

CONHECIMENTO E COMPREENSÃO DE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Ideias para apoiar a execução – 2

Como monitorar que partes do corpo são usadas quando estão ativas

Atividades

Atividades que usam:

Tronco (por exemplo, **Cartões de recurso pedagógico movimentação e habilidades e aplicação em jogos** – 1x1, Recepção, Arremesso, Batida)

Parte inferior do corpo (por exemplo, Chutar, Arranca fita, Rebater)

Corpo todo (por exemplo, qualquer um dos jogos dos **Cartões de recurso pedagógico movimentação e habilidades e aplicação em jogos** – 1x1, 3x3 etc.).

Antes da atividade

O professor explica:

Ser ativo ajuda nosso corpo a crescer, se desenvolver e funcionar bem.

Depois da atividade

Usando o gráfico, descreva:

- que partes do corpo você usou
- cite três atividades que usam muitas partes do corpo.

As crianças conseguem descrever quais partes do corpo essa atividade ajuda a crescer, se desenvolver e funcionar bem quando estão ativas?

Braços
Pernas
Joelhos
Cotovelos
Tornozelos
Membros

Ossos
Músculos
Articulações
Coração
Pulmões
Costas

Colocar carinhas de crianças com diferentes expressões

Como monitorar sentimentos relacionados à atividade

- As crianças observam e descrevem as expressões de seus amigos enquanto eles estão envolvidos na atividade.
- As crianças descrevem suas próprias sensações.
- As crianças escrevem o nome da atividade ao lado da carinha adequada em uma escala (veja acima).

Atividades

Selecione várias atividades:

- individual (por exemplo, **Cartões de recurso pedagógico movimentação e habilidades e aplicação em jogos** – Rolamento, Arremesso, Chute, Pontaria, Sem bola e Com bola)
- com um colega (por exemplo, **Cartões de recurso pedagógico movimentação e habilidades e aplicação em jogos** – Arremesso, Chute, Batida, Recepção)
- em um grupo (por exemplo, **Cartões de recurso pedagógico movimentação e habilidades e aplicação em jogos** – 1-2-3-4, 3x3, Arranca fita).

Antes da atividade

Descreva:

- como você se sente
- como você acha que se sentirá quando estiver ativo.

Depois da atividade

Descreva:

- como você se sentiu durante a atividade
- como você se sente agora
- que sensações são saudáveis.

As crianças conseguem descrever como o exercício produz sentimentos saudáveis (por exemplo, felicidade; animação; satisfação)?

Como monitorar a participação

Sugestões:

- discussão com a classe toda sobre onde e quando ser ativo
- quadro de avisos dos alunos para ilustrar e explicar onde e quando ser ativo.

Atividades

Atividades que podem ser realizadas:

- no intervalo ou em casa (por exemplo, **Cartões de recurso pedagógico movimentação e habilidades e aplicação em jogos** – Rolamento, Arremesso, Chute, Batida, Sem bola e Com bola)
- dentro e fora do clube extra-escolar (por exemplo, Lançamento e recepção, 3x3, 1x1, Marcação de pontos e Jogos de revezamento e estafetas).

Antes da atividade

O professor explica:

Ser ativo ajuda a nos mantermos saudáveis. Somos ativos nas aulas – também podemos ser ativos fora das aulas

Depois da atividade

Quando você pode fazer essas atividades fora das aulas?

Quando é seguro fazer essas atividades?

Que outras atividades vigorosas você faz fora das aulas?

As crianças conseguem explicar quando e onde podem participar destas atividades fora das aulas?

Atividades

- Atividades tranquilas e que podem ser realizadas em um ritmo constante (por exemplo, **Cartões de recurso pedagógico movimentação e habilidades e aplicação em jogos** – Rolamento, Arremesso, Pontaria).
- Pelo menos um alongamento com o corpo todo (mantido por 6-10 segundos) – exemplos no Manual **Cartões de recurso pedagógico**.

Antes do resfriamento

O professor explica:

Um resfriamento ajuda nossos corpos a se recuperarem após a atividade.

