

FAZENDO UM MÚSCULO

Tema: Eu e Minhas Escolhas

Visão Geral: Nesta série de atividades, os alunos serão introduzidos à relação entre o movimento e seus músculos. Jogarão o jogo do Mestre Mandou usando os movimentos dos músculos. Eles vão fazer uma investigação para saber quais os músculos que os ajudam a fazer diferentes movimentos. Finalmente, vão se mover de maneiras diferentes para colocar músculos diferentes para trabalhar.

Vocabulário:

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

Atividade 1: FAZENDO UM MÚSCULO

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

Domínio: Cognitivo, Linguístico, Físico

Os alunos vão:

- Mover seus músculos usando movimentos musculares grandes e pequenos.
- Seguir instruções em uma versão adaptada do jogo o Mestre Mandou
- Aprender e identificar as partes do corpo.

Materiais:

- Elástico (de borracha ou de cabelo)
- Cavalete com folhas

Tempo: 20-30 minutos

Instruções:

1. Peça aos alunos para fazerem músculo com o braço!
2. Explique aos alunos que os músculos são partes do nosso corpo que nos ajudam a nos mover. Peça aos alunos para adivinharem quantos músculos temos em nossos corpos. Anote todas as suposições na folha do cavalete. Então, compartilhe que temos mais de

600 músculos em todas as partes do nosso corpo! Há músculos até mesmo em nossos olhos, nossos dedos do pé, e na nossa língua!

3. Peça aos alunos que se movam e sintam seus músculos funcionando. Eles podem correr, pular, pular de um pé só, dançar ou fazer o que quiserem.
4. Convide os alunos para sentarem em um círculo. Passar um elástico (de borracha ou de cabelo) ao redor pelo círculo e pedir aos alunos para adivinharem como ele se parece com um músculo. Explicar ou orientar os alunos a compreenderem que os músculos têm que ficar menor e maior para nos ajudar a nos mover. Usando o elásticos, mostre aos alunos como os músculos se esticam (ficam maiores) e se contraem (ficam menores).
5. Explique aos alunos que alguns músculos são movidos por nós de propósito e outros se movem sozinhos. Peça aos alunos que batam palmas. Estão movendo os músculos do braço, os músculos das costas e os músculos das mãos!
6. Agora, peça que façam seus corações baterem. Explique-lhes que seu coração é um músculo que se move sozinho.
7. Peça aos alunos para se levantarem e explique que você vai jogar uma versão de Mestre Mandou chamado "Mikey Músculo Mandou." Você vai dizer para fazer uma ação que faz seus músculos se moverem. Se você disser, " Mikey Músculo Mandou " antes do movimento, eles devem fazer. Se você não disser " Mikey Músculo Mandou " antes do movimento, eles não devem fazer. Se fizerem, eles vão se mudar para outro lugar na sala e continuar a fazer os movimentos até que a última criança permaneça no jogo.
8. Jogar o jogo usando qualquer movimento até que apenas um aluno fique. Aqui estão algumas sugestões de movimentos:
 - Sorria
 - Toque seu dedos
 - Toque seus ombros
 - Bata Palma
 - Torça seu corpo
 - Bata asas
 - Boceje
 - Pisque
 - Corra no Lugar
 - Pule de um pé só
 - Levante seus joelhos
 - Role
 - Mostre sua língua
 - Dance

Atividade 2: Mova Este Músculo

Tipo de Atividade: Energia para Descobrir, Energia para Mover, Energia para Criar

Domínio: Cognitivo, Linguístico, Físico

Os Alunos vão:

- Conduzir uma série de investigações para identificar os movimentos musculares.
- Fazer observações sobre os músculos que estão usando durante uma série de movimentos.

