

A-B-C- SE MOVA COMIGO!

Tema: Dê uma Chance

Visão Geral: Nesta série de atividades, os alunos combinam o movimento com o alfabeto! Na primeira atividade, eles cantam a canção do alfabeto e fazem movimentos quando ouvem a primeira letra de seu primeiro nome. Eles também discutem os benefícios do movimento e aprendem uma canção sobre por que o movimento é bom para eles. Na segunda atividade, eles criam um movimento que começa com a primeira letra de seu primeiro nome e ensinam o resto da classe. Eles então desenham sua letra e seu movimento em um projeto de arte divertido.

Vocabulário:

- Energia: Aquilo que precisamos para nos mover, trabalhar e brincar. Algumas atividades requerem mais energia que outras

Atividade 1: A-B-C

Tipo de Atividade: Energia para Ler, Energia para Atuar, Energia para Mover

Domínio: Cognitivo, Linguístico. Social Emocional, Físico

Os alunos vão:

- Cantar a canção do alfabeto.
- Modelar um movimento quando ouvirem a primeira letra de seu primeiro nome.
- Aprender e cantar sobre os benefícios do exercício.

Materiais:

- Música A-B-C! Se mova comigo! [Nota: a música está incluída no final desta lição]
- Figuras com as letras que correspondem a primeira letra do nome de cada criança

Tempo: 20-30 minutos

Instruções:

1. Peça aos alunos que se sentem em círculo. Um de cada vez, peça a cada aluno para dizer o seu primeiro nome e a letra com que começa. "Meu primeiro nome é _____. Começa com _____. " Se os alunos não sabem a letra que começa seu primeiro nome, você pode dizer para eles.

2. Explique que a classe vai cantar a canção do alfabeto. Quando ouvirem a letra que começa seu primeiro nome, devem se levantar e se sentar virados para trás. Se eles não reconhecerem a letra correta durante a música, aponte para eles quando for a vez deles.
3. Cante a canção do alfabeto com a classe. Você precisará cantar mais devagar do que o normal para que os alunos tenham tempo de se levantar e se sentar virados para trás.
4. Uma vez que a canção terminar, explique que você dirá o alfabeto muito lentamente. Desta vez, quando ouvem a primeira letra de seu primeiro nome, eles podem se levantar e fazer qualquer movimento que eles quiserem. Você pode mostrar alguns exemplos.
5. Quando você terminar, pergunte aos alunos se eles se lembram dos movimentos de qualquer um de seus amigos. Dê a cada aluno a chance de liderar os outros alunos em seu movimento.
6. Peça aos alunos para mostrarem os polegares, se eles acham que o movimento é divertido. Conduza os alunos para contarem o número de alunos que pensam que se mover é divertido. Explique que se movimentar também é bom para eles! O exercício faz nossos corações felizes. Ajuda a nos tornar mais fortes. Ele usa muita energia.
7. Ensine aos alunos a música "A, B, C Se Mova Comigo". Cada vez que eles cantam as palavras, "se mova comigo", eles devem fazer o movimento que a música sugere. Quando a música diz, "forte", eles devem fazer um músculo. Quando diz, "sorrir", eles devem abrir um grande sorriso.

Enriquecimento opcional: Cantar a canção do alfabeto novamente. Explique que você formará uma fila. Quando os alunos ouvirem a primeira letra de seu primeiro nome, eles podem se juntar à fila. Uma vez que a fila estiver formada, marche ao redor da sala cantando a canção mais uma vez!

Atividade 2: A é para avião

Tipo de Atividade: Energia para Atuar, Energia para Mover

Domínio: Cognitivo, Linguístico. Social Emocional, Físico

Os alunos vão:

- Aprender uma música que combina movimentos com o alfabeto.
- Fazer um movimento que começa com a primeira letra do seu nome.

