

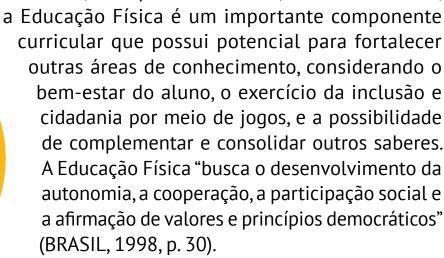


# ATIVIDADE FÍSICA PARA BEM-ESTAR E APRENDIZAGEM

Sabe-se que praticar exercícios físicos regularmente é um hábito saudável que devemos cultivar durante todas as etapas da vida, sendo ideal que esta prática seja estimulada desde a infância. Além de beneficiar a saúde, propiciando bemestar físico e mental, a prática de exercícios físicos têm relação positiva com o desempenho escolar.

Alguns estudos confirmam que a prática de exercícios antes do momento das aulas teóricas contribui para a concentração, melhorando o desempenho dos alunos. "A atividade física sob a forma de brincadeiras ativas infantis pode atuar como um fator motivacional facilitando a aprendizagem e memorização do conteúdo escolar por meio da ativação de mecanismos neurofisiológicos"

(DIAS et al., 2013). Neste sentido, dentro da escola,





#### **Escola Ativa**

O conjunto de sequências didáticas aqui apresentados estão pautados no conceito de Escola Ativa, elaborado pelo Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD), que se caracteriza por "resgatar o prazer de se movimentar na escola e fora dela, que acolhe a criança em movimento para que ela não mais deixe o corpo no portão de entrada enquanto seu intelecto adentra o recinto escolar" (PNUD, 2019). Logo, a sequência didática voltada para 1º e 2º anos possui o objetivo final de ensinar sobre atividades físicas, possibilitando que os alunos tenham protagonismo ao estruturar uma agenda de recreação para os momentos que estão no pátio da escola. Somado a isso, os alunos também terão a possibilidade de refletir sobre suas emoções ao movimentar o corpo.

Da mesma forma, a sequência didática para 3°, 4° e 5° anos também estimula o protagonismo dos alunos ao propor que elaborem cartazes com a função de conscientizar e incentivar a prática de exercícios físicos pela comunidade escolar. Para produzir os cartazes, os alunos passarão por um processo de pesquisa e ao final deverão exercitar a criatividade e capacidade de síntese para comunicar as informações mais importantes a todos na escola.



## **DICAS PARA UMA ESCOLA ATIVA**

## Música na escola

Nos momentos de entrada, saída e recreio, a música ambiente no pátio pode ser um estímulo para a movimentação dos alunos de forma dirigida, além de contribuir para que o ambiente fique mais animado e acolhedor.



## Atividade física para iniciar o HTPC

Durante o HTPC na escola, professores e coordenadores podem sempre fazer uma atividade física, de 5 minutos, para que todos iniciem o horário de trabalho coletivo com muita energia e concentração. Cada dia um professor diferente pode ser responsável por propor e conduzir a atividade.



## Recreio ativo

É importante canalizar a energia dos alunos, especialmente dos mais novos que costumam ser mais inquietos. Realizar atividades dirigidas no recreio, como brincadeiras ou jogos de bola, podem apoiar no aproveitamento e interação dos alunos neste espaço de tempo.



## Referências:

BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Ministério da Educação e do Desporto: Secretaria de Educação Fundamental. Brasília, 1998.

DIAS, Marcela et al., "Efeito de brincadeiras ativas sobre o desempenho escolar em crianças". Educação Física em Revista. Vol. 7 Núm. 1. 2013.

PNUD. Caderno de Desenvolvimento Humano sobre Escolas Ativas em Maceió – Tornando Escolas mais Ativas. Brasília, 2019.







# ATIVIDADE FÍSICA PARA BEM-ESTAR E APRENDIZAGEM

Atividade 1° e 2° anos

O objetivo desta sequência didática é fazer com que os alunos se apropriem de diversas formas de movimentar o corpo, e sejam protagonistas ao escolher quais atividades físicas farão nos momentos em que estarão no pátio da escola. Como resultado, eles irão criar uma agenda para organização das atividades, e também de registro de emoções, relacionando a prática de atividades físicas com sentimentos e sensações, contribuindo para a educação socioemocional.

# Sequência Didática 1: Agenda de emoções e exercícios



**ABORDAGEM:** Ensino Presencial.



#### **OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:**



- Desenvolver habilidades de escrita.
- Estimular a consciência socioemocional.
- Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde.

