

28 DE AGOSTO
Dia da
Comunidade Ativa

anote aqui as
ATIVIDADES PROGRAMADAS:

Agita Galera

ATIVIDADE FÍSICA
É SAÚDE:
ACUMULE PELO MENOS
60 MINUTOS
DE ATIVIDADE FÍSICA
TODOS OS DIAS...
O MÁXIMO QUE DER!!!



AGITE sua escola

AGITE seu bairro



AGITE sua família

AGITE sua vizinhança

INFORMAÇÕES DO AGITA SÃO PAULO:

agitasp@agitasp.org.br

www.agitasp.org.br

<http://agitagalera.edunet.sp.gov.br>



Agita
SÃO PAULO

SECRETARIA
DA EDUCAÇÃO

SECRETARIA
DA SAÚDE

GOVERNO DE
SÃO PAULO

AGITA GALERA 2009

28 de agosto

COMISSÃO DO AGITA GALERA

SUPERVISOR

Valdir Gonzalez Paixão Júnior

PCOP ED.FÍSICA

Cleber Benedito Jamas

PCOP MATEMÁTICA

Maria Elisa Pardini Limoni

PCOP MATEMÁTICA

Gustavo Vanin Bernadino de Souza

HISTÓRICO

INÍCIO

Ação Conjunta Secretarias Educação / Saúde
Programa Agita São Paulo - 12/1996

TEMA

Educação + Saúde Não Existe Melhor Remédio.

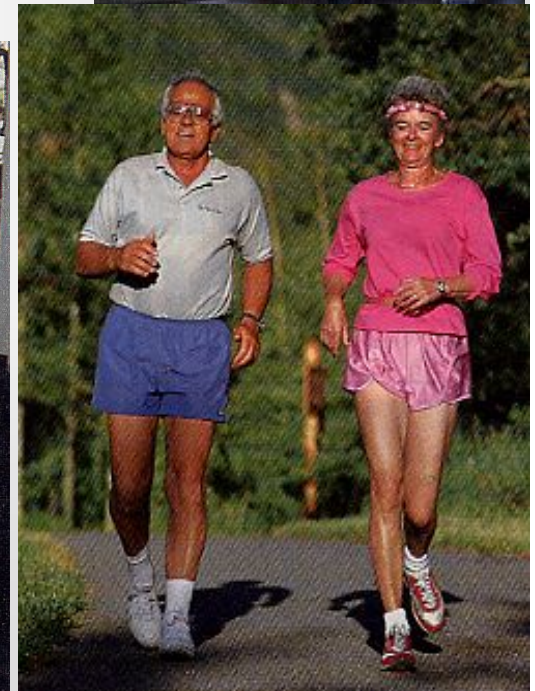
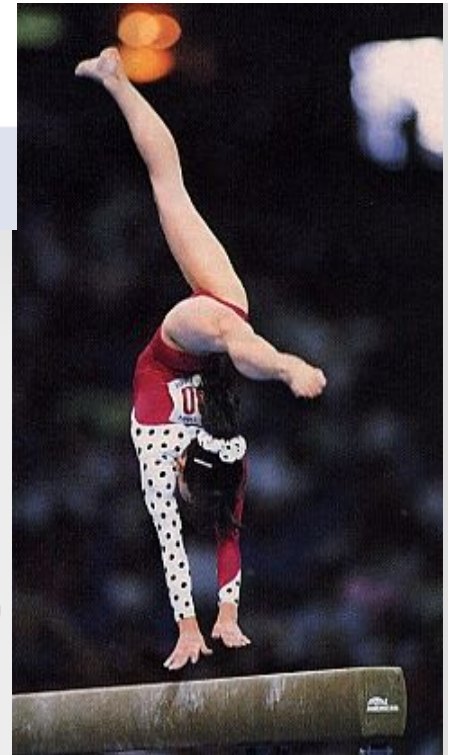
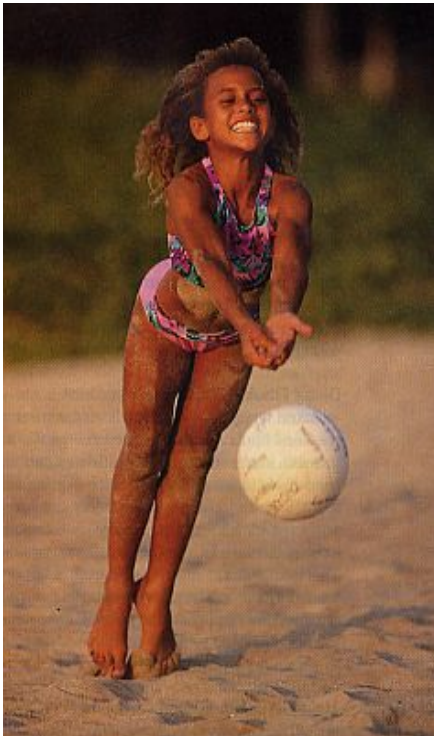
DESENVOLVIDO

Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de
São Caetano do Sul- CELAFISCS

CELAFISCS

CENTRO DE ESTUDOS DO LABORATÓRIO DE
APTIDÃO FÍSICA DE SÃO CAETANO DO SUL

Tem um compromisso com o desenvolvimento da pesquisa em Ciências do Esporte, que atenda as necessidades da população quer seja no campo da **Educação**, **Performance**, **Saúde**, **Lazer** e **Qualidade de Vida**.



CELAFISCS

CENTRO DE ESTUDOS DO LABORATÓRIO DE
APTIDÃO FÍSICA DE SÃO CAETANO DO SUL

**...acreditamos que a
Promoção da Atividade
Física tem um papel
fundamental
na adoção de um
“Estilo de Vida Ativo”
desde a infância, no
sentido de possibilitar que
se avance na idade em
plenas condições de saúde
e bem-estar permitindo
aproveitar a vida em
plenitude na Melhor Idade.**



PROPOSTA BÁSICA

ELEVAR EM PELO MENOS UM NÍVEL A ATIVIDADE FÍSICA DE CADA PESSOA.

- Indivíduo sedentário a ser um pouco ativo;
- Indivíduo pouco ativo a se tornar ativo;
- Indivíduo ativo a ser muito ativo;
- Indivíduo muito ativo a manter-se nesse nível.

MEGAEVENTO AGITA GALERA

DESDE 1997

AÇÃO PONTUAL
ÚLTIMA SEMANA DE AGOSTO

AÇÕES PERMANENTES
DURANTE TODO O ANO LETIVO

RECONHECIDO PELA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL,
COMO MODELO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE,

ATIVIDADES PERMANENTES SUGERIDAS

Ocupação
Profissional

Exercícios
Físicos

Locomoção

Lazer

Esportes

Atividade da Vida Diária

O Agita Galera - PCNs

TEMA

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Currículo

Quadra

**Projeto
Pedagógico**

Incorporar as atividades de ações permanentes do Agita Galera como parte do Projeto Pedagógico da Escola

