

I. CONHECER-SE



“A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste somente numa ausência de doença ou enfermidade.”

Organização Mundial de Saúde, 1948.

As actividades propostas nesta secção podem ajudar os alunos a:

- desenvolver a auto-estima (uma auto-estima forte é um excelente factor de motivação para que cuidem do seu corpo e da sua saúde);
- reflectir sobre os seus hábitos, estilo de vida, gostos, etc.;
- compreender e respeitar a diversidade entre os seres humanos;
- reconhecer a necessidade de mudanças positivas;
- promover uma atitude positiva no que diz respeito à alimentação e à actividade física.

○ autoconhecimento e a auto-estima

Antes de começar

Este primeiro capítulo visa promover o autoconhecimento e a auto-estima e, por este meio, fortalecer uma imagem positiva do corpo.

É importante que os alunos se sintam bem na sua pele, sobretudo numa altura da vida em que estão a viver muitas transformações e podem estranhar um “novo corpo” que se está a desenvolver.

Reconhecer qualidades pessoais, aceitar que ninguém é perfeito... , enfim, gostar de si próprio são etapas importantes para promover e desenvolver hábitos de vida saudáveis... e ser feliz!



De uma forma geral, as pessoas tendem com mais frequência a realçar os aspectos negativos nos outros do que os positivos. Os próprios pais não intervêm com tanta frequência para valorizar as crianças quando estas estão a fazer algo seguro ou interessante mas, pelo contrário, intervêm mais frequentemente quando estas estão a fazer uma coisa perigosa que os incomoda. Os estímulos e os elogios são muitas vezes esquecidos.

É comum as crianças troçarem umas das outras, gozando com os “defeitos” ou diferenças de cada uma, inventando alcunhas, diminuindo-se e desvalorizando os colegas... E quase todos nós estamos sempre a comparar as pessoas, ou a compararmos-nos, com algum modelo perfeito, daqueles que só existem nas revistas!

Jogo

O jogo do X

É uma boa actividade para iniciar uma aula ou uma sessão de trabalho, chamando a atenção dos alunos, encorajando-os para uma troca de ideias sobre a riqueza que pode existir nas diferenças.

Desenvolvimento:

Peça a todos os alunos que peguem numa folha de papel e a dobrem em duas, e novamente em duas. Em seguida, devem rasgar o canto inferior direito, dobrar outra vez a folha em duas partes e escrever um X em cima.

Naturalmente os alunos vão fazer perguntas, mas haverá uma única resposta do professor: "Cada um faz como entender!"

No fim, cada aluno estende o braço para mostrar a sua folha.

Comparando as diversas folhas, os alunos vão perceber que não há uma maneira certa ou errada de fazer o exercício. Cada um fez à sua maneira e há tantas folhas diferentes quantos os alunos.

Após este "exercício de aquecimento", é possível então animar um debate em que se abordará, por exemplo, a diversidade dos padrões corporais.

Reflexão

Ficha n.º 1

O meu corpo é "fixe"

Ficha n.º 1

O meu corpo é "fixe"



Já reparaste que cada um tem um corpo "fixe"? Existem corpos com uma grande variedade de cores, tamanhos, estaturas... Há pessoas altas, baixas, magras, "redondas" ...
No entanto, todos temos algo em comum: a possibilidade de escolher como é que vamos cuidar, à nossa maneira, do nosso corpo (que é único!).

Aqui tens algumas perguntas para pensares mais no assunto.
De que gostas mais no teu corpo?

