulo de bem-estar. As atividades a seguir tratam de um tipo de balanço totalmente diferente —equilíbrio físico. Utilizamos o equilíbrio físico em muitas atividades como andar de bicicleta, ginástica, artes marciais e yoga. Mas o equilíbrio é importante para a maioria dos esportes e atividades.

Estes exercícios simples ajudam a melhorar o equilíbrio físico, a coordenação e a força central. Use-os como metáfora para ensinar sobre o triângulo de bem-estar.

Instruções

Pergunte às crianças:

- Acha que equilíbrio é fácil? Às vezes é mais difícil do que você pensa!
- É fácil aprender a andar de bicicleta? Não! Primeiro, é muito difícil, mas quanto mais praticar, mais fácil fica.
- O bem-estar é fácil? Nem sempre é fácil, mas quanto mais aprendermos como fazê-lo e quanto mais tentarmos, mais fácil fica.

Guie as crianças nestes exercícios de equilíbrio simples. Dê a eles a opção de usar uma cadeira ou parede como apoio, quando apropriado.

Jogos de Cabeça

Dê o exemplo: ande lentamente em uma linha reta com um livro ou um saco de areia em sua cabeça e peça para as crianças seguirem. Em seguida, ande em círculo pela sala.

Desafios Extras: veja se consegue agachar e tocar ou pegar um objeto no chão sem perder o livro ou o saco de areia da cabeça! Dê às crianças mais competitivas a opção de uma corrida: quão rápido conseguem andar rápido equilibrando o objeto na cabeça?

Posição de Cegonha

Ficar em pé em um pé só é mais difícil do que você pensa! Pratique ficar em pé em um pé só com as mãos embaixo das axilas, como asas de cegonha. Consegue ficar nesta posição por 10 segundos? Quem consegue por mais tempo? Agora tente a mesma coisa, mas com o outro pé. Qual é mais fácil?

Desafios Extra: Tente a posição de cegonha com os olhos fechados. Faça diferentes formas com seu corpo—como formas de letras do alfabeto ou formas de animais—enquanto fica em pé em um só pé. Tente pular em um só pé.

Em pé em um só pé, tente se abaixar com o braço oposto e tocar o chão.

Corra em um pequeno círculo enquanto a música toca. Quando a música parar, rapidamente volte para a Posição de Cegonha e veja por quanto tempo consegue ficar parado.

Poses de Yoga e Truques com Corda

Veja o Banco de Atividades para instruções sobre yoga fácil e outros exercícios que promovem equilíbrio.

Amarelinha Diferente

Materiais

Giz de calçada (ar livre) ou fita adesiva (interno), post-it com escolhas escritas em cada um, pequenas pedras

Visão Geral

Amarelinha é um ótimo jogo porque incorpora quatro tipos de exercício importantes:

- Atividade de fortalecimento muscular
- Atividade de fortalecimento ósseo
- Atividade aeróbica (aumenta a frequência cardíaca)
- Equilíbrio e coordenação

É um bom jogo para aprender porque:

- É divertido em qualquer idade.
- Pode jogar em qualquer lugar, ao ar livre ou não
- Basta giz de calçada ou fita adesiva, uma pedra e post-it com escolhas escritas no verso (lado adesivo)
- Pode jogar sozinho ou com amigos e a família
- Pode tentar muitas variações ou criar suas próprias regras
- Conta como parte dos 60 minutos de atividade física diária recomendados

Objetivo do Jogo

Sair do quadrado um ir até o fim e voltar, sem perder o equilíbrio ou quebrar qualquer regra.

Regras para lembrar

- Só pode colocar um pé em um quadrado
- Precisa pular ou saltar sobre o quadrado que tem uma pedra
- Não pode pisar na linha

Instruções

Desenhe o painel de amarelinha no chão, calçada ou garagem, usando giz (Se em ambiente interno, faça o painel com fita adesiva na sala do ginásio ou da sala de aula.) Use a versão clássica, com quadrados únicos em uma linha vertical para 1, 2 e 3; quadrados duplos, lado a lado para 4 e 5; único para 6; duplos, lado a lado para 7 e 8; e único no topo para 9. Consulte a seção Diagramas para Jogos no Playground no Banco de Atividades se não conhecer o jogo. Numere os quadrados e coloque as crianças em fila para jogar. Estas são as regras básicas:

- Jogue uma pedra e coloque um post-it no quadrado 1.
- Salte sobre o quadrado 1 e salte até o fim do painel, lembrando que só um pé deve estar dentro de cada quadrado.
- No último quadrado, dê a volta e salte de volta, sem tocar em qualquer linha ou perder o equilíbrio.
- Pare no quadrado 2, abaixe-se e pegue o post-it no quadrado 1. Leia as escolhas no fim do post-it e decida: 1) qual opção é a decisão saudável? e 2) qual tipo de bem-estar does esta decisão promove?

