

# Move-It Jogo de Cartas



Science  
Film  
Festival

Knowledge  
Through  
Entertainment

## FILME

**Os Jovens e o Corona**

## OBJETIVOS PRINCIPAIS

- 1 **Inspirar as crianças a se tornarem ativas.**
- 2 **Incluir os exercícios físicos necessários em sua rotina diária.**
- 3 **Inspirar uma atividade de união familiar, onde elas podem definir seus próprios objetivos de condicionamento físico e seguir as instruções para levar um estilo de vida saudável e em forma.**

## INTRODUÇÃO

As crianças estão sujeitas a muitas restrições devido à pandemia. Elas ficaram presas em ambientes internos e usaram vários dispositivos para o aprendizado e entretenimento. Isso reduziu muito suas atividades físicas no ano passado. Essa atividade garante que elas façam alguns exercícios físicos muito necessários, sem o uso de equipamentos sofisticados ou a necessidade de sair de casa. A atividade física pode aumentar nosso bem-estar mental e fazer parte de uma rotina diária eficaz. Além do bem-estar físico, praticar exercícios em grupo (com amigos / familiares) traz uma variedade de benefícios, pois auxilia no bem-estar emocional.

## QUESTÕES GUIA

- Você sentiu falta das aulas de educação física?
- Você acha que a atividade física é importante para manter uma boa saúde?
- O que o exercício faz ao nosso corpo?
- Você gosta de se exercitar com sua família?
- A atividade física tem algum efeito em nossa saúde mental?

### TÓPICOS

Educação física saúde e boa forma  
biologia corpo humano bem-estar  
mental hobby

### PALAVRAS-CHAVE

Exercício atividade bem-estar físico  
bem-estar mental rotina diária  
vínculo familiar neurotransmissores  
massa muscular mente e corpo,  
energia transpiração pulsação cardio

### NÍVEL

Todas as idades

### TIPO DE RECURSO

Jogo de cartas

### NÚMERO DE PARTICIPANTES

Qualquer número

### MODALIDADE

Ambiente grande, grupo pequeno,  
ao vivo online

### TEMPO DE ATIVIDADE

20-30 min

# Move-It Jogo de Cartas



## MATERIAIS/PREPARAÇÃO

- Dado ou um par de dados
- Folha de atividades do MOVE IT, ou apresentação de slides do Google, ou cartões impressos.

## Instruções sobre como imprimir e cortar os cartões

- 1 Imprima as imagens do cartão na última página em um papel cartão ou qualquer outro papel.
- 2 Corte ao longo das linhas pontilhadas pretas.
- 3 Em seguida, dobre ao longo da linha pontilhada vermelha.
- 4 Cole as superfícies em branco juntas para fazer seus cartões 'MOVE IT'.

## TAREFAS/PROCEDIMENTO

As crianças têm três conjuntos de cartões apropriados para a idade (Elementar, Primário, Secundário) com seis rotinas cada para escolher. Elas podem escolher fazer todos os 18 exercícios ou escolher qualquer categoria particular a seguir. Existem duas maneiras de jogar - usando as impressões do cartão ou usando a apresentação digital.

## Passos para seguir ao usar os cartões impressos:

Coloque as cartas escolhidas no chão ou em uma mesa em uma fileira, com o lado do exercício voltado para baixo. Jogue os dados e vire uma das cartas. Repita o exercício mostrado na carta quantas vezes forem mostradas pelos dados. Alternativamente, as crianças podem escolher intensificar o mesmo - X séries de 10 repetições do exercício específico (X representa o número mostrado nos dados). Continue jogando os dados até que você tenha virado todas as cartas.

Se as crianças não tiverem dados em casa, podem pedir a um membro da família que escolha aleatoriamente um número para cada uma das cartas.

Reúna a família para um desafio de condicionamento físico

Defina uma meta e tente alcançá-la.

Você pode acompanhar seu progresso em seu diário/caderno registrando o número de repetições por dia. No final de cada semana, analise seus dados e considere atualizar seus objetivos de condicionamento físico.

GRUPO DE IDADE	ELEMENTAR	PRIMÁRIO	SECUNDÁRIO
<b>MATERIAIS NECESSÁRIOS</b>	<b>Dados</b>	<b>Dados</b>	<b>Dados</b>
<b>Exercícios</b>	Salto, salto de sapo, corrida no local, salto de canguru, pose de árvore, balanço como uma geleia	Estocadas, corrida de joelhos alta no local, agachamentos, giros, caminhada de robô, abdominais	Agachamentos, flexões, chutes em tesoura, mergulhos de tríceps em uma cadeira, alpinista, flexões de bicicleta

# Move-It Jogo de Cartas



## Para fazer a atividade digitalmente em seu dispositivo (laptop, tablet, telefone celular):

Use o link (em inglês)

e siga as etapas mencionadas nos slides para jogar e acompanhar seu progresso.

