

CONTEÚDOS CONCEITUAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A QUINTA SÉRIE DO ENSINO FUNDAMENTAL: UMA PROPOSTA DE SISTEMATIZAÇÃO

*Cristina Mary da Silva**

RESUMO

O presente trabalho discorre sobre a aplicação de uma proposta para a abordagem de conteúdos conceituais na disciplina de Educação Física desenvolvida com duas turmas de 5ª série do Colégio Estadual Rio Branco, na cidade de Santo Antônio da Platina, Estado do Paraná, com o objetivo de ampliar as discussões a cerca desta disciplina. Na elaboração desta proposta buscou-se a abordagem de informações básicas sobre diferentes aspectos da biodinâmica (como por exemplo: características dos tecidos muscular, ósseo e articular; e a biomecânica do andar, correr e saltar), pois esta área de conhecimento representa um instrumental importante para a Educação Física, e uma ponte com outras áreas e/ou disciplinas escolares. Dentro dessa perspectiva entendeu-se que a compreensão do movimento humano deve estar articulada com as vivências do aluno, valorizando o aspecto lúdico como elemento articulador do conhecimento.

Palavras-chave: Biodinâmica. Conteúdos conceituais. Educação Física. Ensino Fundamental. Movimento Humano.

**Graduada em Educação Física em 1985 pela FAEFIJA- Fundação Faculdade Estadual de Educação Física de Jacarezinh-PR. Especializada em Educação Física Escolar pela Universidade Estadual de Maringá e em Gestão de Sistema Educacional de Ensino pela PUC - PR. Professora da Rede Estadual de Ensino do Estado do Paraná desde 1992 na disciplina de Educação Física. Atua, nos Colégios Estaduais Rio Branco e Heloísa Infante Martins Ribeiro em Santo Antônio da Platina – PR*

ABSTRACT

The present work discourses about application of a proposal for the boarding of conceptual contents in disciplines of Physical Education developed with two groups of elementary school of the School Rio Branco, in the city of Santo Antônio da Platina, Paraná, Searching to collaborate with the disussion this disciplines. In the elaboration of this proposal searched it boarding of basic information on different aspects of the biodynamics, as: characteristics of muscles, bones and to articulate, the biomechanics of the walking, to running and to jumping, therefore this area of knowledge represents an important instrument for the Physical Education, and a linking with other areas and/or school disciplines. Inside of this perspective the playful aspect was understood that the understanding of the human movement must

be articulated with the experiences of the pupil, valuing as articulator element of the knowledge.

1 INTRODUÇÃO

As finalidades da educação física escolar têm sido muito debatidas, desde a década de 1980, e isso tem contribuído para que os professores da área trabalhem com várias propostas pedagógicas baseadas em tendências ou abordagens educacionais das mais diversas. Uma observação recorrente entre vários autores é que a educação física apresenta-se como uma disciplina essencialmente procedimental, principalmente voltada ao ensino e à prática de modalidades esportivas ou atividades recreativas, levando-nos a crer que muitos professores de Educação Física ancoram os conteúdos pertinentes a sua área quase que exclusivamente nos conhecimentos anátomo-fisiológicos. Acreditamos que isto, além de dificultar a consolidação de propostas pedagógicas que superem a visão utilitarista da educação física, tem contribuído com a exclusão dos alunos e a evasão nas aulas, aliado, sobretudo à falta de seqüência dos conteúdos nas diferentes séries escolares.

Preocupada com os conteúdos desenvolvidos nas aulas de Educação Física, Irene Betti (1995) analisou os relatos de alunos da educação básica e identificou, dentre outros, problemas relacionados à falta de diversificação de conteúdos, postura do Professor e metodologia de ensino. Segundo a autora, os alunos reclamam de sempre jogar a mesma coisa. Ela afirma que a partir da 5ª série o conteúdo é basicamente esportivo, mesmo assim apenas algumas modalidades são contempladas, concluindo que esse cenário contribui para o desinteresse e para a falta de motivação e conseqüente evasão das aulas de Educação Física.

Para Betti e Zuliani (2002) no Ensino Médio, a Educação Física desconsidera as mudanças psicossociais pelas quais passam os adolescentes e preserva um modelo pedagógico concebido para o Ensino Fundamental.

Sobre a valorização das práticas corporais com tipificação esportiva, Mariz de Oliveira (1991) indaga que, se a Educação Física destina-se a sempre ensinar modalidades esportivas ou dança, quando haverá diferenciação nos conteúdos entre as primeiras séries do Ensino Fundamental até a terceira série do Ensino Médio?

Segundo Guedes e Guedes (1997), o argumento de que pela prática de modalidades esportivas os alunos melhoram a aptidão física pode ser facilmente contestado. Analisando o tipo de atividade e o nível de intensidade do esforço físico oferecidos aos escolares durante as aulas de Educação Física, concluíram que os programas apresentam limitada relação com os objetivos educacionais voltados à

atividade física como meio de promoção de saúde e melhora da aptidão física, pautando-se em aulas recreativas.

Para Guedes e Guedes (1997), o tipo de atividade e a duração dos esforços físicos não são suficientes para estimular as capacidades físicas à que se propõem. Observaram também, que os alunos não estão sendo preparados para assumir valores e atitudes que lhes permitam adotar um estilo de vida mais saudável e ativo fisicamente, durante e após o período de escolarização.

Contudo, os conhecimentos aprendidos num programa educacional devem se transformar numa forma de agir (LUCKESI, 1996), na qual os alunos, de posse de determinados conhecimentos e informações, sejam capazes de tomar as decisões que julguem necessárias, utilizando, de forma significativa, informações e dados articulados a partir dos saberes aprendidos na escola.

Para que a Educação Física realmente contribua com a formação do cidadão, crítico e consciente deve-se ir além da simples prática de atividade motora visando à melhora da aptidão física e da saúde. Para isso, não é mais possível oferecer programas com base na repetição de movimentos estereotipados, regidos pela lógica da automatização e por princípios fisiológicos que trazem pouco ou nenhum significado para a pessoa, permitindo, tampouco, sua utilização em outras situações do dia-a-dia.

Sobre isso, o Coletivo de Autores (1992, p.50), refere-se à Educação Física como sendo:

[...] uma prática pedagógica que, no âmbito escolar, tematiza formas de atividades expressivas corporais como: o jogo, esporte, dança e ginástica, formas estas que configuram uma área de conhecimento que podemos chamar de cultura corporal. Esses conteúdos expressam um sentido/significado nos quais se interpenetram.

Ou seja, a Educação Física tem como objeto de estudo as formas de representação do mundo através do corpo. Através destes temas espera-se que o aluno/a aluna seja capaz de compreender como ele/ela interage com o meio (social e físico), influenciando e sendo influenciado por aspectos como cultura, valores, ideologias, tecnologia etc.

Nesta mesma direção, as Diretrizes Curriculares para Educação Física da Secretaria de Educação do Estado do Paraná (DCEs), apontam que a Educação Física, deve partir de seu objeto de Estudo – a Cultura Corporal – para:

[...] possibilitar aos alunos o acesso ao conhecimento produzido pela humanidade, relacionando-o às práticas corporais, ao contexto histórico, político, econômico e social (PARANÁ, 2008, p.18).

[...]

Isso representa uma mudança na forma de pensar o tratamento teórico-metodológico dado às aulas de Educação Física.[...] isto é, ir além da idéia de que o movimento é predominantemente um comportamento motor, mas também histórico e social (PARANÁ, 2008, p.18).

