A GINÁSTICA DESFRAGMENTANDO O DIÁLOGO ENTRE OS SABERES

Ralcilandia Carvalho de Oliveira

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS - UFAM
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA – FEFF
PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA EM REDE NACIONAL – PROEF
Campus Manaus – AM

A GINÁSTICA DESFRAGMENTANDO O DIÁLOGO ENTRE OS SABERES: uma unidade didática interdisciplinar na Educação Física Escolar

REALIZAÇÃO/EXECUÇÃO
Ralcilandia Carvalho de Oliveira
SUPERVISÃO GERAL
Prof. Dra. Minerva Leopoldina de Castro Amorim

Apoio: Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Amazonas (FAPEAM) e Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

MANAUS - AM
2024

Ficha Catalográfica:

Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF

Oliveira, Ralcilandia Carvalho
A GINÁSTICA DESFRAGMENTANDO O DIÁLOGO ENTRE OS SABERES: uma unidade didática interdisciplinar na Educação Física Escolar/ Ralcilandia Carvalho de Oliveira – Manaus - AM

Modo de acesso: repositório ProEF, UFAM.

Orientadora: Dra. Minerva Leopoldina de Castro Amorim

Produto Educacional resultante de Dissertação (Mestrado) – Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF da Universidade Federal do Amazonas/Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Manaus, 2024.

Educação Física Escolar 2. Ginástica. 3 Unidade Didática Interdisciplinar. I. Oliveira, Ralcilandia Carvalho de II. Amorim, Minerva Leopoldina de Castro.

Referência da Dissertação:

OLIVEIRA, Ralcilandia Carvalho. **Educação Física e Interdisciplinaridade: primeiros passos para uma educação na perspectiva rizomática**, 2024, 95 f., Dissertação, Programa de Pós-graduação em Educação Física, Universidade Federal do Amazonas, Manaus.

Sumário

1. APRESENTAÇÃO.....5
2. UNIDADE DIDÁTICA.....7
3. Plano de aula 1.....9
4. Plano de aula 2.....18
5. Plano de aula 3.....25
6. Plano de aula 4 e 5.....33
7. Plano de aula 6 e 7.....43
8. Plano de aula 8.....51

APRESENTAÇÃO

Estimado colega professor,

Ao longo de sua trajetória histórica, a Educação Física passou por muitas transformações pedagógicas e metodológicas dentro do currículo escolar, desde o higienismo até a cultura corporal de movimento, que atualmente está presente no documento norteador da educação brasileira, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

Na perspectiva da cultura corporal de movimento, a Educação Física, conforme Brasil (2018), é o componente curricular que tematiza as diversas práticas corporais, considerando suas distintas formas e significados sociais. Dessa forma, o movimento é entendido como uma possibilidade expressiva dos sujeitos, não podendo ser compreendido fora do âmbito da cultura.

A observação constante do cotidiano escolar aponta para a necessidade de metodologias de ensino que se afastem da abordagem tradicional. Na Educação Física, essa abordagem tradicional muitas vezes se resume a apresentar as regras e a história das práticas corporais, seguidas da prática em si, frequentemente de forma dissociada. Diante disso, é fundamental que as novas práticas pedagógicas busquem dar significado ao que se ensina e aprende. No entanto, atividades com essa qualidade social requerem tempo e estudo para serem realizadas.

Nesse sentido, Maia e Prates (2020) afirmam que os produtos educacionais voltados à prática pedagógica podem contribuir para que os objetos de conhecimento da Educação Física deixem de ser desenvolvidos como um fim em si mesmos e passem a se tornar intermediações explicativas da realidade. Dessa forma, essas práticas passam a ser pensadas e debatidas, permitindo a análise e o desenvolvimento do raciocínio lógico, inclusive e prioritariamente em suas negativas e contradições. Com a leitura desses "textos" expressos nas práticas corporais, os estudantes terão condições de utilizá-los como "mapas de leitura" das sociedades em suas constituições e problemáticas sociopolíticas e econômicas.

A pesquisa de dissertação teve como propósito compreender a Educação Física interdisciplinar como uma possibilidade de ampliar o ensino para uma perspectiva rizomática. O grande desafio da prática pedagógica é deixar de abordar os conteúdos de maneira superficial e desarticulada e evoluir para o processo de problematização, visando à transformação da realidade.

APRESENTAÇÃO

De acordo com Brasil (2018), devemos contextualizar os conhecimentos dos diversos componentes curriculares, conhecendo estratégias para apresentá-los e exemplificá-los de maneira a conectá-los, tornando-os significativos e considerando a realidade local e temporal em que estão inseridos.

O produto educacional, elaborado em forma de unidade didática, originou-se da pesquisa e também do trabalho pedagógico desenvolvido ao longo da trajetória profissional. Assim, espero que esta unidade didática seja um recurso capaz de gerar inquietações nos colegas professores e de oferecer um suporte pedagógico eficaz para fomentar práticas interdisciplinares na escola, a fim de que todas as dimensões do conhecimento sejam desenvolvidas, promovendo a desfragmentação dos saberes no processo de ensino e aprendizagem da Educação Física escolar.

Ralcilandia Carvalho de Oliveira

UNIDADE DIDÁTICA

Na perspectiva de criação e apresentação de um produto educacional voltado para os anos finais do ensino fundamental é importante pensar uma forma de organização do processo de ensino e aprendizagem que apresente de forma clara e objetiva a interdisciplinaridade da Educação Física, considerando as dimensões do conhecimento como elo na construção da relação entre as práticas corporais, seus significados e o homem no tempo e no espaço.

A exigência do mestrado profissional para a criação desse produto educacional, e sabendo da necessidade de materiais que orientem e articulem os saberes da educação física com outros componentes, culminou na ideia de elaboração de um material didático. Autores como (ALMEIDA FILHO, 2012; LEFFA, 2007;) definem material didático como uma sequência de atividades que tem como foco a fixação da aprendizagem. Portanto, é imprescindível que nas atividades elaboradas sejam apresentados o detalhamento das etapas, processos ou ações que serão desenvolvidas, para que o material possa ser eficiente.

Nesse caso, o material didático será uma Unidade Didática fundamentada de acordo com as etapas do planejamento realizado pelo professor: escolher temas, objetivos e textos, propor atividades diversificadas e, por fim, sugerir uma avaliação reflexiva (MATOS, 2014). Além disso, a unidade deve considerar os conhecimentos prévios dos alunos.

Conforme Silva Júnior (2020), a estrutura da unidade didática não parte de uma produção realizada pelos estudantes, mas das etapas de planejamento do professor, podendo este projetar o ponto de partida e o que objetiva alcançar após a aplicação das atividades. Também é função da unidade desenvolver a consciência crítica e intercultural dos educandos.

A tematização de uma prática corporal pode ocorrer de maneira articulada aos saberes comumente abordados pelas demais disciplinas, pelo desenvolvimento de projetos em comum ou, ainda, como algo central de um projeto específico da Educação Física. Tematizar significa destrinchar, analisar, abordar inúmeros conteúdos que (advindos de uma rigorosa etnografia da prática corporal em foco), permitirão melhor compreender a sua ocorrência social, assim como os que a produziram e/ou reproduzem (NEIRA; NUNES, 2009).

UNIDADE DIDÁTICA

Destacamos que a unidade didática elaborada tem como objetivo aprimorar o ensino de Educação Física, integrando conhecimentos interdisciplinares de forma inovadora e envolvente. Assim, ela se torna mais um referencial para que outros professores construam seus próprios produtos educacionais, adaptados à realidade de cada escola. Como a Educação Física não possui livro didático, essa unidade serve como um apoio, e não como um guia a ser rigidamente seguido, orientando a prática pedagógica nas aulas de ginástica.

Em seu conteúdo, estarão presentes argumentos teóricos da Cultura Corporal do Movimento, a regionalidade e as habilidades e competências que expressam os direitos de aprendizagem dos estudantes, conforme a Proposta Curricular e Pedagógica (PCP) da Secretaria de Estado de Educação e Desporto Escolar do Amazonas (SEDUC). Além disso, serão incluídos os elementos didáticos necessários para efetivar o ensino e promover a aprendizagem da ginástica nas aulas de Educação Física para o 6º ano do ensino fundamental.

A estrutura da unidade didática será composta por: capa, contracapa, sumário, apresentação, contextualização do referencial teórico-metodológico, oito planos de aula, considerações finais e referências. Além disso, poderá incluir sugestões de formas de avaliação para a temática ou habilidade desenvolvida.

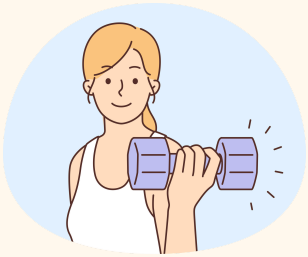
A unidade didática é composta por oito planos de aula, apresentados a seguir:

PLANO DE AULA 1

Habilidade: (EF67EF08)

Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.

Objeto de conhecimento:



Ginásticas de condicionamento físico.

Objetivos:

Experimentar exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas.
Relacionar exercício físico às capacidades físicas.
Conhecer as sensações corporais provocadas pelos exercícios físicos.

Recursos materiais:

Papel A4 ou cartolina, pincéis, cordas, bolas de medicinebol, bolas, bambolês e outros materiais disponíveis.

