

Actividade física



Fotografie: www.sungallen.ch

Portugiesisch

***1 aos 4 anos**

Aconselhamento para Mães e Pais, Região de Lucerna

Mütter- und Väterberatung, Region Luzern

MIGES BALÜ – Ein Teilprojekt des Luzerner Aktionsprogramms **Gesundes Körpergewicht**

Partnergemeinde:



In Zusammenarbeit mit:

Mütter- und Väterberatung
Region Luzern 

CARITAS Luzern

Uma actividade física suficiente incentiva a saúde e as competências sociais das crianças, dá-lhes segurança e diminui agressões, estimula as experiências através dos sentidos e, por conseguinte, o desenvolvimento do cérebro.

Ofereça aos seus filhos em qualquer idade a possibilidade de realizarem actividades físicas (movimentar-se)

- As crianças não necessitam de um centro de fitness mas devem...
 - gatinhar pelas escadas acima em vez de serem levadas ao colo
 - andar sozinhas em vez de serem transportadas no carrinho de bebé
 - vestir roupas leves de tecidos maleáveis em vez de calças de ganga (Jeans) e outras roupas inflexíveis e apertadas
 - vestir roupas impermeáveis quando fora de casa (ao ar livre)
- Deixe a sua criança treinar as habilidades recém-adquiridas, ou seja, se aprendeu a andar, já não quer passear dentro do carrinho de bebé; não há melhores lugares para treinar do que os parques infantis/ de recreio e as florestas se já sabe trepar/subir.
- A actividade física está ligada a esforço e frustração. Apoie a criança com palavras encorajantes e orgulhe-se com a sua criança também quando ela consegue efectuar algo sozinha. A criança sente intuitivamente o que é capaz de fazer. Ela procura ajuda se necessitar.
- Não se deixe deter pelo mau tempo. Cada criança tem diariamente necessidade de, pelo menos, 1 a 2 horas de actividade ao ar fresco. Permanências ao ar livre sob QUALQUER CONDIÇÃO ATMOSFÉRICA fortalecem o sistema imunitário do corpo. Quando as crianças podem *descarregar* a sua energia lá fora, tornam-se mais felizes, mais estáveis, mais tranquilas, o que tem repercussões sobre o seu bem-estar, segurança, peso do corpo e condição física.

Actividade física - 1 aos 4 anos



Mais bem-estar, segurança e condição através de actividade física

A distribuição pelos anos deve ser flexível e aplicada conforme o desenvolvimento da criança.

1 - 2 anos de idade

- Logo que a sua criança saiba andar dê-lhe tanto quanto possível a oportunidade de o fazer.
- Jogos de bola são agora muito apreciados.
- Andar descalço sobre diferentes superfícies favorece uma forte musculação dos pés, o sentido de equilíbrio e a percepção dos sentidos. Dentro de casa é sempre melhor calçar peúgas de sola antiderrapante do que pantufas rígidas.
- A sua criança anda agora por toda a casa com um brinquedo de puxar atrás de si.
- Carros ou viaturas onde ela se possa sentar dentro (ou encima) também lhe dão muita alegria.
- Tentar apanhar lenços ou balões dão-lhe especialmente agora muito prazer.
- Ainda hoje o cavalo de baloiço está na moda.
- A criança transporta agora objectos dentro de um cesto ou de um saco por toda a casa.
- Batalhas com bolas de papel no Verão e batalhas com bolas de neve no Inverno fazem a criança movimentar-se.

2 - 3 anos de idade

- É divertido ser uma lebre a saltitar, uma minhoca a serpentear ou um cavalo a galopar.
- Agora o triciclo é de grande actualidade.
- O percurso com actividades físicas (*Bewegungsparcours*) é sempre divertido.
- Andar sobre colchões inflados com diferentes quantidades de ar.
- Deixe a criança tentar apanhar bolas de sabão.
- Brincar na floresta ou na água nunca perde o seu encanto.
- Transportes no jardim são agora assumidos pela criança com a sua carroça ou o seu carrinho de mão (carreta).
- Tanto quanto possível ir a pé às compras. Pelo caminho pode-se ver e falar sobre muita coisa, e ainda aprender a lidar com o trânsito.

3 - 4 anos de idade

- A melhor *Fitness* para pais e crianças → ir sempre a pé para o grupo de brincadeira (*Spielgruppe*) ou para o jardim-escola.
- É fantástico descer a rebolar um declive com relva ou com neve.
- Outros jogos com actividades físicas: dançar, guerra de almofadas, baloiço, bola saltitona/*Hüpfball*, corrida de sacos, bola, corridas contra o cronómetro, jogar à apanhada, saltar sobre poças de água, saltar de escadas, pequenos muros ou troncos de árvores para baixo, manter o equilíbrio (balanço).
- As crianças podem treinar as suas habilidades sobre um colchão colocado no solo.

A actividade física em resumo

- Actividade física torna forte arrastar-se, pular
- Actividade física torna seguro/a gatinhar, rebolar-se
- Actividade física torna feliz rodar/girar, balancear
- Actividade física torna saudável cambalhotas, cabriolas
- Actividade física dá competência social trepar, saltar
- Actividade física torna alegre correr, escorregar
- Actividade física torna o peso normal andar, brincar enérgico
- Actividade física torna calmo/a baloiçar, dançar

Hiperligações (*Links*)

www.aktive-kindheit.ch
www.suissebalance.ch

Actividade física - 1 aos 4 anos



Stadt Luzern
Kinder Jugend Familie
Kasernenplatz 3, Postfach 7860
6000 Luzern 7

041 208 73 33
mvb@stadtluzern.ch

Esta brochura foi concebida no âmbito de

MIGES BALÙ

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von
Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.