## Para acompanhar o seu progresso

- Clique nos links apropriados para a idade para ver a folha de acompanhamento do Move-It - Jogo de Cartas.
- Baixe esta folha em seu dispositivo e personalize-a de acordo com suas necessidades.

Folha de acompanhamento do progresso elementar (em inglês)

Folha de acompanhamento do progresso primário (em inglês) -

Folha de acompanhamento do progresso secundário (em inglês) -

## PROMOVENDO DISCUSSÕES

- 1) Como a atividade física melhora nosso bem-estar mental?
  - A atividade física tem um grande potencial para melhorar nosso bem-estar. Mesmo uma curta caminhada de 10 minutos (caminhada rápida) aumenta nosso estado de alerta mental, energia e humor positivo. A participação em atividades físicas regulares pode aumentar nossa autoestima e pode reduzir o estresse ou a ansiedade.
  - Introduzir a conexão entre atividade física e neurotransmissores como endorfinas, dopamina, serotonina etc. Nossa atividade física pode aumentar as funções desses neurotransmissores?

- 2) Que mudanças físicas você nota quando se exercita ou faz atividades cardiovasculares?

- Construindo massa muscular, acalmando sua mente e corpo, mais energia.
- Transpiração - como o suor ajuda seu corpo?
- Taxa de pulso - qual é a taxa de pulso normal? O que acontece quando você se exercita? Por que há uma mudança na taxa?

## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

- 1) Verifique com um adulto se os exercícios mencionados nos cartões são adequados para você.
- 2) Use roupas confortáveis.
- 3) Mantenha-se hidratado.
- 4) Garanta espaço suficiente ao seu redor antes de iniciar a atividade.

## DESDOBRAMENTOS POSSÍVEIS

- 1) Faça sua própria lista de atividades "MOVE-IT" para ajudá-lo a se manter em forma e saudável.
- 2) Envolve os membros da sua família- Esta pode ser uma excelente atividade de grupo.
- 3) Experimente outra excelente atividade baseada em cartão para se manter produtivo e ativo em casa. Por exemplo, outra atividade do Science Film Festival 2021 intitulada 'Boredom Fighter' (wird später verlinkt)

## AUTORES

Desenhado por Yoshida Menon e Preveena Nandakumar, Educadores de Ciências, Índia

## MOVE - IT



Elementary



**FROG JUMP:** Pretend you are a frog. Squat low & rest your hands on the floor in front of you. Jump forward & end up back on your feet in a squat position. Repeat.

## MOVE - IT



Elementary



**KANGAROO JUMP:** Pretend you are a kangaroo and jump! Stand with your feet shoulder width apart, sit into your back gently and jump forward, landing on both feet. Repeat.

## MOVE - IT



Elementary



**TREE POSE:** Stand on your left leg with your right leg folded and resting on your left thigh. Keep your arms folded above your head. Maintain balance. Swap your leg and try the same.

**MOVE - IT***Elementary*

**JOG ON THE SPOT:** Stand comfortably and start jogging on the spot. Lift your knees unto your waist and swing your arms backwards and forwards as you move. Repeat.

**MOVE - IT***Elementary*

**JUMPING JACKS:** Start with your feet apart and arms outstretched. Then jump and bring together. At the same time move your arms up over your head. Repeat.

**MOVE - IT***Elementary*

**JELLY WOBBLE:** Imagine you are are a jelly. Keep your joints loose and wobble and shake. Move your arms all around and up & down. Don't forget to smile.

## MOVE - IT



Primary

### BENEFIT

- Lower body strength
- Endurance



**LUNGES:** Keep your upper body straight, with your shoulders back and relaxed. Engage your core and breathe normally. Step forward with one leg, lowering your hips until both knees are bent at about a 90-degree angle. Repeat on the other leg.

## MOVE - IT



Primary

### BENEFIT

- Lower body strength
- Strengthen core
- Endurance



**TWISTS:** Stand with your feet shoulder width apart. Rest your arms on your waist & rotate your upper body from side to side, ensuring your feet are firmly on the ground. The movement must be quick & powerful from side to side.