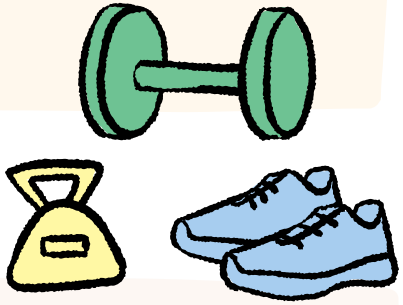
INCLUSÃO EM PAUTA

Na Proposta Curricular e Pedagógica - PCP da SEDUC (pg. 405, 406), para auxiliar no planejamento dos professores, são elencadas estratégias de inclusão fundamentais para garantir a participação de todos, a saber:

- Fundamentar o trabalho nas recomendações pedagógicas multidisciplinares e nas suas observações a fim de identificar as características físicas, afetivas, cognitivas, psicomotoras e sociais de forma a traçar as melhores estratégias de ensino, trabalhando em parceria com os profissionais da Educação Especial quando necessário;
- Preparar cuidadosamente cada aula considerando as habilidades e competências a serem desenvolvidas, o objeto de conhecimento e a dinâmica geral do grupo, de maneira que perceba a necessidade (ou não) de modificar as regras ou os recursos das atividades para a inclusão de todos;
- Introduzir e manter em todas as aulas os procedimentos organizacionais apresentando as atividades, sua ordem de execução, os materiais e sua distribuição no ambiente. Dessa forma, o estudante terá uma estrutura de referência facilitando sua orientação;
- Explicar detalhadamente as habilidades a serem desenvolvidas e, se necessário, prever a descrição e a demonstração das atividades considerando as especificidades do estudante, utilizando mecanismos sensoriais e diversas formas de comunicação adaptadas para atender a diversidade;
- Considerar em seu planejamento o reconhecimento do ambiente, o tempo de aprendizagem que cada estudante leva para desenvolver uma habilidade, a organização das tarefas no ambiente para manter a segurança e o bem-estar dos estudantes, assim como o formato das instruções (cartões, vídeos, gestos e o uso de pares assistentes não deficientes);
- Utilizar em suas aulas a função de aluno monitor para auxílio aos alunos com mais dificuldades (motoras, comunicativas, de socialização, entre outras) na participação em conjunto com os demais nas atividades;
- Ampliar o tempo de atividades para estudantes com deficiência intelectual, pois costumam aprender melhor com a repetição e socialização com os demais colegas;
- Ensinar movimentos aos colegas durante as vivências das diversas práticas corporais, e reforçar as habilidades na sala de recursos multifuncionais no contraturno;
- Propor atividades em duplas, trios ou grupos para que um possa auxiliar o outro, desenvolvendo o convívio social, o respeito às diferenças e o trabalho coletivo;
- Assegurar que as normas e regras sejam conhecidas e compreendidas por todos antes de iniciar as atividades;

INCLUSÃO EM PAUTA

- Valorizar as habilidades dos alunos com deficiências, transtornos globais do desenvolvimento e altas habilidade/superdotação, propondo ações compatíveis, utilizando estímulos positivos, evitando, assim, atividades eliminatórias;
- Manter a finalidade original das atividades adaptadas (AMAZONAS, 2021).



Dimensão conceitual (saber sobre)

Ginásticas de Condicionamento Físico

De acordo com a BNCC (Brasil, 2018), as ginásticas de condicionamento físico são uma modalidade de ginástica não competitiva, caracterizadas pela exercitação corporal orientada para a melhoria do rendimento, a aquisição e a manutenção da condição física individual ou a modificação da composição corporal. Essa modalidade trabalha as capacidades físicas como agilidade, coordenação, equilíbrio, flexibilidade, força e velocidade. Geralmente, são organizadas em sessões planejadas com movimentos repetidos, frequência e intensidade definidas, utilizando uma variedade de técnicas e exercícios para diferentes grupos musculares. Podem, inclusive, ser direcionadas a populações específicas, como a ginástica para gestantes, ou vinculadas a determinados ambientes, como a ginástica laboral, realizada no local de trabalho.

Com isso, o organismo passa por adaptações que geram benefícios fisiológicos quando os exercícios físicos são realizados de forma regular e programada, trazendo vantagens para a saúde e, consequentemente, melhorando as capacidades físicas.

As principais características das Ginásticas de Condicionamento Físico são:

- ·Exercícios variados: as Ginásticas de Condicionamento Físico envolvem uma ampla gama de exercícios que trabalham diferentes grupos musculares e capacidades físicas, como resistência, velocidade, força e flexibilidade.
- ·Variabilidade da intensidade: os exercícios devem ser planejados e adaptados para diferentes níveis de condicionamento físico, permitindo o aumento gradual da intensidade e da dificuldade e promovendo, assim, o desenvolvimento das capacidades físicas trabalhadas.

- Saúde em foco: Esse tipo de ginástica é voltado para a melhoria da saúde e do bem-estar geral do praticante, mas também pode ser utilizado para melhorar o desempenho atlético de competidores em diversas práticas corporais.

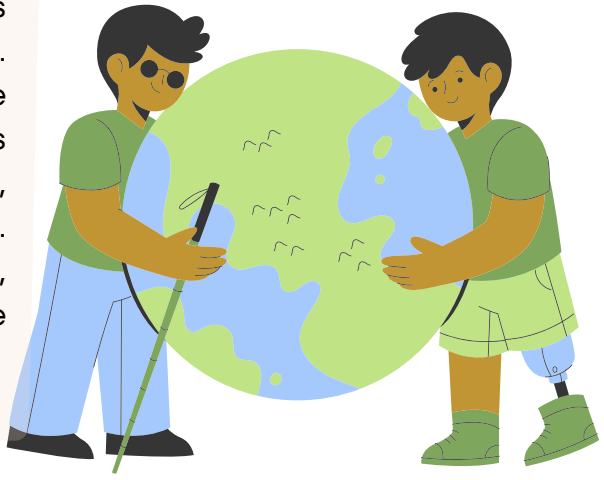
As capacidades físicas são elementos essenciais para a realização de tarefas motoras no dia a dia. Embora possam ser influenciadas por características genéticas, elas são treináveis e podem ser desenvolvidas pelas experiências de aprendizagem vivenciadas pelas pessoas. De acordo com Barbanti (2003), as capacidades físicas são definidas como todo atributo físico treinável em um organismo humano. O autor define cada uma das capacidades físicas da seguinte forma:

- Força: capacidade de exercer tensão contra uma resistência, ocorrendo por meio de ações musculares (p. 273-274). Exemplo: arremessar uma bola ao gol ou carregar um objeto pesado.
- Flexibilidade: capacidade de realizar movimentos nas articulações com amplitude adequada (p. 270). Exemplo: realizar o afastamento das pernas a 180° em um movimento ginástico.
- Resistência: capacidade de sustentar uma determinada carga de atividade pelo maior tempo possível sem fadiga (p. 215). Exemplo: uma corrida de longa distância.
- Velocidade: capacidade de executar movimentos cíclicos na maior velocidade possível para o indivíduo (p. 15). Exemplo: uma prova de 100 metros rasos no atletismo.

Essas capacidades são desenvolvidas de maneira específica e/ou combinada nas ginásticas de condicionamento físico.

Além da compreensão das capacidades físicas, é importante que os estudantes tomem consciência das sensações corporais durante a prática dos exercícios físicos. Essas sensações são respostas biológicas das diferentes estruturas corporais ao exercício (como sudorese, hiperventilação, elevação da frequência cardíaca, cansaço, tensão e elasticidade muscular). Na hiperventilação, por exemplo, os estudantes percebem que, durante uma corrida, o sistema cardiorrespiratório é muito exigido, aumentando a frequência cardíaca e respiratória. Nos exercícios que demandam força e flexibilidade, são perceptíveis a tensão e a elasticidade muscular. Já o cansaço e a fadiga muscular se manifestam em atividades que exigem velocidade ou resistência.

Importante: Caso haja estudantes com algum tipo de deficiência em sua turma, realize as adaptações necessárias para promover uma inclusão significativa. Descreva as atividades de forma clara, tanto oralmente quanto visualmente, e adapte as atividades e os movimentos para que sejam acessíveis e seguros, considerando as possibilidades de cada estudante. Lembre-se de conduzir essas adaptações com empatia, assegurando que todos possam participar plenamente e com segurança.



Parte 1: Inicie apresentando a habilidade a ser desenvolvida pelos estudantes, para que eles tenham foco e compromisso em alcançá-la. Em seguida, pergunte aos estudantes o que eles sabem sobre Ginásticas de Condicionamento Físico: O que é e para que serve? Após as respostas e manifestações dos estudantes, explique o conceito de Ginástica de Condicionamento Físico, seu objetivo e os materiais que podem ser utilizados.

Dimensão procedimental (saber fazer)

Parte 2: Para a experimentação, o aquecimento pode ser feito com uma brincadeira de pega-pega de cócoras ou com uma atividade de movimentos variados ao som de uma música animada, aproveitando para incluir exercícios de alongamento que preparam o corpo para a próxima atividade.

Em seguida, divida a turma em grupos e organize estações pela quadra, definindo um tempo para a execução das atividades em cada uma delas.

- Estação 1: coloque atividades como arremesso de medicineball ou cabo de guerra para desenvolver a força.
- Estação 2: inclua exercícios de alongamento que trabalhem a amplitude articular para desenvolver a flexibilidade.
- Estação 3: use a atividade de pular corda para desenvolver a resistência.
- Estação 4: peça aos estudantes que, um de cada vez, transportem objetos de um lado para outro da quadra, desenvolvendo a velocidade.

