GUIA DA EDUCAÇÃO EM FAMÍLIA

EDUCAÇÃO FÍSICA



26 MOTIVOS

PARA FAZER ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTES NA ESCOLA

EDUCAR PARA CRESCER

Realização Abril

ZIG ZIG ZAA

UM COMPROMISSO Malwee COM A INFÂNCIA

Este guia não pode ser vendido


www.zigzigzaa.com.br
facebook.com/zigzigzaa
EM CADA ROUPA, UMA SURPRESA. DESCUBRA!
ZIG ZIG ZAA
UM COMPROMISSO Malwee COM A INFÂNCIA

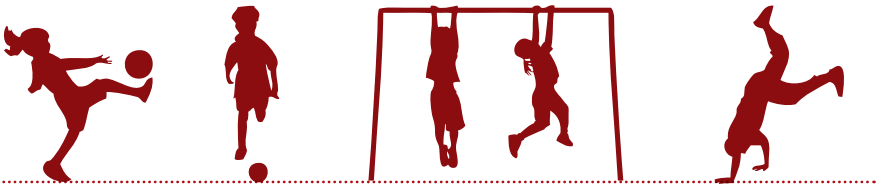
Por que a Educação Física é importante para seu filho?

Por meio dessa disciplina e sob a orientação de profissionais de Educação Física, as crianças e os jovens aprendem e se preparam para desenvolver as habilidades de ser, conviver, conhecer e fazer – exatamente os quatro pilares que dão base ao ensino, segundo a Unesco.

Aulas de Educação Física significam muito mais do que atividades corporais. Por meio da apreensão de conhecimentos específicos dessa disciplina e da prática regular de atividades físicas e esportivas, seu filho desenvolve competências, capacidades e habilidades, associadas às dimensões afetivas, cognitivas, sociais, psicomotoras, e internaliza valores. Pela participação em atividades individuais e coletivas ele deixará de pensar apenas em si mesmo para contribuir para o bem-estar comum.

Terá ainda de aprender a dividir tarefas, de modo a encontrar soluções para todo tipo de situação, inclusive as derrotas. Vai descobrir o quanto vale a amizade, a parceria e a colaboração. Irá propor alternativas nas vivências de práticas corporais – por exemplo, por meio de jogos cooperativos, danças, diferentes formas de praticar modalidades esportivas, entre outras.

E porque essa disciplina coloca em destaque o corpo humano, esta cartilha também fala sobre os sinais que revelam o uso errado do próprio corpo por seu filho, prejudicando o rendimento escolar como um todo. Lembre-se: ao desenvolver a consciência corporal, seu filho naturalmente vai se interessar por um estilo de vida saudável com maiores possibilidades de êxito em sua trajetória.