Enxergar a Educação Física dentro desta perspectiva amplia as possibilidades de atuação educacional dos professores de Educação Física, superando a característica meramente motriz das aulas, sem desconsiderar o movimento como manifestação humana e, desse modo, contemplar os conhecimentos da cultura corporal já trazidos pelos educandos e a sua potencialidade educativa, contribuindo para a formação do indivíduo, que reconhece o próprio corpo em movimento com toda sua subjetividade, nas dimensões histórica, cultural e social.

Para Vago (1999) a Educação Física tem a responsabilidade de problematizar a cultura corporal de movimento produzida pelas pessoas, além de ser lugar de produção dessa mesma cultura. Mas salienta que a cultura corporal não se esgota no que já existe que é aceito e praticado. Sendo assim, a Educação Física deve ser campo no qual se investiga e problematiza a história de alunos e alunas, revelando assim as práticas corporais da cultura de que são portadores. Vago (1999, p.48) afirma ainda, que a escola deve ser lugar “[...] *de invenção de novas maneiras de fazer os esportes, as danças, a ginástica, os jogos, as lutas, os brinquedos, as brincadeiras, de questionamentos dos padrões éticos e estéticos*”, além de garantir aos alunos e alunas o direito de participação, sem nenhuma forma de exclusão, que respeita a corporeidade de cada um.

Para o desenvolvimento de uma proposta pedagógica, pode-se partir da definição de Mariz de Oliveira (1999), que diz que o papel da Educação Física está relacionado ao ensino e aprendizagem de conhecimentos de fatos, conceitos, princípios, procedimentos, normas, valores e atitudes referentes ao movimento humano, possibilitando ao ser humano mover-se de modo genérico e específico, de forma harmoniosa e eficaz, no trabalho e no lazer, permitindo-lhe integrar, controlar, interagir e transformar o ambiente físico e social.

Por sua vez, quanto à definição de conteúdo de ensino, pode-se citar Coll e colaboradores (1998, p.12), para os quais os conteúdos são *“um conjunto de conhecimentos ou formas culturais, cuja assimilação e apropriação pelos alunos, são consideradas essenciais para seu desenvolvimento e socialização”*, sendo o professor um facilitador/orientador desse processo. Estes, por sua vez, são subdivididos, em conceituais, procedimentais e atitudinais.

A mesma categorização dos conteúdos é destacada pelo Coletivo de Autores (1992) ao reforçar que o professor de Educação Física deve salientar o conhecimento, as habilidades e as atitudes no processo de ensino-aprendizagem das aulas. É responsabilidade do professor estruturar esses diferentes aspectos do conteúdo para proporcionar ao aluno a capacidade de mobiliza-los *“para enfrentar problemas e necessidades, buscando novas soluções para as relações consigo mesmo, com os outros e com a natureza”* (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p.104).

Os conteúdos cognitivos (TURRA *et alii*, 1986) ou conceituais designam o que o indivíduo deve saber. Quando se estabelecem relações significativas entre os fatos, obtêm-se conceitos e princípios. Sua aprendizagem é significativa, ou seja: *“trata-se de um processo no qual o que aprendemos é o produto da informação nova interpretada à luz daquilo que sabemos”* (POZO, 1998, p.32). De acordo com Zabala (1999), a aprendizagem significativa não é uma aprendizagem acabada, pois envolve a contribuição daquele que aprende, seu interesse, os conhecimentos prévios e sua experiência pessoal. Como exemplo de conceitos, conhecimentos ou conteúdo cognitivo é possível citar: o funcionamento do sistema cardiovascular, como se dá a produção do movimento; os princípios da prescrição de treinamento da capacidade aeróbica ou as relações entre condições alimentares/nutricionais e a capacidade produtiva do organismo.

Os conteúdos de habilidades ou procedimentais são conjuntos de *“ações ou decisões que compõem a elaboração ou a participação”*, orientadas para a consecução de uma meta (COLL; VALLS, 1998, p.77). Em outras palavras, seria o que se deve saber fazer, sem se restringir apenas à execução de atividades, mas procedendo também a uma reflexão de como realizá-las. São exemplos desse tipo de conteúdo: antecipar uma resposta motora diante de um adversário; falar em público; criar exercícios adequados ao desenvolvimento da capacidade aeróbica; executar exercícios de alongamento de acordo com a prescrição de treinamento e posturas adequadas; adaptar movimentos da dança em modalidades esportivas etc.

Os conteúdos sócio-afetivos ou atitudinais são as intenções ou as predisposições para a ação, o que se deve ser. Sarabia (1998, p.122) a define como *“tendências ou disposições adquiridas e relativamente duradouras, a avaliar de um modo determinado um objeto, pessoa, acontecimento ou situação e atuar de acordo com essa avaliação”*. Podemos considerar que a atitude possui três elementos, os quais são interligados: o componente cognitivo (conhecimentos e crenças), afetivo (sentimentos e preferências) e de conduta (ações manifestas e declarações de intenção). Como exemplo de atitudes, é possível citar a valorização da ativação das capacidades físicas como meio de melhorar a realização das atividades da vida diária; a reformulação de crenças e de conceitos sobre o envelhecimento; a autoconfiança para enfrentar dificuldades e desafios, reconhecer potencialidades e aceitar ou buscar superar limites.

A aprendizagem dos conteúdos cognitivos ou conceituais, de habilidades ou procedimentais e sócio-afetivos ou atitudinais não é realizada, nem se efetiva separadamente, mas por inter-relações (COLL, 1998) – por exemplo: ter como objetivo final, esperar que o aluno adote a prática sistemática e consciente de atividade física no cotidiano e tenha atitudes críticas diante dos programas de atividades físicas oferecidos pelo mercado. Para isso, os professores ensinam a forma correta de treinar determinada capacidade física (conteúdo procedimental), como essa capacidade é influenciada pelo envelhecimento, pelo desenvolvimento, por componentes genéticos e pela prática da atividade física (conteúdo factual e conceitual). A preocupação do aluno no engajamento em outras atividades e a análise de que a atividade apresentada é conveniente ou não às suas características e necessidades, levam a uma aprendizagem atitudinal.

Procurando não se ater nas diversas concepções dos autores, mas considerando que todos direcionam a Educação Física como responsável e presente na formação do homem, consciente do seu papel social e que compreende o movimento humano nos seus aspectos social, histórico e cultural, o professor de Educação Física deve considerar sua competência profissional em razão da importância de sua função de orientador, mediador e facilitador no processo ensino-aprendizagem.

O professor de Educação Física deve buscar uma interação efetiva com seus alunos e a coerência entre conceito e aplicação, objetivando proporcionar uma educação consciente e transformadora. Por consciente entende-se a capacidade do aluno relacionar informações e conhecimentos com o aprendizado de novas

experiências, e transformadora, no tocante à capacidade do cidadão em buscar respostas criativas e éticas para os problemas socioeconômicos atuais.

Almejando alcançar estes balizamentos pedagógicos, o presente relato de experiência pedagógica pretende contribuir com outras investigações voltadas ao desenvolvimento dos conteúdos conceituais ou cognitivos na Educação Física escolar, propiciando outras reflexões sobre esta temática. Buscou-se discutir a importância de termos um corpo de conhecimento estruturado que possa ser discutido, refletido e vivenciado pelos alunos do ensino fundamental, amparados em referenciais teóricos.

Entendemos ainda que essa proposta pode contribuir com a prática pedagógica dos profissionais da Educação Física, oferecendo material para a reflexão sobre a atuação docente como um todo e contribuindo para que a Educação Física se firme como disciplina escolar que conta com um corpo de conhecimento relevante e indispensável para a formação dos nossos alunos.