Dessa forma, os estudantes poderão experimentar todas as atividades das estações. O circuito pode ocorrer em duas rodadas para que a dinâmica seja satisfatória, com cada grupo iniciando em uma estação diferente, permitindo que todos realizem as atividades simultaneamente.

Dimensão Atitudinal (saber ser e conviver)

Parte 3: Retome a conversa perguntando quais capacidades físicas foram desenvolvidas em cada atividade e quais sensações corporais os estudantes perceberam. Pergunte também se eles conseguiram identificar as limitações e potencialidades do próprio corpo. Registre as respostas em uma cartolina ou na lousa.

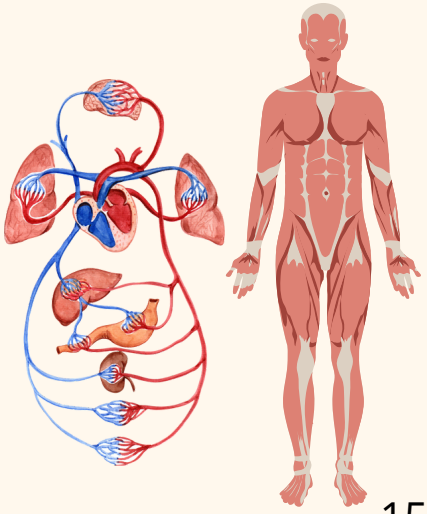
Interdisciplinaridade

Ciências

habilidade (EF06CI06) Concluir, com base na análise de ilustrações e/ou modelos (físicos ou digitais), que os organismos são um complexo arranjo de sistemas com diferentes níveis de organização (Brasil, 2018).

Nessa discussão podemos inserir a interdisciplinaridade com o componente de Ciências. Nessa ação, ao perceber todas as mudanças que ocorrem no corpo durante a realização dos exercícios físicos é possível que os estudantes possam fazer a associação agregando os conhecimentos de ciências, que há um sistema de músculos e ossos responsável pela locomoção, sistema cardiovascular e respiratório que são importantíssimos para o desenvolvimento do condicionamento físico, etc., compreendendo que o funcionamento perfeito do corpo depende dessas estruturas e sua funcionalidade.

Assim, nas aulas de Ciências, o(a) professor(a) poderá utilizar todas as mudanças que ocorrem no corpo durante a realização dos exercícios físicos, nas aulas de Educação Física para que, a partir disso, os estudantes percebam que o seu corpo é formado por várias estruturas, há um sistema de músculos e ossos responsável pela locomoção, sistema cardiovascular e respiratório que são importantíssimos para o desenvolvimento do condicionamento físico, etc., compreendendo que o funcionamento perfeito do corpo depende dessas estruturas e de sua funcionalidade. Dessa forma, desenvolvendo no estudante a capacidade de fazer a relação dos conhecimentos de Educação Física e de Ciências, para que o aprendizado seja realizado de forma integrada.

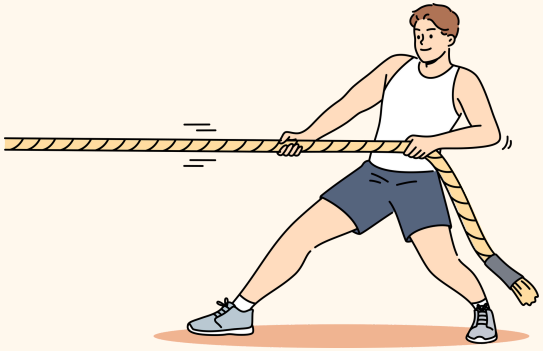


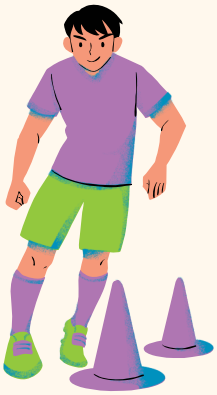
Avaliação

Sugerimos adotar o uso de um diário de bordo, no qual os estudantes registram a habilidade a ser desenvolvida. Eles podem descrever, por meio de escrita, desenhos ou colagens, o que foi trabalhado em cada aula. Ao final de cada aula, é interessante que cada estudante faça uma reflexão sobre o quanto conseguiu assimilar da habilidade proposta e registrar os pontos a melhorar. Por ser adaptável, o diário de bordo pode ser implementado em diferentes disciplinas e atividades, promovendo uma integração dos conhecimentos e uma visão interdisciplinar do aprendizado. Para iniciar essa atividade você poderá utilizar questões como: O que eu aprendi na aula de hoje? Quais dificuldades eu enfrentei? O que eu posso fazer para melhorar a minha aprendizagem sobre o assunto de hoje? Como eu me senti fazendo essa atividade?

Avaliação

Para fixação, peça aos estudantes que identifiquem e escrevam, nas imagens abaixo, quais delas representam cada capacidade física: flexibilidade, agilidade, força e velocidade.





PLANO DE AULA 2

Habilidade: (EF67EF09)

Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde.

Objeto de conhecimento:

Ginásticas de condicionamento físico.

Objetivos:

Elaborar procedimentos e normas de convívio.
Participar coletivamente de forma democrática nas ações do grupo.

Recursos materiais:

Papel A4 ou cartolina, pincéis, canetas cordas, bolas de medicinebol, bolas, bambolês, cones, faixas, e outros materiais disponíveis.

Dimensão Atitudinal (saber ser e conviver)

Retome o que foi desenvolvido na aula anterior, destacando os pontos mais importantes da experimentação e da discussão. Para continuar, peça a cada grupo que elabore uma lista de normas e regras de convivência para as práticas de ginástica de condicionamento físico na escola.

Para instigar a reflexão, questione: Por que essas regras são importantes? e Por que precisamos fazer isso? Caso os estudantes questionem o motivo, uma resposta possível é que, como vivemos em sociedade, precisamos aprender a conviver em harmonia, respeitando a diversidade de opiniões e ações. Em qualquer ambiente de convivência, existem regras e normas para garantir uma interação saudável. Podemos citar o regimento escolar, que dispõe sobre normas de conduta, como o traje adequado para o ambiente escolar, e as leis de trânsito, que regulam a convivência nas ruas das grandes cidades para evitar acidentes. Assim, as regras e normas de convivência são essenciais para o bom convívio em sociedade.

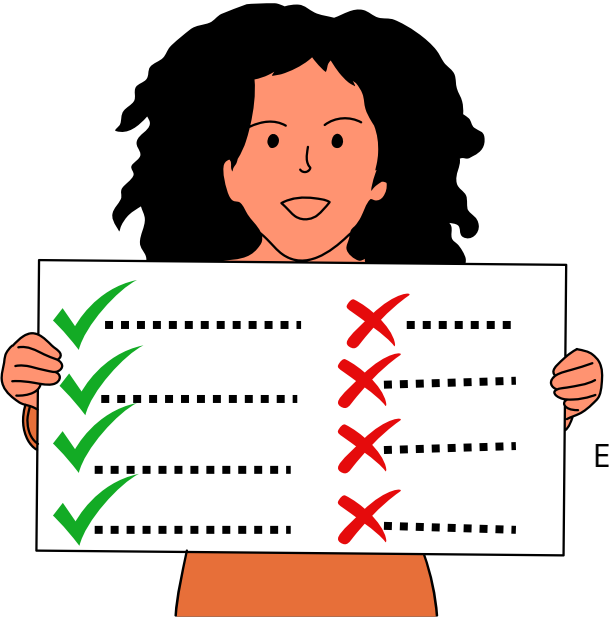
Dimensão Atitudinal (saber ser e conviver)

Para o desenvolvimento dessa atividade, divida os estudantes em grupos e forneça a cada grupo uma folha de papel e canetas. Oriente-os a listar o que é permitido e o que não é permitido durante a realização das atividades de ginástica de condicionamento físico.

Procedimentos e normas de convívio das Ginásticas de Condicionamento Físico	
Permitido	**Proibido**

Dimensão Atitudinal (saber ser e conviver)

Após cada grupo construir suas regras, passe para a etapa de sintetização. Em uma cartolina, elenque as normas e regras da turma, consolidando as contribuições de todos. Deixe o cartaz exposto na sala dos estudantes ou na quadra para que possa ser consultado e revisado conforme surgirem novas necessidades. Sugira ainda, que criem placas com os símbolos das advertências do que é ou não é permitido.



Ajudar o colega

Jogar lixo no chão

Elaborar estratégias com os colegas

Empurrar o colega

Respeitar a opinião dos colegas

Fazer bullying com o colega

Interdisciplinaridade

Língua Portuguesa

habilidade (EF67LP23 - CPEP) Respeitar os turnos de fala, na participação em conversações e em discussões ou atividades coletivas, na sala de aula e na escola e formular perguntas coerentes e adequadas em momentos oportunos em situações de aulas, apresentação oral, seminário etc. (Brasil, 2018).
habilidade (EF69LP23 - CVP) Contribuir com a escrita de textos normativos, quando houver esse tipo de demanda na escola – regimentos e estatutos de organizações da sociedade civil do âmbito da atuação das crianças e jovens (grêmio livre, clubes de leitura, associações culturais etc.) – e de regras e regulamentos nos vários âmbitos da escola – campeonatos, festivais, regras de convivência etc., levando em conta o contexto de produção e as características dos gêneros em questão (Brasil, 2018).

