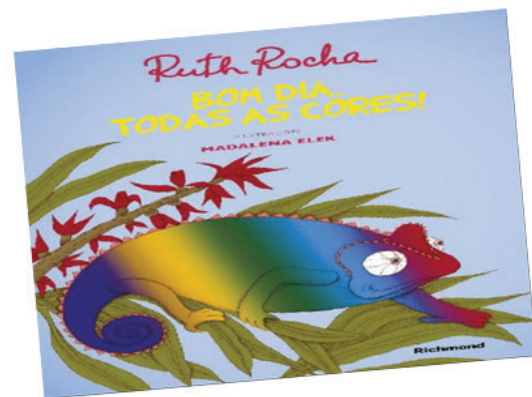


**E.M.E.F. "PROFª CLAUDETE APARECIDA GUIDOLIM NICOLAI"
PROJETO DO INSTITUTO ARCOR:
"ALIMENTAÇÃO NUTRITIVA E VIDA ATIVA = ESCOLA SAUDÁVEL"**

1 - ATIVIDADE: "BOM DIA, TODAS AS CORES!"

Descrição: A atividade tem o objetivo de estimular a expressão corporal e a alimentação saudável. Ler o livro "Bom dia, todas as cores!" e conversar sobre o livro. Após isso, criar um teatro (usem a imaginação). E temos um desafio: para a alimentação ser saudável, devemos ter no prato (almoço e jantar) no mínimo 5 cores. Então, desafio vocês a comerem no almoço e jantar no mínimo 5 cores, ou seja, incluir nas refeições: verduras, vegetais, legumes, queijo, ovo, carnes, frutas etc. Registrem a atividade com fotos, filmagem e desenhos, pois serão colocados no projeto ARCOR de nossa escola.



LIVRO: "BOM DIA, TODAS AS CORES!"

Clique aqui para ler o livro: <https://bit.ly/3iPP4CO>

2 - ATIVIDADE: "O GRANDE RABANETE"

Descrição: O objetivo é desenvolver a expressão corporal e alimentação saudável. Ler o livro "O grande rabanete" e conversar sobre a história. Criar um teatro com muita IMAGINAÇÃO, e, depois, se POSSÍVEL apresentar à criança uma salada ou uma sopa ou uma torta de legumes para incentivar a alimentação saudável. Registrar a atividade com foto, filmagem ou desenho, pois serão colocados no projeto da ARCOR de nossa escola.

LIVRO: "O GRANDE RABANETE"

Clique aqui para baixar o livro: <https://bit.ly/3emcBrj>



3 - ATIVIDADE: "JOGO DA MEMÓRIA SAUDÁVEL"

Descrição: confeccionar um jogo da memória com o tema alimentação saudável. Jogar e registrar com fotos.



4 - ATIVIDADE: "NUTRIÇÃO"

Descrição: Ler o texto e fazer um desenho de um prato saudável. Clique aqui para ler o texto escrito pela Professora Luciane: <https://bit.ly/3ejhlc2>



5 - ATIVIDADE: "AMARELINHA DAS FRUTAS"

Descrição: Para incentivarmos uma alimentação nutritiva, vamos brincar de amarelinha. No lugar dos números, desenhar frutas, quanto mais colorido melhor. Lembre-se: não pode repetir as frutas. Depois de brincar, faça o desenho de sua amarelinha e entregue para a professora.



6 - ATIVIDADE: "ENTREVISTA COM A NUTRICIONISTA"

Descrição: Ler o texto sobre nutrição do projeto Arcor, assistir a entrevista com a nutricionista Aline Maria Guizo Toledo, convidada pela nossa escola; assistir ao vídeo do grupo Trii com a música "Pão, Pão, Pão" e responder a ficha de leitura.