2 RELATO DE UMA PROPOSTA PEDAGÓGICA PARA CONTEÚDOS CONCEITUAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A 5ª SÉRIE DO ENSINO FUNDAMENTAL

Quando do meu ingresso no projeto de capacitação para professores da rede estadual de ensino do Estado do Paraná, intitulado Programa de Desenvolvimento Educacional (PDE), em 2007, junto à Universidade Estadual de Londrina (UEL), como parte das atribuições, deveria elaborar uma proposta pedagógica, intitulada “Proposta de Implementação na Escola”, a ser trabalhada com os alunos da escola pela qual estava inscrita no programa. Trata-se da aplicação do projeto de trabalho do professor baseada nos estudos e produções ocorridas durante o primeiro ano do Programa na tentativa de efetivar teoria e prática visando a superação das fragilidades e problemas da área e, conseqüente, melhoria da qualidade do sistema educacional.

Diante disso, juntamente com o orientador optamos pela abordagem de conteúdos conceituais ou cognitivos (COLL, 1998; BRASIL, 1998; TURRA *et alii*, 1996), com o foco voltado para a 5ª série, já que esta série inicia um novo ciclo educativo para os alunos com a presença de professores especialistas e em uma nova rede de ensino (estadual).

A proposta deveria ser desenvolvida com duas turmas de 5ª série do Colégio Estadual Rio Branco, na cidade de Santo Antônio da Platina, Estado do Paraná. A 5ª A (período da manhã) e 5ª B (período da tarde). Na elaboração desta proposta buscou-se a abordagem de informações básicas sobre diferentes aspectos da biodinâmica – como, por exemplo, características dos tecidos muscular, ósseo e articular, e a biomecânica do andar, correr, saltar e arremessar. Esses conteúdos foram abordados durante as aulas de Educação Física envolvendo modalidades coletivas e individuais dos esportes, jogos e brincadeiras, ginástica, entre outros, ao longo do ano letivo de 2008.

Dentro dessa perspectiva entendeu-se que a compreensão do movimento humano deve estar articulada com as vivências do aluno, valorizando o aspecto lúdico como elemento articulador do conhecimento. Entre os objetivos da Educação Física, podemos destacar o conhecimento dos princípios e conceitos sobre o movimento humano, um saber do domínio conceitual ou cognitivo. Com o intuito de abordar de forma crítica, consciente e consistente o movimento humano e suas interações com o ambiente, buscou-se ancorar este trabalho em um bloco de conhecimentos conceituais advindos da área da biodinâmica, pois esta área de conhecimento pode representar um instrumental importante para a Educação Física, e uma ponte com outras áreas e/ou disciplinas escolares, como ciências, matemática, etc.

Para a estruturação da proposta foram realizadas pesquisas de campo, durante o ano de 2007, junto a alunos do ensino fundamental, professores de Educação Física, pedagogos e diretores de duas escolas da rede estadual de ensino da cidade de Santo Antônio da Platina, com o intuito de levantar opiniões e dificuldades encontradas, buscando encaminhar a proposta de forma a atender as ansiedades dos atores envolvidos na pesquisa. Durante a implementação da proposta foi possível analisar diferentes formas de aplicação dos conteúdos conceituais sem se perder de vista as características da Educação Física – as manifestações da cultura corporal e o movimento consciente.

PROPOSTA DE IMPLEMENTAÇÃO

Objetivos: Os conteúdos relacionados nessa proposta (QUADRO 1) foram escolhidos com a intenção de proporcionar aos alunos conhecimentos sistematizados sobre as estruturas corporais relacionadas com a locomoção e a

necessidade de incluir os exercícios físicos em benefício do fortalecimento das estruturas corporais para um melhor desempenho nas atividades diárias, principalmente na vida adulta e na velhice.

<p>Bloco de conteúdos: Testes de aptidão física, sistema locomotor e ginástica formativa</p>
<p>Conteúdos cognitivos ou conceituais:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Relações entre exercícios físicos, vida ativa e vida saudável; ➤ Conhecimento do próprio corpo e suas estruturas funcionais; ➤ As estruturas do corpo humano relacionadas com o movimento; ➤ Relação dos músculos que produzem os principais movimentos diários; ➤ Relação das estruturas ósseas e articulares envolvidas com o movimento humano; ➤ Conceitos sobre as capacidades físicas que podem ser desenvolvidas através dos movimentos ginásticos; ➤ Entendimento do termo ginástica e de algumas de suas expressões;
<p>Conteúdos atitudinais ou sócio-afetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ O “auto-respeito” e o respeito pelo outro durante a prática de exercícios físicos; ➤ Auto-controle; ➤ Auto-confiança e esforço para superar-se; ➤ Cooperação.
<p>Conteúdos procedimentais ou de habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Coordenação motora; ➤ Esquema corporal; ➤ Expressão corporal; ➤ Capacidades físicas

QUADRO 1 – Conteúdos selecionados para o ensino da turma experimental.

DESCRIÇÃO DAS AULAS MINISTRADAS E COMENTÁRIOS

1ª Aula

Tema da aula: A Educação Física é um componente curricular e, portanto possui um objeto de estudo: (a cultura corporal) o corpo em movimento. O movimento humano consciente pode ser aprimorado e estudado durante as aulas, possibilitando

aos alunos, adquirirem conhecimentos que contribuam para que se relacionem melhor com seus ambientes físico e social.

A Educação Física é uma disciplina curricular que estuda o homem como agente transformador, que lança mão de suas ações, movimentos e expressões corporais; da sua cultura e consciência corporal em si, para determinar e transformar o mundo e sua vida material. A Educação Física utiliza-se do movimento para educar.

Estratégia: Avaliação do conhecimento dos alunos: os alunos foram questionados sobre qual é o objetivo da Educação Física na escola. Foram estimulados a falar sobre como eram as aulas de Educação Físicas nas séries anteriores e o que esperavam para esse ano. Os alunos foram distribuídos em grupos de 3 ou 4 e entregue a cada grupo um lápis e uma folha contendo as seguintes questões:

- a) O que vocês aprenderam nas aulas de Educação Física do ano passado e utilizam no seu dia a dia?
- b) Por que é importante praticar atividades físicas durante toda a vida?
- c) Vocês sabem o que é sistema locomotor?
- d) Vocês sabem qual é a função dos ossos?
- e) Vocês sabem qual é a função dos músculos?
- f) Vocês sabem o que são articulações?

A aula foi encerrada com os alunos formando um círculo para partilhar suas respostas. Discutimos as respostas dadas e eles foram informados que esses temas seriam abordados durante o ano letivo procurando esclarecer como as aulas de Educação Física seriam conduzidas. As folhas com as repostas foram recolhidas e guardadas para, posteriormente, comparar os conhecimentos daquele momento com os adquiridos ao longo do bimestre, pelos alunos.

Comentário: Ao responder as questões, os alunos de uma forma geral, disseram na questão para ter saúde, para crescer bastante, entre outras. Com relação às questões “c, d, e, e f” praticamente todos responderam que não sabiam, surgiram apenas três respostas afirmativas: duas para a questão “d” em que uma das respostas afirma que os ossos servem para “a gente ficar em pé” a outra diz que “sem os ossos não tem jeito de nós andar”; e uma para a questão “e” dizendo que os músculos eram “para nós se mexer e jogar bola”.

2ª Aula

Tema da aula: O corpo humano é munido de estruturas que lhe permitem movimentar-se. São essas estruturas que possibilitam o desenvolvimento de toda a capacidade de movimentação do corpo humano que funciona como uma engrenagem muito bem desenhada.