Exemplos de Escolhas

- Comer uma maçã / Beber suco de maçã: Meu Corpo (físico)
- Brincar na casa de um amigo / brincar sozinho no parque: Meus Amigos e Minha Família (social)
- Guardar seus sentimentos para si / Contar a um amigo o que o incomoda: Minha Mente e Meus Sentimentos (emocional)
- Ficar acordado até tarde em noite de dia de escola / Dormir ao menos 8 horas de sono: Meu Corpo (físico)

A pessoa seguinte joga a pedra no quadrado 2 e joga como acima.

Variações: Depois de aprender bem o jogo básico (ou para crianças que já conhecem bem), sugira que as crianças inventem outras regras e revezem tentando jogar de maneiras diferentes. Por exemplo, pode criar regras especiais para alguns quadrados, por exemplo “quando chegar no 3, toma uma decisão que promove um certo tipo de bem-estar.”

Conexão com a Família

Peça que as crianças desenhem seu mini diagrama de amarelinha em um papel e levem para casa. Verifique se estão com os números certos e quantidade de quadrados. (Se possível, envie com eles um pedaço de giz.) Peça para que experimentem o jogo em casa, que ensinem os irmãos e vizinhos e compartilhem suas histórias na semana seguinte.

- Onde jogaram o jogo?
- Jogaram sozinhos? Com outras pessoas?
- Precisaram ensinar alguém a jogar?
- Usaram uma pedra ou outra coisa? (tampa de garrafa, moeda, saco de areia, puck de hóquei, pulseira)
- Usaram o desenho clássico ou fizeram mais quadrados?
 - Inventaram alguma regra criativa?

Lanches Depois da Escola: Arquitetos de Lanches

Materiais e ingredientes

Palitos de dente de madeira (várias caixas), uvas, cubos de queijo e bolachas

Visão geral

As crianças têm maior probabilidade de experimentarem comidas novas se puderem fazer suas próprias escolhas—e preparam sozinhos. Deixe as crianças arregaçarem as mangas e montar seus próprios lanches, usando alguns ingredientes básicos e escolhendo as coberturas. Quer melhorar o equilíbrio de temas na hora do lanche? Tente esta atividade Faça Você Mesmo o seu Lanche que combina fruta e proteína – e geometria – para deixar a hora do lanche divertida e criativa.

Instruções

Demonstre usando três palitos de dente e enfiando-os em três uvas ou cubos de queijo para fazer um triângulo. Peça que as crianças acompanhem, criando suas próprias estruturas em muitas direções diferentes, experimentando formas geométricas e ângulos, ou apenas se divertindo. Quão alto conseguem fazer as estruturas sem deixá-las cair?

Ao final, deixe que eles desmontem e comam! Sirva bolachas para acompanhar o queijo e a fruta. Pergunte as crianças se elas sabem os grupos alimentares que compõem o lanche. (Resposta: fruta, proteína, cálcio e grãos). Explique que é importante variar os tipos de comida que dá energia.

Referências

1. Laboratório de Nutrientes USDA <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/2260>
2. [Juntos Contamos](#) – Vire a Balança de Calorias
3. Orientações NASPE (Associação Nacional de Esporte e Educação Física) <http://www.shapeamerica.org/standards/upload/National-Standards-Flyer.pdf>
A NASPE recomenda que crianças em idade escolar devem acumular ao menos 60 minutos de atividades físicas por dia, evitando longos períodos de inatividade.
4. CDC: Aeróbica, fortalecimento muscular e ósseo: o que conta? http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/what_counts.html

Módulo 2: Comer Juntos

Esta unidade da Zona de Enriquecimento se alinha com as aulas do programa Juntos Contamos: Comer Juntos para 2º ano.

Objetivo

As crianças poderão:

- aprender sobre tamanhos de porções para cada tipo de grupo alimentar
- explorar cozinhar e preparar alimentos simples— para si e para seus familiares em casa.
- praticar o uso de ferramentas como as Orientações de Dietas para Americanos 2015-20 e <https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/printablematerials/Portuguese-DGTipsheet1.pdf> para ajudar a fazer escolhas bem informadas.
- fazer escolhas que atendam seu bem-estar pessoal e necessidades nutricionais.

Como usar estas aulas

Estas atividades práticas são criadas para fazer com que as crianças se interessem por cozinhar e preparação simples de alimentos – sozinhos e para seus familiares em casa. Use estas receitas e atividades como parte de um programa completo de 8 semanas da Zona de Enriquecimento, ou use para expandir sua unidade de culinária, se seu cronograma permitir. Informações adicionais estão disponíveis na seção “Especialista Instantâneo” das aulas *Comer Juntos* em <http://br.juntoscontamos.com/professores>.