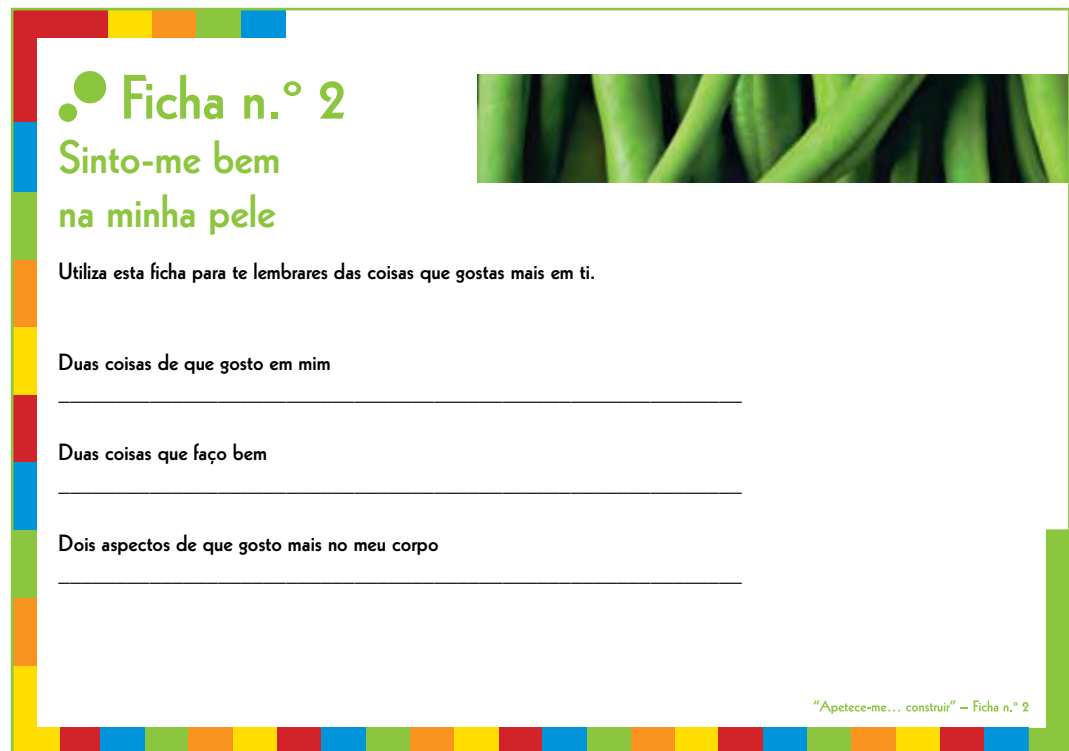
Como cuidas do teu corpo? Apresenta alguns exemplos do que fazes para cuidar do teu corpo:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 1

Ficha n.º 2

Sinto-me bem na minha pele



Ficha n.º 2

Sinto-me bem na minha pele

Utiliza esta ficha para te lembrares das coisas que gostas mais em ti.

Duas coisas de que gosto em mim

Duas coisas que faço bem

Dois aspectos de que gosto mais no meu corpo

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 2

Exploração das fichas n.ºs 1 e 2

Estas duas actividades abordam assuntos íntimos e pessoais. Os alunos são colocados perante a situação de pensar neles próprios, centrando-se em assuntos que, por vezes, são delicados e os podem perturbar. É importante que se sintam à vontade e que a reflexão não seja perturbada pelo receio de se exporem. Para tal, antes do início da actividade deve anunciar-se aos alunos que estas duas fichas não se destinam a ser lidas nem comentadas na aula, e não são para devolver ao professor.

Em função do clima do grupo, as respostas da ficha n.º 1 podem originar um pequeno debate. A ficha n.º 2 é de utilização mais pessoal. Os alunos podem ilustrá-la e guardá-la no seu quarto, onde quiserem, no seu canto secreto, ou até trazê-la na mochila, para a consultarem quando quiserem lembrar-se dos seus trunfos. O professor poderá também dinamizar alguns momentos na aula, através das fichas, como por exemplo, através de um jogo de apresentação, no qual os alunos utilizam as suas fichas pessoais (Ficha n.º 2).

○ pensamento positivo

Esta actividade deverá permitir aos alunos a tomada de consciência dos aspectos positivos da sua personalidade e da sua vida. Serão, igualmente, levados a reconhecer estes mesmos aspectos nos outros.

Os alunos organizam-se em grupos de dois e procuram descobrir mutuamente os aspectos que, para além da aparência física, contribuam para fortalecer a sua auto-estima.

Cada um dos alunos do grupo faz uma lista de três coisas que faz bem (no plano físico, intelectual ou social). Em seguida, faz uma outra lista indicando três coisas que o outro membro da equipa faz bem.

Comparam as duas listas, procurando as semelhanças e as diferenças, e fazem um ponto de situação das suas qualidades e “competências”: ambos são divertidos, têm sentido de humor, um desenha bem, outro toca flauta, etc..

