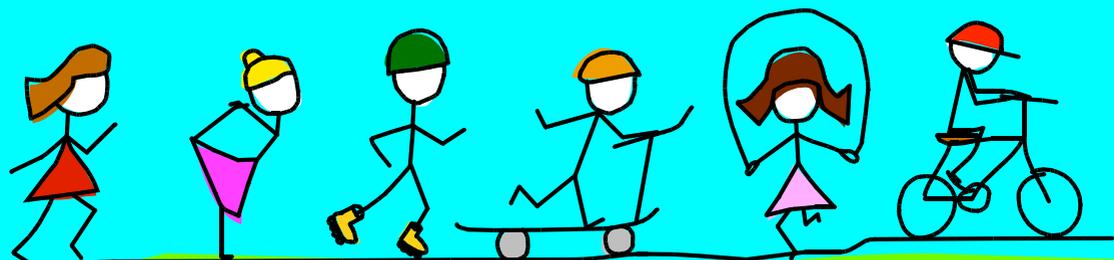


CADERNETA

ESCOLA ATIVA

Rita Santos Rocha

Carina Nunes Santos



**NÃO TE ESQUEÇAS
DE ME TRAZER
TODOS OS DIAS
PARA A ESCOLA!**

FICHA TÉCNICA

Título Caderneta ESCOLA ATIVA (2ª edição)

Autores Rita Santos Rocha, Carina Nunes Santos

Colaboradores Cristiana Mercê, Cristina Vicente, Cátia Alves, Vera Simões, Maria Raquel G. Silva, Gabriela Silvestre

Edição Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém

Conceção Gráfica SAF design

Ilustrações SAF design

ISBN 978-989-8768-24-7, 38 páginas (versão digital)

Fevereiro 2021

**COLA AQUI
A TUA FOTO**

DADOS PESSOAIS

NOME _____

DATA DE NASCIMENTO _____

MORADA _____

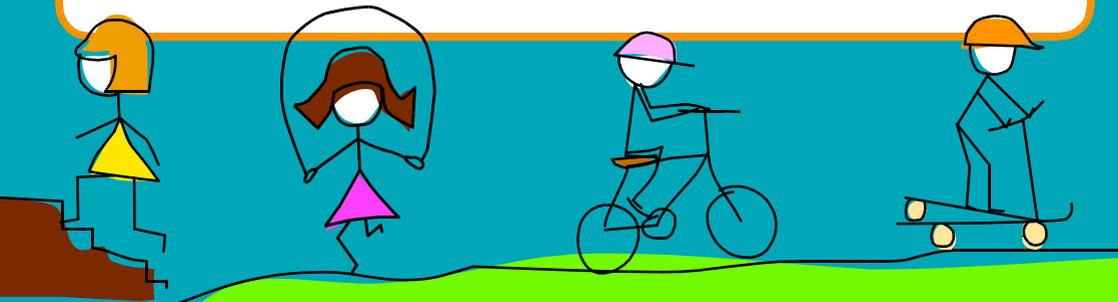
ENC. EDUCAÇÃO _____

TELEFONE _____

ANO/TURMA _____

ESCOLA _____

PROFESSOR _____



AOS ENC. EDUC. E PROFESSORES



O programa **ESCOLA ATIVA** é um projeto de ligação à comunidade escolar, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém, em parceria com a Câmara Municipal de Rio Maior e a DESMOR, EM, SA, tendo sido apoiado desde 2015, pelo Programa Nacional de Desporto para Todos, do Instituto Português para o Desporto e Juventude. Em 2017, o programa foi apoiado através do Contrato CP/453/DD/2017, publicado em Diário da República nº 225/2017, Série II de 2017-11-22, IPDJ - Apoio à Atividade Desportiva 2017 - Promoção da Atividade Física no Contexto Escolar.