- Padrões Saudáveis de Alimentação http://br.juntoscontamos.com/sites/br.juntoscontamos.com/files/aulas/k-2/Comer%20Juntos_Padro%CC%83es%20Saуда%CC%81veis%20de%20Alimentac%CC%A7a%CC%83o.pdf
- O Trabalho de um Nutriente

http://br.juntoscontamos.com/sites/br.juntoscontamos.com/files/aulas/k-2/Comer%20Juntos_O%20Trabalho%20de%20um%20Nutriente.pdf

- Para Alimentar o Pensamento

http://br.juntoscontamos.com/sites/br.juntoscontamos.com/files/aulas/k-2/Comer%20Juntos_Para%20Alimentar%20o%20Pensamento.pdf

Visão Geral

Depois da escola é um momento apropriado para que as crianças experimentem novos alimentos e bebidas de diferentes grupos alimentares. Estas ideias de lanche criativas são criadas para incentivar as crianças a experimentar novos alimentos, comer mais frutas e vegetais, entender a importância de grãos integrais e buscar comer uma dieta balanceada e variada regularmente. As atividades nesta unidade reforçam a importância do equilíbrio, tamanho de porção e variedade. A meta é que as crianças aprendam a fazer escolhas que atendam suas necessidades nutricionais e de energia. Quanto mais tempo as crianças passarem na cozinha, maior a probabilidade de elas se interessarem por cozinhar, preparação de alimentos e alimentação consciente. Quando as crianças se envolvem com o preparo da refeição na cozinha, elas costumam estar mais dispostas a experimentar comidas novas e diferentes. Cozinhar é uma habilidade para a vida toda que pode aumentar a confiança, a criatividade e a sensação de cumprimento e responsabilidade. Quando as crianças se envolvem no preparo de lanches e refeições, incentiva outros membros da família a fazer isso também. Quando mais crianças e famílias preparam suas refeições e comem juntos, isso é bom para todos!

Entrega

- A discussão e as atividades a seguir foram criadas para serem usadas de uma maneira conjunta. Você pode decidir focar um tópico em uma sessão e os outros dois em outra ou pode incorporar todos os três em diferentes sessões.

Discussão

Apresente uma breve introdução sobre padrões de alimentação saudável. Reforce que atividades escolhidas focam no equilíbrio, variedade e tamanho da porção.

- Equilíbrio = comer diferentes tipos de alimentos
- Variedade = comer alimentos de diferentes grupos alimentares
- Tamanho de porção = seguindo as recomendações de porções nas Orientações de Diet e não comer muito mais de qualquer alimento

Explique que as Orientações de Dieta para Americanos 2015-20 foram criadas para nos ajudar a fazer escolhas alimentares saudáveis e ser mais ativos todos os dias. É recomendado que as pessoas consumam certas proporções de sua dieta nos cinco grupos alimentares: grãos, vegetais, frutas, laticínios e carnes/leguminosas.

Atividade MyPlate

Materiais

Folha de atividades “My Plate” da aula do Programa Juntos Contamos: [Padrões Saudáveis de Alimentação](#)

Visão Geral

Esta atividade ensina as crianças reconhecer uma refeição que contém uma variedade de tipos de alimentos.

Instruções

1. Converse com as crianças e prepare uma lista de alimentos que as crianças comem diariamente.
2. Categorize os alimentos em cada um dos cinco grupos alimentares.
3. Distribua a atividade “My Plate” e peça que as crianças desenhem sua refeição favorita que contém um tipo de comida de cada um dos grupos alimentares.
4. Incentive as crianças a compartilhar sua refeição favorita com o grupo.

Atividade Mural #1: “5 Grupos alimentares”

Adicione um painel a seu Mural de Bem-estar (ver Módulo #1) com o nome dos cinco principais grupos alimentares, com o slogan oficial embaixo.* Desenhe ou recorte um grande número 5 em letras grandes e coloque junto com o título: “5 Grupos alimentares”.

5 Grupos alimentares

- Grãos: “Metade dos grãos devem ser integrais”
- Vegetais: “Varie os vegetais” (cor e tipo)
- Frutas: “Foco nas frutas”
- Laticínios: “Consuma alimentos ricos em cálcio”
- Carne e Leguminosas: “Escolhas magras nas proteínas”

*Ver Banco de Tabelas para imprimir os slogans.

Atividade Lanche #1: “Sundaes EZ”

Materiais e Ingredientes

- Copos de papel e colheres (ou cones de sorvete)
- Iogurte desnatado de baunilha
- Mini bolachas, bolachas partidas ou cereal (como flocos de aveia) feito em parte com grãos integrais
- Escolha de ao menos duas frutas (por exemplo, mirtilos, morango, bananas fatiadas, pêssegos ou abacaxi em lata, maçãs cortadas, laranjas em lata, uvas passas); podem ser frescas, congeladas ou enlatadas

Visão Geral

As crianças vão preparar lanches usando 4 dos 5 grupos alimentares:

- Grãos: bolachas integrais
- Frutas: 2 tipos de frutas frescas, congeladas ou em lata
- Laticínios: iogurte desnatado
- Carne/Leguminosas/Proteína: o iogurte é uma boa fonte de proteínas