Finalmente, cada um faz uma lista das coisas que gosta mesmo de fazer e que o fazem sentir-se bem na sua pele.

Uma conversa geral sobre estas escolhas poderá ajudar os alunos a fazer um ponto da situação e a esclarecerem ainda melhor as suas emoções: conseguem fazer uma destas actividades por dia? Sim? Como é que se sentem depois? Não conseguem? Porquê? O que podiam mudar para terem possibilidade de o fazer? Etc.

Exemplos de actividades: ouvir música, telefonar a um amigo, desenhar, jogar futebol, dançar, etc..

Expressão

Carta do meu corpo

Peça aos alunos para escreverem uma carta, imaginando que é o corpo que fala. Podem abordar aspectos físicos, sensações ou emoções: fome, cansaço, medos, tristeza, coragem, ousadia, fraquezas, etc.

Depois de terem escrito a carta, os alunos tomarão provavelmente consciência das mudanças que podem fazer para melhorar a sua forma física, poderão tornar-se conscientes do tesouro que é o seu corpo e da necessidade de o manter saudável.

Se quiserem (apenas se quiserem) podem ler as suas cartas em voz alta ou dá-las a um ou outro amigo para as ler.

O rap da autoconfiança

Em equipas de 2 a 4, os alunos escrevem (pode ser em português ou em língua estrangeira) uma canção sobre a auto-estima, sobre o que os valoriza, destacando as suas competências, falando do que fazem bem.

Os diferentes textos serão recolhidos, afixados na parede ou organizados numa pequena brochura.

Em momento oportuno, os grupos poderão apresentar a sua canção aos colegas, dentro ou fora da sala de aula, como acharem conveniente.

Pesquisa

Estamos a mudar!

A partir da consulta de documentos, de conversas entre eles, encontros com uma enfermeira, um médico, um psicólogo, um professor de Ciências da Natureza ou outros especialistas, os alunos vão descobrindo que nesta fase da vida ocorrem (a todos eles) várias mudanças físicas e psicológicas. A consciência de que essas modificações acontecem a todos pode ajudá-los a compreender as transformações que sofrem e com as quais nem sempre sabem lidar.

O que se passa na adolescência?

O sucesso desta actividade depende de todo um trabalho prévio por parte do professor. Em primeiro lugar, é necessário fazer uma cuidadosa recolha de canções, de filmes e de outros documentos que abordem a temática da autoconfiança, da auto-estima durante diferentes fases da vida.

Também devem ser previstos e organizados contactos diversos dos alunos com especialistas devidamente habilitados para tratarem o tema com os jovens.

Para organizar o trabalho de pesquisa, que pode ser individual ou em grupo, pode proceder-se a um primeiro levantamento temático usando uma caixa de sugestões colocada na sala, durante algum tempo, onde os alunos deixarão perguntas anónimas que queiram ver respondidas.

Estas perguntas irão orientar o trabalho de busca de recursos a colocar à disposição dos alunos.

Em data definida, os alunos recebem orientações sobre as fontes a que podem recorrer para fazer as pesquisas que podem ajudar a responder às dúvidas mais frequentes que têm. Essas orientações devem contemplar não só os documentos escritos, mas também a forma de aceder ao diálogo com os especialistas que se disponibilizaram.

O trabalho dos alunos vai ser sobretudo estimulado pela natural curiosidade de saber o que se passa com eles próprios, e dirigido a partir das dúvidas pessoais que querem ver esclarecidas.

Após o prazo terminado, organizam-se sessões de apresentação dos trabalhos.

O modo de vida: a alimentação e a actividade física

Antes de começar

O excesso de peso atinge hoje cerca de um quarto das crianças portuguesas. Apesar de não as podermos responsabilizar por este facto, podemos sim, também no âmbito escolar, abrir espaço à reflexão sobre hábitos alimentares e de actividade física, levando-as a questionar-se: o que comemos exactamente ao longo dos dias, que quantidade de comida ingerimos ao longo do dia, quantas horas por semana é que dedicamos à actividade física? Temos uma vaga ideia, mas será que corresponde à realidade?