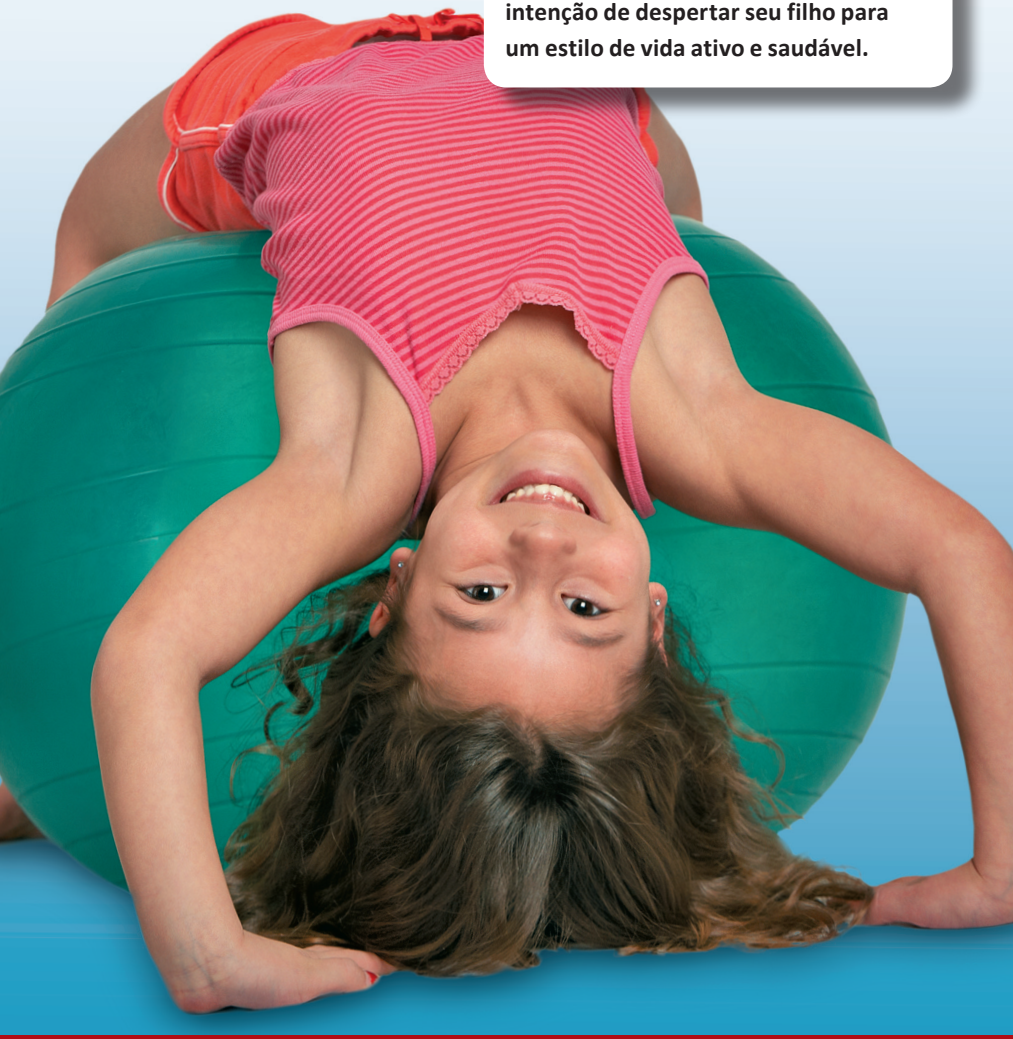


Fontes consultadas: Alcir Ferrer (técnico de basquete juvenil no Club Athletico Paulistano), Ivaldo Bertazzo (coreógrafo), Elaine Prodócimo (coordenadora do curso de Graduação na Escola de Educação Física, EFE-Unicamp), Fábio Brotto (professor de Educação Física especializado em Jogos Cooperativos) e Jorge Steinhilber (presidente do Conselho Federal de Educação Física – Confef)

EDUCAR PARA CRESCER

ENSINA A SER SAUDÁVEL

A Educação Física é a única disciplina no currículo escolar que, entre outros benefícios, cuida do corpo com a intenção de despertar seu filho para um estilo de vida ativo e saudável.



A EDUÇACÃO FÍSICA

ajuda seu filho a se DESENVOLVER

1 MELHORA AS HABILIDADES MOTORAS

As aulas de Educação Física, são eficientes para melhorar os movimentos naturais do indivíduo ampliando as habilidades motoras. Quanto mais experiência motora seu filho desenvolver, mais preparado ele estará para corresponder aos desafios da vida.

2 ESTIMULA AS CAPACIDADES COGNITIVAS

Com as aulas de Educação Física seu filho aprende a organizar o pensamento, pois elas:

- **Desenvolvem o raciocínio lógico;**
- **Exercitam o planejamento;**
- **Estimulam a memória;**
- **Ajudam a compreender situações, linguagens e estratégias;**
- **Ensinam a resolver problemas.**

Segundo pesquisas, crianças que praticam atividades físicas regularmente têm maior rendimento em matemática e línguas, além de maior facilidade para leitura.

