

A person's hands are visible at the top, holding a white cloth that is draped across the frame. The background is a solid teal color. The text is overlaid on the lower half of the image.

Escola sem muros: em casa também se aprende

EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudos comprovam a importância da Atividade Física



Os benefícios para crianças



Estudos sugerem que **atividades físicas são especialmente importantes** para o **desenvolvimento cerebral** dos jovens.



Qualquer tipo de **atividade física** produziu um **aumento no QI** e **uma melhora nos testes escolares** em crianças.



Apenas **10 minutos de exercícios** foram capazes de aumentar a **concentração** e **atenção** de crianças de 13 a 16 anos.



Exercícios **reduziram os sintomas** em crianças diagnosticadas com **TDHA** (transtorno do déficit de atenção com hiperatividade).

Não fique parado...

**Mesmo em casa e sem os
amigos, dá para mexer o
corpo e se divertir...**



Cultura Corporal de Movimento

Experimente variadas práticas corporais...



Jogos e brincadeiras



Ginástica



Danças



Esportes



Lutas



Esportes Radicais



The background of the image is a vibrant teal color with a complex, marbled pattern. The pattern consists of swirling, organic shapes in various shades of teal, from light to dark, creating a sense of movement and depth. A white rounded rectangle is positioned on the left side of the image, containing the text 'FUNDAMENTAL I' in a bold, black, sans-serif font.

FUNDAMENTAL I

Brincadeiras populares

Amarelinha



Bola de gude



Pular corda



Peão



Crie suas próprias brincadeiras...

01



02



03



04



Ginástica

Estrela



Vela



Ponte



Danças

**Dance ao som
de sua música
favorita**



Hip Hop



Brincadeiras cantadas

cabeça



ombro



joelho



pé



Esportes

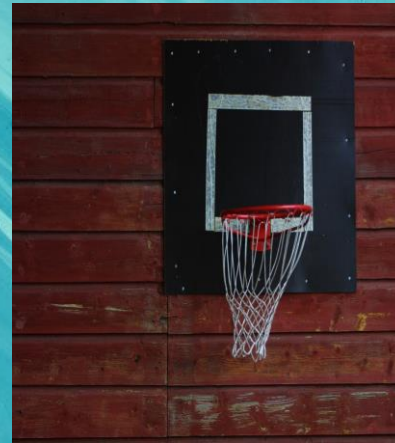
Futebol
Chute a gol



Squash



Basquete
Arremesso



Boliche



The background of the slide is a vibrant teal color with a marbled, liquid-like texture. The patterns are organic and swirling, with varying shades of blue and green. A white rectangular box with rounded corners is positioned on the left side of the slide, containing the text.