**PÚBLICO:** Crianças de Ensino Fundamental – Anos Iniciais, para 1º e 2º anos.



#### **MATERIAIS:**



- Caixa de som, para reproduzir música.
- Papéis e lápis.
- Adesivos de emojis (opcional).

#### Habilidades da BNCC que podem ser trabalhadas:



Caso o educador aplique esta sequência didática exatamente como está aqui descrita, ele poderá trabalhar as habilidades listadas abaixo. Porém, o educador sempre tem a possibilidade de adaptar as atividades propostas de forma a atender melhor sua realidade, trabalhando assim outras habilidades presentes na BNCC. É importante destacar que as habilidades nunca se esgotam com a prática de uma atividade. É necessário retomá-las, com o intuito de aprofundar sua prática, estabelecendo processos mais complexos.

**EF12LP04** Ler e compreender, em colaboração com os colegas e com a ajuda do professor ou já com certa autonomia, listas, agendas, calendários, avisos, convites, receitas, instruções de montagem (digitais ou impressos), dentre outros gêneros do campo da vida cotidiana, considerando a situação comunicativa e o tema/assunto do texto e relacionando sua forma de organização à sua finalidade.

**EF01LP17** Planejar e produzir, em colaboração com os colegas e com a ajuda do professor, listas, agendas, calendários, avisos, convites, receitas, instruções de montagem e legendas para álbuns, fotos ou ilustrações (digitais ou impressos), dentre outros gêneros do campo da vida cotidiana, considerando a situação comunicativa e o tema/ assunto/ finalidade do texto.

**EF02LP07** Escrever palavras, frases, textos curtos nas formas imprensa e cursiva.

**EF02MA18** Indicar a duração de intervalos de tempo entre duas datas, como dias da semana e meses do ano, utilizando calendário, para planejamentos e organização de agenda.

**EF15AR11** Criar e improvisar movimentos dançados de modo individual, coletivo e colaborativo, considerando os aspectos estruturais, dinâmicos e expressivos dos elementos constitutivos do movimento, com base nos códigos de dança.

EF12EF04 Colaborar na proposição e na produção de alternativas para a prática, em outros momentos e espaços, de brincadeiras e jogos e demais práticas corporais tematizadas na escola, produzindo textos (orais, escritos, audiovisuais) para divulgá-las na escola e na comunidade.



## **PASSO A PASSO:**

## Passo 1 : Sensibilização

#### **Bailinho**

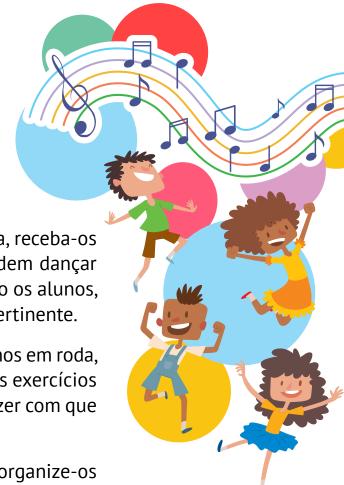
Antes de iniciar a atividade de sensibilização, prepare a sala de aula: afaste as carteiras e escolha uma música animada.

Quando os alunos entrarem em sala de aula, receba-os já com a música tocando. Diga que eles podem dançar de forma livre, se quiserem. Sinta como estão os alunos, você pode colocar quantas músicas achar pertinente.

Depois da sessão de dança livre, junte os alunos em roda, desligue a música e oriente-os a fazer alguns exercícios de relaxamento para baixar a animação e fazer com que voltem a concentrar-se nas suas falas.

Depois da sessão de dança e relaxamento, organize-os sentados no chão em roda e faça algumas perguntas para sensibilizá-los sobre a importância de exercitar-se e entender como é este hábito na vida deles:

- O que vocês sentiram enquanto estavam dançando?
- O que vocês estão sentindo agora, depois de dançar?
- Como foi poder movimentar o corpo na sala de aula?
- Vocês gostam de dançar? Por quê?





Sugestão de artistas brasileiros para a escolha da música (convide os estudantes a sugerirem outros artistas):

- Jorge Benjor
- Alceu Valença
- Zé Ramalho
- Tim Maia
- Daniela Mercury
- Gilberto Gil







- Chico César
- Rita Lee
- Seu Jorge
- Bezerra da Silva
- Dominguinhos



## **DICA**

Esta atividade pode ser feita em conjunto com o(a) professor(a) de educação física. Ele/ela poderá trazer algumas técnicas importantes, principalmente no momento de relaxamento, além de aportar com a roda de conversa pós atividade.



