

Universidade Federal de Minas Gerais

Escola de Educação Básica e Profissional - Centro Pedagógico

Guilherme Expedito Maciel

**PORTFÓLIO DE SEQUÊNCIAS DIDÁTICAS UTILIZANDO AS TECNOLOGIAS
DIGITAIS**

Belo Horizonte

2020

Guilherme Expedito Maciel

**PORTFÓLIO DE SEQUÊNCIAS DIDÁTICAS UTILIZANDO AS TECNOLOGIAS
DIGITAIS**

Monografia de Especialização
apresentada à Escola de Educação
Básica Centro Pedagógico da
Universidade Federal de Minas Gerais,
como requisito parcial para a obtenção
do título de Especialista em Tecnologias
Digitais e Educação 3.0.

Orientador: Prof. Dr. Fabrine Leonard
Silva

Belo Horizonte

2020

CIP – Catalogação na publicação

M152p Maciel, Guilherme Expedito
Portfólio de sequências didáticas utilizando as tecnologias digitais /
Guilherme Expedito Maciel. - Belo Horizonte, 2020.
44 f.; enc.

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

Orientador: Prof. Dr. Fabrine Leonard Silva

Inclui bibliografia.

1. Tecnologias digitais. 2. Sequências didáticas – Material didático. 3.
Educação física – Estudo e ensino. I. Título. II. Silva, Fabrine Leonard. 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: GUILHERME EXPEDITO MACIEL

Matrícula: 2018715687

Título do Trabalho: PORTFÓLIO DE SEQUÊNCIAS DIDÁTICAS UTILIZANDO AS TECNOLOGIAS DIGITAIS

BANCA EXAMINADORA:

Professor(a) orientador(a): FABRINE LEONARD SILVA

Professor(a) examinador(a): ELIENE DE SOUZA PAULINO

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 **GUILHERME EXPEDITO MACIEL**.

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

PARECER: APROVADO**NOTA: 80****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 25/08/2020, às 17:36, 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 **0218209** e o código CRC **C1385011**.

RESUMO

Os recursos tecnológicos digitais estão imersos no cotidiano das pessoas e a escola parece estar imersa em uma cultura tradicionalista, que resiste por trás de seus “muros” a esses instrumentos. Este trabalho expõe sequências didáticas que fazem uso de forma simples e detalhada de recursos tecnológicos digitais de uso comum e fácil acesso. São temas transversais como mercado de trabalho, e saúde e qualidade de vida e outros com foco específico na Educação Física como o Voleibol, além de Xadrez e Ginástica, fazendo uma divisão dos conteúdos, com intuito de facilitar a atuação do professor, expondo seus objetivos de forma clara e como será avaliada a aprendizagem. Logo é possível concluir que esse trabalho traz recursos inovadores e de fácil manuseio que podem ser usados para auxiliar os docentes na busca de novos caminhos para organizar e facilitar suas aulas, melhorando a qualidade do ensino e aprendizagem dos alunos em todas as áreas do conhecimento de forma a adequar a metodologia aos novos recursos disponíveis nos dias atuais.

Palavras-chave: Tecnologia. Sequência didática. Educação Física.

ABSTRACT

Digital technological resources are immersed in people's daily lives and the school seems to be immersed in a traditionalist culture, which resists behind its "walls" to these instruments. This work exposes didactic sequences that make simple and detailed use of digital technological resources in common use and easily accessible. They are cross-cutting themes such as the labor market, health and quality of life and others with a specific focus on Physical Education such as Volleyball, in addition to Chess and Gymnastics, dividing the contents in order to facilitate the performance of the teacher, exposing his goals clearly and how learning will be assessed. Therefore, it is possible to conclude that this work brings innovative and easy-to-use resources that can be used to assist teachers in the search for new ways to organize and facilitate their classes, improving the quality of students' teaching and learning in all areas of knowledge. in order to adapt the methodology to the new resources available today.

Keywords: technology. Following teaching. physical education.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	07
2. MEMORIAL	10
3. SEQUÊNCIAS DIDÁTICAS	14
3.1 Mercado de Trabalho	14
3.2 Xadrez	20
3.3 Consciência Corporal - Ginastica	25
3.4 Saúde e Qualidade de vida	31
3.5 Voleibol	42
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	52
5 REFERÊNCIAS	54

1. INTRODUÇÃO

O cidadão do século XXI necessita das Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDIC) para aprimorar a sua formação. Todavia, a escola parece estar imersa em uma cultura tradicionalista, proporcionada, ora por professores que resistem a esse tipo de recurso, ora pela inexistência de políticas públicas ou de seu mal direcionamento. Tudo isso, ainda somado à falta de estrutura física e técnica das instituições públicas.

As tecnologias estão tão presentes na vida de muitos jovens que já se tem ciberespaços com ciberculturas diferentes, não mais regiões físicas com diferentes culturas. Esse tipo de comunicação vem modificando a cultura ao longo do tempo desde a criação do rádio e da televisão (LUCENA, 2016).

A aprendizagem fora do ambiente escolar encontra-se interligada com as tecnologias. Por isso, é preciso que a escola adote esses recursos para complementar a formação básica, e não só como recurso motivacional, mas também de informações e debates acerca da sua função social, suas limitações e progresso. Para que seja possível desenvolver a criticidade e reflexão dos alunos sobre o uso das tecnologias na formação e na vida.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017) contextualiza sobre o uso das TDIC na educação básica:

Todo esse quadro impõe à escola desafios ao cumprimento do seu papel em relação à formação das novas gerações. É importante que a instituição escolar preserve seu compromisso de estimular a reflexão e a análise aprofundada e contribua para o desenvolvimento, no estudante, de uma atitude crítica em relação ao conteúdo e à multiplicidade de ofertas midiáticas e digitais. Contudo, também é imprescindível que a escola compreenda e incorpore mais as novas linguagens e seus modos de funcionamento, desvendando possibilidades de comunicação (e de manipulação), e que eduque para usos mais democráticos das tecnologias e para uma participação mais consciente na cultura digital. Ao aproveitar o potencial de comunicação do universo digital, a escola pode instituir novos modos de promover a aprendizagem, a interação e o compartilhamento de significados entre professores e estudantes (BNCC, p.59).

A BNCC evidencia a necessidade de se incorporar as tecnologias na educação, assim como outros documentos norteadores já o fizeram. A educação escolar deve aprofundar nesse universo digital a fim de transformar a aprendizagem.

Além dessa contextualização a Base também traz em suas competências obrigatórias variadas formas de utilizar a tecnologia nas diferentes áreas do currículo.

Esse trabalho vem mostrar, por meio de sequências didáticas, algumas formas de utilizar variados recursos tecnológicos na área de Linguagens, mais especificamente em Educação Física, que podem nortear os educadores no uso desses recursos. De acordo com DOLZ; NOVERRAZ; SCHNEUWLY (2004), as sequências didáticas são constituídas de módulos, esses módulos se subdividem em objetivos que deverão ser alcançados.

As tecnologias, nas últimas décadas, têm estado presentes em diversos eventos esportivos. Em competições como as do Atletismo de alta performance, por exemplo, só nos é possível saber o vencedor com uso tecnológico assim como nas modalidades de Natação e de Taekwondo. Categorias mais populares como o Futebol e o Voleibol também já adotam vários recursos tecnológicos na realização dos seus jogos. Com isso, percebemos que a educação física também está inserida no ambiente high tech e, objetivando melhorar o ensino dos seus conteúdos, pode introduzir nas suas aulas várias ferramentas tecnológicas que estão dentro do alcance das escolas com vistas ao cumprimento dessa finalidade.

Durante o curso de Especialização lato sensu em Tecnologias Digitais e Educação 3.0 da Universidade Federal de Minas Gerais, foram desenvolvidas atividades com vários recursos tecnológicos gratuitos que podem ser utilizados no ambiente escolar, dentre eles: Powtoon, Youtube, Filmora 7, podcast, Rádio, Datashow, Televisão, Avatar, Prezi, Glogster, Infografico, Moodle, jogos educativos. O conhecimento desses recursos foi enriquecedor e complementar à formação superior. Dessa forma, com uso de alguns destes recursos foram elaboradas as sequências didáticas que fazem parte deste trabalho.

O objetivo deste trabalho é apresentar aos profissionais da educação a possibilidade de se criar ambientes de ensino fazendo uso das tecnologias de forma simples como por exemplo com uso de vídeos, videoconferências, slides, relógios digitais, celulares com aplicativos, jogos eletrônicos, etc. É preciso deixar a comodidade das aulas decoradas e restritas aos “muros da escola”, com pouca participação dos alunos e promover um movimento que promova uma maior interação, um Ciber-espço entre e com os jovens. Assim, apostamos numa alternativa que não somente qualifique o conhecimento produzido na escola, mas que também seja capaz de leva-lo a imaginar, criar e adequar a realidade.

As sequências didáticas aqui desenvolvidas, trazem atividades com uso das tecnologias digitais tendo a finalidade de proporcionar uma aprendizagem de qualidade. Além disso, foram avaliadas nas disciplinas específicas do curso servindo como uma avaliação intermediária para aprovação.

2. MEMORIAL

Escrever meu próprio memorial, é sem dúvidas, uma grande oportunidade de lembrar e até mesmo me encontrar na sociedade.

Antes de iniciar, peço permissão para agradecer meus pais. Minha mãe Sandra, por sempre me apoiar e ser essa pessoa tão cuidadosa e alegre. Já meu pai, Expedito, não posso deixar de falar de sua “força”, força em vários sentidos da palavra, em nunca desistir e nunca dar sinal de fraqueza diante de qualquer situação, é o que me inspira acordar cedo e lutar dia após dia.

Nasci dia 28 de agosto do ano de 1990 na cidade de Contagem, minha irmã Janaina já tinha seus 3 anos e 11 meses de idade. Morei até um ano no bairro Eldorado junto com meus avós, logo depois mudamos para o Bairro Tropical onde moro até hoje. No início, no bairro não havia escola de Educação Infantil. Tínhamos que ir para o bairro vizinho estudar a uma distância de aproximadamente dois quilômetros, hoje acho perto, mas já foi muito difícil, por ter que atravessar a atual via expressa de Contagem, mas que antes era um córrego.

Quando fiz 7 anos fui para a Escola Municipal Newton Amaral Franco. Estudei por lá até a quarta série, hoje quinto ano do ensino fundamental I. Meus pais com muito custo, mas nunca deixando transparecer pagavam transporte para que pudesse estudar nessa escola, pois a escola do bairro onde morávamos era mal frequentada por ser bem próxima de uma favela. Assim era a visão da comunidade local. Já na terceira série me estressei com o transporte e passei a ir a pé. Gostava de estudar nessa época. Porém, por ser bom aluno, a professora que me acompanhou nos dois últimos anos, sempre me colocava junto com os mais fracos. Eu odiava isso! Queria estar com meus amigos. No último ano nessa escola fui terceiro lugar nas Olimpíadas internas de matemática e minha turma venceu o campeonato interno dos jogos escolares que tinha futsal, queimada e brincadeiras.