Buscou-se levar os alunos a compreender que o corpo possui estruturas (ossos, músculos, tendões, articulações, coração, pulmões, cérebro) que permitem sua movimentação nas variadas situações do dia-a-dia, como sentar, levantar, comer, escovar os dentes, escrever, etc.

Estratégias: Jogo de pega-cola. É um jogo de pega-pega em que o aluno que for pego, deve ficar “colado” no lugar. O aluno colado pode ser salvo sendo tocado por outro aluno que não esteja colado. Para essa aula, foram destacados 3 pegadores que estavam com uma bola de borracha nas mãos, e só podiam colar alguém tocando-o com a bola. Para estimular o conhecimento do próprio corpo, foram sendo indicadas várias partes do corpo do aluno colado para serem tocadas para que ele fosse salvo – para descolar alguém, ele deve ser tocado no calcanhar, na cabeça, no cotovelo, na mão, nas costas, panturrilha, maxilar, etc. O jogo foi limitado a um espaço pequeno (quadra de vôlei) para que as instruções fossem ouvidas por todos.

A aula foi finalizada com uma análise, junto com os alunos, de quais partes do corpo foram mais utilizadas durante a atividade, se tiveram dificuldade em identificar alguma das partes do corpo sugerida pelo professor para descolar os colegas. Também foi discutida com os alunos a importância de algumas estruturas corporais para a organização, elaboração e execução dos movimentos, não apenas nas brincadeiras, mas nas atividades diárias.

Comentários: *Durante a realização da atividade o professor pode fazer “inserções” em momentos específicos para proporcionar uma situação de aprendizagem. Por exemplo: quando ocorre uma situação em que os alunos estão muito suados e ofegantes, pode se tratar da respiração ou dos batimentos cardíacos.*

3ª. Aula

Tema da aula: Estrutura do corpo humano ligadas ao movimento.

Estratégias: O assunto da aula anterior foi recuperado brevemente e foi proposto um jogo de vôlei facilitado.

Execução: Com a rede de vôlei montada, os alunos foram distribuídos em dois grupos, cada um ficando em um dos lados da quadra. O jogo foi efetuado com 2 bolas de borracha (bolas grandes e leves) de cores diferentes. Cada bola pertence a um grupo. O objetivo era fazer com que a bola do grupo fique na quadra contrária. Para isso deviam utilizar apenas as mãos, tocando a bola sem segurá-la. Se a bola caísse no solo ou fora da quadra era recolocada em jogos pelo professor, na quadra da equipe que cometeu o erro. Findo o tempo de jogo (5 minutos) a equipe que conseguiu deixar sua bola na quadra da equipe contrária marcava 1 ponto. Os impasses surgidos durante o jogo foram resolvidos através de sugestões do próprio grupo.

A aula foi finalizada com uma discussão com os alunos sobre que partes do corpo foram mais utilizadas durante essa atividade. Os alunos foram questionados se houve diferença entre as partes do corpo mais exigidas na atividade dessa aula em relação à atividade da aula anterior.

Os alunos foram informados que a partir da próxima aula eles participariam de uma série de testes de aptidão física, com a intenção de ajudá-los a compreender o funcionamento do aparelho locomotor e a importância dos exercícios físicos para um bom desenvolvimento orgânico, e também para que conhecessem melhor suas potencialidades físicas.

4ª Aula

Tema da aula: Medidas biométricas dos alunos. Com as medidas de altura e peso, é possível calcular o IMC (Índice de Massa Corporal) e ter um indicativo sobre a condição nutricional da pessoa. A condição nutricional inadequada – subnutrição, sobrepeso ou obesidade – são problemas que afetam o desenvolvimento das crianças e adolescentes, comprometendo a saúde. Por outro lado, o modo de vida moderno tem levado crianças e adolescentes a ter uma vida sedentária contribuindo para o sobrepeso e a obesidade, assim como ao comprometimento do desenvolvimento motor por falta de atividade física.

Estratégia: Foram feitas as medidas de peso e altura dos alunos. Foi proposto aos alunos, ao final da aula, que respondessem aos seguintes questionamentos:

- A. Você se acha gordo? Por quê?
- B. Que personalidades da TV ou do esporte você considera: (a) gordo, (b) magro e (c) ideal?

Buscou-se discutir as influências da televisão e da moda (roupas, cabelo, maquiagem, *piercing*, tatuagens) nas concepções de corpo “ideal”.

Comentário: Os alunos demonstraram grande interesse em saber suas medidas de peso e altura, sendo que muitos não tinham idéia sobre suas próprias medidas. Demonstraram satisfação em tomarem conhecimento de suas medidas e as comparam entre si, questionando principalmente porque uns eram mais altos que outros embora tivessem a mesma idade. Com relação aos questionamentos feitos ao final da aula, as respostas de maneira geral, demonstraram a insatisfação, principalmente das meninas, com o próprio corpo, sendo que o modelo de corpo ideal apresentado por elas é o das modelos de passarela – alta e magra. Essa discussão possibilitou abordar aspectos da conformação física de cada indivíduo e aspectos nutricionais que influenciam a estética corporal.



5ª Aula

Tema da aula: IMC.

Estratégia

Foi feita uma breve retomada do assunto discutido na aula anterior e explicado o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), que é obtido a partir da seguinte fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{(\text{Altura} \times \text{Altura})}$$

Exemplo:

$$\text{IMC} = \frac{80\text{kg}}{(1,80 \times 1,80)} = 24,69 \text{ (peso normal)}$$

O IMC, que já havia sido calculado previamente, foi apresentado aos alunos para que comparassem com a tabela do IMC para crianças e adolescentes (QUADRO 2), e também foram verificadas as diferenças em relação aos índices indicados para adultos (QUADRO 3).

Idade	Sexo	Baixo peso	Normal	Sobrepeso	Obeso
10 anos	Masc	Abaixo de 15,0	15,0 – 19,8	19,8 – 20,7	Acima de 20,7
	Fem	Abaixo de 14,5	14,5 – 20,7	20,7 – 22,0	Acima de 22,0
11 anos	Masc	Abaixo de 15,1	15,1 – 21,5	21,5 – 22,5	Acima de 22,5
	Fem	Abaixo de 15,3	15,3 – 21,8	21,8 – 23,4	Acima de 23, 4
12 anos	Masc	Abaixo de 15,7	15,7 – 21,7	21,7 – 23,7	Acima de 23,7
	Fem	Abaixo de 15,6	15,6 – 23,1	23,1 – 24,6	Acima de 24,6
13 anos	Masc	Abaixo de 16,4	16,4 – 22,2	22,2 – 24,0	Acima de 24
	Fem	Abaixo de 16,3	16,3 – 23,8	23,8 – 25,2	Acima de 25,2
14 anos	Masc	Abaixo de 17	17,0 – 23,1	23,1 – 24,2	Acima de 24,2
	Fem	Abaixo de 17,1	17,1 – 24,7	24,7 – 26,2	Acima de 26,2
15 anos	Masc	Abaixo de 17,5	17,5 – 23,4	23,4 – 24,1	Acima de 25, 6
	Fem	Abaixo de 17,5	17,5 – 24,1	24,1 – 25,6	Acima de 25,6
16 anos	Mas	Abaixo de 18,5	18,5 – 24,8	24,8 – 25,9	Acima de 25,9
	Fem	Abaixo de 18,3	18,3 – 25,7	25,7 – 26,8	Acima de 26,8
17 anos	Masc	Abaixo de 18,4	18,4 – 24,9	24,9 – 26,1	Acima de 26, 1
	Fem	Abaixo de 17,9	17,9 – 25,7	25,7 – 26,2	Acima de 26,2

QUADRO 2 – IMC para crianças e adolescentes (Fonte: LOURENÇO JÚNIOR, 2008).