Materiais:

- Cavalete com folhas
- Folha de atividade da criança – incluída no final desta lição
- Lápis de cor ou giz de cera
- Tigela de uvas
- Guardanapos

Tempo: 20-30 minutos

Instruções:

1. Convide todos os alunos para sentarem em um círculo.
2. Desenhe um bonequinho de pauzinho na folha do cavalete.
3. Pergunte aos alunos se eles se lembram de quantos músculos existem no corpo. (Mais de 600). Lembre aos alunos que eles têm mais de 600 músculos, que podem ser encontrados em todas as partes do seu corpo!
4. Explique que você vai pedir para eles fazerem alguns movimentos e você vai pedir a alguém para vir até o desenho e apontar as partes do corpo onde os músculos estão sendo trabalhados.
5. Peça a todos os alunos para sorrirem.
6. Então, peça a um voluntário para vir até o desenho e apontar para a parte do corpo onde os músculos estão trabalhando. Guiá-los para apontar para a boca. Diga: *Muito bem. Quando sorrimos, nossos músculos da boca estão trabalhando.*
7. Então, peça aos alunos que batam palma. Peça a um voluntário para vir até o desenho e apontar para a parte do corpo onde os músculos estão fazendo o trabalho. Lembre aos alunos que alguns movimentos fazem com que os músculos de mais de uma parte do corpo trabalhem. Guiá-los para apontar para as mãos, braços e / ou ombros. Diga: *Muito bem. Quando batemos palmas, os músculos da mão, os músculos do braço e os músculos dos ombros estão trabalhando!*

8. Distribua a folha de atividade da criança para os alunos.
9. Em seguida, peça aos alunos para se sentarem em uma mesa com uma uva em um guardanapo. Peça para pegarem a uva e colocá-la em suas bocas e comê-la. Então, peça para circularem as partes do corpo em seu desenho onde os músculos estavam trabalhando. Eles devem circular suas mãos, dedos, bocas, músculos da língua e até mesmo os músculos da garganta!
10. Você pode repetir esta investigação com qualquer um dos seguintes movimentos: pegar e jogar uma bola, fazer uma flexão, ou dançar.

Atividade 3: Movimento do Músculo

Tipo de Atividade: Energia para Mover

Domínio: Físico

Os alunos vão:

- Praticar movimentos musculares grandes e pequenos

Materiais:

- Tapete ou colchonete

Tempo: 20-30 minutos

Instruções:

1. Lembre aos alunos que é preciso muitos músculos para fazer nosso corpo funcionar! Quando nos movemos, ajudamos a construir músculos fortes e saudáveis!
2. Peça aos alunos que se levantem. Pergunte se eles já fizeram um polichinelo. Ensine-os a fazer um polichinelo. Em seguida, desafie-os a fazerem de três a cinco polichinelos. Pergunte aos alunos quais músculos eles acham que estão trabalhando. Polichinelos trabalham muitos músculos, incluindo os braços, pernas e até mesmo os músculos do coração!
3. Em seguida, peça aos alunos para deitarem de costas em um tapete ou colchonete. Mostre como fazer um abdominal, levantando o torso superior e tocando os dedos dos pés. Desafie-os a fazerem de três a cinco abdominais. Em seguida, pergunte aos alunos quais músculos eles acham que estão trabalhando. Abdominais trabalham o braço, perna e os músculos da barriga.
4. Finalmente, mostre aos alunos como agir como caranguejos para fazer a caminhada do caranguejo. Eles devem deitar de costas e erguer os corpos com os braços e as pernas. A partir desta posição eles devem andar para trás, usando ambos os seus braços e pernas

- para se mover. Deixe-os fazendo a caminhada de caranguejo por 20 segundos. Em seguida, pergunte aos alunos quais os músculos que eles acham que estavam usando.
5. Se o tempo permitir, convide os alunos a fazerem outros movimentos de animais. Podem saltar como um canguru, rastejar como uma serpente, galopar como um pônei, pular como um sapo, ou andar apressado como uma formiga!
 6. Finalmente, convide os alunos a praticarem qualquer movimento que use seus músculos!

Modificações:

Aprimore para Alunos Mais Velhos

- Os alunos mais velhos podem aprender sobre nomes específicos de músculos como bíceps, tríceps, isquiotibiais, quadríceps, etc.
- Os alunos mais velhos podem fazer repetições extras dos movimentos e movimentos mais complicados.

Simplifique para Alunos Mais Novos

- Os alunos mais jovens podem fazer menos repetições dos movimentos

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.03** Várias oportunidades e materiais são fornecidos para ajudar o desenvolvimento da coordenação motora fina.
- **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 estimular as crianças a usarem os 5 sentidos para observar, explorar, e experimentar os fenômenos científicos.

