

os bochechas

© TM

PEPE CARREIRO

MEXE-TE!



INFORMAÇÃO PARA PAIS E EDUCADORES

O exercício é fundamental para um correto desenvolvimento físico, psíquico e social, mas o atual ritmo de vida e as novas formas de entretenimento reduziram notavelmente a atividade física das crianças.

Este guia didático pretende consciencializar os mais pequenos (2-5 anos) dos benefícios que implica o exercício físico na vida quotidiana e fomentar padrões de atividade a longo prazo para evitar problemas de saúde que já começam a ser preocupantes na nossa sociedade.

APRENDIZAGEM

- **Formação pessoal e social**
 - compreender e aceitar o próprio corpo e o dos outros
 - usar a atividade e o movimento como meios de exploração pessoal e como recursos de organização do tempo livre
 - aprender a desfrutar da própria atividade e a lidar com a vitória e a derrota
- **Educação cidadã**
 - adquirir habilidades emocionais, organizativas e sociais para agir com autonomia e responsabilidade
 - fomentar as relações de grupo
- **Educação em valores**
 - respeitar as diferenças
 - fomentar relações respeitadoras com a própria equipa e com os adversários
- **Conhecimento do meio**
 - conhecimento do próprio corpo
 - interação com o meio natural e com os espaços desportivos
 - criação de hábitos saudáveis
- **Conceitos básicos:**
 - cores
 - formas: círculo, linha...
 - vocabulário específico
 - canções tradicionais
- **Educação física:**
 - jogos tradicionais
- **Educação plástica: pintura**
- **Grafomotricidade e maturidade motriz**
 - relacionar



1. APRENDER

O exercício mantém o nosso corpo saudável mas também a nossa mente. Faz exercício físico moderado pelo menos 30 minutos diários todos os dias.



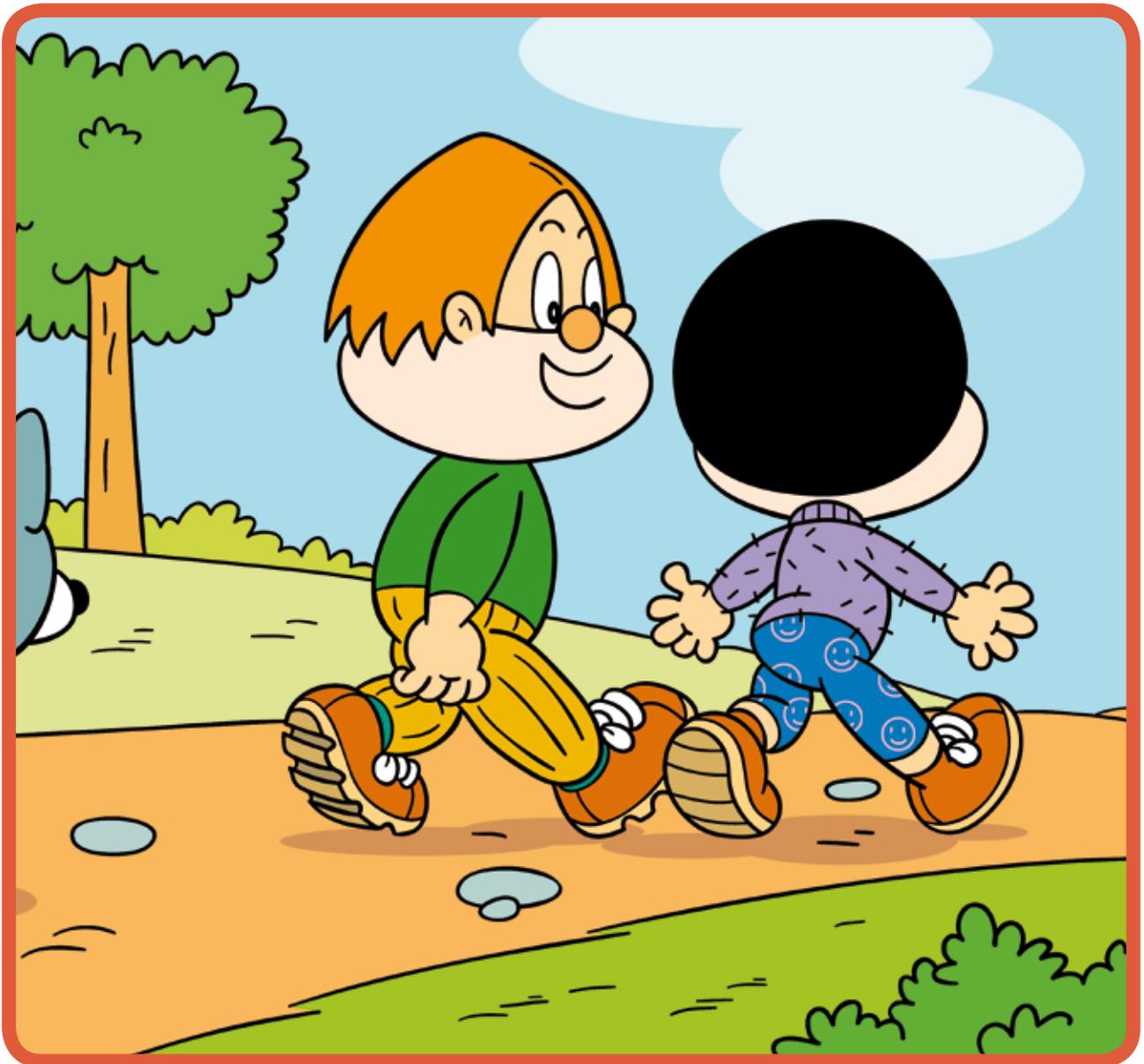
Aproveita o tempo livre para brincar com os teus amigos, irmãos ou familiares, se possível num ambiente natural, e reduz o tempo que passas sentado.