As propostas que se seguem foram elaboradas para criar um espaço de reflexão, levando os alunos a progredir neste processo de autoconhecimento. São pontos de partida pessoais que os poderão levar a pensar no que podem mudar nos seus hábitos de vida.

A expressão das ideias dos alunos, do que os incomoda e lhes desagrada, assim como a formulação dos seus desejos de mudança, são importantes para obter o seu envolvimento num processo consciente de crescimento. Esse conhecimento pessoal, combinado com a recolha de informação ao nível do grupo (grupos de alunos ou turmas), facilitará a definição de objectivos de mudança mais amplos.

As actividades deste capítulo poderão ser articuladas com as sugestões do capítulo “Conhecer os alimentos” e com as actividades do capítulo “Conhecer a relação entre a alimentação, a actividade física e a saúde”, onde se encontram exercícios relacionados com a mudança propriamente dita.

Nenhuma das fichas apresentadas neste capítulo necessita de identificação e os alunos devem ser informados deste facto. Este “anonimato” destina-se a ajudá-los a sentirem-se mais à vontade para responderem com sinceridade.

A alimentação

Jogo

O que vamos comer à noite

Esta proposta pode servir como introdução ao tema dos gostos pessoais, dos hábitos, da importância de respeitar as preferências individuais, mas também para a necessidade de saber fazer concessões e de fazer das refeições um momento de partilha e de socialização!

Desenvolvimento:

Cada equipa prepara uma ementa, com o objectivo de confeccionar um jantar para os seus membros. A escolha é livre! No fim da actividade, comparam-se as ementas.



Ficha n.º 3

meu diário alimentar

O que comeste ontem? Lembras-te?
Observa o exemplo e preenche a ficha em branco.
Atenção: tudo conta, mesmo metade de uma maçã ou três batatas fritas.



O QUE COMI ONTEM	Cereais, batatas, arroz, pão	Frutas	Sopa	Vegetais	Carne, peixe, ovos	Leite, lacticínios	Gorduras	Açúcar
* Pequeno-almoço								
* Entre o pequeno-almoço e o almoço								
* Almoço								
* Entre o almoço e o jantar								
* Jantar								
* Espaço/ambiente físico								
* Antes de dormir								

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 3

Exploração da ficha n.º 3

A ficha é uma base para se fazer um "diagnóstico" dos hábitos das crianças a dois níveis:

- **a nível pessoal**, o aluno tomará consciência dos seus hábitos alimentares e poderá utilizar este ponto de situação para passar à identificação dos hábitos que quer modificar. Esta actividade pode ser cruzada com as actividades ligadas à definição de objectivos de mudança — é importante que cada aluno fique com a ficha ou uma cópia da mesma para que possa usar mais tarde (ver capítulo "Conhecer a relação entre a alimentação, a actividade física e a saúde", ficha n.º 30 "Como definir objectivos?", ficha n.º 31 — "Os meus objectivos para uma semana mais saudável", ficha n.º 32 — "O calendário dos meus objectivos");
- **a nível do grupo**, a informação será recolhida e apresentada sob forma de gráficos ou de tendências. Exemplo: "50% dos alunos da turma X comeu sopa ontem ao jantar" ou "a maioria dos alunos da turma X bebeu leite com chocolate ao pequeno-almoço".

Este levantamento permitirá estabelecer as prioridades para o grupo envolvido.

A ficha pode ser utilizada várias vezes, por exemplo a meio da semana e numa segunda-feira, para comparar o tipo de alimentação praticado na escola e em casa, durante o fim-de-semana.

Pode ser preenchida também em vários momentos do ano para averiguar se houve modificações nos comportamentos a longo prazo.



Ficha n.º 4

As tradições alimentares da minha família

Ficha n.º 4 As tradições alimentares da minha família



Cada pessoa cresce com hábitos alimentares diferentes. As perguntas que se seguem poderão ajudar-te a descobrir quais os hábitos alimentares da tua família. Para teres mais espaço, responde numa folha à parte.

