

TUDO CORPO É ESPECIAL

Tema: Eu e Minhas Escolhas

Visão geral: Esta série de atividades combina o movimento com a construção de autoestima e apreciação da diversidade. A primeira atividade pede aos alunos que tracem o número um e repitam que há apenas um como deles! Eles vão aprender uma canção sobre como eles são especiais e ouvirão uma leitura em voz alta e responderão a perguntas sobre o livro, Eu Gosto de Mim de Nancy Carlson. ** Então, eles vão desenhar uma imagem de algo especial sobre si mesmos. Na segunda atividade, os corpos dos alunos serão traçados no papel. Eles fazem observações sobre como cada uma de suas formas é diferente. Usam as mãos para medir as alturas de suas formas. Finalmente, eles vão usar o movimento para fazer uma série de atividades em torno de suas formas de papel.

** Se este livro não fizer parte da biblioteca da sua classe ou não estiver disponível na biblioteca pública, você pode mudar facilmente e usar uma das opções abaixo:

- ABC Eu Gosto de Mim de Nancy Carlson
- Eu Gosto de Ser Eu de Todd Par
- Eu Gosto de Mim Mesmo de Karen Beaumont
- Eu Vou Gostar de Mim: Liberando um Pouco de Autoestima de Jamie Lee Curtis e Laura Cornell
- O Que Eu Gosto em Mim de Allia Zobel Nolan

Vocabulário:

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

Atividade 1: Só Existe Apenas 1 de Mim

Tipo de Atividade: Energia para Ler, Energia para Atuar

Domínio: Cognitivo, Linguístico, Social Emocional

Os alunos vão:

- Aprender uma canção sobre como cada pessoa é especial.
- Ouvir uma história em voz alta sobre gostar de si mesmos.
- Fazer um desenho de algo que gostam em si mesmos.

Materiais:

- Eu Gosto de Mim de Nancy Carlson - A história ajuda as crianças a se sentirem bem consigo mesmas ao encontrarem uma porquinha alegre que gosta de quem ela é, gosta de como ela se parece, e o que ela pode e não pode fazer.
- Canção: "Ninguém mais é como eu" [Nota: a canção está incluída no final desta atividade]
- Materiais de arte como papel, giz de cera e marcadores

Tempo: 20-30 minutos

Instruções:

1. Peça aos alunos para levantarem um dedo e pergunte qual o número que eles estão mostrando. Então, peça aos alunos para repetirem depois de você: "Ninguém mais é como eu!" Diga aos alunos que é verdade. Há apenas uma pessoa como eles!
2. Ensine aos alunos a música "Ninguém mais é como eu".
3. Instrua-os a cantarem e apontarem para si mesmos quando dizem as palavras: "Sou especial!" Cante a música várias vezes até que os alunos possam cantar sozinhos.
4. Diga aos alunos que agora vão ler sobre uma porquinha que sabe o quão especial ela é! Mostre aos alunos a capa do livro e leia seu título. Peça aos alunos voluntários para prever sobre o que o livro fala.
5. Leia a história. Enquanto você lê, aponte as coisas que a porquinha (personagem principal) gosta em si mesma. Incentive os alunos a fazerem conexões entre as coisas que a personagem principal gosta em si mesma e as coisas que eles gostam em si mesmos.
6. Depois de terminar, pergunte: A porquinha (ou personagem principal) gosta de si mesma? O que ela gosta em si mesma? Você acha que é importante gostar de você mesmo? Lembre aos alunos que a porquinha não era perfeita, mas ela gostava de si mesma.
7. Vá ao redor da sala e peça a cada aluno para terminar esta frase, "Eu gosto de mim porque _____." Você pode querer exemplificar uma resposta.

Atividade 2: Nenhum Corpo é Igual ao Meu

Tipo de Atividade: Energia para Criar, Energia para Mover

Domínio: Cognitivo, Físico, Social Emocional

Os alunos vão:

- Ajudar a traçar as formas de seus corpos em papel.

- Medir as formas de seus corpos no papel usando suas mãos.
- Fazer uma série de atividades de movimento em torno das formas dos corpos no papel.
- Descrever uma característica especial sobre si mesmo.

Materiais:

- Rolo grande de papel kraft ou folhas grandes de papel
- Lápis, giz de cera, ou marcadores
- Fita crepe (opcional)

Tempo: 30-40 minutos

Instruções:

Nota: Antes da aula, peça a um colega para contornar uma imagem de seu corpo em um papel grande e corte-o. Você pode decorá-lo para ficar com a sua cara se você quiser! Ex.: a cor do seu cabelo, cor dos olhos, etc.

1. Segure a versão desenhada de seu corpo e finja que está falando. Diga, "Olá classe. Vou me apresentar. Eu sou seu professor! Prazer em conhecê-los!". Peça-lhes para compartilharem algumas maneiras em que a versão desenhada se parece com você. Diga aos alunos que eles também vão ter a chance de se fazer.
2. Coloque o papel kraft no chão e peça a cada aluno para se deitar. Você pode incentivá-los a fazer qualquer forma com seu corpo que eles quiserem. Usando um lápis, trace seus corpos.