Aprende atividades novas a que possas brincar no parque, em casa, na escola... Pergunta aos teus pais ou avós, de certeza que sabem imensas brincadeiras!



Caminha o máximo que puderes: vai para a escola a pé e procura caminhos novos nas deslocações que fazes diariamente. Assim, conhecerás o lugar onde vives!



Sobe escadas em vez de usar o elevador e desloca-te de bicicleta, patins... Também podes dançar, nadar ou jogar numa equipa de futebol, basquetebol, etc. Além de saudável, é muito divertido!



A atividade física fortalece os ossos, aumenta a força e a flexibilidade e previne fraturas, dores musculares e outras doenças. Além disso, ajuda-nos a ser mais felizes e a melhorar na escola, pois aumenta a concentração e a memória.



2. O SABE-TUDO

Circula a **vermelho** o que **NÃO devemos fazer** e a **verde** o que **SIM devemos fazer** para estar saudáveis.

Fazer
caminhadas aos
fins de semana



Passar a tarde
à frente do
computador



Fazer desporto
todos os dias



Inscrever-se
em atividades
em equipa



Andar de
carro sempre
que podemos



Deixar a
atividade física
para o verão



Fazer desporto
só aos fins
de semana



Praticar
atividades de
que gostamos

3. ATIVIDADES

A. RELACIONAR

Assinala com uma seta as atividades que implicam exercício físico.



