

## Ramo Pioneiro

# Sacudindo a Poeira

### Informações

- **Duração:** 2 a 3 horas
- **Local:** Vídeo Conferência
- **Participantes:** Pioneiros, mestres e convidados (caso necessário)
- **ODS Desenvolvida:** 3 assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades
- **Área de desenvolvimento:** Físico

### Progressão pessoal

1B, Tema hábitos saudáveis para uma vida saudável

### Programação

Hora	Atividade	Material
10 min	Abertura – rotina inicial	Imagem da Bandeira Nacional; celular
15 min	Primeira parte: ALONGAMENTO	Celular, folha "Sobre Mim" da Cápsula do Tempo, objetos diversos na casa dos lobinhos, imagens da internet.
60 min	Segunda parte: CORRIDA DO IMPOSSIVEL	Celular, material para colorir, folha "Nossas Marcas" da Cápsula do Tempo ou folha A4 para quem estiver usando a versão digital da Cápsula do Tempo.
60 min	Terceira parte: Debate Mente legal em Corpo sadio	Celular; folha "Entrevista com a Família" da Cápsula do Tempo
20 min	Encerramento: Rotina final Encerramento da atividade, avaliação e IBOA	Celular

### Material

- Internet, computador ou celular para vídeo conferência, materiais diversos de uso comum em sua residência

### Antes de começar

Escolher com antecedência quem ficará responsável pela abertura da atividade.

### Descrição da atividade

O responsável pela abertura conduz as tarefas a serem desenvolvida funcionando como avaliador/ apontador.

**Primeira parte:** pedir para o pessoal colocar o aparelho usado (celular ou PC) em uma posição fixa onde irá ficar. Realizar as propostas sugeridas: Alongamento em casa:



Na posição sentado no chão mantendo as pernas unidas e estendidas aproximar as palmas das mãos aos pés simultaneamente, durante 10 segundos. Manter a mesma posição inicial encostando o dorso da mão direita no pé esquerdo e com o braço esquerdo estendido sobre a cabeça durante 10 segundos, repetir o movimento para o outro lado. Continuando na posição sentado afastar as pernas mantendo-as estendidas aproximar a palma das mãos no pé esquerdo durante 10 segundos e após repetir no pé direito. Ainda sentado unir a sola dos pés joelhos afastados pegar os pés com as duas mãos e aproximar a cabeça em direção aos pés também por 10 segundos. repetir a sequencia duas vezes.

### **Segunda parte: CORRIDA DO IMPOSSIVEL**

Vamos fazer uma atividade divertida?

A pessoa responsável pela coordenação da atividade informa para todos que após sua solicitação e ao GRITO DE JÁ. Todos devem sair correndo para providenciar o material solicitado. Para ficar divertido e diferente peça coisa estranhas como barra de sabão azul, pacote de sal grosso, foto da família impressa, (recomendo fazer uma lista previa de 15 a 20 tipos de itens) e mesclar eles conforme o grau de dificuldade. Conforme a apresentação do item pontuasse conforme a ordem de chegada. Primeiro 50 pontos segundo 40 e assim sucessivamente conforme a quantidade de pessoas que irão jogar.

### **Terceira parte debate**

O responsável levanta a questão de qual a real qualidade das condições físicas de nosso corpo.

Levantando as seguintes provocações com as pessoas;

Nossa alimentação está saudável?

Nosso condicionamento físico está adequado?

Nossa qualidade de sono está dentro do aceitável?

Nossa mente também está ativa?

Dentro destes questionamentos leva-los a reflexão sobre o entendimento do que é estar saudável plenamente.

### **Variações**

(segunda tarefa)

Recomendo se possível engajar as pessoas da família no jogo fica bem legal todos participar.

### **Dicas**

(segunda tarefa)

Quanto mais os itens forem estranho melhor, vamos fazer desta atividade uma corrida do corpo e do humor.

### **Materiais para uso no debate**

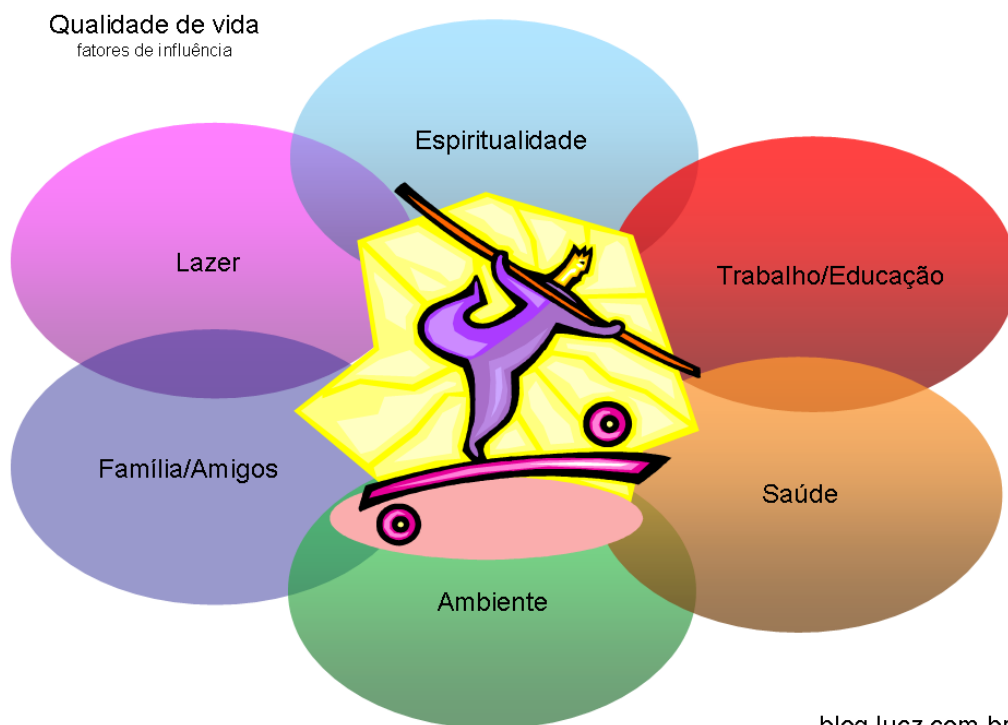
<https://drauziovarella.uol.com.br/obesidade/calculadora-de-imc/>

<https://www.saudemelhor.com/qual-quantidade-sono-necessario-cada-pessoa/>

<https://www.mundoboaforma.com.br/10-formas-simples-de-melhorar-seu-condicionamento-fisico/>



## Imagens



[blog.lucz.com.br](http://blog.lucz.com.br)



## Considerações

Essa ficha de atividade foi desenvolvida por: Equipe Nacional do Ramo Pioneiro  
Em caso de dúvidas entre em contato pelo e-mail [ana.simao@escoteiros.org.br](mailto:ana.simao@escoteiros.org.br)  
Ficha publicada em 23/04/2020.