



Secretaria de  
Educação



## EDUCAÇÃO INTEGRAL

Comunidade Escolar

### SEJA ATIVO E SAUDÁVEL NESSA QUARENTENA – EXERCITE-SE!

Neste momento em que estamos em casa, não podemos nos esquecer de que nosso corpo e nossa mente necessitam estar ativos. A prática regular de exercícios físicos impacta positivamente em nossa saúde de forma integral, promovendo inúmeros benefícios.

Quanto à saúde corporal, os benefícios se aliam a melhorias fisiológicas, hormonais e metabólicas, proporcionando aumento de massa muscular, ganho de força, diminuição de gordura, melhoria do retorno sanguíneo, entre outros. Estes benefícios também impactam nossa saúde mental e podemos verificar benefícios como diminuição dos níveis de estresse e ansiedade, bem como melhorias no humor.

Embora, atualmente, não possamos nos exercitar junto a outras pessoas, exceto junto àquelas que estejam em casa conosco, outro benefício vai de encontro à socialização e aumento dos vínculos emocionais e relacionais. Assim, compreendemos que a prática de exercícios físicos impacta em nossa saúde de forma integral (corporal, emocional e social).



A Organização Mundial da Saúde (OMS) estabeleceu, em 2010, parâmetros recomendados quanto ao tempo destinado à prática de atividades físicas por faixa etária – leia acessando o site indicado a seguir:

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/978924159979/en/>



Secretaria de  
Educação



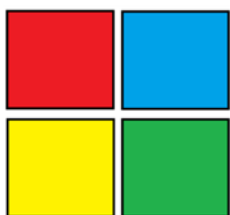
## EDUCAÇÃO INTEGRAL

### Comunidade Escolar

Portanto, neste período de isolamento social, uma boa estratégia é exercitar-se em casa. Diversas são as possibilidades e indicamos algumas sugestões abaixo, lembrando que toda família poderá fazer os exercícios, caso haja espaço para a prática. Cada um deve respeitar suas limitações físicas, exercitando-se dentro de sua possibilidade, estabelecendo padrões confortáveis para o corpo, usar roupa adequada, tomando cuidado com o sol e se hidratando. É importante também tornar o ambiente seguro para a prática, verificando o espaço disponível e retirando objetos que possam causar acidentes.

#### Primeira atividade: Jogo das cores

A primeira sugestão de atividade física é por meio de um jogo, chamado jogo das cores. Para esta atividade, você vai precisar de quatro folhas de papel coloridas (azul, amarela, verde e vermelha). Caso não tenha as folhas coloridas, você poderá colorir as folhas que deverão ser colocadas no chão, conforme o modelo abaixo:



Você precisará de um aparelho eletrônico para acessar o vídeo "jogo das cores" – veja em:

<https://www.youtube.com/watch?v=RM20g-wGIec>

Nele, aparecerá a cor na tela do aparelho e você deverá saltar em cada papel de acordo com a cor indicada.

Neste vídeo, o professor Marcos ensina como realizar a atividade – acesse:

<https://www.youtube.com/watch?v=XBBM9DLo-ys>

Caso você não tenha acesso aos vídeos, uma adaptação possível é fazer uma lista sequencial de cores e fazer a atividade com, no mínimo, duas pessoas. Uma pessoa será responsável por falar a cor, enquanto o outro realiza a atividade e, depois, alterna o comando e a execução do jogo.

## EDUCAÇÃO INTEGRAL

### Comunidade Escolar

Exemplo:

Nível 1: Azul – amarelo – verde – vermelho – verde – azul – amarelo – verde

Nível 2: Verde – amarelo – verde – vermelho – azul – amarelo – amarelo – verde

Nível 3 (duas cores juntas): vermelho e azul – vermelho e verde – amarelo e verde – amarelo e azul.