PREOCUPAÇÕES

ALIMENTAÇÃO

SAÚDE

MOVIMENTO

SEDENTARISMO





Estilo de Vida Infância

Comportamento
Típico Adolescência





Atividade
Física
+
Alimentação
saudável
+
Prazer
=
SAÚDE

60 MINUTOS / DIA



**RECOMENDAÇÃO
CRIANÇAS
ADOLESCENTES**



**MAIORIA DOS
DIAS DA
SEMANA**



**CONTÍNUA
ACUMULADA**



**MODERADA
VIGOROSA**

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

1 – FÍSICOS

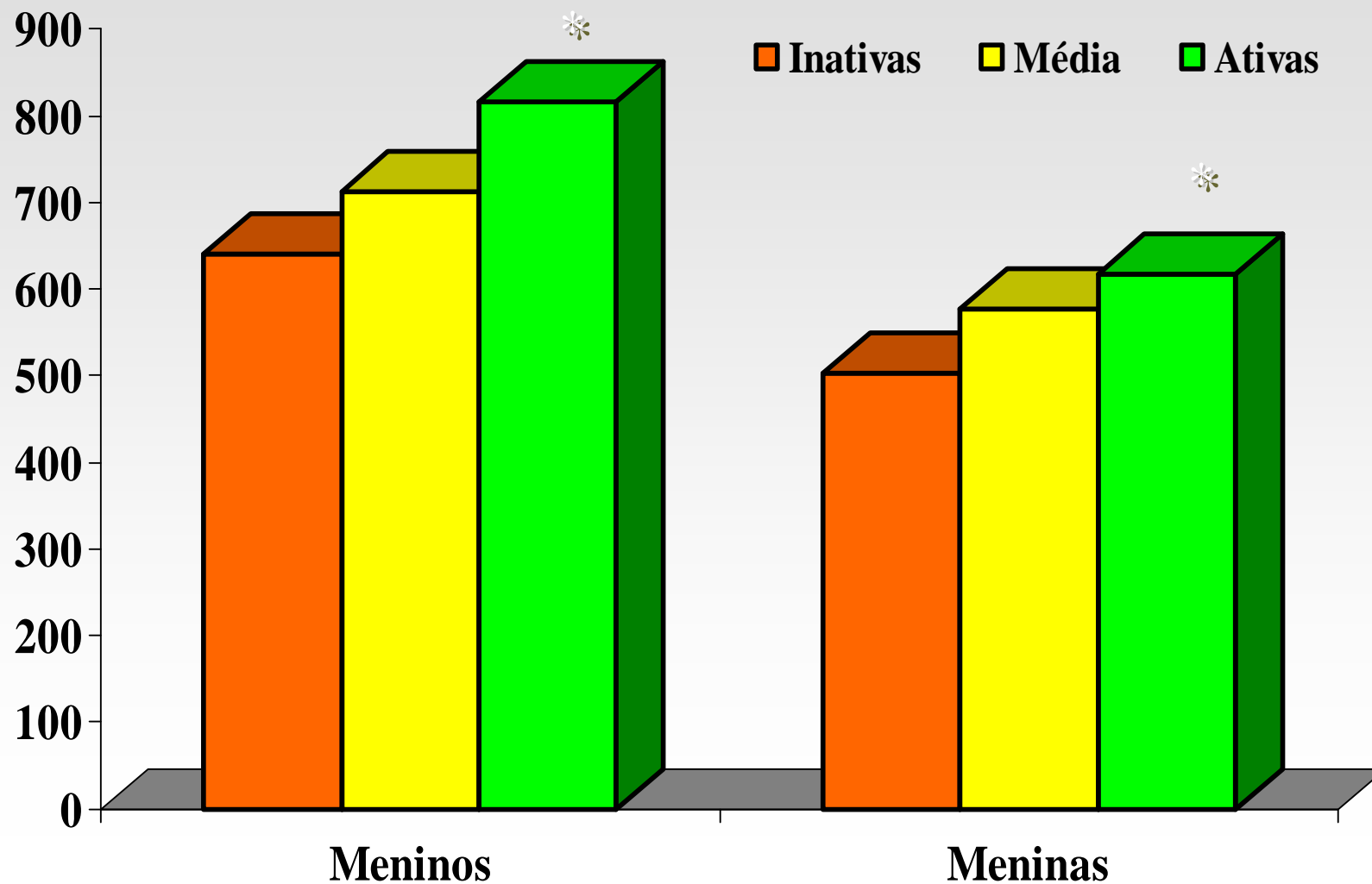
2 - PSICOLÓGICOS

3 - NA FASE ESCOLAR

BENEFÍCIOS FÍSICOS

- Controla o Peso Corporal
- Melhora a Mobilidade Articular
- Melhora o Perfil de Lipídeos
- Melhora Resistência Física
- Aumenta a Densidade Óssea
- Melhora Força Muscular
- Melhora a Resistência à Insulina
- Diminui a Pressão Arterial

Atividade Física e Massa Óssea em Crianças



Crianças ativas ganham 20% a mais de massa óssea que as menos ativas

BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS

- Diminui a Depressão
- Mantém a Autonomia
- Reduz o Isolamento Social
- Aumenta o Bem-estar
- Melhora a Auto Imagem
- Alivia o Stress
- Aumenta a Auto-estima

BENEFÍCIOS NA FASE ESCOLAR

- Aumenta o Desempenho Acadêmico / Vocacional
- Aumenta a Responsabilidade
- Reduz os Distúrbios de Comportamento
- Diminui o Uso de Drogas
- Diminui a Delinquência e Reincidência
- Melhora as Relações com os Pais
- Aumenta a Frequência às Aulas

O papel do
Professor de
Educação Física
e a qualidade das aulas
na adoção de um
estilo de
Vida Ativo