IMC (kg/m2)	Grau de Risco	Tipo de obesidade
Abaixo de 14,5	Desnutrição	Ausente
18 a 24,9	Peso saudável	Ausente
25 a 29,9	Moderado	Sobrepeso (Pré-Obesidade)
30 a 34,9	Alto	Obesidade Grau I
35 a 39,9	Muito Alto	Obesidade Grau II
40 ou mais	Extremo	Obesidade Grau III ("Mórbida")

QUADRO 3 – IMC para adultos (Fonte: LOURENÇO JÚNIOR, 2008).

Iniciou-se o preenchimento das fichas individuais dos alunos (APÊNDICE A), contendo os seguintes dados: nome completo, data de nascimento, ano letivo, série escolar, idade, peso, altura, IMC, frequência cardíaca em repouso e após atividade intensa, testes de flexibilidade, força abdominal e marca de corrida de resistência aeróbia (1.000 metros).

Foi feita uma discussão, com os alunos, sobre como o sedentarismo, a obesidade ou a desnutrição podem afetar a saúde e a capacidade de movimentação das pessoas e que cada organismo é diferente e muitas vezes não é somente a quantidade de comida ingerida que determina o peso. A discussão abordou também os hábitos alimentares e o sedentarismo.

Comentário: *Assim como com relação às medidas corporais, o IMC despertou grande interesse entre os alunos, principalmente entre os mais velhos e as meninas que apresentaram preocupação com relação a estética corporal, porém sem aliar esses dados com as questões de saúde. Aproveitando a discussão da aula anterior foi possível a abordagem sobre a excessiva preocupação com a estética corporal e ao descuido com a saúde e a alimentação decorrente disso. Surgiram muitas perguntas sobre como emagrecer, porque algumas pessoas comem muito e são magras e outras vivem se privando de guloseimas e são gordinhas. A aula foi produtiva e precisou ser desdobrada em duas, pois o tempo se esgotou sem que todas as perguntas fossem respondidas. Na aula que se seguiu, fizemos um estudo sobre o valor nutricional dos alimentos, utilizando o livro de ciências da 7a. série, atendendo as questões que ficaram pendentes.*

6ª Aula

Tema da aula: Os músculos – O corpo humano realiza todos os seus movimentos através do seu sistema muscular, são mais de quatrocentos músculos esqueléticos voluntários, representando entre 40 a 50% do seu peso total. Os movimentos são possíveis através da contração e relaxamento dos músculos esqueléticos, permitindo que possamos andar, correr, saltar, piscar um olho, sorrir, pegar objetos, etc.

Estratégias: Essa aula foi apresentada dentro da sala e foram executados alongamentos e musculação com pesos feitos de garrafas de água mineral com areia dentro. Os alunos foram orientados para ficarem atentos ao que acontecia com o músculo durante a realização dos alongamentos e dos exercícios de musculação. Após alongamento dos principais grupos musculares, foram distribuídos os pesos entre os alunos para realizarem os seguintes exercícios:

- a) Sentados de frente para a carteira, apoiar o cotovelo da mão que segura a garrafa na carteira, mantendo o braço flexionado. Com a outra mão sobre o tríceps braquial, executar flexões com o braço.
- b) Em pé, segurando a garrafa com as duas mãos, com os braços estendidos, elevar e abaixar os braços.

Para finalizar a aula os alunos foram questionados se puderam perceber os músculos sendo estendidos durante os exercícios de alongamento, quais alongamentos tiveram mais dificuldade para realizar e qual o mais fácil. Também foram questionados se no primeiro exercícios com a garrafa puderam sentir o músculo sendo contraído e relaxado e se eles já tinham percebido que é assim que os músculos trabalham.

Comentários: Durante essa aula, muitos alunos demonstraram surpresa ao perceber os movimentos dos próprios músculos. Na 5ª série A um dos alunos tem 15 anos e possui uma musculatura já bastante desenvolvida. Vários meninos mais novos, ainda na fase da pré-adolescência pediram para tocar nos músculos desse aluno para senti-los movimentar-se, e compararam a ação motora deles com a do colega mais velho. Essa aula foi complementada com um vídeo da National Geographic, intitulado o Corpo Humano. Neste vídeo aparecem os movimentos dos ossos e o funcionamento da musculatura, utilizando uma linguagem bem simples e adequada a 5a. série.

7ª Aula

Tema da aula: A musculatura abdominal é responsável pela manutenção de nossa postura. Alterações no padrão de força e resistência da musculatura abdominal podem prejudicar a postura do indivíduo, facilitando o aparecimento de eventuais problemas posturais e dores associadas.

Estratégia: Teste de Força Abdominal. Os alunos receberam as instruções de como fariam o teste de força abdominal – os alunos que fariam os exercícios, deveriam estar deitados no solo, sobre um colchonete, com as pernas unidas e flexionadas, um colega auxiliaria a realização do teste, segurando firmemente seus pés contando a quantidade de exercícios abdominais, tipo remador, executados pelo período de 1 minuto, findo esse tempo, deveria anotar a marca obtida pelo colega. O teste foi iniciado com um leve aquecimento e alongamento. Ao término da aula foi discutido com os alunos as dificuldades que tiveram para realizar o teste e quais as sensações percebidas durante os exercícios.

Comentário: Os meninos, na sua maioria, apresentaram uma tendência a competir entre si, principalmente os mais velhos, embora tivesse sido esclarecido previamente, que o objetivo da aula não era saber quem era mais “forte”. A resposta ao questionamento sobre as dificuldades encontradas foi unânime: “dor na barriga”, o que proporcionou interesse em saber os motivos da dor e o por quê de alguns alunos serem capazes de executar mais

abdominais do que outros. Utilizando essas perguntas, foi possível abordar assuntos como: fadiga muscular, transpiração, e funcionamento da musculatura cardíaca.



8ª Aula

Tema da aula: Os ossos e as articulações – Conseguimos realizar todos os nossos movimentos graças a interação de várias estruturas corporais. Os músculos, os ossos e as articulações.

Os ossos são responsáveis por nos manter em pé (postura ereta), sem o esqueleto não conseguiríamos vencer as forças impostas pela gravidade, pela pressão atmosférica e pelo nosso próprio peso. As articulações são junções entre dois ou mais ossos e podem ser imóveis, semimóveis e móveis. As articulações móveis são as mais importantes para a realização dos movimentos.

Os movimentos são realizados porque os músculos, que estão fixados nos ossos se contraem e movem os segmentos corporais. A amplitude dos movimentos, ou seja, a flexibilidade depende das articulações entre os músculos e os ossos.

Estratégia: Foram propostas duas atividades: 1 - Corrida de perna de pau: Foi organizada com os alunos uma competição de corrida em duplas. Durante a corrida as duplas não poderiam dobrar os joelhos, devendo correr com as pernas estendidas. 2 - Coluna de concreto: Foi sugerido aos alunos que “fizessem de conta” que suas colunas vertebrais eram feitas de concreto, como a coluna das casas e proposto que executassem as tarefas sugeridas sem flexioná-la. Foram divididos em duplas e cada dupla recebeu um arco. Os alunos deveriam passar por dentro do arco obedecendo aos seguintes passos: com o arco no chão, entrar dentro do arco, segurar o arco com as duas mãos e retirar o arco pela cabeça. Ao final da aula, foi

pedido aos alunos que falassem sobre as dificuldades em executar as duas tarefas e também foram questionados sobre quais articulações foram mais solicitadas durante a aula.

