



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

EDUCAÇÃO FÍSICA

SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA TRABALHAR COM O ENSINO FUNDAMENTAL I

CULTURA CORPORAL E SAÚDE



Colaboração/pesquisa:

Coordenador Equipe Pedagógica: Prof. Theodorico M. dos Santos.

Coordenadora de área de Ed. Física: Prof^a Rosane A. B. Alves.

SMED / 2015



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

INTRODUÇÃO

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais, no que se refere à saúde, a escola deve possibilitar aos alunos:

- a) Compreensão da saúde como um direito de todos e uma dimensão essencial do desenvolvimento do ser humano;
- b) A condição da saúde será produzida nas relações com o meio físico, econômico e sociocultural;
- c) Conhecimento, cuidado, e valorização do próprio corpo, assim como a adoção de hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida e agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e a saúde coletiva;
- d) Conhecer as formas de acesso aos recursos da comunidade e as possibilidades de utilização dos serviços voltados para a promoção e recuperação da saúde.

Levando em conta todas essas informações e sabendo da importância das aulas de Educação Física principalmente para as crianças das séries iniciais do Ensino Fundamental, a proposta curricular desta área aborda o eixo: cultura corporal e saúde que possibilita trabalhar alguns temas como: conhecimento do corpo, postura corporal, obesidade, atividades físicas, alimentação, higiene corporal, entre outros.

Estes temas podem ser desenvolvidos nas aulas de uma forma bem dinâmica, em uma roda de conversa, apresentação de slides, dinâmicas, brincadeiras, etc.

Correr, pular, andar de bicicleta, gastar energia. As brincadeiras não são apenas ótimas formas de desenvolver as habilidades e sociabilidade da criança, mas também a melhor maneira de instigar as crianças a gostarem de fazer atividades físicas e de relacionarem isso ao prazer.

Além da saúde do corpo, as brincadeiras ajudam no controle do peso e do apetite. O aumento de peso nas crianças e adolescente é algo presente e preocupante, logo os benefícios que os exercícios e a atividade física promovem são os mesmos pontos positivos que em um adulto, ou seja, auxiliam para um organismo mais forte em todos os sentidos, para manutenção da saúde e para o controle do peso fomentando o gasto de energia. Uma alimentação balanceada também é imprescindível para o bom desenvolvimento infantil.

Exercício físico, alimentação, jogos e brincadeiras são recursos para a vida diária de uma criança, importante para a formação das suas capacidades físicas e também sociais.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

HÁBITOS POSTURAIS

Maus hábitos posturais adquiridos durante a infância contribuem para o surgimento de desequilíbrios posturais na pessoa adulta, pois quando a indivíduo permanece muito tempo na mesma posição, o corpo está submetido a uma sobrecarga mecânica e com isso ela ocasionará síndromes dolorosas devido a alterações dos padrões músculo esquelético (VERDARI, 2005).

Esses desequilíbrios posturais são gerados principalmente, no ambiente escolar, quando os alunos permanecem muito tempo na posição sentada. O professor de Educação Física pode atuar durante as suas aulas como: instrutor na profilaxia dos desequilíbrios posturais, proporcionando exercícios físicos educativos, de maneira a atingir as necessidades que o aluno precisa para adquirir uma harmonia corporal (ACHOUR, 2004).

Nas ultimas décadas, com o desenvolvimento das várias áreas tecnológicas, houve uma considerável alteração no estilo de vida de todos, principalmente nas crianças e adolescentes, os mesmos trocaram as brincadeiras recreativas pelos jogos eletrônicos, tais como, computador, videogame entre outros, que mesmo facilitando a vida, provocaram enormes perdas.

Estudos realizados por Tribastone (2001), Achour (2006), Magee (2002), contribuem para entender melhor as consequências de uma infância sedentária, os autores afirmam que o sedentarismo infantil e os hábitos posturais incorretos são principais fatores que predis põem as condições degenerativas da coluna vertebral de uma pessoa adulta.

Os problemas posturais na infância estão relacionados à “n” fatores como: postura inadequada durante a realização das atividades diárias como: andar, correr, jogar videogame, sentar em frente ao computador, tarefa de casa, a má postura durante as aulas, o uso incorreto de mochila escolar, a utilização de calçados inadequados, o sedentarismo e a obesidade.

Diante desta situação, o professor de Educação Física poderá orientar, e aplicar em suas aulas atividades que ajudem na prevenção de possíveis desequilíbrios posturais, através de exercícios físicos de alongamento e relaxamento específicos para corrigir maus hábitos posturais, mais não somente isso como também, propor interrupções de determinada atividade ao se experimentar tensão e incomodo muscular, pois o papel do educador sempre foi formar o aluno para a vida, proporcionado o senso critico para os mesmos refletirem suas ações ou ao menos não anuir ignorância, perante as situações adversas do dia a dia (ACHOUR, 2006).

Parar e observar a forma como praticamos pequenas coisas em nossa rotina é, sem dúvida, algo que passa despercebido para a grande maioria das pessoas. Uma atenção e pequenos cuidados podem melhorar nossa qualidade de vida, a postura saudável de nossos filhos, trazendo bem estar e minimizando possíveis patologias.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

A maioria dos problemas de coluna são causados pelos vícios posturais e pela má conduta de postura. A musculatura do tronco é estática, ou seja, utilizada apenas para sustentação e não para mobilidade, como pernas e braços. Seu movimento é realizado quando estimulado, sendo assim, quanto menos movimentá-lo, mais fraco se tornará e mais dificuldade haverá ao realizar o movimento.

A Coluna Vertebral ou Espinha Dorsal

É constituída por 33 ossos (as vértebras). Ela é a base de sustentação de todo o nosso corpo, influenciando em nosso bem-estar físico e nossa capacidade de movimento. O homem, diferentemente dos animais (quadrúpedes), caminha sobre dois pés (bípede). Sua coluna vertebral fica em posição vertical e apoiada somente sobre as pernas, além disso, a caixa torácica, que é a parte mais pesada, está em sua porção superior. Por isso, para manter-se ereta, a coluna vertebral e a caixa torácica necessitam do auxílio dos músculos: das costas, do peito e do abdômen. As atividades da Educação Física além de contribuir no fortalecimento muscular da coluna vertebral, ajudam na manutenção da coluna ereta.

Postura correta

Uma boa postura é a atitude que uma pessoa assume utilizando a menor quantidade de esforço muscular e, ao mesmo tempo, protegendo as estruturas de suporte contra traumas.

Diz respeito à posição física de um sujeito em determinada situação. Por exemplo, existe uma postura correta para andar, para se sentar, no lazer, para escrever, para trabalhar em frente ao computador, para dormir, etc.

Ter uma postura correta contribui para que a coluna vertebral, que é o eixo central do corpo, se mantenha saudável, sem desvios.

Desde a escola a educação postural deve ser cobrada para que se torne um hábito, evitando problemas na fase adulta. Estar sempre atento à própria postura em todos os momentos é muito importante.

Cuidados com ossos e articulações

Todos nós devemos adotar certas medidas para evitar problemas nos ossos e nas articulações. Veja algumas delas:

- Mantenha sempre uma postura correta – ao andar, sentar-se ou ficar de pé. Ao sentar, mantenha toda a extensão das costas apoiada na cadeira ou no sofá, sem pender para os lados para frente ou para trás.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

- Evite carregar muito peso ou transportar objetos pesados apenas de um lado do corpo. Isso vale para quando estiver levando, por exemplo, uma mochila cheia de cadernos e livros.
- Alimente-se corretamente, procurando manter seu peso dentro dos limites adequados; o excesso de peso pode acarretar vários problemas, como sobrecarga na coluna vertebral.
- Cuidado com pancadas, quedas ou movimentos bruscos: você pode fraturar os ossos ou sofrer deslocamentos nas articulações.
- Pratique exercícios físicos regularmente, sempre com a orientação de especialistas.