Neste momento, podemos estabelecer interdisciplinaridade com o componente de Língua Portuguesa. Nesse contexto, ao relembrar o que foi realizado na aula de Educação Física (a discussão, apresentação e escrita das normas de convivência), é possível que os estudantes façam associações, agregando conhecimentos de Língua Portuguesa. Eles poderão reconhecer a importância do entendimento dos símbolos e das letras para, por meio da escrita, expressar o que se pretende, seja uma comunicação, uma informação ou um regramento. Assim, compreenderão que o domínio da escrita e sua decodificação (leitura) são fundamentais para o desenvolvimento individual e para a sociedade em que vivemos.

Assim, nas aulas de Língua Portuguesa, o(a) professor(a) poderá utilizar todas as normas produzidas pelos estudantes nas aulas de Educação Física e ampliá-las para a sala de aula, inserindo outras recomendações pertinentes. A partir disso, os estudantes poderão perceber que a Língua Portuguesa permeia todos os conhecimentos. Seja por meio da oralidade ou da escrita, o conhecimento é produzido, reproduzido e recriado a partir das linguagens, que, neste caso, envolvem a linguagem corporal, oral e escrita. Por essa razão, essas linguagens são fundamentais para o desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional. Ao compreender que o funcionamento da sociedade depende de normas e regras de convivência para garantir organização e entendimento, o estudante se torna capaz de relacionar os conhecimentos de Educação Física e de Língua Portuguesa, promovendo um aprendizado integrado e conectado à sua realidade.

Dimensão conceitual (saber sobre)

Lembre-se de ressaltar aos estudantes que o texto construído por eles não é apenas um emaranhado de letras, mas possui sentido e significado. Assim, o texto escrito desempenha uma função social, transmitindo uma mensagem clara e objetiva sobre o que foi acordado coletivamente entre os colegas da turma. Vale destacar que, assim como as palavras, as práticas corporais também possuem sentidos e significados para quem as vivencia, sendo, portanto, uma forma de linguagem. Por isso, elas também são passíveis de produção e reprodução, assim como os textos escritos.

Vale destacar que a ginástica de condicionamento físico é composta por uma variedade de exercícios que trabalham simultaneamente diversos grupos musculares, tornando-se uma atividade física completa. Sua prática contínua contribui significativamente para a melhoria da saúde e do bem-estar de forma geral, além de aprimorar a capacidade cardiorrespiratória e cardiovascular. Essa modalidade também desenvolve habilidades físicas essenciais, como agilidade, velocidade, equilíbrio, coordenação motora, flexibilidade e resistência.

Dimensão procedimental (saber fazer)

Antes de iniciar a atividade propriamente dita, realize um aquecimento utilizando ginástica aeróbica de baixo impacto. Inclua movimentos de balanceio, pequenos saltitos, elevações de braços e pernas e deslocamentos variados em diferentes direções, seguido por alongamentos.

Pensando na produção e reprodução das práticas corporais, desafie os grupos a montar seus próprios circuitos de ginástica de condicionamento físico. Eles devem levar em consideração os conceitos das capacidades físicas apresentados na aula anterior. Após a elaboração dos circuitos, todos os estudantes devem experimentar as propostas criadas pelos grupos, respeitando as regras e normas previamente estabelecidas pela turma.

Avaliação

O diário de bordo é uma ferramenta valiosa no contexto educacional para registrar e refletir sobre experiências e aprendizados. Na prática, ele pode ser usado para os estudantes acompanharem seu desenvolvimento em habilidades específicas, como no caso das aulas de Educação Física. Os registros podem incluir descrições escritas, desenhos ou colagens sobre as atividades realizadas e uma autoavaliação no final de cada aula, refletindo sobre os aspectos assimilados e os que ainda precisam ser melhorados.

Essa abordagem incentiva a auto-reflexão e o pensamento crítico, auxiliando os estudantes a monitorar seu progresso, facilitando seu engajamento no aprendizado. Também oferece aos professores uma visão clara sobre o processo de aprendizagem, permitindo intervenções mais direcionadas. Para potencializar o impacto do diário, é recomendável estabelecer uma rotina de uso, com perguntas reflexivas como: Quais desafios eu enfrentei hoje? O que eu aprendi de novo? Que estratégias ajudaram no meu desempenho?"

PLANO DE AULA 3

Habilidade: (EF67EF10)

Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos, nos contextos escolar e diário.

Objeto de conhecimento:

Ginásticas de condicionamento físico.

Objetivos:

Conhecer os conceitos de exercício físico e atividade física.
Apresentar alternativas de prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.

Recursos materiais:

Papel A4 ou cartolina, pincéis, canetas cordas, bolas de medicinebol, bolas, bambolês, cones, faixas, e outros materiais alternativos disponíveis.

Dimensão conceitual (saber sobre)

Nesta aula, retomaremos os principais pontos abordados na aula anterior. Para iniciar, proponha o seguinte questionamento: O que é atividade física? E exercício físico? Existe diferença entre os dois? Peça aos estudantes que registrem suas respostas no diário de bordo e, ao final da aula, compartilhem suas reflexões na roda de conversa.

Para explicar a diferença fundamental entre atividade física e exercício físico, destaque:

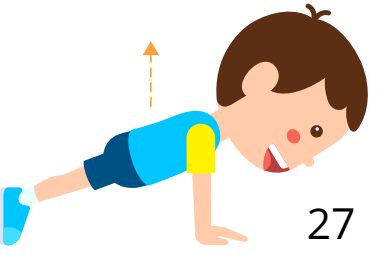
- **Atividade física:** Qualquer movimento corporal que não é sistematizado ou realizado com o objetivo de melhorar a condição física, como escovar os dentes, varrer a casa, subir ou descer escadas e lavar louça.
- **Exercício físico:** Movimentos corporais realizados de forma intencional, sistemática e organizada, com um objetivo específico, como a manutenção da saúde, condicionamento físico, lazer ou trabalho. Exemplos incluem caminhada regular, corrida, musculação e ginásticas de condicionamento físico.

Nesse contexto, é importante destacar que o acesso ao exercício físico não se limita a espaços privados, como academias e clubes, que muitas vezes exigem recursos financeiros. Ele pode ser democraticamente praticado em espaços públicos, como praças e parques. No entanto, para uma prática segura e eficiente, é necessário ter o mínimo de conhecimento para elaborar um programa de exercícios que atenda aos objetivos do praticante.

Essa reflexão ajuda os estudantes a compreenderem a importância de integrar atividade física ao dia a dia, promovendo saúde e bem-estar de forma acessível e consciente.

Dimensão conceitual (saber sobre)

Para melhor entendimento, utilize as imagens a seguir para que os estudantes possam identificar quais são exercícios físicos e quais são atividades físicas.



Dimensão procedimental (saber fazer)

Para facilitar a compreensão dos estudantes, será realizado um circuito ginástico, no qual serão apresentadas diferentes modalidades de ginástica. Durante a prática, os estudantes irão identificar as capacidades físicas desenvolvidas em cada atividade, bem como suas características específicas, como movimentos e materiais utilizados.

Atividade 1: Ginástica aeróbica

Nesta etapa, serão realizados movimentos variados, como deslocamentos, saltitos, agachamentos e equilíbrios, que estimulam a coordenação motora e outras capacidades físicas. O professor pode integrar a Arte, abordando os fatores de movimento (tempo, peso, fluência e espaço). Por meio da composição de movimentos corporais ao som da música, os estudantes podem explorar elementos do movimento dançado, como ritmo, fluência e lateralidade, ampliando seu repertório cultural e motor.

Atividade 2: Exercícios de musculação

Realizados sem carga ou utilizando materiais simples como bolas de medicinebol, cabos de vassoura ou garrafas pet com areia. Essa atividade demonstra a adaptação da musculação para diferentes contextos, enfatizando o fortalecimento muscular de forma acessível.

Interdisciplinaridade

habilidade EF69AR11: "Experimentar e analisar os fatores de movimento (tempo, peso, fluência e espaço)".

Neste momento, podemos estabelecer interdisciplinaridade com o componente Arte. Nesse contexto, ao praticar e relembrar o que foi realizado na aula de Educação Física, neste caso, a ginástica aeróbica e o aeroboi, é possível que os estudantes façam associações, agregando os conhecimentos de arte. Eles poderão reconhecer a importância do tempo, ritmo, fluência e espaço durante a realização dos tipos de ginástica citados. Assim, compreenderão que o desenvolvimento do acompanhamento do ritmo com fluência e utilização dos espaços são fundamentais para as práticas que envolvem música e dança, o que desperta além dessas habilidades, a sensibilidade e expressividade, assim como a fruição estética.

Assim, nas aulas de Arte, o(a) professor(a) poderá utilizar todas as ginásticas produzidas e experimentadas com músicas e danças pelos estudantes nas aulas de Educação Física e ampliá-las na sua aula, inserindo outras movimentações e conceitos, fazendo relação entre os conhecimentos. A partir disso, os estudantes poderão perceber que a Arte está presente em todos os conhecimentos. Por meio da dança, música, teatro e artes visuais, o conhecimento é produzido, reproduzido e recriado a partir das linguagens, que, neste caso, envolvem a linguagem corporal, oral, escrita e audiovisual. Por essa razão, essas linguagens são fundamentais para o desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional dos estudantes.

