

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
Escola de Educação Básica e Profissional
Centro Pedagógico
Curso de Especialização em Tecnologias Digitais e Educação 3.0

Sander Oliveira Melo

**EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO BÁSICO: da cultura
corporal à cultura digital**

Belo Horizonte
2020

Sander Oliveira Melo

EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO BÁSICO: da cultura corporal à cultura digital

Monografia de especialização apresentada à Escola de Educação Básica e Profissional, Centro Pedagógico, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Tecnologias Digitais e Educação 3.0.

Orientador: Prof. Dr. Santer Alvares de Matos

Belo Horizonte

2020

CIP – Catalogação na publicação

M528e Melo, Sander Oliveira
Educação física no ensino básico: da cultura corporal à cultura digital /
Sander Oliveira Melo. - Belo Horizonte, 2020.
63 f. il. color.; enc.

Monografia (Especialização): Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Básica e Profissional, Centro Pedagógico, Belo Horizonte, 2020.

Orientador: Prof. Dr. Santer Alvares de Matos

Inclui bibliografia.

1. Tecnologias digitais. 2. Sequências didáticas – Material didático. 3. Educação física – Estudo e ensino. I. Título. II. Matos, Santer Alvares de. III. Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Básica e Profissional, Centro Pedagógico.

CDD: 372.86

CDU: 372.879.6



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
CENTRO PEDAGÓGICO
SECRETARIA DO CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM TECNOLOGIAS DIGITAIS E EDUCAÇÃO 3.0

FOLHA DE APROVAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO DO CURSISTA:

Cursista: SANDER OLIVEIRA MELO

Matrícula: 2018716195

Título do Trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO BÁSICO: da cultura corporal à cultura digital

BANCA EXAMINADORA:

Professor(a) orientador(a): SANTER ALVARES DE MATOS

Professor(a) examinador(a): RENATA AMARAL DE MATOS ROCHA

Aos 4 dias do mês de julho de 2020, reuniram-se através de Teleconferência pelo aplicativo Zomm, durante a realização do II Seminário de Defesa de Monografia do Curso e Especialização em Tecnologias Digitais e Educação 3.0, os (as) professores(as) orientadores(as) e examinadores, acima descritos, para avaliação do trabalho final do(a) cursista **SANDER OLIVEIRA MELO**.

Após a apresentação, o (a) cursista foi arguido e a banca fez considerações conforme parecer anexo.

PARECER: APROVADO

NOTA: 75

CONSIDERAÇÕES: -

Este documento foi gerado pela Secretaria do Curso de Especialização em Tecnologias Digitais e Educação 3.0 baseado em informações enviadas pela banca examinadora para a secretaria do curso. E terá validade se assinado pelos membros da secretaria do curso.



Documento assinado eletronicamente por **Samuel Moreira Marques, Secretário(a)**, em 17/08/2020, às 17:06, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufmg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0218456** e o código CRC **28E4C5F5**.

RESUMO

Este trabalho foi desenvolvido ao longo de todo o curso de especialização em tecnologias digitais e buscou refletir sobre caminhos possíveis para inserção de novos artefatos digitais e novas perspectivas de comunicação dentro do ambiente educacional. É apresentado um conjunto de cinco sequências didáticas, construídas a partir dos estudos realizados e conhecimentos adquiridos durante a presente formação. Todas as sequências se referem ao ensino da Educação Física na educação básica e buscam avançar em relação às alternativas de estruturação das aulas que vá além das práticas corporais, agregando uma diversidade de linguagens e de recursos tecnológicos possíveis dentro e fora dos muros da escola, contextualizados com seu tempo. O papel que cabe ao professor não mais é o de detentor do saber, mas daquele que propicia os avanços no processo ensino-aprendizagem por meio de uma mediação, capaz de valorizar a ampliação do diálogo e uma formação do estudante que seja mais híbrida e que o faça mais autor do processo de aprendizagem.

Palavras-chave: Tecnologias digitais. Sequência didática. Ensino da Educação Física.

ABSTRACT

This work was developed throughout the specialization course in digital technologies and sought to reflect on possible ways for the insertion of new digital artifacts and new perspectives of communication within the educational environment. A set of five didactic sequences is presented, constructed from the studies carried out and knowledge acquired during the present training. All sequences refer to the teaching of Physical Education in basic education and seek to advance in relation to the alternatives of structuring the classes that go beyond body practices, adding a diversity of languages and technological resources possible inside and outside the walls of the school, contextualized with its time. The role that belongs to the teacher is no longer that of holder of knowledge, but of that which provides advances in the teaching-learning process through a mediation, capable of valuing the expansion of dialogue and a student education that is more hybrid and that and make him more author of the learning process.

Keywords: Digital technologies. Didactic sequences. Teaching of Physical Education.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 MEMORIAL	8
3 SEQUÊNCIAS DIDÁTICAS	12
3.1 O que é saúde?	12
3.2 Xadrez: presencial e on- line	18
3.3 Flexibilidade.....	23
3.4 Voleibol: Introdução ao jogo	27
3.5 - Brincadeiras antigas	35
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	Error! Bookmark not defined.
REFERÊNCIAS.....	46
ANEXOS	48

1 INTRODUÇÃO

O processo de formação dos professores é contínuo e há uma necessidade de acompanhar os caminhos que o mundo e especificamente a educação, passam a percorrer em virtude das mudanças tecnológicas nos últimos tempos. Um número grande de artefatos tecnológicos como tablets, computadores, smartphones, ampliam, consideravelmente, as formas de comunicação entre os indivíduos.

“Estamos vivendo um novo momento tecnológico. A ampliação das possibilidades de comunicação e de informação, por meio de equipamentos como o telefone, a televisão e o computador, altera nossa forma de viver e de aprender na atualidade. Antigamente as pessoas saíam às ruas ou ficavam na janela de suas casas para se informarem sobre o que estava acontecendo nas proximidades, na região e no mundo.” (KENSKI, 2015. p. 24).

Na escola, faz-se necessário uma aproximação efetiva entre estudantes e professores, já que recursos como a internet sozinhos não garantem um resultado concreto no processo ensino-aprendizagem, mas demandam investidas constantes de todos os envolvidos (MORAN, 1997). Estes recursos podem fortalecer as práticas pedagógicas, auxiliando os professores a tornarem as aulas mais próximas do cotidiano, mais práticas, promovendo uma interação maior entre todos os envolvidos.

“É preciso tornar os usuários das novas Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) conscientes da produtividade potencial constitutiva desses equipamentos tecnológicos e ao mesmo tempo evitar que se transformem em meros consumidores deslumbrados das recém-criadas máquinas mediadoras de comunicação.” (Xavier, 2007, p-2)

É imprescindível pensar sobre as transformações e avanços tecnológicos que ocorrem fora dos muros da escola e refletem no dia a dia da sala de aula. Tais avanços podem acarretar uma melhoria nos processos de ensino-aprendizagem, intuito de todos aqueles que lidam com a educação. Xavier (2007) diz que os dispositivos tecnológicos não são mais vistos como substitutos do professor e que podem levar a melhorias das ações pedagógicas, mesmo que mínimas, o que refletiria diretamente no desempenho dos estudantes.

Os avanços tecnológicos estão em constante mutação, não cessam e é

muito fácil ficar obsoleto em relação às novas possibilidades tecnológicas existentes no mundo moderno. À medida que o tempo passa, as tecnologias vão se tornando mais familiares. Caminhar junto com os inúmeros ganhos que as novas tecnologias proporcionam tornou-se necessário para todos os envolvidos com o processo de conhecimento. As informações, os conceitos, as novidades, estão todos mais acessíveis, podendo bastar click.

“O papel do aluno, do professor, da avaliação e até da própria definição do que é saber estão sendo repensados, à medida que computadores e redes eletrônicas invadem os espaços de aprendizagem tradicionais, ofertando inovações de imagem, som, movimento, hipertextualidade, virtualidade e realidade virtual.”(FILATRO, 2004, p. 29-30).

O curso de Especialização em Tecnologias Digitais e Educação 3.0. possibilitou a mim, conhecer mais sobre as relações entre as novas tecnologias e a educação. O que antes era um desafio passou a ser algo possível, à medida que as discussões, estudos e aprendizados avançaram e permitiram uma ampliação das intervenções no dia a dia da sala de aula. A tecnologia aparece para somar. Estudar on-line, interagir on-line, organizar o tempo, tudo passou a ser novidade e ao mesmo tempo um processo de disciplina até então não experimentado em meu processo de formação ao longo dos anos.

Novos recursos didáticos foram vistos e aprendidos, um leque de possibilidades de trabalho, de pesquisa e de interação dentro e fora do ambiente escolar. Como professor, passei e me permitir ser mais um mediador dos processos de ensino e de aprendizagem, tentando promover uma aprendizagem pautada na autonomia, em uma sala de aula mais horizontal, procurando despertar no estudante o desejo pela inovação.

É preciso insistir em romper a barreira da falta de estrutura comum nas escolas públicas e que muitas vezes se torna justificativa para não tentar, não buscar ou não criar possibilidades para que as novas tecnologias se aproximem do universo educacional. Lutar para que políticas públicas educacionais saiam do papel e que sejam propostas de maneira sistematizada, estudada, baseadas em experiências comprovadas cientificamente, para que assim não sejam usadas de maneira oportunista.

Em muitas escolas a utilização das TDIC (tecnologias digitais de informação e

comunicação) ainda são muito pontuais, muitas vezes inexistindo propostas pedagógicas definidas, que realmente consigam integrar os avanços das novas tecnologias em todas as áreas do saber. É preciso vislumbrar no ensino e na aprendizagem móvel um caminho que seja facilitador e que promova uma geração de estudantes mais motivados, colaborativos e comunicativos.

Os espaços de ensino e aprendizagem precisam tornar-se mais flexíveis, seja no número de estudantes por ambiente, nos agrupamentos dos mesmos por interesses, na discussão sobre currículo que envolva a comunidade escolar, na criação de espaços alternativos de ensino e aprendizagem, na utilização maior das redes sociais como mecanismos de ampliação da comunicação. Assim, a educação como um todo poderá ganhar um movimento interessante de busca por novas perspectivas, atreladas ao desenvolvimento contínuo que ocorre paralelamente na sociedade.

