

Superando os Obstáculos

Série: G5

Objetivos dos Alunos:

- Identificar possíveis obstáculos que possam impedir alguém da sua idade de ser fisicamente ativo por pelo menos 60 minutos por dia
- Criar uma meta para estar fisicamente ativo todos os dias

Materiais:

- Itens de classe comuns para criar um obstáculo (Veja o início da lição para mais informações): cadeiras, livros, carteiras, etc.
- Pilha de Livros
- Folha de Atividade do Aluno: Tira de Frases (cortadas, uma por dupla)
- Folha de Papel em Branco (uma por dupla)
- Cola ou fita
- Folha de Atividade do Aluno: Minha meta (uma por aluno)
- Cavalete com Papéis ou Quadro Branco

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

Especialista instantâneo:

A atividade física regular é uma parte de um estilo de vida ativo e saudável e contribui para o bem-estar físico. Recomenda-se que crianças e adolescentes façam 60 minutos ou mais de atividade física por dia. Quando as crianças não são fisicamente ativas, isso pode contribuir para problemas de saúde, ganho de peso (calorias não queimadas que são convertidas em gordura) e a possibilidade de ficarem com excesso de peso ou obesos (e com problemas relacionados como doenças cardíacas, diabetes tipo 2, etc.). Inversamente, se as crianças estão consumindo menos calorias do que estão usando na atividade física ao longo do tempo, isso pode levar à perda de peso não saudável, doença, falta de energia e problemas com o crescimento e a formação de tecidos.

De acordo com LetsMove.gov, "os índices de obesidade infantil nos Estados Unidos triplicaram ao longo das últimas três décadas. Hoje, quase uma em cada três crianças americanas estão com sobrepeso ou obesas. Os números são ainda maiores nas comunidades afro-americanas e

hispânicas, onde quase 40% das crianças estão com sobrepeso ou obesas. Se não resolvermos este problema, um terço de todas as crianças nascidas a partir de 2000 sofrerá de diabetes em algum momento de suas vidas. Muitos outros enfrentarão problemas de saúde relacionados à obesidade crônica, como doenças cardíacas, pressão alta, câncer e asma. "Alguns especialistas acreditam que se a obesidade entre as crianças continuar a aumentar, nossa atual geração de crianças será a primeira na história americana a viver menos do que seus pais.

Há muitos fatores que contribuem para a alta taxa de obesidade infantil. Algumas razões estão relacionadas à dieta e escolhas de atividade. Por exemplo:

- O estilo de vida sedentário de muitas crianças, incluindo assistir TV, filmes e vídeos online; leitura; jogar jogos por vídeo, computador ou com um dispositivo móvel; ouvir música. O tempo fora do tela inclui ouvir música e ler. 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.
- Mais tempo gasto em carros e menos tempo caminhando.
- Menos atividade física para os jovens, incluindo menos tempo nas aulas de educação física. Quase 1 em 4 crianças não participa em qualquer atividade física no tempo livre.
- Aumento do tamanho das porções de alimentos e bebidas.

Nesta atividade, os grupos de alunos irão trabalhar juntos para examinar os obstáculos comuns para estar fisicamente ativo por 60 minutos por dia e pensar em maneiras de superar estes obstáculos. Os alunos irão, para começar, considerar as escolhas atuais de atividade que eles participam regularmente e, em seguida, preencher as lacunas para definir uma meta e criar um plano individual para chegar a 60 minutos por dia.

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 o excesso de peso ou obesas. 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: 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>
- Centros de Controle e Prevenção de Doenças BAM! Corpo e Mente: Calendário de Atividade. http://www.cdc.gov/bam/activity/documents/activity_calendar.pdf
- SHAPE America Lista de Controle de Educação Física <http://www.shapeamerica.org/publications/products/pechecklist.cfm>

Procedimento:

Aula 1: Superando Obstáculos

1. Antes da aula, use itens da sala de aula para formar um obstáculo que é difícil - mas não impossível - de passar. No lado oposto do obstáculo, coloque uma pilha de livros.
2. Fique de frente para a pilha de livros e explique aos alunos que você realmente precisa chegar à pilha de livros, mas há um obstáculo, o que significa que há algo no caminho que está impedindo que você faça o que você quer fazer. Diga aos alunos para fingir que você não pode passar ao redor do obstáculo, pois tem areia movediça dos dois lados. Portanto, você precisa descobrir uma maneira de passar sobre ou através do obstáculo.
3. Permita que os alunos se voltem e conversem com um parceiro sobre o melhor caminho para você conseguir chegar aos livros. Chame uma dupla de alunos para direcioná-lo através do obstáculo. Incentive a classe a torcer se / quando você conseguir alcançar os livros.
4. Liderar a classe em uma discussão sobre o que acabou de ocorrer. Pergunte:
 - a. Por que eu não conseguia chegar aos meus livros facilmente? (*Havia um obstáculo no meu caminho.*)

- b. Consegui finalmente chegar aos meus livros? (*Sim, mas foi difícil.*)
 - c. Como eu eventualmente superei o obstáculo e peguei meus livros? (*Você pensou em um plano, usou seu plano, e não desistiu.*)
5. Escreva a palavra "obstáculo" na lousa e diga-a em voz alta novamente. Explique que os obstáculos não apenas impedem as pessoas de obterem livros. Obstáculos podem impedir as pessoas de fazerem todos os tipos de coisas, incluindo se exercitarem e estarem fisicamente ativas por 60 minutos ou mais a cada dia. Há muitos obstáculos que impedem as pessoas de estarem ativas por 60 minutos por dia. Um obstáculo que impede as pessoas de serem fisicamente ativas não se parecerá com o obstáculo em nossa sala de aula - pode ser qualquer coisa que impeça a atividade física.

Por exemplo, um obstáculo para correr e brincar depois da escola pode ser mau tempo. Chuva pode nos impedir de sair, e por isso não podemos correr e jogar. No entanto, só porque chove não significa que não podemos nos movimentar. Há sempre pelo menos uma maneira de contornar cada obstáculo. Incentive os alunos a recorrerem a um par e discutir como eles ainda poderiam correr e brincar, mesmo que chovesse. Depois que os alunos discutirem esse obstáculo com um parceiro, peça a alguns alunos que compartilhem suas ideias. Possíveis respostas incluem: estar fisicamente ativo em ambientes fechados, usar uma capa de chuva, ou ir a um ginásio próximo ou outro espaço amplo.
6. Diga aos alunos que eles agora vão ter que colocar suas cabeças para pensar e chegar a maneiras de contornar diferentes obstáculos que poderiam impedi-los de ser fisicamente ativo por 60 minutos ou mais a cada dia. Complete uma tira de frase em conjunto como uma classe. Em seguida, coloque os alunos em grupos de dois ou três e dê a cada grupo uma das tiras de frases de obstáculos, lendo-as para cada grupo à medida que distribui. Instrua-os a colar a tira de frase em uma folha maior de papel em branco e, em seguida, levantar tantas maneiras de superar o obstáculo quanto puderem. Eles podem ilustrar e / ou escrever suas respostas. Quando houver alguns minutos, convide cada grupo a compartilhar suas soluções. Incentive o resto da turma a fazer um levantamento de soluções adicionais ao ouvir a apresentação de cada grupo.

Aula 2:

1. Diga aos alunos que agora que descobriram como superar os obstáculos que impedem que eles estejam ativos, é hora de estabelecer algumas metas. Lembre aos alunos que ao estabelecer metas, eles precisam pensar nos 3 "Q's".
 - a. Qual é a sua meta? (Garanta que você quebre ela em pequenas partes)
 - b. Quem está relacionado com sua meta? (Geralmente, sua meta será sobre você)
 - c. Quando você vai alcançar sua meta?
2. Diga aos alunos que o objetivo deles é ser ativo por uma hora todos os dias na próxima semana, este é o "qual". Em seguida, marque o "quem" (cada aluno) e "quando" (na próxima semana). Sob as três Q's, escreva "Como" na lousa e indique que o trabalho deles é descobrir como chegarão aos 60 minutos de atividade física em cada dia.
3. Introduza a folha de atividades do aluno "Indo em direção à Minha Meta" e revise as instruções.

Extensão para professores do segundo ano: Lembre os alunos sobre as atividades aeróbicas e atividades de fortalecimento muscular. Incentive seus alunos a considerarem os dois tipos de atividades físicas quando criarem suas metas.

