

Mantenha o Movimento!

Série: G5

Objetivos dos Alunos:

- Participar em vários tipos de exercícios
- Classificar o exercício como aeróbico ou de fortalecimento muscular
- Identificar os benefícios da atividade física

Materiais:

- “Cartaz do Triângulo do Bem-Estar” da aula Aprender Juntos ou Cartolina
- Notas autoadesivas ou pequenos pedaços de papéis e fita adesiva
- Marcadores ou Giz de cera
- Rádio ou outra fonte de música
- Folha de Atividade do Aluno: Por que nos exercitamos? (uma para cada par de aluno)

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

Especialista instantâneo:

De acordo com o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), o **grau de instrução em saúde** é definido como "a capacidade que os indivíduos têm de obter, processar e compreender informação e serviços básicos de saúde necessários para tomar decisões de saúde adequadas." Para as crianças, isso se traduz na capacidade de fazer escolhas saudáveis, pensar e praticar habilidades que melhoram a saúde, dizer palavras gentis, e aprender sobre sentimentos e como expressá-los.

Uma forma importante de ajudar as crianças a se tornarem instruídas em saúde é ensinando-lhes sobre **bem-estar**. Bem-estar é mais do que apenas ser saudável. É o processo ativo de se tornar consciente e fazer escolhas para uma vida saudável e completa. Bem-estar físico é bem-estar do corpo e inclui a ingestão de nutrientes, como cuidamos de nossa higiene corporal, estar em segurança, e como movemos nossos corpos.

A atividade física é uma parte importante da manutenção de um estilo de vida ativo e saudável. Na verdade, recomenda-se que as crianças e adolescentes façam uma média de 60 minutos ou mais de atividade física todos os dias. Além de ajudar a manter o bem-estar físico, ser fisicamente ativo diariamente traz muitos benefícios. Alguns são mais relevantes para os alunos de imediato (melhora a aparência), enquanto outros parecerão menos relevantes ou imediatos

(melhora a saúde do coração). Mas todos eles são importantes na manutenção de um estilo de vida ativo e saudável. Os benefícios da atividade física incluem:

Benefício para o Meu Corpo (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 contra doenças
- Aumentar a energia
- Melhorar a postura
- Ajudar a manter o equilíbrio calórico

Benefício para Minha Mente e Sentimentos (Emocional)

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

Benefício para Meus Amigos e Família (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.

A atividade física queima as calorias que consumimos através do que comemos e do que bebemos. Isso nos ajuda a manter um peso saudável. Normalmente, quanto mais vigorosa for a

atividade, mais calorias queimaremos. Quando consumimos o número de calorias que usamos para atividades físicas e funções corporais (como dormir, bombear sangue através do corpo), isso é chamado equilíbrio calórico.

Nesta lição, os alunos são apresentados a diferentes tipos de atividade física e seus benefícios. Durante a atividade física aeróbica, a frequência cardíaca aumenta para fornecer aos músculos mais oxigênio para produzir energia extra. Para atender a necessidade do corpo de oxigênio durante o exercício aeróbico, o coração bate mais rápido e mais forte para bombear mais sangue em cada batida. Mas ele só pode bater mais forte se ele foi fortalecido através do exercício. Como os outros músculos, o coração gosta de um bom treino. Quando damos ao coração esse tipo de exercício regularmente, ele fica mais forte e mais eficiente no fornecimento de oxigênio (na forma de células sanguíneas transportadoras de oxigênio) para todas as partes do corpo. Muitas atividades aeróbicas, como correr ou pular corda, também ajudam a fortalecer os ossos das crianças. O segundo tipo de atividade física mencionado nesta lição é o fortalecimento muscular. As atividades de fortalecimento muscular aumentam a força muscular e a resistência. De acordo com o CDC, as crianças pequenas geralmente não precisam seguir programas formais de fortalecimento muscular, como levantar pesos. As crianças mais jovens são capazes de fortalecer os músculos quando brincam no parquinho, participam de ginástica, sobem árvores e fazem outras atividades físicas de natureza similar.