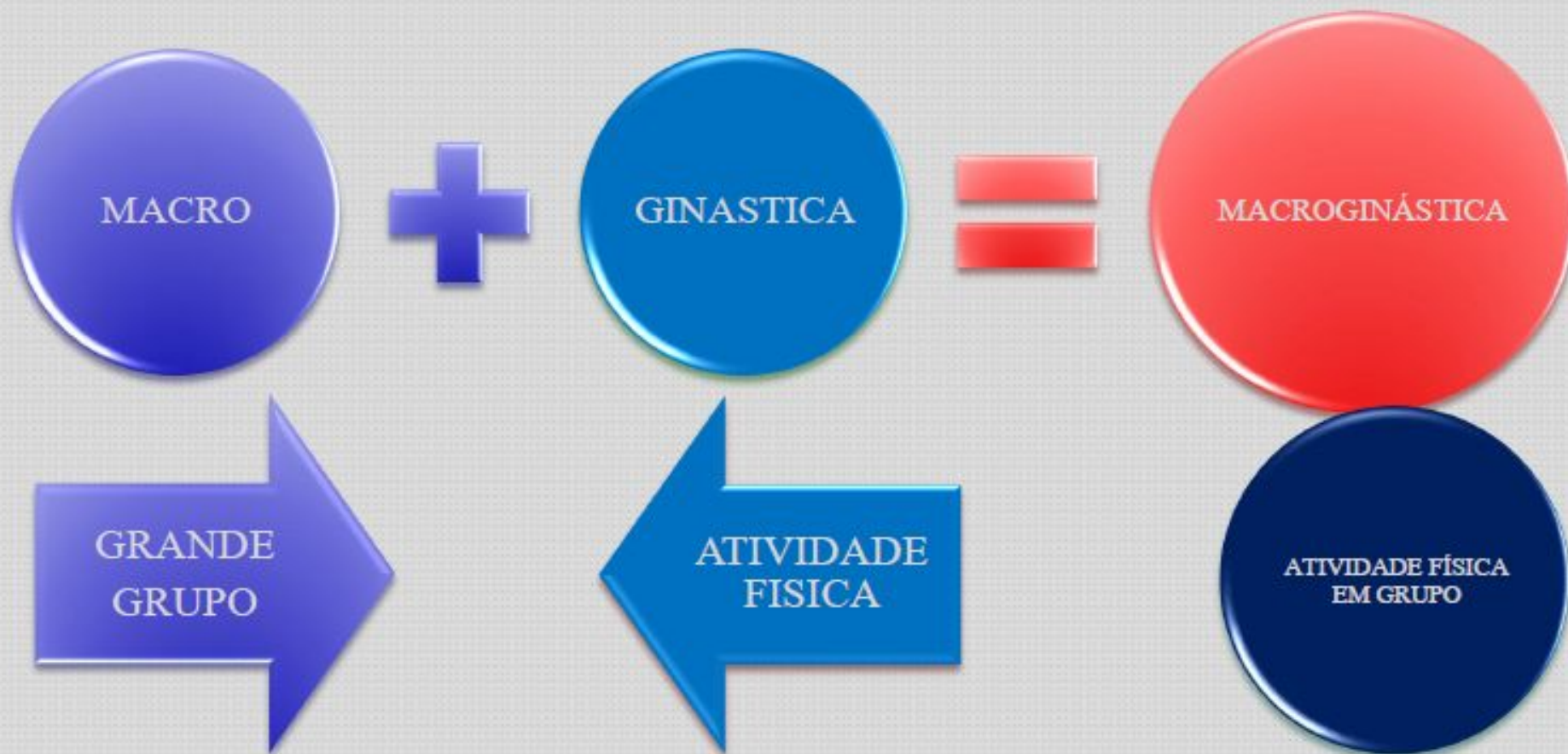


A MACROGINÁSTICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE



Prof. Ms. Mauro Guiselini

MACROGINÁSTICA



MACROGINÁSTICA DOMINGO FELIZ



AGO 80



ORGANIZAÇÃO DO PROGRAMA

1º PASSO

- CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO ALVO



O PROF. DEVE CONSIDERAR ALGUNS...