Enriquecimento opcional: Se os alunos são capazes de fazerem os corpos uns dos outros, permita que eles tracem um parceiro.

3. Corte a forma do corpo de cada um e escreva seu nome na parte traseira.

Enriquecimento opcional: Se os alunos são capazes de usar confortavelmente as tesouras, permita que eles cortem as próprias formas do seu corpo.

4. Peça aos alunos para se sentarem ao lado da forma do seu próprio corpo. Peça para que olhem em volta e percebam que algumas formas do corpo são mais longas do que outras. Isso é porque nós estamos todos crescendo na nossa própria maneira especial!
5. Usando a forma do seu corpo, mostre para os alunos como usar suas mãos para medir a forma. Coloque a mão, com o lado da palma para baixo, em uma extremidade da forma. Sem mover a primeira mão, coloque a outra mão acima dela para que a parte inferior de uma mão esteja tocando a parte superior da outra. Em seguida, pegue a mão inferior e colocá-lo em cima da outra mão. Continue fazendo isso até chegar à outra extremidade da sua forma. Conte enquanto você faz isso para mostrar quantas "mãos" você tem de altura! Se isso for difícil para os alunos, você também pode mostrar-lhes como andar com um pé na frente do outro e contar o número de passos.

6. Peça aos alunos para prever quantas mãos de altura eles pensam que têm. Eles acham que têm menos ou mais mãos de altura do que você? Dê aos alunos tempo para medir as formas de seus corpos usando suas mãos. Se os alunos não têm as habilidades motoras para medir com as mãos, eles também poderiam usar um objeto como blocos ou Legos ou podem medir com a sua ajuda.
7. Em seguida, direcione os alunos para ficarem em pé na cabeça da sua forma corporal (ou seu braço ou perna). Certifique-se de que cada aluno tem espaço suficiente para se mover em torno de sua forma sem bater um no outro. Diga aos alunos que eles vão se divertir um pouco se movendo em torno de suas formas!
8. Se possível, prenda com a fita a forma do corpo no chão. Peça aos alunos para fazerem vários movimentos em torno de suas formas de corpo. Ex.: pular em um pé só, pular, correr, andar, galopar, saltar de um lado para o outro. Eles podem até saltar de uma mão para a outra ou do topo de seu corpo para os pés.
9. Incentive os alunos a criarem seus próprios movimentos para fazer ao redor ou sobre suas formas corporais.
10. Finalmente, peça a todos para compartilharem uma coisa especial sobre sua forma. Feche a lição pedindo aos alunos que levantem o número um e repitam: "Só há um como eu!"

Modificações:

Aprimore para Alunos Mais Velhos

- Os alunos mais velhos podem decorar suas formas com roupas e materiais
- Os alunos mais velhos podem fazer previsões sobre como suas formas corporais vão mudar à medida que envelhecem.
- Os alunos mais velhos podem desenhar ou colar imagens dos alimentos que gostam de comer e colar os alimentos que dão energia ao corpo para se mover sobre as formas do corpo.

Simplifique para Alunos Mais Novos

- Com alunos mais novos, você pode limitar o número e os tipos de movimento que fazem em torno das formas de seus corpos.

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 servir e alimentar-se, descansar, boa nutrição, 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.04** As crianças têm várias oportunidades de (a) lerem livros de uma forma envolvente em grupo ou individualmente pelo menos duas vezes por dia no caso de período integral ou uma vez por dia em meio-período; (g) se envolverem em conversa que os ajudem a compreender o conteúdo do livro.
- **2.F.05** Várias oportunidades e materiais são fornecidos para ajudar as crianças a entenderem o conceito de medição usando unidades de medida padrão e não padrão.
- **2.J.06** Várias oportunidades abertas e materiais são fornecidos para as crianças se expressarem de forma criativa através de (a) música.
- **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.

Ninguém mais é como eu

(Cantado com o ritmo de London Bridge)

Ninguém mais é como eu

Como eu

Como eu

Ninguém mais é como eu

Sou Especiaaal!

Energia da Casa

Esta semana, lemos uma história chamada *Eu gosto de mim* de Nancy Carlson. Trata-se de uma porquinha alegre que gosta de como ela se parece e o que ela pode e não pode fazer. O livro ajuda as crianças a verem como eles são especiais. As crianças que se sentem bem consigo mesmas têm maior probabilidade de tomar boas decisões sobre seus corpos.

Seu filho nomeou algo que ele ou ela gosta sobre si mesmo. Pergunte ao seu filho o que ele ou ela gosta em si mesmo. Em seguida, convide todos os membros da família para compartilharem algo especial sobre si mesmos.

Seu filho também aprendeu uma canção chamada "Ninguém mais é como eu." Peça para ele ou ela cantar para você!