Nota: Uma vez que todas as crianças crescem em ritmos diferentes e na sua classe provavelmente terão crianças com pesos diferentes, você deve ser sensível a discussões sobre excesso de peso ou obesos. A mais importante para os alunos é a importância de manter o bem-estar físico, que inclui padrões alimentares saudáveis e atividade física diária (pelo menos 60 minutos por dia). 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: Medindo a Intensidade da Atividade Física <http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/measuring/hearttrate.htm>
- Centros de Controle e Prevenção de Doenças: Quanta atividade física as crianças precisam fazer? <http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.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: O que é atividade física?

1. Leve os alunos para um espaço aberto na sala de aula ou fora. Explique que você vai jogar o jogo do Mestre Mandou. Reveja as regras. Diga aos alunos que nesta versão do Mestre Mandou, eles também devem descobrir o que o Mestre gosta de fazer com base no que ele diz. Indique o seguinte:
 - a. Mestre mandou, "Faça 10 polichinelos"
 - b. Mestre mandou, "Pule 5 vezes."
 - c. Finja que está vendo TV.
 - d. Mestre mandou, "Pule e agache 15 vezes"
 - e. Sente na sua cadeira
 - f. Finja que está jogando no seu computador
 - g. Mestre mandou, "Ande no lugar"
 - h. Mestre mandou, "Vá pulando até a frente da sala"
2. Pergunte aos alunos se eles acham que sabem o que o Mestre gosta de fazer. Oriente os alunos a concluir que o Mestre gosta de exercitar seu corpo, porque todas as suas instruções envolviam exercícios. Explique que outro termo para "se exercitar" é "atividade física".
3. Pergunte por que o Mestre pode gostar de atividade física. Leia os seguintes motivos possíveis e instrua os alunos a se levantarem se concordarem:
 - a. Quando me exercito, me sinto feliz.
 - b. Eu me divirto me exercitando e brincando com meus amigos.
 - c. Meu coração bate mais rápido quando faço exercícios.
 - d. Depois de me exercitar, me sinto forte.
 - e. Fazer exercícios faz eu me sentir bem com o meu corpo.
 - f. Me divirto quando me exercito com minha família.
 - g. Me exercitar me deixa cansado, mas é um bom tipo de cansaço

4. Orientar os alunos a compreenderem que cada vez que uma pessoa se levantava, representava um benefício (coisa boa) sobre se exercitar. Existem muitas razões pelas quais o Mestre, e todos na sua classe, podem gostar de atividade física. Dê a cada aluno uma nota autoadesiva ou um pequeno pedaço de papel, e instrua-os a desenhar uma figura de sua maneira favorita de se exercitar. Diga aos alunos que pode ser um esporte que eles jogam, uma atividade após a escola, ou algo que eles gostam de fazer fora de casa. Desde que seu corpo esteja em movimento, está valendo. Tente não dar muitos exemplos, para que todos na sua classe não desenhem a mesma atividade.
5. Enquanto os alunos estão desenhando suas maneiras favoritas de se exercitar, exiba o Cartaz do "Triângulo do Bem-Estar". Se você não fez o cartaz na lição *Aprender Juntos*, desenhe um triângulo rápido na lousa com "Meu Corpo" e um bonequinho de palitinho em um lado, "Minha Mente e Sentimentos" com uma cara feliz e uma cara triste do outro lado, e "Meus Amigos e Família" e três bonequinhos de palitinhos no terceiro lado.
6. Reúna toda a sala novamente. Quando os alunos se juntarem ao grupo, peça-lhes que cole ou prendam seu desenho na parte externa do Triângulo do Bem-Estar para que eles façam uma moldura ao redor da cartolina.
7. Explique que, assim como existem maneiras diferentes de se exercitar, como [inserir exemplos dos desenhos dos alunos aqui], há também muitas razões diferentes pelas quais é importante se movimentar. Exercícios nos ajudam a ficar bem em todos os lados do Triângulo do Bem-Estar.
8. Para demonstrar isso, desafie os alunos a correrem no lugar por um minuto e a pensar sobre como seus corpos se sentem ao fazê-lo. O que muda (caso algo mude) sobre o modo como seus corpos se sentem enquanto correm?
9. Quando o minuto terminar, peça imediatamente aos alunos que compartilhem suas observações. Procure respostas como "Estou respirando com mais força", "Minhas pernas estão cansadas" e "Meu coração está batendo mais rápido". Explique que todas essas descrições significam que seu coração, pulmões, ossos e músculos estão ficando mais fortes. Lembre aos alunos que nossos corpos não ficam mais fortes a menos que os usemos.
10. Diga aos alunos que agora vão fazer um levantamento sobre como o movimento ajuda os outros dois lados do triângulo do bem-estar. Divida os alunos em grupos de três ou