Usando as escalas de temperatura e respiração, descreva:

- o quão quente você se sente
- sua respiração.

Depois do resfriamento

Usando as escalas de temperatura e respiração, descreva:

- o quão quente você se sente
- sua respiração.

Como um resfriamento deve ser feito?
Como você deveria sentir-se após um resfriamento?

*As crianças conseguem reconhecer e descrever atividades de resfriamento?
As crianças conseguem explicar quando um resfriamento deve ser feito?*

<p>Aquecimento</p>	<p>Efeitos do exercício no coração</p>	<p>Efeitos do exercício na respiração</p>	<p>Efeitos do exercício na temperatura e na aparência</p>
<p>As crianças conseguem? Desempenhar, reconhecer e explicar o propósito de uma variedade de exercícios de aquecimento?</p> <p>Atividades</p> <ul style="list-style-type: none"> Exercícios de mobilidade que movimentam articulações com controle (ex. círculos com o ombro, rotação da parte superior do corpo, flexões laterais). Atividades que aumentam a temperatura e a frequência cardíaca, similar a mudar gradualmente as marchas de um carro ou bicicleta (ex. Pegar, Vãos e chegadas, 1-2-3-4). Alongamentos (mantidos por 6 a 10 segundos), progredindo de alongamentos no corpo todo a músculos em localizações específicas (ex. parte posterior da panturrilha, parte anterior da coxa). <p>Questões (selecione dentre as seguintes): P: Como você se sente após o aquecimento? R: Aquecido (não sem fôlego) e pronto para a ação (não cansado) P: Qual é o propósito de mover as articulações em um aquecimento? R: Ajudá-las a se moverem mais suavemente. P: Que atividades mobilizam articulações em sua coluna? R: Flexões laterais, rotações da parte superior do corpo, passar a bola por baixo e por cima do corpo. P: Que atividades mobilizam as articulações dos joelhos, ombros e tornozelos? R: Levantamento dos joelhos, círculos com os braços, corrida. P: Qual é o propósito de aumentar sua frequência cardíaca e respiratória em um aquecimento? R: Aumentar o suprimento de oxigênio aos músculos, preparando-os para atividades energéticas. P: Quando devem ser feitos alongamentos de aquecimento? R: Ao final de um aquecimento, quando os músculos estão aquecidos. P: Onde você pode sentir os músculos alongando? R: As crianças identificam a localização dos músculos que estão sendo alongados.</p>	<p>As crianças conseguem? Monitorar e explicar as mudanças em sua frequência cardíaca? Explicar os benefícios do exercício para o coração?</p> <p>Atividades</p> <ul style="list-style-type: none"> Alunos praticam jogos energéticos (ex. Corrente em grupo, Ir e voltar, Faça dez, Longe, perto e lado a lado, 3- aro-bolas, Marque em gol, Baú dos tesouros). Alunos monitoram a frequência cardíaca antes e durante o jogo: <ul style="list-style-type: none"> sentindo o coração com uma mão no centro do peito e descrevendo mudanças usando um gráfico de frequência cardíaca. <p>ou</p> <ul style="list-style-type: none"> contando a pulsação por dez segundos no pulso ou pescoço. <p>Questões (selecione dentre as seguintes): P: O que acontece com o seu coração quando você joga? R: Ele bate mais rápido. P: Como você pode monitorar sua frequência cardíaca antes de jogar e durante o jogo? R: Alunos demonstram como isso pode ser feito. P: De que