

Parque de treino

Mover-se, construir e manter-se forte ao ar livre

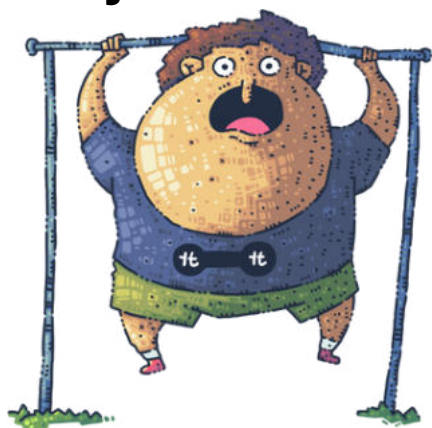
Palavras-chave:

atividade física, exercício, movimento ao ar livre, coordenação, treino, espaço público, saúde

Grupo-alvo:

Os alunos da escola primária (idades dos 6 aos 11 anos)

Objetivos:



Esta atividade incentiva os alunos a conectar a atividade física com a construção criativa, projetando e utilizando um circuito de exercícios ao ar livre. Os alunos utilizam LEGO ou outros materiais de construção para criar modelos de exercícios e traduzi-los em movimentos da vida real através de uma sessão de treino ao ar livre divertida e envolvente. A atividade promove o exercício físico diário, a coordenação motora e a compreensão da importância de estilos de vida ativos e de espaços públicos bem projetados.

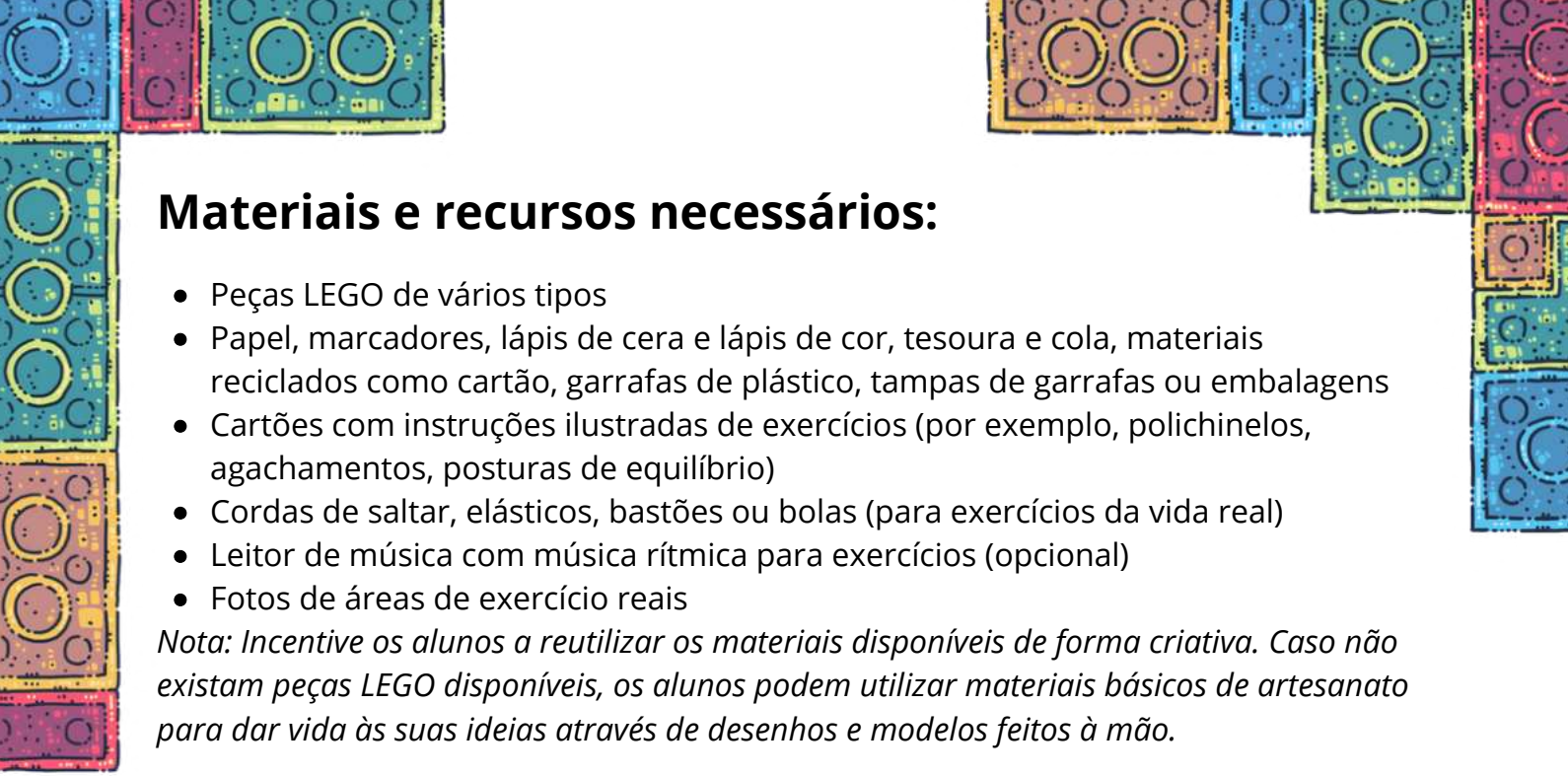
No final, os alunos serão capazes de descrever os benefícios do exercício, demonstrar competências físicas básicas e refletir sobre como o movimento pode ser apoiado por um design bem pensado.