Também é importante destacar a relevância de processos mais individualizados de formação, em que as novas tecnologias digitais possam despertar no estudante um interesse maior pelo conhecimento, sendo ferramentas capazes de proporcionar experiências interessantes e criativas que contribuam para o processo ensino-aprendizagem.

O presente trabalho de conclusão do curso, tem o objetivo de apresentar sequências didáticas produzidas em um curso de especialização. Todas se referem a conteúdos próprios do ensino da Educação Física, com foco nas possibilidades do uso de diferentes tecnologias digitais em sala de aula. Dentro das propostas desenvolvidas, tentou-se uma diversidade de recursos tecnológicos que não fossem mera ilustração, mas que pudessem enriquecer as temáticas propostas, tornando-as menos previsíveis.

O trabalho é estruturado em um memorial, referente à trajetória que levou o docente à educação e a uma busca por mais formação, além de cinco sequências didáticas desenvolvidas ao longo do curso, em estágios distintos de discussão e reflexão a respeito da inserção de novas tecnologias no universo escolar.

2 MEMORIAL

Minhas lembranças da infância estão relacionadas ao fato de ter tido uma relação muito próxima com os esportes desde muito cedo. Faço parte de uma geração que frequentava Clubes Recreativos e passava tardes brincando, praticando esportes, já que não havia tantas possibilidades de lazer. Hoje, crianças e adolescentes podem encontrar uma variedade grande de entretenimento, diversão e ocupação do tempo livre dentro da própria casa. As novas tecnologias revolucionaram as formas de relacionamento entre as pessoas e o comportamento de uma maneira geral. Ampliaram-se as formas de comunicação e as redes sociais talvez façam uma parte do papel que o Clube teve na minha história. Dentro do próprio quarto podemos ver, nos relacionar, de uma forma inimaginável há um tempo.

Desde cedo percebi que me interessava por vários tipos de Arte. Cinema, literatura e música, mais acessíveis na época, foram muito importantes em minha formação. Seja por meio da tv, do único cinema da cidade (se transformou em igreja como muitos outros) ou de notícias em livros, revistas e jornais, passei a me interessar por universos, costumes e atitudes bem diferentes da realidade em que vivia.

Assim, meu futuro profissional foi diretamente influenciado por minhas experiências na infância e na adolescência. Dessa forma, os esportes e as artes foram e são, campos de interesse que me acompanham. Na época do vestibular fiquei em dúvida sobre duas possibilidades: Educação Física e Jornalismo. Técnico de voleibol ou jornalista de segundo Caderno como falava-se na época, responsável pelas matérias ligadas à cultura. Por motivos óbvios eram cursos que tinham relações com assuntos que ocupavam meu campo de interesse desde muito cedo. Decidi pela Educação Física, ingressando na UFMG em 1995.

O que me levou a fazer vestibular para Educação Física foi a vontade que tinha de continuar próximo de um mundo já conhecido e que muito me agradava. Não pensava em dar aulas em escolas, mas sim em Clubes. Pretendia trabalhar com esporte de alto rendimento. Minha ideia era ser técnico de voleibol, esporte que havia começado a treinar aos nove anos e se tornou uma paixão, ocupando grande parte do meu tempo no final da infância e por toda a adolescência. Queria continuar em um ambiente que me fazia sentir seguro.

Minha experiência escolar com a Educação Física não havia sido das melhores. Não sei se por má sorte, meus professores na época, tanto no Ensino Fundamental como no Médio, não ficaram em minha lembrança. As experiências não foram boas e sabia que aqueles exemplos não tinha a mínima vontade em me espelhar.

Apesar de ter iniciado a graduação pensando em uma trajetória profissional, como muitos, fui para um caminho que não esperava. A identificação foi grande com professores e colegas mais ligados à Educação Física Escolar. Passei a ver novas possibilidades. Os temas e as discussões eram mais interessantes e fui direcionando minha graduação para o universo da escola. Quem diria!

Durante o período da graduação fiz estágios em diferentes áreas: ginástica, recreação, musculação, natação e voleibol. Queria saber que alternativas existiam, somar experiências, ter um leque maior de possibilidades de trabalho no futuro. Trabalhei inclusive na rede estadual de ensino por 6 meses, lecionando Educação Física. Vi a dificuldade em ministrar aulas e em me comunicar com turmas de 35, 40 estudantes. Observei que as discussões feitas na faculdade eram um pouco distantes da realidade com a qual tive contato.

Logo que me formei em 1999, prestei concurso para a Prefeitura de Belo Horizonte. Passei e no início de 2001 comecei a trabalhar na rede pública da cidade ministrando aulas de Educação Física para o Ensino Fundamental.

Como a maioria dos novos profissionais, faltava-me experiência. É sabido que a faculdade fornece caminhos, elementos, mas a formação que se tem não consegue dar conta das inúmeras dificuldades, dúvidas e carências que encontramos na realidade.

Fui encaminhado para uma escola de periferia, com inúmeros problemas sociais. Violência, falta de apoio familiar, estrutura física deficitária. Além disso, o conceito de Escola Plural, proposta pedagógica com a qual a PBH se alinhava na época, era bem diferente na prática em relação ao que havia estudado na faculdade. A realidade que encontrara parecia muito diferente do ideal.

Percebi também que não estava preparado para dar aulas para um número tão grande de estudantes por sala. Muito do que planejava no dia a dia não funcionava. O espaço não comportava, nem sempre possuía materialidade necessária para a execução dos planejamentos almejados, o controle do tempo das aulas era uma dificuldade. Não rendia, faltava experiência e com quem trocar ideias.

Havia muita autonomia para as propostas e realizações das aulas, mas o que era para ser positivo não correspondia ao resultado obtido.

No início aprende-se muito sobre o que não dá certo, que não é viável, sobre o que não se deve fazer e propor em sala. As situações que apareceram no cotidiano das aulas muitas vezes tiveram que ser resolvidas sozinho. Por outro lado, apareceram profissionais que foram de grande ajuda e cujas orientações levarei por toda a vida profissional. Professores de outras áreas com metodologias e propostas muito interessantes e cabíveis para a realidade encontrada.

A comunicação com o estudante, com o indivíduo, com afinidades, desejos e histórias de vida tão diferentes sempre foi, e ainda é, um desafio constante. Lidar com um grupo grande de pessoas demanda sempre uma grande sensibilidade e os anos de docência, a experiência acumulada, ajudam a encontrar soluções com mais sabedoria e leveza.

É claro que mesmo depois de 18 anos de magistério ainda me deparo com situações inusitadas. A graça da profissão também está aí. A cada ano conflitos surgem e a experiência adquirida só ajuda neste difícil e prazeroso processo que é ensinar e aprender continuamente.

Fiz ao longo do tempo alguns cursos em áreas diversas ligadas à Educação Física Escolar, e duas pós-graduações, ambas pela UFMG: uma em Lazer e outra em Educação e relações étnico-raciais. O processo de formação não acaba e sempre é muito bom trocar ideias principalmente com profissionais de outras áreas.

O motivo pelo qual decidi fazer a Especialização em Tecnologia Digitais e Educação 3.0 foi ampliar meu conhecimento para que possa encontrar novas possibilidades no dia a dia das aulas relacionadas aos avanços da tecnologia. Novidades surgem a todo momento e faz-se necessário que os estudantes tenham contato com alternativas pedagógicas e novos saberes que de alguma forma contribuam para avanços no desenvolvimento dos mesmos. Apesar de trabalhar com inúmeras limitações tecnológicas, já que os recursos muitas vezes vistos e trabalhados na especialização não podem ser vivenciados em sua plenitude onde leciono, considero importante o contato com o pensamento contemporâneo a respeito das relações entre educação e tecnologia. É sempre bom buscar por mais aprendizados, que possam propiciar inclusive um aumento da capacidade de adequação e de improviso perante a realidade encontrada.

Buscar novos caminhos e não estar confortável com o que está estabelecido e já sabemos é sempre importante para a carreira docente. Passei por situações diversas neste tempo na sala de aula. Muitas escolas, realidades bem distintas dentro da própria rede municipal. Trabalhei em diferentes ciclos, em escola de ensino especial, na coordenação pedagógica. A inclusão, a diversidade, novas tecnologias, o passado, pensar sobre o futuro, são todos temas caros e cada vez mais relevantes. A escola deve estar viva e sempre buscar múltiplos olhares por diferentes ângulos. Neste tempo de docência evoluí e tenho muito ainda a aprender.

Penso que o conhecimento pode propiciar ferramentas que fazem com que o processo de ensino e aprendizagem se torne mais dinâmico e provocativo. A Educação Física é uma área tradicionalmente atrelada às práticas corporais, ampliar esta expectativa nem sempre é fácil. Tradição, tempo, organização, currículo, tudo isso de alguma forma interfere nesta relação. Vejo que é importante estar aberto a novas abordagens do conhecimento, já que o mesmo pode ser enriquecido com estímulos diversos, sejam eles sonoros, visuais, cinestésicos. Desejo levar para as aulas a partir do conhecimento adquirido no curso, uma abertura ainda maior para novas linguagens dentro da sala de aula, entendendo que inovar é preciso, mesmo que as propostas sejam pouco convencionais no ensino da Educação Física e que no início não sejam tão confortáveis a realização das mesmas, em relação ao que venho desenvolvendo nos últimos anos.

É importante salientar que o aprendizado traz sempre novos olhares não só para dentro da sala de aula, mas também na vida como um todo. É difícil restringir o que foi experimentado e absorvido no curso apenas à vida profissional, sendo que é preciso estar atento às novas tecnologias já que interferem enormemente no cotidiano de todos nós.

3 SEQUÊNCIAS DIDÁTICAS

3.1 O que é saúde?

3.1.1 Contexto de utilização

O tema Saúde será abordado na última etapa do ano para as turmas do 8º Ano, com a finalidade de fazer com que os estudantes consigam refletir sobre o tema, a partir das dimensões: física, social e psicológica. Estas três dimensões foram estabelecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS). No âmbito destas dimensões, iremos abordar a obesidade, sedentarismo, bem-estar e qualidade de vida, nesta sequência didática.

O termo saúde não mais significa apenas ausência de doenças. A adolescência, por exemplo, é um período de muitas mudanças, e várias questões relacionadas à autonomia sobre os próprios corpos devem ser discutidas, no tocante à saúde.

É importante refletir sobre as transformações históricas dos padrões de saúde, considerando a forma como são apresentados em diferentes meios como o científico, o midiático e o que é propagado pelo senso comum.

3.1.2 Objetivos

- Ampliar o conceito de saúde para além da simples falta de doença.
- Refletir sobre os termos saúde, sedentarismo, bem-estar, obesidade, sobrepeso;
- Reconhecer que o termo saúde engloba três dimensões: física, social e psíquica.
- Estimular pesquisas em conjunto e o uso de diferentes recursos durante as aulas.

3.1.3 Conteúdo

- Obesidade e sobrepeso;
- Saúde;
- Sedentarismo

3.1.4 Ano

8º Ano do Ensino Fundamental

3.1.5 Tempo estimado

6 aulas de 60 minutos.

3.1.6 Previsão de materiais e recursos

- Caderno, folha, lápis, caneta, canetas coloridas;
- Celulares;
- Projetor;

3.1.7 Desenvolvimento

Estudantes na aula anterior ao início da sequência didática receberam duas tarefas:

- Pesquisar sobre os diferentes conceitos relacionados à saúde presentes em diferentes mídias: jornais, TV, livros, sites. Fazer anotações diversas, de fontes diferentes e apresentá-las por escrito e oralmente em debate na próxima aula.
- Ler o artigo Reflexões sobre a saúde, (Varella, 2019) do médico Drauzio Varella.

3.1.7.1 Aula 1: O que é saúde?

Local: Sala de aula

1º momento: 20 minutos

Estudantes organizados em duplas, para uma troca de ideias a respeito daquilo que conseguiram pesquisar, estudar e trazer para a aula. Devem compartilhar as impressões e anotações feitas em casa em um bloco de notas online.

2º momento: 40 minutos

Roda para uma reflexão coletiva sobre o tema a partir do artigo sugerido para ser lido em casa do médico Drauzio Varella. Haverá uma breve introdução do professor que enfatizará a diferença entre saúde e doença e de como são afetados

por aspectos sociais. O professor mediará o debate fazendo perguntas e deixando que os estudantes se manifestem livremente.

Perguntas sugeridas:

- Saúde é vida sem doença ?
- As doenças mudam ao longo do tempo?
- Por que a saúde é afetada por aspectos sociais?

3.1.7.2 Aula 2: Obesidade e Sedentarismo

Local: Pátio/Escola

Estudantes em duplas novamente, distribuídos por espaços na escola em que possam ter tranquilidade para trocar informações. Devem pesquisar a partir de seus celulares e fazer anotações pertinentes a partir dos dois conceitos propostos: obesidade e sedentarismo. Devem entregar no final da aula as anotações (conceitos, desenhos, reflexões) e nelas traçarem um paralelo entre os conceitos de saúde discutidos na aula anterior e a relação do mesmo com a obesidade e o sedentarismo.

3.1.7.3.4 Aulas 3 e 4 Filme: Super size me

Local: Auditório

1º momento – 10 minutos

Orientação para que os estudantes possam fazer anotações em cadernos digitais, enquanto assistirem ao documentário.

Um texto deverá ser produzido em casa após assistirem ao documentário e entregue na próxima aula, via email. Deve conter as reflexões até então feitas, os conceitos aprendidos, fazendo um paralelo com as observações anotadas.

2º momento – 110 minutos

Projeção do documentário: Super size me - A dieta do palhaço. (Spurlock, 2004)

3.1.7.5 Aula 5: Reflexão sobre o filme

Local: Sala de aula

1º momento – 55 minutos

Entrega dos textos produzidos em casa para o professor, enviados por meio digital, e-mail.

Discussão em roda a respeito do documentário assistido e sobre os temas abordados nas aulas anteriores e os textos produzidos em casa.

Os estudantes poderão se manifestar livremente a partir desenrolar das discussões.

O professor será o mediador e terá como base para as discussões três questionamentos:

- Até que ponto a saúde é afetada por nosso cotidiano?
- Qual a relação entre a saúde e o que comemos?
- Somos induzidos a consumir determinados tipos de alimentos?

2º momento – 5 minutos

Os estudantes devem pesquisar e fazer anotações sobre distúrbios alimentares (bulimia e anorexia) para a próxima aula. Podem consultar livros, sites, blogs etc.

3.1.7.6 Aula 6: Paineis

Local: Sala de aula

1º momento – 5 minutos

Os estudantes possam fazer uma intervenção e confecção de um painel digital com colagens diversas a partir do tema: Corpo saudável.

Os estudantes devem tentar responder através da confecção do painel, das imagens, o que seria um corpo saudável a partir do aprendizado até então construído, inclusive enriquecendo o trabalho com a pesquisa feita em casa sobre bulimia e anorexia.

2º momento - 20 minutos

A turma deverá ser dividida em 6 grupos de estudantes

O painel digital

No painel os estudantes poderão apenas utilizar imagens, sem qualquer palavra.

3º momento – 40 minutos

Os painéis devem ser apresentados pelos estudantes Cada grupo terá 3 minutos para a apresentação e apenas um membro do grupo será responsável por apresentar o painel.

Uma reflexão será mediada pelo professor a partir das apresentações realizadas, dos conceitos construídos. Uma pergunta norteará o debate:

- Que corpo saudável é esse apresentado pela turma?

3.1.8 Avaliação

Deverá ser processual, de forma a pensar a contribuição de cada estudante para o objetivo a ser alcançado, que é ampliar as reflexões a respeito do conceito de saúde.

Resenhas, anotações, discussões, rodas de conversa, apresentação de trabalhos, serão mecanismos propensos a serem avaliados. Individualmente e em grupo.

Criatividade, inovação, curiosidade, envolvimento, registros e aprendizado em parceria com os pares e professor serão levados em consideração.

Uma ficha de avaliação será aplicada a cada estudante, para que assim o processo avaliativo seja também mais completo e individualizado.

Ficha de avaliação digital

Aspectos avaliados	Não desenvolvido	Parcialmente desenvolvido	Suficientemente desenvolvido	Plenamente desenvolvido
Envolvimento				
Criatividade				
Atividade feita em casa				
Registros				
Elaboração e apresentação do painel				
Trabalho em grupo				
Aprendizagem				

3.2 Xadrez: presencial e on- line

3.2.1 Contexto de utilização

O trabalho será desenvolvido com os estudantes do 6º ano e terá o objetivo de apresentá-los ao Xadrez. Os estudantes serão contextualizados ao histórico do jogo e aprenderão as regras básicas do mesmo.

O ensino na disciplina Educação Física deve permear uma complexidade gradativa, possibilitando um aprendizado que se some aos demais, acrescentando mais uma forma de agir e raciocinar.

Os estudantes vivenciarão jogos de tabuleiro ao longo das três etapas dos ciclos. Terão oportunidade de aprender dama (1º ciclo), mancala (2º ciclo) e xadrez, que pelo nível de complexidade será abordado a partir do final do 2º ciclo (6º ano) e em todo o 3º ciclo.

3.2.2 Objetivo

- Reconhecer a origem do jogo de Xadrez.
- Reconhecer e movimentar as peças durante o jogo e Xadrez.
- Reconhecer algumas estratégias básicas para alcançar o objetivo do jogo.

3.2.3 Conteúdo

- Histórico do Xadrez;
- Regras básicas e estratégias para o Xadrez.

3.2.4 Ano

6º Ano do Ensino Fundamental.

3.2.5 Tempo estimado

4 aulas de 60 minutos.

3.2.6 Os materiais e recursos necessários

- Computador, celular ou tablete;
- 30 jogos de xadrez;

3.2.7 Desenvolvimento

3.2.7.1 Aula 1: Diagnóstico

Um link do site Xadrez total foi encaminhado na aula anterior para todos os estudantes, por e-mail e WhatsApp para que assim pudessem se preparar para a aula. Neste link os estudantes terão acesso a site com informações sobre as regras básicas do xadrez.

1º momento - 20 minutos

Na primeira aula será feita uma introdução a respeito da origem do jogo, por meio de um vídeo (Alves, 2013) encaminhado para todos os estudantes, que poderão acessá-lo pelos celulares, computadores ou tablets.

Em seguida à visualização do vídeo, uma análise diagnóstica sobre o conhecimento prévio dos estudantes será feita por meio de questionamentos orais do professor relacionados às regras básicas do jogo como organização do tabuleiro, movimento das peças e objetivo do mesmo.

2º momento : 40 minutos

Cada estudante receberá um jogo e será responsável por montá-lo a partir das orientações feitas pelo professor que demonstrará por meio do mural digital de xadrez,

Em seguida, os estudantes deverão brincar com as peças, movimentando - as corretamente e pensando em estratégias para o jogo.

3.2.7.2 Aula 2: Xeque e xeque mate

Os Estudantes deverão sentar-se em duplas.

1º momento – 15 minutos

O professor deve explicar brevemente, utilizando o mural, a origem do jogo, a organização das peças no tabuleiro e a movimentação das mesmas.

Como a organização acontecerá em duplas, é possível uma organização em que estudantes com algum conhecimento prévio sentem-se com ao lado daqueles sem experiência.

2º momento – 40 minutos

O professor deverá sanar as dúvidas sobre objetivo do jogo, os conceitos Xequ e Xequ mate abordados no site (Heinichs, 2015) encaminhado aos estudantes antes que as aulas de xadrez começassem.

Em seguida promoverá o jogo em duplas com o professor circulando pelas mesas.

3º momento – 5 minutos

Lista de sites de xadrez (anexo 1) será encaminhada para os e-mails e WhatsApp dos estudantes, que serão orientados a pesquisarem ainda mais sobre o jogo em casa, para assim começarem a jogar em espaços diferentes como a internet e poderem ampliar o interesse pelo mesmo a partir de novos desafios.

Dúvidas, novidades e relatos da experiência devem ser levados para a aula seguinte.

3.2.7.3 Aula 3: O jogo

Os estudantes deverão sentar-se em duplas. Haverá uma orientação para que os mesmos modifiquem as duplas em relação à aula anterior.

1º momento – 15 minutos

Uma reflexão conduzida pelo professor, sendo que os estudantes estarão organizados em duplas, referente às dificuldades apresentadas, os avanços conseguidos e sobre as investigações e consultas a partir das referências de sites disponibilizados.

- Quem pesquisou?
- Quem jogou online?
- Que novidades encontraram?

2º momento – 40 minutos

Jogos em duplas, tentando vivenciar ao máximo durante o tempo de aula.

3º momento – 5 minutos

Reflexão sobre a prática desenvolvida, dificuldades e facilidades encontradas.

Indicação do site Jogos de xadrez para que os estudantes em casa possam jogar de acordo com o atual entendimento e nível de complexidade do jogo.

3.2.7.4 Aula 4: Adversários indicados

1º momento – 10 minutos

Todos em roda farão breves relatos sobre a experiência vivida a partir da proposta de jogos online, por níveis de complexidade, indicada no final da aula anterior.

- Como se saíram?
- Que dificuldades encontraram?

Em seguida os estudantes deverão sentar-se em duplas formadas pelo professor a partir da análise e observação do conhecimento apresentado pelos mesmos na aula anterior.

2º momento - 35 minutos

Jogo em duplas tentando certificar-se se os alunos conseguiram entender as regras básicas do jogo.

3º momento – 15 minutos

Uma avaliação oral de como se deu desenvolvimento do grupo perante os desafios do jogo.

- O que avançaram?
- Os objetivos da aula foram alcançados?
- Quais as maiores dificuldades e como pensar nas melhores estratégias dentro do jogo o que foi aprendido?

Análise no final se as estratégias de vivências online foram enriquecedoras para o desenvolvimento do grupo.

3.2.8 Avaliação

A avaliação será processual.

Envolvimento, interesse e compromisso também devem ser avaliados.

Uma ficha de avaliação será aplicada a cada estudante, para que assim o processo avaliativo seja também mais completo e individualizado.

Ficha de avaliação digital:

Aspectos avaliados	Não desenvolvido	Parcialmente desenvolvido	Suficientemente desenvolvido	Plenamente desenvolvido
Envolvimento				
Criatividade				
Atividade em casa				
Registros				
Trabalho em grupo				
Aprendizagem				

3.3 Flexibilidade

3.3.1 Contexto de utilização

A sequência didática será realizada em turmas do Ensino Fundamental, 6º ano, alunos entre 11 e 12 anos, de uma escola da Rede Municipal de Belo Horizonte.

O estudo tem como finalidade abordar o tema flexibilidade, capacidade física importante para o controle corporal de qualquer adolescente, com o auxílio de TDICs. Dessa forma, os estudantes começarão a vivenciar técnicas de alongamento que promovam o ganho de flexibilidade, para que assim, possam desenvolver esta capacidade física a partir do conhecimento obtido nas aulas de Educação Física.

Importante também que os estudantes percebam que no dia a dia, a flexibilidade interfere sobremaneira nos movimentos mais corriqueiros.

3.3.2 Objetivos

- Estabelecer o conceito flexibilidade no contexto de saúde corporal.
- Entender a diferença entre flexibilidade e alongamento.
- Realizar técnicas de alongamento da maneira mais correta e eficaz.
- Aprender sobre os benefícios para o corpo dos exercícios de alongamento.

3.3.3 Conteúdo

- Conceito de flexibilidade;
- Conceito de alongamento;
- Benefícios do alongamento para o corpo;
- Técnicas e séries de alongamento.
- Importância do aquecimento.

3.3.4 Ano

6º ano do ensino fundamental

3.3.5 Tempo estimado

2 aulas de 60 minutos.

3.3.6 Previsão de materiais e recursos

- Colchonetes
- Computador
- Projetor

3.3.7 Desenvolvimento

3.3.7.1 Aula 1: Contorcionismo e flexibilidade

Local: Ginásio

1º momento – 30 minutos

Todos os estudantes deverão estar em uma roda, sentados no chão, juntamente com o professor.

O professor inicia aula contando uma breve história sobre o contorcionismo. (anexo 2)

O contorcionismo é uma arte que em sua essência necessita de uma grande capacidade de flexibilidade. Ao contar a história, imagens de contorcionistas vão sendo projetadas na parede da sala.

Em seguida, algumas perguntas são direcionadas aos estudantes pelo professor:

- Vocês já assistiram a um espetáculo de contorcionismo?
- Qual a diferença entre contorcionismo e alongamento?
- O que é flexibilidade?
- O que é alongamento?

Após um tempo em que os estudantes se expressam livremente o professor deverá contribuir para também responder às questões, baseado em um texto de Patrícia Gennari (anexo 4).

2º momento – 25 minutos

Após a conversa inicial e a abordagem dos conceitos, deve-se passar para a vivência prática e os estudantes deverão realizar uma série de alongamentos em que demonstrarão os alongamentos que sabem fazer.

Em seguida, realizam a partir de uma projeção na parede, uma aula on-line de para desenvolvimento da flexibilidade.

Todos para a realização da atividade devem estar voltados para a projeção. Cada estudante receberá um colchonete onde executará os exercícios individualmente, a partir da visualização do vídeo.

3º momento – 5 minutos

No final da aula os estudantes deverão explicitar suas percepções a partir dos exercícios realizados.

- Quais dificuldades perceberam?
- Quais exercícios já conheciam?
- como foi fazer uma aula on-line?

Para a aula seguinte, os estudantes devem ler o texto: Alongamento x aquecimento, quando fazer? do site Drauzio (Conte). (anexo 5)

3.3.7.2 Aula 2: Vivência prática

Local: Ginásio

1º momento: 20 minutos

Estudantes sentados como na primeira aula, podem expor suas considerações sobre o texto: Alongamento x Aquecimento, orientação de leitura no site DRAUZIO, para ser realizada em casa. De acordo com o texto, questionamentos importantes a serem feitos na roda pelos estudantes são:

- Por que alongar é importante?
- Quando alongar?
- O que realizar primeiro?
- Aquecer ou alongar?

Após discussão e mediação do professor, deve-se realizar um aquecimento baseado em movimentos articulares (rotação de ombros, quadril, tornozelos, punhos) e pequenas corridas (frente, costas, de lado), lentas e rápidas, em diferentes direções da quadra, para que os estudantes experimentem o alongamento em seguida, tendo realizado um aquecimento prévio.

2º momento: 30 minutos

Os estudantes devem novamente assistir uma aula on-line (Oliveira, 2016), também sob supervisão do professor e realizar uma nova série, passada pelo mesmo.

Cada estudante receberá um colchonete onde executará os exercícios individualmente.

3º momento: 10 minutos

No final da aula os estudantes deverão explicitar suas percepções a partir dos exercícios realizados.

Questionamentos:

- Como foi realizar a série após aquecimento?
- Qual a diferença em relação ao dia anterior em que não ocorreu aquecimento prévio?

3.3.8 Avaliação

A avaliação será processual, sendo uma preocupação constante as relações que são estabelecidas no percurso da aprendizagem e não apenas com o resultado final.

Em um primeiro momento, na aula 1, a ideia é avaliar o conhecimento dos alunos a respeito dos conceitos de flexibilidade e alongamento e sobre a execução de movimentos ao realizar os alongamentos.

Na aula 2 o professor avaliará a participação dos estudantes no debate, tentando perceber aqueles que se prepararam lendo o texto sugerido para a aula.

Durante o processo deve observar também a execução prática da série passada na aula anterior.

Envolvimento, interesse e compromisso também devem ser avaliados.

Uma ficha de avaliação será aplicada a cada estudante, para que assim o processo avaliativo seja também mais completo e individualizado

Ficha de avaliação digital

Aspectos avaliados	Não desenvolvido	Parcialmente desenvolvido	Suficientemente desenvolvido	Plenamente desenvolvido
Envolvimento				
Atividade em casa				
Registros				
Compromisso				
Aprendizagem				

3.4 Voleibol: Introdução ao jogo

3.4.1 Contexto de utilização

O voleibol, assim como outros esportes, é um conteúdo muito visto e vivenciado nas escolas brasileiras, principalmente após sua popularização a partir da década de 1980. Na escola em que trabalho, é iniciado sua aprendizagem a partir do 6º ano. Nesta etapa, os alunos terão uma introdução ao jogo, a partir de alguns conceitos e regras básicas.

Fundamentos essenciais como saque, manchete e toque serão abordados nesta sequência didática. Os estudantes deverão reconhecê-los no final das aulas ofertadas, tendo a capacidade de realizá-los de acordo com o desenvolvimento individual, mas sabendo identificar o que é necessário para a execução dos mesmos. Técnicas para serem internalizadas dependem de muitas repetições e sabemos que o número de aulas oferecidas não será suficiente para que os estudantes executem os fundamentos com grande propriedade.

A Educação Física tem também a intenção de diversificar as práticas corporais com o objetivo de ampliar as vivências, atingindo um número maior de estudantes. O interesse pode despertar a prática fora do ambiente escolar. Desse modo, o aprendizado construído dentro da escola poderá ser enriquecido, fora dela, tendo o estudante a capacidade de buscar por mais conhecimento, adquirindo mais autonomia. O vôlei é um esporte complexo, coletivo, e que exige de quem o pratica alto grau de concentração e dedicação.

3.4.2 Objetivos

- Compreender o voleibol como esporte coletivo;
- Reconhecer os três fundamentos básicos do voleibol: saque, manchete e toque;
- Executar os três fundamentos básicos do voleibol, ainda que com dificuldade técnica;
- Entender o rodízio e posicionamento praticado nos jogos de voleibol;
- Reconhecer sobre o histórico do voleibol no Brasil e no mundo;
- Identificar as principais regras básicas do voleibol.

3.4.3 Conteúdo

- Fundamentos básicos do voleibol: manchete, saque e toque;
- Regras básicas do voleibol;
- Histórico do voleibol.

3.4.4 Ano

6º Ano do Ensino Fundamental

3.4.5 Tempo estimado

4 aulas de 60 minutos.

3.4.6 Previsão de materiais e recursos

- 15 bolas de vôlei;
- 3 Fitas crepes;
- Caixa de giz;
- 1 Bomba para encher bola;
- 10m de elástico preto (10 cm de largura);
- 60 pratinhos de marcação;
- 1 Projetor.

3.4.7 Desenvolvimento

3.4.7.1 Aula 1: Diagnóstico e brincadeira

Local: Ginásio

1º momento – 20 minutos

Em roda, o professor procura perguntar aos estudantes sobre o conhecimento prévio que possuem sobre o voleibol. As perguntas são direcionadas ao grupo, que livremente irá respondê-las.

Questões a serem levantadas:

- Quem já jogou?
- Quem já viu um jogo?
- Alguém já vivenciou o voleibol em uma aula de Educação Física?
- Por acaso sabem quando, onde e quem criou o esporte?

A partir destas perguntas, o professor projeta um vídeo (História do voleibol completa no Brasil e no mundo, 2019) sobre a história do voleibol, para que os estudantes contextualizem o jogo que irão aprender.

2º momento – 10 minutos

No ginásio, previamente deverá ser amarrado um elástico de uma trave a outra, formando uma grande rede adaptada em que os estudantes poderão brincar a partir do que conhecem a respeito do esporte.

Na sequência, o professor propõe que os estudantes se distribuam pela quadra, em duplas, e a partir da experiência e imagem que possuam do jogo, brinquem de voleibol. Será distribuída uma bola para cada dupla.

Este início é sem uma orientação prévia do professor sobre como devem ser executados os fundamentos, quais são estes fundamentos e como dever ser a brincadeira.

3º momento – 30 minutos

Em seguida, o professor em roda, deve orientar os estudantes a construir uma brincadeira de voleibol, também a partir do conhecimento que possuem. Poderão ser formados grupos que fiquem entre 4 ou 6 participantes. Deverão construir as regras para o jogo e o espaço (mini quadra). A mini quadra poderá ser construída com uma marcação de pratinhos coloridos oferecidos pelo professor.

Os estudantes, para a construção do espaço da brincadeira, deverão se organizar ao longo da quadra, de forma que os vários grupos possam realizar a atividade. A rede adaptada deverá fazer parte da brincadeira.

Os grupos terão entre 5 e 10 minutos para se reunirem e decidirem como será a brincadeira.

A partir das decisões tomadas, deverão brincar.

O professor deve avaliar a maneira como seus estudantes construíram a brincadeira e a forma como brincaram e interagiram. Deve parar em cada grupo e fazer perguntas relacionadas à brincadeira construída.

Questões a serem levantadas:

- O que pode?
- Como é a brincadeira?
- O que da brincadeira construída é fiel ao jogo de voleibol?

3.4.7.2 Aula 2: O jogo

Local: Ginásio

1º momento – 20 minutos

Em roda o professor retoma de forma breve a 1ª aula e fala de 3 fundamentos básicos do voleibol: toque, manchete e saque.

Fala de como é a realização de cada movimento, para que servem, quais as posturas corretas e quais os erros mais comuns.

Passa na sequência um vídeo (Moraes, 2014) que ilustra o que foi falado.

2º momento – 15 minutos

Em duplas, os estudantes devem realizar toque, manchete e saque por baixo, de acordo com as orientações do professor. O mesmo passa em cada dupla, orientando sobre aspectos da execução que são importantes de serem percebidos e avaliando o estágio de cada aluno em relação ao jogo sugerido.

Os estudantes devem realizar os fundamentos separados novamente pela rede de elástico adaptada.

Este momento de realização dos fundamentos básicos, serve também como aquecimento para o jogo.

3º momento – 20 minutos

Em seguida, o professor reúne novamente os estudantes no centro da quadra, em roda, e orienta uma proposta de mini jogo de voleibol realizado em mini quadras marcadas com fita crepe no chão. Os estudantes devem se organizar em duplas para os jogos. Neste momento introduz regras de pontuação (10 pontos por set), espaço, limite de toques (três) e início de jogo por meio do saque (pode ser feito golpeando a bola com uma mão, toque ou manchete).

A ideia é que os estudantes possam vivenciar o jogo através de uma brincadeira adaptada (espaço, rede, número de jogadores por equipe).

Na aula, vários jogos acontecerão ao mesmo tempo.

O professor passará de jogo em jogo orientando os estudantes. Pode ser necessário um revezamento dos mesmos devido ao número de quadras formadas e ao número de estudantes presentes.

As mini quadras devem ter 2m de largura x 10m de comprimento, cada. Rede adaptada de elástico preto (10 cm de largura).

4º momento - 5 minutos

Após a realização, uma breve avaliação das experiências vividas.

Questões a serem levantadas:

- Que dificuldades encontraram?
- Que fundamentos têm encontrado mais dificuldade?
- Que regras do jogo aprenderam e não conheciam?

O professor também encaminha um podcast via Whatsapp para os estudantes, indicando jogos que podem ser assistidos no Youtube e enfatiza alguns pontos importantes do jogo. Assim, por meio da visualização, os estudantes devem perceber a realização dos fundamentos abordados e a ideia do jogo de voleibol, suas regras e novidades identificadas.

Os estudantes terão uma semana para assistir aos jogos, fazer anotações e levá-las para a aula.

3.4.7.4 Aula 4: Toque, manchete e saque

Local: Ginásio

1º momento – 20 min

Em roda o professor questiona o grupo sobre as dificuldades apresentadas até então, retoma as orientações de execução dos fundamentos e ouve as dúvidas. Além disso, discute-se a tarefa de casa proposta no podcast:

- O que acharam dos jogos?
- O que viram de novo nos jogos assistidos?
- Que regras perceberam?
- Qual a diferença do jogo assistido para a prática na escola?
- Que diferenças identificaram entre os jogos?
- Que diferença notaram entre o jogo feminino e o masculino ?

2º momento – 10 min.

O professor orienta novamente os alunos para a realização de toque, manchete e saque. Avaliação de cada aluno será feita passando por todos os grupos.

As orientações têm como base as descrições encontradas no texto encaminhado aos alunos.

Este momento de realização dos fundamentos básicos serve também como aquecimento para o jogo.

3º momento - 30 minutos

Em seguida sugere um jogo em trios, acrescentando o rodízio em um formato de triângulo. Novamente um mini jogo, em mini quadras marcadas com fita crepe.

O rodízio deve ser realizado sempre que uma das equipes retomar o saque. Será sacador aquele que por último estiver na posição de levantador.

As mini quadras devem ter 2m de largura x 10m de comprimento, cada. Rede adaptada de elástico preto (10 cm de largura).

3.4.7.4 Aula 4: Rodízio

Local: Ginásio

1º momento – 15 minutos

O professor projeta o sistema de rodízio. Os estudantes como terão recebido o texto na aula anterior, entenderão, espera-se, minimamente o sistema.

Questões a serem levantadas:

- Que posição do rodízio é responsável pelo saque?
- Quando os jogadores trocam de lugar?
- Que posição é responsável pelo levantamento?

2º momento – 10 minutos

Após esclarecimento das dúvidas, os alunos deverão novamente retomar a execução dos fundamentos básicos (toque, manchete e saque), em duplas, sendo avaliados e orientados pelo professor que deve passar em todos os grupos, enfatizando posturas e posicionamentos corporais.

A repetição neste caso é necessária para que os alunos se familiarizem com o novo jogo.

Esta etapa também funciona como aquecimento para o jogo.

3º momento – 25 minutos

O professor deve ter preparado para a aula uma marcação dos números do rodízio no chão, feitos de fita crepe ou giz. Serão duas quadras adaptadas, maiores que as anteriores (3m de largura x 5m de comprimento, cada).

Rede adaptada de elástico preto (10 cm de largura).

O professor deve demonstrar e orientar um jogo 6 x 6, com rodízio. O fato dos estudantes já terem vivenciado o rodízio em trios, visto jogos e discutido o assunto facilitará o entendimento.

Acontecerão dois jogos ao mesmo tempo, um ao lado do outro, podendo o professor interferir e dar assistência a todo o grupo.

A vivência dos fundamentos e os mini jogos em duplas e trios facilitarão este último processo, que numa próxima etapa de aprendizado do esporte poderá ser ainda mais enriquecido.

4º momento – 10 minutos

Discussão em roda a respeito do conteúdo vivenciado.

- O que aprenderam?
- Quais as maiores dificuldades encontradas?
- Quais os avanços individuais e coletivos alcançados?

3.4.8 Avaliação

A avaliação será processual, sendo uma preocupação constante as relações que são estabelecidas no percurso da aprendizagem e não apenas com o resultado final.

É necessário o retorno para os estudantes a respeito das execuções dos fundamentos, do entendimento do jogo, da interação com os outros colegas e avaliação do desenvolvimento coletivo da turma, tendo como critérios:

- Evolução na execução dos gestos técnicos;
- Entendimento da ideia geral do jogo.

Avaliação também é feita todos os dias durante a prática corporal e no final das aulas, em roda, coletivamente.

Uma ficha de avaliação será aplicada a cada estudante, para que assim o processo avaliativo seja também mais completo e individualizado.

Ficha de avaliação digital:

Aspectos avaliados	Não desenvolvido	Parcialmente desenvolvido	Suficientemente desenvolvido	Plenamente desenvolvido
Envolvimento				
Atividades em casa				
Criatividade				
Registros				
Trabalho em grupo				
Aprendizagem				

3.5 Brincadeiras antigas

3.5.1 Contexto de utilização

As brincadeiras também estão em constante transformação. Fazem parte da cultura humana e são vivenciadas por diferentes gerações. Muitas têm sua origem

3.5 Brincadeiras antigas

3.5.1 Contexto de utilização

As brincadeiras também estão em constante transformação. Fazem parte da cultura humana e são vivenciadas por diferentes gerações. Muitas têm sua origem desconhecida, mas fazem ou fizeram parte do cotidiano de muitas pessoas. É notório que nos últimos tempos, muitas brincadeiras tradicionalmente vivenciadas há 30, 40 anos, foram um pouco esquecidas devido às novas configurações de espaço e tempo da sociedade atual. É provável que muitas crianças pouco conheçam as brincadeiras que fizeram parte da infância dos avós e mesmo dos pais. A facilidade de acesso aos jogos eletrônicos, a mudança nos costumes, além de outros fatores, propiciou uma dificuldade maior em vivenciar algumas brincadeiras tradicionais.

Brincar tem sido cada vez mais, visto como algo fundamental no desenvolvimento das crianças, principalmente nos últimos anos. O estímulo a brincadeiras em diferentes formatos, espaços, grupos, passou a ser valorizado e é um fator importante inclusive para no processo de alfabetização. A brincadeira não é apenas um passatempo, estimula aspectos sensoriais que serão importantíssimos para o desenvolvimento de habilidades motoras e da percepção corporal. Pela brincadeira a criança estimula uma série de aspectos que contribuem para o desenvolvimento global.

O jogo é muito importante porque pode ocorrer em situações de pressão, em atmosfera de alguma familiaridade, certa insegurança emocional e de alguma forma uma tensão provocada pode proporcionar condições para aprendizagem de normas sociais. A conduta lúdica oferece oportunidades para experimentar comportamentos que, em situações normais, jamais seriam tentados pelo medo do erro ou punição (KISHIMOTO, 1998, p. 140).

A brincadeira pode estimular a criatividade, o raciocínio lógico, a imaginação, a interação entre crianças e jovens. Assim, podem beneficiar e muito o processo de ensino-aprendizagem. É importante que no processo de alfabetização e mesmo depois dele, crianças e pré-adolescentes possuam momentos em que possam brincar. A formação dos sujeitos passa também pelo aspecto corporal, pelos sentidos.

É possível por meio da Educação Física, fazer o resgate de alguns elementos da cultura corporal de movimento como as brincadeiras antigas e incorporá-los ao cotidiano dos estudantes.

3.5.2 Objetivos

- Resgatar, conhecer e experimentar algumas brincadeiras antigas;
- Experimentar as brincadeiras antigas no contexto familiar;
- Experimentar por meio de linguagem corporal e oral e no contexto familiar, as brincadeiras vivenciadas antigas.

3.5.3 Conteúdo

- Brincadeiras antigas:
- Bolinha de gude;
- Amarelinha;
- 5 Marias.

3.5.4 Ano

5º Ano do Ensino Fundamental

3.5.5 Tempo estimado

4 aulas de 60 minutos.

3.5.6 Previsão de materiais e recursos

- Bolinha de gude
- Pedra (britas pequenas)
- Caixa de giz
- Celular

3.5.7 Desenvolvimento

3.5.7.1 Aula 1: Cinco Marias

Local: Ginásio

1º momento – 15 min

O professor projeta uma tela do pintor Renascentista Pieter Bruegel (anexo 6). Brugel era holandês e retratava o cotidiano medieval, a vida dos camponeses. Na tela em questão é um retrato de uma cena medieval em que crianças brincam de diferentes maneiras. Na imagem, apesar da distância no tempo, há uma identificação de muitas brincadeiras que ainda hoje fazem parte do cotidiano de muitas crianças.

O professor deve falar um pouco sobre a biografia do pintor, tentando contextualizar a época em que a tela foi pintada. Em seguida, deve pedir para que as crianças relatem as brincadeiras que conseguirem identificar na pintura e se por acaso conhecem ou já brincaram de alguma. Deve também procurar conversar com os estudantes sobre algumas brincadeiras que costumam vivenciar em casa.

Questões a serem levantadas:

- Vocês costumam brincar com seus familiares em casa?
- Quais brincadeiras antigas conhecem?
- Seus familiares já ensinaram alguma brincadeira que tenha feito parte da infância deles?

2º momento – 35 minutos

Na sequência, novamente em roda, o professor fala um pouco sobre a brincadeira que irão vivenciar no dia: cinco Marias. Diz sobre sua origem, possivelmente trazida para o Brasil pelos colonizadores portugueses e jogada não só no território brasileiro, mas em outras partes do mundo. Explica as regras e os estudantes tiram as dúvidas.

Para jogar são necessárias cinco peças. Serão usadas pedrinhas (brita) pequenas, de tamanhos uniformes. Pode-se usar também sementes de frutas, como caroço de pêssigo ou pequenos saquinhos de areia confeccionados.

Passos do jogo:

1º) Jogue as cinco Marias no chão, escolha uma delas para jogar, de preferência, uma que esteja perto de alguma outra, pois na hora de pegar as outras não se pode encostar nas demais. Logo após, a escolhida é jogada para cima e, com a mesma mão, escolhemos uma das outras Marias. Repete-se esse movimento até pegar todas.

2º) Jogue novamente as cinco Marias no chão e escolha uma. Essa etapa é igual a primeira, só que ao invés de pegar uma de cada vez, pega-se duas marias de uma só vez.

3º) Nessa etapa, joga-se as cinco Marias no chão e deve-se escolher uma. Primeiro joga-se uma para cima e pega-se uma Maria. Depois jogue-a novamente para cima e pegue o restante das Marias no chão, no caso as outras três. Sempre usando a mesma mão.

4º) Essa é a etapa mais fácil, joga-se uma das Marias para o alto e o restante joga-se no chão, pegando rapidamente a Maria que foi jogada.

5º) Aqui são jogadas as cinco Marias no chão e escolhida uma, então dobra-se os dedos em formato de "casinha", para empurrar as Marias para dentro. Depois pede-se para o outro participante escolher uma das Marias, essa vai ser a última que o participante vai colocar para dentro. Então joga-se uma Maria para cima e durante isso, tenta-se empurrar as outras para dentro da casinha, lembrando que essa "casinha", feita com os dedos do jogar, não pode se mover (Educação, 2014).

O professor então distribui os estudantes em grupos com 4 ou 5 membros. Cada grupo deve ocupar um espaço da quadra para brincar, todos sentados.

3º momento – 10 minutos

Novamente em roda, o professor faz uma discussão e avaliação sobre como foi a vivência.

Questões a serem levantadas:

- Que dificuldade encontraram no jogo?
- Alguém já conhecia?
- Quem conhecia, jogava da mesma forma?

O professor deve sugerir que os estudantes brinquem em casa. Além disso, devem procurar ensinar para algum membro da família. Caso alguém já conheça, deve procurar identificar as semelhanças entre as formas de brincar.

3.5.7.2 Aula 2: Bolinha de gude

Local: Ginásio

1º momento –15 minutos

Em roda o professor inicia falando sobre como as brincadeiras têm variações na forma de jogar e em relação a como são chamadas, dependendo da região do país em que estão sendo vivenciadas.

Questões a serem levantadas na conversa inicial:

- Quem brincou em casa de Cinco Marias?
- Alguém ensinou para algum membro da família?
- Algum membro da família conhecia e por acaso brincava de maneira diferente?
- Que material usaram para brincar? Pedrinhas, caroços de frutas ou saquinhos de areia?

2º momento– 35 minutos

O professor em roda explica a segunda brincadeira a ser vivenciada, bolinha de gude, dizendo que existem muitas variações na maneira de brincar da mesma brincadeira, irão vivenciar uma.

Para brincar, devem desenhar um círculo no chão, onde serão colocadas um número pré-determinado de bolinhas, exceto as que estarão na mão de cada participante. Sorteado quem inicia, com sua bolinha a uma distância também pré-determinada, tentarão tirar do círculo a maior quantidade de bolas que passam a ser

suas. Se errar é passada a vez. Se a bolinha atiradora ficar no círculo além da vez, o jogador tem de deixá-la. Usa então outra bola, na sua vez.

Cada grupo receberá 20 bolinhas de gude para brincar.

Questões a serem levantadas:

- Por que antigamente apenas os meninos jogavam bolinha de gude?
- Existe brincadeira de menino e de menina?

Para brincar os estudantes serão distribuídos novamente pelo espaço do ginásio. Cada grupo receberá três gizos para a marcação da brincadeira no chão. O professor novamente separa a turma em grupos mistos.

3º momento – 10 minutos

O professor reúne novamente os estudantes e faz uma avaliação da vivência da brincadeira. Durante o jogo, o professor passa em cada grupo, avaliando a interação entre os jogadores e o envolvimento de cada estudante com a proposta da aula. Tenta perceber também, as dificuldades encontradas.

Aos estudantes é encaminhada uma tarefa semelhante à anterior. São incentivados a brincar em casa a partir das experiências que tiveram em sala. A diferença é que devem registrar os momentos destas brincadeiras e procurar brincar, ensinar e buscar por novas possibilidades juntos aos seus familiares.

Os registros, fotos ou vídeos, devem ser enviados para o Whatsapp do professor. Caso o estudante não tenha a rede social, poderá realizar o trabalho por meio de um Whatsapp de algum membro da família.

A ideia é buscar por uma interação maior e uma forma de explicarem por meio da linguagem corporal, visual e oral, o que aprenderam em sala. Pai, mãe, avô, avó, irmãos, todos convidados.

3.5.7.3 Aula 3: Amarelinha

Local: Ginásio

1º momento – 15 minutos

Como nas aulas anteriores, o professor começará em roda, retomará a brincadeira anterior. Deve -se priorizar registros visuais, sejam vídeos ou fotos. A ideia é estimular que as vivências corporais desenvolvidas em sala possam também fazer parte do cotidiano de cada um dos estudantes, e compartilhar as experiências entre os mesmos.

Em seguida explicará a brincadeira proposta, amarelinha. Os estudantes tirarão as dúvidas e os grupos para a vivência do dia serão sorteados.

Os grupos desenharão as amarelinhas no chão do ginásio com giz. Cada grupo receberá quatro gizes para a realização do desenho.

Necessário também para a brincadeira algumas pedras pequenas.

Amarelinha – Como jogar:

1º - As crianças devem decidir a ordem dos jogadores.

2º - Cada jogador, ao chegar à sua vez, se coloca na frente do diagrama, e atira a pedra na casa número 1, salta sobre a casa onde está a pedra sem pisar na linha, caindo com os dois pés no 2 e no 3, com um pé só no 4 e repetindo essa sequência até ao 10.

3º - Ao chegar no 10 ou errar, cede a sua vez ao seguinte.

4º - Depois de cada criança ter tido sua vez, o primeiro recomeça da casa onde estava ao errar.

5º - Vence quem terminar a amarelinha toda.

6º - Constituem erros jogar a pedra fora da casa desejada ou sobre a linha da figura; apoiar-se com os dois pés no interior de uma mesma casa; trocar o pé de apoio durante o percurso e esquecer a pedra.

Diagrama (anexo 7)

2º momento - 35 minutos

Aos estudantes será proposto brincar de amarelinha, divididos em grupos que desenharam a própria. O professor passará orientando, caso os desenhos não sejam satisfatórios para a brincadeira, pequenos ou grandes demais. Os grupos serão escolhidos pelos próprios estudantes, que deverão ocupar espaços diferentes pela quadra.