Como proteger sua coluna

1. A melhor maneira de se deitar de lado é com um travesseiro entre a cabeça e o ombro e outro entre as pernas;
2. Quando deitar de barriga para cima, coloque um travesseiro embaixo dos joelhos e outro embaixo da cabeça;
3. Evitar dormir de bruços, pois além de forçar a coluna, dificulta a respiração;
4. Ao levantar-se, vire-se de lado, apoie-se nos braços, levando as pernas para fora da cama;
5. Ao elevar um objeto pesado do chão, abaixar-se com as pernas flexionadas;
6. Usar um colchão ortopédico ou semi ortopédico, de acordo com o peso e a altura de cada pessoa;
7. O travesseiro não deve ser muito fino nem muito macio, para não alterar a curvatura da coluna; o ideal é que seja da altura entre a cabeça e o ombro;
8. Ao ficar de pé, contraia os músculos da barriga e das nádegas periodicamente; utilize esta técnica de relaxamento quando quiser aliviar dores;
9. Ao trabalhar em frente a uma mesa, ou digitando no computador, manter as costas retas, encostadas ao encosto da cadeira; manter as pernas debaixo da mesa, evitando cruzá-las.
10. Ao realizar alguma atividade em pé, repouse alternadamente um dos pés sobre um objeto;
11. Procure posicionar ao seu alcance os objetos que esteja manuseando;
12. Ao dirigir horas seguidas, é importante manter as costas retas, perfeitamente apoiadas no encosto;
13. Não carregar mochilas ou sacolas, com o peso de um só lado. A mochila deverá ser apoiada nos dois ombros e as sacolas, divididas nas duas mãos;
14. Ao caminhar, manter as costas retas, abdômen contraído, olhar para frente. O sapato deve ter salto de base larga e leve e no máximo 4 cm de altura;
15. Nas atividades domésticas, evitar trabalhar com o tronco totalmente inclinado;
16. Ao trabalhar agachado, flexione os joelhos e mantenha as costas retas.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

Avaliação postural

A avaliação de aspectos posturais dentro da atividade de uma sala de aula não tem a pretensão de diagnosticar desvios posturais com o intuito de prescrever exercícios corretivos ou qualquer tipo de tratamento, pois isso é uma responsabilidade do ortopedista e do fisioterapeuta. O objetivo é alertar sobre os cuidados para uma boa postura, identificar aqueles desvios mais evidentes a fim de evitar a prescrição de exercícios que possam vir a agravá-los, além de encaminhar o aluno a um desses especialistas quando percebermos que estes desvios parecem importantes.

Com a utilização do Simetrógrafo (aparelho para avaliação postural) podemos identificar os desvios posturais mais evidentes, por meio da observação de pontos anatômicos específicos que permitirão identificar possíveis assimetrias decorrentes desta alteração postural.

Para utilizar esse aparelho basta colocar o aluno em pé, atrás do aparelho, inicialmente na posição anterior (figura 1), e identificamos a posição de alguns pontos anatômicos, depois comparamos a altura dos pontos do lado esquerdo com os do lado direito em relação às linhas horizontais e verticais do aparelho e podemos observar as diferenças existentes com relação à simetria desses pontos. Na posição anterior poderemos observar assimetrias nos ombros, quadril, joelhos, tornozelos e pés.



Na sequência colocamos o avaliado na posição lateral (figura 2) em relação ao aparelho e poderemos observar, também por meio da observação de pontos anatômicos, se o mesmo apresenta uma acentuação das curvaturas anatômicas da coluna vertebral, alterações posturais dos joelhos, tornozelos e pés.

Abaixo veja os principais desvios posturais, que possivelmente iremos encontrar em nossos alunos.

Problemas posturais comuns

Posturas incorretas permitem que os ossos não se alinhem corretamente, aumentando a tensão nos músculos, nas juntas e nos ligamentos, podendo causar fadiga, dor. Após anos, o mau hábito postural pode causar dores crônicas na coluna e afetar a função e posição de alguns órgãos vitais, sobretudo dos órgãos localizados no abdômen. Os desvios mais comuns da coluna são a escoliose, a lordose, e a cifose. Todos podem ser congênitos ou adquiridos.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

A lordose é presente na coluna cervical e na coluna lombar e a cifose é presente na coluna torácica. A presença dessas duas curvas é normal nesses níveis acima, fazendo parte das curvaturas normais da coluna. Apenas em casos em que a lordose e a cifose aparecem em grau elevado é que são consideradas anormais e devem ser investigadas. A escoliose é sempre uma curva anormal.

Os desvios posturais tais como a Lordose cervical, Cifose dorsal, Lordose lombar e Escoliose podem levar ao uso incorreto de outras articulações, tais como as dos ombros, braços, articulações temporomandibulares, quadris, joelhos e pés.

Esses defeitos estruturais causam alterações das curvaturas normais da coluna vertebral, tornando-a mais vulnerável as tensões mecânicas e traumas.

LORDOSE - (bumbum empinado para trás). É o aumento anormal da curva lombar levando a uma acentuação da lordose lombar normal (hiperlordose). Os músculos abdominais fracos e um abdômen protuberante são fatores de risco. Caracteristicamente, a dor nas costas em pessoas com aumento da lordose lombar ocorre durante as atividades que envolvem a extensão da coluna lombar, tal como o ficar em pé por muito tempo (que tende a acentuar a lordose). A flexão do tronco usualmente alivia a dor, de modo que a pessoa frequentemente prefere se deitar.

CIFOSE – (ombros fletidos para a frente e cabeça fletida para baixo). É definida como um aumento anormal da concavidade posterior da coluna vertebral, sendo as causas mais importantes dessa deformidade, a má postura e o condicionamento físico insuficiente. Doenças como espondilite anquilosante e a osteoporose senil também ocasionam esse tipo de deformidade.

ESCOLIOSE – (ombro caído para um dos lados). É a curvatura lateral da coluna vertebral, podendo ser estrutural ou não estrutural. A progressão da curvatura na escoliose depende, em grande parte, da idade que ela inicia e magnitude do ângulo da curvatura durante o período de crescimento na adolescência, período este onde a progressão do aumento da curvatura ocorre numa velocidade maior. O tratamento fisioterápico usando alongamentos e respiração são essenciais para a melhora do quadro.



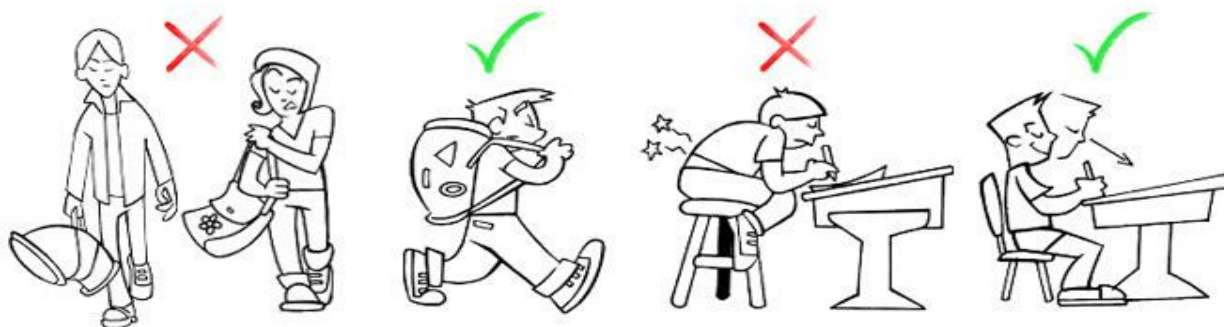
Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

Os principais fatores que influenciam numa “Postura Pobre” são:

- ♣ Falta de autoestima
- ♣ Falta de força muscular
- ♣ Atividades diárias em que a pessoa fica muito tempo sentada
- ♣ Encurtamento da musculatura posterior da perna
- ♣ Estresse físico, mental ou emocional
- ♣ Vida sedentária



“Muitas vezes a forma como realizamos tarefas cotidianas simples como carregar mochilas, uma mala, uma bolsa ou nos sentarmos, pode contribuir para um funcionamento inadequado da coluna vertebral”

- ♣ Ou o conjunto de tudo isso!