3 CONFERE DOMÍNIO CORPORAL

Ao fazer atividades físicas e esportivas seu filho também vai testar seus próprios limites físicos, conquistando um controle até então inédito sobre o próprio corpo. Ele poderá conhecer diferentes formas de se relacionar com o outro e com o ambiente, jogando, lutando, dançando e se exercitando de acordo com estilos e técnicas criados ao longo do tempo por diferentes culturas do mundo.

4 APRIMORA AS COMPETÊNCIAS

A prática regular, devidamente orientada, de atividades físicas e esportivas enriquece o jovem tanto do ponto de vista psicológico quanto do intelectual. E ainda:

- **Melhora a atenção e o poder de concentração;**
- **Promove a disciplina e a determinação;**
- **Valoriza outras formas de comunicação e expressão que não a verbal.**



ENSINE A RESPEITAR O CORPO

Informe-se sempre sobre o funcionamento correto do corpo para saber transmitir esse conhecimento ao seu filho.

A EDUCAÇÃO FÍSICA

IDENTIFICA os problemas corporais

1 VALORIZA A CONSCIÊNCIA CORPORAL

Aulas de Educação Física devidamente orientadas não pretendem formar atletas, mas pessoas conscientes de si mesmas e do próprio corpo. O culto ao corpo não é, portanto, seu objetivo. Fique atento ao modo como seu filho se relaciona com o próprio corpo em atividades cotidianas – como ele se comporta em casa (quando está estudando, se alimentando, assistindo TV etc.). Mostre a seu filho como é importante conhecer-se para saber seus limites e possibilidades.

2 REEDUCA A POSTURA

Alerte seu filho para a importância da postura correta, ela é fundamental para melhorar o rendimento dele durante a aula. A postura incorreta prejudica o corpo por inteiro, provocando um desconforto que interfere até mesmo na capacidade de apreender informações.

3 DÁ O SINAL DE ALERTA!

Alguns sinais corporais são bem visíveis – e uma das maneiras mais fáceis de identificá-los é observar o modo como seu filho respira, anda, senta, dorme. Nas aulas de Educação Física, por meio do monitoramento de índices de aptidão física, é possível detectar problemas de desenvolvimento e crescimento nos alunos, como obesidade, desnutrição, déficit de crescimento, distúrbios na maturação biológica e problemas neurológicos que, se identificados em fase inicial, podem ser tratados sem que haja problemas na fase adulta. Testes de fácil aplicação, bem como uma simples observação do professor de Educação Física em suas aulas, podem fazer uma grande diferença no desenvolvimento da criança e do adolescente e evitar problemas no futuro.



INCENTIVE SEU FILHO!

É importante que seu filho seja estimulado a dar o melhor de si nas aulas de Educação Física, bem como nas demais atividades escolares. Encontre tempo para prestigiá-lo, participando com entusiasmo dos eventos escolares.

A EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHA o equilíbrio emocional

1 REVELA O DESAFIO VERDADEIRO

Dentre todas as práticas corporais, as esportivas são as de maior destaque. Explique a seu filho que o verdadeiro desafio não é superar o colega, mas a si mesmo.

2 PREPARA PARA A VITÓRIA E PARA A DERROTA

Toda prática esportiva tem altos e baixos. Não estimule seu filho a se sentir imbatível, tampouco perdedor. Comemore cada vitória de seu filho. E, no caso de derrota, esteja ao lado dele.

3 ESTIMULA A AUTONOMIA

Mostre a seu filho que fazer uma escolha é importante, mesmo nos momentos de tensão. Quando seu filho decide passar a bola e não lançá-la à cesta, por exemplo, está exercitando sua independência e amadurecimento.

4 MOSTRA QUE NADA É GARANTIDO

Cada jogada tem um fim imprevisível. Ao conviver com isso, seu filho crescerá e se fortalecerá. Estimule-o a superar os riscos desde cedo, para que se torne capaz de dominar a frustração.

5 REFORÇA A AUTOESTIMA

Do ponto de vista físico, as atividades esportivas liberam hormônios que favorecem o bem-estar. Do psicológico, diminui a timidez, o que é ótimo para fazer seu filho ter confiança e gostar de si mesmo.