Materiais:

- Movimentos A-B-C [Nota: a lista está no final desta lição]
- Materiais de Arte (papel, giz de cera, marcadores)
- Figuras com as letras (opcional)

Tempo: 20-30 minutos

Instruções:

1. Convide os alunos para sentarem em um círculo.
2. Pergunte aos alunos se eles lembram porque se mover é bom para eles. Se eles não lembrarem, peça para eles mostrarem os polegares quando eles ouvirem algo que eles concordem.
 - * Se exercitar é divertido.
 - * Se exercitar deixa a gente feliz.
 - * Se exercitar faz os nossos corações felizes.
3. Peça aos alunos que contornem o círculo e digam mais uma vez a primeira letra do seu primeiro nome. Convide os alunos que também sabem fazer o som com o qual o seu nome começa a fazê-lo.
4. Em seguida, diga-lhes a primeira letra de seu nome e faça um movimento que comece com essa letra. Por exemplo, se seu primeiro nome for Susana, você vai fazer um movimento que começa com "S" e ensiná-lo aos alunos. Um movimento poderia ser subir uma escada invisível. Ao fazer o seu movimento, diga o seguinte: "Meu primeiro nome é Susana. Começa com S. Vou subir uma escada.
5. Pergunte aos alunos se eles têm outras ideias para movimentos que começam com a letra "S." Você poderia pular como um sapo ou sentar-se! Cada letra tem muitos movimentos.
6. Peça a crianças para nomear diferentes maneiras de se mover. Ao compartilhar ideias, ligue as sugestões aos nomes dos alunos. Por exemplo, se eles dizem "pular", você pode dizer, "pular" começa com "P", assim como Paulo. Se os alunos precisarem de ideias adicionais, uma lista de movimentos que se conectam a cada letra está anexado no fim desta lição. Trabalhe em conjunto para escolher um movimento que se conecta ao nome de cada aluno.
7. Uma vez que cada aluno escolheu um movimento, rode o círculo novamente. Peça a cada aluno para dizer: "Meu nome é _____. Meu nome começa com _____. Eu vou _____."
8. Uma vez que você tenha passado em torno de todo o círculo uma vez, convide os alunos a repetirem e peça para o resto da classe também fazer o movimento que cada aluno escolher.

9. Usando os materiais de arte, convide todos os alunos a desenharem a primeira letra do seu nome, juntamente com uma imagem deles fazendo o seu movimento. Pendure as fotos ao redor da sala e dar aos alunos a oportunidade de repetir seus movimentos durante a semana.

Modificações:

Aprimore para Alunos Mais Velhos

- Os alunos mais velhos podem repetir o jogo várias vezes, chegando a um novo movimento cada vez.
- Os alunos mais velhos podem recitar o nome de cada amigo, a letra e o movimento juntos.

Simplifique para Alunos Mais Novos

- Se os alunos mais jovens não sabem a primeira letra do seu nome ou o som que faz, todos podem trabalhar juntos para escolher um som e um movimento correspondente para a primeira letra da sua idade ou nome da escola. Por exemplo, se seus alunos têm "dois" anos, juntos vocês podem chegar a um movimento para a letra "D."

Alinhamento de Padrões NAEYC

- **2.A.10** O currículo orienta os professores a incorporarem conteúdo, conceitos e atividades que promovam o desenvolvimento social, emocional, físico, linguístico e cognitivo e integrem áreas-chave de conteúdo, incluindo alfabetização, matemática, ciência, tecnologia, expressão criativa e artes, saúde e segurança, e estudos sociais.
- **2.K.01** Várias oportunidades e materiais são fornecidos para incentivar boas práticas de saúde nas crianças, tais como se servir e se alimentar, descansar, ter boa nutrição, fazer exercícios, lavar as mãos e escovar os dentes.
- **2.C.04** Várias oportunidades e equipamentos são fornecidos para as crianças participarem em grandes experiências motoras que estimulam uma variedade de habilidades; melhoram a integração sensório-motor; desenvolvem o movimento controlado; permitem que crianças com habilidades variadas tenham experiências motoras de grande porte semelhantes às dos seus colegas; variam de familiar a novo e desafiador; ajudam a aprender jogos físicos com regras e estrutura.
- **2.E.07** As crianças têm a oportunidade de reconhecer e escrever letras.
- **2.J.06** Várias oportunidades abertas e materiais são fornecidos para as crianças se expressarem de forma criativa através de (a) música e (d) arte bi e tridimensional.
- **2.L.01** Várias oportunidades de aprendizado são fornecidas às crianças para fortalecer uma identidade positiva e um senso crescente de si mesmo e dos outros.