precisamos para produzir energia? R: Comida e oxigênio. P: Como comida e oxigênio alcançam os músculos? R: Através do sangue. P: O que bombeia o sangue pelo corpo? P: O coração. P: O que acontece com o seu coração quando você joga jogos energéticos? R: O coração bate mais rápido para transportar comida e oxigênio suficientes para os músculos fazerem energia. P: O que acontece com os músculos se formos ativos todos os dias? R: Eles ficam fortes e conseguem trabalhar mais sem se cansarem. P: O coração é um músculo – o que acontece com o coração se jogarmos frequentemente? R: Ele vai ficar mais forte e mais capaz de bombear oxigênio para o corpo a cada batida.</p>	<p>As crianças conseguem? Explicar porque a frequência e a profundidade da respiração aumentam durante o exercício?</p> <p>Atividades</p> <p>Alunos praticam jogos energéticos (ex. Corrente em grupo, Ir e voltar, Faça dez, Longe, perto e lado a lado, 3- aro-bolas, Marque em gol, Baú dos tesouros). Alunos monitoram a respiração antes e durante os jogos:</p> <ul style="list-style-type: none"> colocando uma mão no abdome e outra no peito e sentindo o peito subir e descer. <p>Alunos descrevem a frequência e a profundidade de sua respiração, utilizando o gráfico de respiração.</p> <ul style="list-style-type: none"> usando a mesma técnica, contam o número de respirações em 20 segundos (elevação e descida do peito = uma respiração). <p>Questões (selecione dentre as seguintes): P: O que acontece com sua respiração quando você joga? R: Ela se torna mais rápida e profunda. P: Como você pode monitorar sua respiração? R: Alunos demonstram como isso pode ser feito. P: O que os seus músculos utilizam enquanto você está jogando? R: Energia. P: Do que precisamos para produzir energia? R: Comida e oxigênio. P: Como levamos oxigênio ao nosso corpo? R: Através da respiração. P: O que acontecerá com a frequência da sua respiração quando você estiver praticando jogos energéticos? R: Ela ficará mais rápida e mais profunda para suprir o trabalho dos músculos com oxigênio suficiente para produzir a energia necessária.</p>	<p>As crianças conseguem? Explicar as mudanças de temperatura e de aparência durante o exercício?</p> <p>Atividades</p> <p>Alunos praticam jogos energéticos. (ex. Corrente em grupo, Ir e voltar, Faça dez, Longe, perto e lado a lado, 3- aro-bolas, Marque em gol, Baú dos tesouros). Alunos monitoram a temperatura e a aparência antes e durante o jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> colocando uma mão na testa. ou pedindo ao colega para observar seu rosto. <p>Questões (selecione dentre as seguintes): P: O que acontece com sua aparência e sua temperatura quando você joga? R: A temperatura aumenta, a pele se torna úmida e pegajosa e algumas pessoas ficam coradas. P: Como você pode monitorar sua temperatura e aparência? R: Alunos demonstram como isso pode ser feito. P: Quando jogamos, os músculos produzem energia como calor. Como isso é liberado do corpo? R: Através da pele. P: Porque a pele fica úmida? R: É a maneira como o corpo evita o superaquecimento – a pele úmida esfria rapidamente. P: Porque algumas pessoas ficam coradas? R: Os vasos sanguíneos ficam mais largos e perto da superfície da pele para liberar calor.</p>