1. Os membros da tua família comem juntos? Quantas vezes por semana? Quando?
2. Quem decide o que se vai comer? Quem faz as compras? Quem cozinha? Quem levanta a mesa e lava a loiça?
3. Quais são os pratos preferidos da tua família? Indica os seus nomes e descreve-os de maneira sucinta.
4. Qual é a tua comida preferida? Quem a faz? Quantas vezes por semana?
5. Na tua família comem-se coisas especiais nos dias de festa?
6. Comem às vezes comidas típicas de outros países? Quais são? Podes descrevê-las?
7. Qual é a tua melhor recordação associada à comida (uma festa de anos, um Natal)?
8. Há alguma coisa nos hábitos da tua família que gostarias de mudar? O quê?
9. Qual é o hábito que gostarias de introduzir na tua família? (Por exemplo: experimentar ir a um restaurante chinês, fazer um piquenique todos os domingos, etc.).

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 4

Exploração da ficha n.º 4

A ficha pode ser preenchida em casa (os alunos poderão escrever as respostas numa folha à parte), constituindo deste modo um bom meio para envolver os familiares dos alunos.


No dia da recolha, as folhas com as respostas podem ser fotocopiadas e a análise das respostas pode ser dividida pelos vários grupos. O grupo n.º 1 analisa as respostas 1 e 2; o grupo n.º 2 as respostas 3 e 4, e assim sucessivamente.

Em função do tipo de pergunta, a informação obtida pode ser tratada de maneira diferente: poderá ser interessante organizar uma lista completa dos pratos favoritos e definir "tendências"; em outros casos, podem ser realizadas tabelas de frequência ou gráficos de barras.

Esta actividade permite abordar, mais uma vez, a diversidade dos hábitos alimentares e, igualmente, a dimensão afectiva da alimentação. Poderá ser relacionada com o capítulo "Compreender a dimensão emocional e social relacionada com a alimentação".



Ficha n.º 5
pequeno-almoço



Gostas de tomar o pequeno-almoço? SIM NÃO
Porquê? _____

Achas que o pequeno-almoço é uma refeição importante? SIM NÃO
Tomaste o pequeno-almoço hoje? SIM NÃO

- Se respondeste "SIM"
 - > O que comeste? _____
 - > O que bebeste? _____
 - > Adicionaste açúcar? A quê? _____
- Se respondeste "NÃO"
 - O que aconteceu? Assinala a(s) razão(ões)
 - > Não tinha fome
 - > Estava cansado
 - > Não tive tempo
 - > Outras razões (quais)? _____

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 5

Exploração da ficha n.º 5

Trata-se de mais uma ficha de diagnóstico de hábitos alimentares das crianças. É particularmente importante porque agora trabalha o valor do pequeno-almoço, uma das refeições que condiciona o rendimento escolar matinal dos alunos e que é facilmente desprezada pelos jovens. Pode ser tratada a dois níveis:

- **a nível pessoal**, o aluno tomará consciência dos seus hábitos alimentares matinais e poderá utilizar este ponto da situação para identificar comportamentos menos adequados e desenvolver atitudes alternativas que o levem a modificar-se. Esta actividade pode ser cruzada com as actividades ligadas à definição de objectivos de mudança – é importante que cada aluno fique com a ficha ou uma cópia da mesma (ver capítulo "Conhecer a relação entre a alimentação, a actividade física e a saúde", ficha n.º 30 – "Como definir objectivos?", ficha n.º 31 – "Os meus objectivos para uma semana mais saudável", ficha n.º 32 – "O calendário dos meus objectivos");
- **a nível do grupo**, a informação será recolhida e apresentada sob forma de gráficos/tabelas ou de tendências. Exemplo: "a maioria dos alunos da turma X bebeu leite com chocolate ao pequeno-almoço", etc.

Este levantamento permitirá estabelecer as prioridades de mudança para o grupo envolvido de acordo com as necessidades do mesmo.

A ficha pode ser utilizada várias vezes, durante um período de tempo definido. Pode ser preenchida, por exemplo, num dia a meio da semana e na segunda-feira seguinte, para se comparar o tipo de alimentação nos dias de escola e o tipo de alimentação que se faz durante o fim-de-semana.

A análise e a leitura desta ficha podem ainda servir para avaliar a variedade de escolhas no quadro desta refeição e suscitar alternativas.

Também pode ser um recurso para se avaliar as mudanças de comportamentos e hábitos alimentares a longo prazo. Neste caso, será preenchida ao longo do ano, de dois em dois meses ou trimestralmente.

