

UPONLY LEARNING APRESENTA MEXA-SE TODO DIA · EDUCAÇÃO FÍSICA GRÁTIS

Plano semanal de educação física: 1º ano

6–7 anos. Cinco sessões de 30 minutos por semana (nosso plano), com uma versão de 3 dias. Use toda semana do ano; a parte de habilidade segue a unidade do momento.

Estudante: _____ Semana de: _____

Sumário

A semana de 5 dias 2

A semana de 3 dias e as unidades do ano 3

Os 60 do dia. 60 minutos ou mais de atividade moderada a vigorosa todos os dias, com atividade vigorosa, muscular e óssea em pelo menos 3 dias por semana cada (HHS, CDC). A educação física cobre uma parte; brincadeiras, caminhadas e tarefas da casa cobrem o resto.

Teste da fala. Moderada: seu estudante consegue falar, mas não cantar. Vigorosa: só algumas palavras antes de respirar (CDC).

Regras de segurança para toda sessão

- Aqueça primeiro.
- Libere o chão.
- Deixe água por perto.
- Use tênis, ou fique descalço num piso que não escorrega.
- Aterrisse de leve.
- Pare se algo doer ou se sentir tontura ou enjoo.
- Avise um adulto.

Material: bola de meia (meias enroladas), travesseiro ou almofadas do sofá, fita crepe, toalha, garrafas plásticas vazias (como pinos ou cones), cesto de roupa, bexiga, raquete de prato de papel, corda de pular (ou uma linha no chão), cadeira, garrafa de água.

Leia com atenção: Mexa-se todo dia é conteúdo educativo geral, não orientação médica. Converse com o médico do seu estudante antes de começar um novo programa de atividades se ele tiver uma condição do coração, dos pulmões ou outra condição de saúde, uma lesão ou uma deficiência que afete o movimento. Pare e procure ajuda médica se o estudante desmaiar, sentir dor no peito, muita falta de ar ou tontura durante a atividade. Em emergências, ligue 192 (SAMU) no Brasil ou 911 nos Estados Unidos.

A semana de 5 dias

Força na segunda, quarta e sexta; saltos para os ossos na terça, quarta e sexta; brincadeiras vigorosas na terça, quinta e sexta. Doses (nosso plano): 1 série de 5 a 8 repetições ou sustentações de 10 a 15 segundos, em forma de brincadeira; de 20 a 40 aterrissagens leves por sessão.

Dia	Aquecimento (5 min)	Prática de habilidade (10 min)	Condicionamento (5–7 min)	Jogo ou dança (5–7 min)	Relaxar (3 min)	Feito
Segunda	Marcha, círculos com os braços, elevação de joelhos	Habilidade da unidade (veja a página do ano)	Agachamento 2 × 6–10, andar de urso 2 idas	Batatinha frita 1, 2, 3	Postura da criança, 3 respirações	☐
Terça	Polichinelo, círculos de quadril	Habilidade da unidade	Pulo de coelho ou saltos laterais na linha, 2 × 10	Pega-pega com toque leve	Borboleta	☐
Quarta	Marcha, círculos com os braços	Equilíbrio: flamingo, postura da árvore	Pulo de sapo 2 × 6–8, andar de caranguejo, prancha com os joelhos no chão	Vitórias-régias (saltar entre travesseiros)	Gato-vaca	☐
Quinta	Dança da estátua	Ritmo, dança ou andar de bichos	Pausa para dançar: 30 s rápido, 15 s de descanso, 3 rodadas	Dança da estátua ou pega-pega	Alongamento posterior sentado, 3 respirações	☐
Sexta	Elevação de joelhos, polichinelo	Jogo da habilidade da unidade	Circuito, 30 s cada, 2 rodadas: agachamento, saltos por cima de uma linha, flexão na parede, pulo de coelho	Jogo em família escolhido pelo estudante	Postura da criança	☐

A habilidade da unidade nesta semana

Escreva a unidade e a habilidade da página do ano: _____

Como ensinar: eu faço, nós fazemos, você faz

Eu faço: Você mostra o movimento e diz 2 ou 3 dicas curtas, como "de lado para o alvo, passo, arremesso". **Nós fazemos:** Vocês praticam juntos. Diga uma coisa específica que deu certo e uma dica para tentar em seguida. **Você faz:** Seu estudante pratica sozinho e depois usa a habilidade no jogo. Observe e dê uma dica de cada vez. **Verificação:** No fim da primeira semana de cada unidade, use a verificação rápida abaixo. Se ainda não estiver lá, repita a etapa Nós fazemos.

A semana de 3 dias

Cada dia tem força, saltos e um jogo rápido, então três dias ainda cobrem os 3 dias de cada.

Dia	Aquecimento (5 min)	Prática de habilidade (10 min)	Condicionamento (5–7 min)	Jogo ou dança (5–7 min)	Relaxar (3 min)	Feito
Segunda	Marcha, polichinelo	Habilidade da unidade	Agachamento, pulo de coelho 2 × 10	Pega-pega com toque leve	Postura da criança	☐
Quarta	Elevação de joelhos, círculos com os braços	Equilíbrio: flamingo	Pulo de sapo, andar de caranguejo, prancha com os joelhos no chão	Dança da estátua	Gato-vaca	☐
Sexta	Polichinelo, círculos de quadril	Jogo da habilidade da unidade	Circuito: agachamento, saltos laterais na linha, flexão na parede	Jogo em família	Borboleta	☐

As unidades do ano

Unidade	Semanas	Foco	Sessão de exemplo na página do ano
1.1 Caminhos, níveis e velocidade	2–9	padrões de locomoção, primeiros saltitos	Cidade em zigue-zague
1.2 Saltar e aterrissar	10–17	saltos com os dois pés e num pé só, amarelinha	Aterrissagens leves
1.3 Arremessar e rolar	19–26	arremesso por baixo, rolar e pegar a bola	Treino de pontaria
1.4 Habilidades com os pés	27–34	chutar, conduzir e parar a bola	Conduzindo pela cidade

Semanas 1 e 35: autoavaliação tranquila. Semana 18: gincana em família. Semana 36: o estudante escolhe.

Eu consigo

- ☐ Consigo andar, galopar e me deslocar num zigue-zague.
- ☐ Consigo aterrissar com os dois pés e os joelhos dobrados.
- ☐ Consigo pular 5 vezes em cada pé.
- ☐ Consigo arremessar por baixo até um alvo.
- ☐ Consigo conduzir uma bola com toques curtos dos pés.
- ☐ Consigo fazer prancha nos joelhos por 10 segundos.
- ☐ Consigo torcer por outra pessoa num jogo.

Sessões completas, fichas de exercícios e versões sentadas: www.uponlylearning.com/pt/pe/grade-1.html

Fontes:
U.S. Department of Health and Human Services, Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition (2018) (em inglês), https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Physical activity guidelines for students (2024) (em inglês), https://www.cdc.gov/physical-activity-education/guidelines/
Centers for Disease Control and Prevention (CDC), What counts for children and teens (2024) (em inglês), https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/adding-children-adolescents/what-counts.html
SHAPE America, Guidelines (physical education time) (n.d.) (em inglês), https://shapeamerica.org/standards/guidelines/
American Academy of Pediatrics (AAP), HealthyChildren.org, Strength training (2011) (em inglês), https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sports/Pages/Strength-Training.aspx
Tempos das sessões, repetições e número de saltos são o nosso plano, não números das recomendações.