Pontos de Discussão

- Lista de ingredientes de Sundaes EZ. Pergunte às crianças: Quantos grupos alimentares este lanche inclui? (Resposta: 3 dos 5 principais grupos ou 4 se contar o iogurte em Carne/Leguminosa/Proteína.) Este lanche inclui diversos alimentos para dar energia: fruta, laticínios e grãos. Também é uma boa fonte de proteína.
- Mostre a caixa de bolachas ou cereal e indique onde diz “integral”. Observe que hoje é mais fácil do que nunca encontrar cereais e lanches feitos com grãos integrais. Diga às crianças para procurarem a frase “feito com grãos integrais” na frente da caixa.
- Explique “grão integral”: grãos integrais significa que o grão inteiro é usado, assim todos os nutrientes estão ali. Por exemplo, a pipoca é um grão integral, porque o grão inteiro estoura e é comido! A parte branca no exterior, e a parte mais escura e crocante do grão no meio.
- Quais são outros exemplos de grão integral? Aveia, pão de trigo integral e biscoitos de arroz integral. Reforce que devemos tentar comer ao menos metade dos grãos em formato integral! Ver a seção Referências ao final da unidade para saber mais sobre o Conselho de Grãos Integrais.
- Pergunte quantas crianças gostam de fruta. Peça que digam os nomes de alguns tipos de frutas que gostam! Explique que a dose recomendada de fruta por dia para crianças com idade entre 4 e 8 anos é de 1 a 1 ½ xícaras.
- Quanto é 1 xícara de fruta? Uma banana grande, uma maçã pequena, duas metades de pêssigo em calda, ou 8 morangos grandes, tudo isso conta como uma xícara. Ver “O que é uma xícara” em My Plate para saber mais exemplos.
- Meça 1 xícara de uma das fritas que oferece no lanche. Coloque em um copo transparente. Desenhe uma linha com caneta permanente na circunferência do copo onde indica uma xícara.
- Agora meça ½ xícara de frutas secas, como passas, e explique que ½ xícara de frutas secas = 1 xícara de frutas frescas, congeladas ou enlatadas. Desenhe uma linha ao redor da marca de ½ xícara também.
- Agora estamos prontos para fazer nossos lanches!
- Sirva ½ xícara de iogurte (ou mais se quiser) para cada criança, em um copo ou cone. Permita que eles meçam e escolham as coberturas:
- 1 xícara de fruta (½ xícara de duas frutas diferentes ou 1 xícara de uma fruta)
- ½ xícara de cereais ou bolacha integral

Obs.: Nas instruções acima, o foco está na variedade e equilíbrio dos grupos alimentares e menos nas quantidades recomendadas de cada um deles. Para evitar sobrecarregar este grupo etário com muita

informação de uma só vez, recomendamos dar as informações sobre quantidades recomendadas diariamente de frutas aqui, mas não incluir a mesma informação para laticínios e grãos. Se seus alunos quiserem saber mais, indique as Orientações de Dieta para Americanos 2015-20 para ver as doses recomendadas diárias de diferentes grupos alimentares para diferentes grupos etários.

Atividade Mural #2: O Arco-Íris das Cores dos Alimentos

Acrescente um painel ao Mural de Bem-estar para exibir as cinco cores de frutas e vegetais. Explique que todos podem usar como guia durante o programa Zona de Enriquecimento e acrescente fotos e notas.

5 Cores de Comida

Vermelho, Laranja/Amarelo, Verde, Branco e Azul/Roxo

Faça um grande arco-íris, roda de cores ou diagrama que possa ser colorido e decorado com adesivos de comidas, colantes, ilustrações recortes de revista de frutas e vegetais de cada cor. Certifique-se de verificar o Banco de Tabelas em busca de ideias e links para quadros impressos e desenhos para pôster e quadros. Peça que as crianças digam os nomes de exemplos de frutas e vegetais de cada grupo de cor— por exemplo morangos e pimentões vermelhos; tangerinas ou batata doce laranjas; uvas ou brócolis verdes; peras, cogumelos ou cebola brancos; ameixas, repolho ou azeitonas roxas.

Ver esta [Lista de Cores de Frutas e Vegetais](#) como referência.

Atividade Lanche #2: Cozinha de Teste do Arco-Íris de Alimentos

Materiais e Ingredientes

Frutas e vegetais (ver atividades abaixo), tábua de corte, faca de cozinha (para instrutor, pais, ou guia de programa) tigelas e pratos

Visão Geral

De acordo com tempo, recursos e ingredientes disponíveis, monte algumas estações de “teste de paladar” para experimentar diferentes variedades de um tipo de comida.

Instruções e Preparo

As crianças provam diferentes variedades de cada tipo de comida e fazem suas anotações. Além das anotações em quadros de comida para cada item provado, as crianças podem anotar sobre o paladar (doce, amargo, azedo, suave, temperado) e textura (crocante, mole, sumarento, seco, granulado, pegajoso), etc.