Expressão

Reportagem

Complementando o trabalho desenvolvido nas fichas, os alunos podem fotografar algumas refeições (o almoço no refeitório, por exemplo, ou um pequeno-almoço em casa). Em torno da apresentação das fotografias, serão mobilizadas pequenas conversas e solicitados comentários sobre as condições e o ambiente em que decorreram as refeições e os alimentos consumidos. Esta actividade é particularmente importante porque pode contribuir para acções directas na alteração do comportamento dos alunos nos refeitórios, espaços escolares que são habitualmente muito ruidosos e, por vezes, desconfortáveis (esta actividade pode ser cruzada com a actividade sugerida na ficha n.º 38 — “A importância da mesa no prazer da alimentação”).

Pesquisa

Tenho “fome”!

Muitas vezes, quando “estamos com fome”, vamos comer qualquer coisa que nos acalma o estômago inquieto, nos faz voltar à actividade que já não estava a correr tão bem, ou regressamos ao desafio de futebol, que já nos cansava, com uma nova energia. Então, o que é a “fome”?

A “fome” é uma mensagem do corpo para o cérebro, que indica que é preciso ingerir nutrientes para serem transformados em energia e outros elementos indispensáveis para manter as funções do organismo. Para ilustrar este facto, para o analisar de forma consciente, pode combinar-se com os alunos a realização de um exercício de auto-observação.

Peça aos alunos que façam um registo de tudo o que sentirem, quando tiverem “fome”. Durante 20 minutos, em vez de irem comer como fariam habitualmente, vão fazer qualquer outra coisa: iniciar uma actividade tal como ler, andar ou resolver um problema de matemática. Devem, então, estar atentos e escrever o que lhes acontece.

Podem ser orientados pelas seguintes questões: o que é que se passa? São capazes de se concentrar? Sentem que estão com muita energia? Estão bem dispostos?

Os sentidos

Cada aluno escolhe dois alimentos ou dois “pratos” de que gosta muito e dois de que não gosta nada. Para cada escolha tem de fazer uma descrição, o mais pormenorizada possível, do alimento respectivo através das sensações que este lhe suscita. Pode recorrer a um dicionário normal ou a um dicionário de sinónimos para enriquecer a sua descrição.

Exemplo:

Adoro castanhas. Para já, gosto do seu barulho quando estão a estalar ao lume. Depois, quando pego na folha de papel onde estão embrulhadas, sinto a minha mão a aquecer...

E aquele cheiro no ar... Não há Inverno sem o cheiro das castanhas. Na rua, o fumo anda em volta dos carrinhos dos vendedores...

A actividade física

Jogo

Os “mimos”

Este jogo pode servir para introduzir o tema da actividade física, provocando a surpresa dos alunos e criando assim um forte impacte.

O objectivo é mostrar e fazer compreender que a actividade física não está apenas relacionada com a prática de um desporto, mas que existem muitas maneiras de se ser activo na vida quotidiana.

Desenvolvimento:

No recreio, na aula de educação física ou na sala, se houver espaço, peça aos alunos para começarem a representar por gestos várias acções à sua escolha. Durante alguns segundos, em silêncio, representam as acções escolhidas como, por exemplo: andar, nadar, subir escadas, andar de patins, andar de bicicleta, lavar o carro, atirar uma bola, dançar, arrumar o quarto, fazer compras...

Depois do exercício, lance a questão: alguém é capaz de identificar o que acabaram de fazer?



Reflexão

Ficha n.º 6

As 24 horas de um dia

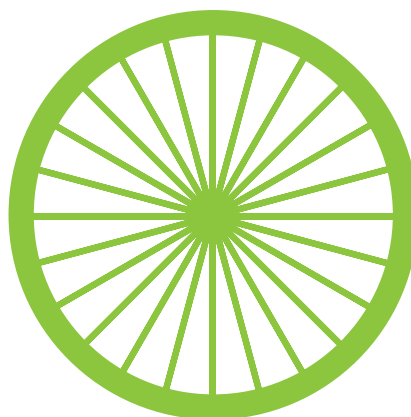
Ficha n.º 6 As 24 horas de um dia



Utilizando o círculo, analisa o que fizeste durante as últimas 24 horas.