6 VALORIZA A CRIATIVIDADE

Quando seu filho encontrar uma solução diferente para um problema, elogie-o. A criança ou o jovem que elabora diferentes formas de fazer uma tarefa terá vivência maior para enfrentar situações adversas no futuro.



MELHORA A COMUNICAÇÃO

Tanto no esporte quanto na vida é preciso aprender a dividir responsabilidades. Quanto maior a comunicação do grupo, melhor será o resultado do jogo.

A EDUCAÇÃO FÍSICA

ensina a trabalhar em EQUIPE

1 MOSTRA A IMPORTÂNCIA DE PARTILHAR

Para alcançar um objetivo, é preciso compartilhar tarefas. Ajude seu filho a entender que o mais importante é a equipe, e não ele mesmo.

2 ENSINA A ENXERGAR O OUTRO

Em atividades corporais como as danças, os jogos e os esportes, seu filho se expõe diante do grupo e o grupo "se desnuda" perante ele – assim, cada um é estimulado e se identifica com o outro em diferentes ambientes e situações. Enfatize que "todos são iguais", mas têm habilidades distintas que ajudam a fortalecer o todo.

3 APONTA A HARMONIA DO CONJUNTO

O objetivo comum de uma equipe, ou grupo, só será atingido se for trabalhado o desenvolvimento de todos os integrantes, suas diferentes capacidades e habilidades.

4 REFORÇA QUE TODOS SÃO IMPORTANTES

Seu filho assumirá diferentes papéis no grupo ou na equipe esportiva. Enfatize que todos são igualmente importantes. Ensine-o a aceitar o que for exigido a cada momento. Assim, ele aprenderá a respeitar o outro.

5 ENSINA A LIDAR COM O RISCO

Praticar esporte também significa definir estratégia e avaliar situações, escolhendo esta ou aquela resposta que poderá ser, ou não, benéfica para o grupo. Converse com seu filho sobre os riscos que ele corre ao agir sob pressão. Valorize as iniciativas e as decisões tomadas durante o jogo.

6 ENSINA A REPENSAR ESTRATÉGIAS

Depois de o jogo ter acabado, converse com seu filho sobre as alternativas de respostas para várias situações vivenciadas. É um bom exercício para redefinir o futuro.



AJUDA A MUDAR A ESCOLA

É importante propor aos professores e à diretoria da escola do seu filho a adoção de uma pedagogia baseada na colaboração – e não na competição. Ela pode inspirar a integração entre todos, diminuindo problemas como o bullying.

A EDUCAÇÃO FÍSICA

reforça o valor da COOPERAÇÃO

1 REFORÇA A IMPORTÂNCIA DE COLABORAR

Nas aulas de Educação Física, é possível privilegiar comportamentos baseados na ajuda, praticando atividades físicas e esportivas com foco na cooperação. Em desafios assim, seu filho só vence se unir forças com os demais.

2 REFORÇA O QUE A CRIANÇA É

Enquanto seu filho é instigado a cooperar com o grupo para resolver um problema, ele também ganha liberdade para se expressar, deixando à mostra o que há de mais autêntico no seu jeito de ser.

3 MOSTRA NOVAS SAÍDAS

As atividades com foco na colaboração, os jogos cooperativos, representam a complexidade dos problemas diários. Mas exigem uma saída pensada por todos, beneficiando o conjunto. Ajude seu filho a perceber a dimensão do que está em jogo, incentivando a adoção de uma atitude solidária dentro e fora da aula de Educação Física.

4 GERA INTEGRAÇÃO ENTRE OS ALUNOS

Só é capaz de praticar atividades cooperativas aquele que aceita o outro – e, para tanto, é preciso aceitar primeiro a si mesmo. Independentemente das diferenças de aparência e temperamento, os jogos e práticas de esportes baseados na cooperação fazem com que se sintam incluídos, respeitados.