saltar à corda

jogar xadrez



andar de bicicleta

ATIVIDADES SAUDÁVEIS



dançar

jogar computador

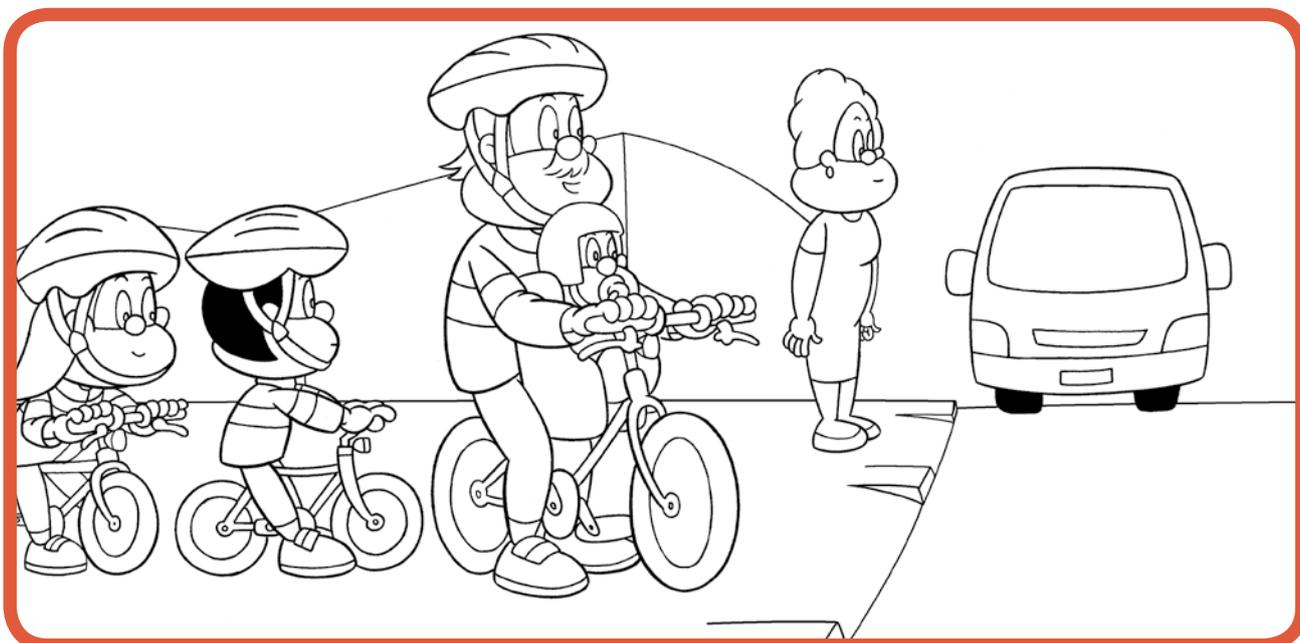
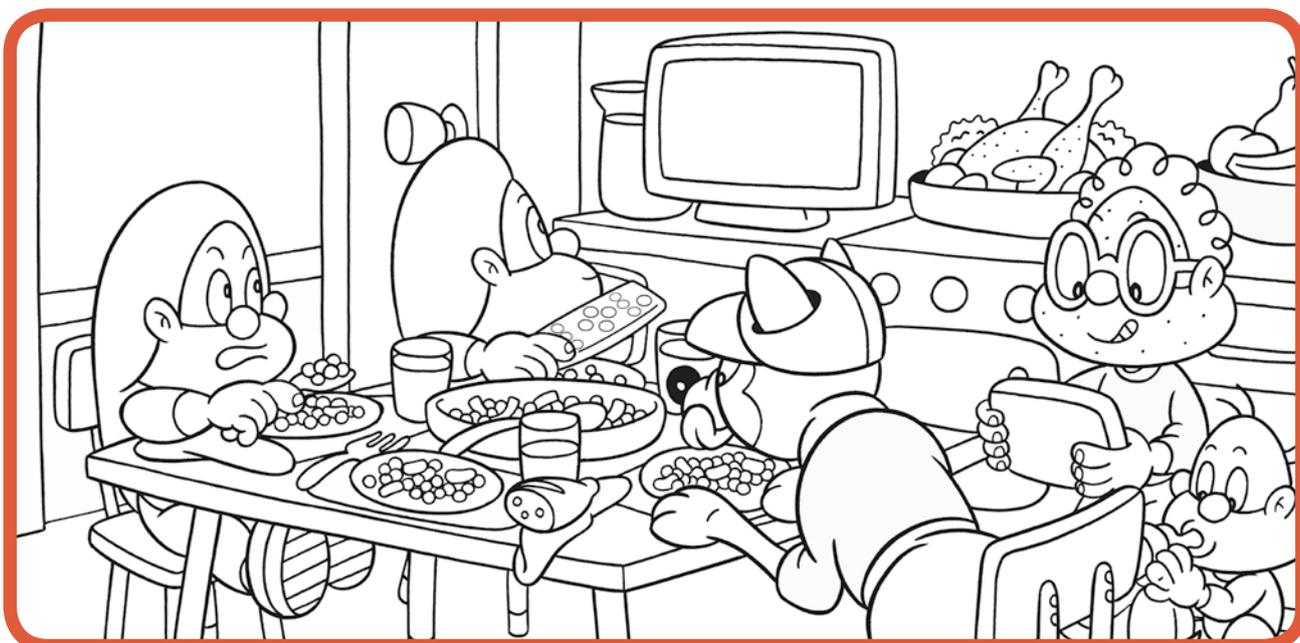


