**Temas Contemporâneos Transversais da BNCC**

**Roteiro 3**

**Tema:** **SAÚDE** > autocuidado > prática de esportes > exercícios físicos

**Objetivos de aprendizagem:**

Adquirir noções deautoconhecimento e cuidado. Ser capaz de identificar os pontos fortes e fragilidades de si mesmo, lidar com emoções e manter a saúde física e emocional.

**TEMAS CONTEMPORÂNEOS TRANSVERSAIS**

* Meio Ambiente (educação ambiental/educação para o consumo)
* Economia (trabalho, educação financeira, educação fiscal)
* Saúde (saúde, educação alimentar e nutricional)
* Cidadania e Civismo (vida familiar e social, educação para o trânsito, educação em direitos humanos, direitos da criança e do adolescente, processo de envelhecimento, respeito e valorização do idoso)
* Multiculturalismo (diversidade cultural, educação para valorização do multiculturalismo nas matrizes históricas e culturais brasileiras)
* Ciência e Tecnologia

**Abordagem geral:**

* problematização da realidade e das situações de aprendizagem
* superação da concepção fragmentada do conhecimento para uma visão sistêmica
* integração das habilidades e competências curriculares à resolução de problemas
* promoção de um processo educativo continuado e do conhecimento como uma construção coletiva

**Ficha Técnica:**

**Título: Almanaque Saúde – Hora da Mudança (Thamires e André: novas rotinas)**

Parceiro realizador: Canal Futura

Duração: 14’

<http://www.futuraplay.org/video/thamires-e-andre-novas-rotinas/493051/>

**Ficha Técnica**

**Título: Almanaque Saúde – Hora da Mudança (Conhecendo Alice e Luciany)**

Parceiro realizador: Canal Futura

Duração: 14’

<http://www.futuraplay.org/video/conhecendo-alice-e-luciany/481809/>

**Roteiro de Gravação**

**Apresentador:** Pare um pouquinho pra pensar:

Quando foi a última vez que você se moveu, fez algum exercício físico daqueles de suar, mesmo que na sala da sua casa?

E a última vez que prestou atenção na comida que consumiu durante as refeições do dia?

Em tempos de quarentena e isolamento social, a gente acaba relaxando com alguns hábitos mais comuns quando se pode andar de um lado pro outro pelas ruas, usar a quadra da escola, brincar no quintal com vizinhos e tudo mais.

Com a quarentena para evitar a propagação do coronavírus precisamos ficar em casa.

Como conciliar isso com algum tipo de atividade física pra deixar o corpo ativo?

Nesses dois vídeos de hoje vamos acompanhar a história de quatro personagens que estão lutando para colocar o corpo e a dieta no prumo.

O desafio proposto pelo Almanaque Saúde é justamente “dar um reset” em hábitos nada saudáveis e colocar esse pessoal de volta na linha, com auxílio de nutricionistas, preparadores físicos e psicólogos.

As dicas que são dadas podem servir de inspiração pra você, mesmo tendo idade diferente da deles. Quer ver só?

Então fique ligado e na sequência voltamos com algumas atividades pra que você mantenha a saúde em dia!

**Entram vídeos presentes na ficha técnica**

**Apresentador:** E aí, se identificou com os nossos personagens?

É preciso muita força de vontade e determinação para mudar hábitos, sobretudo os que estão ligados à nossa saúde.

Lembra das aulas de Física, quando o professor falava de inércia??

Aqui a gente usa essa palavra como metáfora pra dizer que às vezes é preciso um esforço gigantesco de nossa parte pra tirar o corpo do sofá e se mover.

Driblar a preguiça é um bom exercício, pode acreditar!

Em casa, mesmo em espaços pequenos, é possível fazer alongamentos, esticar o corpo, respirar fundo e sobretudo dançar.

Então, olha só: a atividade de hoje vai misturar um pouco de dança, diversão e aprendizagem.

Escolha uma sequência de umas 5 músicas bem ritmadas e com uma batida convidativa pra mover o corpo.

Pode ser um hip hop, depois um samba cadenciado, uma música pop que não sai do seu ouvido, até “sofrência” vale, se tiver uma cadência boa pra mover o corpo.

Agora procure usar roupas confortáveis que não impeçam seus movimentos de braços e pernas.

Afaste os móveis, avise sua família que vai rolar uma sessão de dança e comece a se mover!

Alterne pequenos saltos, movimentos de tronco, cabeça e membros e vá dando asas à sua imaginação.

**Entra transição para a resolução da atividade**

**Apresentador:** O objetivo é terminar a sessão suando bem.

Isso significa que você fez uma atividade cardiovascular.

Dançar aumenta a flexibilidade, melhora o condicionamento físico e aeróbico, fortalece a capacidade cardiorrespiratória, protege as articulações e ajuda a corrigir problemas de postura.

É muito benefício pra deixar essa atividade de lado, certo?

Agora que o corpo foi ativado, respire, relaxe e quando tiver recuperado o fôlego, procure saber mais sobre o que caracteriza uma atividade cardiovascular e quais os benefícios dessa prática diária para sua saúde!

Para saber mais, basta apontar a câmera do seu celular para o QR code que aparece aqui na tela.

Até a próxima!

**Links para saber mais:**

Portal da dança:

<https://www.educacaofisica.com.br/fitness2/os-beneficios-da-danca-como-atividade-fisica-2/>

<https://brasilescola.uol.com.br/educacao-fisica/danca-historia-ritmo-movimento.htm>