Sugestão de dois slides que pode adaptar e utilizar na sua aula:

- http://pt.slideshare.net/andreleite41/power-point-postura-corporal?next_slideshow=2
- http://pt.slideshare.net/GeraldBourguignon/educacao-postural-como-concientizar-seus-alunos-de-sua-importancia?next_slideshow=1



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

ATIVIDADES FÍSICAS



As atividades físicas são muito importantes para as crianças, pois ajudam a desenvolver suas habilidades psicomotoras. As atividades físicas equivalem a todas as atividades que incluem movimentos corporais e gasto de energia. As pessoas que não fazem nenhum tipo de atividade física são chamadas de sedentárias.

Quando a pessoa não faz nenhum tipo de atividade física e tem uma alimentação ruim, acaba desenvolvendo alguns problemas de saúde, e um deles pode ser a obesidade.



A obesidade atinge muitas crianças em todo o mundo

Mas qual a importância das atividades físicas para as pessoas?

Fazer atividade física é muito importante para a saúde das crianças e dos adultos, pois ela melhora a flexibilidade, a força muscular, fortalece os ossos e as articulações e desenvolve habilidades psicomotoras.

Ao praticarmos atividades físicas, queimamos a gordura que está em excesso no nosso corpo, e ao mesmo tempo melhoramos a nossa pressão arterial. Além disso, com exercícios físicos, o nosso corpo fica mais preparado e consegue driblar muitas doenças.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO



A criança pode e deve se exercitar para ter uma saúde melhor

Para as crianças, qualquer atividade física é bem-vinda. Jogar bola, natação, judô, capoeira, karatê, andar de bicicleta, correr, pular corda, entre várias outras, são atividades físicas que garantem às crianças mais disposição, melhor convívio social, melhor desenvolvimento intelectual e gasto de energia.

Além de praticar atividades físicas, a criança também deve se alimentar bem. Uma boa alimentação inclui muitas verduras, legumes e frutas em seu cardápio. É bom que alimentos muito gordurosos, refrigerantes e doces sejam evitados.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação saudável é



para manter uma boa saúde.

Para crescer com saúde, é necessário, dentre diversas coisas, que a criança se alimente bem. Vale lembrar que comer muito somente uma coisa não significa que se está comendo de forma correta. Uma boa alimentação é aquela em que as pessoas comem de tudo um pouco.

Nenhum alimento sozinho possui todos os nutrientes que nosso corpo precisa e, assim, é necessário variar os alimentos que comemos.

Devemos acrescentar na nossa dieta, todos os dias, alimentos como frutas, verduras, folhas, grãos (como o feijão, milho, arroz soja e lentilha), leite e carne. Além disso, é bom sempre bebermos líquidos, como água, sucos e chás.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO



Os alimentos podem ser:

- De origem animal, que é o caso das carnes, dos ovos, do leite e dos produtos que são feitos a partir do leite, como a manteiga e o queijo.
- De origem vegetal, que é o caso das frutas (goiaba, manga e banana), verduras (agrião, alface e brócolis), legumes (chuchu, cenoura e beterraba) e cereais (feijão, arroz e milho).
- De origem mineral, que é o caso da água e dos sais minerais. Estes últimos são encontrados na água e nos alimentos em geral.

É importante que a carne, o ovo e o leite sejam fervidos antes de serem consumidos, assim como os cereais. Já as frutas, verduras e legumes devem ser bem lavados. Além disso, a água de beber deve ser tratada.



Alguns alimentos passam por processo industrial, e muitos têm em sua composição substâncias que, em grandes quantidades, não fazem bem à nossa saúde. Assim, é importante evitar ou comer somente de vez em quando alimentos como bolachas recheadas, refrigerantes, salgadinhos e balinhas. Frituras e alimentos com muito sal, farinha branca e açúcar também devem ser evitados, já que, em excesso, podem fazer mal à saúde.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO



Para crescermos fortes e saudáveis é importante que tenhamos uma alimentação nutritiva, à base de frutas, legumes, verduras, leite e seus derivados, cereais, grãos (arroz, feijão, soja, milho, ervilha) e ovos.

Além disso, devemos seguir uma dieta com, no mínimo, três refeições ao dia, sendo café da manhã, almoço e jantar. Nos intervalos entre uma refeição e outra, devemos consumir frutas, pães, cereais, para complementar as necessidades do corpo.



Verduras, cereais e grãos, carnes brancas, frutas e castanhas.

Muitas crianças não querem comer os alimentos verdes, pois reclamam que tem um sabor ruim, mas isso não é verdade. À medida que comemos vamos nos acostumando com o sabor dos alimentos, através do paladar, passando a gostar de tudo. É só fazer uma forcinha e experimentar.

Cada alimento traz em si elementos que são importantes para o crescimento do nosso corpo, assim como para a manutenção de nossa saúde, pois são fontes de vitaminas, sais minerais, proteínas, etc.

Temos alimentos bem diversificados em nossa alimentação, mas será que eles são iguais em sua composição, nos nutrientes que nos fornecem? Claro que não. Assim como pessoas e animais são diferentes, os alimentos também possuem sua diversidade. Por isso temos que comer um pouquinho de tudo.





Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

Vitaminas dos Alimentos



As vitaminas são encontradas em vários alimentos.

Para que tenhamos uma boa saúde, muitos fatores são importantes, como boas noites de sono, higiene e uma alimentação balanceada. Isso porque são vários os nutrientes de que nosso corpo precisa, distribuídos nos mais diversos alimentos. Como não existe um único alimento com todos esses nutrientes, temos que comer de tudo um pouco.

Alimentar-se com moderação é importante, já que o excesso de nutrientes também pode fazer mal à saúde. O diabetes do tipo 2, por exemplo, está relacionado à grande ingestão de alimentos ricos em carboidratos. Já o excesso de gorduras pode provocar problemas de coração; e o de sal, pressão alta.



Com as vitaminas não é diferente!

Elas devem fazer parte da nossa alimentação diária, já que a falta de qualquer uma delas pode provocar doenças: as avitaminoses. No entanto, devem-se evitar os excessos, já que elas também podem provocar problemas: neste caso, as hipervitaminoses.

A vitamina A, também chamada de retinol, é encontrada em vegetais de cor verde-escura, amarela e alaranjada (brócolis, espinafre, couve, agrião, caqui, pêssego, mamão, cenoura), fígado, laticínios e gema de ovo. Ela evita infecções, problemas de visão e auxilia na troca de células da pele.



As vitaminas do complexo B são responsáveis pela produção de energia pelo nosso corpo, e sua falta provoca paralisia e enfraquecimento dos músculos (doença chamada beribéri), fraqueza, feridas na pele, diarreia e confusão mental (doença chamada pelagra) e anemia. Além disso, em mulheres grávidas, sua carência pode provocar problemas ao feto. São encontrados em alimentos de origem animal, amendoim, café, couve, agrião, espinafre, cereais, e ovos.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

A vitamina C, também chamada de ácido ascórbico, previne gripes e também uma doença chamada escorbuto, que provoca sangramentos, principalmente na gengiva. A vitamina é encontrada principalmente em frutas, tais como a laranja, limão, acerola, kiwi, goiaba, caju, manga e morango; e na couve e brócolis.



A vitamina D previne problemas nos dentes, além de deformidades e fraqueza nos ossos, que são sinais típicos do raquitismo. Ela é encontrada na gema de ovo, no fígado, leite, atum, sardinha; e é produzida pelo nosso corpo, ao pegar Sol. Neste último caso, é importante utilizar protetor solar.

A vitamina E, ou tocoferol, previne o envelhecimento precoce, problemas do coração, anemia, problemas nos músculos e nervos, aborto e infertilidade no homem. Ela é encontrada em cereais, amendoim, leite e derivados, gema de ovo, hortaliças e legumes.



A vitamina K, ou filoquinona, previne hemorragias. Ela é encontrada em folhas verdes, na batata, gema de ovo, óleo de soja, tomate, fígado, leite e seus derivados.