CONHECER A COMUNIDADE É FUNDAMENTAL

2º. PASSO

- IDENTIFICAÇÃO DOS OBJETIVOS

FAVORECER A INTERAÇÃO ENTRE PAIS E FILHOS

ORIENTAR OS PAIS SOBRE A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

ESTIMULAR A UTILIZAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA ENTRE PAIS E FILHOS COMO ALTERNATIVA DE LAZER DA FAMÍLIA

INCENTIVAR A UTILIZAÇÃO CRIATIVA DO ESPAÇO SOCIAL E DE EQUIPAMENTOS ADAPTADOS

FAVORECER A ADAPTAÇÃO DA CRIANÇA NO SEU MEIO AMBIENTE ESTIMULANDO O DESENVOLVIMENTO DO SEU POTENCIAL PSICOMOTOR

• TAMBÉM SÃO CONSIDERADOS OBJETIVOS

DIVULGAR OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E ADULTOS

PROPICIAR, A UM GRANDE NÚMERO DE FAMILIAS, A OPORTUNIDADE DE PARTICIPAR DE UMA ATIVIDADE DE LAZER, DE FORMA ATIVA E CRIATIVA

FAVORECER A INTEGRAÇÃO ESCOLA – PAIS - PROFESSORES

ESTIMULAR AS PESSOAS À PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA EM GRUPO

3º. PASSO

- SELEÇÃO DAS TAREFAS MOTORAS



• LOCOMOÇÃO



× ROLAR, RASTEJAR, ANDAR, CORRER, SALTAR, SALTITAR, GALOPAR, COMBINAÇÕES E VARIAÇÕES

• ESTABILIZAÇÃO



- ✘ EQUILIBRAR: sentado, agachado, em pé, usando diferentes partes do corpo
- ✘ AXIAIS: flexionar, estender, torcer, balançar, chocalhar, girar, oscilar

Confiança...



Desafios...



• MANIPULAÇÃO



- ✘ **MANTER CONTATO:** carregar, balançar, levantar, empurrar, puxar, equilibrar, pendurar
- ✘ **PROPULSÃO/RECEPÇÃO:** bater, rebater, chutar, arremessar, pegar com as mãos, cabecear