4. Escreva os sete dias da semana na lousa, e peça aos alunos para ajudá-lo a preencher sua própria folha de meta. Com você de exemplo, inclua como ser ativo no recreio, bem como em esportes e atividades após a escola para que os alunos se lembrem de incluir atividades e exercícios que eles já fazem em uma base diária ou semanal.
5. Lembre aos alunos que eles já pensaram um pouco sobre como eles se movem. Devolva as folhas de atividades do aluno "Como eu me movimento" da lição Como se Mover e incentive os alunos a usarem isso para ajudá-los a fazer um levantamento. Diga aos alunos que este é um trabalho independente; entretanto, podem consultar com um colega se necessitarem de ajuda.
6. Quando faltar uns dez minutos para o fim da aula, forme duplas. Instrua-os a discutir como superariam os seguintes obstáculos. Leia um obstáculo, reserve alguns minutos para discussão, peça para um aluno compartilhar e depois leia o próximo.
 - a. O que você pode fazer se chover no dia que você estava planejando brincar fora?
 - b. O que você pode fazer se você realmente quer jogar no computador uma tarde?

- c. O que você pode fazer se seus amigos não querem se juntar a você em uma das atividades que você planejou?
7. Encerre lembrando aos alunos que a definição de metas é uma ótima ferramenta que podemos usar para nos ajudar a manter o bem-estar. Quando eles pensarem sobre os obstáculos que podem aparecer no caminho de seus objetivos, eles têm uma chance maior de serem bem sucedidos.
8. Conforme a semana progride, reserve um tempo cada manhã para acompanhar com os alunos seus objetivos. Quando a semana acabar, discuta os obstáculos, comemore os sucessos e estabeleça novas metas para a próxima semana.

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.*

Ah não! Você percebeu que você só faz cerca de 30 minutos de atividade física diariamente. Sua escola fica perto o suficiente para você ir andando, mas você geralmente não tem tempo suficiente. Sua mãe acaba te levando para você não chegar atrasado. Nomeie o obstáculo e decida o que poderia fazer para superá-lo.

Conexão com a Família:

Peça aos alunos que compartilhem suas folhas de definição de metas de atividades físicas com membros da família e desafiem os membros da família a preencherem as suas próprias metas. Incentive cada membro da família a assinar as folhas, comprometendo-se a apoiar todos a serem fisicamente ativos.

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:

Convide 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 como eles preferem se exercitar e como eles superam seus próprios obstáculos.

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 5: Os alunos irão demonstrar a capacidade de usar a habilidade de tomada de decisões para melhorar a saúde
- Padrão 6: Os alunos irão demonstrar a capacidade de usar a habilidade de definição de metas para melhorar a saúde

SHAPE America, National Physical Education Standards

- 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. 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

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 Alunos: Tira de Frases de Obstáculos

Nota para o Professor: Corte estas sentenças em tiras para estarem prontas para distribuir na Aula 1

Obstáculo: Eu amo assistir televisão e quero assistir o tempo todo.

Obstáculo: Eu acordo muito tarde por isso nunca tenho tempo de ir a pé para a escola.

Obstáculo: Eu estou sempre muito cansado para correr e brincar.

Obstáculo: Eu não faço esportes, pois na minha escola não tem nenhum que eu goste.

Obstáculo: Eu não brinco na rua, pois o clima é muito frio.

Obstáculo: Eu não gosto de jogar esportes em equipe, por isso eu nunca corro ou me movimento.

Obstáculo: O parque fica muito longe da minha casa, por isso eu assisto TV depois da escola.

Obstáculo: Eu não tenho um quintal onde eu possa brincar fora de casa.

Obstáculo: Quando eu chego em casa, eu jogo video games até ficar de noite. E depois, minha mãe não deixa eu brincar na rua.

Obstáculo: Eu acho que eu não sou bom em nenhum esporte.

Obstáculo: Eu não tenho tempo depois da escola para me movimentar e ser ativo.

Obstáculo: Meus amigos sempre querem jogar no computador depois da aula, portanto eu não tenho ninguém para brincar comigo.

Minha meta: todos os dias da próxima semana, eu irei me movimentar por 60 minutos. Eu vou fazer:

<p>Em palavras ou figuras, mostre como você vai ficar ativo por 60 minutos todos os dias.</p> <p>Quando você completar sua meta, pinte a carinha feliz.</p> 	Segunda-Feira 	Terça-Feira 	Quarta-Feira 
	Quinta-Feira 	Sexta-Feira 	Sábado 