quatro alunos para uma festa dançante. Diga aos alunos que eles estão em grupos para que eles possam dançar juntos e ajudar uns aos outros a criarem passos de dança. Os alunos não devem ter medo de parecerem um pouco bobos ou tentarem um passo que um amigo sugere. Ligue o rádio ou outra fonte de música e permita que os alunos dancem por alguns minutos.

11. Junte a classe novamente, e aponte para o lado "Minha Mente e Sentimentos" do triângulo de bem-estar. Peça aos alunos para descreverem como a dança fez eles se sentirem. Eles estavam felizes? Empolgados? Cheios de energia? Explique que o exercício ajuda a Mente e Sentimentos a permanecerem bem porque pode ajudar a melhorar seu humor e fazer eles se sentirem felizes.
12. Em seguida, aponte para o lado "Meus Amigos e Família" do Triângulo do Bem-Estar. Pergunte: Como a dança com seus colegas de classe fez você se sentir? Alguém no seu grupo ajudou você a resolver um problema, como não saber um passo de dança? Como poderia ter sido diferente se você estivesse dançando sozinho? Explique que a atividade física ajuda seus relacionamentos com seus amigos e família a permanecerem bem, ajudando-os a aprender como trabalhar juntos, resolver problemas e se divertir juntos.
13. Volte para os desenhos de exercícios que cercam o Triângulo do Bem-Estar. Diga aos alunos que cada uma de suas maneiras favoritas de se exercitar os ajudam a ficarem bem em pelo menos dois lados do Triângulo do Bem-Estar e alguns até mesmo ajudam nos três lados. [Nota: Atividades individuais como a corrida podem não ter um vínculo claro com o lado "amigos e família" do Triângulo do Bem-Estar.] Instrua os alunos a se dirigirem à pessoa ao lado e compartilhem a atividade que eles desenharam e como ela os ajuda em pelo menos dois lados do Triângulo do Bem-Estar. Convide alguns alunos para compartilharem com a classe inteira.

Aula 2: Fazer exercícios nos faz bem

1. Comece por perguntar: Se eu não tomar café da manhã, como eu me sinto? Conduza os alunos à resposta de que você se sentiria cansado, letárgico, mal-humorado, com fome, etc. Refira-se ao que os alunos aprenderam nas aulas Comer Juntos e lembre os alunos que o alimento nos dá energia. A comida dá energia ao nosso cérebro para pensar e aos nossos músculos para se moverem. Sem alimento em nossos corpos, não seríamos capazes de ser fisicamente ativos.
2. Explique que quando estamos fisicamente ativos, existem duas maneiras principais de exercitar nossos corpos. Uma maneira nos faz respirar mais pesadamente. À medida que respiramos pesadamente, nosso coração bate mais rápido e se torna mais forte.

Toque em seu coração e demonstre respiração pesada para exemplificar o que ocorre durante a atividade aeróbica. Peça à turma para copiá-lo.

