

FORMAÇÃO EM AÇÃO 2014

2º SEMESTRE

PROPOSTA DISCIPLINAR - EDUCAÇÃO FÍSICA

1. Educação Física

1. Título da proposta: A Educação Física e a Cultura Corporal e Saúde

2. Conteúdos:

Estruturantes: Ginástica

Básico: Ginástica de Condicionamento Físico

Específico: Atividade Física para manutenção da saúde

3. Quantidade de aulas: Aproximadamente 4 aulas de 50 minutos.

4. Etapa: Ensino Médio

5. Recursos a serem Utilizados: Audiovisuais (computador e livro didático).

6. Encaminhamento Metodológico:

A Educação Física deve transpassar a assimilação dos conteúdos estruturantes, básicos e específicos, através do conhecimento da cultura corporal. Possibilitar a leitura de gestos no seu cotidiano pode proporcionar a interpretação de todos os gêneros verbais necessários para a realização de problematizações em seu dia. Pensar na resolução de problemas e determinar qual gesto motor utilizar, apresenta-se como ponto crucial dentro da disciplina de Educação Física.

O professor de Metodologia do Ensino de Educação Física da Universidade de São Paulo (USP) defende que, “A ideia de ler na disciplina deve ter como foco as práticas corporais e a compreensão de seus gestos, que são o texto do corpo. Os gêneros verbais também têm seu lugar, mas como apoio ao entendimento do que os grupos produzem com o corpo.” (Neira apud Gama).

Através dessa leitura corporal, Interpretar um movimento torna-se a base para resolver uma problematização, ou seja, pensar qual é a melhor solução motora para resolver determinada tarefa.

Para tal Hildebrandt e Laging (1986, p. 22) citam: “Os conteúdos de Educação Física devem ter um caráter estimulativo e aplicado, para fazer jus à área de necessidade subjetiva dos alunos” Neste sentido, ao citar as problematizações como desafio, entende-se que a sua identificação se dá pela função de provocar, estimular os alunos a deter-se em determinado problema. Para isso, é necessário que o professor compreenda os interesses dos alunos, realizando uma acurada leitura do estado interior deles. Isto porque as problematizações propostas pelo professor são direcionadas a pessoas, que, de forma superficial ou profunda, tratam de interpretar o que lhes é dirigido.

A Educação Física deve trabalhar com o conhecimento corporal, auxiliando, encaminhando e prevenindo alguns males encontrados atualmente na nossa sociedade. Perceber a inatividade como um problema corrente, pode proporcionar em um encaminhamento de soluções práticas através da leitura e a problematização corporal.

Com esse contexto apresenta-se o sedentarismo como sendo um grande mal que assola a sociedade atual e é decorrente de vários fatores, tais como: aumento no uso de transporte motorizado, diminuição de espaços disponíveis para a prática de atividade física, surgimento de equipamentos eletrônicos, variedade de canais de televisão, grande quantidade e variedade de alimentos, alimentação em restaurantes e lanchonetes com maior frequência, aumento da quantidade de alimentos por menor preço. Esse estilo de vida pode acarretar em uma série de problemas à saúde, tais como a hipertensão e a obesidade. A intencionalidade desta sequencia é fornecer ao educando, subterfúgios acerca da alimentação balanceada, aliada à prática de exercícios físicos de características aeróbicas, visando à prevenção de diversas disfunções.

Percebendo seu corpo e a importância da atividade física deve-se levantar alguns questionamentos.

- Como o sedentarismo pode causar a hipertensão arterial, a osteoporose e a obesidade? Quais os riscos de se desenvolver as patologias mencionadas? Quais os tratamentos das doenças citadas? Quais as melhores maneiras de prevenção dos distúrbios em questão?

Após a problematização, deverá ser pedido para que o aluno faça a leitura do seu cotidiano e como ele se expressa tanto na atividade, quanto na inatividade durante todo o seu dia.

Atividade 1:

Deve-se iniciar a atividade com a explanação sobre algumas das principais disfunções relacionadas ao sedentarismo: hipertensão arterial, osteoporose e obesidade.

Esta atividade necessita de recursos tecnológicos para a explicação (TV pen drive ou lousa digital). Outra opção é o professor trabalhar com o material impresso em locais que não possuam tais tecnologias.

Material de apoio sobre Hipertensão disponível em:

<http://www.labfa.com.br/clientes/artigo/hipertensao-arterial-sistemica> e

<http://www.educacao.video.pr.gov.br/?video=15565>

Material de apoio sobre osteoporose:

É uma doença que se caracteriza quando a quantidade de massa óssea diminui substancialmente e desenvolve ossos ociosos, finos e de extrema sensibilidade, mais sujeitos a fraturas.

O aparecimento da osteoporose está ligado aos níveis hormonais do organismo. O estrógeno — hormônio feminino, também presente nos homens, mas em menor quantidade — ajuda a manter o equilíbrio entre a perda e o ganho de massa óssea. As mulheres são as mais atingidas pela doença. Na menopausa, os níveis de estrógeno caem bruscamente. Com isso, os ossos passam a incorporar menos cálcio (fundamental na formação do osso), tornando-se mais frágeis.