Conhecimento e compreensão de aptidão física e saúde

Idéias para apoiar as instruções – 2

<p>Monitorando a intensidade das atividades As crianças conseguem?</p> <p>Monitorar a intensidade de diferentes jogos ou funções em um jogo e explique os benefícios para a saúde de jogar?</p> <p>Atividades</p> <ul style="list-style-type: none">• Alunos participam em diferentes jogos ou funções em um jogo, algumas são mais energéticas que as outras.• Alunos utilizam a escala 'como sinto esse exercício' para descrever a intensidade de diferentes jogos/funções.• Alunos monitoram seu envolvimento em atividades físicas durante o período de algumas semanas. Quais atividades, por quanto tempo elas são jogadas e como cada uma delas é sentida. <p>Questões (selecione dentre as seguintes): P: Porque seu coração bate mais rápido em alguns jogos/funções? R: Alguns jogos/funções são mais energéticos do que outro(a)s. P: Quais jogos/funções você sente que são mais energéticos? Porque você acha que isso acontece? R: As crianças vão citar jogos/funções que envolvam correr, pular e esquivar-se durante certo período de tempo como sendo mais energéticos. O quanto um jogo é sentido como energético pode variar, dependendo do nível de habilidades do aluno. P: Recomenda-se que jovens devem realizar pelo menos uma hora de atividade física moderada (energética) por dia. Como jogar pode ajudá-lo alcançar esse objetivo? R: Jogos são energéticos, estimulantes e interessantes. Jogar pode envolver atividades energéticas por longos períodos de tempo.</p>	<p>Benefícios de jogar para a saúde As crianças conseguem?</p> <p>Explicar os benefícios de jogar?</p> <p>Atividades</p> <ul style="list-style-type: none">• Alunos participam de uma variedade de jogos:<ul style="list-style-type: none">- jogos de equipe (ex. Ataque, Correr e retornar, 2 x 2, Jogadas confiáveis, Cinco, Marque em gol).- jogos individuais (ex. Arremesso ao alvo, Saque, Portal).• Alunos monitoram como jogar faz as pessoas se sentirem, através de:<ul style="list-style-type: none">- discussões sobre as questões abaixo.- observações da expressão facial dos outros. <p>Questões (selecione dentre as seguintes): P: Porque as pessoas jogam? R: Para estar com os amigos, para competir, para se desafiar, para se divertir. P: Que humores/sentimentos você observou na expressão facial dos outros? R: Excitação, concentração, determinação, alegria, satisfação, felicidade. P: Como esses humores/sentimentos ajudam as pessoas a serem saudáveis? R: Ser saudável é mais do que apenas ter um corpo saudável. Ser saudável envolve pessoas que encontram uma forma de relaxar, se divertir e sentir-se bem quanto a elas mesmas. Algumas pessoas encontram esses benefícios à saúde jogando.</p>	<p>Ser ativo fora da escola As crianças conseguem?</p> <p>Encontrar oportunidades para jogar dentro e fora das aulas?</p> <p>Atividades</p> <ul style="list-style-type: none">• Alunos participam de uma variedade de jogos. O professor discute com os alunos sobre quando e onde eles podem jogar nas aulas, em casa e na comunidade.• Alunos desenham um quadro de avisos 'Vamos ser ativos' para compartilhar informações sobre esportes e atividades físicas que podem ser praticadas no dia a dia. <p>Questões (selecione dentre as seguintes): P: Que jogos podem ser jogados na hora do recreio da escola, em casa, na comunidade? R: Quem é membro de um clube de jogos dentro ou fora da escola? P: Como e porque você se tornou membro? R: Qual é o propósito do clube? P: Como você pode alcançar isso? R: Quanto custa? P: O que você gosta no clube? R: Como outros podem se tornar membros?</p>	<p>Resfriamento As crianças conseguem?</p> <p>Realizar, reconhecer e explicar o propósito de uma variedade de exercícios de relaxamento?</p> <p>Atividades</p> <ul style="list-style-type: none">• Atividades de diminuição da pulsação que gradualmente ajudam o coração e os pulmões a se recuperarem (ex. Pegar, Ataque, Jogadas confiáveis, 1-2-3-4).• Alongamentos, progredindo de alongamentos no corpo todo a músculos em localizações específicas (ex. panturrilha, parte anterior da coxa). <p>Questões (selecione dentre as seguintes): P: Como você se sente após um resfriamento? R: De volta ao normal (não sem fôlego ou muito quente). P: O que acontece com sua frequência cardíaca e respiratória durante um resfriamento? R: Elas se recuperam gradualmente. P: Que jogos ou atividades são adequados para um resfriamento? R: Quicar uma bola devagar, correr devagar, caminhar, alongamentos. P: Qual é o propósito de alongamentos de resfriamento? R: Prevenir que os músculos fiquem rígidos e doloridos. P: Quando se devem realizar alongamentos? R: Alongamentos devem ser realizados apenas quando os músculos estiverem aquecidos. P: Onde você pode sentir os músculos alongando em seu corpo? R: As crianças identificam a localização dos músculos que sendo alongados.</p>
--	---	---	---