Dimensão procedimental (saber fazer)

Atividade 3: Aeroboi

Nesta atividade, será desenvolvida uma coreografia ao som de música do boi bumbá amazonense. Além de estimular capacidades físicas como resistência e ritmo, essa prática valoriza e fortalece as raízes culturais do povo amazonense, promovendo a integração entre movimento e identidade cultural.

Atividade 4: Ginástica laboral

Exercícios voltados para o alongamento muscular e a reeducação postural. Essa prática é ideal para desenvolver consciência corporal e prevenir problemas relacionados à postura e movimentos repetitivos. A ginástica laboral pode ser classificada em três tipos principais, cada um com objetivos específicos:

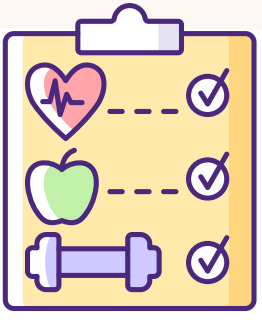
1. Ginástica preparatória: Realizada antes do início das atividades laborais, tem como objetivo aquecer os músculos que serão utilizados durante o dia de trabalho. Além disso, ajuda a despertar os colaboradores, promovendo maior disposição e prevenindo lesões.
2. Ginástica compensatória: Feita durante o expediente, geralmente no meio do dia, para interromper a monotonia da rotina. Consiste em exercícios que compensam os efeitos de tarefas repetitivas e posturas inadequadas, promovendo alívio muscular e prevenção de dores.
3. Ginástica de relaxamento: Indicada para o final da jornada de trabalho, visa descansar os músculos, reduzindo tensões acumuladas e o estresse do dia. Essa prática proporciona maior conforto físico e mental ao término das atividades.

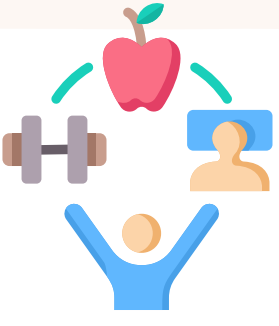
Dimensão procedimental (saber fazer)

Roda de conversa final
Após o circuito, o professor conduzirá uma roda de conversa para discutir as respostas aos questionamentos iniciais, aprofundando os conceitos e definições de atividade física e exercício físico. Essa etapa promove a reflexão e consolida os aprendizados adquiridos durante a aula.

Dimensão Atitudinal (saber ser e conviver)

Portanto, após vivenciarem as diversas formas de exercícios físicos presentes nas ginásticas de condicionamento físico, os estudantes, com o auxílio do professor, irão elaborar seu próprio mini programa de exercícios. Nesse programa, deverão incluir todas as capacidades físicas estudadas, além de definir aspectos essenciais como cargas, sessões, duração e intervalos, garantindo o bom desenvolvimento do treinamento.
O objetivo dessa atividade é promover a autonomia do estudante, oportunizando a organização e realização de práticas corporais no cotidiano de forma permanente. Dessa maneira, buscamos incentivar um estilo de vida ativo e saudável, que contemple tanto os benefícios físicos e mentais quanto os aspectos de planejamento e consistência nas práticas.





Avaliação

No diário de bordo, os estudantes devem registrar seu mini programa de treinamento, incluindo:

- A habilidade a ser desenvolvida;
- Local de realização;
- Uma descrição detalhada das atividades e exercícios escolhidos, utilizando escrita, desenhos ou colagens para ilustrar o conteúdo abordado na aula;
- Registrar também a avaliação sobre o progresso no desenvolvimento da habilidade, avaliando se conseguiram assimilá-la por completo ou se há aspectos que ainda precisam ser reforçados.

Esse registro incentiva a organização, a criatividade e a autoavaliação, promovendo uma abordagem prática e reflexiva sobre o aprendizado, além de contribuir para a consolidação dos conhecimentos adquiridos.

PLANO DE AULA 4 e 5

Habilidade: (EF67EF08)

Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.

Objeto de conhecimento:

Ginásticas de condicionamento físico - Estruturas corporais: Ossos, músculos, articulações, coração, pulmões, cérebro e o sistema nervoso.
Educação postural.

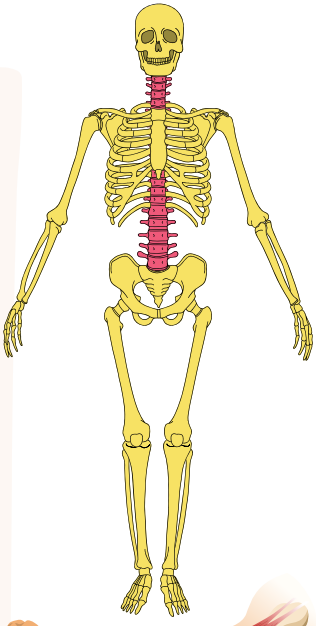
Objetivos:

Experimentar exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas.
Relacionar exercício físico às sensações corporais.
Conhecer as estruturas corporais.

Recursos materiais:

Papel A4 ou cartolina, pincéis, cordas, bolas de medicinebol, bolas, bambolês e outros materiais disponíveis.

Dimensão conceitual (saber sobre)

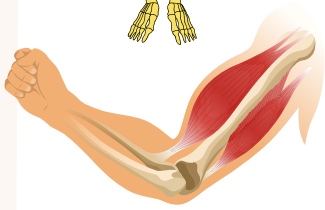


O corpo humano é formado por um conjunto de estruturas anatômicas interdependentes que garantem seu funcionamento. Por exemplo, o coração só consegue bater graças às mensagens enviadas pelo cérebro, enquanto o sangue só circula porque o coração realiza o bombeamento necessário para distribuir oxigênio e nutrientes por todo o organismo.

Os ossos

O corpo humano possui 206 ossos, que são estruturas rígidas e esbranquiçadas formadas por tecido conjuntivo mineralizado. Esses ossos compõem o esqueleto, que desempenha funções essenciais, como:

- Sustentar e dar forma ao corpo;
- Tornar possível a locomoção;
- Proteger órgãos internos vitais.

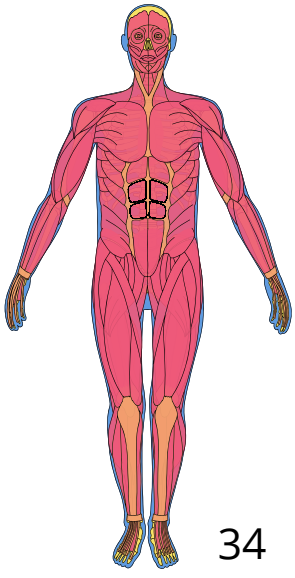


Os músculos

Os músculos, além de protegerem o corpo, são responsáveis por possibilitar os movimentos graças à sua capacidade de contração. Trabalhando em conjunto com os ossos, os músculos viabilizam os movimentos corporais, sejam eles voluntários ou involuntários.

Há três tipos principais de músculos:

1. Músculo liso (ML): Presente nas paredes de órgãos internos, como estômago e intestinos, atua de forma involuntária.
2. Músculo estriado esquelético (MEE): Associado aos ossos, é responsável pelos movimentos voluntários, como caminhar e levantar objetos.
3. Músculo estriado cardíaco (MEC): Exclusivo do coração, possui contrações involuntárias e rítmicas, essenciais para o bombeamento sanguíneo.



Essa interação entre ossos e músculos ilustra a complexa dinâmica do corpo humano, evidenciando a necessidade de cuidado e preservação da saúde para o bom funcionamento de todo o sistema.

Dimensão conceitual (saber sobre)

Sistema Nervoso

O sistema nervoso é responsável por detectar estímulos internos ou externos e desencadear respostas específicas. Ele é formado por um conjunto de órgãos que coordenam e integram os sistemas orgânicos. Sua atuação permite que o organismo:

- Se relacione com o meio externo;
- Coordene o funcionamento visceral, garantindo o equilíbrio interno.

Dessa forma, o sistema nervoso desempenha papel fundamental tanto na interação do organismo com o ambiente quanto na manutenção de suas funções vitais.

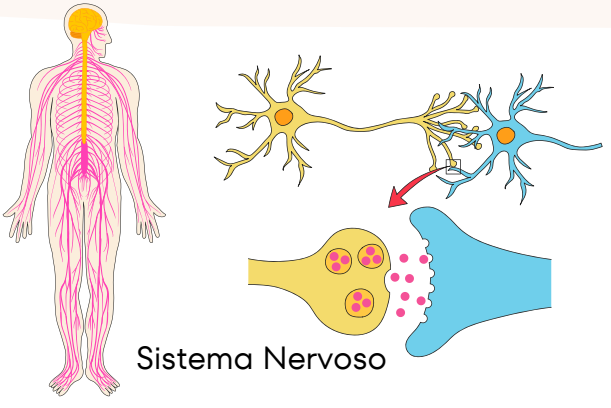
Sistema Circulatório

O sistema circulatório é o responsável pelo transporte de nutrientes, oxigênio e dióxido de carbono no corpo humano. Ele é formado por:

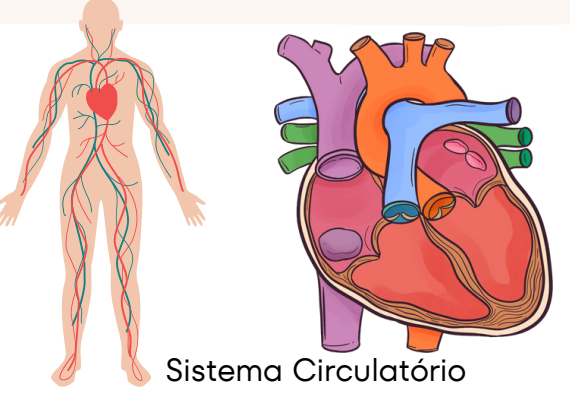
- Coração: Um órgão muscular oco que atua como uma bomba contrátil e propulsora, essencial para o funcionamento da circulação sanguínea.
- Vasos sanguíneos: Estruturas como artérias e veias, onde circulam o sangue e a linfa.