9ª. Aula

Tema da Aula: Ossos e articulações.

Estratégia: Foi feita uma retomada do assunto da aula anterior: as funções dos ossos e das articulações. Os alunos foram levados para o laboratório de ciências do colégio para observar um esqueleto humano. Após observarem o esqueleto foram divididos em duplas e foi pedido que respondessem as seguintes perguntas:

- a) Quais articulações são especialmente solicitadas durante a cobrança de um pênalti?
- b) Quais articulações são especialmente solicitadas durante a execução de um saque?
- c) Quais articulações são especialmente solicitadas quando escrevemos?
- d) Quais articulações são especialmente solicitadas quando lavamos louça?
- e) Quais articulações são especialmente solicitadas quando amarramos o tênis?

Depois de observar o esqueleto e responder as questões anteriores, foi pedido que as duplas de alunos, após breve discussão falassem sobre a importância dos ossos e das articulações na realização de todos os movimentos, desde os mais simples do nosso dia-a-dia (tomar banho, escovar os dentes, comer, mascar chicletes, chegar até a escola) até os mais complexos (dançar balé, tocar um instrumento musical).

Comentário: Como o Colégio possui um esqueleto humano (o que fez com que alguns alunos demonstrassem asco e até medo em tocá-lo) os alunos puderam observar e tocar com a ajuda da professora responsável pelo laboratório de ciências e biologia. Ficaram muito interessados e curiosos. Algumas duplas necessitaram de auxílio para responder as questões sendo que tiveram dificuldade com relação ao nome das articulações (pulso e tornozelo, por exemplo).

10ª. Aula

Tema da aula: Flexibilidade. As pessoas com boa flexibilidade se movem com mais facilidade e tendem a sofrer menos problemas de dores principalmente na região

lombar. Todos precisam de um determinado nível de mobilidade para facilitar as atividades do dia-a-dia, do trabalho ou no lazer. O alongamento melhora a flexibilidade e a mobilidade articular.

Estratégia: Teste de flexibilidade do tronco.

O teste foi iniciado com leve aquecimento e alongamento. Para fazer o teste de flexibilidade do tronco, foi preparada uma régua demarcatória de 60 cm, com o marco “0” (zero) no alto, o nível “15” no nível do apoio dos pés e o nível “60” no solo. A régua foi afixada em um degrau da arquibancada próxima a quadra. Para medir a flexibilidade os alunos foram posicionados, um a um, sobre o degrau, com as pernas unidas, e foram instruídos a flexionar o tronco, o máximo possível, tentando tocar os pés ou até, além deles. A marca que cada aluno alcançou foi anotada.



Aluna da 5ª. A durante o teste de flexibilidade do tronco

Comentário: Como na aula em que foi aplicado o teste de força abdominal os meninos apresentaram uma tendência a competir entre si. Essa aula permitiu abordar a importância da flexibilidade corporal e a influência dos exercícios de alongamento para sua melhoria.

11ª. Aula

Tema da aula: Flexibilidade e alongamentos.

Estratégia: Nesta aula foi retomado o assunto sobre a importância da flexibilidade das articulações e como o alongamento pode contribuir para sua melhoria. Para ilustrar a aula, assistimos o vídeo “Alegria” da companhia circense *Cirque du Soleil*, que mostra apresentações de malabaristas, contorcionistas, equilibristas entre outros números. Foi repassado aos alunos o resultado dos testes de flexibilidade do tronco e de força abdominal para que anotassem nas fichas individuais.

COMENTÁRIO: *Através destas duas atividades foi possível abordar as diferenças de flexibilidade e capacidade de alongamento de indivíduo para indivíduo e o esforço físico exigido para o exercício da profissão de atletas e artistas circenses e como esse esforço pode ser danoso a saúde.*

12ª Aula

Tema da Aula: Ginástica Formativa: é aquela que auxilia o desenvolvimento corporal, propõe movimentos que desenvolvem a elasticidade, a flexibilidade, a força, a velocidade, a resistência muscular localizada e a coordenação motora entre outras capacidades físicas.

Estratégia: A aula foi iniciada com alongamentos para os vários seguimentos corporais e alguns exercícios de aquecimento, como polichinelo, saltitamentos, entre outros. Aos alunos foi explicado que esses exercícios fazem parte da ginástica e proposto a eles duas aulas de ginástica em circuito.

Foi explicado aos alunos a dinâmica das duas aulas de ginástica em circuito que contaram com exercícios que envolviam as capacidades físicas, divididas em 4 estações em cada aula. Os alunos foram divididos em 4 grupos, 1 grupo em cada estação. As estações do circuito foram distribuídas na quadra com um cartaz explicativo colado no solo. Os cartazes explicativos foram mostrados, e junto com os alunos, demonstrada a execução dos exercícios de cada estação.

13ª Aula

Tema da aula: Ginástica Formativa

Estratégia: Aula de ginástica em circuito

Após uma rápida retomada das explicações sobre a dinâmica da aula e percorrer com os alunos as estações do circuito lembrando a execução dos exercícios, a aula foi iniciada com um alongamento. Os alunos foram distribuídos em 4 grupos, cada grupo posicionado em uma estação e ao sinal do professor, cada grupo realizou as atividades de sua estação. A um novo sinal, os alunos se deslocaram para outra estação e aguardaram novo sinal para realizarem as atividades. A execução se deu pelo tempo de 1 minuto para realização da atividade da estação e 30 segundos para repouso e deslocamento.

As estações do circuito foram as seguintes:

- a) Exercício de **Força e Resistência Muscular**
 - ✓ Abdominais, tipo remador.
- b) Exercício de **Agilidade e Velocidade**
 - ✓ Correr entre obstáculos: zig-zag entre cones.
- c) Exercício de **Flexibilidade**
 - ✓ Vestir o arco, iniciando pelos pés, desvestindo-o pela cabeça.
- d) Exercício de **Resistência Cardiorrespiratória**
 - ✓ Pular corda individualmente, com os pés unidos.

Para finalizar a aula, os alunos foram questionados sobre como foi a realização do circuito, quais exercícios foram realizados com maior ou menor dificuldade, que alterações perceberam no organismo (sudorese, aceleração do batimento cardíaco, cansaço muscular, etc.). Os alunos foram questionados, também, sobre as capacidades físicas trabalhadas no circuito e a importância delas para as tarefas do dia a dia.

14ª aula

Tema da aula: Ginástica formativa

Estratégia: Aula de ginástica em circuito.

Para essa aula, foi adotada a mesma dinâmica da aula anterior.

Estações do circuito:

- a) Exercício de **Equilíbrio:**
 - ✓ Andar sobre uma linha, colocando o calcanhar do pé que vai à frente encostado na ponta do pé que ficou atrás.
- b) Exercício de **Coordenação Motora:**
 - ✓ Pular amarelinha, alternando as passadas, ora com um dos pés, ora com o outro pé, e ora com os dois pés.
- c) Exercício de **Potência:**
 - ✓ Lançar uma medicineball de 1 kg o mais alto possível.
- d) Exercício Combinado:
 - ✓ General – Saltar com os braços elevados, flexionar pernas e tronco apoiando as mãos no solo, lançar as pernas unidas para trás e voltar a flexioná-las.

Como na aula anterior, ao finalizar a aula foi discutido com os alunos como foi a realização do circuito, quais exercícios foram realizados com maior ou menor dificuldade e quais alterações no organismo foram percebidas por eles. Foi pedido que comparassem as alterações percebidas nesta aula com as que sentiram na aula anterior e dissessem se as sensações foram diferentes ou não. Também foram perguntados sobre as capacidades físicas trabalhadas no circuito e a importância delas para as tarefas do dia a dia.