3º momento – 10 minutos

Discussão em roda a respeito do conteúdo vivenciado.

- Quais as maiores dificuldades encontradas?
- Quais os avanços individuais alcançados?

Os estudantes devem enviar as imagens e vídeos via Whatsapp para que possam ser compartilhadas na próxima aula.

3.5.7.4 Aula 4

Local: Ginásio

1º momento – 20 minutos

O professor deverá projetar as imagens recebidas por WhatsApp. A partir daí abrirá uma discussão referente às experiências vividas pelos estudantes com seus familiares, tentando identificar nos relatos como foi o envolvimento dos mesmos com as brincadeiras, se no cotidiano das famílias há espaço para adultos e crianças brincarem e se algum dos familiares já tinha ensinado alguma brincadeira anteriormente.

Pode haver também uma busca por relatos sobre as sensações que tiveram ao brincar com as famílias,

Outras questões a serem levantadas:

- Algum membro das famílias conhecia alguma das brincadeiras?
- Alguém sabia uma forma diferente de brincar da mesma brincadeira?
- Brincavam quando eram crianças destas brincadeiras?

2º momento - 30 minutos

Aos estudantes será proposto brincar de amarelinha, bolinha de gude ou cinco Marias. A organização dos grupos deverá partir do interesse de cada um. Os

estudantes podem transitar pelas três brincadeiras ao longo da aula, caso queiram. O professor também deverá transitar pelos diferentes grupos formados, tentando perceber como se apropriaram das brincadeiras aprendidas.

3º momento – 10 minutos

Avaliação e discussão em roda da atividade realizada. O professor deve estimular para que os estudantes relatem as impressões a respeito das brincadeiras, com o intuito de identificar o que foi novidade, o que aprenderam, as dificuldades encontradas e as vivências aconteceram nos diferentes grupos.

3.5.8 Avaliação

Avaliação processual, avaliando a todo o momento as interações e envolvimento do grupo em relação às atividades propostas.

Avaliação é realizada todos os dias durante a prática corporal e no final das aulas, em roda, coletivamente.

Uma ficha de avaliação será aplicada a cada estudante, para que assim o processo avaliativo seja também mais completo e individualizado.

Ficha de avaliação digital.

Aspectos avaliados	Não desenvolvido	Parcialmente desenvolvido	Suficientemente desenvolvido	Plenamente desenvolvido
Envolvimento				
Criatividade				
Atividade feita em casa				
Trabalho em grupo				
Aprendizagem				

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Historicamente a Educação Física é uma área do conhecimento humano que evidencia as práticas corporais no cotidiano das aulas. A cultura corporal não se detém ao movimento, apesar que nas diversas construções culturais produzidas pela humanidade não seja possível excluir o corpo, que faz parte de qualquer processo de aprendizagem. Pensar em aspectos da cultura corporal nas aulas e em como tudo isso pode ser afetado pelas novas tecnologias foi um desafio deste trabalho.

Muitos professores utilizam recursos pedagógicos diversos para atingir os objetivos planejados e dessa forma inúmeras possibilidades se abrem de construção e de intervenção de algum tema ou conteúdo. A inserção das novas tecnologias no contexto educacional tem sido um desafio constante, necessário, já que as contribuições que podem advir podem somar bastante no processo de aprendizagem. As expectativas de ganho em relação à comunicação e ao conhecimento se evidenciam. O professor passa a não ser o centro do processo de ensino e a sala de aula, não mais como o único espaço do saber.

Ao realizar as sequências didáticas para o curso, deparei-me com uma dificuldade em inserir e intergrar em todas elas instrumentos digitais que estivessem contextualizados com as propostas das aulas, não como mera ferramenta, que pudessem realmente contribuir para avanços na aprendizagem. Que os estudantes pudessem perceber ao realizá-las, um processo de contínua reflexão. Tarefa nada fácil, principalmente quando nos deparamos com falta de estrutura que muitas vezes impossibilita a concretização daquilo que foi pensado.

As sequências produzidas têm como características a utilização de recursos possíveis diante da instrumentalização que hoje tenho acesso, a partir do conhecimento construído no curso de especialização. As sequências tiveram o intuito de abrir o caminho para novas relações dos estudantes com linguagens diversas, materiais, companheiros e o contexto.

Todas as sequências buscam por uma ampliação das linguagens, sendo que a aprendizagem pode-se dar em grupo, individualmente, presencialmente ou no ciberespaço, fora dos muros da escola, tentando explorar o potencial tecnológico

real, contextualizado com a realidade dos estudantes.

A primeira sequência, “O que é saúde”, utilizou sites, blogs e vídeo como a busca por informações no ciberespaço. A segunda sequência, sobre o xadrez, utilizou mídias sociais como o e-mail e o WhatsApp para o compartilhamento de conteúdo e os jogos online para o desenvolvimento do mesmo. A terceira, sobre a flexibilidade, recorreu a aulas online de flexibilidade e projeção de imagens para enriquecer a aprendizagem. A quarta sequência, sobre o voleibol, utilizou o WhatsApp e e-mail para compartilhamento de conteúdos via podcast e vídeos do Youtube para entendimento do jogo e de alguns fundamentos básicos. Por último, a sequência sobre brincadeiras antigas usou a projeção de imagens, a construção de um vídeo para relato de atividade desenvolvida pelos estudantes e familiares, a rede social WhatsApp para compartilhamento dos vídeos produzidos e posterior discussão. Alguns recursos se repetiram em algumas sequências, assim como uma tentativa de estudos e pesquisas previamente indicados à realização de algumas aulas.

Uma outra dificuldade foi elaborar uma sequência de aula que contivesse uma estrutura detalhada, que pudesse ser aplicada por outro professor(a), além de tentar garantir autonomia dos estudantes. Procurou-se buscar por ampliação do diálogo, diversidade na estruturação das aulas, múltiplas linguagens e por uma abertura de espaço para que os estudantes não fossem passivos, mas partes fundamentais e integradas na aquisição do conhecimento.

Tentar romper com uma história da Educação Física escolar muito alinhada com a execução apenas de práticas corporais, tradicionalmente com pouco espaço para discussão é sempre motivador. E buscar para que as sequências construídas favoreçam uma formação mais híbrida, ampla, estruturada para que todas as etapas

REFERÊNCIAS

- ALVES, Adriano. História e regras do XADREZ. Youtube, 22 de ago. de 2013. <https://www.youtube.com/watch?v=J95yEVoTI3g>. 6 jun. 20.
- CONTE, Juliana. Alongamento x Aquecimento: Quando fazer? Drauzio. <https://drauziovarella.uol.com.br/atividade-fisica/alongamento-x-aquecimento-quando-fazer/>. 5 jun 20
- Dicas de Educação Física. História do voleibol completa no Brasil e no mundo. Youtube, 24 jun. 2019. https://www.youtube.com/watch?v=ki_ZTZhDFZI. 5 jun. 20.
- EsporteNet TV. Campeonato Brasileiro de Vôlei Escolar 2018. Youtube, 18 de mai. de 2018. <https://www.youtube.com/watch?v=YrdhV0Mpyxg>. 8 jun.20.
- Exercício em Casa. Alongamento Completo em 10 minutos #4. Youtube, 20 de nov. de 2015. <https://www.youtube.com/watch?v=cvhQkEjB--o>. 8 jun 20. FILATRO, Andrea. Design Instrucional Contextualizado. Educação e tecnologia. São Paulo: Editora Senac, 2004.
- FERREIRA, Robson. Barcelona 1992 - Final Masculina - Brasil x Holanda. Youtube, 20 de jun. de 2014. <https://www.youtube.com/watch?v=4URsiz4sjuk>. 5 jun.20.
- FILATRO, Andrea. Design Instrucional Contextualizado. Educação e tecnologia. São Paulo: Editora SENAC, 2004.
- FOGUEL, Israel. A magia do circo. Clube dos autores, 1 ed. 2017. 230p.
- HEINRICH, Vivian. Aprenda a Jogar Xadrez. Xadrez total, 2015. <https://xadreztotal.com.br/aprenda-a-jogar-xadrez/>. 7 jun. 20.
- KENSKI, Vani Moreira. Tecnologias e ensino presencial e a distância. 9ª ed. - Campinas, SP: Papyrus, 2015.
- OLIVEIRA, André. Alongamento e Flexibilidade - Vídeo aula com música – HD. Youtube, 30 de mar. de 2016. <https://www.youtube.com/watch?v=PRJFcXW5wvQ> 8 jun. 20.
- OLIVEIRA, C. A. A.; ROHRER, C. V. A utilização dos recursos audiovisuais em sala de aula. Ver. Ibirapuera, São Paulo, n. 14. p.46-50, Jul/Dez. 2017.

MORAES, Alessandra. Fundamentos básicos do voleibol. Youtube, 1 abr. 2014
https://www.youtube.com/watch?v=nXX_7y95oJA. 6 jun. 20.

MORAN, José Manuel. Como utilizar a Internet na educação. Ci. Inf. vol.26 n.2
Brasília May/Aug. 1997.

XAVIER, Antônio C. As tecnologias e a aprendizagem (re)construcionista no século XXI. Hipertextus Revista Digital, Recife, v. 1, 2007.

ANEXOS

Anexo 1

Lista de sites de xadrez

1 – Playchess

(<https://play.chessbase.com/en/>) 2 - Chess

24 (<https://chess24.com/pt>)

3 – Lichess (<https://lichess.org/>)

4 - ICC (Internet Chess Club) (<https://www.chessclub.com/>)

5 - Joguexadrez. (<https://pt.chesstempo.com/play-chess-online/>)

6- Chess (<https://www.chess.com/pt-BR>)

7 – Xadrez total (<http://xadreztotal.com.br/>)

Anexo 2

O contorcionismo

O contorcionismo ou contorção é a forma de acrobacia que envolve flexões e torções no corpo humano.

A prática do contorcionismo é desenvolvida em espetáculos de circo, é a arte de maravilhar as pessoas por meio do corpo. É amplamente conhecido e admirado em todo mundo desde a antiguidade. A base desta arte está na capacidade de dobrar articulações de modo incomum, ou seja, muito mais do que uma pessoa pode dobrar. Antigamente era constantemente encontrado em ilustrações e esculturas no Egito, Grécia e Roma. Isto traz referências de que esta prática era realizada desde o começo destas civilizações. O circo romano foi um dos impulsos para que o contorcionismo continuasse até os dias atuais. Antigamente as pessoas que praticavam o contorcionismo eram vistas com estranhamento e até comparadas com animais. Hoje é um dos maiores espetáculos de circo.”

Israel Foguel

Anexo 3

Imagens contorcionistas



Créditos: Reprodução\Instagram Rubberlegz



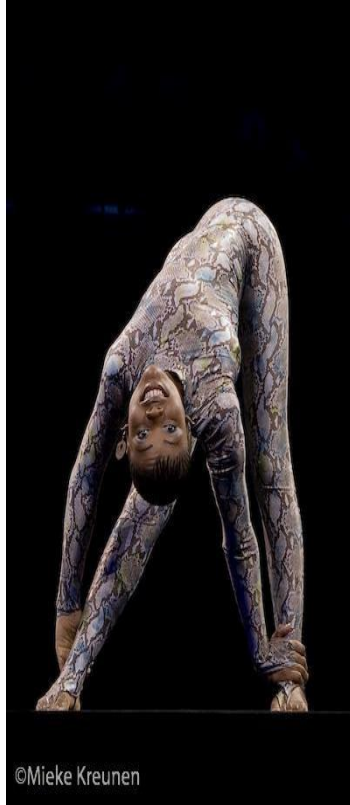
Contorcionistas. Foto: Alan Bailey / Shutterstock.com



Cirque du Soleil at the Royal Albert Hall



Cirque du Soleil no Royal Albert Hall



Cirque du Soleil at the Royal Albert Hall

Anexo 4

A importância dos alongamentos

O que é o alongamento?

Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares, fazendo com que elas aumentem o seu comprimento. O principal efeito dos alongamentos é o aumento da flexibilidade, que é a maior amplitude de movimento possível de uma determinada articulação. Quanto maior a movimentação da articulação comandada por aquele músculo e, portanto, maior sua flexibilidade.

Segundo Bruna Joaquim Carneiro, professora de educação física e nutricionista, o alongamento é uma prática fundamental para o bom funcionamento do corpo, proporcionando maior agilidade e elasticidade, além de prevenir lesões.

Essencial para o aquecimento e relaxamento dos músculos, deve ser uma atividade incorporada ao exercício físico, mas também pode ser praticado sozinho.

Qualquer pessoa pode aprender a fazer alongamentos, independentemente da idade e da flexibilidade, segundo Bruna Carneiro mesmo quem apresenta algum problema específico, como LER ou hérnia de disco também pode fazer alongamentos, mas com menos intensidade. Não é preciso grande condição física ou habilidades atléticas.

Os alongamentos podem ser feitos sempre que se sentir vontade, uma vez que relaxam o corpo e a mente.

Quando feitos de maneira adequada os alongamentos trazem os seguintes benefícios:

- Reduzem as tensões musculares;
- Relaxam o corpo;
- Proporcionam maior consciência corporal;
- Deixam os movimentos mais soltos e leves;
- Previnem lesões;

- Preparam o corpo para atividades físicas;
- Ativam a circulação.

No caso de estudantes eles podem ser feitos até no intervalo das aulas, o alongamento ajuda na respiração, facilitando a circulação sanguínea o que aumenta o raciocínio.

Como deve ser feito?

A respiração é fundamental: quando se respira fundo aumenta-se o relaxamento muscular. É a respiração que dá o ritmo ao exercício e por isso deve ser lenta e profunda.

Deve-se respeitar os seus limites. Forçar o alongamento pode causar lesões nos músculos e tendões. Não se preocupe em alongar até ao limite. Aos poucos você vai ganhar flexibilidade.

Regularidade e relaxamento são ingredientes obrigatórios para um bom alongamento. Aprenda a introduzi-lo em sua rotina. É possível alongar enquanto se faz outras coisas como ler ou ver TV.

Os alongamentos conseguem esse resultado por aumentarem a temperatura da musculatura e por produzirem pequenas distensões na camada de tecido conjuntivo que revestem os músculos.

Por que fazer alongamentos?

Tanto uma vida sedentária, como a prática de atividade física regular intensa, em maior ou menor grau, promovem o encurtamento das fibras musculares, com diminuição da flexibilidade. Quanto à atividade física, esportes de longa duração como corrida, ciclismo, natação, entre outros, fortalecem os músculos, mas diminuem a sua flexibilidade.

Nos dois casos, a consequência direta desse encurtamento de fibras é a maior propensão para o desenvolvimento de problemas em ossos e músculos. Provavelmente, a queixa mais frequente encontrada tanto entre sedentários, como entre atletas, é a perda da flexibilidade provocando dores lombares, por

encurtamento da musculatura das costas e posterior das coxas, associado a uma musculatura abdominal fraca.

Com a prática regular de alongamentos os músculos passam a suportar melhor as tensões diárias e dos esportes, prevenindo o desenvolvimento de lesões musculares.

Quando alongar?

É importante alongar adequadamente a musculatura antes e depois de uma atividade física. Isso prepara os músculos para as exigências que virão a seguir, protegendo e melhorando o desempenho muscular. Pela sua facilidade de execução, a maioria dos alongamentos pode também ser feitos, praticamente, a qualquer hora. Ao despertar pela manhã, no trabalho, durante viagens prolongadas, no ônibus, em qualquer lugar. Sempre que for identificada alguma tensão muscular, prontamente algum tipo de alongamento pode ser empregado para trazer bem estar.

Como alongar?

Antes de tudo, é importante aprender a forma correta de executar os alongamentos, para aumentar os resultados e evitar lesões. Inicie o alongamento até sentir uma certa tensão no músculo e então relaxe um pouco, sustentando de 30 a 40 segundos, voltando novamente à posição inicial de relaxamento. Os movimentos devem ser sempre lentos e suaves.

O mesmo alongamento pode ser repetido, buscando alongar mais o músculo evitando sentir dor. Para aumentar o resultado, após cada alongamento, o músculo pode ser contraído por alguns segundos, voltando a ser alongado novamente. Bruna Carneiro ressalta que o ideal é combinar a prática do alongamento a uma atividade aeróbica, como, por exemplo, a caminhada.

Patrícia Gennari

Anexo 5

Alongamento x aquecimento, quando fazer?

Quem costuma praticar atividade física com frequência, já deve ter tido as seguintes dúvidas: É preciso fazer alongamento antes ou depois dos exercícios? E o aquecimento, é mesmo necessário?

Alguns minutos antes de ser submetido a atividades que irão demandar bastante esforço, como musculação, corrida, natação ou até mesmo uma aula de dança, o corpo precisa ser “avisado”. E é aí que entra o aquecimento, que deve incluir cerca de 15 repetições do mesmo movimento. Nas Olimpíadas, por exemplo, chamou a atenção a cena dos nadadores realizando movimentos amplos, que incluíam batidas nas costas, para se aquecer antes de entrar na piscina.

O aquecimento deve ser feito antes de qualquer prática esportiva e serve para elevar a temperatura do corpo, a frequência cardíaca, a respiração e a pressão arterial, além de provocar uma vasodilatação que vai levar mais oxigênio para os músculos e promover um metabolismo aeróbico (que consome oxigênio)”, sintetiza o dr. Fabiano Cunha, ortopedista e médico do esporte do Hospital Santa Paula, em São Paulo.

Então, antes de praticar musculação, por exemplo, faça cerca de 20 repetições dos exercícios com uma carga mais leve do que você está acostumado. Isso vale tanto para os membros superiores quanto para os inferiores. Agora, se você for correr, movimentar o tronco e o quadril, ande em zigue-zague, faça um trote leve e pequenos pulos. Movimentando as articulações, há um aumento da lubrificação. “Uma rotina de aquecimento de 10 minutos é bastante eficiente. Em dias mais frios, o ideal é aquecer por um tempo um pouco mais longo”, destaca Diego Leite de Barros, fisiologista do esporte do HCor (Hospital do Coração) e diretor da DLB Assessoria Esportiva.

Em relação aos alongamentos, saiba que apenas esticar os membros não é suficiente para prevenir lesões. “Esse alongamento rápido e de curtíssima duração, chamado de pré-participação pode gerar até uma distensão muscular, já que o músculo não está aquecido. O recomendado é sempre executar uma sessão de aquecimento muscular antes de alongar”, explica Barros.

Então quer dizer que não devemos fazer alongamento? Ao contrário, ele é de extrema importância para aumentar a flexibilidade e a amplitude do movimento e buscar a elasticidade máxima do músculo dentro do limite do corpo, mas ele deve ser feito de maneira intensa e consciente. Por exemplo, há aulas específicas de alongamento que duram mais de 30 minutos e ajudam a alongar vários músculos do corpo. Atividades como yoga e pilates também são excelentes. Você pode programar sessões de alongamento em períodos distantes do seu treino, ou então em dias alternados.

Ao término da prática de exercícios físicos é importante não parar abruptamente, pois os marcadores corporais (pressão, temperatura, respiração) precisam voltar ao normal. É possível realizar alongamentos após o exercício, porém, recomenda-se que a intensidade seja menor, com caráter de relaxamento muscular. Para isso, é importante, inclusive, prestar atenção na respiração.

“Mas atenção, para potencializar o ganho de flexibilidade a recomendação é que a fibra muscular não esteja estressada. Dessa forma, caso a proposta do alongamento seja aumentar a amplitude de movimento, o ideal é que não seja feito após atividades físicas intensas”, finaliza Barros.

Anexo 6



Quadro Pieter Bruegel - Jogos Infantis

Anexo 7

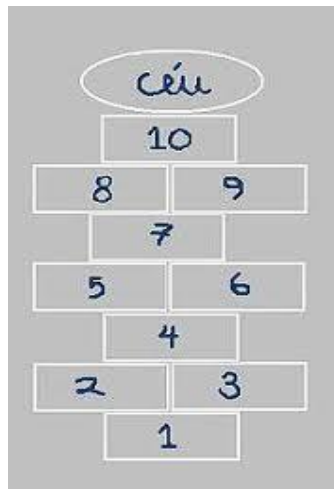


Diagrama – Amarelinha