Arco-Íris de Pimentões

Corte pimentões em tiras e peça que as crianças experimentem de cada uma das cores. Explore mais perguntando: Sabia... são todos o mesmo tipo de pimentão, mas colhidos em fases diferentes de maturidade. Os pimentões verdes são colhidos antes de estarem maduros. Se deixarem para amadurecer, os pimentões

verdes viram amarelos e depois vermelhos. Os pimentões vermelhos são os mais maduros – e os mais nutritivos.

- pimentões vermelhos
- pimentões amarelos
- pimentões laranja
- pimentões verde
- pimentões roxo (se disponível)

Esta é uma boa estação de “teste de paladar” para começar porque é fácil de representar a maior parte, se não todas, as cores em seu quadro de grupo de cores de alimentos. Além disso, a maioria das crianças gosta de pimentões crus crocantes e doces – mesmo aqueles que dizem que não gostam de vegetais!

- Para cada cor de pimentão que as crianças provarem, deixe que decorem o arco-íris ou quadro no mural da parede, usando qualquer sistema criativo que quiserem (adesivos, ilustrações, colantes, etc).

Outras ideias de arco-íris de comidas

Tema de cor: sirva diferentes frutas e vegetais, todos de uma só cor (por exemplo, morangos, tomates cereja, pimentões vermelhos, cranberries secas, maçãs vermelhas)

Vegetais Verde: coloque um molho de salada sem gordura com uma seleção de vegetais crus: vagens, ervilhas, abobrinhas, brócolis, etc

Complemento: Teste de Grão Integral

Se houver tempo, faça outra atividade de testes na cozinha. Esta é focada em grãos integrais e incentiva as crianças a ser aventureiras ao comer pão!

- Pães (para incentivar as crianças a provarem tipos diferentes de pão integral)
- pão branco integral
- trigo integral
- centeio
- aveia
- bagels
- tortilhas
- wraps (trigo)
- pão pita
- naan
- challah

Opcional: ofereça algo para passar no pão como cream cheese sem gordura, hummus, manteiga de amendoim e mel para provar as amostras de pão.

Atividade Lanche #3: Salada Arco-Íris

Faça a Salada Arco-Íris com sua classe (veja Cesta de Receitas), sendo que cada aluno coloca um vegetal diferente dos 5 grupos de cores.

Esta é um exemplo de Salada Arco-Íris:

- alface romana ou espinafre baby
- repolho roxo ou uva roxa
- tomates pera ou pimentões vermelhos
- cenouras ou laranjas em lata
- mandioca, pera picada, cogumelo, cebola ou salsa

Observe todos os vegetais diferentes que usamos no mural de 5 Cores de Alimentos.

Complemento: Experimente outras receitas de Salada Arco-Íris na Cesta de Receitas.

Aula de Culinária Faça-você-mesmo o seu-lanche

Se tem um programa comunitária ou uma classe diária de pós-escola, tenha uma semana inteira de aulas de culinária! Veja a Cesta de Receitas em busca de ideias criativas, fáceis e incentive as crianças a experimentar fazer algumas sozinhas. Quantos tipos diferentes de frutas e vegetais eles conseguem usar? De quantas cores?

Faça-você-mesmo um Livro-de-Receitas

Materiais

Papel de computador, canetas ou marcadores de ponta fina, lápis de cor, furador e barbante, ou grampeador para encadernar

Visão Geral

As crianças colaboram para criar um livro de receitas simples que podem levar para casa e compartilhar com familiares e amigos. [Esta é uma versão simplificada da atividade de culinária para grupo de 3º - 5º anos]

Instruções

Baseie o livro de receitas nas Aulas de Culinária Faça-você-mesmo o seu lanche. Digite as receitas ou imprima uma cópia de cada receita escolhida na Cesta de Receitas. Divida as seguintes tarefas designando-as as crianças. Ajude os mais novos com ortografia e escrita, se necessário.

- Desenhe frutas e identifique-as
- Desenhe vegetais e identifique-os.
- Desenhe as receitas de lanche do livro – ou ingredientes individuais ou o produto final.

Coloque as páginas com uma receita por página, mantendo bastante espaço em branco em cada página para ilustrações. Recorte e coloque as ilustrações das crianças nas páginas de receitas. (Faça no computador ou a mão, usando tesoura e cola.) Lembre-se de incluir ao menos uma ilustração e cada criança. Tire cópias, cole, e encadernar usando grampos ou furador e barbante e itens de cozinha reciclados como arame de amarrar embalagem.

Referências

1. Orientações de Dieta para Americanos <http://www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm> Publicadas em 2015 pelo Centro de Política e Promoção de Nutrição da USDA, estas são as orientações mais atualizadas para adultos e crianças.
2. Conselho de Grãos Integrais. Este site explica as recomendações de grãos nas Orientações de Dieta para Americanos e divide por faixa etária.
3. Definição de Grão Integral / Conselho de Grãos Integrais
4. USDA: MyPlate.gov – Quanta fruta é preciso por dia? <https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/printablematerials/Portuguese-DGTipsheet1.pdf>
5. USDA: MyPlate.gov – Como contar porções de frutas <https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/printablematerials/Portuguese-DGTipsheet1.pdf>
6. Fundação de Alimentos para uma Saúde Melhor – [Lista de Cores de Frutas e Vegetais](#)

Módulo 3: Brincar Juntos

Esta unidade de Zona de Enriquecimento se alinha com aulas do Programa Juntos Contamos: Brincar Juntos para 2º ano.