ir a pé para a escola

ler no parque

B. COLORIR

Pinta só os desenhos que representam hábitos de vida saudáveis.



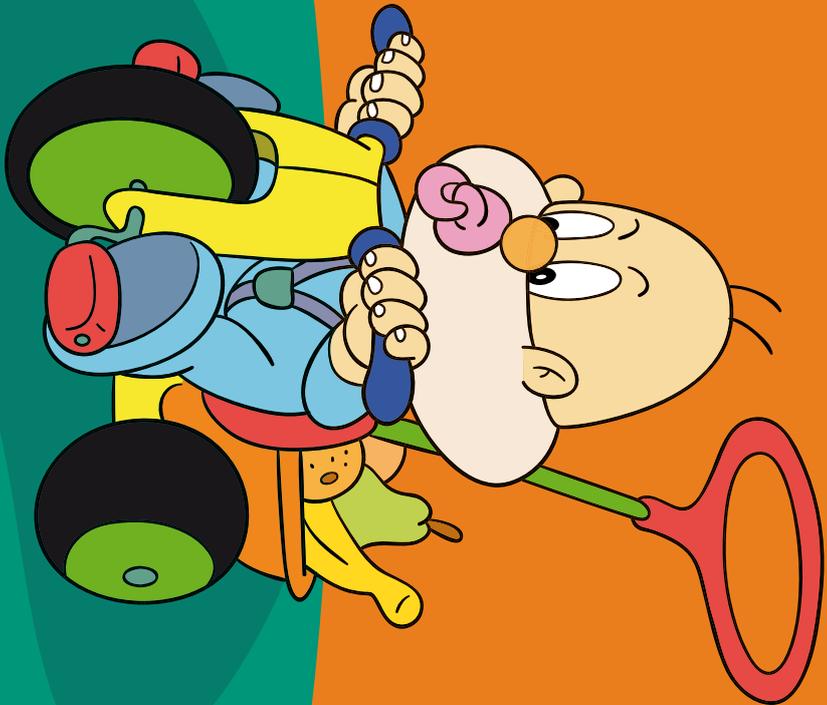
C. COLORIR, RECORTAR E RECORDAR

Imprime este diploma e escreve o teu nome no lugar indicado. Depois assina-o e coloca-o no teu quarto para não esqueceres o "Compromisso Mexe-te!" que acabaste de assinar.





COMPROMISSO MEXE-TEI!



