



**SPORTRY
& HEALTHY**



PLANTAS

Tema: Alongamento
e relaxamento do corpo.

Objectivos das aulas:

Geral: Exercícios de alongamento para melhorar a flexão de diferentes partes do corpo e para relaxar, aprender sobre o processo das plantas.

Operacional (pormenorizado): Criança:

- fortalece a força muscular;
- aprender sobre as plantas;
- desenvolve a concentração através do relaxamento.

Métodos: imitação rigorosa nas tarefas, verbal (explicação, demonstração), exercícios práticos.

Formas de trabalho: individual e em grupo.

Material didático: Sacos, pratos verdes, bolas, regadores ou copos, bacia.

Duração: 30 minutos

Desenvolvimento na sala de aula:

Saudação: recordação das regras de segurança e informações sobre o tema das actividades; processo das plantas.

Atividade de aquecimento:

"Esticar a fotossíntese".

Vamos começar o dia com um aquecimento inspirado no processo de fotossíntese, no qual as plantas absorvem a luz solar para produzir energia.

As crianças serão organizadas na sala, separadas umas das outras para não se perturbarem, e o primeiro exercício que faremos será:

Saudação ao sol: As crianças terão de imitar os movimentos do sol com uma série de exercícios de alongamento, esticando-se para cima e curvando-se para baixo para aquecer os músculos.

Torções em moinho de vento: As crianças colocam-se de pé com os pés afastados à largura dos ombros e rodam a parte superior do corpo de um lado para o outro, imaginando que são uma planta a balançar ao sabor da brisa.

Torção dos ramos: As crianças na posição anterior movem os braços em círculos, depois mudam de cima para baixo.

Atividade principal:

"Corridas de estafetas de plantas".

Agora que já aquecemos, chegou a hora da atividade principal: as corridas de estafetas de plantas! Cada atividade gira em torno de um aspeto diferente das plantas.

Corrida de sacos de sementes: Marcamos uma linha de partida e uma linha de chegada no chão, e colocamos as crianças no início em grupos diferentes (dependendo do número de sacos que temos), cada criança salta com sacos cheios de "sementes" (pequenas bolas coloridas) para realçar a importância das sementes no crescimento das plantas, assim que a primeira criança chega à linha de chegada, regressa com o seu saco e passa-o à criança seguinte, até que todo o grupo complete a corrida.

Desfile de pétalas: Colocaremos as crianças na linha de partida em diferentes grupos, cada grupo terá um prato verde que será colocado na cabeça e no qual terão as sementes previamente recolhidas, as crianças equilibrarão as pétalas na cabeça enquanto caminham, testando as suas capacidades de coordenação e equilíbrio, quando chegarem ao fim a criança seguinte com mais sementes sairá.

Revezamento de regadores: Colocaremos as crianças em equipas, cada equipa terá um regador que será enchido com água, as equipas transportarão os regadores cheios de água (ou um substituto seguro) até à meta, salientando a importância da água para a saúde das plantas, quando a primeira criança chegar à meta, depositará a água num balde e transportará o regador para ser enchido pela criança seguinte e transportado novamente até à meta, terminando quando o balde estiver cheio.

Conclusão - exercícios de alongamento/relaxamento

As crianças colocam-se em círculo para realizar exercícios de relaxamento. Ao sinal do líder, todas as crianças terão de esticar as partes do corpo, movendo a cabeça em círculos (2-3 vezes), os braços, a cintura, os pés.

Depois, o animador diz-lhes para respirarem fundo 5 vezes com os olhos fechados, para absorverem o máximo de oxigénio possível, o que ajudará a fortalecer a planta.