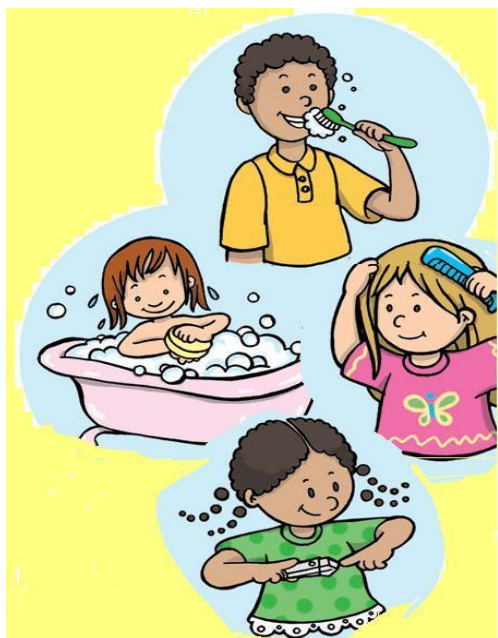


Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

HIGIENE DO CORPO



Para manter a saúde do nosso corpo precisamos ter alguns cuidados. Um deles é apresentar bons hábitos de higiene, já que a falta deles facilita a entrada de certos micro-organismos em nosso corpo, como os vírus, e algumas bactérias, protozoários, fungos e vermes; podendo causar doenças. Além disso, com pouca higiene, costumamos exalar um cheirinho nada agradável, o que pode fazer com que pessoas queridas se afastem de nós.

Para se ter uma vida saudável, é preciso, dentre outras medidas, manter bons hábitos de higiene. Para isso são necessárias algumas atitudes como: escovar os dentes ao acordar, após as refeições e antes de dormir, fazendo o uso de fio dental; tomar banho, lavar os cabelos, limpar as orelhas,

limpar a cavidade do nariz, cortar as unhas, lavar as mãos sempre que estiverem sujas ou suadas, dentre outras.

Tomar banho traz bem-estar para o corpo, deixando-o fresco e limpo. Além disso, é ótimo para relaxar. Durante o banho é importante que todas as partes do corpo sejam lavadas, da cabeça aos pés.

É importante também verificar se não há piolhos e lêndeas na cabeça, pois eles causam coceira e irritação, podendo passar para a cabeça de outras pessoas. Os piolhos gostam de cabelos e cabeças sujas, por isso é importante mantê-los limpos, penteados e cuidados.

As cáries também podem surgir em consequência da falta de higiene na boca. Elas são causadas por bactérias que se alimentam dos restos de comida que ficam na boca, liberando substâncias que formam buracos nos dentes, e provocam muita dor. Por isso é importante a escovação e o uso do fio dental depois, para retirar os restos de comida que ficaram armazenados no meio dos dentes. Uma boca mal escovada também pode apresentar dentes amarelados e mau hálito (“bafo fedido”).

Quem nunca viu uma pessoa limpando o nariz com o dedo? Isso não é uma atitude correta, pois a meleca retirada, chamada muco, contém impurezas, além de micro-organismos, como certas bactérias. Além disso, suja as mãos. Muito pior que isso são as pessoas que comem o muco tirado do nariz – e agora você já sabe o quanto isso pode ser danoso à sua saúde, além de nojento. Assim,



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

o correto é limpar o nariz na pia do banheiro, assoando-o e, depois, lavando bem as mãos, com água e sabão.

Hoje em dia temos visto o aparecimento de várias doenças cujas vacinas o homem ainda não descobriu. Para evitar muitos desses problemas, é importante manter bons hábitos de higiene e cuidar bem da saúde (se alimentando bem, praticando exercícios, etc.), já que pessoas com a saúde mais fraquinha podem desenvolver doenças com mais facilidade.

Se uma pessoa gripada espirra e tampa a boca e o nariz com as mãos, deve lavá-las o mais rápido possível, pois do espirro saem gotículas de água que podem conter o vírus da doença. Se a pessoa não lavar as mãos, os vírus ficarão ali, e ela poderá, sem querer, deixá-los em todos os lugares em que pegar, como uma maçaneta de porta, por exemplo. Quando outra pessoa, que ainda não teve contato com esse vírus, pega na mesma maçaneta, o vírus passa para sua mão, podendo adentrar em seu organismo, deixando-a doente.

O hábito de cortar as unhas é importante, pois debaixo delas podem ficar armazenados micro-organismos que pode permitir que ocorram doenças. Lavar bem os pés, secar, trocar as meias são cuidados que devemos ter para não dar chulé nos sapatos, nem frieiras;

Na cavidade das orelhas fica acumulada a cera, que serve como uma proteção desse local. No entanto, em excesso ela pode prejudicar a audição e, por isso, as orelhas também precisam ser limpas, com cotonete ou um pano macio. Porém, isso deve ser feito por um adulto, uma vez que é perigoso enfiar objetos dentro dos ouvidos, já que podem ferir o tímpano e causar a surdez.



Viu como é fácil cuidarmos da nossa higiene, mantendo-nos limpos e livres de muitas doenças?

CUIDANDO DO CORPO

1. VAMOS LER O TEXTO E DESCOBRIR ALGUNS CUIDADOS NECESSÁRIOS COM O NOSSO CORPO.



CUIDE BEM DE SUA BOCA,
DE SUA LÍNGUA E DOS SEUS DENTES.
PORQUE, SE VOCÊ NÃO CUIDAR,
PODE SOFRER, DE REPENTE,
DE PROBLEMAS DE SAÚDE
QUE PREJUDICAM A GENTE.



TODA PELE DO SEU CORPO
DÁ A ELE PROTEÇÃO,
MAS, PARA ISSO, TODO DIA,
ELA QUER ÁGUA E SABÃO.



PELOS POROS QUE HÁ NA PELE
VOCÊ PODE TRANSPIRAR.
E, ASSIM, AS IMPUREZAS
VAI PODENDO ELIMINAR.

CUIDADO COM SONS MUITO
ALTOS!
PREJUDICAM A AUDIÇÃO.
PARA LIMPAR OS OUVIDOS
TENHA MUITA ATENÇÃO
POIS A HIGIENE DELES
NÃO É BRINCADEIRA NÃO!



CHEIRO RUIM NÃO GOSTO NÃO
CHEIRO BOM EU PEÇO BIS
PARA SENTIR TANTOS CHEIROS
MANTENHO LIMPO O MEU NARIZ!



PARA ENXERGAR AS COISAS DO
MUNDO
DOS OLHOS PRECISO CUIDAR
NUNCA TOCÁ-LOS COM A MÃO SUJA
USAR ÓCULOS SE PRECISAR!

BRUNO P. F. P. - Ilustrações: Fátima, Dora, Mariana - 2008, p. 26, 27



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

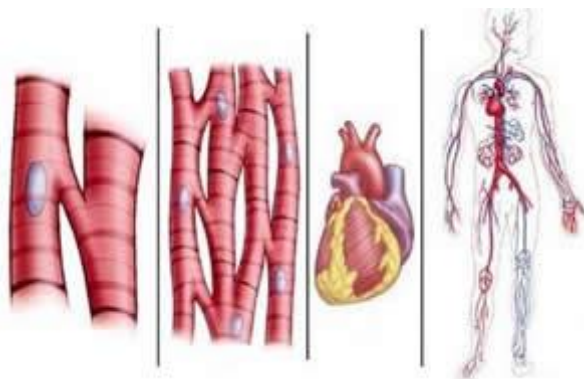
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

CORPO HUMANO

O ser humano, como sabemos, é um ser vivo. Isso porque ele nasce, cresce, morre e tem capacidade de se reproduzir. Além disso, assim como todos os seres vivos, ele é composto por células, que são estruturas geralmente tão pequenas que só podem ser vistas com o uso de lentes especiais de aumento.