3. Explique que o segundo tipo principal de exercício usa os músculos. Usar seus músculos ajuda a tornar seus músculos mais fortes. Flexione os músculos do braço, mas explique que existem músculos em todo o corpo. Peça aos alunos que apontem para uma parte do corpo onde têm músculos.
4. Divida a turma em grupos de três ou quatro alunos. Explique que você falará diferentes tipos de atividades físicas. Depois de falar cada tipo de atividade física, peça aos alunos que discutam com seus grupos se a atividade os faz respirar mais forte ou construir seus músculos. Pode ser complicado porque algumas atividades podem fazer as duas coisas. Uma vez que eles chegam a sua decisão, eles devem compartilhá-la silenciosamente, quer fingindo respirar pesadamente batendo no seu coração ou flexionando seus músculos do braço.
 - Jogar basquete
 - Fazer abdominais
 - Natação
 - Andar de bicicleta
 - Cabo-de-guerra
 - Pular corda
 - Jogar futebol
 - Subir em árvores
 - Brincar de Pega-Pega
 - Fazer ginástica
7. Volte ao Triângulo do Bem-Estar e aponte para "Meu Corpo". Reitere que se mover é bom para todo o nosso corpo. Algumas atividades ajudam a fortalecer nossos músculos, enquanto outras atividades são boas para nosso coração. Estar em movimento pode até tornar nossos ossos mais fortes. Aproveite também um momento para rever os benefícios da atividade física nos outros dois lados do Triângulo do Bem-Estar: Minha Família e Amigos e Minha Mente e Sentimentos, os quais foram discutidos na última lição.
8. Distribua a folha de atividades do aluno "Por que nos exercitamos?" para duplas de alunos. Instrua-os a trabalharem juntos para ilustrar como a atividade física ajuda seu corpo, sua mente e sentimentos, e suas relações com sua família e amigos. Em outras palavras, os alunos devem ilustrar como o exercício ajuda a todos os lados do Triângulo

do Bem-Estar. Os alunos também podem descrever seus desenhos em palavras nas linhas fornecidas.

9. Quando houver dez minutos restantes, reúna a classe novamente e permita que as duplas compartilhem. Registre as respostas no quadro-negro e veja quantas razões diferentes para se exercitar foram levantadas. Conclua dizendo: "Mestre mandou citar uma razão pela qual é bom estar fisicamente ativo" e convide os alunos a compartilharem as respostas.

Conexão com a Família:

Peça aos alunos para perguntarem para os membros da família para ver quantos benefícios da atividade física podem identificar. Instrua os alunos a compartilharem como a atividade física ajuda os três lados do Triângulo do Bem-Estar!

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:

Criar cartazes sobre os benefícios da atividade física. Peça a cada aluno para colocar um cartaz em um local da comunidade que eles visitem com frequência, e incentivá-los a falar com os membros da comunidade sobre a importância de se exercitar quando pendurarem seus cartazes.

Correlações Padrões:

Padrões Nacionais de Educação em Saúde

- Padrão 2: Os alunos irão analisar a influência da família, colegas, cultura, mídia, tecnologia e outros fatores em comportamentos saudáveis.
- Padrão 8: Os alunos irão demonstrar a capacidade de defender a saúde pessoal, familiar e da comunidade

SHAPE America, Padrões Nacionais de Educação Física

- Padrão 3: 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.
- Padrão 5: 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

Pré-escola:

Falar e Ouvir

- Compreensão e Colaboração:
 - Participar em conversas colaborativas com diversos parceiros sobre temas e textos da pré-escola, com colegas e adultos, em grupos pequenos e maiores.
- Apresentação de Conhecimento e Ideias
 - Adicionar desenhos ou outras exibições visuais às descrições, conforme desejado, para fornecer detalhes adicionais.
 - Falar de forma audível e expressar pensamentos, sentimentos e ideias claramente.

Primeiro Ano:

Falar e Ouvir

- Compreensão e Colaboração:
 - Participar em conversas colaborativas com diversos parceiros sobre temas e textos do Primeiro Ano, com colegas e adultos, em grupos pequenos e maiores.
- Apresentação de Conhecimento e Ideias
 - Adicionar desenhos ou outras exibições visuais às descrições, conforme desejado, para clarificar ideias, pensamentos e sentimentos.
 - Produzir frases completas quando apropriado para a tarefa e situação.

Segundo Ano:

Falar e Ouvir

- Compreensão e Colaboração:
 - Participar em conversas colaborativas com diversos parceiros sobre temas e textos do Segundo Ano, com colegas e adultos, em grupos pequenos e maiores.
- Apresentação de Conhecimento e Ideias
 - Produzir frases completas quando apropriado para a tarefa e situação, a fim de fornecer detalhes ou esclarecimentos solicitados.

Folha de Atividade do Aluno: Porque nos exercitamos!

Me movimentar é bom para o **meu corpo** porque:



Me movimentar é bom para minha **mente e meus sentimentos** porque:



Me movimentar é bom para o meu relacionamento com a minha **família e meus amigos** porque:


