



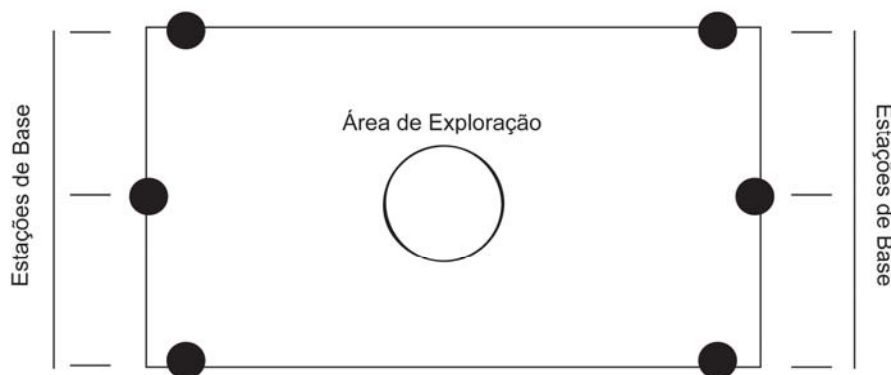
EXPLORAR E DESCOBRIR

Material de apoio para preparar a Área de Exploração

Preparar Amostras da Missão:

- Recolha 30 bolas (amostras da missão) com cinco pesos e tamanhos diferentes. Estas bolas representam amostras da missão recolhidas pelos exploradores e podem incluir bolas de ténis, bolas de esponja, bolas de futebol, bolas de basquetebol, bolas de ioga, bolas medicinais, etc. A actividade inclui também "bolas anti-stress" ou outros pequenos objectos para comprimir.

Preparar a Área de Exploração:



- Escolha uma área grande e sem obstáculos para realizar esta actividade.
- Sem qualquer ordem em particular, coloque as amostras da missão na Área de Exploração. Use hula hoops para manter as amostras da missão na Área de Exploração. As equipas não devem sair desta área para encontrar as amostras da missão.
- Escolha seis Estações de Base fora da área da actividade espalhadas a igual distância da Área de Exploração.

Material de apoio para medir uma frequência cardíaca ideal

As frequências cardíacas ideais permitem-lhe medir o seu nível de condição física inicial e monitorizar o seu progresso.

- Os alunos devem deitar-se no chão e relaxar durante cinco minutos. No final dos cinco minutos, peça aos alunos para se levantarem e medirem as pulsações usando as seguintes instruções:
 - Usa as pontas dos dedos médio e indicador para detectar a pulsação no teu pulso esquerdo. Com a mão esquerda virada para cima, procura a base do polegar com os dedos da mão direita. Desloca os teus dedos até cerca de 2,5 cm abaixo da base do polegar e pressiona ligeiramente até sentires uma sensação de "palpitar" intermitente no teu pulso – é a tua pulsação. Também podes medir as pulsações no pescoço, levantando ligeiramente o queixo e sentindo a pulsação no "ponto mole" da tua garganta (mesmo ao lado da "Maçã de Adão"). Apalpa até detectares uma sensação de pulsação.
 - Depois de sentires a pulsação, pega num relógio com a outra mão e conta o número de batimentos durante um período de 10 segundos. (Começa a contagem no zero). Multiplica o número de batimentos por seis para encontrares a tua "pulsação por minuto."
- Descubra a Frequência Cardíaca Ideal dos alunos e peça-lhes para a registarem no Diário da Missão. $220 - \text{a tua idade} = \text{Frequência Cardíaca Ideal}$