**PRÓPRIO
CORPO**



**TAREFAS
MOTORAS**



MATERIAIS



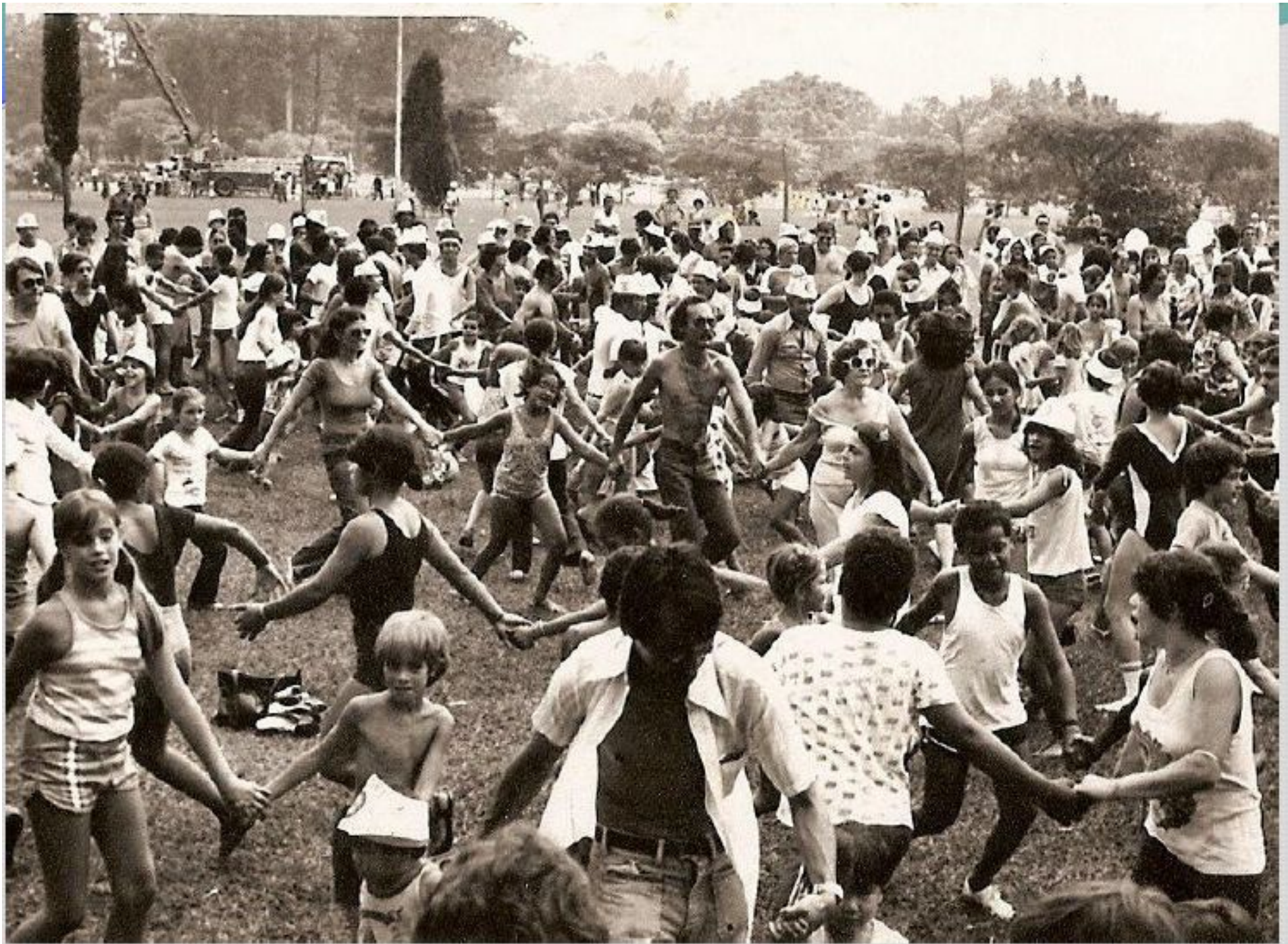
APARELHOS



- UTILIZANDO O PRÓPRIO CORPO

- × COMO ELEMENTO BÁSICO E OS MOVIMENTOS DE LOCOMOÇÃO SÃO REALIZADOS COM O AUXÍLIO DE ESTRUTURAS RÍTMICAS (música, palmas, instrumentos musicais)





Correr e saltar...



Dialogo corporal...



Saltar e passar por baixo...



INTEGRAÇÃO





MATERIAIS

(bexiga, elástico, bastão, bola, arco...)



EQUIPAMENTOS

(plinto, colchão, trave, banco...)

Tarefas motoras com materiais



Com equipamentos e materiais



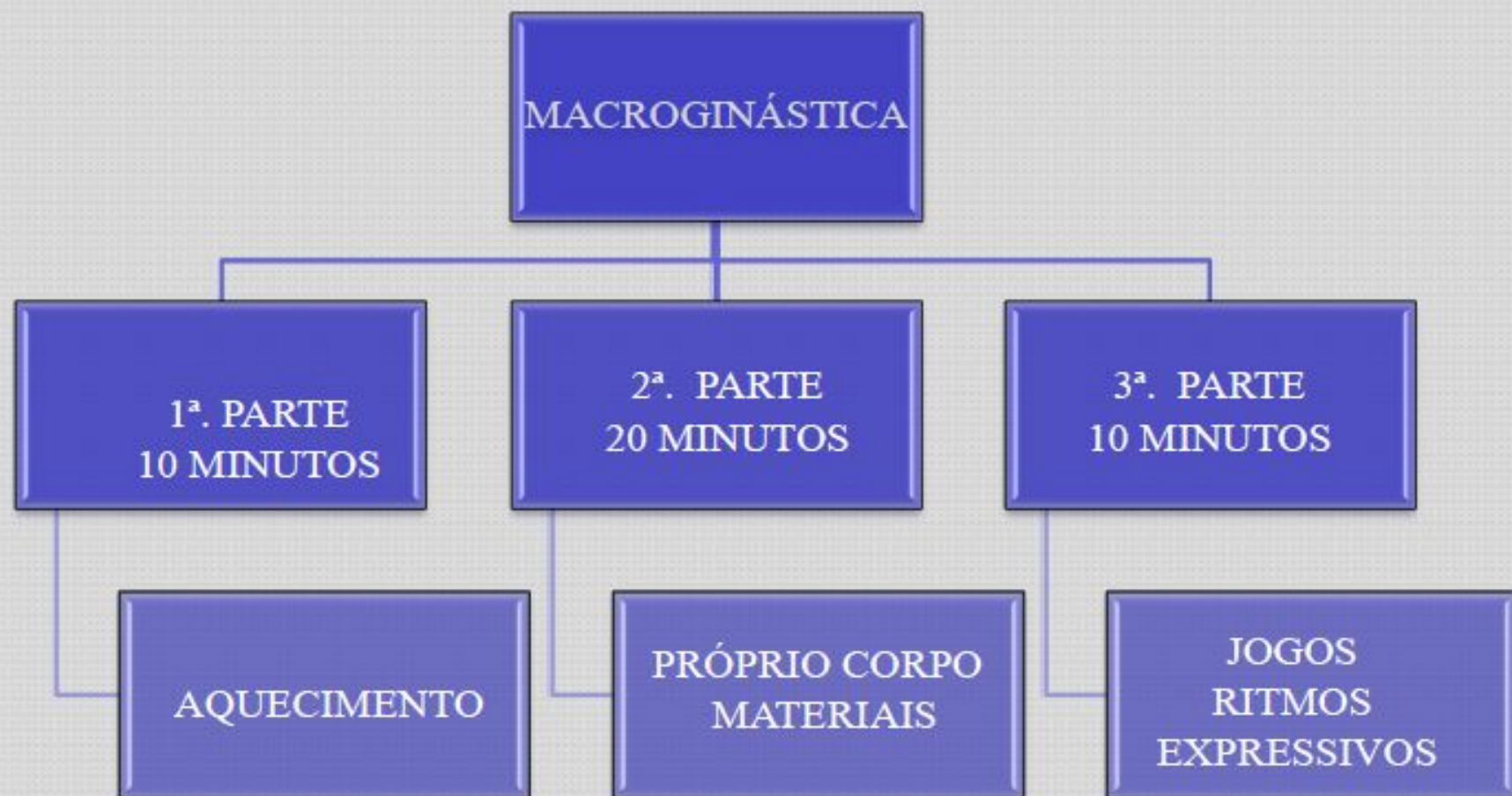
“VOLEICHIGA...”