Se compararmos o organismo humano com o de outros animais, veremos muita coisa em comum, como o fato de serem formados por mais de uma célula. Na maioria dos seres vivos multicelulares (ou seja, com muitas células), estas estruturas, em conjunto, se organizam em unidades maiores, chamadas de tecidos.

Tecidos se unem e formam os órgãos, como o coração, rins, dentre outros. Conjuntos de órgãos, realizando funções bem definidas, formam sistemas (sistema digestório, sistema respiratório, etc.).



Conjuntos de sistemas formam organismos. Cada organismo, como um todo, forma o indivíduo, que é delimitado por um corpo.

Assim como existem semelhanças, o corpo de diferentes seres vivos também apresentam diferenças. Exemplos: a presença de asas em alguns deles, o fato de poucas espécies andarem somente com dois pés, dentre outros. Por outro lado, se prestarmos atenção a um grupo de pessoas, podemos perceber que, mesmo elas apresentando diferenças entre si, a estrutura básica do corpo é semelhante: todas elas possuem cabeça e tronco, e a maioria possui membros (dois braços e duas pernas).

Nossa espécie, que é um animal vertebrado, apresenta em comum com todos os outros vertebrados a presença do crânio, que é uma estrutura resistente que protege o nosso cérebro e dá forma à cabeça.

Os membros podem ser superiores ou inferiores. Os superiores são os braços, antebraços, mãos e dedos. Já os inferiores são as coxas, pernas, pés e dedos.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

Alguns animais vertebrados não possuem os membros superiores, tal como foi dito, pois estes se apresentam em forma de asas. Outros, ao invés dessas quatro estruturas, apresentam caudas e nadadeiras. Outros não possuem membros e se rastejam.

Além disso, a maioria desses animais possui esqueleto com coluna vertebral. Ela dá sustentação ao corpo e, no nosso caso, fica localizada na região do tronco.

No tronco temos o pescoço, o tórax (a região em que fica o peito), o abdome (onde está localizada a barriga) e as costas. A garganta, o coração, os pulmões, o estômago, o fígado, os rins, a bexiga, os intestinos e alguns outros órgãos são encontrados no tronco. É a parte verde do desenho.



Na cabeça temos a face, formada por olhos, cílios, sobrancelha, nariz, boca (com lábios, dentes e língua), queixo e orelhas; e também o nosso cabelo. Dentro da cabeça, temos o cérebro, que é uma estrutura muito importante para a nossa sobrevivência. Graças a ele podemos aprender diversas coisas, como uma nova matéria da escola, e também andar, falar, nos equilibrar, dentre outros exemplos.

Quanto aos membros, temos os: **membros superiores**, formados pelos braços, antebraços, mãos e cinco dedos. **Membros inferiores**, formados pela coxa, perna, pé e calcanhar e cinco dedos.

Na ponta dos dedos, temos as unhas. Elas nos ajudam a pegar objetos, e também protegem essa região. Por outro lado, podem acumular sujeira e machucar a nós mesmos ou outras pessoas ou animais de estimação. Assim, é importante que as unhas estejam sempre limpas e bem aparadas.

Graças aos membros podemos nos locomover, pegar objetos, correr, brincar, abraçar, e executar outras infinitas ações.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO



Há pessoas que não possuem uma ou outra parte do corpo. Algumas já nasceram assim e outras, por algum acidente ou problema de saúde, deixaram de ter tais regiões. Em razão disso, são consideradas deficientes físicos, ou melhor: portadores de necessidades especiais.

Todos os deficientes físicos merecem o nosso respeito e consideração. Eles devem ter prioridade em filas, vagas de estacionamento reservadas, e o espaço das cidades e demais locais adaptados (como rampas nas calçadas, elevadores, assentos especiais, dentre outros). Devemos respeitar esses espaços destinados a eles, já que podem ter mais dificuldades em determinadas tarefas do que aquelas pessoas que não são portadoras de necessidades especiais.

Muitos deficientes levam uma vida normal, desempenhando diversas atividades com perfeição. Na história de nosso país, temos o exemplo de Antonio Francisco da Costa Lisboa, mais conhecido como Aleijadinho. Quando tinha aproximadamente 40 anos de idade, em razão de uma grave doença, perdeu a maioria dos dedos das mãos e dos pés. Mesmo assim, Antonio continuou o seu trabalho, fazendo esculturas e pinturas muito bonitas, que até hoje podem ser vistas em algumas cidades do interior de Minas Gerais, como Ouro Preto e Congonhas. Uma de suas esculturas se chama "Cristo Carregando a Cruz":



Seu corpo é um fenômeno muito complexo, não só por causa das complexas relações químicas e fisiológicas, mas porque ele também é sexualidade, razão, emoção, sentimento, pensamento e ação. Ele é tudo isso e muito mais. Seu corpo é uma unidade de múltiplas expressões.

Quantas vezes você prestou atenção nisso?



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

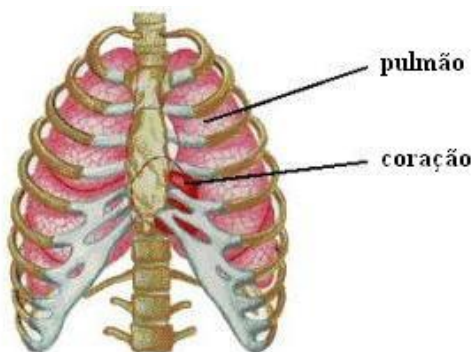
SISTEMA LOCOMOTOR



Graças ao esqueleto e aos músculos, podemos nos locomover.

Os movimentos que fazemos com nosso corpo acontecem em virtude do sistema locomotor, formado pelo esqueleto e pelos músculos. Os ossos, cartilagens e articulações são os componentes do esqueleto.

Os ossos sustentam nosso corpo: sem eles seríamos um amontoado de músculos incapaz de ficar em pé. Os ossos também são importantes porque protegem nossos órgãos. As costelas, por exemplo, abrigam dentro de nosso esqueleto o coração, o pulmão e muitos outros órgãos.



Os ossos, também, guardam dentro deles uma substância muito importante para nosso organismo: o cálcio. Além disso, dentro deles, é encontrada a medula óssea, responsável pela formação de células do sangue.

Se você apalpar seu corpo poderá sentir os ossos da cabeça, pescoço, ombros, braços, mãos, tronco, costas, quadril, pernas, pés, enfim! São tantos, que somam 206 em uma pessoa adulta. Quando os bebês nascem, eles apresentam um número de ossos um pouco maior. Aos poucos, alguns deles se unem, diminuindo esse número.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

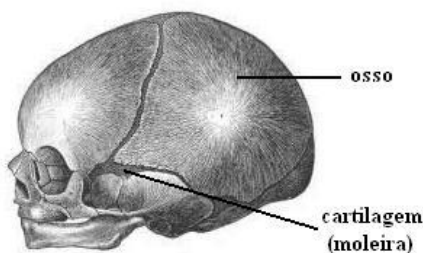
Além dos ossos, temos as cartilagens, que são partes um pouco mais moles, mas muito resistentes. Podemos encontrar cartilagens nas orelhas, no nariz, na coluna vertebral, nas pontas de alguns ossos, dentre outros locais.

Algumas peças cartilaginosas são as responsáveis pelos movimentos: as articulações. Elas são divididas em dois grupos: móveis e imóveis.

As articulações móveis aparecem na mandíbula, pescoço, ombros, cotovelos, punhos, coxas, joelhos, mãos, pés, dedos e muitos outros lugares.



As articulações imóveis aparecem na cabeça e em outras partes que não se mexem. A moleira, região muito sensível encontrada nos bebês mais novos, é um exemplo.



É importante perceber que os ossos da cabeça não se mexem, mas ela se locomove para os lados, para baixo e para cima através dos movimentos do pescoço. Além disso, nela está a mandíbula, capaz de se mover graças a uma articulação.



O esqueleto é revestido por músculos. Graças a esse conjunto, podemos nos movimentar. Os músculos se unem a algumas regiões de vários ossos, “puxando-os”, quando queremos nos mover. Isso acontece porque esses músculos podem se relaxar e se contrair, de acordo com a nossa vontade.