Orientação geral sobre alocação de tempo:

A duração necessária para realizar esta atividade pode variar consoante o grupo específico de crianças. Os professores são encorajados a adaptar a implementação de acordo com as necessidades, interesses e dinâmicas do grupo.

Na fase preparatória, os professores podem utilizar uma variedade de atividades para introduzir e contextualizar o tema escolhido. Estas podem incluir discussões, vídeos, desenhos, contos ou até uma visita de estudo, dependendo da idade e do conhecimento prévio das crianças.

A fase principal de construção, durante a qual as crianças planeiam e constroem o seu elemento urbano utilizando peças LEGO, não deve normalmente exceder os 45 a 60 minutos. No entanto, esta fase estimula frequentemente ainda mais a curiosidade e o questionamento entre as crianças, o que pode levar a um maior envolvimento ou a atividades de acompanhamento. Para obter instruções mais detalhadas e apoio pedagógico sobre como implementar as atividades do projeto INNO-kids, descarregue o Guia Metodológico do Professor.



Materiais e recursos necessários:

- Peças LEGO de vários tipos
- Papel, marcadores, lápis de cera e lápis de cor, tesoura e cola, materiais reciclados como cartão, garrafas de plástico, tampas de garrafas ou embalagens
- Cartões com instruções ilustradas de exercícios (por exemplo, polichinelos, agachamentos, posturas de equilíbrio)
- Cordas de saltar, elásticos, bastões ou bolas (para exercícios da vida real)
- Leitor de música com música rítmica para exercícios (opcional)
- Fotos de áreas de exercício reais

Nota: Incentive os alunos a reutilizar os materiais disponíveis de forma criativa. Caso não existam peças LEGO disponíveis, os alunos podem utilizar materiais básicos de artesanato para dar vida às suas ideias através de desenhos e modelos feitos à mão.

Introdução:

Comece com uma discussão em grupo: "Porque é que o movimento é importante para a nossa saúde?" Pergunte aos alunos sobre os seus desportos, jogos ou atletas favoritos e o que os faz sentir fortes ou cheios de energia. Apresente a ideia de que o movimento pode ser divertido, social e criativo — e não apenas algo feito num ginásio. Explique que os espaços exteriores podem contribuir para o bem-estar e para a vida em comunidade quando são seguros, inclusivos e cuidadosamente concebidos.

Procedimento:

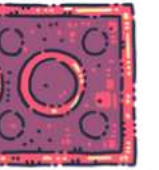
Preparação

Após a introdução, reúna os alunos e apresente os cartões de exercícios. Explique que cada cartão mostra um movimento básico que irão posteriormente recriar em LEGO e incluir num trilho de exercícios. Mas, primeiro, eles próprios experimentarão os exercícios para perceber como cada um se sente no seu próprio corpo.

Distribua os cartões numa área visível ou distribua alguns por cada pequeno grupo. Coloque uma música animada de fundo para criar uma atmosfera energizante.

Orienta os alunos num breve aquecimento em grupo e, em seguida, convide-os a alternar entre os exercícios dos cartões — saltar, alongar, equilibrar-se ou agachar-se — com muito espaço para se movimentarem em segurança.

