

A pandemia do coronavírus afetou importantes aspectos das nossas vidas, inclusive a educação. Com escolas fechadas no mundo todo, os professores se viram obrigados a darem suas aulas a distância, muitas vezes sem apoio técnico e tecnológico. Esse desafio é ainda maior na Educação Física, que envolve atividades práticas e muito movimento.

Mas enquanto cientistas e autoridades médicas trabalham no combate à pandemia, é preciso manter os alunos ativos e saudáveis em suas casas, tanto fisicamente quanto psicologicamente.

Para ajudar, o Impulsiona separou uma série de materiais que podem ser adaptados para Ensino Infantil, Fundamental e Médio. Todos os conteúdos são gratuitos e podem ser enviados diretamente aos estudantes, em grupos do WhatsApp, redes sociais ou por email.

O Impulsiona deseja muita saúde a todos os professores que, de forma corajosa e louvável, estão se esforçando para reinventar as suas aulas por conta própria. Parabéns a todos e contem conosco! Esperamos que os materiais abaixo colaborem no dia a dia das aulas de Educação Física na quarentena.

1) Caderno com rotinas para os alunos

Esse material ajuda os jovens a organizarem o dia, definindo atividades para cada horário. É claro, sempre lembrando do exercício físico! São três opções: rotinas esportivas, rotina zen e rotina jogos & brincadeiras.

2) Como usar filmes de esportes nas aulas a distância

É difícil encontrar alunos que não gostem de cinema, né? Aproveitando isso, listamos algumas atividades baseadas em filmes para fazer durante a quarentena. São divertidas e simples.

3) Sugestões para o Ensino Médio

Um grande desafio dos professores é como motivar os alunos mais velhos. Eles estão preocupados com vestibular, e muitas vezes dão prioridade às outras disciplinas ou a distrações, como redes sociais ou séries na TV. Mas é preciso mostrar que a atividade física é essencial, e para isso o Impulsiona sugere algumas coisas bem diferentes que podem atrair a curiosidade da garotada.

4) Como fazer uma videoaula ou aula online

Esse material foi criado para ajudar os professores com o uso das tecnologias. Nesse mundo de ferramentas e opções, quais são os “atalhos” para produzir boas aulas a distância na quarentena? Confira!

5) Boliche em casa

Sabia que dá para jogar boliche em casa, usando materiais recicláveis para produzir os pinos? Essa brincadeira sempre diverte as crianças, vale a pena compartilhar com as famílias.

6) Capoeira

Mesmo que os alunos não joguem capoeira em grupo, é sempre importante contar a história dessa mistura de esporte, luta e dança. Afinal, a capoeira é um dos símbolos mais importantes do país e da resistência negra na época da escravidão. Uma aula de História e Educação Física prontinha para enviar aos alunos!

7) Yoga e Meditação

Todo mundo está passando por momentos de estresse emocional nessa quarentena. O Yoga e a meditação são boas válvulas de escape para trazer mais conforto físico e psicológico. Conheça uma forma fácil de ensinar aos alunos.

8) **Webinários Impulsiona**

Faz muito bem ouvir outros professores, compartilhar experiências e sentir que estamos todos no mesmo barco! Para isso, assista aos webinários do Impulsiona, onde divulgamos materiais úteis para a quarentena e conversamos com especialistas. Clique [AQUI](#) para assistir ao primeiro e [AQUI](#) para assistir ao segundo.

9) Aceitação corporal

Principalmente para quem trabalha com alunos mais velhos, a aceitação corporal é sempre um ponto de atenção. Adolescentes podem sofrer muito julgamento e bullying pela aparência. É preciso conversar sobre aceitação corporal, e a quarentena pode ser um bom momento para levar um pouco de tranquilidade aos jovens preocupados com a própria imagem.

10) Como fortalecer as aulas na quarentena

Separamos cinco dicas para aumentar a atenção da sua turma durante as aulas de Educação Física a distância. Curiosos para conhecer essas dicas? É só acessar o material gratuito.

Gostaram das dicas, professores? Contem com o Impulsiona nesse momento difícil! Muita força e saúde para todos!