O projeto conta com duas publicações decorrentes do programa **ESCOLA ATIVA** - promoção de atividade física e desportiva em contexto escolar:

- Rita Santos-Rocha, Vera Simões e Nuno Pimenta (2015). Escola Ativa - Atividade Física e Saúde em Contexto Escolar. Rio Maior, Escola Superior de Desporto de Rio Maior. ISBN: 978-989-8768-10-0 (edição impressa); 978-989-8768-13-1 (edição digital).
- Vera Simões e Liliana Ramos (2015). 100 Jogos para uma Escola Ativa - Brincar a Jogar para Exercitar! Rio Maior, Escola Superior de Desporto de Rio Maior. ISBN: 978-989-8768-11-7 (edição impressa); 978-989-8768-12-4 (edição digital).

A presente caderneta (2ª edição) configura-se como mais um resultado do programa **ESCOLA ATIVA**, objetivando a promoção da atividade física e dos estilos de vida saudáveis incluindo a alimentação e o sono).

Praticar atividade física regular tem um impacto significativo na qualidade de vida e na saúde das crianças, reduzindo o risco de doenças associadas à inatividade física, como o sedentarismo, ou mesmo atenuando as doenças crónicas.

A atividade física é importante não apenas na prevenção do ganho excessivo de peso e no aparecimento de problemas de saúde crónicos, mas também noutros aspetos do desenvolvimento físico, social e psicológico da criança.

Não obstante o importante papel social dos Profissionais do desporto/exercício, no que se refere à influência que exercem sobre as crianças relativamente à participação em atividades físicas e desportivas, cabe aos Professores e Encarregados de Educação uma grande responsabilidade nesta tarefa.



A ATIVIDADE FÍSICA

O QUE É A ATIVIDADE FÍSICA?

A atividade física é qualquer tipo de movimento do teu corpo que te faz gastar energia, transpirar e acelerar o coração! Pode ser quando fazes desporto, educação física, jogos... ou vais a pé ou de bicicleta para a escola, ou simplesmente... quando te **MEXES!** A atividade física é muito importante para a nossa saúde e bem-estar.

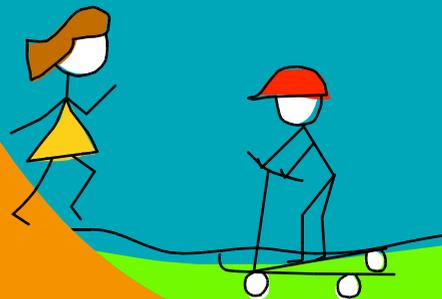
O importante é praticares atividade física! Deves realizar atividade física todos os dias, pelo menos 60 minutos de cada vez! O ideal seria praticares atividade física, **TODOS OS DIAS!**

No final de cada semana e de cada mês verifica se cumpriste as recomendações de 60 minutos de atividade física por dia!



MOSTRA A CADERNETA AOS TEUS FAMILIARES, AOS TEUS AMIGOS E AOS TEUS PROFESSORES, E SE CONSEGUIRES, CONVINCE-OS A PRATICAR CONTIGO!

BEM-VINDO(A)



OLÁ!!!

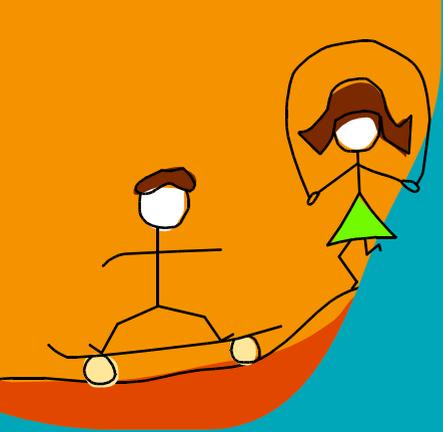
BEM-VINDO À CADERNETA DA ESCOLA ATIVA!

VAMOS COMEÇAR!

Desenha o teu Super Cromo Ativo, utilizando as figuras geométricas (quadrado, triângulo, retângulo e circunferência) com cores super coloridas.

**O MEU
SUPER CROMO ATIVO**





COMO FUNCIONA

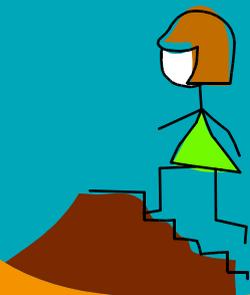
MUITO BEM! AGORA VAMOS EXPLICAR-TE COMO FUNCIONA...

