

ATO DE EQUILÍBRIO

Tema: Dê uma chance

Visão Geral: Nesta série de atividades, os alunos irão explorar o conceito de equilíbrio. Eles tentarão primeiro equilibrar grupos de blocos usando uma balança e registrar suas observações. Em seguida, eles vão criar o equilíbrio usando seus corpos.

Vocabulário:

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

Atividade 1: Não tombe!

Tipo de Atividade: Energia para Descobrir, Energia para Ler

Domínio: Cognitivo, Linguístico, Físico

Os Alunos vão:

- Pesar e equilibrar vários objetos.
- Definir equilíbrio com suas próprias palavras.

Materiais:

- Uma balança ou uma balança feita em casa (Usando um cabide grande com duas bandejas de plástico ou pratos resistentes pendurados um de cada lado usando uma corda para criar equilíbrio)
- Vários objetos pequenos que podem ser pesados (bolas de algodão, blocos, legos, giz de cera, moedas, garrafas, tigelas, penas, etc.)

Tempo: 20-30 minutos

Instruções:

1. Segure dois dos objetos que você trouxe e convide os alunos a passá-los ao redor. Peça para eles preverem qual deles é mais pesado e qual deles é mais leve. Você pode precisar lembrar aos alunos o que essas palavras significam. Peça a alunos voluntários que compartilhem as razões de suas previsões.
2. Uma vez que cada aluno teve a chance de prever, coloque os itens na balança para saber a resposta correta. Você pode precisar introduzir o que é uma balança e para que ela serve. Peça aos alunos que descrevam o que observam. Eles podem notar que um

lado desceu mais do que o outro. O que eles acham que isso significa? Que objeto eles acham que é mais pesado? Como a balança pode ajudá-los? Peça que descrevam o que veem usando as palavras "mais pesado" ou "mais leve". Ex.: "O bloco é mais pesado que o lápis". "A pena é mais leve que a garrafa".

3. Repita este exercício usando mais dois objetos.
4. Em seguida, convide os alunos a passarem ao redor da sala dois objetos iguais. Ex.: Dois gizes de cera, duas penas ou dois blocos. Peça para preverem qual seria mais pesado e qual seria mais leve. Novamente, peça razões para suas previsões.
5. Pesar os dois objetos idênticos e pedir aos alunos para descreverem o que eles veem. Eles podem perceber que a balança fica uniforme. Pergunte aos alunos o que eles acham que significa quando os dois lados da balança ficam iguais. Explique que quando dois objetos pesam o mesmo, os dois lados da balança ficam iguais. Isso mostra equilíbrio. Mostre aos alunos como você pode adicionar algo a um lado e, em seguida, a balança não está em equilíbrio novamente. Isso é porque um lado é mais pesado.
6. Convide os alunos a experimentar a balança com diferentes objetos para tentar mostrar o equilíbrio. Por exemplo, uma bola de algodão ficaria equilibrada com uma pena? Um bloco seria equilibrado com um Lego? Nota: Se houver mais de uma balança disponível, convide os alunos a experimentarem em pequenos grupos.
7. Quando cada aluno tiver experimentado, peça a cada aluno que compartilhe uma coisa que aprendeu sobre peso ou equilíbrio. Escreva seus nomes e respostas no papel do cavalete e pendure no quarto.

Enriquecimento opcional: O conceito de equilíbrio também pode ser introduzido com a história em voz alta, "Ato de Equilíbrio", de Ellen Stoll Walsh. Se este livro for parte de sua biblioteca de sala de aula ou estiver disponível na biblioteca pública, você pode lê-lo aos alunos durante esta atividade.

Atividade 2: Animais em Equilíbrio

Tipo de Atividade: Energia para Mover, Energia para Atuar

Domínio: Físico

Os Alunos vão:

- Explorar movimentos e praticar equilíbrio.

Materiais:

- Saquinhos de peso com feijões (opcional)

Tempo: 20-30 minutos

Instruções:

1. Diga aos alunos que eles vão aprender como equilibrar seus corpos pode ser semelhante ao equilíbrio de objetos em uma balança.
2. Convide todos os alunos a se levantarem e darem espaço entre eles. Você pode pedir para eles se certificarem de que eles não estão tocando ninguém quando eles abrem os braços.
3. Pergunte aos alunos se eles sabem que animal ficam em pé com um pé só. Explique que um flamingo, um pássaro grande, fica em pé assim. Hoje eles vão agir como flamingos! [Nota: Você pode mostrar a seus alunos uma foto de um flamingo se você acha que eles não vão reconhecer pelo nome.]
4. Peça aos alunos para levantar uma perna atrás deles, por ter seus calcanhares tocar a parte traseira de suas coxas. Depois que todos os alunos tiverem tentado levantar uma perna, mostre aos alunos como equilibrar-se, segurando os braços para os lados. Pergunte: É mais fácil ou mais difícil ficar equilibrado usando os braços?
5. Em seguida, peça aos alunos para levantar uma perna para cima, dobrando um joelho no ar na frente deles. Mais uma vez, dar tempo aos alunos para experimentarem como abrir seus braços ajuda a manter o equilíbrio.
6. Uma vez que os alunos tiveram tempo para praticar, diga-lhes que você vai jogar o jogo do flamingo. Quando você disser as palavras "vai flamingo", eles devem levantar uma perna no ar até que você diga "parar flamingo". No início, tente isso por apenas um segundo. Aumentar lentamente o tempo para ver se os alunos podem manter a perna no ar por cinco segundos.
7. Então, pergunte aos alunos se eles sabem que animal rasteja na água com suas garras e oito pernas. Explique que um caranguejo caminha desta maneira! [Nota: Você pode mostrar aos seus alunos uma foto de um caranguejo se acha que eles não vão reconhecer pelo nome.] Demonstre para os alunos como entrar em uma posição de andar de caranguejo sentando-se em suas mãos e joelhos enquanto ambos estão dobrados. Peça para sentarem assim por alguns segundos. Em seguida, desafie-os a equilibrar o seu caranguejo levantando um braço para o ar. Dê aos alunos tempo para praticar.
8. Em seguida, peça que equilibrem o caranguejo levantando uma perna para o ar. Dê aos alunos tempo para praticar isso.
9. Finalmente, peça aos alunos para caminharem alguns metros como um caranguejo sem cair!
Enriquecimento opcional: Você pode deixar mais desafiador para os alunos, aumentando a distância, pedindo para andarem como caranguejo para trás ou com um saquinho de feijões em suas barrigas.