5 FOMENTA A CONFIANÇA NO PRÓXIMO

Cooperar significa inspirar confiança. E como é que se constrói confiança no cotidiano? Deve existir uma relação de troca de informações, em que não é apenas o professor que fala dos problemas, mas em que os alunos aprendem a conversar sobre o que normalmente preferem silenciar.

A EDUCAÇÃO FÍSICA

ajuda na relação PAIS E FILHOS

1 EVITE A COBRANÇA EXAGERADA

Estimule seu filho a fazer atividades físicas e esportivas na escola, valorizando o aprendizado de diferentes práticas corporais. Aceite, sobretudo, o "tempo" dele no processo de construção de hábitos para um estilo de vida ativo e saudável.

2 INCENTIVE AS ESCOLHAS DO SEU FILHO

Ajude seu filho a descobrir com quais atividades físicas e esportivas ele mais se identifica. Proponha atividades físicas e esportivas no ambiente familiar, estimulando a convivência entre vocês.

Abril

Conselho de Administração
Presidente: Roberto Civita **Vice-Presidente:** Giancarlo Civita
Esmaré Weideman, Hein Brand, Victor Civita

Presidente Executivo: Fábio Colletti Barbosa
www.abril.com.br

EDITORA Abril
Fundador: VICTOR CIVITA (1907-1990)
Editor: Roberto Civita
Presidente Executivo: Jairo Mendes Leal

Fundação Victor Civita
Presidente: Roberto Civita
Diretora Executiva: Angela Dannemann

Abril EDUCAÇÃO
Presidente: Manoel Amorim

EDUCAR PARA CRESCER
Diretor de núcleo: Dimas Mietto
Redator-chefe: Kadu Palhano

TEXTO
Editora: Bettina Monteiro
Repórter: Iana Chan
Estagiárias: Beatriz Montesanti e Manoela Meyer

ARTE
Editora de arte: Daniela Decourt
Designer: Aline Casassa
Estagiária: Luciana Fernandes

MARKETING
Gerente de marketing: Patricia Steward
Estagiária: Paula Abou

COLABORADORES
Marion Frank (texto), Denise Camargo (revisão), Cassio Ramos Almeida (tratamento de imagem), Cristiane Pereira (administração)

Realização

Abril

ZIG ZIG ZAA
UM COMPROMISSO Maluee COM A INFÂNCIA

Esta cartilha faz parte de um conjunto de ações desenvolvidas pelo **Educar para Crescer**, um movimento sem fins lucrativos que estimula boas práticas e destaca a importância da Educação para o crescimento do Brasil e de seus cidadãos.

EDUCAR PARA CRESCER

www.educarparacrescer.com.br

TODOS PELA EDUCAÇÃO

O Todos pela Educação é um movimento social que tem como missão ajudar o Brasil a garantir Educação de qualidade a todas as crianças e jovens.

www.todospelaeducacao.org.br

Apoio

CONFEF Sistema CONFEF/CREFs
Conselhos Federal e Regionais de Educação Física

Instituto UNIBANCO

Todolivro

Caso você tenha interesse em republicar o conteúdo desta cartilha, entre em contato com a equipe do movimento pelo e-mail educarparacrescer@abril.com.br



Com obesidade infantil não dá para brincar

Os envolvidos em processos educativos e formativos, como professores de todas as disciplinas, gestores de escolas, entre outros, devem estar atentos à questão da obesidade infantil que, além de trazer grandes riscos para a saúde, leva o jovem a se sentir excluído, provocando perda da autoestima e quadros de depressão.

Estimular a prática de atividades físicas ou esportivas, orientadas por Profissional de Educação Física capaz de ministrar tais atividades de forma segura, inclusiva e ética, é uma forma de combater este mal.

A valorização das atividades físicas e esportivas orientadas por Profissional de Educação Física é uma questão de saúde e responsabilidade social.

CONFEF
Sistema CONFEF/CREFs
Conselhos Federal e Regionais de
EDUCAÇÃO FÍSICA
por um Brasil **justo e saudável**

A boa orientação faz a diferença

www.confef.org.br