

#ESCOLASEMMUROS
EM CASA TAMBÉM SE APRENDE

EDUCAÇÃO FÍSICA

Ensino Médio - 3º Ano

Propor formas de organização do tempo disponível a partir dos interesses e conteúdos do lazer.

Nesse período de quarentena é importante aproveitar a maior parte do dia e se dedicar com tudo aos estudos, mas em alguns momentos é necessário relaxar um pouco e distrair a mente, não é mesmo? E se fosse possível unir os estudos com momentos de lazer e diversão? Será que dá bom?

Equação perfeita: Estudos + Diversão = Descomplica ❤️



Existem inúmeras maneiras de suavizar o desconforto, ainda que dentro de casa, na maioria das vezes com uma simples readaptação na forma de praticar lazer.



Movimente o corpo

Exercitar o corpo vai te trazer energia e deixar o cérebro mais ativo. É uma boa maneira de distração em casa.



Cuide da mente

Meditar tem muito mais relação com se concentrar em si mesmo e se desconectar do mundo exterior. Inclui o esvaziar dos pensamentos por alguns instantes.

Sendo assim, é uma ótima oportunidade de relaxamento e lazer durante o isolamento social.



Música

Ouvir música faz bem, pois é da natureza humana sintonizar atitudes e comportamentos com a música, para dançar, alimentar-se, relaxar, estudar, dormir, fazer atividade física, passar o tempo, enfim são inúmeras as ocasiões em que a música é sentida, ouvida ou cantada.

O cérebro faz uma interpretação do estímulo musical e permite que todo o organismo seja influenciado fisiológica e emocionalmente.



Clube do livro

Para quem gosta de leitura, a ideia de montar e participar de um Clube do Livro on-line pode ser uma ótima opção de lazer nesta quarentena. Veja aqueles clubes que costumam debater livros com os quais você tenha mais afinidade. Eles costumam definir uma temática (biografias, feminismo, autores negros, ficção). Você pode participar de um ou mais, mas é importante que consiga acompanhar com a leitura para debater com o restante do pessoal.



Sessão de cinema

Você pode assistir a filmes e seriados.

Se for na sala, ponha um tapete, um colchão ou um cobertor grosso no chão, coloque almofadas ou travesseiros e deixe o ambiente o mais aconchegante possível. Prepare tudo e torne esse momento mais especial do que nunca.



Lives

As lives podem ser uma excelente fonte de lazer e entretenimento. E não são só as lives de cantores famosos que costumam ser bons momentos de lazer. São úteis todas aquelas que abordam temas do seu interesse. Estão havendo muitas lives sobre diversas temáticas. É sempre bom guardar a data e o horário na agenda.



Jogos de tabuleiro

Nem sempre lembrados, os jogos de tabuleiro são uma excelente pedida para reunir a família em um final de semana, por exemplo. Os mais famosos são Dama, Xadrez, War e Batalha Naval. Caso você não tenha nenhum jogo em casa é possível você fazer o seu próprio jogo de tabuleiro.



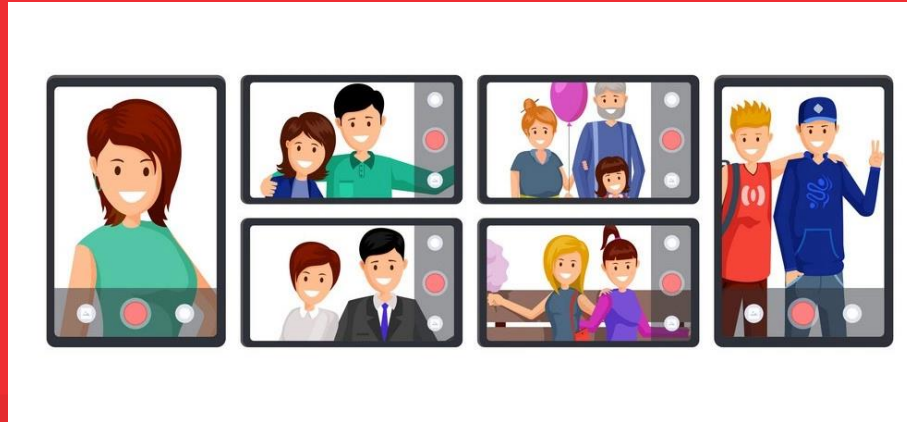
Piquenique

Uma boa dica é fazer um piquenique na varanda, no quintal ou até mesmo na sala. Assim, a hora do lanche fica até mais divertida. Você pode cobrir a superfície com uma toalhinha e colocar todas as guloseimas ali. Uma decoração bem caprichada pode deixar o momento ainda mais descontraído e gostoso.



Manter o contato com os amigos

Em dias comuns, bater aquele papo com os amigos tira qualquer pessoa do tédio. Atualmente, ainda mais. Manter as relações afetivas por meio das redes sociais pode ajudar a passar os dias de isolamento social de forma mais leve. Cultivar amizades, mesmo que virtualmente, traz sensações prazerosas, de sentir-se amado e querido e, ao mesmo tempo, retribui todo este carinho e atenção que recebemos.



Viu como há muitas opções de lazer na quarentena? E você nem vai precisar sair de casa para aproveitar todas elas.

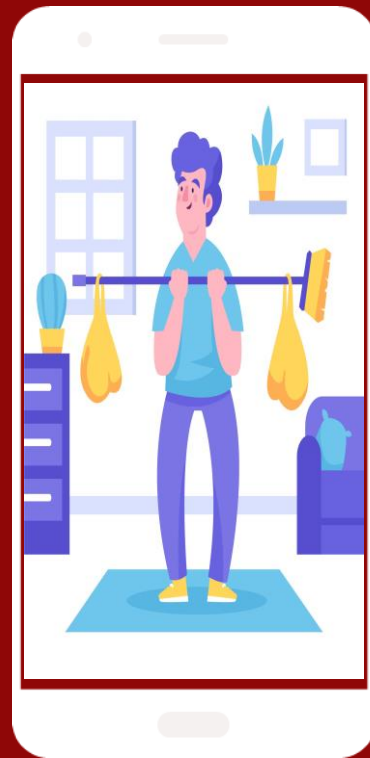


Responda

1. Mesmo durante a quarentena é possível dedicarmos um tempo para o lazer? Cite atividades de lazer que podem ser feitas mesmo nesse momento de quarentena.



Se possível, registre suas atividades.





BONS ESTUDOS!

PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas e Professores da Rede Municipal de Ensino
eppdeed@gmail.com