UTILIZA O TEU SUPER-CROMO ATIVO PARA:



NO FINAL DE CADA MÊS MOSTRA AO TEU ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO E FAMILIARES E PEDE-LHES UMA RÚBRICA.

A PIRÂMIDE DA ATIVIDADE FÍSICA



SABIAS QUE EXISTE A PIRÂMIDE DA ATIVIDADE FÍSICA?



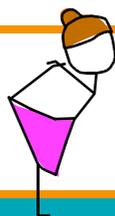
JANEIRO

A tua altura em Janeiro (cm) _____

O teu peso em Janeiro (kg) _____

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO DOMINGO
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

RUBRICA



SUPER CROMO ATIVO

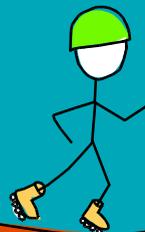
Desafio 1

Define objetivos com o teu professor e com os teus colegas para serem a turma mais ativa da Escola.

Desafio 2

Regista se cumpriste todos os dias 60 minutos de atividade física com o teu super cromo ativo!

**TEMOS 206
OSSOS!**



SABIAS QUE O CORPO HUMANO TEM 206 OSSOS?



SE PRATICARES ATIVIDADE FÍSICA VAIS CRESCEER FORTE E SAUDÁVEL!

QUEM É O TEU SUPER-HERÓI DO DESPORTO? _____
DESENHA-O AQUI!



FEVEREIRO

A tua altura em Fevereiro (cm) _____

O teu peso em Fevereiro (kg) _____

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO DOMINGO
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

RUBRICA  SUPER CROMO ATIVO

Desafio 1

Quantos saltos à corda consegues dar em 1 minuto? _____

Desafio 2

Neste carnaval torna-te um verdadeiro atleta do teu desporto favorito, veste-te a rigor!

**BEBE PELO MENOS
1,5L DE ÁGUA!**



SABIAS QUE TENS DE BEBER MAIS DE 1,5 LITROS DE ÁGUA TODOS OS DIAS?



A **urina** é um bom exemplo desse papel desempenhado pela água, pois **é por meio dela que se elimina grande quantidade de substâncias tóxicas e em excesso no teu organismo**. Deves beber água ao longo do dia em pequenas quantidades, mas com frequência.



A ÁGUA DEVE SER A TUA BEBIDA FAVORITA!

MARÇO

A tua altura em Março (cm) _____

O teu peso em Março (kg) _____

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO DOMINGO
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

RUBRICA  SUPER CROMO ATIVO

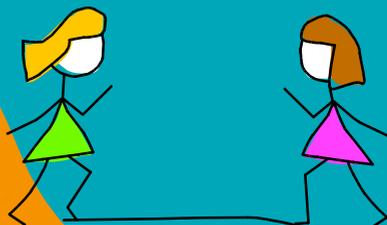
Desafio 1

Dia 19 desafia o teu Pai e contem quantas flexões seguidas conseguem fazer! _____

Desafio 2

A primavera começa dia 21 de março! Está na altura dos passeios de bicicleta. Quantas vezes vais de bicicleta para a escola? _____

**ANDA 10.000
PASSOS POR DIA!**



SABIAS QUE TENS DE ANDAR 10.000 PASSOS POR DIA PARA SERES ATIVO(A)?

EQUIVALEM A 30 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA POR DIA,
ALÉM DOS PASSOS ASSOCIADOS ÀS TAREFAS DO DIA A DIA.
ESTA IDEIA NASCEU NO JAPÃO EM 1965.

QUEIMA CERCA DE 300 QUILOCALORIAS (UMA MEDIDA
DE ENERGIA), ISTO AO FIM DE UMA SEMANA DÁ UM
TOTAL DE 2.000 QUILOCALORIAS.