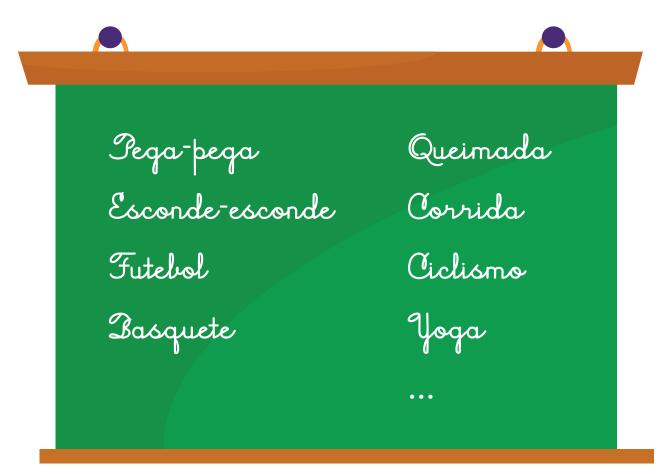
## Passo 2

## Levantamento de informações

Depois da sessão de dança, divida os alunos em grupos de 3 ou 4 integrantes. Distribua papel e lápis para cada grupo. Cada grupo deverá escrever nomes de esportes ou de atividades físicas que conhecem. Dê entre 15 e 20 minutos para que eles escrevam a lista.

Em seguida, peça para que um integrante de cada grupo vá até a lousa para escrever uma palavra da lista. Vá corrigindo, incentivando a participação de todos, possíveis erros ortográficos.

Ao final, vocês terão uma lista de atividades físicas.



Pergunte a eles se já praticaram todas essas atividades, se conhecem as regras ou como se brinca.

## Passo 3



## Construção calendário de atividade física

Depois do levantamento de atividades, os alunos deverão, com seu apoio, construir um calendário de atividades físicas. Organize com eles momentos de votação para que escolham juntos quais atividades irão realizar ao longo da semana. Além disso, deverão ser escolhidos três alunos que ficarão responsáveis por organizar as brincadeiras. Mantenha o calendário em alguma parte visível da sala de aula. Ao final de cada dia de atividade, peça aos alunos colarem emojis (podem desenhar como alternativa) para que possam se expressar como se sentiram com a brincadeira. Comente as reações, pedindo para que se expressem e contem como se sentiram.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
pega-pega	pega ladrão	pular corda	dança das cadeiras	queimada
João	Samuel	Rafaela	Marina	Yasmin
Antônia	Enzo	Serena	Lorena	Rafael
Nara	Luciana	Artur	Henrique	Nina

O calendário formado poderá se repetir durante 1 mês, e depois podem realizar novamente o processo para formar uma nova agenda.



## **CONEXÃO MULTIETÁRIA**

Para esta atividade, os alunos mais velhos poderão ajudar no monitoramento e apoio das atividades, estimulando assim a interação multietária.



#### **SAIBA MAIS**

Conheça o Projeto Escolas Ativas, realizado pelo Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD).

https://www.youtube.com/watch?v=L83MY5lhdqM

# Passo 4

### Consolidação da atividade

Depois de finalizada esta etapa, faça algumas perguntas para consolidar o conhecimento:

- O que vocês sabiam sobre a importância de se movimentar o corpo?
- O que vocês sabem agora? O que aprenderam de novo? O que mais gostaram de fazer?
- O que acharam do calendário e da organização das brincadeiras? Por quê?

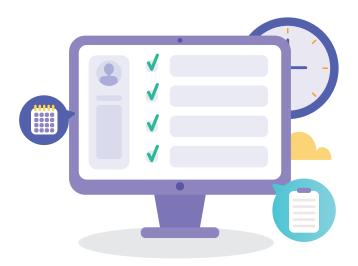


## Passo 5: avaliação

### Meus alunos aprenderam?

Para a etapa de avaliação, sugere-se que seja aplicado um tipo de avaliação formativa, com a intenção de qualificar o desenvolvimento dos alunos e personalizar sua trilha pedagógica. Defina uma ou duas habilidades essenciais que se quer que os alunos consolidem e faça uma sondagem individual analisando se as desenvolveram e em que nível.

Boa aula!



Professoras e Professores,

Compartilhem conosco fotos e vídeos das atividades realizadas pelos alunos para inserirmos no site.

Enviem para: equipe.pedagogica@grupoccr.com.br

E não se esqueçam do Termo de Uso da Imagem, o qual se encontra <u>aqui</u>.