Seja Esperto desde o Início em Casa!

As crianças em idade pré-escolar não devem entender as calorias ou como seus corpos usam

energia, mas podem começar a aprender informações fundamentais para ajudá-los a tomar decisões saudáveis a respeito da dieta e do exercício. As aulas Esperto desde o Início são um conjunto de atividades flexíveis projetadas para introduzir e reforçar esses conceitos, e nós incentivamos você a integrar o resto das atividades do Eu e Minhas escolhas e Dê uma chance! no seu currículo. Ao longo dessas atividades, as crianças aprenderão sobre a energia que precisam para trabalhar e brincar; fazer escolhas saudáveis sobre o que comem e bebem em uma variedade de grupos de alimentos; e como se mover ao longo do dia com atividades divertidas que ajudam a manter seus corações fortes e saudáveis.

À medida que seus alunos progredem para o ensino médio, o currículo Contamos Juntos Decisões Saudáveis, Hábitos Saudáveis™ pode ajudá-los a se concentrarem em conceitos mais rigorosos relacionados à autoestima, tomada de decisão, nutrição saudável e atividade física regular.

A-B-C Se Mova Comigo *(Cantado ao ritmo de Polegares)*

A-B-C! A-B-C! Se mova comigo, se mova comigo!
Precisa de energia, Precisa de Energia
Pra ficar forte! Pra ficar forte! *(Fazer músculo com o braço)*
A-B-C! A-B-C! Se mova comigo, se mova comigo!
Precisa de energia, Precisa de Energia
Pra me fazer sorrir! Pra me fazer sorrir! *(Abrir um grande sorriso)*

Movimentos A-B-C

- A- voar como um avião, andar rápido
- B- rolar como uma bola, dançar com um bailarino
- C- correr, remar uma canoa
- D- dançar, imitar um dinossauro
- E- explorar uma caverna, andar como um elefante
- F- fazer ginástica, fugir
- G- galopar, andar como um gato
- H- imitar um helicóptero
- I- imitar seu animal preferido, imitar um cantor de rock
- J- jogar futebol, jogar capoeira
- K- Dar um pontapé de caratê, voar como uma pipa

juntoscontamos

DECISÕES SAUDÁVEIS. HÁBITOS SAUDÁVEIS.

- L- limpar o chão, lavar roupa
- M- fazer músculo, imitar um macaco
- N- nadar
- O- fazer o formato de um ovo com os braços, ser maestro de uma orquestra
- P- pular, pular de um pé só
- Q- fazer quack e imitar um pato,
- R- rolar no chão, imitar um robô
- S- subir escada, pular como um sapo
- T- tocar o dedo do pé, torcer seu corpo
- U- ficar em pé em um pé só, mostrar o número um
- V- vibrar seu corpo, explodir como um vulcão
- W- Mexer, andar por aí
- X- tirar uma foto como um raio-X, tocar um xilofone
- Y- Puxar uma corda, mover para cima e para baixo como um ioiô
- Z- andar em ziguezague, andar como uma zebra

Energia em Casa

Esta semana, seu filho se moveu de maneiras divertidas que começaram com a primeira letra do seu primeiro nome. Nós cantamos uma canção sobre como é ótimo se movimentar. As crianças aprenderam que se mover faz seu coração feliz e ajuda a mantê-las saudáveis e se divertindo.

As crianças em idade pré-escolar devem ficar ativas durante pelo menos uma hora todos os dias. A hora não precisa ser feita de uma só vez. Vários pequenos períodos de atividade são ótimos para crianças.

Pergunte ao seu filho o movimento que ele ou ela mostrou para a classe. Então, crie um movimento para a primeira letra do nome de cada membro da família. Vocês vão se divertir e fazer seus corações felizes com cada movimento que vocês fizerem!