CONVIDA UM AMIGO E EXPERIMENTA COM UM PEDÓMETRO (UM
INSTRUMENTO QUE CONTA OS TEUS PASSOS) DURANTE 5 DIAS, REGISTA
AQUI OS TEUS PASSOS:

DIA 1 _____

DIA 4 _____

DIA 2 _____

DIA 5 _____

DIA 3 _____

ABRIL

A tua altura em Abril (cm) _____

O teu peso em Abril (kg) _____

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO DOMINGO
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

RUBRICA



SUPER CROMO ATIVO

Desafio 1

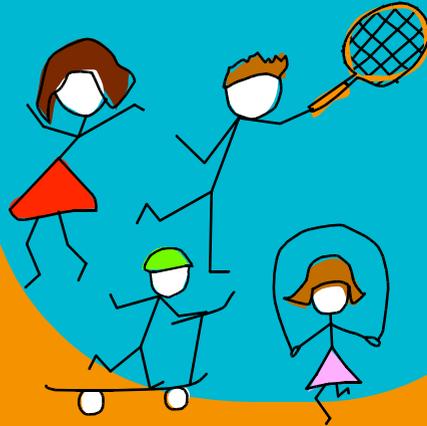
Dia 6 é o Dia Internacional da Atividade Física!

Junta os teus amigos e festejem o Dia Mundial da Dança com uma fantástica coreografia, ou o Dia Mundial da Bicicleta com um passeio de bicicleta!

Desafio 2

Define objetivos para o 3º período!

A TUA FAMÍLIA



**DIA 15 DE MAIO COMEMORA-SE O DIA
INTERNACIONAL DA FAMÍLIA!**



DESENHA A TUA FAMÍLIA!

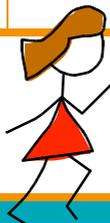
**DESAFIA-TE A TI E À TUA FAMÍLIA NUM PASSEIO A PÉ OU DE BICICLETA!
TORNA A TUA FAMÍLIA MAIS ATIVA!**

MAIO

A tua altura em Maio (cm) _____

O teu peso em Maio (kg) _____

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO DOMINGO
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

RUBRICA  SUPER CROMO ATIVO

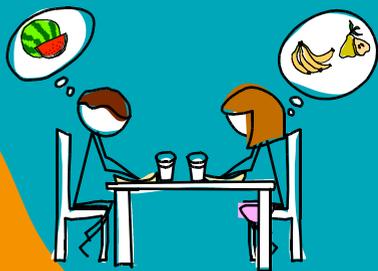
Desafio 1

Já correste hoje? _____ Quantas voltas consegues dar ao campo da tua escola a correr? _____