Atividade 3: Equilibrando um Saquinho de Feijões

Tipo de Atividade: Energia para Mover, Energia para Atuar

Domínio: Físico

Os Alunos vão

- Usar coordenação motora para tentar equilibrar seus corpos usando vários movimentos.

Materiais

- Saquinhos de peso com feijões
- Fita crepe
- Pequenos quadrados coloridos

Tempo: 20-30 minutos

Instruções:

1. Fique na frente dos alunos e coloque um saquinho com feijões em cima de sua cabeça.
2. Peça aos alunos que prevejam o que acontecerá se você inclinar a cabeça ou o corpo para um lado. Uma vez que todos os alunos tenham feito previsões, incline seu corpo e veja o que acontece. Em seguida, coloque o saquinho de volta em sua cabeça e pergunte o que eles acham que vai acontecer se você manter seu corpo reto e equilibrado ao invés de inclinar. Mostre aos alunos como o saco de feijão fica em sua cabeça. Explique que você está equilibrando o saquinho com feijões em sua cabeça.
3. Dê a cada aluno a oportunidade de equilibrar o saquinho, em primeiro lugar parado e então andando. Pergunte: Você acha que é difícil ou fácil de equilibrar o saquinho com feijões em sua cabeça. Se você sente que está caindo para um lado, como você pode tentar equilibrá-lo? Lembre aos alunos que eles usaram seus braços na última atividade para ajudá-los a equilibrar. Explique que, se o saco de feijão está indo muito para um lado, você pode tentar equilibrá-lo movendo sua cabeça ou parte do corpo para o outro lado. Você pode precisar demonstrar isso. Desafie os alunos a caminharem em uma variedade de maneiras - rápido, devagar, para trás - mantendo o saquinho equilibrado em suas cabeças.
4. Coloque um pedaço de fita adesiva em linha reta no chão. Pergunte aos alunos se eles já viram uma apresentação na corda bamba em um circo ou na televisão. Convide voluntários a descreverem como é. Peça aos alunos para fingirem que esta linha é como uma corda bamba que eles devem atravessar seguramente sem sair da linha. A fim de atravessar a linha, eles devem equilibrar seus corpos. Se eles pisarem fora da linha, eles estão fora.

5. Dê a cada aluno a chance de caminhar pela corda bamba (linha de fita crepe) sem pisar fora. Você pode modificar esta atividade para os alunos mais jovens, colocando duas linhas de fita adesiva com um pé de distância uma da outra e pedir para andarem entre as duas linhas de fita. Pergunte: Foi difícil ou fácil para você ficar na linha? O que você fez para tentar permanecer equilibrado?
6. Uma vez que cada aluno teve sua vez, explicar que eles vão tentar agora andar na corda bamba com o saquinho com feijões em suas cabeças! Eles devem tentar ficar na linha e manter o saquinho equilibrado! Você pode demonstrar.

Enriquecimento opcional: Você pode fazer isso ficar mais difícil, fazendo um caminho com curvas com a fita adesiva, colocando uma garrafa no meio da linha para os alunos abaixarem e tocarem sem deixar o saquinho cair de suas cabeças, ou pedir aos alunos para andarem mais devagar ou mais rápido.

Modificações:

Aprimore para Alunos Mais Velhos

- Você pode explicar para crianças mais velhas que existem muitos tipos diferentes de equilíbrio. Um tipo de equilíbrio diz respeito ao que comemos e como nos movemos. Quando comemos, obtemos energia. Quando nos movemos, usamos energia.

Simplifique para Alunos Mais Novos

- Os alunos mais novos podem conseguir fazer apenas os primeiros exercícios desta atividade.

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 sensorio-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.F.04** Várias oportunidades e materiais são fornecidos para as crianças incluírem termos matemáticos nas conversas do dia-a-dia.

- **2.G.06** Várias oportunidades e matérias são fornecidos para estimular as crianças a pensarem, questionarem e racionalizarem sobre fenômenos observados e demonstrados.

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.

Energia em Casa

Esta semana, seu filho praticou habilidades de equilíbrio usando objetos e seus próprios corpos! O equilíbrio é uma habilidade de fundação importante para todas as atividades de movimento, incluindo jogar, pegar, chutar e correr. Você pode ajudar seu filho a praticar o equilíbrio, pedindo para ele ficar em pé em uma perna só, pedindo para levantar um braço ou perna na posição de caranguejo, ou andar com um objeto macio e leve em suas cabeças.

Você pode até ter um concurso de equilíbrio em sua família, veja quem pode andar mais em uma linha de fita adesiva sem cair ou quem pode andar mais com um objeto macio e leve em suas cabeças!