Atividade Física: Hora de brincar!

Objetivo

As crianças poderão:

- aprender que a quantidade recomendada de atividade física para crianças em idade escolar é de 60 minutos por dia.
- aprender sobre os diferentes tipos de exercício: aeróbico, fortalecimento muscular e fortalecimento ósseo.
- entender a importância de variedade na intensidade das atividades.
- fazer um plano de atividade física de 7 dias
- classificar as atividades físicas por tipo de exercício e nível de intensidade.
- experimentar jogos e atividades novas depois da escola e em casa.

Como usar estas aulas

Use estas aulas e exemplos para ensinar e reforçar a importância de atividade física diariamente, e para inspirar as crianças a sair para brincar. Mais informações podem ser encontradas na seção “Especialista Instantâneo” das aulas *Brincar Juntos* em <http://br.juntoscontamos.com/professores>.

Entrega

- A discussão e as atividades a seguir foram criadas para serem usadas de uma maneira conjunta. Você pode decidir focar um tópico em uma sessão e os outros dois em outra ou pode incorporar todos os três em diferentes sessões.

Discussão

Tenha uma breve conversa com as crianças sobre atividade física. O ponto mais importante é a recomendação oficial de 60 minutos de atividade física diária. (E já que o período pós-escola é um momento oportuno para envolver as crianças em atividade física, é importante que eles se levantem e se mexam!)

Cubra os seguintes pontos:

- Pergunte à classe quantos segundos tem um minuto. (Resposta: 60 segundos, isso mesmo!)
- Peça que a classe se levante e faça jogging ou marcha no lugar por um minuto quando eu disser 1-2-3-LARGAR.
- Conte em voz alta por 10 segundos até chegar a 60 segundos (ou um minuto).
- Depois diga a eles que isso foi 60 segundos e que eles têm de fazer isso 60 vezes ao dia para cumprir os 60 minutos recomendados.
- Explique que crianças em idade escolar devem ser fisicamente ativos por ao menos 60 minutos (ou uma hora) por dia.
- Isso significa que eles precisam estar ativos por 60 minutos seguidos? (Não, podem dividir este tempo! Use um relógio para as crianças menores e mostre exemplos de períodos de 15 minutos.)
- Por exemplo:
- Trepá-trepá e parede de escalada no recreio: 15 minutos
- Bola ao cesto depois da escola: 15 minutos
- Andar de bicicleta antes do jantar: 15 minutos
- Dançar depois do jantar: 15 minutos
- Diga que a melhor maneira de cumprir os 60 minutos é sair e brincar!

Atividade Mural: 60 Minutos por dia!

Instruções

Acrescente um painel de Atividades Físicas em seu Mural de Bem-estar para destacar o número 60 – como na recomendação de 60 minutos de atividade física diária para crianças. Escreva o seguinte título em letras GRANDES:

- Saia e BRINQUE por 60 minutos por DIA!

Faça o número 60 em letras grandes e peça que as crianças pensem em maneiras criativas de preenchê-lo com decorações nas semanas seguintes. Por exemplo, eles podem encher o número com:

- post-it: desenhe uma atividade física em um post-it e o número de minutos em que fizeram a atividade
- rabiscos: pequenos desenhos de coisas como bolas de futebol, rodas de bicicleta, passeio com o cão, bambolê, karatê, amarelinha
- recortes de revistas de diferentes esportes e atividades físicas
- cenas ao ar livre: sol, céu azul, grama e árvores

Para o grupo 2º ano, ter um elemento visual ajuda a ilustrar quantidade. Faça uma linha ou coluna de números com incrementos de 5 e 10. Isso fica alinhado com a contagem de 1s, 5s e 10s, que fazem nas aulas de matemática para 2º ano. Um gráfico com coluna ou linha numerada também mostra como cada brincadeira soma para a meta de 60 minutos todos os dias!

Meu Plano de Atividade Física

Materiais

Folha de atividades “Minha Meta” da aula do Programa Juntos Contamos: Pule em Aros

Visão Geral

Esta atividade ajuda as crianças a planejar suas atividades físicas.

Instruções

1. Converse com as crianças sobre meios diferentes de se manter ativos todos os dias.
2. Distribua a folha “Minha Meta: Todos os dias, na próxima semana, eu me movimentarei por 60 minutos. Isso é o que vou fazer:” folha de atividade de estudante e pergunte aos estudantes.
3. Peça para que as crianças façam um plano de atividade física diária para os próximos sete dias.
4. Peça que as crianças acompanhem o progresso em direção à meta a cada dia por sete dias.
5. Discuta os resultados com as crianças a cada dia ou depois de sete dias.
6. Incentive as crianças a ajustar seus planos com base em seus resultados.