### Segunda atividade: saltos sequenciais

Na segunda atividade, o objetivo é realizar saltos sequenciais, seguindo o direcionamento dos números. Você precisará de oito folhas brancas e uma pessoa para realizar a atividade junto com você. Cada folha receberá um número e será organizada no chão, seguindo o exemplo abaixo:

À frente de cada grupo de números, ficará uma pessoa. Quando os números forem indicados no vídeo, vocês deverão saltar, de acordo com a sequência indicada. Exemplo: 4-2-1-3, saltar em cima das suas folhas com estes números.



Vocês poderão seguir a atividade por meio do vídeo Saltos Sequenciais – Educação Física em quarentena – acesse: <https://www.youtube.com/watch?v=1IbAI0mBxCA> ou fazer uma adaptação da atividade e não utilizar equipamentos eletrônicos, pedindo outra pessoa que indique os números.

## EDUCAÇÃO INTEGRAL

### Comunidade Escolar

#### Terceira atividade: Amarelinha Africana

Para brincar de Amarelinha Africana, você precisa desenhar no chão o traçado do jogo. Pode ser com giz ou fita crepe. É preciso formar um quadrado, com 16 quadrados menores dentro. Assim:



Um dos diferenciais dessa amarelinha é poder pular um de cada vez, duas crianças ao mesmo tempo ou em grupos e o nível de dificuldade pode aumentar.

Cada participante começa a brincadeira com cada pé em um quadrado. Eles devem pular para os quadrados à direita ou à esquerda. Caso seja mais de um participante, deverá pular ao mesmo tempo.

Depois de pular para os dois quadrados ao lado, eles pulam de volta onde começaram o jogo. Então, saltam para os quadrados em frente.

Segue um vídeo para explicar melhor: <https://youtu.be/fI3xcXp0pJU> e <https://youtu.be/sTmISSGTYoY>

Desse modo, durante as atividades, você vai se exercitando e, assim, contribuindo para que seu corpo e sua mente estejam sempre ativos e saudáveis.

Sugerimos, também, outras atividades que podem ser realizadas seguindo as orientações presentes nos vídeos abaixo:

- Educação Física em casa – Equilíbrio e coordenação – acesse: <https://www.youtube.com/watch?v=9a6wGH00quc>



Secretaria de  
Educação



## EDUCAÇÃO INTEGRAL

### Comunidade Escolar

- Amarelinha em casa – Educação Física em quarentena  
<https://www.youtube.com/watch?v=EBE1k0Sbyrs>
- Ginástica infantil em casa – Para crianças! 30 minutos:  
<https://www.youtube.com/watch?v=dMQgfmucPvM>
- Para criança de 2 a 5 anos – Atividades para melhorar a coordenação motora grossa: <https://www.youtube.com/watch?v=ncf5ZH1DUyU>
- Para adolescentes. Uma aula de dança diferente. Exercite-se com o prof. Robson Furlan <https://www.youtube.com/watch?v=FVGkzCSoDpg>

Ressaltamos que é de suma importância se conhecer e não se exercitar além do que seu corpo é capaz. Exercite-se de forma saudável e consciente, respeitando os seus limites, afinal, nosso objetivo deve ser buscar o aprimoramento da saúde, sempre com cuidado e prevenção.

### Referências

ARAÚJO, Marcos. Educação Física – Prof. Marcos Renato Araújo (canal YouTube). Disponível em:

[https://www.youtube.com/channel/UC\\_GQY7nXj\\_wioJX-vnlqiCQ](https://www.youtube.com/channel/UC_GQY7nXj_wioJX-vnlqiCQ)

Acesso em: 04 jun. 2020.

FURLAN, Robson. Robson Furlan – Ginástica Infantil (canal YouTube). Disponível em: <https://www.youtube.com/user/furlanz1>. Acesso em:

04 jun. 2020.

OMS. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Disponível em:

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977\\_spa.pdf;jsessionid=AF916B1CBF1EE77AE1D8A90588D5B38C?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=AF916B1CBF1EE77AE1D8A90588D5B38C?sequence=1). Acesso em: 08 jun. 2020.