Nessa época, quando passávamos para a quinta série éramos transferidos automaticamente para a Escola Municipal Isabel Nascimento de Mattos. No primeiro ano nessa escola deixei de fazer várias atividades e xinguei uma professora, minha mãe teve que comparecer a escola, apanhei, nunca mais isso aconteceu. Já nessa escola não tive nenhum destaque acadêmico. O que mais me lembro são das “ótimas” aulas de educação física do Professor Ricardo. As aulas desse professor eram basicamente esportes e sempre me destaquei. Participamos de uma corrida de aproximadamente 1500 metros e fiquei em segundo lugar. Lembro me ainda que no

campeonato de futsal do último ano do ensino fundamental, faltei a aula e a turma perdeu o jogo. Meus colegas me cobraram por ter faltado e fiquei arrependido.

Quando ainda estava no último ano ensino fundamental, meus pais me colocaram no Cursinho preparatório para o CEFET, pois minha irmã tinha feito e passado, então não poderia deixar de fazer e passar também. Ela fez dois anos de cursinho para passar, porém eu não tinha a mesma paciência, fiz um curso com total imaturidade e claro não passei, mas consegui passar na FUNEC, não era uma grande vitória para minha família, mas era ótimo na visão da comunidade.

Iniciei o primeiro ano do ensino médio na FUNEC Petrolândia a noite. Não havia aulas de educação física; fiquei lá dois meses. Devido a “onda” de assaltos, peguei transferência para a FUNEC Tropical no turno da manhã. Nessa escola tinha aulas de Educação Física aos sábados e sua prática era facultativa. Mas logo fui transferido.

Permaneci apenas dois meses na FUNEC, pois a Prefeita Marília Campos, a quem sou muito grato, criou uma parceria com o CEFET e implantou uma unidade na cidade. Nesse primeiro processo só poderia participar quem era estudante da FUNEC, fui aprovado no curso Técnico de Química Industrial e a turma iniciou no segundo semestre de 2006. As aulas eram em tempo integral e de nível muito difícil, bem mais difícil que a graduação. Já as aulas de Educação Física durante esse período foram basicamente futsal, também teve corridas, treinamento para o concursos, luta e dança. Com muito esforço em 2008 conclui o ensino médio técnico em Química Industrial, mas ainda fiz mais 11 meses de estágio na Empresa SOTREQ S.A para aí sim, me formar no curso técnico e seguir meu crescimento profissional e educacional.

Como demorei conseguir o estágio, meus pais me matricularam no curso preparatório para as provas das faculdades públicas, pois nunca se cogitou em minha casa pagar para estudar. Até então não sabia qual curso tentar na faculdade. Dessa forma optei por tentar Engenharia Ambiental no CEFET e Educação Física na UFMG por ser menos concorrido e por sempre gostar de participar das aulas, assim teria mais chances de passar em uma universidade pública.

Passei para Educação Física. Iniciaria no segundo semestre de 2010 na UFMG. Enquanto aguardava, fiz um curso de arbitragem de Futebol na Federação Mineira, pois assim me disseram que era importante já que seria formado em Educação Física. Foi uma ótima experiência. Contudo, nesse trabalho, nada importa

a profissão da pessoa. Aliás, é até melhor que não se tenha outra profissão e se que dedique integralmente à Arbitragem, já que os jogos são disputados em cidades distantes e ocupavam dois, três dias da semana para apenas uma partida, dificultando assim, conciliar a arbitragem com outra profissão.

No curso de Educação Física, em geral, as disciplinas eram fáceis, porém, cansativas. No terceiro período do curso fui reprovado em Fisiologia Humana, que ocupava uma carga horária grande no semestre. Para não atrasar a finalização do curso, adicionei matérias de vários períodos a frente no semestre seguinte e, com isso, deixei um pouco minha turma e segui sozinho o restante da graduação.

A graduação trouxe a percepção que seria mais viável seguir na licenciatura, pois teria mais oportunidades de emprego, mais segurança salarial. Não foi o estágio que estabeleceu segurança e maturidade para iniciar na profissão, mas, sim, a oportunidade de participar do Programa Escola Integrada da Prefeitura de Belo Horizonte e Programa Segundo Tempo do Governo Federal em escolas de educação básica. Essa foi a experiência que verdadeiramente me fez desenvolver um pouco mais de conhecimento prático e situacional da licenciatura.

Conclui o curso de Educação Física no final do ano de 2014. Já no início do ano seguinte passei em processo seletivo de Juatuba em que trabalhei na rede municipal por dois anos. Não fiz pós-graduação, nem curso de formação, pois desisti, naquela época, de ser professor. Somente hoje eu percebo que alguns professores se sentem frustrados e depressivos. Me deixei abalar e duvidar quanto à minha carreira docente.

Olhando para o passado, reconheço que foi no município de Juatuba onde aprendi a lecionar com qualidade, pois lá o horário de planejamento dos Professores das áreas é organizado para se conciliar e todo o planejamento é realizado em conjunto com os professores da área dentro da Secretaria de Educação. Desta forma, eram debatidas as práticas de cada professor e organizadas novas atuações.

Durante essa fase da minha vida entrei no curso preparatório para a prova da Polícia Civil. Mesmo tendo realizado uma boa prova, não foi suficiente para ser aprovado no concurso. Esse evento me motivou a estudar ainda mais para outros concursos. Participei de vários outros, mas não obtive sucesso. Com isso, permaneci na Educação uma vez que já havia sido nomeado professor da rede estadual.

Ao completar meus 28 anos, casado há um ano com a Gabriela, tive a oportunidade de retornar para a UFMG e realizar um curso de pós-graduação. Analisei

o gasto com provas e cursos preparatórios e conclui que a melhor opção é seguir na carreira acadêmica, fazendo novos cursos de aperfeiçoamento e o mestrado para alavancar meu campo de atuação.

Com isso, já mais motivado, participei de um processo de seleção no programa de Residência Pedagógica da UFV- campus Florestal, onde sou Professor Preceptor de Residentes do curso de Educação Física. Esse programa busca inserir os alunos da graduação nas escolas públicas para que tenham uma vivência mais ampla que a oferecida no currículo formal da instituição. Essa inserção da Universidade nas escolas é de grande importância, pois a realidade é completamente diferente e coloca o graduando imerso na realidade das escolas. Com essa abertura foi possível fazer duas visitas orientadas com os alunos da educação básica à Universidade retratando diversas realidades. Sendo possível ver a admiração dos mesmos pela grandiosidade daquele espaço e quem sabe, com isso, motivar os estudantes à continuidade dos estudos.

Após aceitar a carreira acadêmica iniciei essa especialização com intuito de conseguir atuar como Tutor em Faculdades particulares na modalidade a distância. No decorrer do curso percebi que esse não é bem o foco, mas não vejo como alguém trabalhar nessa área sem ter essa formação em tecnologia. Esse curso tem sido muito enriquecedor em vários sentidos, como: na releitura dos saberes da Educação, no uso dos mais variados recursos tecnológicos e digitais, na atuação sistematizada e consciente da sua área de atuação, na aprendizagem de novas metodologias de ensino.

Após a conclusão dessa Especialização pretendo iniciar o Mestrado, pois meu objetivo agora é atuar em escolas de nível técnico ou faculdades de minha área.

3. SEQUÊNCIAS DIDÁTICAS

A sequências didáticas a seguir iram desenvolver sobre temas diversificados da area de Linguagens e aprofundando na Educação Física, com foco no uso das tecnologias digitais.

3.1 MERCADO DE TRABALHO

CONTEXTUALIZAÇÃO

O mercado de trabalho é uma expressão utilizada para se referir as formas de trabalho que possam existir, sendo remunerados de alguma forma, seja trabalho manual ou intelectual. As pessoas vendem sua força de trabalho por um salário, que pode ser em dinheiro, moradia, bonificação, ou outra forma de recompensa pelo trabalho exercido.

Dentro do mercado de trabalho existem diferentes relações, como a oferta e a demanda, que se caracteriza na parcela de trabalho oferecido, ou seja, a quantidade de vagas de emprego e a parcela de trabalhadores disponíveis para vender sua força de trabalho para essas vagas, o que muitas vezes é maior.

Essa grande procura por empregos que ofereçam melhores salários e reconhecimento, fazem com que esse mercado se torne altamente competitivo, uma vez que a cada vaga de emprego oferecida, apesar dos trabalhadores conforme a Constituição Federal determina condições iguais dentro de suas formações, como o acesso à informação e educação muitos candidatos apresentarão não só os pré-requisitos mínimos exigidos como também, os seus diferenciais para a candidatura da mesma. Porém, não há garantias de uma permanência perdurável no emprego de carteira assinada. Além disso, o trabalhador inserido no atual mercado de trabalho deve estar preparado para constantes pressões por geração de lucros, produtividade e inovação, ainda que exista uma maior possibilidade de negociação do salário, visto que agrega valores à empresa.

Outra forma de inserção no mercado de trabalho é por meio de concurso público que avalia o conhecimento do candidato ao emprego por meio de provas referentes ao cargo, permitindo o acesso de forma impessoal e democrática, a fim de evitar indicações por autoridades e amigos. O candidato aprovado no concurso

público para a função específica a sua candidatura ao contrário do emprego formal que não exige que o trabalhador desenvolva novas habilidades para ter a garantia de permanecer no emprego, pois ao efetivo no emprego público existe a estabilidade na função.

Devido a essa característica e os salários muitas vezes bem maiores que os de empresas privadas, os concursos públicos tornaram-se uma opção muito popular, muitas vezes até sem exigência de experiência de trabalho prévia. Os concursos passaram a ser muito mais concorridos, devido à grande divulgação pela internet e somando ao fato do grande desemprego entre jovens em começo de carreira.

OBJETIVOS

- Auxiliar na preparação do jovem para o ingresso no mundo do trabalho.
- Analisar a competitividade do mercado de trabalho.
- Compreender a necessidade de escolher uma atividade profissional após o ensino médio.
- Despertar o interesse dos alunos por uma das áreas apresentadas.
- Desenvolver o pensamento crítico para analisar informações, tirar conclusões e tomar decisões.

CONTEÚDO

O primeiro emprego/entrevista. Trabalho formal e informal. Direitos Trabalhistas. Concurso público. Jornada dupla das mulheres.

ANO

3º ano do ensino médio.

TEMPO ESTIMADO

6 aulas de 50 minutos.

PREVISÃO DE MATERIAIS E RECURSOS

Datashow. Computadores. Som. Gravador.

DESENVOLVIMENTO

PRIMEIRA AULA

Iniciar a aula com um diálogo sobre a importância do trabalho, sonho profissional, estratégias pessoais para alcançar o sonho, desemprego. Fazer o registro das discussões.

Após a apresentação inicial, analisaremos as seguintes mídias – Tudo o que você gostaria de saber sobre o mercado de trabalho.

Disponível no link: <https://youtu.be/QsgoRJf9QzI>

Após a apresentação do vídeo discutir a evolução do mercado de trabalho e o futuro.