## MOVE - IT



Primary

### BENEFIT

- Strengthen core
- Tones abdominal muscles
- Improves posture



**CRUNCHES:** Lie down on your back. Plant your feet on the floor, hip-width apart. Bend your knees and place your fingertips behind your head. Contract your abs and inhale. Exhale & lift your upper body keeping your head & neck relaxed. Inhale and return to the starting position.

## MOVE - IT



Primary

### BENEFIT

- Fun inducing
- Family interaction



**ROBOT WALK:** Move like a robot is a fun dance move- use body isolations to move one part of your body separately from the rest. Wobble back & forth whenever you stop or shift into a new position. Keep your feet on the ground, and focus on moving your arms, torso, and head while you dance. Remember to have fun.

## MOVE - IT



Primary

### BENEFIT

- Cardio boost
- Tones lower body muscles
- Strengthen core



**HIGH KNEE JOGGING:** Start by standing with your feet hip-distance apart. Lift up right knee as high as it will go and raise the opposite arm, then quickly switch so that your left knee is up before right foot lands. Continue pulling knees up for as long as desired. Remember to breathe and keep your back straight while doing this exercise.

## MOVE - IT



Primary

### BENEFIT

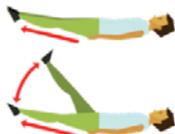
- Strengthen core
- Reduces risk of injury
- Lower body strength



**SQUATS:** Stand tall, with your back straight, feet kept a little more than hip-width apart and relax your shoulders. Look straight ahead, keeping your back straight, engage your core. Inhale, push your buttocks out, and start bending your knees. Exhale and get back to original standing position.

**MOVE - IT***Secondary***MUSCLES WORKED**

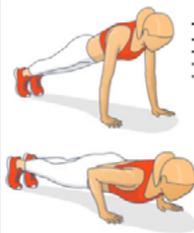
- Core muscles
- Quads
- Glutes



**SCISSOR KICKS:** Lie on your back with your arms by your sides. Lift both your legs a few inches off the ground & separate them slightly into a 'V' shape. Engage your core & press your lower back into the floor. Keeping both legs straight, bring your legs together & cross your right leg over the left. Widen your legs into a 'V' & bring your legs together, this time left leg over the right.

**MOVE - IT***Secondary***MUSCLES WORKED**

- Chest
- Shoulders
- Triceps
- Abdominals
- Legs



**PUSH UP:** Get down on all fours, placing your hands slightly wider than your shoulders. Straighten your arms and legs. Lower your body until your chest nearly touches the floor. Pause, then push yourself back up. Low intensity variations- Bent knee push up or Wall push up.

**MOVE - IT***Secondary***MUSCLES WORKED**

- Legs
- Hips
- Glutes
- Abdominals
- Arms
- Chest
- Shoulders



**BURPEES:** Start in squat position. Lower hands to the floor in front of you. With your weight on your hands, kick your feet back to get into a plank position. Keep your body straight from head to heels & do 1 pushup. Jump back to your feet into starting position. Jump quickly into the air reaching your arms over your head & land back where you started.

## MOVE - IT



Secondary



## MUSCLES WORKED

- Triceps
- Chest
- Shoulders
- Increases stability



**TRICEP DIPS:** Sit on the edge of the chair & grip the edge next to your hips. Keep legs extended & feet about hip-width apart. Press into your palms to lift your body & slide forward just far enough so your behind clears the edge of the chair. Lower yourself until your elbows are bent between 45 - 90 deg. Slowly push yourself back up to the start position & repeat.

## MOVE - IT



Secondary



## MUSCLES WORKED

- Obliques
- Hips
- Core



**BICYCLE CRUNCHES:** Lie down on your back. Bend your knees & plant your feet on the floor, hip-width apart. Place your fingertips behind your head. Engage your abs. Lift your knees to 90 deg & raise your upper body. Exhale & rotate your trunk, moving your right elbow & left knee toward each other while straightening your right leg. Pause. Inhale & return to starting position. Exhale. Repeat same with your left leg.

## MOVE - IT



Secondary



## MUSCLES WORKED

- Hamstrings
- Triceps
- Core
- Quads
- Shoulder



**MOUNTAIN CLIMBER:** Start on all fours, hands shoulder-width apart & knees hip-width apart. Brace your core. Move your right thigh toward your chest & place your toes on the floor. Straighten your left leg behind you, flex your foot, & place it on the floor. Swiftly switch legs without moving your arms. Repeat.