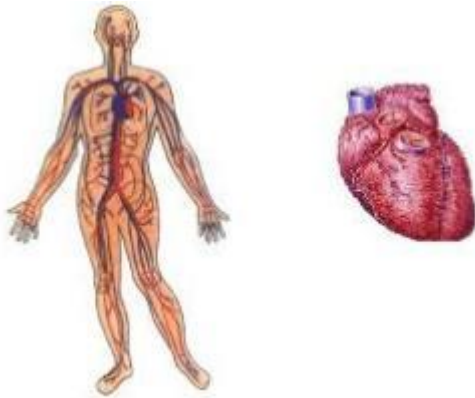


Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

SISTEMA CARDIOVASCULAR



Principais componentes do sistema cardiovascular: coração e vasos sanguíneos.

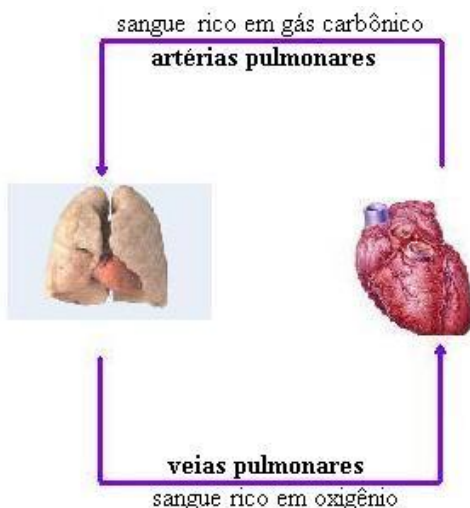
O Sistema cardiovascular é composto pelas seguintes estruturas:

Coração: órgão rico em músculos que se movimentam involuntariamente, ou seja, sem depender da nossa vontade. Ele fica entre o pulmão direito e o esquerdo, abaixo das costelas.

Vasos sanguíneos: são estruturas em forma de tubo, flexíveis: as artérias, veias e vasos capilares.

Circulação é o nome dado à movimentação do sangue pelos vasos sanguíneos, impulsionada pelas batidas do coração. Quando os músculos do coração se relaxam, falamos que ocorreu a diástole; e quando seus músculos se contraem, sístole.

Na circulação sanguínea, o sangue rico em gás carbônico passa do coração para os pulmões, por meio das artérias pulmonares. Lá, ele se oxigena, e depois retorna ao coração dentro das veias pulmonares.



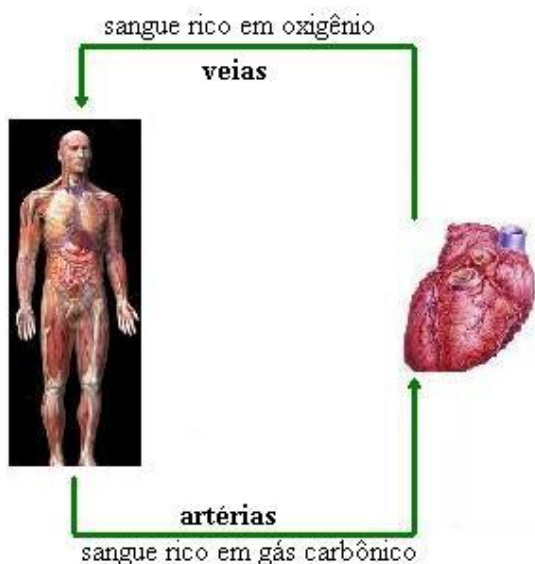


Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

Depois, esse sangue já oxigenado vai do coração para as diversas partes do corpo. Ele leva oxigênio para as células, e retira delas o gás carbônico, retornando ao coração. Após esse momento, ele completa o ciclo, retornando novamente aos pulmões.



Esse sangue oxigenado vai para outras regiões do corpo por meio das artérias. Elas estão ligadas aos capilares, que são vasos bem finos, responsáveis por levar oxigênio e nutrientes às células, recolhendo delas o gás carbônico e as substâncias tóxicas.

Os capilares também estão ligados às veias. Assim, o sangue rico em gás carbônico e substâncias tóxicas passam deles para as veias, indo para o coração – para depois serem direcionados aos pulmões.

Dessa forma, podemos entender que:

- As artérias levam o sangue do coração para outras regiões do corpo;
- As veias levam o sangue de volta para o coração;
- Os vasos capilares unem as veias às artérias e transportam nutrientes e oxigênio às células, retirando dali gás carbônico e substâncias tóxicas.

Chamamos de pequena circulação, ou circulação pulmonar, quando o sangue, rico em gás carbônico, passa do coração para os pulmões, se oxigena, e depois retorna ao coração.

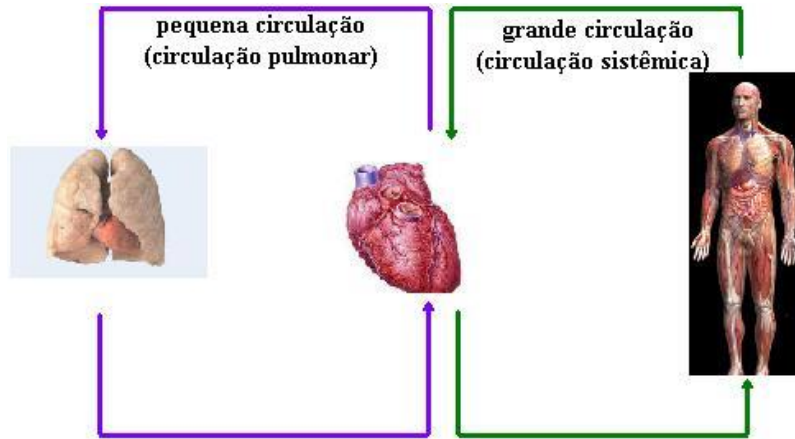
A grande circulação, ou circulação sistêmica, caracteriza o trajeto do sangue, já oxigenado, do coração para as diversas partes do corpo, posteriormente retornando ao coração.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO



Grande e pequena circulação sanguínea: tarefa do sistema cardiovascular.

SISTEMA RESPIRATÓRIO



O pulmão é uma importante estrutura do sistema respiratório.

O ar é composto por gases, gotículas de água, poeira e, em alguns casos, micro-organismos. Dentre seus componentes, os que estão em maior quantidade são o gás nitrogênio e o oxigênio.

Uma das funções mais importantes do ar é a de permitir que muitos seres vivos respirem, inclusive a nossa espécie. Nesse processo, há a inspiração, que é quando o ar entra em nosso corpo; e a expiração, que é quando ele sai. Isso pode ocorrer tanto pelo nariz quanto pela boca.

O sistema respiratório é composto pelas cavidades nasais, faringe, laringe, traqueia, brônquios e por um par de pulmões. A boca também costuma participar desse processo.

Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO



Componentes do sistema respiratório.

Na inspiração, o ar entra pelas narinas e, depois, para as cavidades nasais. Na cavidade nasal, ele é aquecido, umidificado e filtrado, deixando para trás partículas e micro-organismos que depois, com o muco, formarão a famosa meleca de nariz (por esse motivo é que jamais devemos colocar na boca ou comer esse material fabricado ali).

Depois, o ar passa pela faringe e continua seu caminho pela laringe, passa para a traqueia, que se divide em dois tubos, bem curtos, chamado brônquios. São eles que levarão o ar até os pulmões.

Os pulmões se localizam um de cada lado, e ficam acondicionados e protegidos pelas costelas. Eles são divididos em partes menores, chamadas lóbulos. O da direita, maior, possui três lóbulos e o esquerdo, dois. É nos pulmões que o oxigênio é separado, e depois levado, pelo sangue, para as nossas células.

Nas células ocorrem reações de certas substâncias com o oxigênio, que permitirão que nosso organismo funcione bem. Assim, sem o ar com gás oxigênio, não sobreviveríamos.

A expiração ocorre quando o ar vai para fora de nosso corpo, levando com ele os componentes que nosso organismo não utilizou. O gás carbônico é um deles.