Aspectos organizacionais

1. LOCAL
2. MATERIAL
3. PARTICIPANTES
4. HORÁRIO E ÉPOCA DO ANO
5. CONDUITA DO PROFESSOR
6. DIVULGAÇÃO
7. A PARTICIPAÇÃO DOS PAIS

- ELABORAÇÃO DO PLANO DE UMA “SESSÃO”



PARTICIPAÇÃO COM ALEGRIA



TAREFAS DO PC

Até o dia **21/08/09** enviar para Oficina Pedagógica Plano de trabalho para o dia do AGITA GALERA por e-mail de20303o@sp.gov.br

Aos Cuidados de CLEBER

Fotografar o Evento do Agita Galera em sua Escola

No dia **31/08/2009** responder no site <http://agitagalera.edunet.sp.gov.br> o questionário de Avaliação do Envolvimento da Escola no "Agita Galera"

até **30/09/09** digitar no site o relatório (plano de trabalho enviado para oficina) com fotos

COMO FAZER

- ➔ Na parte superior à direita as portas de entrada para Avaliação / Administrativo
- ➔ Usar o código CIE da escola com 06 dígitos como usuário e os últimos 04 dígitos como senha
- ➔ Preencher **todos os campos** antes de enviar o relatório com fotos e avaliação.





Institucional Material de Apoio Relatórios Avaliação Administrativo

Como Participar?

Notícias

Divirta-se!

Agitação!

- Confira as diversas formas de celebração do dia mundial da atividade física.
- Dia mundial e estadual da atividade física é comemorado com caminhada no dia 5 de Abril de 2009.

Mais dicas



Movimente-se!
Sedentarismo, é o inimigo número um da saúde, segundo dados confirmados pela OMS.

Veja



” Encontre um caminho seguro para ir a pé ou de bicicleta para a escola. Esta é uma excelente atitude para manter-se ativo. Pratique essa idéia.”

ATIVIDADE PONTUAL PARA O DIA 28 DE AGOSTO 2009

MACROGINÁSTICA

Todas as Unidades Escolares

Publico Alvo

Alunos, professores, gestores, funcionários, pais.

Horário

Manhã 11h00 - Tarde 15h00

Duração

30 Minutos

Local

Unidade Escolar

PARTICIPAÇÃO NA SEMANA DE 24 A 28 DE AGOSTO

Todos os Professores
Temas em todas as Disciplinas



MANTER UM ESTILO DE VIDA ATIVO



**ALIMENTAÇÃO ADEQUADA
PARA A SAÚDE**



QUALIDADE DE VIDA

MATERIAL DISPONÍVEL

CARTAZES

CD COM MÚSICAS PARA MACROGINÁSTICA
DVD VIDEO/AULA MACROGINÁSTICA

ORIENTAÇÃO DE HOJE
NO SITE DA OFICINA PEDAGÓGICA

<http://br.geocities.com/oficina.edfísica>