FUNDAMENTAL II

Jogos e Brincadeiras

Games de movimento corporal



Desafio corporal



Jogos de tabuleiro

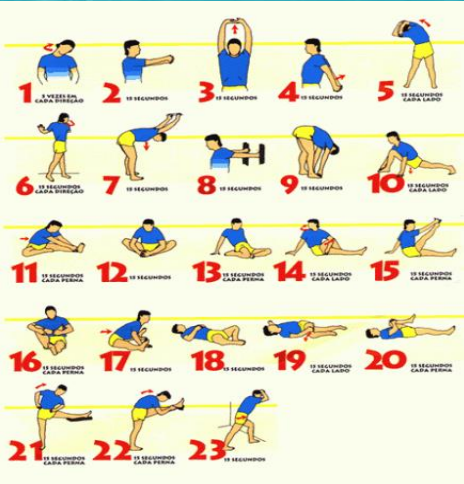


Imagem e ação

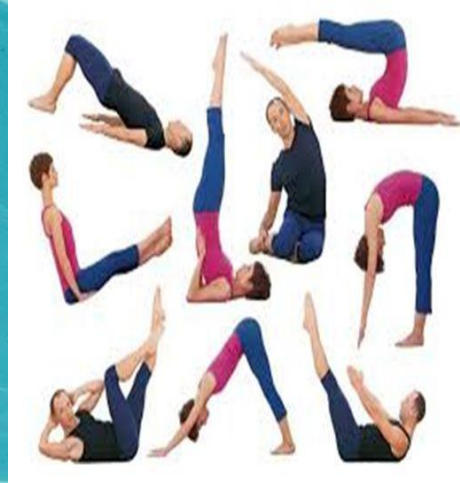


Ginástica

Alongamento



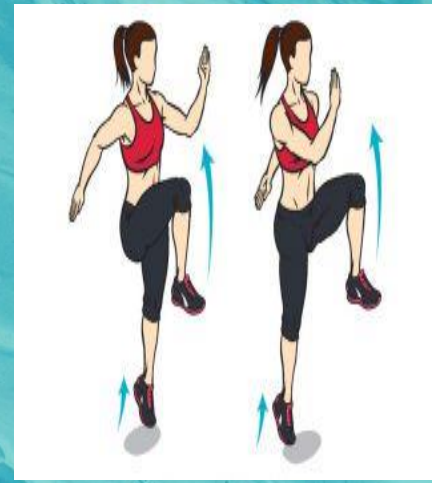
Pilates



Corda



Exercícios aeróbicos



Danças

**Dance ao som de
suas músicas
favoritas**



Hip Hop



**Crie sua
própria
coreografia**

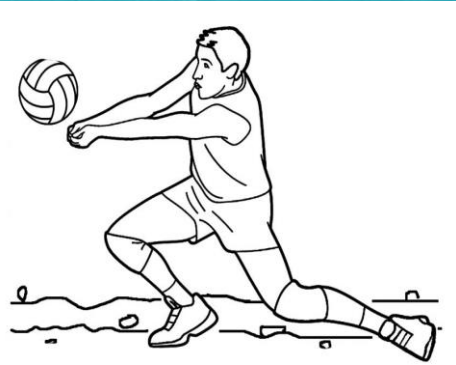


**Experimente
coreografias
famosas**

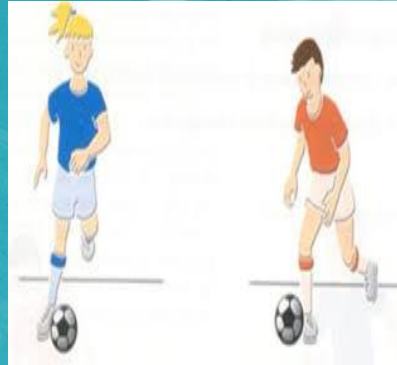


Esportes

**Exercite os
fundamentos
do vôlei**



**Futebol
condução
de bola**

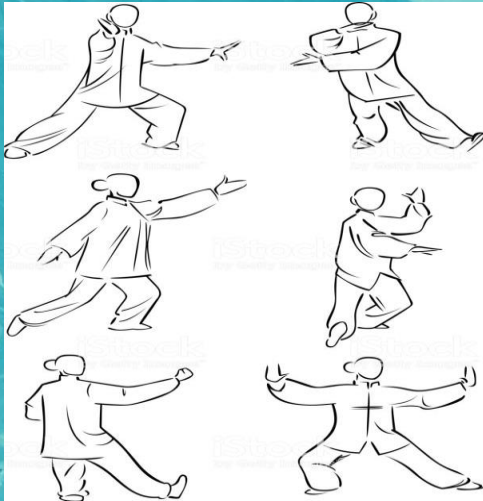


**Use sua
criatividade**



Lutas

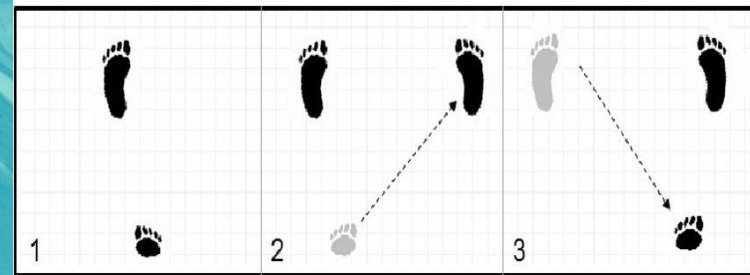
**Experimente fazer
esses movimentos do
Tai chi chuan.**