Para Casa

Entreviste um profissional de sua família sobre a profissão que exerce. Você poderá registrar as repostas em seu caderno ou realizar Podcast. Sugerimos o roteiro abaixo para nortear o professor, mas sua construção se dará necessariamente com participação dos alunos:

Roteiro da entrevista

Qual é o seu nome?

Qual é a sua idade?

Qual é o seu grau de parentesco com o entrevistador?

Qual é a sua profissão?

Há quanto tempo você trabalha nessa profissão?

Por que escolheu esse trabalho?

O que fez para ter essa profissão?

Do que você mais gosta no seu trabalho?

O que é mais difícil em seu trabalho?

Qual a importância do seu trabalho?

Como é o seu local de trabalho?

Necessita de algum instrumento para realizar seu trabalho? Qual?

Como você resolve as dificuldades do dia-a-dia?

Para a sua vida profissional, seria importante continuar estudando? Por quê?

Você faz algum outro trabalho? Qual?

O que você gosta de fazer nas horas de lazer?

SEGUNDA AULA

Com os dados da entrevista, propor uma roda de conversa em sala na qual as seguintes perguntas serão abordadas: Quais atividades ou profissão é realizada por mais de três entrevistados? Vocês concordam que toda profissão é importante para a sociedade? Por quê? Vocês acham que estudar é importante para uma pessoa exercer uma profissão? Justifiquem.

Apresentar o vídeo “Mudanças no Mercado de Trabalho e Perfil do Profissional do Futuro” disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=kQF3Qw1MtRA>

Analisando as profissões registradas e o vídeo, responder os seguintes questionamentos:

- A) De que forma cada um desses profissionais participa de sua vida?
- B) Você conhece alguém que trabalha em alguma dessas profissões? Quem?
- C) Quais desses profissionais você costuma ver na rua onde você mora ou na vizinhança?

Lembrar aos alunos que é preciso respeitar o trabalho de todos os profissionais. Comentar a falta de oportunidade para quem não tem formação. O desemprego é um grave problema mundial. Aproveite a oportunidade para ouvir as hipóteses dos alunos sobre as afirmações feitas dos entrevistados. E também é preciso que o professor se prepare para abordar sobre o entorno social e a diferença de oportunidades.

TERCEIRA AULA

Apresentar o vídeo “Emprego de A a Z: o primeiro emprego” link:

<https://www.youtube.com/watch?v=3l4rsZxTc3g&list=PL1D2587B916F72CA0>

Após a apresentação do vídeo discutir a função de profissões específicas escolhidas pelos alunos, como: O que se realiza nessa profissão? Qual o salário estimado? Quais as chances de progredir na empresa/ emprego e o que é necessário para isso? Satisfação dos trabalhadores. Quais os requisitos para esse emprego?

QUARTA AULA

Fazer uma busca nas mídias sócias: Facebook, Instagram, Youtube, Twitter das suas respectivas profissões a serem escolhidas. Analisando comentários e opiniões de pessoas do meio cibernético. Pesquisar também como esses profissionais se expõem nas mídias sociais e as utilizam profissionalmente.

Ex: Confeiteira/ Chef de cozinha – Expõe fotos dos pratos, ensina receitas, dá dicas, etc

Professor: Exibe links e canais para aulas, etc.

Fisioterapeuta: Ensina dicas posturais, apresenta cartão de visita digital, etc...

Após essa pesquisa realizada na sala de Informatica da escola, cada deverá trazer para o conhecimento mutuo as informações e visão da profissão pesquisada.

Para Casa

1-O mercado informal: O crescimento do desemprego e o conseqüente aumento do setor informal da economia são tendências verificadas em vários países e qual a situação do Brasil?

2-Como as mídias sociais podem ajudar na falta de emprego?

1) O trabalho da mulher: Peça que os alunos relatem fatos recentes sobre o trabalho feminino, identificando as atividades profissionais realizadas pelas mulheres. Desencadeando uma discussão sobre os problemas enfrentados pelas mulheres que trabalham fora. Questione também a responsabilidade dos homens e mulheres frente o trabalho doméstico.

QUINTA AULA

Na sala de informática:

Discutir o que é o Concurso Público, seus benefícios, seus requisitos, vantagens remuneratórias.

Apresentar aos alunos o Portal da Transparência e entender seu uso.

Realizar uma discussão sobre os conteúdos pesquisados em casa conforme orientação da aula anterior.

SEXTA AULA

Pedir para que cada aluno criar uma *storytelling* ou uma cartilha através do Aplicativo Canva sobre a sua profissão no futuro, deixando sua opinião sobre ela suas possíveis facilidades e dificuldades a serem encontradas para se inserir nela.

AVALIAÇÃO

Observar se os alunos estão participando e realizando as atividades propostas. Nesse sentido, você deverá perceber por meio de registros individuais as facilidades e dificuldades da turma com relação ao entendimento das profissões.

REFERÊNCIAS

COLETÂNEA temática – sequência didática. Fundação Bradesco, 2015. Disponível em:

https://www.eja.educacao.org.br/areadoeducador/Socializacao%20de%20Praticas%20Pedagogicas/Colet%C3%A2nea%20Tem%C3%A1tica-%20Sequ%C3%A2ncias%20Did%C3%A1ticas%20-%20ESN/Colet%C3%A2nea_Tem%C3%A1tica_SD_%20Diversidade%20e%20trabalho%20no%20Brasil.pdf. Acesso 13 out. 2018.

O QUE É concurso público?. Tudo sobre Concursos. Disponível em: <http://www.tudosobreconcursos.com/informacoes-gerais/o-que-e-concurso-publico>. Acesso 12 out. 2018.

PROFISSÕES e o mercado de trabalho. Portal do Professor. Marcos José Krindges, 2009. Disponível em:

<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=6453>. Acesso 13 out. 2018.

Site Wikipédia: A enciclopédia livre, Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Mercado_de_trabalho, acessado em 12 de out. 2018.

VIVER, Aprender Educação de Jovens e Adultos. Disponível em: <http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/me000531.pdf>. Acesso 12 out. 2018.

Referencias para o estudante:

Site Canva. Disponível em: https://www.canva.com/pt_br/criar/panfletos, acessado 01 de ago. 2020.

3.2 XADREZ NA ESCOLA

CONTEXTO DE UTILIZAÇÃO

O Xadrez é um jogo muito antigo com sua origem sendo muita controvérsia entre os historiadores. Geralmente considera-se que o xadrez teve origem num jogo com o nome sânscrito de Chaturanga, que já existia na região do Ganges, na Índia, no início do século VII (CASTRO, 1994).

Nas escolas a prática do jogo Xadrez passou a ser costumeira, sendo constante o crescimento de alunos praticantes. No entanto, a sua prática a princípio como forma de entretenimento lúdico passou aos poucos a ser utilizado como instrumento pedagógico, o que serviu para uma aproximação maior do jogo com a educação (FADEL e MATA, 2008).

Nas aulas de Educação Física há uma supremacia esportiva, sendo trabalhado, na grande maioria das escolas, o denominado “quarteto fantástico” (Futsal, Voleibol, Handebol e Basquete), nas dimensões do rendimento. Fato esse que acaba excluindo os alunos menos habilidosos, outro fato é a limitação no repertório motor dos alunos que poderia ser ampliado e enriquecido se fosse contemplado com outras vivências, em práticas como: lutas, danças, ginásticas, jogos e brincadeiras.

Nesse sentido, o xadrez pode contribuir para a ampliação dos conteúdos da Educação Física, uma vez que ele pode ser compreendido como: brincadeira, esporte e ser aprendido e expressado através da cultura corporal desenvolvida durante as aulas (RODRIGUES, 2008). E para os autores Sá (2007), Silva (2002) e Resende (2002) apud Fadel e Mata (2008), através da prática enxadrística quando utilizada como instrumento pedagógico, pode trazer benefícios socioeducativos, tanto por provocar o exercício da sociabilidade, como o trabalho da memória, a autoconfiança e a organização metódica e estratégica do estudo.

OBJETIVOS

- Desenvolver o conteúdo Xadrez de forma tecnológica, utilizando-se estratégias de ensino-aprendizagem de forma a deixar o conteúdo mais significativo para os alunos.
- Desenvolver competências socioeducativas, trabalhar a memória, o raciocínio lógico, estratégia e autoconfiança.

- Expandir os conteúdos da Educação Física para além dos esportes e dos movimentos corporais.

CONTEÚDO

Introdução ao Xadrez.

Regras básicas.

Atividades psicomotoras motivacionais.

Peças e seus movimentos.

Xadrez propriamente dito.

ANO

6º ano do ensino fundamental II.

TEMPO ESTIMADO

7 aulas de 50 minutos.

PREVISÃO DE MATERIAIS E RECURSOS

Cones

Lousa

Pratos descartáveis

Chantilly

Computadores com acesso à internet

Xadrez

DESENVOLVIMENTO

Primeira Aula

Aula expositiva

Tratar sobre o tema Xadrez: Apresentar o contexto histórico, características, e objetivos, demonstrar as peças e o tabuleiro de Xadrez tradicional e passar o vídeo sobre a temática no link a seguir: [Xadrez para iniciantes](#).

Segunda Aula

Objetivo: Relembrar aos alunos as regras básicas do Xadrez.

Atividade 1: Para relembrar os movimentos das peças conforme orientado na aula anterior será desenhado no chão ou cartolina um tabuleiro gigante para que os alunos demonstrem os movimentos das peças com seu próprio corpo.

De forma aleatória serão escolhidos os alunos e as peças para serem demonstrados os movimentos.

Atividade 2: Torta na cara

Os alunos serão divididos em 2 equipes, cada equipe deverá formar uma fila. A brincadeira inicia com o primeiro da fila de cada equipe, estes deverão posicionar-se de pé, com as mãos na cabeça, de frente para a mesa na qual possuirá um cone em sua superfície. Ao comando do professor o aluno deverá pegar o cone o mais rápido possível, quem conseguir pegar primeiro terá o direito de responder à pergunta referente ao conteúdo. Se o aluno acertar a pergunta, ele deverá dar a torta na cara de seu adversário, e no caso de errar a resposta será ele quem levará a torta na cara.

Possíveis perguntas:

- 1 – Qual o movimento da Torre?
- 2 – Qual o movimento do Cavalo?
- 3 – Como o peão captura outra peça?
- 4 – Qual o objetivo do jogo de Xadrez?
- 5 – O que é o Xeque?

Terceira aula

Objetivo: Adaptar à tecnologia e registrar todos alunos para o uso do objeto.

Primeiro momento

Deixar que os alunos se adaptem ao computador, ligando-os e acessando o site <https://www.chess.com/pt-BR>.

Segundo momento

Registrar os alunos previamente no site e liberar seu acesso para que eles possam acessar todos os recursos disponíveis.

Terceiro momento

Deixar que os alunos experimentem o site.

Quarta Aula

Objetivo: Já no site <https://www.chess.com/pt-BR>, trabalhar as regras e os movimentos das peças.

Primeiro momento

Acessar a aba “Aprenda a jogar” e fazer uma leitura coletiva das informações.

Segundo momento

Acessar a aba “aprender/ exercícios” e desenvolver os exercícios de aprendizagem.

Quinta Aula

Objetivo: Vivenciar o jogo.

Deixar que os alunos joguem contra o computador.

Sexta Aula

Objetivo: Explorar os recursos do site.

Primeiro momento

Jogar online contra, mas contra os próprios colegas de classe.

Segundo momento

Jogar online contra os diversos participantes online no site.

Sétima Aula

Objetivo: Vivenciar o jogo do Xadrez no tabuleiro tradicional

Primeiro momento

Os alunos deverão jogar o Xadrez entre si.

AVALIAÇÃO

A aula será avaliada de acordo com a participação dos alunos. A interação e o envolvimento com as atividades. O respeito ao próximo a cooperação com os alunos com mais dificuldades de aprendizagem o cuidado com os equipamentos tecnológicos e de acordo com a atividade de avaliação desenvolvida no modulo 3 da disciplina de Moodle e Objetos de Aprendizagem.

REFERÊNCIAS

Referências para o professor

CASTRO, Celso. Uma história cultural do xadrez. **Cadernos de Teoria da Comunicação**, Rio de Janeiro, v.1, nº2, p.3-12,1994.

FADEL, J.G.R.; MATA, V.A. **O xadrez como atividade complementar na escola: uma possibilidade de utilização do jogo como instrumento pedagógico**. Curitiba: SEED/PDE, 2007.

RODRIGUES, Andréia. O Xadrez na Educação Física Escolar. **Motrivivência**, Florianópolis, n. 31, p. 182-186, jul. 2010.

TIRADO, A; SILVA, W. Meu primeiro livro de Xadrez: **Curso para escolares**. Expoente, Ed 4º, pág 122. Curitiba, 199.

Referências para o estudante

COMO Jogar Xadrez: Um Guia Completo para Iniciantes. Youtube, INCRÍVEL, 31 jul. 2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ePwjfbKpuPA>. Acesso 19 nov. 2018.

3.3 CONSCIÊNCIA CORPORAL – GINÁSTICA

CONTEXTO DE UTILIZAÇÃO

A conscientização corporal é um conteúdo enfatizado pela Ginástica de cunho não competitivo, consiste na autopercepção do indivíduo sobre seu corpo, seus limites e posturas corretas para o bom funcionamento.

Primeiramente faz-se necessário uma breve explanação do corpo humano. O corpo humano é dividido em **três partes básicas**: cabeça, tronco e membros superiores e inferiores.

Anatomicamente o corpo deve estar em posição ereta, em pé, com o rosto voltado para a frente, membros superiores esticados e paralelos ao tronco, com as palmas voltadas para a frente, os membros inferiores devem ficar unidos. Essa é a chamada *posição anatômica*. Ele é formado por vários órgãos e sistemas, que funcionam de maneira conjunta para garantir a perfeita performance do organismo.

Em segundo lugar é preciso descrever sobre a Ginástica. A partir dela serão trabalhadas as maneiras de como o corpo deve ser abordado, pois ela tem o intuito de utilizar diferentes técnicas alternativas ou ginásticas suaves para que o indivíduo se sinta bem, tanto fisicamente, quanto mentalmente.

Para Langlade e Langlade (1986) a Ginástica, compreendida como a prática de atividade física, consiste em uma manifestação que acompanha o homem desde a sua aparição sobre a terra.

No decorrer dos anos, além das funções utilitaristas da ginástica, ter um corpo bonito também era parte da vida dos gregos e de outros povos que olhavam o corpo como templo que abriga o espírito.

As Ginásticas de Conscientização Corporal têm sua característica voltada para a solução de problemas físicos, mas com “novas propostas de abordagem do corpo”. Estas incluem técnicas alternativas que têm origem no oriente, Europa e Estados Unidos e objetivam fornecer soluções para problemas de saúde e posturais através de uma visão integral do ser humano (OLIVEIRA, NUNOMURA, 2012).

Apesar das diferentes técnicas existentes, não descritas, pois não fazem referência, o seu objetivo é conhecer o próprio corpo, sua constituição, seu funcionamento, suas possibilidades de movimento e seus limites. Ainda de acordo com Souza e Darido (2003), dessa forma o indivíduo poderá ter condições de buscar a sua totalidade na convivência com o mundo. Outros pontos em comum seriam: a

interdependência entre as partes do corpo; tornar o movimento consciente; despertar a sensação de movimento; respeito à individualidade.

Tais perspectivas partem do entendimento de que é fundamental orientar a prática pedagógica da Educação Física para além do “mero fazer por fazer” (SOUZA JUNIOR, 2001), quando os alunos se encontram entregues ao chamado “professor-bola” (SANTOS, BRACHT e ALMEIDA, 2009), caracterizando uma “cultura do fazer nada” (SOUZA JÚNIOR e DARIDO, 2003). Para além de expressões negativas, essas denominações marcaram e ainda marcam o fazer pedagógico da Educação Física escolar, sendo características de um conjunto de práticas de “abandono do fazer docente” ou de “desinvestimento pedagógico” (SANTINI et. al., 2005; MACHADO et. al., 2010; PORATH et. al., 2011).

Sendo assim, o trabalho da Consciência Corporal configura uma boa prática pedagógica, por meio da Ginástica que é uma ferramenta que possibilita ao homem viver o seu corpo, conhecê-lo, não apenas a sua maneira e vontade, mas ainda seja capaz de diagnosticar os padrões sociais.

OBJETIVOS

- Diferenciar as partes principais do corpo humano.
- Identificar seus limites corporais durante uma prática de exercícios.
- Ter consciência das posturas corretas para uma melhor saúde corporal.

CONTEÚDO

Ginastica

ANO

5º ano do ensino fundamental.

TEMPO ESTIMADO

3 aulas de 50 min

PREVISÃO DE MATERIAIS E RECURSOS

Sala de informática

Tatame

Som

Pátio ou quadra

DESENVOLVIMENTO

Primeira Aula

Descrição: Trabalhar o corpo Humano. Usar dos movimentos das tradições orientais como o Yoga para auxiliar a *corporificar* por meio da prática de exercícios respiratórios que abordam a propriocepção, descrevendo a posição anatômica durante os movimentos e as funções das três partes do Corpo nos exercícios das tradições orientais.

Cabeça:

A cabeça é resiliente o suficiente para suportar um peso de 5 quilogramas, 24 horas por dia, no entanto móvel o suficiente para girar em todas as direções. Por outro lado, a cabeça é durável o suficiente para proteger o frágil cérebro, e possui um desenho intrincado que facilita a passagem da complexa rede neurovascular. Disponível no site Kenhub.com (<https://www.kenhub.com/pt/library/anatomia/anatomia-da-cabeca-e-do-pescoco>)

Torax:

Disponível no site Portal da educação.

O tórax é o responsável por abrigar dois dos três órgãos mais importantes do corpo humano, que são o coração e os pulmões (o cérebro é o terceiro), e justamente por esse motivo que o tórax oferece uma proteção adicional que a maioria dos órgãos do nosso corpo não possui. A sua anatomia pode ser dividida de modo que seja mais prático exemplificar suas funcionalidades.

Diafragma

O diafragma consiste em um músculo que delimita a cavidade torácica da cavidade abdominal, ele movimenta-se de acordo com a respiração. Ele encontra-se situado na porção posterior na inserção do processo xifóide, ligado às seis últimas costelas e a coluna vertebral na parte anterior.

Nervos

Os nervos que existem no tórax são apenas os que circundam a caixa torácica interna e externamente.

Coração O coração em geral fica situado na posição superior esquerda da caixa torácica, e possui o tamanho aproximado de um punho fechado e a artéria aorta curva-se para a esquerda.

Pulmões Responsáveis pelas trocas gasosas com o ambiente que resultam em oxigênio utilizado para alimentar as células, o pulmão possui aproximadamente 25 centímetros de comprimento, seus movimentos impulsionam a contração ou distensão do diafragma, sendo que o pulmão direito é maior que o esquerdo devido ao fato do

coração se localizar no lado esquerdo, o revestimento dos pulmões chamado de pleura permite a suavidade no processo respiratório, funcionando como um lubrificante desses órgãos.

Membros superiores:

Disponível no site Ebah:

Os membros superiores constituem a parte apendicular mais cranial do corpo humano, bem como de outros bípedes. Diferentemente dos membros inferiores (MI), destinados majoritariamente à função de estabilidade e movimentação do corpo, os membros superiores são especializados na realização de movimentos amplos ou delicados, como manipular objetos, escrever, utilizar um instrumento musical, acariciar, golpear, etc. Estas funções são permitidas graças as suas propriedades articulares e musculares, associadas ao componente muscular e ósseo, de modo que juntos, formem um conjunto instável, capaz de realizar, de forma competente, todas essas funções.

Membros Inferiores:

Estes são mais fortes e resistentes que os membros superiores. Sem eles você não seria capaz de caminhar até a sua aula favorita (ou nem tão favorita assim) de anatomia, pular, correr, ficar de pé, agachar etc. Assim, tente mantê-los em boas condições físicas, praticando muito exercício. A extremidade inferior pode ser dividida em várias partes ou regiões: quadril, coxa, joelho, perna, pé.

Observação: Caso na escola tenha esqueleto ou corpo anatômico utilizá-lo para demonstração. Mas se não tiver será utilizar o recurso disponível no site: https://www.mozaweb.com/pt/Extra-Cenas_3D-Esqueleto_humano-123127

Segunda Aula

Por meio da apresentação em slides disponível em: https://www.goconqr.com/pt-BR/p/18644083-Consci-ncia-Corporal--slide_sets. Sendo o acesso orientado na sala de informática da escola ou se não houver por meio do Datashow.

Após a explicação demonstrar o vídeo disponível em: <https://youtu.be/pOp58MXyWJc>
Em seguida propor uma conversa sobre o assunto da explanação.

Terceira Aula

Desenvolver diversos movimentos ginásticos para a percepção prática dos alunos sobre o seu corpo retomando o vídeo da aula anterior oralmente.

Movimentos:



Movimentos 2:



Após a execução avaliar junto aos alunos as dificuldades, a diferença de desenvolvimento na execução dos movimentos de cada um e a percepção dos limites e cuidados com seu corpo.

AVALIAÇÃO

A avaliação será contínua. Observando cotidianamente se a Consciência Corporal foi adquirida.

REFERÊNCIAS

Referências para o professor

ANATOMIA do Tórax e os órgãos que o compõem. Portal da Educação. Disponível em: <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/medicina/anatomia-do-torax-e-os-orgaos-que-o-compoem/52427>. Acesso 05 jul. 2019.

LANGLADE, A.; LANGLADE, N. R. **Teoría general de la gimnasia**. Buenos Aires: Stadium, 1986

OLIVEIRA, M.S.; NUNOMURA, M. **A produção histórica em ginástica e a constituição desse campo de conhecimento na atualidade**. Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, v.10, n. especial, p.80-97, 2012.

RINALDI, I. P. B. **A ginástica como área de conhecimento na formação profissional em Educação Física: encaminhamentos para uma estruturação curricular.** 2005. 219 f. Tese (Doutorado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.

SANTOS, N. Z. dos; BRACHT, V.; ALMEIDA, F. Q. de. **Vida de professores de educação física: o pessoal e o profissional no exercício da docência.** *Revista Movimento*, Porto Alegre, v. 15, p. 141-165, abr./jun. 2009.

SANTINI, Joarez *et. al.* **A síndrome do esgotamento profissional: O abandono da carreira docente dos professores de Educação Física da rede municipal de ensino de Porto Alegre.** In: XIV CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE e I CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, set. 2005, Porto Alegre. *Anais...*Porto Alegre: CONBRACE, CONICE, 2005.

SOUZA JÚNIOR, O. de; DARIDO, S. C. **Influências da cultura escolar no desenvolvimento de propostas co-educativas em aulas de Educação Física.** *Motriz*, Rio Claro, v. 9, n. 3, p. 143-152, set./dez. 2003.

Referências para o estudante

APRENDA a ter Consciência Corporal durante os treinos. Youtube, programa ver mais Itajaí, 2018. Disponível em: <https://youtu.be/pOp58MXyWJc>. Acesso 05 jul. 2019.

CONSCIÊNCIA Corporal. Goconqr. Disponível em: https://www.goconqr.com/pt-BR/p/18644083-Consci-ncia-Corporal--slide_sets. Acesso 05 jul. 2019.

ESQUELETO Humano. Mozaik Education. Disponível em: https://www.mozaweb.com/pt/Extra-Cenas_3D-Esqueleto_humano-123127. Acesso 20 abr. 2020.

3.4 SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

CONTEXTO DE UTILIZAÇÃO

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) também concebem a Educação Física como componente curricular responsável por introduzir os indivíduos no universo da cultura corporal que contempla múltiplos conhecimentos produzidos e usufruídos pela sociedade a respeito do corpo e do movimento, “com finalidades de lazer, expressão de sentimentos, afetos e emoções, e com possibilidades de promoção, recuperação e manutenção da saúde”. (BRASIL, 1997, p. 27)

Segundo os PCNs (BRASIL, 1997) é comum pensar a qualidade de vida apenas na perspectiva da saúde, entendida como ausência de doença. Entretanto, a qualidade de vida, considerada na perspectiva do corpo totalidade, é o estado de bem-estar geral dos sujeitos.

Assim, falar em qualidade de vida implica pensar, sobretudo, na dignidade humana, nas relações desses sujeitos consigo mesmos, com o outro, com os meios físico e social.

Mas, para tudo isso seja possível, primeiramente é preciso entrar no campo biológico para que se tenha um bom entendimento das especificidades do corpo humano. É preciso compreender a *quantidade ideal de massa corporal* para o seu funcionamento adequado, como isso pode interferir no seu desempenho, entender os limites que cerca a obesidade, que é um fator preponderante aos malefícios da melhor performance do corpo humano. Também é necessário compreender as funções energéticas em que cada alimento se transforma após sua digestão, como o corpo se comporta e utiliza esses alimentos.

Desta forma, abordaremos os temas transversais dos Conteúdos Básicos Comuns (CBC) como Saúde e Qualidade de Vida. Além dos CBC que estabelecem as propostas de ensino da Educação Física para o ensino médio que impõe a abordagem das relações entre esporte, saúde, doping e qualidade de vida. E também induzir a conhecer os efeitos do doping no organismo e seus malefícios para a saúde. Ademais, problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais.

Com base nessas considerações, será desenvolvida uma sequência de aulas dinâmicas que contempla os conhecimentos necessários para que os adolescentes e jovens possam conhecer os elementos fisiológicos do exercício físico e ao vivenciá-

los tenham consciência da sua corporeidade para se relacionar na sociedade com qualidade de vida.

OBJETIVOS

- Conhecer as funções energéticas de cada molécula em nosso organismo.
- Entender a quantidade de massa ideal para o bom funcionamento do corpo.
- Reconhecer uma pessoa sedentária e quais prejuízos o sedentarismo pode gerar no corpo humano.
- Compreender os efeitos das substâncias psicoativas no corpo humano.
- Ampliar o conhecimento acerca da Obesidade e observar suas limitações.
- Incrementar a cultura corporal de movimento dos alunos, após a compreensão dos aspectos da saúde.

CONTEÚDO

Saúde e Qualidade de vida

Esportes

Obesidade

ANO

1º série do ensino médio.

TEMPO ESTIMADO

6 aulas de 50 minutos.

PREVISÃO DE MATERIAIS E RECURSOS

Datashow

Balança

Som

Computador

DESENVOLVIMENTO

Primeira Aula

Aula expositiva

Tratar sobre a temática da Saúde. Abordar o conteúdo Nutrientes (Carboidratos, Proteínas e Gorduras), através da apresentação disponível no link do Prezi a seguir: <<https://prezi.com/view/4CoC5i9WNoLbpxKbVNJt/>>. Caso haja necessidade seguir as informações complementares descritas a seguir, consulte o site: Minha vida da Nutricionista Vivian Ragasso e Roberta Stella do site InfoEscola: Navegando e aprendendo.

Carboidrato

É um macronutriente formado fundamentalmente por moléculas de carbono, hidrogênio e oxigênio. Este macronutriente quando ingerido e absorvido é responsável por liberar glicose, fornece energia para as células por ser a primeira fonte de energia celular e fazer a manutenção metabólica glicêmica para que o corpo continue funcionando bem.

Tipos de carboidratos

De acordo com a quantidade de átomos de carbono em suas moléculas, os carboidratos podem ser divididos em:

Monossacarídeos: Apresentam de 3 a 7 carbonos em sua estrutura: glicose, frutose e galactose.

Dissacarídeos: Resultado da ligação entre dois monossacarídeos: sacarose, maltose e lactose

Polissacarídeos: Moléculas formadas através da união de vários monossacarídeos. Alguns apresentam em sua fórmula átomos de nitrogênio e enxofre: amido e celulose.

Fazem parte dos monossacarídeos os seguintes tipos de carboidratos:

Glicose: Açúcar presente no xarope de milho, mel, batata, arroz, farinha, doces, etc.

Frutose: Açúcar presente nas frutas

Galactose: Não é encontrado livre na natureza. Combinado com a glicose forma a lactose. Está presente no leite e nos produtos lácteos.

Fazem parte dos dissacarídeos os seguintes carboidratos:

Sacarose: Açúcar de mesa. Extraído da cana de açúcar, da beterraba, da uva e do mel

Maltose: É o açúcar do malte. Não é encontrado livre na natureza. É obtido pela indústria através da fermentação de cereais em germinação, tais como a cevada

Lactose: É o açúcar do leite. Sintetizado nas glândulas mamárias dos mamíferos.

Fazem parte dos polissacarídeos os seguintes carboidratos:

Amido: Ele é a reserva energética dos vegetais. Estão presentes nos grãos e cereais como trigo, aveia, centeio, cevada, milho, arroz, raízes e tubérculos como mandioca, batatas e inhame

Celulose: A celulose está presente nas frutas, hortaliças, legumes, grãos, nozes e cascas de sementes.

Carboidratos simples e complexos

Os carboidratos simples possuem estrutura química molecular de tamanho reduzido (monossacarídeos e dissacarídeos). A digestão e absorção dos carboidratos simples acontece rapidamente levando a um aumento dos níveis de glicose no sangue (glicemia). Exemplos de alimentos que são fontes de carboidratos simples: frutas, mel, xarope de milho, açúcar.

Os carboidratos complexos possuem estrutura química maior (polissacarídeos). Por ser uma molécula maior são digeridos e absorvidos mais lentamente, ocasionando aumento gradual da glicemia no sangue. Exemplos de alimentos fontes de carboidratos deste grupo: arroz integral, batata doce, massa integral.

Benefícios comprovados do carboidrato

Fonte de energia: Ao ingerimos carboidratos, temos glicose na corrente sanguínea constantemente, esta é a principal molécula que fornece energia para as células do corpo.

Aliado do cérebro: O cérebro é um dos órgãos que não funcionam sem glicose disponível na corrente sanguínea, quando há uma diminuição no consumo deste nutriente há uma produção exagerada de corpos cetônicos, uma vez que o organismo utiliza proteínas como fonte de energia. Esses corpos cetônicos podem levar a uma intoxicação no indivíduo levado a sintomas indesejáveis como dores de cabeça, mau hálito, perda de massa muscular esquelética, insônia, alteração de humor, tremores e até desmaios.

Protege os músculos: Quando nosso corpo possui as quantidades corretas de carboidratos, não é necessário utilizar a energias das proteínas (aminoácidos da massa muscular esquelética). Assim, as proteínas podem ser utilizadas para reparar os músculos que sofreram micro lesões devido à prática de exercícios e também à manutenção correta dessa massa muscular. Esses músculos são reparados e ficam mais fortes e, dependendo da quantidade, podem até aumentar (hipertrofia). Mas vale lembrar que até mesmo o carboidrato em excesso pode gerar acúmulo de gordura corporal

Proporcionam saciedade: Este benefício vale somente para os carboidratos complexos. Isto porque eles possuem estrutura química maior (polissacarídeos). Por ser uma molécula maior, são digeridos e absorvidos mais lentamente, ocasionando aumento gradual da glicemia e saciedade por maior tempo. Este mesmo mecanismo faz com que os carboidratos complexos sejam o tipo indicado para diabéticos, para quem está em um programa alimentar (dieta) buscando saciedade e manutenção da

glicemia, para quem vai fazer atividade física como pré treino e também para aqueles que utilizam as fibras dos carboidratos complexos para melhora do perfil lipídico (melhora do colesterol).

Aliado do humor e bem-estar: A diminuição do consumo de carboidratos pode afetar a produção de serotonina, um neurotransmissor capaz de influenciar o humor e o bem estar dos indivíduos.

Deficiência de carboidratos

A falta de carboidratos pode levar a uma depleção do sistema imunológico, uma vez que nossos músculos são os responsáveis em fornecer glutamina para formação de células imunes. Na falta de carboidratos, os músculos são afetados, já que como foi dito acima, as proteínas passam a ser utilizadas como fonte de energia.

O indivíduo que restringe o consumo de carboidratos pode ter falta de energia e fadiga principalmente se praticar atividade física. Os músculos são responsáveis por armazenar glicogênio (glicose) para fornecimento de energia para a atividade física. Esse estoque de glicogênio dura em média 1 hora, após isso devemos consumir o carboidrato a fim de recuperar os estoques de glicogênio muscular. O fígado é outro órgão que armazena o glicogênio, provendo dessa forma energia como um outro reservatório para o corpo

Caso o indivíduo não tenha glicose disponível para a utilização nas células, como nos casos de jejum ou dietas restritivas, os lipídios serão oxidados, formando uma quantidade excessiva de cetonas que poderão causar uma acidose metabólica no organismo, podendo levar a sintomas como dores de cabeça, tontura, mau hálito. Os principais sintomas da falta de carboidratos na dieta são: cansaço, tontura, náuseas, nervosismo, fraqueza e tremores.

Estudos publicados no American Journal of Nutrition (2001) e na Revista Brasileira de Nutrição Clínica apontam que o desequilíbrio na proporção dos macronutrientes pode ser prejudicial à saúde, uma vez que a troca de carboidratos por proteínas leva o indivíduo a um quadro de cetose, acarretada pela restrição da glicose. As repercussões adversas da cetose incluem desidratação, constipação, litíase renal e deficiência de micronutrientes, pela diminuição do consumo de frutas, vegetais e grãos, junto com o aumento da ureia e do ácido úrico pelo excesso de proteínas na dieta. Por isso dietas restritivas de carboidrato não são recomendadas.

Proteínas

As proteínas possuem função estrutural no organismo e são fabricadas a partir de somente 20 aminoácidos distintos. Este macronutriente é composto por grupos de 100 ou mais aminoácidos, que podem repetir entre si.

São responsáveis por formar os hormônios, as enzimas, os anticorpos e os componentes estruturais das células. Além disso, também atuam na restauração de proteínas corpóreas, constroem novos tecidos, contribuem com vários fluidos corpóreos (leite materno, esperma e muco), além de representarem uma fonte de energia.

Este macronutriente é classificado como:

Proteínas de alto valor biológico: apresentam em sua composição aminoácidos essenciais em proporções adequadas, como é o caso da carne vermelha, peixe e ovos.

Proteínas de baixo valor biológico: em sua composição, não estão presentes, em proporções adequadas, aminoácidos essenciais. Neste grupo, estão inclusos os cereais integrais e as leguminosas.

Proteínas de referências: neste grupo, estão incluídos os alimentos que apresentam os aminoácidos essenciais em quantidades elevadas, como é o caso do ovo, leite humano e leite de vaca.

Lipídeos ou Gorduras

Os lipídeos são substância de origem animal ou vegetal, compostos quase que exclusivamente de produtos de condensação entre glicerol e ácidos graxos, denominados triacilgliceróis. Somando tudo isso, devem reunir de 15 a 20% das calorias totais do cardápio diário.

São classificados em:

Lipídeos simples: são triglicerídeos que dão origem a ácidos graxos e glicerol quando decompostos. Podem apresentar-se na forma sólida ou líquida, sendo que os sólidos à temperatura ambiente recebem o nome de gordura, enquanto os líquidos recebem o nome de óleos. A maior parte dos triglicerídeos oriundos de vegetais são líquidos à temperatura ambiente e apresentam elevada proporção de ácidos graxos insaturados. Já os de origem animal, possuem elevadas proporções de ácidos graxos saturados sólidos ou semissólidos quando em temperatura ambiente.

Lipídeos compostos: estes são formados pela combinação de gorduras e outros componentes, como fósforo, glicídios, nitrogênio e enxofre, originando os fosfolipídios, glicolipídios e lipoproteínas.

Lipídeos derivados: estes são sintetizados durante a hidrólise ou decomposição dos lipídeos. Compreendem os ácidos graxos saturados e insaturados, o glicerol e os esteroides.

Os lipídeos apresentam como função:

Principal fonte energética do organismo;

Compõem estruturas celulares;

Importante isolante térmico;

Sintetizam hormônios e sais biliares;

Veículos de vitaminas lipossolúveis;

Conferem maior palatabilidade aos alimentos.

As principais fontes desse macronutriente são:

Origem animal: manteiga, creme de leite, banha, óleo de fígado de bacalhau, toucinho, queijos, carnes, leite integral, gema de ovo, entre outros.

Origem vegetal: margarina, gordura hidrogenada, azeitona, óleos (soja, canola, girassol, oliva, algodão, etc.), abacate, nozes, chocolate, coco, castanhas, entre outros.

Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/18196-carboidratos>.

Segunda Aula

Realizar uma breve explanação do conteúdo anterior com base a apresentação do Prezi: <<https://prezi.com/view/4CoC5i9WNoLbpxKbVNJt/>> . Seguir o próximo tema da referida apresentação: Massa corporal e sedentarismo.

Caso haja necessidade de complementação das informações seguir o conteúdo abaixo retirado do site: Jasmine.com e tuasaude.com, sob o tema benefícios da atividade física.

Benefícios da atividade física regular

A prática regular de atividade física é capaz de melhorar a circulação sanguínea, fortalecer o sistema imunológico, ajudar a emagrecer, diminuir o risco de doenças cardíacas e fortalecer os ossos, por exemplo. Esses benefícios podem ser alcançados em cerca de 1 mês após o início da atividade física regular, como caminhadas, pular corda, correr, dançar ou praticar musculação.

Além disso, praticar atividade física após os estudos é uma ótima estratégia para consolidar o aprendizado devido ao aumento da circulação sanguínea cerebral e aumento das catecolaminas que são essenciais para a memória.

Prática regular x prática eventual

A diferença principal entre a prática regular de atividade física e a eventual está no processo de adaptação do corpo após iniciar uma atividade física regular. Por isso, quando praticamos atividade física eventualmente corremos o risco de acabar prejudicando o corpo.

“Quando iniciamos uma atividade física, e ela passa a fazer parte da nossa rotina diária, o corpo tende a se adaptar ao esforço físico e, como consequência, traz todos os benefícios citados anteriormente. Já quando fazemos uma atividade física eventual, a cada atividade física, o corpo tende a sofrer mais com dores, inflamações e, até mesmo, com lesões, pois ele entende com uma certa estranheza essa movimentação “fora do normal”, explica Felipe.

Sedentarismo x ativo

O sedentarismo é definido como a falta de atividade física e inúmeros fatores podem gerá-lo, mas, segundo o educador físico Felipe Cruz, o motivo principal são as reponsabilidades diárias que consomem a maior parte do nosso tempo.

“Como consequência, gera um cansaço que não nos motiva a fazer nenhum tipo de atividade física. Porém, caso você deseje mudar sua situação, o que deve ser feito é procurar a orientação de um profissional para que possa te auxiliar na atividade física escolhida e, preferencialmente, consultar um médico para saber se não existe nenhum tipo de restrição em relação à sua saúde”, afirma.

Cuidados com os exercícios

- Hidrate-se bem e prefira a água! A hidratação antes, durante e depois da atividade física melhora a performance, evita câibras e ajuda no controle da pressão arterial. Redobre os cuidados no verão, pois transpiramos muito mais!
- Alimente-se antes do seu treino. Escolha boas fontes de carboidratos (batata doce, mandioca, pão integral, macarrão integral, cereais integrais, como o arroz integral) para que não lhe falte energia, e uma boa fonte de proteína.
- Evite frituras ou refeições que contenham muitas gorduras (carnes gordas, leite e ou seus derivados integrais) antes de se exercitar. Isso porque, a gordura retarda o processo de digestão, podendo prejudicar seu desempenho.
- A alimentação depois do treino deve ser adequada ao seu objetivo, uma boa estratégia nutricional pode fazer toda a diferença. Portanto, nada de ficar horas sem comer depois de treinar!

Terceira Aula

Realizar uma breve explanação dos conteúdos anteriores com base na apresentação do Prezi: <<https://prezi.com/view/4CoC5i9WNoLbpxKbVNJt/>> . Seguir o próximo tema da referida apresentação: Alta Performance.

Os vídeos deveram ser acessados no Youtube pelos seguintes links: Cérebro, atividade física e seus benefícios (<https://www.youtube.com/watch?v=Uzvs2RZJ-IA>) e Min-Doc: Dores e delícias da conquista no esporte (<https://youtu.be/HZE2Q4W7rmA>).

Quarta Aula

Realizar uma breve explanação dos conteúdos anteriores com base na apresentação do Prezi: <<https://prezi.com/view/4CoC5i9WNoLbpxKbVNJt/>> . Seguir o próximo tema da referida apresentação: Recursos Ergogênicos

Caso seja necessário complementar a apresentação acessar o site *Portal da Educação Física* (<https://www.educacaofisica.com.br/?s=ergogonicos/>). Vídeo da apresentação deve ser acessado pelo Youtube em: Reportagem do Fantástico sobre suplementos alimentares no link: <<https://youtu.be/n7DYeQ28dsE>>.

Quinta Aula

Já nesta aula deverá ser realizada uma explanação conforme a apresentação desenvolvida no Prezi e os vídeos que os compõe: (<<https://prezi.com/view/4CoC5i9WNoLbpxKbVNJt/>>), é importante que se desenvolva comentários acerca dos conteúdos desenvolvidos nas aulas, como:

Por isso de realizar atividades física;

A obesidade atrapalha a vida das pessoas?

A quantidade de açúcar é bem superior ao necessário;

Qual a quantidade necessária de açúcar diário?

Quais são as doenças relacionadas a obesidade?

Porque é proibido propagandas de guloseimas na televisão?

Os vídeos com disponibilidade no Youtube são: documentário sobre Nutrição e Obesidade Infantil, disponível no link: <<https://youtu.be/upUDBEcRdmk>> (documentário muito além do peso) e Como a Obesidade acontece, disponível no link: <<https://youtu.be/BLNJycA9o6Y>>.

Sexta Aula

Nessa aula será lembrado com os alunos todas os temas das aulas anteriores. Após isso será pedido que eles realizem a atividade descrita na última apresentação do Prezi (<<https://prezi.com/view/4CoC5i9WNoLbpxKbVNJt/>>). Mas também, poderá ser

realizado uma cartilha de orientação. Ambas atividades servirão para avaliação da aprendizagem. O Storytelling poderá ser realizada com o instrumento da preferência do aluno.

AVALIAÇÃO

A aula será avaliada de acordo com a participação dos alunos. Mas também pode ser produzido pelos estudantes matérias de imagens (cartazes, folders digitais, vídeos) criados por eles a fim de divulgar as informações de saúde uteis.

A última aula também terá caráter avaliativo. Com intuito de observar os temas que mais marcaram a trajetória do aluno nessa sequência didática.

REFERÊNCIAS

Referências para o professor

BENEFÍCIOS da atividade Física. Tua saúde: Carlos Bruce. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/beneficios-da-atividade-fisica/>. Acesso em: 20 abr. 2019.

CARBOIDRATOS. Minha Vida: Vivian Ragasso & Roberta Stella. Disponível em: <https://www.minhavidade.com.br/alimentacao/tudo-sobre/18196-carboidratos>. Acesso em: 20 abr. 2019.

ESPORTES de alto rendimento trazem benefícios para à saúde. Portal da Educação Física, 20 ago. 2014. Disponível em: <https://www.educacaofisica.com.br/ciencia-e-exercicio/esporte-de-alto-rendimento-trazem-beneficios-a-saude/>. Acesso em: 20 abr.2019.

STELMASTCHUK, S. & CARRIJO, R. **Esporte escolar x esporte de rendimento**. Disponível em: <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1878-8.pdf?PHPSESSID=2010011108145452>>, acessado em 20 de abril de 2019.

MACRONUTRIENTES. InfoEscola: Debora Carvalho Meldau. Disponível em: <https://www.infoescola.com/bioquimica/macronutrientes/>. Acesso em: 20 abr. 2019.