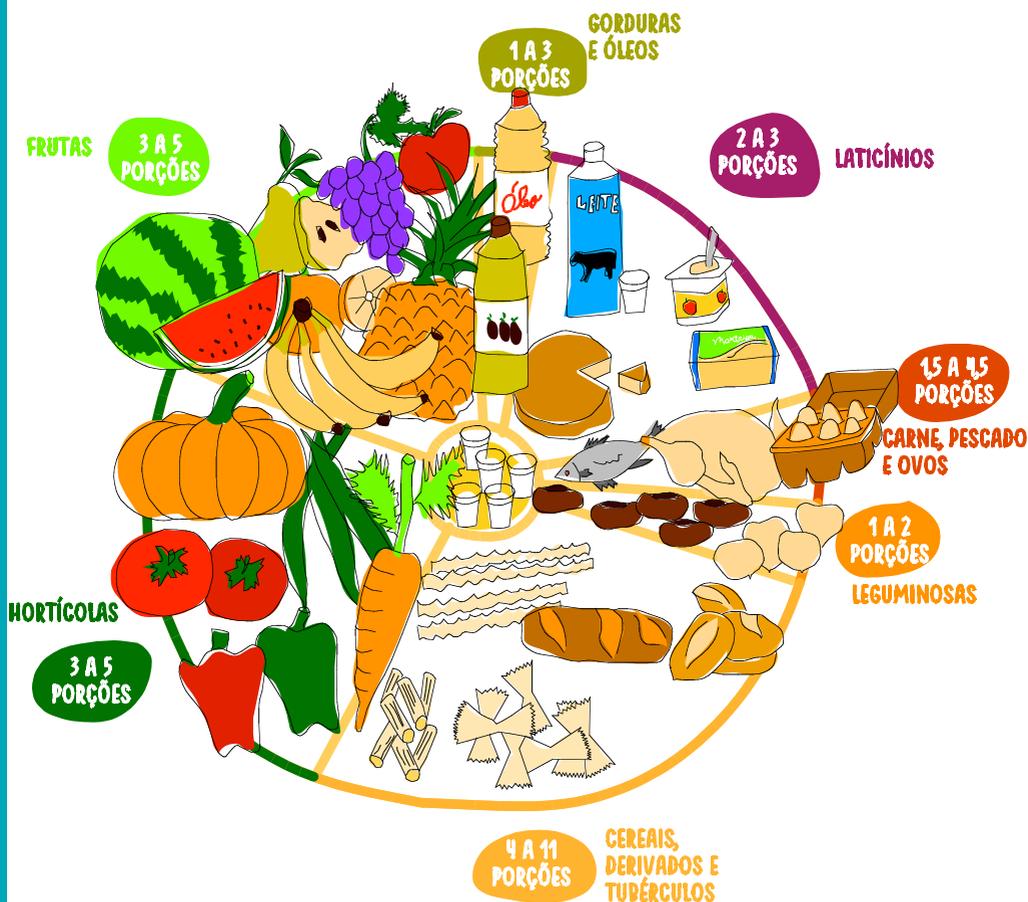
Desafio 2

Festeja o Dia Internacional da Família a brincar com a tua Família! E no dia da Mãe vai dar um passeio a pé ou de bicicleta com a tua Mãe.

A NOVA RODA DOS ALIMENTOS



SABIAS QUE EXISTE UMA RODA DOS ALIMENTOS MEDITERRÂNICA?



JUNHO

A tua altura em Junho (cm) _____

O teu peso em Junho (kg) _____

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO DOMINGO
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

RUBRICA  SUPER CROMO ATIVO

Desafio 1

50 saltos ao pé-coxinho, com o direito e com o esquerdo! **Consegues?**

Desafio 2

Como foi o teu dia da criança? Brincaste muito? Desenha o que mais gostaste neste dia nas páginas finais da tua caderneta!

O TEU PEQUENO-ALMOÇO



SABIAS QUE O PEQUENO-ALMOÇO E A SOPA SERVEM DE REGULADORES DO APETITE?

SERVE PARA REPOR AS RESERVAS DE ENERGIAS QUE GASTASTE DURANTE UMA BOA NOITE DE SONO E PREPARAR-TE PARA UM DIA CHEIO DE ENERGIA

AJUDA-TE A REGULAR O APETITE SENDO QUE QUEM NÃO O TOMA TEM NORMALMENTE O SEU APETITE AUMENTADO AO ALMOÇO E AO JANTAR.

O PEQUENO-ALMOÇO

DEVES TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO ATÉ 30 MINUTOS DEPOIS DE ACORDARES

UMA PEÇA DE FRUTA AO NATURAL (EX. MAÇÃ)
RICA EM VITAMINAS E MINERAIS

UMA PORÇÃO DE CEREAIS (EX. PÃO)
RICOS EM FIBRAS E MINERAIS

UMA PORÇÃO DE LATICÍNIOS (EX. IOGURTE, LEITE)
RICOS EM PROTEÍNAS, VITAMINAS E MINERAIS

DEVES COMER

Tal como o pequeno-almoço, também a sopa te ajuda a controlar o apetite e deves comê-la antes do almoço e do jantar. A sopa deve-se comer morna/quente para te ajudar na digestão.

A sopa deve ser rica em produtos hortícolas (ex.: couve, cenoura, abóbora, etc.) e em água.

CUIDADOS A TER COM O SOL



SABIAS QUE PRINCIPALMENTE NO VERÃO DEVES PROTEGER-TE DO SOL?



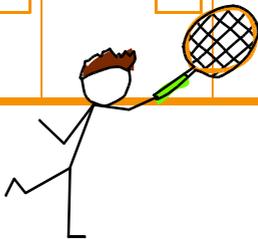
11 DE AGOSTO É O DIA DE BRINCAR NA AREIA E DIA 19 É O DIA MUNDIAL DA FOTOGRAFIA. FAZ UMA CONSTRUÇÃO NA AREIA, TIRA UMA FOTO E COLA-A AQUI!