Jogos Clássicos

Escolha diversos jogos clássicos que as crianças podem brincar durante a aula Zona de Enriquecimento, durante o período de tempo livre depois da escola, no recreio, e em casa com amigos e familiares. Lembre-se de verificar a Cesta de Atividades para saber mais jogos e atividades divertidas.

O Mestre Mandou

Este jogo pode ser brincado ao ar livre, em casa, em sala de aula, ou na cozinha. Invente ideias para aumentar as atividades para nível médio e intenso que sejam fáceis e rápidas.

- Escolha uma pessoa para ser o Mestre.

- O Mestre começa dizendo, “O Mestre mandou, [qualquer ação, por exemplo, Tocar nos dedos dos pés].” Todos devem seguir a ordem o melhor que puderem.
- Mas se o Mestre não começar uma ordem falando “O Mestre Mandou”, os jogadores não devem obedecê-lo. Qualquer um que automaticamente fizer a ação está fora do jogo. A última pessoa a sair é o Mestre na próxima rodada da brincadeira.
- Para aumentar o nível de atividade física, faça com que o Mestre determine ações com incrementos de cinco ou dez. Por exemplo, “o Mestre mandou, fazer cinco polichinelos” ou “o Mestre mandou marchar no lugar por 10 segundos.”
- Para adaptar o jogo a crianças de diferentes níveis de condições físicas e habilidades, apresente uma segunda opção a comandos mais difíceis (por exemplo, toque nos joelhos ou dedos dos pés.)

Luz vermelha, luz verde

Escolha uma pessoa para ser o guarda de trânsito. O guarda de trânsito fica em uma ponta da sala, corredor ou área externa, enquanto os demais jogadores ficam em uma linha horizontal do outro lado. Quando o guarda grita, “Luz verde” os outros jogadores correm. Quando o guarda grita “Luz vermelha”, os jogadores param. O objetivo é chegar o mais perto possível do guarda.

- O guarda de trânsito começa de costas para os jogadores, e grita, “Luz verde!” Isso indica aos outros jogadores para correr até que ele se vire de frente para eles e grite “Luz vermelha!” Todos devem parar.
- O guarda vira-se de costas novamente e grita “Luz verde!” Os jogadores tentam chegar mais perto do guarda antes que ele volte a se virar. A primeira pessoa a tocar no guarda de trânsito ganha e é o guarda de trânsito seguinte.

Pega-Pega Arco-íris

Materiais: papel colorido, tesoura e fita adesiva

Este jogo continua com o tema arco-íris do mural de grupos alimentares do arco-íris e receitas do Módulo #2. Divida a classe em cinco grupos e determine uma “cor de alimento” para cada um: vermelho, laranja, verde, roxo e branco. (Veja a Atividade Mural Cores de Alimentos do Arco-Íris no Módulo# 2 como referência.)

Faça tiras de papel colorido dividindo o papel em três verticalmente. Corte as tiras e ajude as crianças a colocarem ao redor da cabeça e cole com fita adesiva ou grampeador para fazer tiaras.

Escolha uma criança para ser o “Caçador de Arco-Íris” e faça com que fiquem no centro da área de brincar. Os outros jogadores se colocam linha do outro lado e precisam correr para não ser pegos.

- O Caçador de Arco-Íris grita uma cor
- Todos os jogadores que estão com tiras desta cor correm e tentam atravessar sem ser pegos.
- Quem for pego vai para o centro com o Caçador de Arco-Íris. Sempre que um jogador chegar no centro, o grupo no centro coletivamente decide uma nova cor e grita.

- O grupo no centro também pode gritar “Arco-Íris!” Isso significa que todas as cores estão valendo e todos os jogadores que não foram pegos têm de tentar atravessar para o outro lado.
- O último jogador que sobrar é o vencedor e será o “Caçador de Arco-Íris” na rodada seguinte.

Pega-Pega!

Nada é mais fácil que pega-pega. Pode jogar com 3 a 30 pessoas e não precisa de qualquer equipamento! Assim, pode brincar a qualquer tempo, em qualquer lugar, e pode inventar suas próprias regras. Estabeleça algumas regras no início, como:

- Olhe por onde anda (para não tropeçar e cair ou bater em alguém!)
- Controle seu corpo (para que não machuque ninguém ou a si mesmo!)
- Sempre seja gentil quando pegar. Sem empurrar, bater ou brutalidade!
- Decida quem é o pegador jogando uma moeda ou tire no dois-ou-um. O jogador que é o pegador corre atrás dos demais, tentando chegar perto o suficiente para pegar enquanto os outros evitam ser pegos. Depois de pego, um jogador se torna o pegador e a rodada continua

Variações

Pega-pega congelado: os jogadores que são pegos são “congelados” e devem ficar como estátuas até que sejam liberados. Qualquer jogador que é “liberado” pode liberá-los (ao pegá-los), e assim segue.