PROMOÇÃO a saúde: Guilherme Expedito Maciel, 2019. Disponível em: <https://prezi.com/view/4CoC5i9WNoLbpxKbVNJt/>. Acesso 22 abr. 2019.

QUALIDADE de vida. JASMINE: Felipe Cruz, 2018. Disponível em: <https://www.jasminealimentos.com/estilo-de-vida/beneficios-atividade-fisica-regular/>. Acesso 20 abr. 2019.

TUDO sobre substâncias Ergogênicas. Portal da *Educação Física*. Disponível em: <https://www.educacaofisica.com.br/?s=ergogenicos/>. Acesso 20 abr. 2109.

Referencias

BRASIL. Ministério da Educação e Cultura. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: Educação Física. Brasília: MEC/SEF, 1997.

CÉREBRO, atividade física e seus benefícios. Youtube Revisão, 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Uzvs2RZJ-IA>. Acesso 20 abr. 2019.

COMO a obesidade acontece. Youtube Inês Telma, 2014. Disponível em: <https://youtu.be/BLNJycA9o6Y>. Acesso 22 abr. 2019.

Documentário Nutrição e Obesidade Infantil. Youtube, 2017. Disponível em: <https://youtu.be/upUDBEcRdmk>. Acesso 22 abr. 2019.

MIN-DOC: Dores e delícias da conquista no esporte. Agencia de Notícias UniCEUB: Ana Luiza Campos. Disponível em: <https://youtu.be/HZE2Q4W7rmA> e <http://www.agenciadenoticias.uniceub.br/?p=8814>. Acesso 20 abr. 2019.

REPORTAGEM do Fantástico sobre suplementos alimentares. Youtube Reportagensdahora!: 2015. Disponível em: <https://youtu.be/n7DYeQ28dsE>. Acesso 20 abr. 2019.

Secretaria de Estado de Educação de Minas Gerais. **Conteúdos Básicos Comuns**: Proposta curricular: Educação Física no Ensino Fundamental e Médio. 2005.

3.5 VOLEIBOL

CONTEXTO DE UTILIZAÇÃO

O mintonette assim chamado quando surgiu nos Estados Unidos em 1895. Criador pelo estadunidense **William George Morgan** (1870-1942). Na época, Morgan era chefe de Educação Física da “Associação Cristã de Moços” (ACM) em Massachusetts. Sua ideia era criar um esporte que tivesse pouco impacto e contato físico entre os adversários, com o intuito de evitar lesões.

Chegou a América Latina através do Peru, 1910, com uma missão vinda dos EUA. A CBV foi criada em nove de agosto 1954. Sua primeira participação foi na Olimpíadas de Tóquio, em 1964.

O Voleibol é um esporte praticado entre duas equipes numa quadra retangular. Ela é dividida por uma rede colocada verticalmente sobre a linha central. O voleibol é jogado com uma bola e inclui diversos passes com as mãos. O objetivo principal é lançar a bola por cima da rede e fazê-la tocar no chão do adversário.

O presente trabalho trata-se de uma sequência de atividades elaboradas para trabalhar os principais pontos do Voleibol.

Este trabalho é uma proposta que pretende auxiliar na intervenção pedagógica do professor conforme orientações da BNCC que emprega os jogos eletrônicos para os anos iniciais do ensino fundamental. Ele não tem fim em si mesmo, podendo sofrer mudanças, adaptações, sugestões de melhoria, tendo em vista, dentre outros, o nível de desenvolvimento motor e desempenho dos estudantes frente aos recursos utilizados.

OBJETIVOS

Após a realização da sequência didática, tem-se a expectativa que os alunos sejam capazes de:

- Identificar um jogo de Vôlei e compreender suas regras, fazendo valer da sua aprendizagem;
- Compreender os objetivos de cada posição no voleibol.
- Diferenciar os diversos fundamentos durante uma partida;
- Executar os diversos fundamentos do Voleibol de forma consciente;
- Conseguir perceber a importância do rodízio para o desenvolvimento do jogo;
- Aprender a realizar diferentes tipos de ataque no voleibol.

CONTEÚDO

Esportes com rede: Voleibol

ANO

7º ano do Ensino Fundamental.

TEMPO ESTIMADO

Para atingir os objetivos propostos, estima-se que esta sequência necessitará de 9 aulas com duração de 50 minutos cada.

PREVISÃO DE MATERIAIS E RECURSOS

Datashow;

15 bolas de voleibol;

Cones;

Rede de vôlei;

Computadores com acesso à internet

Celulares.

DESENVOLVIMENTO

Primeira Aula

Primeiramente será realizado um jogo de vôlei diagnóstico. Deixando os alunos jogarem sem dar muitas informações sobre as regras, como: número de jogadores, toques permitidos etc.

Segundo Momento

Após uns 15 minutos de jogo.

Reunir todos os alunos no centro e questionar os seguintes pontos:

Foi bom o jogo?

Todos sabem jogar?

O que faltou para o jogo ser melhor?

Quem sabe quantos jogadores é devem ter jogando?

Quais são os fundamentos do Vôlei?

Após isso concluir como é importante saber das regras e dos fundamentos antes de jogar propriamente.

Terceiro momento

Passar aproximadamente os 10 minutos iniciais do vídeo: <https://youtu.be/4URsiz4sjuk>, onde o Brasil foi campeão olímpico sobre a Holanda. Esse vídeo tem o objetivo de demonstrar as diferenças das regras do jogo antes com o as regras atuais que serão desenvolvidas nas na próxima aula.

Segunda Aula

Aula será realizada em sala.

Com base nas informações contidas no contexto deste trabalho será passado sobre a história do esporte e com uso dos recursos digitais serão apresentadas as regras e, se necessário, serão demonstradas pelo professor.

Vídeo: Regras do Voleibol – Aula inicial do vôlei, disponível em: <https://youtu.be/wJvE8a2nbj4>.

Segundo Momento

Passar o jogo do Sada Cruzeiro sendo campeão sobre Zenita, iniciar a partir do tempo 1h52min: <https://youtu.be/umuDrXwGXU4> , com intuito de demonstrar as diferenças do jogo atual com o passado na aula anterior, reafirmar as regras e demonstrar as posições dos jogadores em quadra.

Terceira Aula

Inicialmente será retomado as posições dos jogadores em quadra. E esclarecido as funções específicas de cada.

Número 1 - Saque, responsável principalmente por realizar o saque.

Número 2 – Atacante, deve receber a bola do levantador e realizar uma cortada para o campo adversário, auxilia no bloqueio.

Número 3 – Levantador, não pode receber a bola vinda do saque, normalmente pega o segundo toque do seu time fazendo um passe para os atacantes realizar o ataque, realiza o bloqueio.

Número 4 –Atacante, deve receber a bola do levantador e realizar uma cortada para o campo adversário, auxilia no bloqueio.

Número 5 – Fundo, faz a recepção da bola vinda do ataque adversário e salva as bolas que vão para longe.

Número 6 – Meio, realiza a recepção das bolas vindas do ataque e do saque adversário.

Segundo momento:

Será realizado o jogo com uma bola de pilates ou semelhante com circunferência de aproximadamente 60 cm para facilitar o jogo. Mas as regras deveram ser respeitadas e focar nas funções de cada jogador.

Quarta Aula

Passar a vídeo aula sobre os fundamentos do voleibol: <https://youtu.be/qB2I7drgk-U>
 Previa explanação sobre o Toque.

Toque é a habilidade de volear a bola e direcioná-la a um objetivo (outro jogador ou local da quadra).

Não deixar a bola cair;

Passar a bola para um companheiro;

Preparar o ataque;

Jogar a bola em espaço da quadra adversária.

Será demonstrado aos alunos a forma correta de se realizar o toque na bola e suas variações (costas, lateral e frente).

Segundo momento:

A turma será dividida em trios. Dois nas linhas laterais a uma distância de 9 metros um do outro e um no meio desses dois. Será realizado o toque para o do meio que passará para o outro de costas, e esse por último direcioná-la ao primeiro.

Variação: o aluno do meio passará a bola de lado ao invés de costas.

Terceiro momento

Em uma quadra de tamanho reduzido, aproximadamente 6m de comprimento por 3m de largura jogara o jogo em dupla. Valendo apenas o volear a bola por toque.

Quinta Aula

Previa explanação sobre a manchete.

Manchete é a habilidade de rebater a bola e direcioná-la a um objetivo (outro jogador ou local da quadra).

Não deixar a bola cair;

Passar a bola para um companheiro;

Preparar o ataque;

Jogar a bola em espaço da quadra adversária.

Será demonstrado aos alunos a forma correta de se realizar a manchete e suas variações.

Segundo momento:

A turma será dividida em trios. Dois nas linhas laterais a uma distância de 9 metros um do outro e um no meio desses dois. Será realizada a manchete para o do meio que retornara para quem o passou que rebaterá de toque para o outro na outra ponta da quadra que tocara de manchete para o do meio que por sua vez retornara novamente para que lhe passou, assim por diante.

Variação: o aluno do meio passará a bola de costas para o outro colega ao invés de retornar para quem lhe passou.

Terceiro momento

Em uma quadra de tamanho reduzido, aproximadamente 6m de comprimento por 3m de largura jogara o jogo em dupla. Valendo apenas rebater a bola de manchete.

Sexta Aula

Nessa aula será trabalhado o Saque e a Recepção. Breve explanação sobre os fundamentos.

De acordo com o site: Ebah disponível em:
<https://www.ebah.com.br/content/ABAAAA2t4AE/voleibol-basico>.

O Saque: é o fundamento que inicia a jogada (rally). O saque coloca a bola em situação de jogo pelo jogador da posição 1 e é considerado como sendo uma ação ofensiva. a) é classificado como princípio de ataque b) inicialmente destinava-se apenas a colocar a bola em jogo c) é iniciador do jogo e de uma cadeia de ações vantajosas para a equipe que o executa d) com o saque, começa o jogo ofensivo e) em partidas entre equipes de nível próximo, pode ser decisivo f) regra: após o apito do árbitro, o jogador terá no máximo 8 segundos para realizar o saque.

A recepção é uma ação em que o jogador tentará receber o saque efetuando um passe para o levantador. É considerado um princípio de defesa. a) é um dos fundamentos decisivos para a elaboração da tática do time b) exige uma segurança e correta execução, caso contrário não será possível armar um bom ataque c) na preparação para a recepção, atenção e paciência são fundamentais quando o adversário encontra-se pronto para sacar d) erros resultam em pontos para o adversário e) a possibilidade de recepção de toque obrigará armações mais próximas a rede.

Segundo momento:

Será demonstrado o saque por baixo.

Dividir a turma em dois grupos, cada grupo no fundo da quadra realizara a saque por baixo um para o outro. Após realizar o saque o grupo recepcionara o saque do outro grupo. Nesse momento o professor deverá sempre estar orientando os alunos sobre a execução correta.

