

## ATIVIDADES FÍSICAS EXERCITAM O CORPO E ACALMAM A MENTE

As atividades físicas são importantes aliadas da saúde do corpo e da mente, especialmente durante este período de distanciamento social, que tem obrigado as pessoas a ficarem em casa. Empenhadas em manter os alunos em movimento, as equipes de Educação Física e Oficina do Corpo do Andrews estão enviando diferentes propostas, elaboradas com muita criatividade, para serem executadas sem a necessidade de grandes espaços.

O Prof. Igor Peçanha Freitas preparou desafios lúdicos e motivantes para os alunos do 6º ano do Fundamental, que estão trabalhando práticas relacionadas ao circo, na Oficina do Corpo. Na [‘Casa Acrobática’](#), a proposta foi realizar, em diferentes espaços da casa, movimentos específicos e acrobacias simples. No [‘Malabarismo com bolas’](#), o desafio foi tentar equilibrar três bolinhas. Nas [‘Acrobacias em dupla’](#), os participantes tiveram que reproduzir uma figura utilizando o próprio corpo e interagindo com outro membro da família. Para tal, foi necessário estabelecer combinados e cuidar do outro.

“A característica lúdica das atividades estimula a interação com as outras pessoas da casa, a colaboração coletiva e o diálogo na construção de soluções para situações-problema, ao mesmo tempo em que proporciona momentos de descontração, alegria e leveza. Os alunos contaram, nos comentários individuais na Sala de Aula Google, que gostaram das atividades e as realizaram de forma prazerosa”, comenta Igor.

O Prof. Jucinei Costa enviou aos alunos do 2º ano do Fundamental o [‘Alfabeto da Educação Física’](#), atividade interdisciplinar que relaciona cada letra, de A a Z, a um exercício apropriado para esta faixa etária. “As crianças têm muita energia que não está sendo desgastada, por estarem restritas ao ambiente de casa. Temos que nos adaptar a essa nova rotina, com foco na manutenção de saúde, afastamento do tédio e ociosidade e, lógico, para ocupar o tempo. Essa tarefa, além de exercitar e divertir, contribui para o processo de alfabetização”, observa Jucinei.

“A atividade de Educação Física exerce um fascínio nas crianças. Mesmo com dificuldade na adaptação da casa e na organização das outras tarefas, a criançada tem participado bastante. Tenho recebido retorno dos alunos, contando que estão conseguindo fazer os exercícios e estão adorando. Isso é muito gratificante”, conclui o professor.



**MARINA ALMEIDA**  
TURMA 62



**DIOGO REGO**  
TURMA 61



**JULIANA BALTAR**  
TURMA 61



**ENZO NANDO**  
TURMA 61



**PEDRO VISCONTI**  
TURMA 63



**SOFIA NOGUEIRA**  
TURMA 61

## BASQUETE EM CASA MOTIVOU ALUNOS E FAMÍLIAS

No 3º ano do Fundamental, o Prof. Pedro Zettel elaborou a atividade ‘Basquete em casa’, estimulando a prática de exercícios físicos para prevenir doenças, melhorar a saúde, reforçar o sistema imunológico e reduzir o estresse. Condicionamento físico, coordenação motora, bem-estar e bom humor estão entre os benefícios que podem ser alcançados.

“As atividades de basquete em casa foram pensadas para possibilitar a prática desse esporte, com adaptações, materiais improvisados e exercícios para serem feitos em qualquer espaço físico. Trabalhamos vários fundamentos do basquete, como passe, arremesso e drible, além de aspectos como concentração, agilidade, equilíbrio, força e espírito esportivo. As famílias que deram retorno gostaram bastante e disseram que foi muito importante e motivador, especialmente nesse momento de isolamento”, relata Pedro.



**O PROFESSOR PEDRO ZETTEL ELABOROU A ATIVIDADE BASQUETE EM CASA**

## MAIS AGRADECIMENTOS

“Parabenizo todos os professores. Sei que aulas virtuais dão mais trabalho e tomam muito mais tempo”

Tania Maria Ruffoni  
Ortiga

“A serenidade, a boa conduta, a leveza com que todos os professores e diretores estão orquestrando toda essa novidade está excelente”

Felipe Telles

“Somos muito gratos e confiamos na condução da escola neste momento adverso”

Iuri Nunes Sombra de  
Senna Figueiredo

“A equipe está de parabéns!! Obrigada por tudo”

Ana Letícia Pereira  
da Gama Lima

“Eu e Luisa estamos gostando bastante das atividades propostas”

Flavia Ricobello

“Muito obrigado pelo trabalho realizado neste período”

Mendel Cesar Oliveira  
Aleluia