Pinta cada fracção do círculo com a cor correspondente ao tipo de actividade que estavas a fazer naquela altura:

- Se a actividade era muito intensa (dançar, correr, jogar à bola...), usa a cor verde.
- Se a actividade era moderada (andar, arrumar a casa...), usa a cor amarela.
- Se a actividade era sedentária (ver televisão, ficar sentado...), usa o vermelho.
- Se estavas a dormir, pinta de azul.



"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 6

Ficha n.º 7

Estás em boa forma?

Ficha n.º 7 Estás em boa forma?



Qual é a tua actividade preferida?

Fazes desporto? Qual? Quantas vezes por semana?

Achas que tens uma vida activa? Porquê? Faz uma cruz no quadrado quando a tua resposta é sim.

- Vou para a escola e regresso a pé.
- Ando regularmente a pé.
- Pratico desporto.
- Ando regularmente de bicicleta.
- Jogo muito à bola.
- Ajudo os meus pais (a aspirar a casa, a ir às compras, a arrumar...).
- Ando no Desporto Escolar.
- Passo muito tempo a brincar ao ar livre.
- Outras actividades. Quais? _____

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 7

Exploração das fichas n.ºs 6 e 7

Os resultados podem ser tema de conversa em grupos pequenos.

Lance algumas questões: não seria possível durante o dia dedicar mais tempo à actividade física (ficha n.º 6)?, ou, quais foram as conclusões dos alunos na ficha n.º 7? (Esta ficha não é para devolver ao professor.)

As actividades podem ser completadas com as propostas do capítulo “Conhecer a relação entre a alimentação, a actividade física e a saúde”, que contribuem para a reflexão sobre os benefícios do exercício físico e para a definição de objectivos de mudança – é importante que cada aluno fique com a ficha ou uma cópia da mesma.

Os dados da ficha n.º 6 podem ser recolhidos e analisados em termos estatísticos para representar os hábitos do grupo relacionados com a actividade física.

Reflexão

Ficha n.º 8

Há um campeão dentro de ti!



Ficha n.º 8 Há um campeão dentro de ti!



Somos sempre bons em alguma coisa: algumas pessoas desenham bem, outras cantam de forma maravilhosa, outras têm jeito para Matemática...

No mundo do desporto também é assim: todas as pessoas têm um talento escondido: umas correm depressa, outras são muito flexíveis, outras marcam muitos golos.

O importante é que cada pessoa descubra uma actividade física que lhe dê prazer – a diversão e a satisfação da prática desportiva é mais importante que o vencer.

Conhece-te (responde e procura perceber porquê):

• Gosto de ter um horário rígido ou prefiro actividades mais livres, sem hora marcada?

• Qual a minha relação com o exercício físico: sinto-me confortável ou pouco à vontade?

• Gosto mais de desportos de grupo ou individuais?

• Prefiro actividades mais “puxadas” ou actividades mais calmas?

• Em relação ao desporto: preciso de motivações para não desistir ou tenho sempre muita força de vontade?

• O importante é competir e não ganhar. Concordas muito, pouco ou nada com a frase. Porquê?

• Existem equipamentos desportivos junto ao sítio onde moro?

“Apetece-me... construir” – Ficha n.º 8



Ficha n.º 9

Para cada caso, uma solução

Ficha n.º 9

Para cada caso, uma solução



Se preferes mexer-te sem horário marcado... propomos-te que brinques ao ar livre com os teus amigos: jogar futebol, andar de bicicleta, patins e skate são algumas ideias.

Se preferes algo mais organizado... o melhor será inscreveres-te num clube local ou num ginásio. Mas o ideal mesmo é juntar as duas coisas: brincadeira ao ar livre e prática de desporto com a ajuda de profissionais que podem ajudar-te a progredir.

Se achas que não tens muito jeito... Mesmo que, ao início, não tenhas muito jeito, lembra-te que estás lá para aprender. Não te esqueças que as classes estão organizadas em diferentes níveis de aprendizagem: quem não se sente muito à vontade começa pelo nível mais básico para depois ir progredindo até às classes mais avançadas.