Clique aqui e assista à entrevista com a nutricionista: <https://bit.ly/38IWbZO>
Texto adicional - entrevista: Clique aqui: <https://bit.ly/3ftZnui>

Para ler o texto sobre nutrição, clique aqui: <https://bit.ly/2O1sh3F>
Assista ao vídeo com a música "Pão, Pão, Pão", clique aqui: <https://bit.ly/2W7PJFN>



7 - ATIVIDADE: "MOVIMENTO E VIDA ATIVA"

Descrição: Assistir ao vídeo "Oskindô, Lê Lê", ler o texto sobre o que são brincadeiras cantadas e fazer um desenho da parte que mais gostou da música.

Dançar e cantar: brincadeiras cantadas são atividades que todos adoram e a partir dela podemos ter uma vida ativa, com movimento. Assim, para finalizar a tarefa, faça sua dança e cante bem animado a música que assistiu no vídeo, se puder faça o registro.

Clique aqui para assistir ao vídeo: <https://bit.ly/2W4LQBq>





8 – ATIVIDADE: “CAMINHADA”

Descrição: Para ter uma vida ativa, devemos sempre estar em movimento, principalmente, fazer caminhadas. Esta atividade é uma caminhada de forma dirigida e pensando em como nosso corpo reage após a prática de atividade física, assim vocês devem fazer: 1 ou mais alunos (pode ser alguém da família) fazer caminhada durante 20 minutos e marcar a PULSAÇÃO. Anotar, descansar por 5 minutos e reiniciar agora com corrida moderada durante 15 minutos e APÓS anotar a pulsação novamente.

Como aferir a PULSAÇÃO - colocar os dedos: médio, indicador e anular no pulso do braço contrário e fazer a marcação mental, em conformidade com um cronômetro ou relógio, durante 1 minuto ou 15 segundos. Se fizer por 15 segundos multiplicar por 4= 1 minuto.

Questões:

- O número de pulsação mudou?
- O coração bateu mais rápido ou devagar?
- O que significa essa aceleração?
- O que você sentiu após a prática desta atividade física? Você considera importante? Qual o recado que podemos dar para incentivar as pessoas a terem uma vida ativa?



9 – ATIVIDADE: “ALONGAMENTO”

Descrição: A vida ativa é importante, e para sempre estarmos saudável é primordial nos alongarmos constantemente. Leia o texto explicando o que é alongamento e sua importância para termos uma vida saudável, e depois execute os movimentos como mostram as imagens. Dica: tentem manter uma rotina de alongamentos em seus dias.

Clique aqui para ler o texto e seguir os movimentos do alongamento:

<https://bit.ly/38JEb0F>





10 – ATIVIDADE: “CIRCUITO DE TREINAMENTO”

Descrição: Vida ativa é ter movimento, e para buscarmos uma vida de movimento e com o objetivo de sermos saudável, aliado a uma alimentação saudável, necessitamos ter exercícios em nosso dia a dia. Assim, a atividade busca demonstrar e ensinar alguns movimentos que podemos fazer no nosso cotidiano para promovermos a vida ativa. Leia o texto e realize as atividades propostas. Se possível, faça o registro.

Clique aqui para conferir o texto e o circuito de treinamento: <https://bit.ly/2ZIKdSh>

11 – ATIVIDADE: “QUEBRA-CABEÇA”

Descrição: Andar de bicicleta é estar em movimento, é ser ativo e faz parte da infância. Vamos criar um quebra-cabeça da imagem do menino andando de bicicleta. Pinte bem bonito e depois, se possível, brinque, se movimento.

Clique e baixe o desenho do quebra-cabeça: <https://bit.ly/3gPyGR4>



12 – ATIVIDADE: “PULAR ELÁSTICO”

Descrição: Manter-se ativo não é difícil. Com atividades simples, fazemos bem ao nosso corpo e mente. Ser criança é melhor ainda. Uma brincadeira muito antiga e que pode ser muito prazerosa “Pular elástico”. Siga as orientações, brinque e registre.

Clique e siga o passo a passo: <https://bit.ly/2Ofcq6M>

