

EU GOSTO DE ME MEXER!

Tema: Eu e Minhas Escolhas

Visão Geral: Nesta série de atividades, os alunos serão introduzidos à palavra "energia" e aprenderão que eles usam energia toda vez que se movem. Eles vão aprender onde seu coração está e comparar como diferentes tipos de atividades físicas divertidas fazem seus corações baterem rápido e faz eles respirarem mais pesado. Eles vão aprender como as atividades que envolvem movimento são boas para eles. Finalmente, eles vão escolher uma atividade divertida que gostam de fazer e desenhar uma imagem de si mesmos fazendo isso.

Vocabulário:

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

Atividade 1: O que é Energia?

Tipo de Atividade: Energia para Descobrir/Energia para Mover

Domínio: Físico, Cognitivo, Movimento

Os alunos vão:

- Ser introduzidos ao termo “energia” e aprender como tudo que fazemos usa energia.

Materiais:

- Cronômetro
- Cavalete com folhas e marcadores
- Fonte de Música
- Folhas de Energia Alta/Baixa

Tempo: 20-30 minutos

Instruções:

1. Toque música e peça aos alunos para dançarem no local ou ao redor da sala por um minuto.
2. Peça que compartilhem uma palavra que descreva como se sentem. Eles podem dizer cansado ou feliz ou bobo.
3. Diga a palavra "energia" e peça aos alunos para repetirem a palavra.

4. Pergunte aos alunos se eles sabem o que é energia. Explique aos alunos que a energia é o que precisamos para nos mover. Precisamos de muita energia para dançar e fazer outras atividades divertidas. Algumas atividades precisam de mais energia do que outras.
5. Comece a música novamente e peça aos alunos para dançarem ao redor da sala. Em seguida, parar a música e pedir aos alunos para sentarem por um minuto. Pergunte: *Como seu corpo se sentiu quando você estava dançando? Como sentiu seu corpo quando estava descansando? Você se sentiu igual ou diferente? Qual atividade o deixou mais cansado? Qual o deixou mais animado?*
6. Explique que seu coração ajuda o sangue a se mover através de seus corpos. Mostre aos alunos onde estão seus corações. Explique que quando usamos muita energia (como quando estão dançando), nossos corações batem mais rápido. Isso significa que nossos corações estão trabalhando duro!
Enriquecimento opcional: Mostre aos alunos onde podem encontrar seus pontos de pulsação em seus pulsos ou pescoços. Explique que isso mostra quão rápido seus corações estão batendo. Mais atividade significa mais batidas.
7. Além de nossos corações batendo mais rapidamente, pergunte aos alunos o que mais acontece quando usamos muita energia. Os alunos podem dizer que ficam sem fôlego ou cansados.
8. Diga aos alunos que vão experimentar duas atividades divertidas diferentes. Depois de cada atividade, eles serão convidados a descrever como eles se sentem. Uma atividade deve ser de alta energia (correr no lugar, pular para cima e para baixo como um coelho), e uma atividade deve ser de baixa energia (jogar uma bola, alongamento, equilibrar um saquinho com feijões em sua cabeça). Faça as duas atividades por 20 segundos cada. Contar até 20 e deixar que os alunos que sabem contar contem com você.
9. Após cada atividade, peça a voluntários que digam qual atividade é de energia alta. Qual é de baixa? Fale sobre as respostas corretas. Explique que as atividades de energia alta tornam nossos corações mais fortes.
10. Se o tempo permitir, deixe que os alunos criem suas próprias atividades e repitam o processo.
11. Peça a cada aluno para nomear uma atividade que eles gostam de fazer que faz seus corações mais fortes.

Atividade 2: Veja eu me mexer!

Tipo de Atividade: Energia para Mover/Energia para Criar/ Energia para Ler

Domínio: Físico, Cognitivo, Movimento

Os alunos vão:

- Descrever como diferentes tipos de atividades físicas fazem o seu corpo se sentir.
- Começar a entender por que eles precisam estar ativos.
- Nomear um exercício ou atividade que faça o coração bater mais rápido.
- Desenhar uma imagem deles fazendo uma atividade que ajuda o coração a permanecer forte.

Materiais:

- Cavalete com folhas e marcadores
- Materiais de arte (papel, giz de cera, marcadores)

Tempo: 20-30 minutos

Instruções:

1. Peça aos alunos que descrevam a energia em suas próprias palavras. Lembre-os de que precisam de muita energia para serem ativos.
2. Pergunte aos alunos se eles sabem uma razão pela qual é bom usar energia e estar ativo. Permita que alunos voluntários compartilhem suas respostas. Explique que há muitas coisas boas sobre ser ativo. Diga aos alunos que você vai dizer uma frase sobre estar ativo. Peça-lhes que levantem os polegares se concordarem com a informação. Convide os alunos a contarem o número de alunos que concordam com cada sentença e marcar na lousa.
(Todas as frases são verdadeiras)
 - Ser ativo é divertido.
 - Ser ativo é uma ótima maneira de fazer amigos.
 - Ser ativo te ajuda a ficar forte.
 - Ser ativo ajuda você a se sentir feliz.
3. Peça a cada aluno para terminar esta frase: Eu acho que é divertido estar ativo porque:
4. Escreva as respostas dos alunos com nome de cada aluno nas folhas no cavalete.
5. Finalmente, peça a cada aluno para nomear uma atividade divertida que poderia fazer para ajudar seus corações a permanecerem forte. Peça-lhes para desenharem uma imagem de si mesmos fazendo a atividade e apresentarem o desenho à turma.

Enriquecimento opcional: Peça a cada aluno para demonstrar sua atividade para a classe.

Modificações:

Aprimore para Alunos Mais Velhos

- Mostre aos alunos como sentir seu pulso e fazer atividades para ver como sua pulsação muda.

Simplifique para Alunos Mais Novos

- Os alunos mais jovens podem não entender como seus corações batem mais rápido, mas eles devem entender que se sentem suados ou cansados.
- Foque em apenas um ou dois benefícios dos exercícios com alunos mais novos.

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.G.03** Várias oportunidades e materiais são fornecidos para encorajar as crianças a usarem os cinco sentidos para observar, explorar e experimentar fenômenos científicos.
- **2.J.06** Várias oportunidades abertas e materiais são fornecidos para as crianças se expressarem de forma criativa através de (a) música.

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

juntoscontamos

DECISÕES SAUDÁVEIS. HÁBITOS SAUDÁVEIS.

rigorosos relacionados à autoestima, tomada de decisão, nutrição saudável e atividade física regular.

br.JuntosContamos.com



Energia em Casa

Hoje seu filho aprendeu que o exercício é importante e divertido. As crianças da pré-escola precisam de pelo menos uma hora de atividade física por dia. Isso não tem que ser feito tudo ao mesmo tempo. Um monte de curtos períodos de atividade são ótimos! Hoje seu filho escolheu uma atividade que ele ou ela gosta e fez um desenho dela. Você pode fazer a mesma coisa em casa.

Escolha uma atividade divertida que você e seu filho gostariam de fazer juntos. Pode ser algo que você já faça ou uma atividade que você gostaria de tentar. Desenhe uma imagem de você e seu filho fazendo a atividade. Pendure a foto no refrigerador. Então, cada vez que você faz a atividade junto, faça uma marca na imagem. Estabeleça uma meta para o número de marcas que você e seu filho querem alcançar a cada semana. Desenhe uma estrela toda vez que você alcançar seu objetivo! Quando estiver pronto para uma nova atividade, desenhe uma nova imagem e comece novamente!