A doença progride lentamente e raramente apresenta sintomas. Se não forem feitos exames sanguíneos e de massa óssea, é percebida apenas quando surgem as primeiras fraturas, acompanhadas de dores agudas. A osteoporose pode, também, provocar deformidades e reduzir a estatura do doente.

Embora pareçam estruturas inativas, os ossos se modificam ao longo da vida. O organismo está constantemente fazendo e desfazendo ossos. Esse processo depende de vários fatores como: genética, boa nutrição, manutenção de bons níveis de hormônios e prática regular de exercícios.



Disponível em:

<http://www.biologia.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=207>

Disponível em:

<http://www.sociologia.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=522>

Material de apoio sobre obesidade:

<http://www.educacao.video.pr.gov.br/?video=11337>

Após a explanação dos conteúdos relacionados com o sedentarismo, deve-se pedir ao aluno que faça uma reflexão sobre esses males e se conhece alguém que esta com algum desses problemas.

Atividade 2:

Esta atividade deverá ser desenvolvida no laboratório de informática, onde os alunos calcularão o seu gasto energético, disponível em http://www.uftm.edu.br/nutro/html/gasto_energetico.html, o valor das calorias dos alimentos http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/arquivos/File/simulador/objeto_valor_dos_alimentos.swf e o IMC, disponível em <http://extras.ig.com.br/infograficos/2012/saude/obesidade/>.

Com as informações que os alunos coletaram, saberão se fazem parte do grupo classificado como de risco, com maior propensão ao desenvolvimento dos distúrbios apresentados na atividade 1.

Atividade 3:

Esta atividade consiste em abordar os benefícios que a prática regular de exercícios físicos podem proporcionar.

Material de apoio:

Vídeos:

- <http://www.cstur.com.br/artigos/beneficios-da-atividade-fisica-regular-para-a-saude-condicionamento-fisico-e-controle-do-peso-corporal>
- http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/Simuladores/corrída.swf
- <http://www.educacao.video.pr.gov.br/?video=15509>

Atividade 4:

Realizar o teste de Cooper, onde o aluno deve correr ou caminhar, se não puder correr, em pista demarcada, a maior distância possível em 12 minutos. Este teste tem como principal vantagem a simplicidade de aplicação, podendo ser utilizado em grandes grupos, simultaneamente (disponível em: <http://www.cdof.com.br/testes1.htm>). Este teste poderá ser realizado em volta da quadra de vôlei, que contém 18m x 9m, totalizando 54m. Os valores da distância são anotados, multiplicando o número de voltas na quadra pela medida de 54m. Posteriormente, será calculada a velocidade média de cada um, estabelecendo ação interdisciplinar com a Física. Na sequência, é possível estabelecer um ranking entre os alunos e comparar com a velocidade média de um maratonista de alto nível, que é algo em torno de 20 km/h, tendo os records (disponíveis em: http://www.cbat.org.br/estatisticas/records/records_quadro.asp?id=1) como parâmetro. Como curiosidade é possível comentar que a velocidade máxima da maioria das esteiras elétricas é de 16 km/h.

7. Relações Interdisciplinares:

- Física: ao calcular a velocidade média no teste de Cooper e dos atletas de alto nível;
- Biologia: ao apontar as disfunções oriundas do sedentarismo.
- Matemática: ao calcular o cálculo do perímetro e do IMC.

8. Materiais complementares:

O professor pode achar vários materiais complementares no site do www.diadiaeducacao.pr.gov.br e Diretrizes Curriculares da Educação Básica – Educação física.

9. Referências:

PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. Livro Didático Público de Educação Física – Ensino Médio. Curitiba: SEED-PR, 2006.

PARANÁ, Secretaria de Estado da Educação. Diretrizes Curriculares Orientadoras para a Educação Básica – Educação Física. Curitiba: SEED-PR, 2008.

Links:

- <http://extras.ig.com.br/infograficos/2012/saude/obesidade/>
- <http://www.labfa.com.br/clientes/artigo/hipertensao-arterial-sistematica>
- http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/arquivos/File/simulador/objeto_valor_dos_alimentos.swf
- http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/Simuladores/corrida.swf
- <http://www.biologia.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=207>
- <http://www.sociologia.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=522>
- <http://www.educacao.video.pr.gov.br/?video=15565>
- <http://www.cstur.com.br/artigos/beneficios-da-atividade-fisica-regular-para-a-saude-condicionamento-fisico-e-controle-do-peso-corporal>
- <http://www.educacao.video.pr.gov.br/?video=11337>
- http://www.uftm.edu.br/nutro/html/gasto_energetico.html
- <http://www.educacao.video.pr.gov.br/?video=15509>
- http://www.cbat.org.br/estatisticas/recordes/recordes_quadro.asp?id=1
- <http://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/viewFile/2432/4843>
- <http://revistaescola.abril.com.br/educacao-fisica/pratica-pedagogica/ler-corpo-produz-525659.shtml> acesso em 27/08/2014 as 09:45