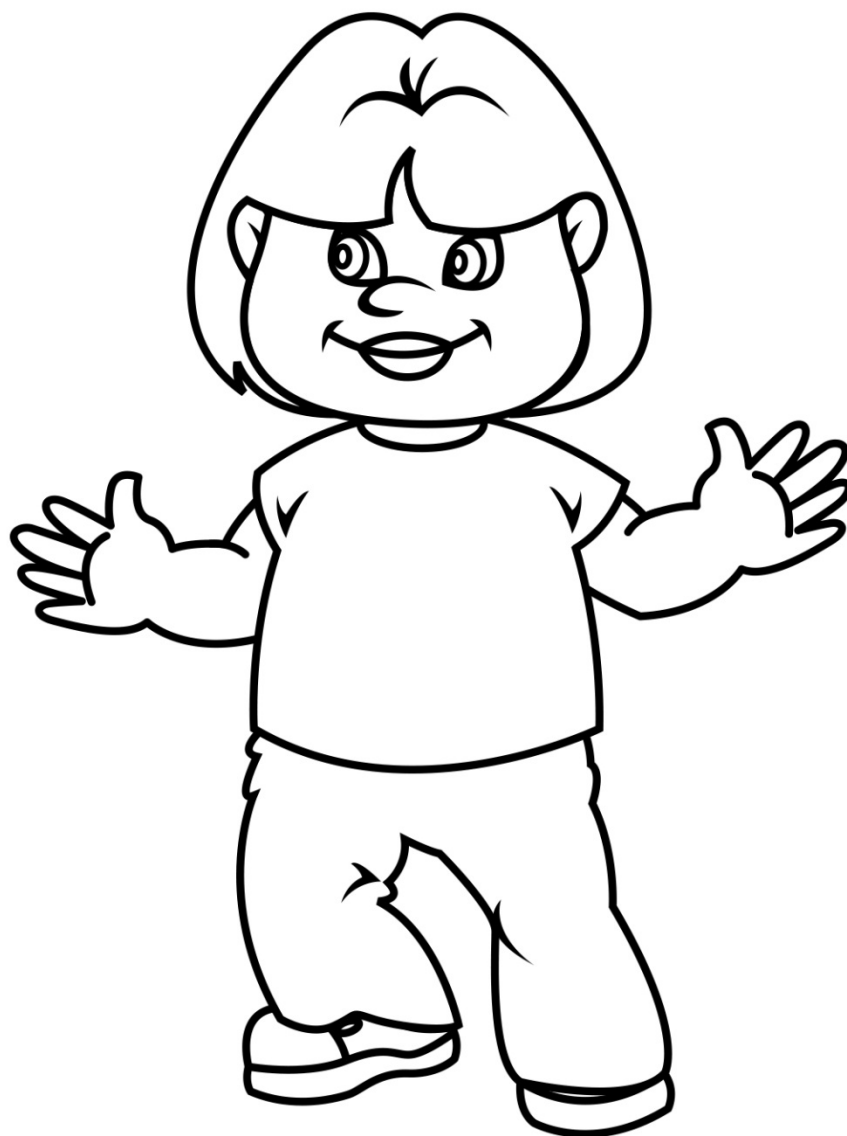


Seja Esperto desde o Início em Casa!

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.

juntoscontamos
DECISÕES SAUDÁVEIS. HÁBITOS SAUDÁVEIS.



br.JuntosContamos.com



Discovery
EDUCATION

Energia em Casa

Esta semana, seu filho aprendeu que os músculos são parte importante de seu corpo que os ajuda a se movimentarem. Eles aprenderam que eles têm mais de 600 músculos diferentes em seu corpo e que cada movimento faz pelo menos um músculo trabalhar. Nós até movemos nossos músculos quando rimos, piscamos e sorrimos!

O exercício regular nos ajuda a construir músculos fortes e saudáveis. Recomenda-se que as crianças em idade pré-escolar sejam fisicamente ativas durante pelo menos 60 minutos por dia. Peça ao seu filho para mostrar-lhe os movimentos que ele ou ela fizeram na sala de aula e os músculos que estes movimentos trabalharam. Então, saia e se exercite com seu filho e faça seus músculos trabalharem!