Se gostas de desportos de grupo, eis algumas ideias: hóquei, futebol, basquetebol, voleibol, rãguebi...

Se preferes actividades individuais: ioga, natação, ténis, ginástica, bicicleta...

Se não existem infra-estruturas perto de ti, se procuras uma actividade que não precise de equipamento (nem exija um pagamento)... anda a pé ou corre por aí (mas atenção aos carros).

Escolhe um parque ou um jardim, convida um grupo de amigos para não te sentires sozinho e mexe-te. Se tiveres um cão, vai brincar com ele num jardim. Lembra-te que andar a pé faz bem a quase tudo: coração, pulmões, músculos em geral e queima muitas calorias.

Se escolheres correr em vez de andar, vai aumentando gradualmente os minutos (10 minutos para começar, aumentar um minuto em cada dia até um máximo de 30 minutos, 3 vezes por semana).

Se precisas de um "empurrãozinho" para começar ou para não desistir: convida um/a amigo/a para se juntar a ti. Desta maneira, um pode puxar pelo outro em caso de "preguicite aguda"...

Uma dica importante: faz exercícios de aquecimento antes de começar qualquer actividade!

"Apetece-me... construir" – Ficha n.º 9

Exploração das fichas n.ºs 8 e 9

Este conjunto de duas fichas pretende fazer um levantamento de eventuais obstáculos à prática de exercício físico e apresentar soluções específicas para os obstáculos encontrados. No caso da ficha n.º 8, esta deve ser preenchida por cada um com alguma privacidade (devendo os alunos ser avisados que não se destina a ser entregue ao professor).

No final do seu preenchimento, pode ser realizada uma pequena conversa, que pode ajudar os alunos a reflectir em conjunto sobre os seus gostos e características pessoais em matéria de actividade física (tenho ou não tenho força de vontade, às vezes sou preguiçoso, gosto mais de jogos de grupo, eu prefiro actividades individuais, preciso de alguém que puxe por mim...). Os alunos são livres de escolher se querem ou não participar nesta conversa.

No decorrer desta conversa, o professor poderá entregar a ficha n.º 9 e convidar os alunos a descobrir o seu conteúdo: algumas soluções para os problemas que estão a ser discutidos naquele momento. Poderá ser perguntado aos alunos se têm ideias a acrescentar.

Expressão

Vida activa!

Forme equipas de 2 ou 4 alunos que devem recolher imagens de actividades que, para eles, ilustram o que pode ser uma vida activa.

A recolha é apresentada aos outros grupos e comentada pelos mesmos.

O álbum

Proponha aos alunos que tragam fotografias pessoais que tenham a ver com actividade física. Sugira que não necessitam de mostrar exclusivamente imagens de desporto, podem ser cenas de brincadeiras na praia, ou de festas, uma sessão de dança num casamento, etc.



Pesquisa

O meu coração

Faz parte da actividade física o saber controlar o esforço desenvolvido ou a desenvolver. Explique aos alunos como é possível sentirem as suas próprias pulsações, usando o indicador e o dedo médio, no pulso ou no pescoço (pulsar da carótida).

Inicialmente, em repouso, contam-se as pulsações durante seis segundos, dizendo aos jovens quando devem começar e parar de contar. Para obter o número de pulsações por minuto, cada aluno deve multiplicar o número obtido por dez.

O pulsar do coração de uma criança, em média, é de 80 pulsações por minuto.

Na fase seguinte, os jovens correm ou saltam à corda durante um ou dois minutos e verificam novamente o pulso (ou o pescoço) logo após terem acabado. O que acontece?

Os alunos podem elaborar uma tabela pessoal de pulsações, notando como o seu pulsar corresponde a diferentes situações:

- ao acordar;
- depois de comer;
- quando assustados ou nervosos;
- antes de ir para cama;
- durante o exercício físico (intenso).

Cada jovem pode, também, calcular quantas vezes o seu coração bate por dia, por semana, por mês, etc.

As pulsações em repouso podem ser comparadas entre alunos, o que permite levantar algumas questões: todos obtiveram o mesmo resultado? Há diferenças entre rapazes e raparigas?

Para mais informações, podem ser consultadas as fontes aconselhadas nas “Pistas” que se encontram no final deste guião.