Utilize perguntas orientadoras entre as atividades:

- Que movimentos foram os mais divertidos ou desafiantes?
 - Que tipo de espaço ou equipamento o poderia ajudar a fazê-lo mais facilmente?
 - O que tornaria este exercício mais convidativo para os outros?
- 

Construção

Divida os alunos em pequenos grupos e forneça peças LEGO juntamente com materiais reciclados. Explique que a sua tarefa é construir equipamentos de ginástica. Cada grupo deve:

- Escolher 1 a 3 exercícios e construir uma versão em LEGO do equipamento que apoie esses movimentos (por exemplo, barra de flexões, trave de equilíbrio, banco de step, estrutura de escalada ou parede de alongamento).
- Identificar cada modelo com o nome do exercício e como é utilizado.
- Pensar como o equipamento poderia ser adaptado para pessoas de diferentes idades e capacidades.
- Decorar ou personalizar as estações de fitness com cores, placas ou elementos simbólicos (por exemplo, elementos inspirados na natureza, frases motivacionais).

Detalhes

À medida que os grupos constroem os seus equipamentos de fitness, incentive-os a pensar como verdadeiros designers de áreas exteriores:

- A estrutura é estável e segura?
- Mostra claramente como funciona o exercício?
- Alguém consegue perceber a função apenas olhando para ela?

Incentive-os a projetar para a diversidade, considerando utilizadores de diferentes tamanhos, idades e capacidades. A estrutura poderia ser modificada com um suporte extra, uma altura mais baixa ou um solo mais macio? Para enriquecer os seus modelos, os alunos podem adicionar toques ambientais como árvores, bancos ou coberturas de sombra para mostrar que o espaço faz parte de uma área pública acolhedora.



Histórias

Convide os alunos a imaginar uma história sobre alguém que utiliza o seu espaço de treino. Pode ser um super-herói a treinar para uma missão, um treinador desportivo a ajudar as crianças a ficarem mais fortes ou um evento comunitário que reúne pessoas para um dia de exercício.

Apresentação

Cada grupo apresenta a sua estação de treino e explica como o movimento beneficia o corpo. Podem partilhar como escolheram o exercício, como o desenvolveram e o que esperam que os outros sintam ao experimentá-lo. Incentive os colegas a colocar questões e a oferecer feedback.



Dicas:

- Utilize música, contagens decrescentes ou desafios divertidos para manter os alunos envolvidos durante o treino. Faça perguntas reflexivas como: "Do que mais gostou?" ou "Qual o exercício que o fez sentir forte?".
- Incentive os alunos a pensar em como espaços públicos simples — como parques infantis ou parques — podem convidar todos a mexer-se e a brincar.
- Realce que as comunidades saudáveis são comunidades ativas e que um bom design apoia o corpo e a mente.

Considerações adicionais:

Diferenciação:

Ofereça apoio adicional ou instruções simplificadas para os alunos que possam necessitar de assistência extra. Para os alunos avançados, ofereça tarefas de extensão, como pesquisar mais práticas sustentáveis ou elaborar modelos mais complexos.

Avaliação:

Avalie os alunos com base na sua participação e envolvimento durante as discussões e atividades práticas. Avalie a criatividade, o esforço, a colaboração, a profundidade de compreensão demonstrada nos seus modelos, o pensamento crítico, a capacidade de fornecer feedback construtivo e as competências de apresentação.

Atividades de Extensão:

Convide um treinador, fisioterapeuta ou personal trainer local para liderar uma sessão futura ou discutir sobre o movimento saudável.

- Deixe os alunos monitorizar a sua própria atividade física durante uma semana.

Ligações curriculares:

Esta atividade integra:

Educação Física (movimento, coordenação, força, hábitos de vida ativos)

Ciências (sistemas do corpo humano, função muscular e os efeitos do exercício)

Estudos Sociais (utilização do espaço público, inclusão)

Arte (design, criatividade, construção)

Linguagem (conto de histórias, discussão, competências de apresentação)

Ligações ODS:

- **ODS 3: Saúde e Bem-Estar** – Os alunos promovem a atividade física e exploram a forma como o movimento contribui para a saúde.
- **ODS 11: Cidades e Comunidades Sustentáveis** – Os alunos concebem espaços públicos inclusivos, seguros e divertidos que incentivem o envolvimento da comunidade.