Corporalmente letrado, corporalmente educado!?!?

Atributos do Letramento Corporal: indivíduos que estão progredindo em sua jornada única de letramento corporal demonstrarão os seguintes atributos*:

- A. Motivação para ser proativo em participar de atividade física, aplicando-se a tarefas de atividade física com interesse e entusiasmo e perseverança por meio de situações desafiadoras em ambientes de atividade física.
- B. Confiança em relação à capacidade de progredir no aprendizado de novas tarefas e atividades e garantia de que essas experiências serão gratificantes.
- C. Movimento com equilíbrio, economia e eficácia em uma ampla variedade de situações desafiadoras.
- D. Percepção ponderada e sensível na apreciação de todos os aspectos do ambiente físico, respondendo apropriadamente com imaginação e criatividade.
- E. A capacidade de trabalhar de forma independente e com os outros, em atividades físicas em situações cooperativas e competitivas.
- F. A capacidade de identificar e articular as qualidades essenciais que influenciam a eficácia do desempenho do movimento.
- G. Uma compreensão dos princípios da saúde holística incorporada, em respeito a um estilo de vida rico e equilibrado.
- H. A autoconfiança e auto-estima para assumir a responsabilidade pela escolha da atividade física para a vida.

Definição e comportamento de uma pessoa fisicamente/corporalmente educada*:

APRENDEU as habilidades necessárias para desempenhar uma variedade de atividades físicas

- 1. ...move-se usando conceitos de consciência corporal, consciência espacial, esforço e relações.
- 2. ...demonstra competência em uma variedade de habilidades manipulativas, locomotoras e não-locomotoras.
- 3. ...demonstra competência na combinação de habilidades locomotoras, manipulativas e não locomotoras em situações ambientais abertas e fechadas.
- 4. ...demonstra competência em muitas formas diferentes de atividade física.
- 5. ...demonstra proficiência em umas poucas formas de atividade física.
- 6. ...aprendeu como aprender novas habilidades motoras.

POSSUI uma boa condição física

7. ...avalia, alcança e mantém um bom condicionamento físico.

^{*} Traduzido dos escritos de Margareth Whitehead disponibilizados quando de sua visita ao Brasil (setembro 2018).

8. ...cria programas pessoais de condicionamento físico, de acordo com princípios de treinamento e condicionamento.

PARTICIPA regularmente de atividade física

- 9. ...participa de atividade física promotora da saúde pelo menos três vezes por semana.
- 10. ...seleciona e participa regularmente de programa de atividade física, possível de ser desfrutado ao longo da vida.

CONHECE as implicações de e os benefícios do envolvimento com atividades físicas

- 11. ...identifica os benefícios, custos e obrigações associadas com uma participação regular em uma atividade física.
- 12. ...reconhece e tem consciência dos fatores de risco e segurança associados com a participação regular em atividades físicas.
- 13. ...aplica conceitos e princípios para o desenvolvimento das habilidades motoras.
- 14. ...compreende que o estado de "bem estar" envolve mais que o ser físico/corporal.
- 15. ...conhece as regras, estratégias e comportamentos apropriados para atividades físicas selecionadas.
- 16. ...reconhece que a participação em atividades físicas pode levar à um melhor entendimento entre as diversas culturas humanas.
- 17. ... compreende que atividade física é uma oportunidade para o lazer, auto-expressão e comunicação.

VALORIZA a atividade física e suas contribuições para um estilo de vida saudável

- 18. ...aprecia o convívio com as pessoas, que resulta da participação em atividade física.
- 19. ...advoga sobre o papel que a atividade física regular desempenha na busca por uma melhor qualidade de vida e bem estar geral.

^{*} Tradução do projeto "Outcomes of quality physical education programs" de M. Franck, G. Graham, H. Lawson, T. Loughrey, R. Ritson, M. Sanborn, e V. Seefeldt (the Outcomes Commitees of NASPE), 1992, Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education.