Aula de ginástica em circuito com alunos da 5ª. A

Comentário: As duas aulas de ginástica em circuito foram as mais instigantes para os alunos. Participaram de forma alegre e não houve abandono da atividade. Porém, tiveram alguma dificuldade em relacionar as capacidades físicas trabalhadas na aula com as tarefas do dia-a-dia, explicações e apresentação de exemplos minimizaram essa dificuldade. Acredito que esse tipo de aula pode ser aplicado para outros conteúdos, como para a fixação dos gestos técnicos de esportes, por exemplo. Acredito também que os conhecimentos trabalhados nesta aula poderão ser abordados de forma mais aprofundada e interdisciplinar, com as turmas de 7ª. série, já que irão estudar o corpo humano na disciplina de ciências, o que facilitará a apreensão do conteúdo.

15ª Aula

Tema da aula: Conceito de capacidades físicas.

Foram tratados os conceitos de: Força e Resistência Muscular; Agilidade e Velocidade; Flexibilidade; Resistência Cardiorrespiratória; Equilíbrio Corporal; Coordenação Motora e Potência.

Estratégia: Os alunos foram divididos em grupos de 3 ou 4 alunos cada um, cada grupo recebeu um documento contendo os conceitos das capacidades físicas relacionadas a cima. Foi feita uma leitura do documento e os conceitos foram

relacionados com as atividades das estações dos circuitos de ginástica executados na aula anterior.

Após as explicações os alunos receberam um novo documento (QUADRO 4) em que deveriam relacionar as atividades físicas descritas as capacidades físicas estudadas.

Atividade física	Capacidade física	Atividade física	Capacidade física
Andar sobre um muro		Carregar a mochila	
Pular elástico		Empurrar o carrinho de supermercado	
Empurrar um armário		Atirar uma bola para um colega que está longe	
Andar de bicicleta		Andar de <i>skate</i>	
Nadar		Brincar de pega-pega	
Correr muito rápido		Caminhar por longa distância	
Pular corda		Jogar amarelinha	
Jogar futebol		Saltar para alcançar um galho de árvore	
Carregar a mochila		Subir escadas	
Caminhar com um copo de água na mão		Fazer alongamentos	

QUADRO 4 – Modelo da ficha de estudo das capacidades físicas.

Ao final da aula foi salientada a necessidade manter uma vida que inclua os exercícios físicos em benefício do fortalecimento das estruturas corporais relacionadas ao movimento para um melhor desempenho nas atividades diárias, principalmente na vida adulta e na velhice. Os alunos foram incentivados a falar sobre esse assunto.

16ª. Aula

Avaliação: Com o intuito de avaliar se os alunos foram capazes de compreender os conteúdos trabalhados durante as aulas foi aplicada uma avaliação (APÊNDICE B).

Comentários: *Embora o resultado das avaliações tenha sido de forma geral, satisfatório, os alunos apresentaram dificuldade em descrever as capacidades físicas, sendo que a maior dificuldade esteve em diferenciar força e resistência muscular. Os alunos demonstraram interesse em comparar as respostas da avaliação diagnóstica realizada no início do projeto com as respostas desta avaliação, concluindo, eles mesmos que haviam adquirido novos conhecimentos que estavam relacionados com o corpo e seu funcionamento.*

3 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO

Durante a aplicação da proposta pedagógica houve várias dificuldades a serem vencidas, principalmente com a 5ª A, que mais apresentou rejeição com relação às aulas diferentes daquelas que estavam acostumados, ou seja, “jogar bola” para os meninos e “rebater” para as meninas. Esta turma, apesar de contar com um número não muito grande de alunos – 32 – apresenta um grupo com problemas de interação entre eles e com os professores. Uma boa parte dos alunos é repetente na 5ª série, vindo de seguidas reprovações ou abandono do curso, gerando uma disparidade com relação a idade dos alunos, dificultando o emprego de uma metodologia que atenda aos interesses e desenvolvimento/maturidade de todos.

Um outro agravante a esse quadro é o fato de muitos alunos terem dificuldade em se concentrar em uma atividade. Frequentemente os alunos abandonam a aula, e vão se sentar, brincar de pega-pega, ou outra atividade diferente daquela que o professor está aplicando.

A 5ª série B, apesar de resistir um pouco às aulas que não incluíam futebol, brincadeira de rebater a bola de vôlei ou jogos com bola, a dificuldade maior foi com relação ao número de alunos – 43 no início – que se reduziu para 37 em virtude de remanejamentos internos e transferências. Mas, salvo casos isolados, essa turma recebeu bem a maioria das aulas e respondeu bem aos estímulos do professor.

As atividades que estavam relacionadas com performances pessoais, como testes de flexibilidade, força e resistência cardiorrespiratória despertaram grande interesse tanto na realização quanto na discussão dos seus resultados com as duas turmas. Principalmente entre os alunos mais velhos (9 alunos da 5ª A e 5 alunos na 5ª B têm entre 13 e 15 anos), verificou-se uma competição durante a realização desses testes, embora tivesse sido discutido com eles que esse não era o objetivo de suas aplicações. O objetivo de verificar estas medidas foi proporcionar ao aluno a análise do seu desenvolvimento, através da comparação de seus resultados em relação as médias para sua idade e sexo. Os alunos demonstraram curiosidade em saber a sua posição em relação a média da turma.

A turma do período da manhã continuou durante toda a aplicação da proposta, com muitos alunos apresentando dificuldade de permanecer até o final da aula concentrados nas atividades que estavam sendo desenvolvidas. Frequentemente alunos abandonaram a tarefa sem comunicar ao professor ou se

importar se isso vai atrapalhar a dinâmica da aula. Embora, com o desenvolvimento das aulas e com as conversas isso tenha melhorado, essas atitudes continuaram acontecendo com alguns alunos até o final do ano letivo.

Com relação aos conteúdos conceituais trabalhados durante as aulas – conhecimentos sobre o sistema locomotor, conceitos das capacidades físicas – verificou-se, comparando a aplicação do teste de conhecimentos como forma de avaliação diagnóstica e a segunda avaliação através do teste de conhecimento (APENDICE B) que os alunos, em sua maioria, demonstraram terem apreendido novos conhecimentos, ampliando seu entendimento sobre o próprio corpo e seu funcionamento. Porém, percebeu-se, também, a grande dificuldade que os alunos apresentam em expressar suas idéias através da escrita. Quando questionados oralmente a maioria dos alunos conseguem demonstrar que compreenderam os conceitos apresentados e discutidos, porém, quando solicitados a descreverem as mesmas idéias na forma escrita, alguns alunos não conseguiam expressar seus conhecimentos de forma coerente.

No desenvolver do projeto, os alunos foram estimulados a conhecer os assuntos a serem trabalhados nas aulas seguinte, através de pesquisas na biblioteca ou na internet, para que os temas a serem discutidos pudessem ser bem aproveitados por eles, facilitando a aquisição do conhecimento. Mas nem todos os alunos se dispuseram a fazê-lo.

Os alunos também foram questionados, ao final do projeto, de maneira informal, através de uma conversa em sala de aula, sobre sua opinião a respeito das aulas das quais participaram. Embora alguns alunos tenham afirmado que não gostaram e que preferiam jogar futebol, na sua maioria, os alunos consideraram as aulas interessantes e importantes.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pudemos observar que, apesar da resistência dos alunos à aulas de Educação Física que não incluíam jogos com bola, a dificuldade com a disciplina e com a concentração de muitos dos alunos nas atividades, os problemas foram se diluindo com o desenvolver do projeto, ficando claro que é possível investir verdadeiramente no estudo da cultura corporal, possibilitando aos educandos experimentarem novos desafios através de estratégias motivantes procurando utilizar diversidade de recursos e mudanças na dinâmica das aulas.