D. VAMOS BRINCAR!

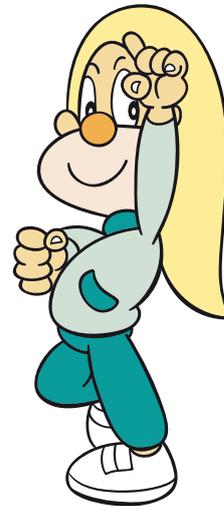
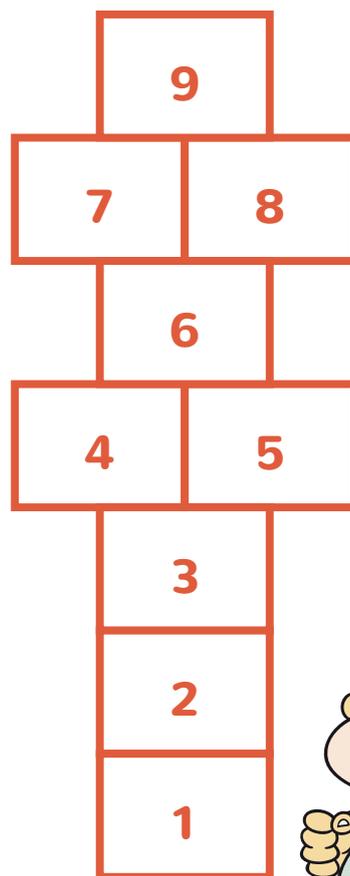
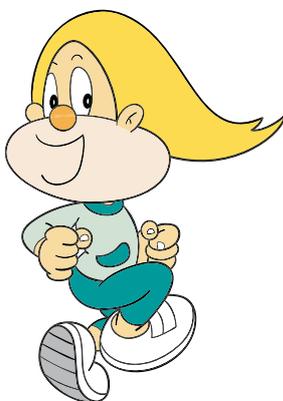
Os jogos tradicionais são perfeitos para passar um bom bocado a fazer exercício. Descarrega estas fichas e põe em prática com a tua família e amigos alguns dos jogos mais conhecidos.

Jogo da macaca

É um jogo muito disseminado, pelo que tem muitas variantes segundo a zona.

Como jogar

Procurar uma pedra pequena e desenhar no chão com giz uma série de casas numeradas de 1 a 9 seguindo o modelo:



Sorteia-se qual dos jogadores começa a jogar. O/A vencedor/a põe a pedra antes da casa 1 e, com uma só perna, ao pé coxinho, lança-a para dentro da primeira casa e vai também para dentro dela. Os mais pequenos podem lançar com a mão e entrar ao pé coxinho.

A pedra tem que entrar na casa correspondente e o/a jogador/a não pode tocar em nenhuma linha pintada. Se conseguir, repete para passar à casa seguinte, se não, perde a vez, que passa a outro/a jogador/a. Quando o jogador que perdeu volta a ter a vez, este retoma a posição que tinha e segue desde aí. Ao chegar às casas duplas, pode-se apoiar nos dois pés. Ganha quem chegar primeiro à casa 9.