O sangue e a linfa têm funções fundamentais na integração e manutenção dos sistemas orgânicos. Todos os tipos de circulação sanguínea são vitais para o equilíbrio e o bom funcionamento do organismo, garantindo que os elementos essenciais cheguem a cada célula do corpo.

Esses sistemas ilustram a interdependência entre órgãos e funções, evidenciando sua importância para a saúde geral e a sobrevivência do organismo.



Sistema Nervoso



Sistema Circulatório

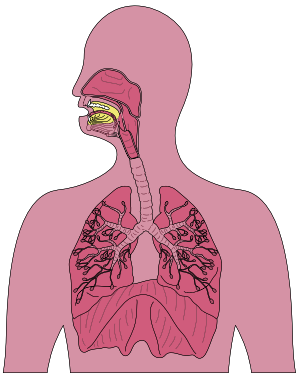
Dimensão conceitual (saber sobre)

Sistema Respiratório

A existência humana depende diretamente da troca de gases com o ar atmosférico, garantindo a concentração de oxigênio necessária para as reações metabólicas do corpo. O sistema respiratório é um conjunto de órgãos responsáveis por:

- Promover a respiração pulmonar;
- Realizar a troca de gases, permitindo que o oxigênio seja absorvido pelo sangue e o dióxido de carbono seja eliminado.

Esse sistema é essencial para a manutenção das funções vitais, já que o oxigênio transportado pelo sangue é utilizado pelas células para produzir energia.



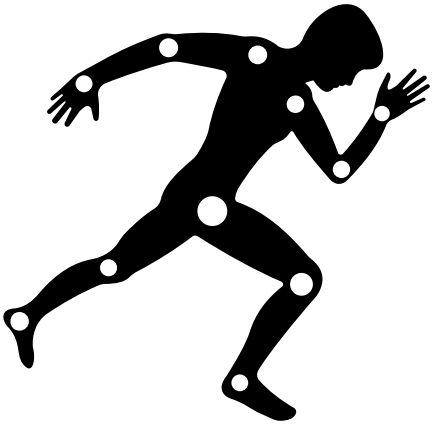
Sistema Respiratório

Articulações

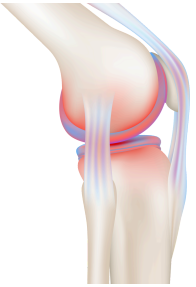
As articulações são estruturas que conectam dois ou mais ossos e permitem a mobilidade do corpo. Elas desempenham o papel de proporcionar movimentos amplos ou limitados, dependendo da atuação dos músculos sobre elas.

- Função: Contribuem para a flexibilidade, estabilidade e execução dos movimentos corporais.
- Tipos de articulações: Podem ser classificadas como fixas (sem movimento), semimóveis ou móveis, dependendo do grau de mobilidade que oferecem.

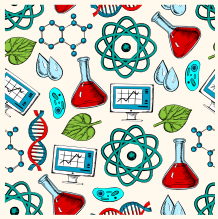
A interação entre músculos, ossos e articulações é o que permite o deslocamento e a realização de diversas atividades físicas e funcionais.



Articulações



Articulação do joelho



Interdisciplinaridade

Ciências

Habilidade (EF06CI05) Explicar a organização básica das células e seu papel como unidade estrutural e funcional dos seres vivos.
Habilidade (EF06CI09) Deduzir que a estrutura, a sustentação e a movimentação dos animais resultam da interação entre os sistemas muscular, ósseo e nervoso (Brasil, 2018).

Neste momento, podemos estabelecer interdisciplinaridade com o componente Ciências. Nesse contexto, ao relembrar o que foi realizado na aula de Educação Física, neste caso, a ginástica de condicionamento físico, é possível que os estudantes façam associações, agregando os conhecimentos de Ciências. Eles poderão reconhecer a estrutura e organização do corpo, assim como as sensações corporais (cansaço, sudorese, batimentos cardíacos acelerados, respiração ofegante, fadiga muscular, etc.), durante a realização dos tipos de ginástica. Assim, compreenderão que as estruturas corporais são fundamentais para que nós possamos realizar as atividades da vida cotidiana e principalmente para as práticas de exercícios físicos, onde essas estruturas são mais exigidas. Assim o exercício físico é capaz de melhorar o condicionamento físico, e das funções cardiovasculares, musculares e respiratórias, o que contribui para uma saúde mais equilibrada.

Assim, nas aulas de Ciências, o(a) professor(a) poderá utilizar todas as movimentações e sensações corporais produzidas e experimentadas pelos estudantes nas aulas de Educação Física e ampliá-las na sua aula, inserindo conhecimentos e conceitos mais aprofundados, fazendo relação entre os exercícios físicos realizados e as estruturas e funções trabalhadas e desenvolvidas. A partir disso, os estudantes poderão perceber que a Ciência não se separa do conhecimento de si e do ambiente em que estamos inseridos. Por meio da ginástica de condicionamento físico o conhecimento específico da composição corporal, sua organização e estrutura, podem ser experimentados e analisados em pleno funcionamento, o que permite ao estudante uma visão real dos conhecimentos teóricos na prática, essa relação é fundamental para uma aprendizagem significativa.

Dimensão conceitual (saber sobre)

Conscientização Corporal e Relação com Ciências

Ao relacionar os conteúdos de Ciências com as práticas corporais, destaca-se a importância de compreender o funcionamento do corpo humano. Esse conhecimento ajuda a conscientizar os estudantes de que o corpo é o principal instrumento das práticas corporais e, por isso, precisa ser conhecido e cuidado para garantir a saúde e o bem-estar .

Postura Corporal

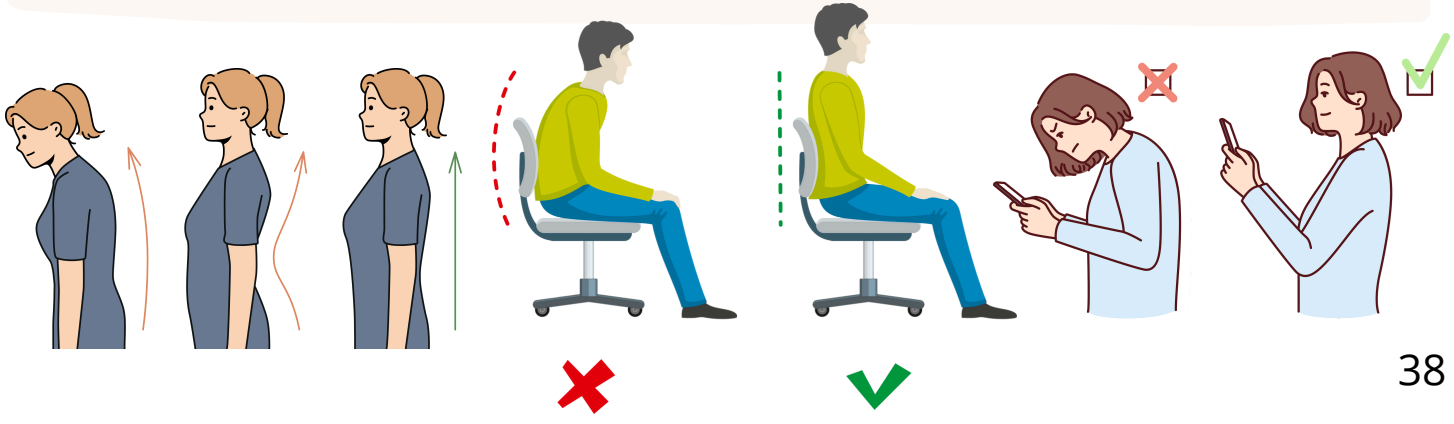
A postura sentada, uma das mais utilizadas pelos estudantes na escola, pode trazer diversos impactos à saúde, já que permanecem em média quatro horas nessa posição. Essa postura, quando mantida por longos períodos, pode causar:

- Sobrecarga nos músculos, tendões e articulações da coluna vertebral;
- Aumento da pressão nos discos intervertebrais;
- Sensações de desconforto, como dores, peso e formigamento em diferentes partes do corpo.

Quando incorreta, essa postura potencializa problemas, como:

- Hérnia de disco: Deslocamento ou ruptura dos discos intervertebrais.
- Escoliose: Desvio lateral da coluna, que pode prejudicar o alinhamento corporal.

Esses problemas, desenvolvidos durante a idade escolar, podem agravar-se na vida adulta, gerando consequências para a saúde e produtividade.



