

P-MELDS

Área: Desenvolvimento físico e saúde

Este documento pode ser usado para planejamento nesta área. Você pode digitar diretamente nas caixas “Meu planejamento”.

Tópico do objetivo	Elemento	Código	Indicadores – 34-48 meses	Meu planejamento	Indicadores – 46-60 meses	Meu planejamento
Bem-estar	Conhecimento e práticas de saúde	10a	Faz atividades de cuidados pessoais com mais e mais independência.		Identifica práticas específicas que apoiam o desenvolvimento e as funções do corpo.	
			Participa de atividades físicas estruturadas e não estruturadas.		Demonstra de maneira independente a capacidade de lavar as mãos, participar da higiene bucal e utilizar a etiqueta adequada para tossir e espirrar.	
			Participa regularmente de jogos ativos, brincadeiras ao ar livre e outras formas de exercício que melhoram o condicionamento físico.		Combina e usa diferentes sentidos, dependendo da atividade.	
			Com apoio, faz a transição de atividades de alta energia a atividades de baixa energia.		Reconhece a importância das visitas ao médico e ao dentista e identifica as funções do médico e do dentista para manter a saúde.	
			Com apoio (ou sozinho), segue atividades de 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.	
			Coopera em consultas médicas e dentárias e exames de saúde e de desenvolvimento.		Identifica quais auxiliares de saúde da escola e da comunidade são necessários em uma determinada situação.	

			Coopera durante exames de saúde e desenvolvimento.		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.	
			Regula as próprias emoções e comportamentos.		Participa com facilidade e sabe o que fazer nas atividades diárias.	
					Observa a higiene básica das mãos e da boca.	
					Ajuda na rotina de cuidados 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.	
Bem-estar	Status da saúde física	10b	Mantém o crescimento físico e o bem-estar.		Participa de jogos, atividades ao ar livre, como caminhadas, e outras formas de exercício para aumentar a movimentação e o repertório de atividades físicas.	
			Demonstra percepção espacial do corpo em relação a objetos fixos.		Desenvolve consciência da saúde pessoal e do condicionamento físico.	
			Participa de jogos, brincadeiras ao ar livre e outras formas de atividade física.		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.).	

			Envolve-se em atividades físicas adaptativas, conforme apropriado.		Participa de atividades físicas moderadas a vigorosas que aumentam a força, resistência e flexibilidade, tanto de forma independente quanto em grupo.	
Bem-estar	Nutrição	10c	Comunica necessidades/interesses em termos de nutrição. (por exemplo, quando está com sede, pede água; verbaliza quando está com fome).		Com apoio, a criança reconhece vários alimentos saudáveis provenientes de outras culturas.	
			Auxilia na preparação e limpeza na hora da refeição, conforme apropriado ao ambiente, é responsável pelo próprio espaço e reúne os materiais necessários para o lanche e a refeição.		Identifica os alimentos por seu grupo alimentar, de onde vêm (por exemplo, maçãs de árvores, ovos de galinhas, leite de vacas ou cabras, etc.) e entende a diferença entre escolhas alimentares saudáveis e não saudáveis.	
			A criança serve a si mesma, inclusive, levando os alimentos de um recipiente para o outro, abrindo as embalagens adequadamente e servindo-se de uma tigela ao prato.		Demonstra cada vez mais consciência da nutrição adequada e independência na higiene e nos cuidados pessoais ao comer.	
			Com apoio, participa de atividades relacionadas à nutrição.		Participa da preparação de alimentos quando possível.	
Bem-estar	Segurança	10d	Reconhece e identifica as pessoas que mantêm a segurança em situações perigosas.		Identifica como as pessoas ajudam a mantê-la segura em situações perigosas.	
			Tem consciência de estranhos.		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.	
			Desenvolve a consciência e a capacidade de seguir regras e práticas básicas de segurança.		Demonstra comportamentos para reduzir os riscos pessoais à saúde. (por exemplo, usar capacete ao andar de bicicleta e aplicar protetor solar com ajuda, etc.).	
			Evita produtos químicos perigosos e materiais inseguros.		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.	
			Busca a aprovação de um adulto antes de se aproximar de animais de estimação desconhecidos.		Segue instruções de emergência após instrução de um adulto.	
Habilidades motoras e padrões de movimento	Coordenação motora fina	11a	Segura instrumentos de desenho, escrita e pintura com os dedos e o polegar, criando desenhos mais reconhecíveis (símbolos semelhantes a letras e formas), mas ainda pode segurar o instrumento muito perto de uma extremidade.		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.	
			Desenvolve cada vez mais força, destreza e coordenação entre a mão e o olho para usar as mãos, os dedos e os pulsos para manusear objetos.		Consegue escrever letras, formas e linhas básicas e desenhar características faciais mais reconhecíveis.	

			Corta papel em linha reta.		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.	
			Faz quebra-cabeças interligados.		Demonstra mais habilidade no uso da tesoura para cortar formas ou figuras simples, mantendo o papel parado com a outra mão.	
			Desenvolve a capacidade de ter mais destreza com objetos.		Pratica habilidades de autoajuda, incluindo abotoar, fechar o zíper, apertar, digitar, etc.	
			Aumenta a habilidade de se servir sem derramar muito líquido durante as refeições, inclusive despejando e usando pegadores.		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).	
Habilidades motoras e padrões de movimento	Coordenação motora grossa	11b	Movimenta-se propositalmente de um lugar para outro com controle.		Coordena movimentos complexos em brincadeiras e jogos.	
			Movimenta-se com percepção do espaço pessoal em relação aos outros.		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.	
			Salta em um pé só uma vez sem perder o equilíbrio ou cair.		Demonstra habilidades locomotoras progressivas, saltos sucessivos e saltos para frente.	
			Salta de um degrau e avança dez polegadas.		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.	
			Caminha para frente e para trás ao longo de uma linha ou viga usando passos normais.		Demonstra consciência corporal ao participar de atividades físicas em grupo.	
			Sobe e desce escadas, alternando os pés.		Manipula objetos com uma gama completa de movimentos.	
			Desenvolve coordenação motora e habilidade ao usar objetos para uma série de atividades físicas, como puxar ou arremessar.		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).	
			Combina movimentos motores amplos com o uso de equipamentos.		Demonstra entusiasmo pelo domínio da prática repetitiva da coordenação motora grossa.	