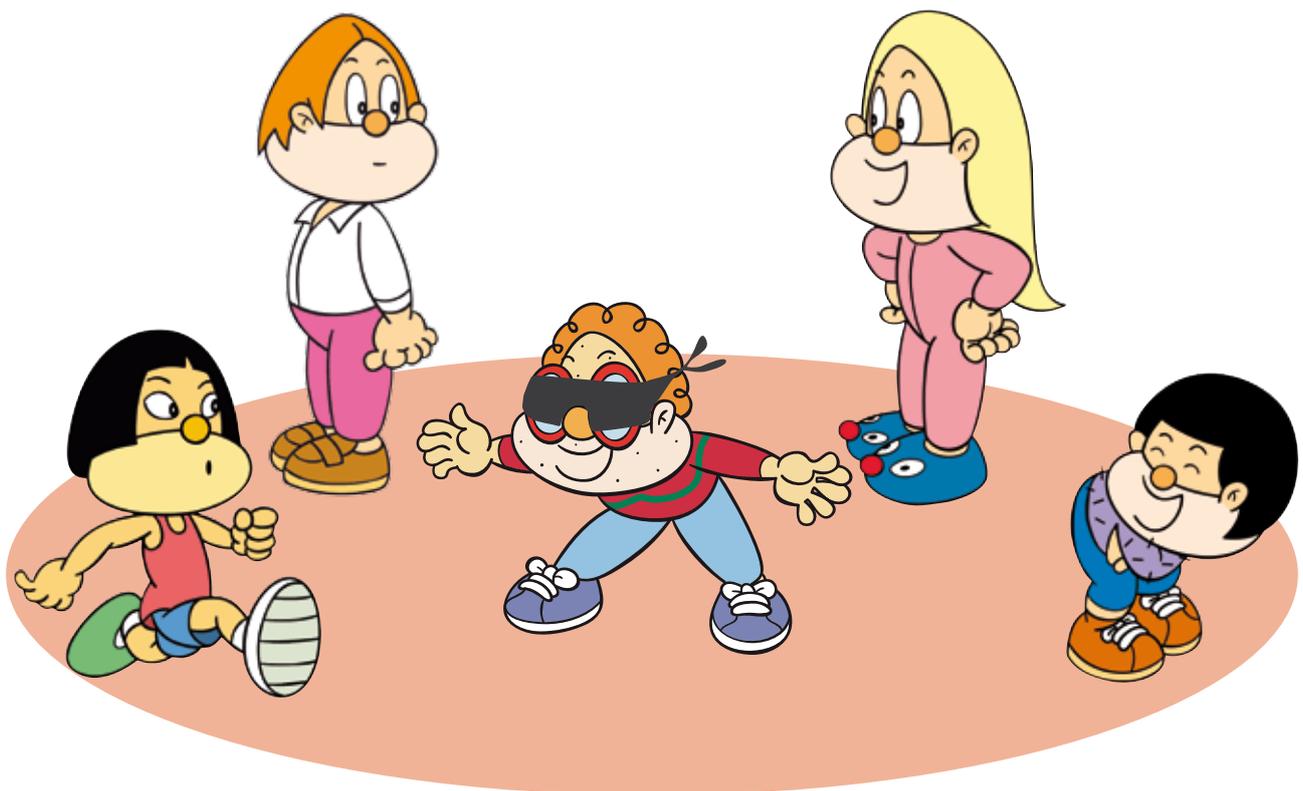
Cabra cega

Jogo clássico de perseguição muito simples, pois não precisa de nenhum instrumento e pode-se praticar em qualquer lugar.

Como jogar

Procurar um terreno plano e sem obstáculos para não se aleijarem. Sorteia-se quem é a “cabra” e põe-se um lenço a tapar-lhe os olhos para não ver.

O resto dos jogadores coloca-se à volta, formando uma roda e a cabra terá que avançar com os braços estendidos tentando tocar num dos jogadores. Quando conseguir tocar num, tem de adivinhar quem é apalpando-lhe a cara, o cabelo, a roupa... Se não acertar, volta a repetir como “cabra cega”. Se acertar, o jogador tocado passa a ser a “cabra”.



A roda

Jogo muito simples que favorece o treino motor e a coordenação dos mais pequenos, além da memorização. Há várias canções para jogar.

Como jogar

Faz-se uma roda com todas as crianças de mãos dadas, que deverão fazer o que diz a canção:

Ciranda Cirandinha

Vamos todos cirandar

Vamos dar a meia volta *(aqui o grupo dá meia-volta e gira no sentido oposto)*,

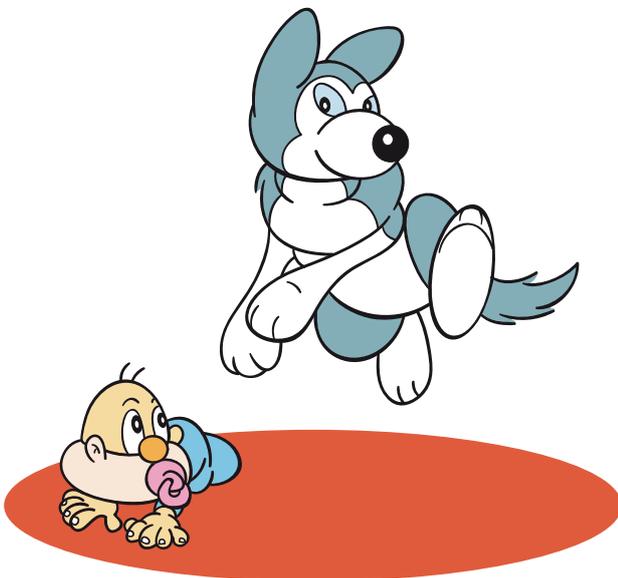
Volta e meia vamos dar *(aqui o grupo dá outra meia-volta e gira no sentido inicial)*.



