

ATIVIDADE FÍSICA

Tema 5

ALIMENTA
SÃ



O Projeto Alimenta Sã da responsabilidade da ADER-AL (Associação para o Desenvolvimento em Espaço Rural do Norte Alentejo), da Leadersor (Associação para o Desenvolvimento Rural Integrado do Sor) e da CIMAA (Comunidade Intermunicipal do Alto Alentejo) tem como áreas de intervenção a Alimentação Sustentável, a Dieta Mediterrânica, e o Combate ao Desperdício Alimentar junto das comunidades escolares do 1º ciclo do distrito de Portalegre e da sua envolvente familiar.

“Exercício físico todos os dias dá-nos saúde para toda a vida”

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Alimentação Saudável

EDIÇÃO

ADER-AL, Associação para o Desenvolvimento em Espaço Rural do Norte Alentejo
Telefone: 245 366 723
www.ader-al.pt

REDAÇÃO E COORDENAÇÃO DE CONTEÚDOS

Terrius Food & Tourism Lda.
<https://terrius.pt>

DESIGN E PAGINAÇÃO

Leadermaze, Unipessoal Lda.
<https://margaridacardosodesigner.com>

IMAGENS

UpSideUp CCDTI, Lda.

TIRAGEM

200 exemplares

Este livro poderá ser descarregado gratuitamente através do site:

<https://alimentasa.pt/>

É autorizada a sua cópia e/ou impressão de forma a permitir a realização das atividades.

DATA DE IMPRESSÃO

Novembro 2024

Atividade Física

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, Portugal apresenta um dos piores cenários de inatividade física o que, conjuntamente com a elevada ingestão de alimentos processados, aumenta o risco de excesso de peso e obesidade infantil, e o aparecimento de doenças crónicas tais como diabetes, depressão e hipertensão, particularmente na vida adulta.

A inclusão da atividade física em ambiente escolar num contexto lúdico e recreativo aumenta os hábitos saudáveis e uma melhoria do estilo de vida, levando também a um melhor aproveitamento escolar.



ATIVIDADE 1 - ÉS ATLETA?

Objetivo:

Promover a prática de atividade física entre as crianças e dar a conhecer as vantagens de praticar desporto.

Material necessário:

- Folha da atividade
- Lápis e borracha
- Pirâmide da atividade física como suporte



Desenvolvimento da atividade:

1. Ensinar os conceitos básicos da importância do exercício físico aliado a uma alimentação saudável.
2. Desenvolver a actividade em pares.
3. As crianças devem exemplificar o tipo de exercício que praticam, apontando na folha de atividade.
4. Permitir a visualização da pirâmide durante a elaboração da atividade, de modo a que as crianças possam atribuir as respetivas pontuações e calcular o resultado final da sua equipa.
5. As crianças devem ser questionadas quanto às suas escolhas, explorando os conceitos de exercício físico e as diferentes modalidades.

Resultados

- Mais do que 14 pontos - Parabéns! És um atleta.
- 10 a 14 pontos - Estás ativo, mas tens de praticar mais.
- 1 a 9 pontos - Estás quase lá!
- 0 pontos - Ops, tens de praticar mais, o exercício físico ajuda-te a mexeres melhor.

Exemplifica e aponta na folha de atividade os exercícios e modalidades que cada membro do teu grupo pratica. Atribui a classificação de acordo com as várias atividades e calculem o vosso resultado final.



A pirâmide está dividida em 4 escalões, cada escalão tem a seguinte pontuação:

1. Topo da pirâmide: 0 pontos
2. Fazer o necessário: 4 pontos
3. Fazer mais: 6 pontos
4. Fazer muito: 7 pontos

ATIVIDADE 2 - O exercício físico é importante!



Objetivo:

Promover a prática de atividade física entre as crianças e dar a conhecer as vantagens de praticar desporto.

Material necessário:

- Folha da atividade
- Lápis e borracha
- Giz
- 2 bolas de futebol
- 1 corda de saltar

Desenvolvimento da atividade:

1. Ensinar os conceitos básicos da importância do exercício físico aliado a uma alimentação saudável.
2. Formar grupos com 4 a 5 elementos.
3. Estabelecer vários circuitos de exercício:
 - a) “jogo da macaca”
 - b) “passa a bola”
 - c) agachamentos
 - d) saltar à corda.
4. Cada membro do grupo deve realizar o maior número de repetições em 1 minuto.
5. Ganha a equipa que conseguir fazer o maior número de repetições dentro do tempo estabelecido.

Aponta o número de repetições que cada membro da tua equipa consegue fazer em 1 minuto e calcula o resultado final em cada circuito.

						Total
Jogo da macaca						
Passa a bola						
Agachamentos						
Saltar à corda						



ATIVIDADE 3 - Encher o recipiente



Objetivo: Aumentar a coordenação motora e o espírito de equipa.

