

## Desenvolvimento físico e saúde (indicadores de 46-60 meses)

### Bem-estar

#### a. Conhecimento e práticas de saúde

- Identifica práticas específicas que apoiam o desenvolvimento e as funções do corpo.
- Demonstra de maneira independente a capacidade de lavar as mãos, participar da higiene bucal e utilizar a etiqueta adequada para tossir e espirrar.
- Combina e usa diferentes sentidos, dependendo da atividade.
- Reconhece a importância das visitas ao médico e ao dentista e identifica as funções do médico e do dentista para manter a saúde.
- Identifica os medicamentos e sabe que eles são usados para manter a saúde. Entende o que é um medicamento e por que ele é usado.
- Identifica quais auxiliares de saúde da escola e da comunidade são necessários em uma determinada situação.
- Demonstra cada vez mais capacidade de realizar habilidades de autocuidado de forma independente ao comer, escovar os dentes, vestir-se, ir ao banheiro e se arrumar.
- Participa com facilidade e sabe o que fazer nas atividades diárias.
- Observa a higiene básica das mãos e da boca.
- Ajuda nos cuidados de rotina com o meio ambiente (por exemplo, compostagem, coleta de lixo, etc.).
- Reconhece que há vários componentes da saúde.
- Identifica as mudanças físicas no corpo que acompanham a atividade física moderada a vigorosa (por exemplo, aumento da frequência cardíaca, respiração, etc.).
- Participa do horário do descanso/cochilo.

#### b. Status da saúde física

- Participa de jogos, atividades ao ar livre, como caminhadas, e outras formas de exercício para aumentar a movimentação e o repertório de atividades físicas.
- Desenvolve consciência da saúde pessoal e do condicionamento físico.
- Desenvolve conscientização sobre a saúde pessoal e entende como se defender (por exemplo, pede para ir para o cantinho da calma, fala quando tem dor de barriga, etc.).
- Participa de atividades físicas moderadas a vigorosas que aumentam a força, resistência e flexibilidade, tanto de forma independente quanto em grupo.

#### c. Nutrição

- Com apoio, a criança reconhece vários alimentos saudáveis provenientes de outras culturas.



- Identifica os alimentos por seu grupo alimentar, de onde vêm (por exemplo, maçãs de árvores, ovos de galinhas, leite de vaca ou de cabra, etc.) e entende a diferença entre escolhas alimentares saudáveis e não saudáveis.
- Demonstra cada vez mais consciência da nutrição adequada e independência na higiene e nos cuidados pessoais ao comer.
- Participa da preparação de alimentos quando possível.

#### **d. Segurança**

- Identifica como as pessoas ajudam a mantê-la segura em situações perigosas.
- Segue as regras e práticas básicas de segurança. Consegue reagir adequadamente a situações, objetos, substâncias e ambientes nocivos ou inseguros e consegue identificar as consequências de comportamentos inseguros.
- Demonstra comportamentos para reduzir o risco à saúde pessoal (por exemplo, usar capacete ao andar de bicicleta e aplicar protetor solar com ajuda, etc.).
- Consegue identificar possíveis situações inseguras, como a proximidade de animais selvagens e animais de estimação desconhecidos, falar com estranhos, exposição a produtos químicos perigosos, etc.
- Segue instruções de emergência após instrução de um adulto.

### **Habilidades motoras e padrões de movimento**

#### **a. Coordenação motora fina**

- Segura instrumentos de desenho, escrita e pintura usando a empunhadura de três pontos (em forma de tripé), escrevendo com mais detalhes e desenhando características faciais mais reconhecíveis.
- Consegue escrever letras, formas e linhas básicas e desenhar características faciais mais reconhecíveis.
- Continua a progredir no uso de utensílios de maneira independente com apoio limitado, incluindo a demonstração de espetar alimentos com um garfo, pegar com uma colher, espalhar e cortar com uma faca ou outra prática culturalmente apropriada.
- Demonstra mais habilidade no uso da tesoura para cortar formas ou figuras simples, mantendo o papel parado com a outra mão.
- Pratica habilidades de autoajuda, incluindo abotoar, fechar o zíper, apertar, digitar, etc.
- Usa movimentos pequenos e precisos dos dedos e das mãos (por exemplo, para pegar pequenas pedras e bolotas de nozes ou tirar sementes de girassóis).
- Usa os dedos, as mãos e os pulsos para manusear vários pequenos objetos (por exemplo, grampeador, furador, frascos de spray).

#### **b. Motricidade grossa:**

- Coordena movimentos complexos em brincadeiras e jogos.
- Entende os conceitos de movimento, como o corpo se movimenta, a noção espacial e de direção, e que o corpo pode se movimentar independentemente ou em coordenação com outros objetos.



- Demonstra habilidades locomotoras progressivas, saltos sucessivos e saltos para frente.
- Tem controle sobre a velocidade, a direção e o equilíbrio, tais como: correr, deslizar, galopar para frente, para trás, para a direita e para a esquerda.
- Demonstra consciência corporal ao participar de atividades físicas em grupo.
- Manipula objetos com uma gama completa de movimentos.
- Desenvolve coordenação e equilíbrio usando vários brinquedos no parquinho, brincadeiras ao ar livre e/ou exploração baseada na natureza (por exemplo, equilibrar-se em um tronco).
- Demonstra entusiasmo pelo domínio da prática repetitiva da coordenação motora grossa.

