



PROJETO ACADEMIA DA CRIANÇA

Professor: Éder Silveira de Albernaz

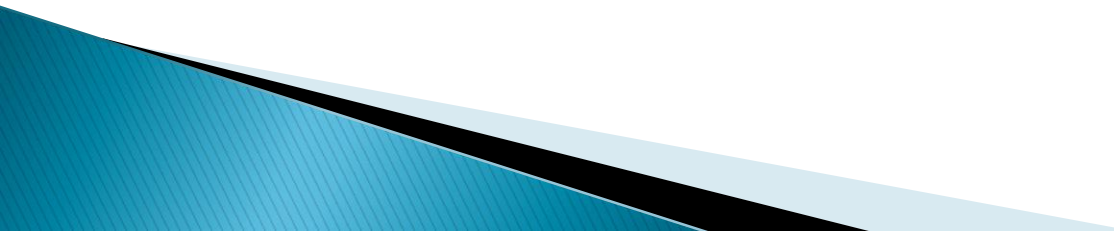
2019





INTRODUÇÃO

A prática de **atividade física** desde a **infância** estimula a criação de hábitos para uma vida saudável, reduz o risco de obesidade e de doenças como patologias cardiovasculares, diabetes, hipertensão e alguns tipos de câncer, além disso promove maior desenvolvimento motor e aumenta o desenvolvimento cognitivo.



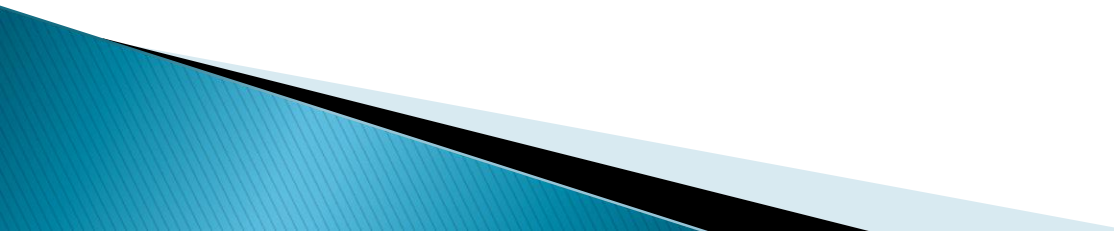
OBJETIVOS

•
PROPORCIONAR ATIVIDADES FÍSICAS E RECREATIVAS
EM PROL DA **SAÚDE DAS CRIANÇAS.**


- ✓ Socialização
- ✓ Disciplina
- ✓ Respeito
- ✓ Liderança
- ✓ Confiança
- ✓ Trabalho em Equipe



COMO FUNCIONA?

- ✓ A academia da criança funciona na unidade da academia da saúde que se localiza em uma das muitas praças da cidade;
 - ✓ A criança vem e faz sua inscrição fornecendo nome completo e data de nascimento;
 - ✓ Aulas duas vezes por semana das 17:00 às 18:00 horas;
 - ✓ Na academia a criança vai encontrar regras, trabalho em equipe, convivência com outras crianças e etc;
- 

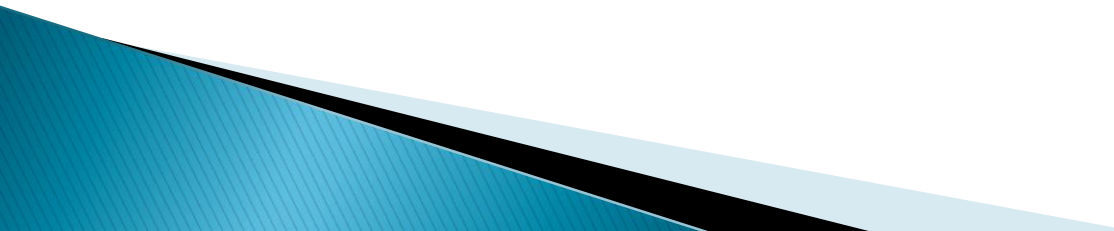
COMO FUNCIONA?

- **Primeiro Momento** – Acontece a acolhida, que é uma breve conversa e explicação das atividades. Em seguida iniciamos o aquecimento com exercícios de coordenação como saltar, correr e rastejar em formato de um mini circuito.
 - **Segundo Momento** – A parte mais esperada pelas crianças é neste momento, onde são realizadas o jogos em formato de competição e as brincadeiras tradicionais como a queimada, pega-pega, caça ao tesouro, passa o bambolê, morto vivo, entre outras.
 - **Terceiro Momento** – Esse é o momento do feedback onde deixo as crianças expressarem sobre o que acharam das atividades, além de fazer alguns questionamentos, e por fim dispenso todos finalizando a aula.
- 





PONTOS POSITIVOS

- ❑ *São ensinados valores que levarão para toda a vida, como o respeito, a disciplina e etc.*
 - ❑ *A criança se desenvolve para o futuro, brincando, aprendendo e assimilando melhor os movimentos;*
 - ❑ *Deixa de brincar na rua para brincar em um espaço mais seguro e sob a supervisão de um profissional;*
 - ❑ *Aprende a cuidar da saúde de uma forma prazerosa, diminuindo o risco de desistência no futuro.*
- 


PONTOS NEGATIVOS

- ❑ *Local aberto;*
- ❑ *Não obrigatoriedade da frequência;*

CONCLUSÃO

- ❖ No Brasil 45% da população é sedentária;
- ❖ A prática de atividade física se inicia entre 6 e 10 anos;
- ❖ Cerca de 27% abandonam as atividades até os 15 anos;
- ❖ Dos 15 aos 19 anos, 32% são sedentários.

Portanto, a infância e a adolescência são os períodos críticos para introdução e manutenção de atividades físicas regulares, fundamentais para uma vida adulta mais saudável. Desse modo, poder oferecer uma atividade como na academia da criança, de forma gratuita e que ainda agrega valores, além de gratificante é um estímulo fundamental e necessário para se deixar o futuro da população mais saudável.



Obrigado!