AGOSTO

A tua altura em Agosto (cm) _____

O teu peso em Agosto (kg) _____

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO DOMINGO
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

RUBRICA  SUPER CROMO ATIVO

Desafio
1

Consegues fazer a roda e o pino? _____
E na praia, consegues? _____

Desafio
2

Quanto tempo passas em brincadeiras ativas na praia
(corridas, jogos com bola, ginástica, surf,...)? _____

**DEVES DORMIR
MAIS DE 8H/DIA**

zzzz
zzzz



SABIAS QUE DEVES DORMIR MAIS DE 8 HORAS POR DIA?

É muito importante ter hábitos de sono saudáveis e dormir as horas de sono recomendadas.



**A QUE HORAS COSTUMAS IR PARA A CAMA DORMIR?
E A QUE HORAS ACORDAS?**

SETEMBRO

A tua altura em Setembro (cm) _____

O teu peso em Setembro (kg) _____

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO DOMINGO
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

RUBRICA  SUPER CROMO ATIVO

Desafio
1

Praticas algum desporto? _____

Qual? _____

Onde? _____

Desafio
2

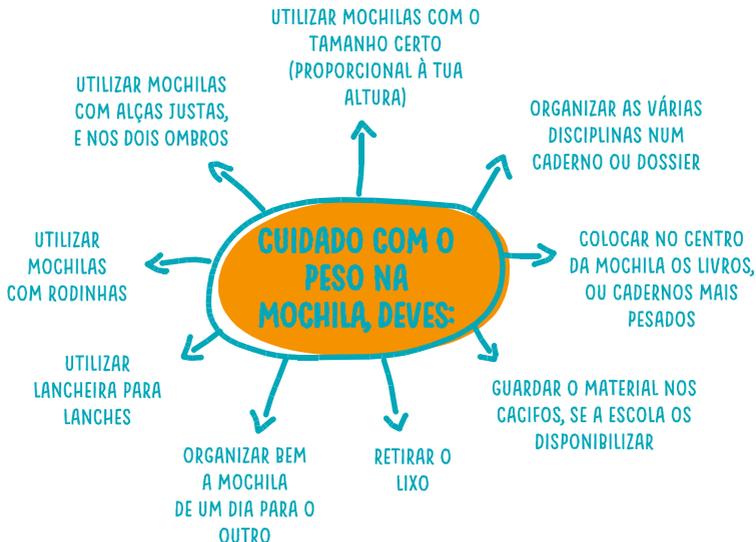
Desafia os teus Pais ou Avós a levarem-te no primeiro dia de treinos a pé! Vai ser divertido!

A TUA MOCHILA



SABIAS QUE O PESO DA TUA MOCHILA DEVE SER APENAS 10% DO TEU PESO?

A tua mochila é cada vez mais pesada, são livros, cadernos, dossiers, estojos, lanches, brinquedos,... Deves evitar transportar tanto peso!



É MUITO IMPORTANTE TER OS MÚSCULOS E OS OSSOS FORTES PARA CONSEGUIRES TRANSPORTAR A TUA MOCHILA

OUTUBRO

A tua altura em Outubro (cm) _____

O teu peso em Outubro (kg) _____

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO DOMINGO
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

RUBRICA  SUPER CROMO ATIVO

Desafio
1

Quantos abdominais consegues fazer em 1 minuto?

_____ Pergunta ao Prof. Ed. Física ou
Treinador de Desporto qual a técnica correta.

Desafio
2

Desafia o teu professor e os teus colegas e **façam
um piquenique saudável e partilhado!**

**O TEU CORAÇÃO
BATE 60 A 90
VEZES/MIN**



SABIAS QUE O TEU CORAÇÃO BATE 60 A 90 VEZES POR MINUTO, EM REPOUSO?

O coração é um músculo muito importante no sistema circulatório e funciona como uma bomba, pois é ele que envia o sangue para todas as partes do corpo.

O coração é constituído por dois ventrículos e duas aurículas e está dividido em duas partes, direita e esquerda. O sangue sai do coração e demora cerca de 60 segundos a chegar a todas as partes do corpo.