O anel que tu me destes
Era vidro e se quebrou
O amor que tu me tinhas
Era pouco e se acabou

Por isso dona/seu *(fala-se o nome de uma das crianças participantes)*
Entre dentro desta roda
Diga um verso bem bonito
Diga adeus e vá-se embora *(aqui a criança escolhida vai para o meio da roda e recita um versinho)*.

Dica: com crianças mais velhas, você pode aumentar o número e a dificuldade das coreografias, o que deixará a brincadeira mais divertida.

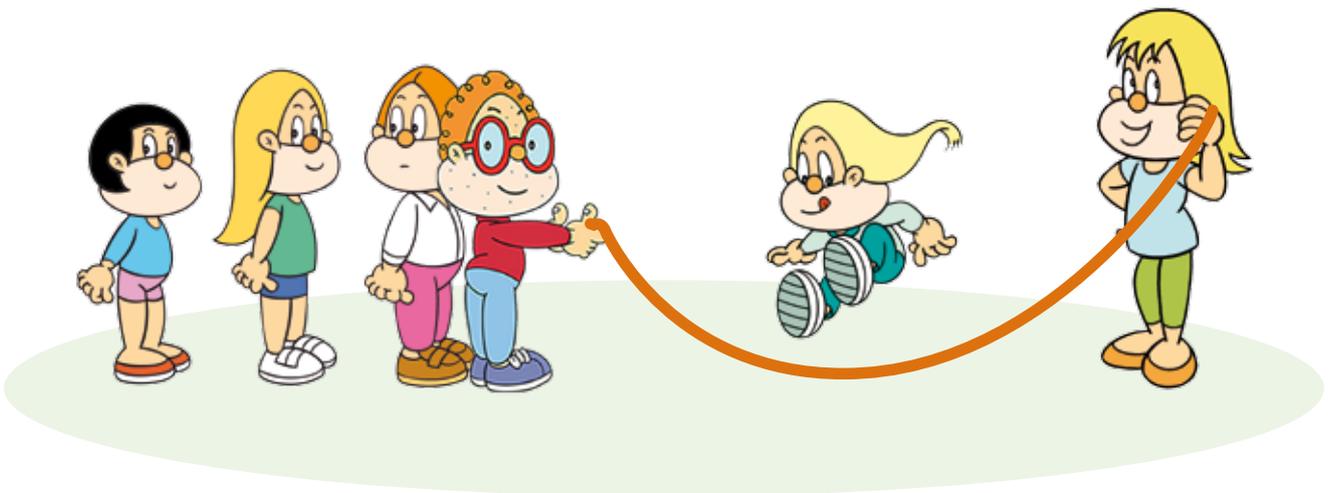


Saltar à corda

Jogo muito elementar e válido para as primeiras idades se se mexer a corda com um simples balanço. Há inúmeras canções para saltar à corda.

Como jogar

Duas pessoas seguram numa corda pelas pontas. Os outros colocam-se em fila e vão entrando na corda um a um ou a pares. Perde o jogador ou par que tocar na corda parando o ritmo. Ganha o que aguentar mais tempo.



Neste jogo, também há inúmeras canções.

Um homem bateu em minha porta
E eu abri.