Material necessário:

- Copos / garrafas de plástico / garrafões
- Esponjas
- Alguidares / baldes / recipientes para colocar água

Desenvolvimento da atividade:

1. Formar equipas com igual número de elementos.
2. Cada equipa deverá ter uma esponja e dois recipientes.
3. Colocar um recipiente vazio a uma distância mínima de 10 metros de um recipiente cheio de água.
4. Cada criança ensopa a esponja com água, vai a correr até ao recipiente vazio e espreme a água da esponja para esse recipiente.
5. Volta ao ponto de partida e passa a vez ao elemento seguinte da equipa, e assim sucessivamente.
6. Ganha a equipa que encher o recipiente mais rápido.

ATIVIDADE 4 - Quem transporta mais rápido?



Objetivo: Aumentar a coordenação motora e o espírito de equipa.

Material necessário:

- Bolas de ténis
- Arcos ou círculos desenhados no chão

Desenvolvimento da atividade:

1. Formar equipas com igual número de elementos.
2. Colocar dois arcos ou desenhar dois círculos no chão a uma distância mínima de 10 metros entre si.
3. As equipas começam o jogo com 3 bolas de ténis dentro do arco ou círculo.
4. O primeiro elemento de cada equipa leva uma bola de cada vez até ao outro arco ou círculo, até ter transportado as 3 bolas. Sempre que a bola saia do arco, a criança terá de voltar para trás e colocá-la devidamente.
5. Após ter transportado as 3 bolas passa a vez ao elemento seguinte e assim sucessivamente.
6. Ganha a equipa que tiver primeiro as 3 bolas dentro do arco/círculo.

ATIVIDADE 5 - Jogo do lenço



Objetivo: Aumentar a coordenação motora e o espírito de equipa. Promover a prática de jogos tradicionais.

Material necessário:

• Lenços

Desenvolvimento da atividade:

1. Formar várias equipas com igual número de elementos.
2. As crianças fazem um comboio.
3. O último elemento de cada equipa tem um lenço pendurado.
4. O primeiro elemento de cada equipa tem de tentar apanhar o lenço da equipa adversária, sem nunca se desfazer o comboio.
5. Ganha a equipa que apanhar mais lenços.

ATIVIDADE 6 - Jogo da colher



Objetivo: Aumentar a coordenação motora e o espírito de equipa. Promover a prática de jogos tradicionais.

Material necessário:

- Colheres de sopa
- Bolas de pingue-pongue
- Arcos ou círculo desenhado no chão

Desenvolvimento da atividade:

1. Formar equipas com igual número de elementos.
2. Colocar dois arcos ou desenhar dois círculos no chão a uma distância mínima de 10 metros entre si.
3. Cada equipa tem uma bola de pingue-pongue e uma colher de sopa.
4. O primeiro elemento de cada equipa tem de levar a bola na colher com o braço bem esticado para a frente e percorrer a distância até ao arco ou círculo, contornando-o e voltando para trás. Se a criança deixar cair a bola tem de voltar ao ponto de partida.
5. Assim que terminar o percurso, passa a colher com a bola ao elemento seguinte e assim sucessivamente.
6. Ganha a equipa que conseguir primeiro que todos os seus membros façam o percurso com a bola na colher.

ATIVIDADE 7 - O Rei manda...



Objetivo: Aumentar a coordenação motora e o espírito de equipa. Promover a prática de jogos tradicionais.

Material necessário:

. Roupas confortáveis

Desenvolvimento da atividade:

1. Um adulto lidera o grupo de crianças e diz “O Rei manda...” seguido de uma frase sobre um estilo de vida saudável. Se a frase for verdadeira, as crianças respondem com a atividade solicitada e avançam em direção ao adulto. Caso seja falsa, não se podem mexer.
2. Se as crianças se mexerem numa frase falsa, esclarecer porque é que a frase é falsa e a criança volta ao ponto de partida.
3. Ganha a criança que chegar em primeiro lugar ao adulto.

Exemplos de frases:

- Se ver televisão é uma atividade intensa salta 4 vezes ao pé-coxinho
- Se andar de bicicleta faz bem à saúde leva a mão à cabeça e avança 2 passos
- Se correr é uma atividade intensa dá 3 passos de gigante
- (...)

ATIVIDADE 8 - Puxar a corda



Objetivo: Aumentar a coordenação motora e o espírito de equipa. Promover a prática de jogos tradicionais.

Material necessário:

- 1 corda
- 1 lenço atado a meio da corda.

Desenvolvimento da atividade:

1. Formar duas equipas com igual número de elementos.
2. Traçar uma linha no chão.
3. Fazer coincidir o lenço com a linha.
4. Cada equipa segura numa ponta da corda e puxa-a para o seu lado.
5. Ganha a equipa que conseguir arrastar a outra até a primeira criança ultrapassar a marca no chão.
6. É também atribuída a derrota à equipa cujos os elementos caíam ou larguem a corda.