Graças ao sistema respiratório, podemos captar o oxigênio do ar.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

Curiosidade: Sabe por que conseguimos respirar mesmo quando dormimos? Isso acontece porque nosso sistema nervoso faz com que os movimentos respiratórios ocorram sem a nossa vontade, enviando mensagens a cada 5 segundos para que os músculos da respiração funcionem.

SUGESTÕES DE COMO TRABALHAR OS TEMAS NAS AULAS

Tema: Obesidade infantil e índice de massa corporal (IMC)

Desenvolvimento:

1º passo: na escola procurar a supervisão e demais professores para falar sobre o tema a ser desenvolvido e propor atividade em conjunto. O professor de Educação Física realiza as atividades de medição conforme os passos a seguir e apoio da supervisão.

2º passo: com os alunos, sem mencionar o tema obesidade, para não inibir e constranger os alunos que estão com sobre peso, proponha a todos os alunos a medição de peso e altura. Na falta de uma balança adequada na escola, daquelas que indicam o peso e estatura, os testes podem ser realizados em uma balança doméstica e fita métrica (fixada na parede). Anote em ficha individual ou coletiva como preferir.

3º passo: Explique aos alunos sobre o IMC qual o cálculo que é feito e a classificação da tabela referente ao peso e altura. Faça junto com os alunos esse cálculo. Explique que alguns alunos podem apresentar índice elevado para sua faixa etária e alguns abaixo da média e que isso é consequência de um ritmo de vida que não é tão saudável e algumas situações como hábitos alimentares e a execução de atividade física precisam ser avaliadas.

4º passo: Proponha aos alunos que cada um elabore uma meta que deverá atingir até o final do ano. Por exemplo: procurar uma atividade física que lhe agrade e frequentar duas a três vezes na semana.

Tema: Boa postura e peso das mochilas

Desenvolvimento:

Para evitar problemas na coluna das crianças, em primeiro lugar, é preciso ensiná-las a manter a postura correta - para andar, sentar, fazer lição de casa etc. Um vilão da postura errada são as mochilas escolares, que sempre estão bem acima do peso recomendado. O ideal é que a criança



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

carregue no máximo 8% do seu peso. E não adianta ver nas mochilas com rodinhas a salvadora da pátria: elas forçam uma postura torcida, que também é inadequada.

Uma ideia bem legal é fazer uma avaliação postural, com objetivo de detectar anormalidades na simetria dos segmentos corporais, sendo assim:

1º passo: realizar a pesagem das mochilas dos alunos.



2º passo: para trabalho preventivo fazer com a ajuda da professora de arte, um Simetrógrafo (Aparelho de simetria para avaliação postural). Pode ser usada uma parede medindo 1,50 x 2,00 metros com 35 linhas horizontais separadas por espaço de 5 cm e onze linhas verticais separadas por espaços de 10 cm. Na altura do teto até o chão fixar um barbante a 50 cm da parede quadriculada e bem em frente à linha vertical do centro da parede.



3º passo: definir os itens a serem analisados, que podem ser: Gibosidade(se as duas metades laterais das costas não estão alinhadas); Escoliose(desvio lateral da coluna); Lordose(coluna afundada logo acima do quadril); Cifose(ombros projetados para frente em posição de corcunda); Pés cavos(arco do pé muito alto); Pés chatos (arco interno muito baixo); Pernas em arco(joelhos afastados) Pernas em X (joelhos unidos), Pernas/fêmur(quando o fêmur é maior do que seu par) e Pernas/ tíbia ou perônio(quando um dos dois é maior que seu par) e construir junto com eles uma ficha para registrar as informações.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

Exemplo:

AVALIAÇÃO POSTURAL

Nome _____ Ano: _____ Idade: _____ Sexo: M () F ()

- 1)Gibosidade: Sim () não ()
- 2)Escoliose: Normal () leve () acentuado ()
- 3)Cifose: Normal () leve () acentuado ()
- 4)Lordose: Normal () leve () acentuado ()
- 5)Pernas(joelhos): Normal () em arco () em x ()
- 6)Pés: Normal () chatos () cavos ()
- 7)Pernas (fêmur): Normal () direito maior () esquerdo maior ()
- 8)Pernas (tíbia ou perônio): Normal () direito maior () esquerdo maior ()

Observação: _____

Data da Avaliação: ____/____/____. Professor responsável: _____

4º passo: aproveitar uma reunião de pais para apresentar o trabalho realizado com os alunos e se possível uma palestra com profissional fisioterapeuta que poderá alertar sobre os cuidados necessários para se ter uma boa postura e evitar problemas posturais.

“Uma boa postura pode ser definida como uma atitude onde os segmentos corporais ocupem a posição mais próxima possível da posição de equilíbrio mecânico”. (Teixeira, 1993: 49).

Tema: Frequência cardíaca

Desenvolvimento:

Peça aos alunos que identifiquem em que parte do corpo conseguem perceber seus batimentos cardíacos (têmporas, pescoço, pulso ou peito) e que procurem uma posição confortável, de preferência deitados sobre um colchonete para FC de repouso.

Para aferir a FC é bem simples, basta colocar a polpa do dedo indicador e médio sobre o local identificado. Em seguida, instrua-os a contar os batimentos durante 10 segundos (pode ser feito em conjunto, com o professor cronometrando, ou em duplas, sendo que um aluno cronometra enquanto o outro fica em repouso e depois trocam de papéis) e calcular os dados para o período de



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

um minuto (basta multiplicar por seis). Esse procedimento será repetido mais duas vezes, para que se determine o valor da frequência média de repouso de cada aluno.

Depois os alunos deverão ser submetidos a diferentes atividades físicas após as quais farão contagens das frequências cardíaca e respiratória. As contagens serão repetidas após um minuto e após três minutos do término da atividade física. Os valores, bem como as observações do estado geral (cansaço, vermelhidão, suor, dores musculares, tonturas) deverão ser compartilhados em grupo e o professor fará as interferências necessárias para a compreensão de tais manifestações físicas.

Durante os exercícios, a frequência cardíaca (F.C.) não deve ser superior à sua F.C. máxima.

Fórmula do Karvonen -

F.C.máxima= 220-idade

Exemplo: Idade: 30 anos. F.C. máxima: $220 - 30 = 190$ batimentos por minuto.

F.C. de intensidade de atividades (50% a 70%) = entre 114 e 133 batimentos por minuto.

Tema: Alimentação

Desenvolvimento:

É essencial estabelecer vínculos entre a escola e situações do dia a dia, favorecendo o uso dos conhecimentos e competências que o aluno possui. Levar a criança a descobrir novos alimentos na escola é um ótimo meio de transformar sua atitude diante das refeições em sua própria casa, ou seja, a criança aplica suas descobertas no ambiente familiar.

Iniciar o tema listando com os alunos os alimentos que comem normalmente, discutir com eles o que gostam e o que não gostam de comer. Mostrar imagens de alimentos variados, frutas, verduras, legumes, alimentos integrais, leite, e perguntar o que comem o que não comem e o que nunca experimentaram. Discutir o assunto em grupo, mostrar aos alunos, que desde que nasceram passaram por diferentes fases de alimentação de acordo com o desenvolvimento de seu corpo: leite da mãe, frutas amassadas, papinhas.

Levar o aluno a perceber que um corpo saudável se forma pela alimentação. Que músculos, pele, ossos são compostos de substâncias retiradas dos alimentos desde que estavam na “barriga” da mãe.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

Tema: Reflexão sobre o corpo e os movimentos

Desenvolvimento:

1º passo: Sente com os alunos em uma roda e converse sobre as possibilidades de movimentação do nosso corpo. Pergunte quais movimentos eles costumam realizar no dia a dia quando acordam (como o espreguiçar), ao escovar os dentes, ao caminhar até a escola ou quando brincam com os colegas. Sugira que as crianças se levantem, experimentem esses movimentos e falem quais as partes do corpo são acionadas para a realização de cada um deles. Com a turma espalhada pela quadra ou pelo local em que ocorre a aula, dê comandos para que realizem os movimentos discutidos, como se espreguiçar, caminhar, saltar, entre outros. Também estimule os alunos a criar movimentos novos a partir dos que foram experimentados.