Terceiro momento:

O professor deverá demonstrar como se realiza o saque por cima. Após isso cada grupo deverá tentar realizar o saque enquanto o outro grupo recepciona a bola. Nesse momento o professor deverá sempre estar orientando os alunos sobre a execução correta do movimento.

Quarto momento:

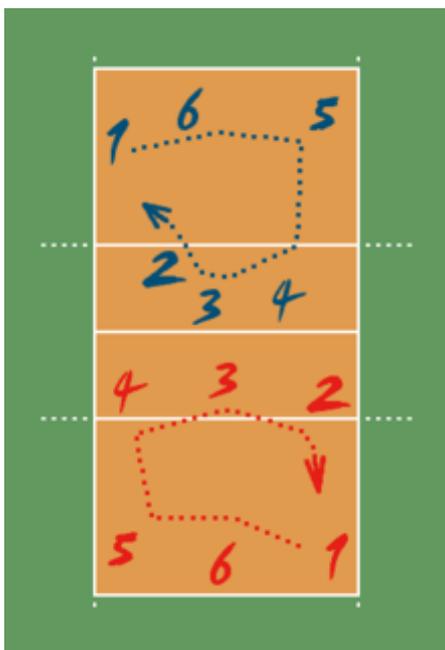
Em dupla um realizara o saque por baixo e o realizara a recepção da bola.

Varição: Agora será feito o saque por cima.

Sétima Aula

Nessa aula será ensinado o Rodízio em quadra.

O Rodízio tem a função de levar a oportunidade de cada aluno passar por todas as posições em quadra. O Rodízio é realizado no sentido horário do número conforme figura a seguir:



O rodízio é realizado sempre que sua equipe recupera o direito de saque.

Atividade:

Será enumerada a quadra e colocadas setas indicando o sentido do rodízio para que os alunos realizem o movimento no momento correto durante uma partida.

Oitava Aula

Nessa aula será trabalhado a Cortada e o Bloqueio para introduzir o fundamento será utilizado o vídeo: <https://youtu.be/-3y2gbbapfk>.

Segundo momento

Deverá ser realizado duas filas. Uma em cada lado da quadra. O primeiro aluno da fila será a pessoa que pegara a bola primeiro, o segundo aluno será o levantador e o terceiro é quem realizara a cortada. Após o terceiro realizar o movimento passara a ser o levantador e levantador será o próximo a pegar a bola e quem estava pegando a bola vai para o final da fila. Dessa forma se dará a pratica até que todos façam ao menos três vezes.

Variações: modificar o tipo de cortada (cortada na paralela, diagonal, fundo e bola de xeque)

Terceiro momento

Agora o aluno responsável por pegar a bola fara o bloqueio simples.

Quarto momento

Realizar o jogo, porem ao invés de se utilizar a rede para dividir a quadra usará alunos que deveram ficar com as mãos levantadas como se fossem bloqueadores.

Nona Aula

Será realizado uma avaliação individual por meio do aplicativo ou site Socrative disponível no link: <https://b.socrative.com/login/student/>, sala MACIEL9474, com o objetivo de avaliar se os objetivos foram alcançados.

Perguntas que serão abordadas no Aplicativo Socrative que poderá ser acessado pelo celular ou por computadores:



Name _____

Date _____

Avaliação de Voleibol

Score _____

1. Qual foi o primeiro nome dado ao Voleibol?

- (A) Volleyball
- (B) Vôlei
- (C) Volley
- (D) Mintonette
- (E) Schach

2. Durante o jogo cada time é composto por 5 jogadores.

- (T) True
- (F) False

3. Marque a alternativa que NÃO é um fundamento do Voleibol:

- (A) Bloqueio
- (B) Domínio
- (C) Cortada
- (D) Manchete

4. Todos os jogadores do Vôlei podem salvar a bola usando os pés

- (T) True
- (F) False

5. _____ é o ato de direcionar a bola para o lado adversário com uso de muita força.

- 6.** Qual é a posição do jogador que realiza o saque?
- (A) numero 1, saque
 - (B) numero 1, fundo
 - (C) numero 3, levantador
 - (D) numero 5, fundo
- 7.** O Rodízio é realizado no sentido horário, quando ele deve ser feito?
- (A) Todas as vezes que a equipe pontua.
 - (B) Sempre que o jogador que esta sacando erra o saque.
 - (C) Sempre que sua equipe recupera o direito de saque.
 - (D) Só realiza o rodízio quando todos concordam rodar.
- 8.** Quais são os tipos de bloqueio no Voleibol?
- (A) simples, duplo e defensivo.
 - (B) defensivo, ofensivo, duplo e simples.
 - (C) simples e duplo.
 - (D) simples, duplo ou triplo.
- 9.** Complete o texto com a sequencia correta:
Chegou a América Latina através do Peru,
1910, com uma missão vinda dos _____. A CBV foi criada em nove de agosto 1954.
Sua primeira participação foi nas _____ de Tóquio, em 1964.
O Voleibol é um esporte praticado entre duas equipes numa quadra retangular. Ela é dividida por uma _____ colocada verticalmente sobre a linha central. O voleibol é jogado com uma bola e inclui diversos passes com as _____.
O objetivo principal é lançar a bola por cima da rede e fazê-la tocar no _____ do adversário.
- 10.** Quantos set's são necessários para se vencer uma partida oficial de voleibol?
- (A) dois set's
 - (B) três set's
 - (C) quatro set's
 - (D) cinco set's

Logo após disponibilizarei o jogo eletrônico de voleibol no endereço:
<https://www.bombanet.com/games/snes/hyper-v-ball-volley/>.

AVALIAÇÃO

A sequência didática será avaliada de acordo com a participação dos alunos, motivação para as aulas. Aprendizagem no decorrer das atividades desenvolvidas.

A última aula também terá caráter avaliativo. Com intuito de observar os temas que mais marcaram a trajetória do aluno.

REFERÊNCIAS

FUNDAMENTOS do Voleibol. Attribution Non-Commercial (BY-NC), 2010. Disponível em: <https://pt.scribd.com/doc/30652708/Fundamentos-Do-Voleibol>. Acesso 03 jun.2019.

VOLEIBOL. Site Toda Matéria. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/voleibol/>. Acesso 03 jun. 2019.

VOLEIBOL BÁSICO, notas de estudo de educação física. Docsity. Douglas Flesch Cygainski, 02 jun. 2010. Disponível em: <https://www.ebah.com.br/content/ABAAAA2t4AE/voleibol-basico>. Acesso 03 jun. 2019.

Referências para o estudante:

CORTADA no Vôlei – Tipos de cortada e bloqueio. Youtube, Guilherme Maciel, 2020. Disponível em: <https://youtu.be/-3y2gbbapfk>. Acesso 25 mai. 2020.

FUNDAMENTOS do voleibol – aula de vôlei, Youtube, Guilherme Maciel, 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=qB2I7drqk-U>. Acesso 25 mai. 2020.

Jogo eletrônico de Voleibol. Disponível em: <https://www.bombanet.com/games/snes/hyper-v-ball-volley/>. Acesso 25 mai. 2020.

REGRAS básicas do voleibol. Youtube, Guilherme Maciel, 2019. Disponível em: <https://youtu.be/wJvE8a2nbj4>. Acesso 03 jun. 2019.

SOCRATIVE. Avaliação de Voleibol, sala MACIEL9474. 2020. Disponível no link: <https://b.socrative.com/login/student/>. Acesso em 30 mai. 2020.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho apresentado por meio de sequências didáticas demonstra sugestões de divisão de conteúdo, com intuito de facilitar o foco de atuação do professor, expondo seus objetivos de forma clara, os conteúdos que serão ministrados e como será avaliada a aprendizagem.

Com relação ao uso das tecnologias digitais na educação observei que quando se trata de um trabalho sério e com responsabilidade na implantação das tecnologias na educação, essas ferramentas pedagógicas estimulam e dinamizam a aprendizagem levando o aluno a se identificar, imaginar e interagir mais com os recursos digitais. Além de favorecer a organização e didática do trabalho.

Porém, afirmo que não é fácil, em primeiro momento, aliar as tecnologias aos conteúdos já predeterminados e já bem sequenciados em seu planejamento tradicional. Pois, para isso, é necessário saber usufruir desses recursos de forma que eles não sejam apenas mais um instrumento de demonstração e sim um recurso que facilite e melhore a qualidade do ensino aprendizagem, transformando as experiências dos alunos em conhecimento.

As sequências didáticas abordaram, num primeiro momento, temas transversais com a intenção de ampliar o interesse dos alunos acerca das profissões no mercado de trabalho. Logo após, para o ensino fundamental, foi abordado o jogo de Xadrez que por se só faz referência a matemática e a história, mas aqui com o intuito das tecnologias e o movimento.

Com relação ao ensino das práticas corporais tratadas nas aulas de Educação Física, as ferramentas tecnológicas contribuíram para uma melhor organização do conteúdo, facilitando sua transmissão e demonstração, já que muitas vezes são detalhes imperceptíveis. Na prática, passaram a ser detalhados sob a contribuição das ferramentas tecnológicas, contribuindo assim para uma melhor imaginação e criação dos alunos sob o conteúdo apresentado. Mas também foi importante para melhorar a comunicação professor/aluno, reafirmando a necessidade da educação física no ambiente escolar, não apenas como atividade de cunho prático, mas também de transmissão de um saber, físico, social, tecnológico e didático.

Dessa forma, é possível concluir que esse trabalho traz recursos inovadores e de fácil manuseio que podem ser usados para auxiliar os docentes na busca de novos caminhos para organizar e facilitar suas aulas, melhorando a qualidade do ensino e

aprendizagem dos alunos em todas as áreas do conhecimento de forma a adequar a metodologia aos novos recursos disponíveis nos dias atuais.

5. REFERÊNCIAS

DOLZ, J.; NOVERRAZ, M. SCHNEUWLY, B.. **Sequências didáticas para o oral e a escrita: apresentação de um procedimento**. In: SCHNEUWLY, Bernard: DOLZ, Joaquim. Gêneros orais e escritos na escola. Campinas, SP: Mercado de Letras, 2004, p. 81-108.

GONÇALVES, A. V., FERRAZ, Mariolinda R. R. Sequências Didáticas como instrumento potencial da formação docente reflexiva. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-44502016000100119&lang=pt . Acesso: 25 ago. 2019.

LOPES, M. M. Sequência didática para o ensino de trigonometria usando o software GeoGebra. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-636X2013000300019&lang=pt. Acesso 23 ago. 2019.

LUCENA, S. **Culturas digitais e tecnologias móveis na educação**. *Educ. rev.* [online]. 2016, n.59, pp.277-290. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-40602016000100277&script=sci_abstract&lng=pt. Acesso: 30/08/2019.

OMITTO, Melina Borges; TOLOTTI, Ana Paula Aguiar; VITÓRIA, Maria Inês Côrte. **SEQUÊNCIA DIDÁTICA E FORMAÇÃO DOCENTE: UM ESTUDO DE CASO**. Disponível em: http://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/14604/2/Sequencia_didatica_e_formacao_docente_um_estudo_de_caso.pdf. Acesso 28 ago. 2019.