Senhoras e senhores, ponham a mão no chão (o jogador pula e rapidamente abaixa e toca o chão)

Senhora e senhores, pulem num pé só (o jogador pula com um só pé)

Senhoras e senhores, deem uma rodadinha (o jogador pula e roda)

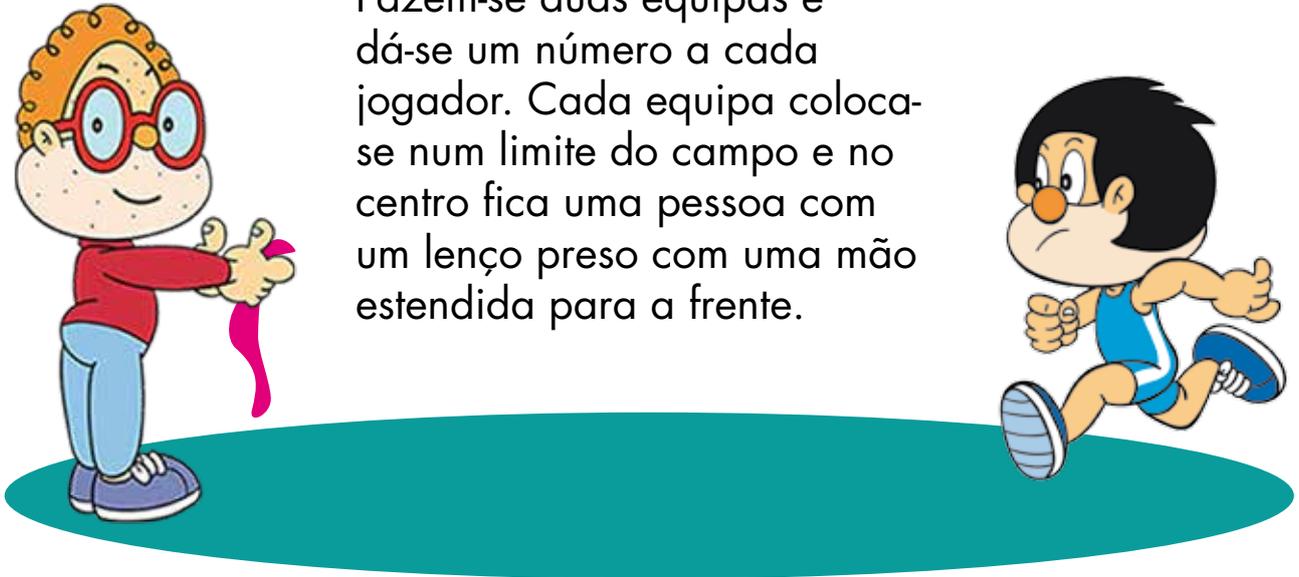
E vá pro olho da rua! (o jogador sai debaixo da corda)

Jogo do lenço

Trata-se de um jogo mais complexo que potencia a rapidez, o equilíbrio e a concentração.

Como jogar

Fazem-se duas equipas e dá-se um número a cada jogador. Cada equipa coloca-se num limite do campo e no centro fica uma pessoa com um lenço preso com uma mão estendida para a frente.



A pessoa do centro diz um número e os jogadores de ambas as equipas que têm esse número correm para o centro.

Quando chegam à altura do lenço, têm duas possibilidades:

- apanhá-lo e correr para o seu campo, tentando que o outro não lhe toque
- esperar que o outro apanhe o lenço e tentar tocar-lhe

O jogador que perde fica eliminado. Também é eliminado quem cruzar o centro do campo antes de o adversário apanhar o lenço.

A equipa que perder deverá reatribuir o número do jogador eliminado a outro, que passará a ter dois números, o seu e o do colega eliminado.

O jogo acaba quando uma das equipas fica sem participantes.

Corrida de sacos

Jogo tradicional que trabalha a motricidade e potencia o equilíbrio.

Como jogar

Cada criança mete-se num saco que agarra com as mãos, à altura da cintura.

Marca-se uma linha de partida e outra de chegada. Todos os jogadores posicionam-se atrás da linha de partida –sem a pisar–, à mesma distância da chegada.

Um árbitro dá a partida e todos começam a avançar dando saltos. Ganha o primeiro que passar a linha de chegada.

Também se pode fazer o percurso de ida e volta e participar por equipas, revezando-se entre vários corredores.