Pega-pega sombra: Ao invés de pegar fisicamente os jogadores, o pegador pega os jogadores pisando em sua sombra. É mais fácil falar do que fazer!

Pega-pega andando: ao invés de correr, os jogadores devem andar (muito rápido!) para ser pegos ou escapar. Isso deixa o cenário igual, por assim dizer, fazendo com que seja mais fácil para crianças em diferentes níveis de condicionamento físico participarem.

Complementos: Veja a Cesta de Atividades para saber outros jogos e atividades físicas mais apropriados para a idade.

Estações de Força

Monte estações de atividade/exercícios divertidas no playground ou no campo ou no ginásio. Faça com que as crianças parem em todas as estações para fazer atividades simples que incorporam três tipos de exercícios recomendados: aeróbico, fortalecimento muscular e fortalecimento ósseo. A cada 5 minutos, apite e faça com que as crianças mudem para a estação seguinte. Faça esta atividade por ao menos 15 minutos, para que as crianças possam passar por 3 estações diferentes.

Ideias para Estações:

- Bambolê: usando bambolê como cordas de pular ou usando do modo tradicional (aeróbico, fortalecimento muscular e fortalecimento ósseo)

- Pular corda (aeróbico e fortalecimento ósseo)
- Polichinelo (desafie: quantos polichinelos consegue fazer? - aeróbico e fortalecimento ósseo)
- Clube de Dança (coloque música que dure por alguns minutos; as crianças podem ligar a música e dançar até que a música acabe – aeróbico)
- Bola ao Cesto (aeróbico e fortalecimento ósseo)
- Amarelinha (aeróbico, fortalecimento muscular e fortalecimento ósseo)
- Menos Intensivos:
- Bola na Parede (bater uma bola de tênis ou comum em uma parede e ver por quanto tempo consegue manter a bola em jogo)
- Andar rápido (andar do ponto A ao ponto B e voltar, contando quantas voltas)

Brincadeira criativa

Materiais

Itens fáceis de achar em casa como meias de ginástica dobradas (limpas!), bolas de diferentes tamanhos, pratos de papel, espaguete de piscina, baldes, latas de lixo, garrafas plásticas recicladas, caixas de papelão, diversos itens reciclados e objetos, etc... Tudo vale!

Visão geral

É hora de salvar a arte perdida de BRINCAR! A maioria das crianças de todas as idades adora brincar mas tem pouco tempo não estruturado para simplesmente correr e deixar a imaginação solta. Quando as crianças estão envolvidas em brincadeiras imaginativas com outras crianças, dão um descanso a suas mentes ocupadas; liberam o estresse e a tensão; deixam os eletrônicos e as telas de lado e ficam mais ativas fisicamente e energizadas.

Embora as crianças possam parecer estar energizadas ao brincar em um jogo de computador, somente suas mãos e seus dedos estão envolvidos. Com brincadeiras não estruturadas, o corpo todo está envolvido na atividade cinética. Eles usam todos os músculos sem ao menos pensar. Quando as crianças estão correndo e se divertindo, 60 minutos passam em um segundo!

Objetivo

Incentivar as crianças a inventar seus próprios jogos, pensar fora da caixa, ser criativos e engenhosos, e perceber que podem fazer sua própria brincadeira fisicamente ativa onde quer que estejam.

Instruções

Comece com um jogo bem simples, como Bola de Meia, por exemplo.

- Coloque duas ou três latas de lixo um pouco distantes em linha reta.
- As crianças se revezam jogando bolas de meia (limpas) e veem quantas vezes conseguem acertar. Devem mirar na cesta mais longe.
- Diga para tentarem com outros objetos como pedaços de papel amassados ou apagadores de lousa (somente objetos macios).

Divida as crianças em grupos e instrua-os a inventar um jogo novo. Diga que deve ser algo fácil de fazer em casa, ao ar livre ou não, com objetos do dia a dia e não equipamentos esportivos. Para tentar agradar a todos no grupo, pode ser um jogo simples com variações.

Ideias para fazer pensar:

- Boliche com garrafas plásticas recicladas e bola de tênis
- Corrida de carro de papelão (corte o fundo e a tampa de caixa de papelão grande, decore com canetas, fazendo faróis, grelha, portas, aposte corrida com seus colegas, segurando as laterais esquerda e direita enquanto corre)
- Pega-pega chapéu maluco (faça chapéus de papel e crie suas próprias regras!)

Referências

1. Orientações da NASPE (Associação Nacional de Esportes e Educação Física)
<http://www.shapeamerica.org/standards/upload/National-Standards-Flyer.pdf>
2. Pontos Centrais Padrão – Matemática para Jardim de Infância e Ensino Infantil
3. CDC: Aeróbica, Fortalecimento Muscular e Ósseo: O que conta?
http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/what_counts.html
4. Padrões da Associação Nacional de Apoio Pós-Escolar para Alimentação Saudável e Atividade Física (HEPA) <http://www.naaweb.org/resources/item/56-healthy-eating>