**Confeccione sua própria
espada com jornal e
experimente alguns
movimentos da esgrima**



**Capoeira
Experimente fazer o
movimento da ginga**



Esportes Radicais

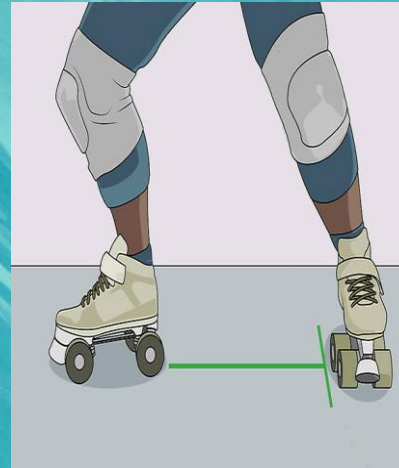
Skate



Bike



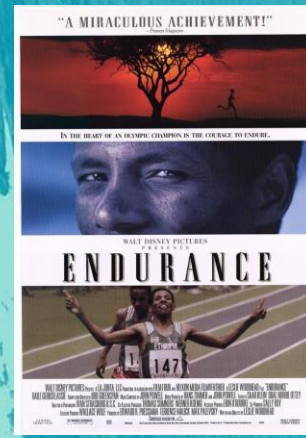
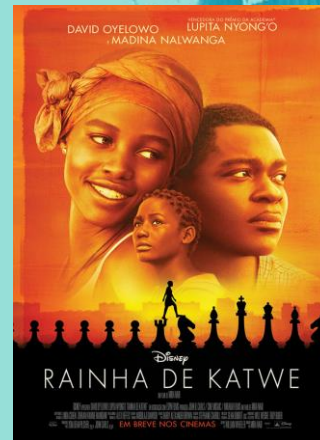
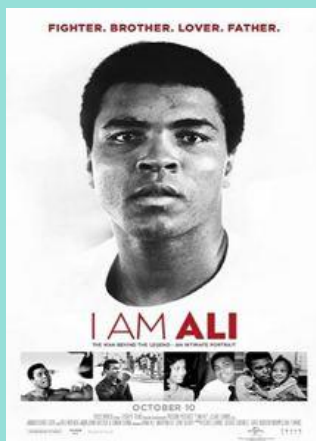
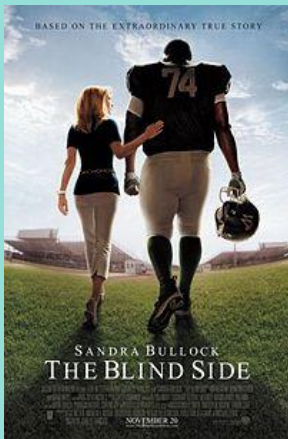
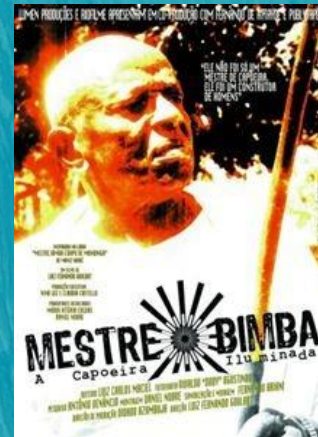
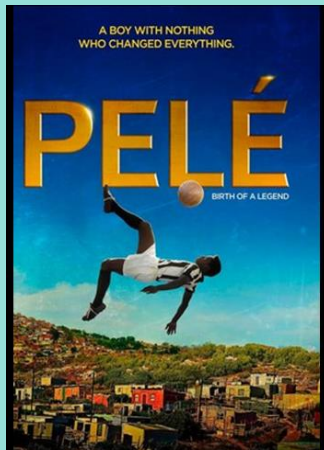
**Patins
Parada em T**



Parkour



Dicas de filme



Dicas de aplicativos

Pocket Yoga

Esse aplicativo guia a sua sessão. O Pocket Yoga traz cerca de 150 posturas, distribuídas em 27 aulas, apropriadas para diferentes níveis de conhecimento da prática. Esse app é tão completo que até a maneira de respirar em cada exercício é mostrada!

Saiba tudo sobre o Pocket Yoga baixando-o em seu Android ou iPhone!



Dicas de aplicativos

Google Fit

O Google Fit não foi feito para sugerir treinamentos, mas acompanhar o seu. Nele, você pode acompanhar quanto tempo está em movimento e ver a evolução de suas metas.

Ele também oferece dicas de como tirar melhor proveito do treino e sugestão de objetivos baseados na sua atividade. Apesar de ser um app Google, você pode baixar o Google Fit tanto no Android quanto no iOS.



Não fique parado!

Mexa-se!

Corpo em movimento é corpo saudável!

Quem se mexe é mais feliz!





PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas

eppseed@gmail.com