Durante o desenvolvimento do projeto pudemos contemplar os conteúdos estruturantes para a disciplina de Educação Física, propostos pelas Diretrizes Curriculares do Paraná, buscando abordar todas as dimensões do conhecimento: conceituais ou cognitivas, atitudinais ou sócio-afetivas e procedimentais ou de habilidade.

Diante das avaliações realizadas com os alunos e das conversas sobre suas opiniões a respeito das aulas, pode-se afirmar que é possível adequar os conteúdos da Educação Física aos objetivos reais da disciplina e atender as aspirações dos alunos por aulas com práticas corporais. O modelo pedagógico apresentado precisa de alterações, mas parece possível, através dele, transmitir os conteúdos conceituais que possibilitem aos alunos refletirem sobre a cultura corporal e o movimento humano, dentro de uma abordagem científica.

Espero que o relato aqui exposto possa acrescentar pontos para a discussão a cerca dos conteúdos teórico-metodológicos para a Educação Física e ofereça algum suporte para a prática pedagógica dos professores, contribuindo para que essa área de conhecimento seja cada vez mais reconhecida pela sua importância nos currículos escolares.

REFERÊNCIAS

BETTI, I. C. R. O que ensinar? A perspectiva discente. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo: suplemento 1, 1995.

BETTI, M. **A educação física na escola brasileira de 1º e 2º graus, no período de 1930 a 1986**: uma abordagem sociológica. São Paulo, 1988. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte.

BRASIL. Educação Física: Ensino Fundamental – 6º ano. **Coleção Anglo Ensino Fundamental**. Gráfica e Editora Anglo. 2007.

COLETIVO DE AUTORES – **Metodologia do ensino de educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.

COLL, C. **Psicologia e currículo**: uma aproximação psicopedagógica à elaboração do currículo escolar. São Paulo: Ática, 1996.

COLL, C.; POZO, J. I.; SARABIA, B.; VALLS, E. **Os conteúdos na reforma: ensino e aprendizagem de conceitos, procedimentos e atitudes**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

COLL, C.; VALLS, E. **A aprendizagem e o ensino de procedimentos**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

FREIRE, João Batista; SCAGLIA, Alcides José. **Educação como prática corporal**. São Paulo: Scipione, 2003.

FREITAS, F. F.; LOBO DA COSTA, P.H. O conteúdo biomecânico na educação física escolar: uma análise a partir dos parâmetros curriculares nacionais. **Revista Paulista de Educação Física**, v.14, n.1, p.78-84, 2000.

LOURENÇO JUNIOR, Alberto. **Calculo do Índice de Massa Corporal – IMC – Sugestões para coleta de dados**. Disponível em: http://www.saosebastiao.sp.gov.br/educacao/educador/trc_experiencia/calc_imc_resumo.pdf . Acessado em 01 de dezembro de 2008.

MARIZ DE OLIVEIRA, J. G. Educação física escolar: construindo castelo de areia. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, suplemento 1, 1991.

MATTOS, Mauro Gomes; NEIRA, Marcos Garcia. **Educação Física infantil: construindo o movimento na escola**. 5.ed. São Paulo: Phorte, 2005.

PARANÁ, Secretaria de Estado da Educação, **Diretrizes curriculares de educação física para os anos finais do ensino fundamental e para o ensino médio**. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/diaadia/diadia/arquivos/File/livro_e_diretrizes/diretrizes/diretrizeseducacaofisica72008.pdf acessado em 11 de dezembro de 2008.

POZO, J. I. **A aprendizagem e o ensino de fatos e conceitos**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

SALGADO, Marcelo Barreto da Silva Marcondes. Aprendendo cinesiologia humana na escola: alunos com quatro anos de idade. **Movimentar-se** (Boletim oficial do Instituto de Cinesiologia Humana de São Paulo), v. 4, n.1, p.1-2, jan./jun. 2006.

SANTOS, L. F. **Educação física escolar: quais os seus objetivos na opinião dos alunos do ensino médio**. Londrina, 1999. Monografia (Especialização) – Centro de Educação Física e Esporte da Universidade Estadual de Londrina.

SARABIA, B. **A aprendizagem e o ensino das atitudes**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

SILVA, J. B. **Educação física, esporte e lazer: aprender a aprender fazendo**. Londrina: Lido, 1995.

TURRA, Clódia et al. **Planejamento de ensino e avaliação**. 11^a edição. Porto Alegre: Sagra, 1990.

VAGO. Tarcísio Mauro. Início e fim do século XX: Maneiras de fazer educação física na escola. **Cadernos Cedes**, v.19, n. 48, p.30-51, ago. 1999.

VIUNISKI, Nataniel. Pontos de corte de IMC para sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes. **Revista ABESO**, no. 3. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/revista/revista3/imc.htm> Acessado em 12 de novembro de 2008

APÊNDICE A: Modelo de ficha individual:

Colégio: _____

Aluno: _____ Série: _____

Turma: _____ Sexo: (p.) Masc. (p.) Fem. Data de nascimento: ___/___/_____

Ano:												
Série:												
Mês:												
Peso												
Estatura:												
IMC:												
Flexibilidade Tronco												
Resistência: 1.000 metros												
Força: Abdominais												
FC (repouso)												
FC (após atividade intensa)												

Obs: Circundar os resultados em que não tenha atingido os critérios estabelecidos.

APÊNDICE B: Sugestão de avaliação.

COLÉGIO ESTADUAL RIO BRANCO
Avaliação de Educação Física
Professora Cristina

Aluno: _____ Série: _____

Turma: _____ Sexo: () Masc. () Fem. Data de nascimento: ____/____/____

Responda as questões abaixo com calma e sinceridade. Lembre-se esta é uma avaliação que ajudará a melhorar as aulas de educação física e não uma prova para aprová-los ou reprová-los na disciplina.

VOCÊ SABE?

1. O que significa Sistema Locomotor?

() Sim () Não lembro () Não

Se sua resposta foi sim, explique: _____

2. Qual a função dos ossos?

() Sim () Não lembro () Não

Se sua resposta foi sim, explique: _____

3. Qual a função dos músculos?

() Sim () Não lembro () Não

Se sua resposta foi sim, explique: _____

4. O que é articulação?

() Sim () Não lembro () Não

Se sua resposta foi sim, explique: _____

5. O que são ligamentos e tendões?

() Sim () Não lembro () Não

Se sua resposta foi sim, explique: _____

6. O que significa sedentarismo?

() Sim () Não lembro () Não

Se sua resposta foi sim, explique: _____

7. Qual é a diferença entre Força e Resistência Muscular?

() Sim () Não lembro () Não

Se sua resposta foi sim, explique: _____

8. O que é Potência?

() Sim () Não lembro () Não

Se sua resposta foi sim, explique: _____

9. Qual a diferença entre Velocidade e Agilidade?

() Sim () Não lembro () Não

Se sua resposta foi sim, explique: _____

10. O que é Coordenação Motora?

() Sim () Não lembro () Não

Se sua resposta foi sim, explique: _____

11. O que é equilíbrio?

() Sim () Não lembro () Não

Se sua resposta foi sim, explique: _____

12. Por que é importante realizar atividades físicas todos os dias?

() Sim () Não lembro () Não

Se sua resposta foi sim, explique: _____