2º passo: Pergunte como os animais se deslocam. Ouça os exemplos das crianças e questione como esses movimentos podem ser imitados. Com a turma espalhada pela quadra ou pelo local em que ocorre a aula, solicite que realizem os movimentos de diferentes animais. Diga para se posicionarem como se estivessem dentro de um ovo, tal e qual um pintinho antes de nascer. Em seguida, estimule-os a imitar desde o nascimento do pintinho até sua transformação em galo ou galinha. Agora, pergunte aos alunos sobre como dormem, comem, correm ou se espreguiçam os animais que conhecem. Comece pelos animais domésticos (cachorros, gatos etc.) e, depois, fale dos animais de fazendas (porco, vaca, ovelha, pato etc.), sempre pedindo para a criançada imitá-los. Vale também imitar animais que seriam vistos em um safári na África, por exemplo, caso de leões ferozes e girafas enormes, ou, então, aqueles que habitam a floresta Amazônica, como macacos saltitantes e jacarés de bocas enormes ao espreguiçar ao nascer do sol.

3º passo: Para explorar e desenvolver ainda mais as habilidades motoras da meninada monte um circuito de atividades com materiais simples. Organize as estações de modo que os alunos possam vivenciar diversos movimentos a partir de diferentes desafios: equilibrar-se sobre uma corda (ou sobre uma linha desenhada com giz), subir em um banco de madeira e saltar (ou saltar por cima de colegas deitados no chão), desviar de cones (ou de garrafas plásticas com água) dispostos em linha reta, saltar dentro de bambolês (ou dentro de círculos desenhados com giz) e rolar sobre colchonetes (ou sobre grama ou outro piso macio). Primeiramente, deixe que os alunos percorram o circuito utilizando os movimentos que quiserem. Depois, indique quais movimentos são os pretendidos nessas atividades. Em seguida, faça com as crianças a associação dos movimentos vivenciados no circuito aos utilizados cotidianamente pelos alunos. Não se esqueça de permitir que os alunos proponham variações, como equilibrar-se sobre a corda andando de costas, saltar dentro



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

dos bambolês com apenas um dos pés ou transpor o banco sem tocá-lo. Por fim, peça que realizem o circuito também com os olhos vendados para estimular o desenvolvimento da percepção por meio de outros sentidos (que não seja a visão), de modo a desenvolver mais a sensibilização corporal. Por fim, proporcione momentos de socialização das experiências.

4º passo: Agora será a vez de as crianças sugerirem as atividades e os movimentos em um novo circuito de habilidades. Separe os alunos em grupos para que cada um crie um circuito diferente a ser vivenciado pelos colegas. Após a vivência dos circuitos, compare os movimentos e os desafios propostos por cada grupo, discuta sobre as diferenças entre eles e de onde surgiu a ideia para aqueles movimentos. Proponha também que a criançada construa, com base nas ideias anteriores dos grupos, um único circuito para que todos o experimentem. Apresente os materiais disponíveis e ressalte que a ideia é variar ainda mais os tipos de saltos, rolamentos e deslocamentos. Acompanhe um pouco da criação do novo circuito e assista a uma execução completa dele. Finalize com uma conversa e a produção de um quadro com legendas para registrar os movimentos vivenciados durante as aulas, tanto os sugeridos pelo professor como os criados pelos alunos, de modo que possam comparar o que sabiam e o que aprenderam.

Flexibilização Se na sua escola você trabalha com algum cadeirante, proponha a toda turma sentarem em cadeiras formando uma roda para que fiquem na mesma altura do colega que está na cadeira de rodas. Peça que o aluno com deficiência física fale sobre os movimentos que consegue fazer e conte como adapta os movimentos que não consegue realizar. Durante as atividades, o aluno precisará de ajuda dos colegas, que podem guiar a cadeira do aluno pelo circuito de cones. Este aluno também pode ser desafiado a empurrar a própria cadeira dentro de um limite proposto com cordas colocadas paralelamente. Também é recomendável propor atividades que possam ser cumpridas com o aluno no chão, em colchonetes, que estimulem os movimentos possíveis para a criança com deficiência nos membros inferiores. A montagem dos circuitos em grupo pode ser uma boa chance para que os colegas experimentem alguns movimentos que são comuns para a criança com deficiência. Sempre estimule novos desafios e as potencialidades do seu aluno, inserindo-o no grupo.



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

Tema: Respiração

Desenvolvimento:

1º passo: Inicie a conversa com os alunos pedindo que em duplas observem os movimentos corporais do colega durante a respiração. Explique o que é inspirar (encher os pulmões) e expirar (esvaziá-los). Em seguida, peça que contem quantas inspirações o colega faz em um período de 30 segundos.

2º passo: Distribua uma bexiga vazia para cada criança e solicite que inspirem normalmente para enchê-la com todo o ar que conseguirem em uma única soprada (depois de executada essa tarefa, a bexiga deve ser amarrada para não perder o ar). Os alunos repetirão o procedimento com uma segunda bexiga, agora, inspirando mais fundo (espera-se que, dessa vez, eles consigam enchê-las um pouco mais). E ainda soprarão uma terceira bexiga com a inspiração mais curta possível (essas certamente serão as mais vazias de todas). Explique aos estudantes que, ao soprar o ar para dentro da bexiga, eles estão realizando uma expiração. E que, quando retomamos o fôlego, fazemos uma inspiração. Conclua a etapa pedindo que os alunos observem as bexigas dos colegas para perceber que a capacidade dos pulmões varia de pessoa para pessoa

3º passo: Oriente os alunos a executar alguma atividade física como pular corda, ou faça alguma brincadeira com eles como pega-pega ou estafeta, para aumentar a frequência cardíaca e consequentemente o número de inspirações. Depois normalize a respiração orientando movimento respiratório mais profundo. Comente que é possível respirar com frequências diferentes. Depois, pergunte: "Em quais situações costumamos respirar mais rápido ou mais devagar? Somos capazes de controlar o ritmo da nossa própria respiração?". Explique que respirar é um ato involuntário, embora seja possível controlá-la. Instigue os alunos a refletir sobre sua importância.

4º passo: Proporcione uma experiência bem bacana para que os alunos entendam a presença do ar e sua importância para nossa respiração.

Material necessário: vela pequena (3 centímetros de altura), pires, garrafas PET de 2 litros com fundo cortado.

Acenda uma vela, fixe-a no centro de um pires com sua própria parafina derretida e coloque-a em uma tigela com dois dedos de água. Em seguida, coloque sobre a vela acesa a garrafa PET cortada ao meio e destampada. Os alunos verão que o fogo não se apaga. Pergunte por quê. Em seguida, rosqueie a tampa. Dessa vez, a chama se apagará. Questione novamente: "Por que isso ocorreu?". Cada aluno deverá verbalizar sua hipótese socializando com o restante da turma. Depois, explique que, ao queimar, a vela libera gás carbônico, e que isso acontece durante a queima de qualquer combustível. Será que existe alguma relação entre a vela queimando e a respiração humana? Pode ser que os estudantes apontem a necessidade de oxigênio como um fator comum às



Prefeitura Municipal de Foz do Iguaçu

ESTADO DO PARANÁ

SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO

duas situações. Prossiga nos questionamentos: "Será que o gás carbônico que liberamos também vem de uma combustão? Qual é o combustível que usamos?". Explique que a queima de uma substância exige a presença de oxigênio e transforma o combustível, liberando gás carbônico e energia. Assim como a combustão da vela, usamos o oxigênio do ar e liberamos gás carbônico. Para concluir a etapa, lance mais um desafio: "Se o corpo também faz combustão, de onde tiramos energia?". As crianças devem buscar a resposta em materiais pré-selecionados por você e apresentar suas hipóteses na aula seguinte.