Dimensão conceitual (saber sobre)

Papel do Professor de Educação Física

O professor de Educação Física, ao trabalhar com o corpo em movimento, tem um papel fundamental na orientação dos estudantes sobre como usar o corpo de forma adequada. Isso inclui:

- Ensinar a manutenção de uma postura correta tanto nas aulas quanto nas atividades do cotidiano;
- Promover atividades que fortaleçam os músculos de sustentação;
- Sensibilizar os alunos sobre os riscos de posturas inadequadas para prevenir problemas futuros.

Ao integrar esse tema nas aulas, os professores colaboram para formar cidadãos mais conscientes e preparados para cuidar do próprio corpo, garantindo maior qualidade de vida e prevenção de problemas posturais.

Dimensão Procedimental (saber fazer)

Plano de Estudo - Movimentos Corporais do Grupo

Divida a turma em grupos, cada integrante do grupo escolherá um movimento, aquele que mais gosta para compor o programa de estudo do grupo. No seu diário de bordo constará a seguinte planilha:

Integrante do Grupo	**Movimento Escolhido**	**Capacidade Física Desenvolvida**	**Objetivo do Movimento**	**Sensação**	**Reflexão Final**
Nome do estudante	Exemplo: Agachamento	Exemplo: Força, equilíbrio	Exemplo: Fortalecer membros inferiores e melhorar a postura	Exemplo: Cansaço, fadiga muscular	Exemplo: Consegui realizar com precisão? Preciso melhorar a postura inicial?
Nome do estudante					
Nome do estudante					
Nome do estudante					

Dimensão Procedimental (saber fazer)

Plano de Estudo - Movimentos Corporais do Grupo

Orientações para Preenchimento:

1. Movimento Escolhido: Cada integrante escolhe um movimento que goste ou ache desafiador para integrar ao programa de estudos do grupo.
2. Capacidade Física Desenvolvida: Identificar qual capacidade física está sendo trabalhada, como força, flexibilidade, coordenação motora, etc.
3. Objetivo do Movimento: Descrever o propósito do movimento (fortalecimento muscular, melhoria da postura, desenvolvimento do equilíbrio, entre outros).
4. Sensação: Descrever o que sente ao realizar o exercício (cansaço, fadiga muscular, dor, etc.).
5. Reflexão Final: Cada estudante deve avaliar sua execução do movimento, refletindo sobre os desafios e os pontos que precisam ser melhorados.

Essa planilha ajuda no desenvolvimento da autonomia e do senso crítico dos estudantes, incentivando o aprendizado colaborativo e reflexivo.

Dimensão Atitudinal (saber ser e conviver)

Após esse momento de estudo, passaremos à discussão dos resultados encontrados, cada grupo fará a demonstração dos movimentos e relatará quais as variáveis encontradas, abrindo à colocações e perguntas dos demais colegas.

Avaliação

Participação nas discussões e registro no diário de bordo.

PLANO DE AULA 6 e 7

Habilidade: (EF67EF12AM)

Compreender e analisar a importância e a prática de hábitos de higiene assim como o impacto dos mesmos no convívio social e na saúde pessoal.

Objeto de conhecimento:

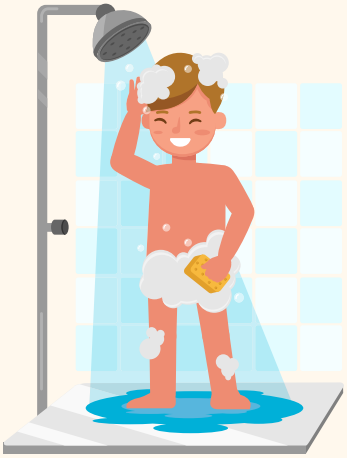
Puberdade e higiene corporal
A importância da atividade física na sociedade e a construção de padrões de beleza

Recursos materiais:

Papel A4 ou cartolina, pincéis, tesoura, revistas, jornais, celulares, suportes, e outros materiais disponíveis.

Objetivos:

Reconhecer os hábitos de higiene.
Entender que os hábitos de higiene têm impacto na saúde e convívio social.
Refletir sobre os padrões de beleza na adolescência.



Dimensão conceitual (saber sobre)

A Adolescência e as Mudanças do Corpo

A adolescência é uma fase marcada por mudanças significativas no corpo e na mente, que podem gerar dúvidas e inseguranças nos adolescentes. Uma conversa aberta e sincera sobre essas transformações é essencial para ajudá-los a compreender o que está acontecendo e esclarecer eventuais questionamentos.

Puberdade nas Meninas

A puberdade nas meninas pode começar entre 8 e 13 anos e envolve uma série de alterações hormonais e físicas. O primeiro sinal típico é o crescimento das mamas, que pode ocorrer de forma unilateral ou bilateral. No início, isso pode causar um leve desconforto ou sensibilidade.

Outras mudanças incluem:

- Aparecimento de pelos pubianos: Os pelos começam a surgir na região genital e gradualmente se espalham até alcançar a base das coxas.
- Desenvolvimento físico geral: Crescimento acelerado em altura, aumento da oleosidade da pele e o início do ciclo menstrual (menarca), que marca a capacidade reprodutiva.

Essas transformações fazem parte de um processo natural que ocorre de forma única em cada adolescente. Fornecer informações claras e acolhedoras ajuda a criar um ambiente seguro para que eles se sintam confortáveis em compartilhar dúvidas e experiências.

Cerca de dois anos após o início do crescimento das mamas, ocorre a primeira menstruação, chamada de menarca. Durante os primeiros anos, os ciclos menstruais tendem a ser irregulares, pois o corpo ainda está em processo de adaptação hormonal.

Além disso, outras mudanças físicas significativas incluem:

- Aumento do diâmetro do quadril, que se torna mais evidente, marcando a diferenciação corporal típica da adolescência feminina;
- Alterações no padrão de crescimento corporal, como a deposição de gordura em áreas específicas, resultando em uma silhueta mais arredondada.

Dimensão conceitual (saber sobre)

Essas mudanças são etapas naturais do desenvolvimento e refletem o amadurecimento do corpo feminino. Criar espaços para diálogo e orientação sobre essas transformações é essencial para que as adolescentes compreendam seu corpo e lidem com as mudanças de forma saudável e positiva.

Puberdade nos Meninos

Nos meninos, a puberdade geralmente tem início entre os 9 e 14 anos. O primeiro sinal visível é o aumento do volume dos testículos, seguido pelo crescimento do pênis, que ocorre primeiro em comprimento e, posteriormente, em largura, até atingir o tamanho adulto.

Outras mudanças incluem:

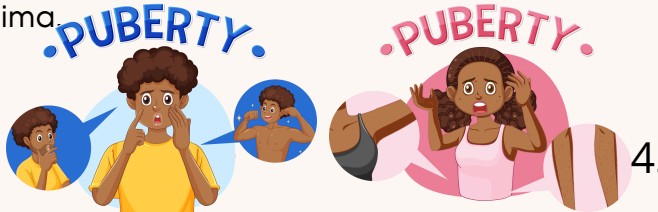
- Aparecimento de pelos:
  - Pelos genitais: Começam finos na base do pênis e se espalham até a base das coxas.
  - Pelos nas axilas e barba: Tornam-se mais evidentes com o passar do tempo.
- Espinhas (acne): Surgem devido ao aumento da atividade hormonal, que estimula a produção de sebo.

Higiene Corporal na Puberdade

Com as mudanças hormonais e físicas, a higiene do corpo se torna ainda mais importante para garantir uma boa saúde e manter uma aparência agradável. Essa prática envolve:

- Tomar banho regularmente, especialmente após atividades físicas;
- Lavar as mãos antes das refeições e após usar o banheiro;
- Cuidar dos cabelos, mantendo-os limpos para evitar excesso de oleosidade;
- Escovar os dentes e usar fio dental diariamente;
- Cortar as unhas para evitar acúmulo de sujeira;
- Usar desodorante para controlar o suor e o odor corporal.

Adotar esses hábitos simples ajuda a manter o bem-estar e reforça a importância de se cuidar, tanto para a saúde quanto para a autoestima.



Dimensão conceitual (saber sobre)

A Importância da Higiene Pessoal e a Relação com a Saúde

A higiene pessoal é essencial para prevenir a proliferação de micro-organismos e sujeiras externas, indo além de uma simples questão estética. Ela é fundamental para evitar doenças, proteger a saúde e manter o bem-estar geral. A ausência de cuidados com a higiene pode resultar em problemas como:

- Pele oleosa;
- Mau hálito;
- Odor nas axilas e pés;
- Baixa autoestima, devido ao impacto dessas condições no convívio social.

Saúde e Autoimagem na Adolescência

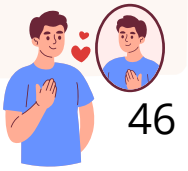
Durante a adolescência, a autoimagem ganha um papel central, e a comparação com os outros pode gerar preocupações e inseguranças. Padrões estéticos massificados por meios como a TV e as redes sociais podem influenciar negativamente, levando alguns jovens a desenvolverem transtornos como:

- Transtornos alimentares, devido à busca obsessiva por corpos perfeitos;
- Ansiedade, associada à pressão de se enquadrar em padrões irreais.

Embora a prática de exercícios físicos seja altamente benéfica para a saúde física e mental, é importante lembrar que ela deve priorizar o bem-estar e não apenas a estética. Buscar um equilíbrio saudável entre cuidado pessoal e aceitação de si mesmo contribui para o desenvolvimento de uma autoestima mais sólida e uma vida mais equilibrada.