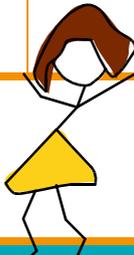


NOVEMBRO

A tua altura em Novembro (cm) _____

O teu peso em Novembro (kg) _____

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO DOMINGO
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

RUBRICA  SUPER CROMO ATIVO

Desafio
1

Dia 21 é o Dia Mundial do Olá. Desafia os teus amigos e digam mais de 50 "Olás" na escola!

Desafio
2

Desafia o teu Professor e os teus colegas a **desenhar** um mega cartaz a simbolizar o Dia Internacional dos Direitos das Crianças!

A CICLOVIA



**COLA AQUI UMA FOTO TUA
A UTILIZAR A BICICLETA!**

PROCURA NA PÁG. DA CÂMARA MUNICIPAL
OS MAPAS DAS CICLOVIAS DA TUA REGIÃO.
PROCURA TAMBÉM ONDE EXISTEM PARQUES VERDES
PARA DISFRUTAR DE FORMA ATIVA.

DEZEMBRO

A tua altura em Dezembro (cm) _____

O teu peso em Dezembro (kg) _____

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO DOMINGO
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

RUBRICA



SUPER CROMO ATIVO

Desafio
final

Tens mais de 25 Cromos Super Ativos desenhados em cada mês? _____

Se sim... És um Super Ativo Exemplar!

Agora não precisas de parar nas férias do Natal...
SÊ ATIVO E DIVERTIDO!

**QUE DESPORTO
QUERO PRATICAR?**



**SABIAS QUE NA TUA CIDADE EXISTEM MUITOS
CLUBES E ASSOCIAÇÕES DESPORTIVAS PARA
PRATICARES ATIVIDADE FÍSICA FORMAL?**

**ATLETISMO DANÇA FUTSAL
FUTEBOL BASQUETEBOL KEMPO TÊNIS
JUDO CICLISMO GINÁSTICA TRIATLO
NATAÇÃO TÊNIS DE MESA CANOAGEM
KARATÉ PADEL
PATINAGEM ARTÍSTICA ANDEBOL**

Procura na pág. da câmara municipal, na internet ou pergunta a amigos, sobre as modalidades desportivas e os clubes existentes na tua região.

... E SE POR ACASO, HOUVER NECESSIDADE DE ISOLAMENTO FÍSICO EM CASA, POR CAUSA DE ALGUMA PANDEMIA, COMO ACONTECEU EM 2020, JÁ SABES...

NÃO PODE SER DESCULPA PARA PARAR E DEVES LIMITAR E INTERROMPER O TEMPO PASSADO NA POSIÇÃO SENTADA.

PODES SEMPRE CONSULTAR A PÁGINA DO INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE (WWW.IPDJ.PT) OU DA ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR (WWW.ESDRM.PT) E RECORRER ÀS TECNOLOGIAS INFORMÁTICAS PARA TE MANTERES ATIVO EM CASA, DE PREFERÊNCIA SOB ORIENTAÇÃO DO TEU PROFESSOR DE ED. FÍSICA OU DO TEU TREINADOR DE DESPORTO.

Tens sugestões de melhoria para esta CADERNETA DA ESCOLA ATIVA? Envia um correio eletrónico à Professora Rita Santos Rocha da Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ritasantosrocha@esdrm.ipsantarem.pt)

**ESCREVE AQUI, OU DESENHA,
O QUE TE APETECER!**

**NÃO TE ESQUEÇAS
DE SER ATIVO(A)
TODOS OS DIAS.
DESAFIA-TE!**



Apoio

A presente publicação está enquadrada no programa ESCOLA ATIVA - promoção de atividade física e desportiva em contexto escolar, apresentada pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém, apoiado pelo Programa Nacional de Desporto para Todos do Instituto Português do Desporto e Juventude (Contrato CP/453/DD/2017, publicado em Diário da República n. 225/2017, Série II de 2017-11-22, IPDJ - Apoio à Atividade Desportiva 2017 - Promoção da Atividade Física no Contexto Escolar).