Relação com o Tema Contemporâneo Transversal: Saúde

Essa discussão também se conecta ao Tema Transversal Saúde, reforçando a importância de uma abordagem educativa que integre práticas de autocuidado e reflexões críticas sobre os impactos das pressões sociais na saúde dos adolescentes. Desenvolver opinião própria e resistir aos padrões corporais e de beleza inalcançáveis contribui significativamente para uma melhor qualidade de vida.



Dimensão Atitudinal (saber ser e conviver)

Roda de Conversa: Acolhimento e Compreensão das Transformações Corporais

Em uma roda de conversa com os estudantes, promova um diálogo sobre as transformações corporais típicas da adolescência. Explique que, muitas vezes, essas mudanças podem ocorrer de forma desordenada ou desigual, o que pode gerar inseguranças. Além disso, discuta que nem todos os adolescentes têm as mesmas condições financeiras para manter uma higiene pessoal ideal, o que pode levar a situações de constrangimento ou exclusão social.

É importante enfatizar:

- A normalidade das diferenças: Cada corpo tem seu tempo e ritmo para se desenvolver, e compreender isso ajuda a lidar com as pressões da adolescência.
- Empatia e acolhimento: Desenvolver a habilidade de se colocar no lugar do outro é essencial para evitar julgamentos e promover um ambiente mais inclusivo.

Acolhendo os Corpos Reais e Trabalhando a Autoaceitação

Aborde a importância de valorizar os corpos reais, ressaltando que todos têm características únicas. Incentive os adolescentes a desenvolverem um olhar mais positivo sobre si mesmos e sobre os outros, reconhecendo que as diferenças fazem parte da beleza e singularidade humana.

Criar um espaço seguro para expressar dúvidas, medos e inseguranças ajuda os estudantes a compreenderem que não estão sozinhos nesse processo e favorece um clima de apoio mútuo e empatia.

Interdisciplinaridade

Dimensão Procedimental (saber fazer)

Atividade Interdisciplinar: Higiene Corporal e Corpos Adolescentes Reais

Diário de Bordo

Peça aos estudantes que listem no diário de bordo as ações que realizam para cuidar do corpo após a prática de exercícios físicos e os cuidados diários de higiene. Esse registro permitirá uma reflexão individual sobre os hábitos de autocuidado e sua importância para a saúde e bem-estar.

Criação Coletiva

Após o registro individual, os estudantes, em grupos, criarão um cartaz coletivo que reúne as principais ações de higiene corporal possíveis para a turma. Essa atividade pode ser realizada com diversos materiais, como colagens, desenhos, ou recursos digitais, promovendo a interdisciplinaridade com o componente Arte, conforme a habilidade (EF69AR06):

Desenvolver processos de criação em artes visuais, com base em temas ou interesses artísticos, de modo individual, coletivo e colaborativo, fazendo uso de materiais, instrumentos e recursos convencionais, alternativos e digitais.

Interdisciplinaridade

Dimensão Procedimental (saber fazer)

Produção Artística: "Corpos Adolescentes Reais"

Além do cartaz, cada estudante produzirá uma obra artística individual, como:

- Desenho
- Cartaz
- Vídeo
- Colagem

A temática será "Corpos Adolescentes Reais", incentivando uma reflexão sobre a valorização das diferenças e o afastamento de padrões irreais de beleza.

Interdisciplinaridade

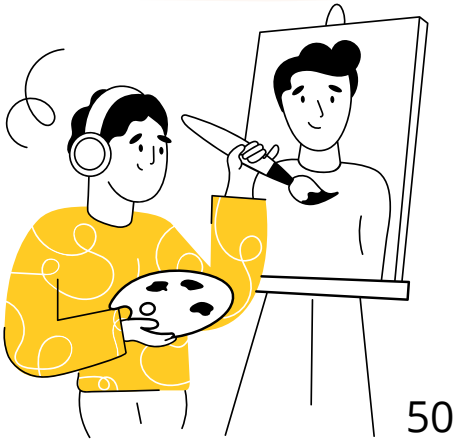
Avaliação

Forma de Avaliação

A avaliação será baseada na:

1. Participação na roda de conversa, considerando a contribuição e reflexões trazidas.
2. Registro no diário de bordo, observando o detalhamento das ações listadas e as reflexões.
3. Apresentação da produção artística, avaliando o processo criativo e a relação com o tema proposto.

Essa abordagem promove o desenvolvimento de habilidades sociais, criativas e reflexivas, além de incentivar o cuidado com o corpo e o respeito à diversidade.



PLANO DE AULA 8

Habilidade: (EF67EF08)

Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.

Objeto de conhecimento:

Ginásticas de condicionamento físico

Objetivos:

Experimentar exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas.
Relacionar exercício físico às capacidades físicas.
Conhecer as sensações corporais provocadas pelos exercícios físicos.
Apresentar os conhecimentos adquiridos nas aulas da unidade temática.

Recursos materiais:

Papel A4 ou cartolina, pincéis, cordas, bolas de medicinebol, bolas, bambolês, computadores, projetores, celulares e outros materiais disponíveis.

Dimensão Procedimental (saber fazer)

Mostra Escolar: Ginásticas de Condicionamento Físico

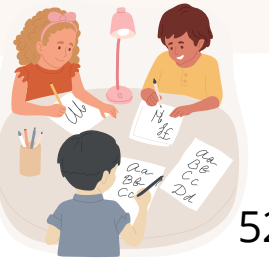
Objetivo

Promover a pesquisa e apresentação prática e teórica sobre diferentes ginásticas de condicionamento físico, com foco no planejamento, ambiente de prática, capacidades físicas desenvolvidas, sistemas corporais envolvidos e seus benefícios.

Estratégia de Desenvolvimento

1. Divisão por Grupos:

- Divida os alunos em grupos, atribuindo a cada um uma abordagem específica, como:
  - Tipos de ginástica (ex.: aeróbica, laboral, musculação, funcional).
  - Capacidades físicas desenvolvidas (ex.: resistência, flexibilidade, força, equilíbrio).
  - Sistemas corporais envolvidos (respiratório, cardiovascular, muscular, nervoso).
  - Planejamento e organização de programas de exercícios.



Dimensão Procedimental (saber fazer)

2. Produção de Conteúdo:

- Cada grupo será responsável pela pesquisa e produção de materiais como:
  - Cartazes e murais: Destacar conceitos, imagens, curiosidades e dados relevantes.
  - Vídeos: Mostrar exercícios ou simular ambientes de prática.
  - Fotografias e desenhos: Ilustrar posturas, movimentos e equipamentos.
  - Colagens: Representar visualmente o tema trabalhado.

3. Apresentação:

- Os grupos deverão preparar apresentações teóricas e práticas.
  - Parte conceitual: Explicar o tema por meio de materiais visuais e orais.
  - Parte atitudinal: Demonstrar exercícios ou práticas relacionadas, com a participação de colegas e professores.

4. Convidados:

- Todos os estudantes e professores do 6º ano serão convidados a experimentar as atividades práticas desenvolvidas pelos grupos.

5. Recursos Utilizados

- Materiais: papel kraft, cartolinas, projetores, som, equipamentos simples para exercícios (ex.: bolas, cordas, elásticos).

Espaço: pátio, sala de aula ou ginásio para as apresentações práticas.

Interdisciplinaridade

Habilidades Interdisciplinares Desenvolvidas

- Educação Física: Compreensão das práticas corporais e suas aplicações.
- Ciências: Relação entre sistemas corporais e exercícios físicos (habilidade EF06CI06; EF06CI07; EF06CI09).
- Arte: Produção de materiais visuais e criativos (habilidade EF69AR06).
- Língua Portuguesa: Organização de discursos e textos informativos (EF67LP23 - CPEP).

Avaliação

Forma de Avaliação

- Participação na pesquisa e desenvolvimento das atividades.
- Qualidade e criatividade dos materiais produzidos.
- Clareza e organização nas apresentações.
- Envolvimento nas atividades práticas.

Essa atividade promove uma visão ampla das ginásticas de condicionamento físico, aliando prática, conhecimento teórico e habilidades sociais, fortalecendo o aprendizado de forma dinâmica e integrada.

Referências

BARBANTI, Valdir J. Dicionário de educação física e do esporte. São Paulo: Manole, 1994.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.

DARIDO, Suraya Cristina et al. Práticas corporais: educação física: 6º ao 9º ano: manual do professor 1 ed. – São Paulo: Moderna, 2018.

MAIA, J. C; PRATES, J. B. M. Uma proposta "desinteressada" de Educação Física Escolar: a interdisciplinaridade em contrafogo à divisão do trabalho intelectual. Revista Humanidades e Inovação, 2020.

MATOS, D. C. V. S. Formação intercultural de professores de espanhol e materiais didáticos. Abehache, ano 4, n.6, 2014, p. 165-185.

NEIRA, M. G.; NUNES, M. L. F. (Orgs.). Praticando estudos culturais na Educação Física. São Caetano do Sul, SP: Yendis Editora, 2009.

SILVA JÚNIOR, A. F. Unidade didática para a aula de espanhol no contexto da pandemia de covid-19. Revista Linguagens & Letramentos, Cajazeiras –Paraíba, v. 5, nº 1, Jan-Jun, 2020.

Sites Acessados

https://morfologia.paginas.ufsc.br/files/2020/07/Livro-Novo-Anatomia.pdf

https://www.fcm.unicamp.br/adolescentes/aprenda/puberdade

UFAM