

Secretaria da Educação do Estado de São Paulo
Coordenadoria de Estudos e Normas Pedagógicas
Escola de Tempo Integral

OFICINAS CURRICULARES DE ATIVIDADES ESPORTIVAS E MOTORAS
ESPORTE | GINÁSTICA | JOGO
CICLOS I e II

Autores

Sérgio Roberto Silveira (Org.)
Maria Elisa Kobs Zacarias (Org.)
Adolfo Primon Neto
Arlene das Graças Gonzalez
Edson Renato Nardi
Emídio Rodrigues da Silva
Tereza Bernadete Nunes Cardoso
Vania Lafemina Soares
Welker José Mahler

São Paulo, 2007

Produção de Atividade

Sérgio Roberto Silveira
Maria Elisa Kobs Zacarias

I - Introdução

Professor, a produção de uma atividade representa um ponto crucial para o sucesso do processo ensino-aprendizagem. A produção envolve todo o planejamento de ensino. Devem ser considerados o conhecimento técnico da especificidade da área, o diagnóstico dos alunos, as situações de aprendizagem e a verificação dos avanços e das dificuldades de modo a redimensionar o planejamento. A atividade se refere ao plano de aula do componente curricular Educação Física, como também das Atividades Esportivas e Motoras, uma vez que, na Escola de Tempo Integral, as Oficinas Curriculares são momentos integrados no currículo da escola.

Nesse sentido, entende-se que a concretização do ato de produção é prescindida dessa macrossituação do planejamento e, por assim dizer, do primeiro requisito básico, que é o “estudo”. Por meio do estudo é possível entrar em contato com o maior número de informações, com os avanços tecnológicos, com os resultados das pesquisas científicas, bem como com a produção literária a respeito da respectiva área de atuação. De posse desse conjunto de saberes, advindos do ato de estudar, é possível iniciar o planejamento das aulas, com a preocupação de possibilitar aos alunos, dentro das limitações da especificidade da Educação Física, a leitura e a compreensão do mundo em que vivem, favorecendo a instrumentalização desses alunos para que possam intervir na sociedade, em busca de uma melhor qualidade de vida. A produção de uma atividade representa a organização e a análise do trabalho a ser desenvolvido num processo de ensino-aprendizagem, sendo que, na prática, o planejamento de cada parte desse trabalho corresponde a um importante fator para o êxito do referido processo.

Se houver dúvidas no momento da produção e da aplicação da aula, conseqüentemente os alunos também sairão das aulas de Educação Física ou das Atividades Esportivas e Motoras com dúvidas, sem a certeza sobre “o que aprenderam”, como também, sem a certeza “de que aprenderam alguma coisa”. O planejamento deve favorecer aos alunos a aprendizagem de um conhecimento específico que lhes possibilite interagir com as diversas categorias da cultura de movimento de forma satisfatória, com vistas a usufruir dos benefícios da atividade física tanto como forma de exercício físico quanto como forma de linguagem, bem como proporcionar a inclusão social nas práticas motoras. Assim, professor, existe a necessidade da sua atenção para com as diversas partes que compõem uma atividade prática, pois, ao final da cada aula, cada uma dessas partes deverá levar os alunos a avançarem na compreensão da especificidade da área, relativa ao movimento humano e, por que não dizer, relativa a um conhecimento científico universal, de extrema importância para a interação do ser humano com o meio ambiente.

II - Passos para a produção de uma atividade

Uma vez ressaltada a importância de um planejamento, vale destacar alguns passos a serem trilhados para o sucesso dele. Assim, são apresentados alguns requisitos para se iniciar determinada produção:

- conhecer as dimensões e implicações acerca da especificidade da área, ou seja, do movimento humano;
- organizar, didática e hierarquicamente, os saberes escolares relativos à especificidade da área para serem compreendidos pelos alunos ao longo da escolarização: conceitos, atitudes e procedimentos;
- selecionar os conteúdos, a partir das categorias da cultura de movimento, levando em conta a relevância social e cultural para a determinada comunidade escolar a ser atingida;
- conhecer o processo de desenvolvimento motor humano, de modo a propor atividades que respeitem as possibilidades de respostas dos alunos (procedimentos);
- conhecer e compreender o processo de internalização e aprendizagem de conceitos e atitudes pelo ser humano, ao longo de seu desenvolvimento;
- planificar as informações num procedimento metodológico que convirja para as finalidades educacionais;
- utilizar os dados e respostas apresentados nas atividades desenvolvidas como indicadores para as estratégias e para novos planejamentos a serem elaborados;
- promover a prática motora nas diversas categorias de movimento, respeitando as possibilidades de interação dos alunos frente a suas aprendizagens e em busca da criação do hábito de um estilo de vida ativa e saudável.

III - Pensando no plano de aula

Pensar no plano de aula suscita uma clareza de informações acerca do assunto que será tratado dentro da especificidade da Educação Física. Para tanto, é preciso que o professor se coloque constantemente na posição inversa, ou seja, na posição de quem aprende, por assim dizer, a dos alunos. Nesse papel deve questionar-se: *O que eu aprendo nessa aula?* Um saber escolar requisita informações e pressupostos de ambas as partes, professor e alunos juntos, trocando idéias, elaborando explicações, resolvendo os problemas motores, desvelando e construindo um conhecimento que será carregado por toda a vida. Dessa maneira, entende-se que toda aula tem uma intencionalidade, expressa e observada no plano de aula, intencionalidade essa que configurará o sentido do processo ensino-aprendizagem.

Existem vários modelos de sugestões para elaboração de um plano de aula. Contudo, em função do histórico do trabalho desenvolvido em Educação Física na rede pública estadual de ensino de São Paulo e, com base nos passos acima citados, destaca-se um planejamento que contempla os aspectos, a seguir relacionados, nas aulas regulares de Educação Física e também nas oficinas curriculares de Atividades Esportivas e Motoras.

Sugestão de roteiro de planejamento para as aulas regulares de Educação Física:

1. *Tema*
2. *Subtema*
3. *Conceito*
4. *Enfoque do conceito*
5. *Problematização I*
6. *Descrição da atividade:*
 - a. *Material*
 - b. *Organização do espaço*
 - c. *Organização dos alunos*
 - d. *Desenvolvimento*
7. *Problematização II*
8. *Destaques do bate-papo / problematização*
9. *Sistematização da aprendizagem*

Sugestão de roteiro de planejamento para as oficinas curriculares de Atividades Esportivas e Motoras:

1. *Tema*
2. *Subtema*
3. *Conceito*
4. *Problematização*
5. *Descrição da atividade:*
 - a. *Material*
 - b. *Organização do espaço*
 - c. *Organização dos alunos*
 - d. *Desenvolvimento*
6. *Sistematização da aprendizagem*

IV - Explorando os roteiros

1) Tema

É importante que no início do planejamento, você professor, pense a respeito de qual categoria da cultura de movimento pretende trabalhar naquela aula. Portanto, nesse tópico é preciso analisar a constituição das cinco categorias, bem como as flexibilidades e meandros existentes entre elas: Esporte, Jogo, Ginástica, Exercício e Dança. Por exemplo, o trabalho no Ciclo I com Esporte estará mais atrelado aos aspectos próximos do Jogo, envolvendo as habilidades motoras básicas; no Ciclo II, o trabalho com Esporte

enfocará as habilidades motoras específicas, mas sem exclusão dos menos habilidosos, nem, tampouco, a perda do aspecto lúdico.

2) Subtema

Nesse item, é preciso refletir a respeito de qual aspecto da respectiva cultura de movimento selecionada a ser trabalhada será vivenciado na situação de prática. Com certeza, essa reflexão desencadeará o conjunto de atitudes, conceito e procedimentos que serão destacados no desenvolvimento da atividade.

3) Conceito

Um conceito a ser aprendido representa a compreensão de determinado aspecto da prática em nível cognitivo. Um mesmo conceito pode ser tratado em diversas situações de prática, ou seja, em diversos campos das categorias de movimento. Um mesmo conceito poderá ser retomado e proposto em maior grau de significados na medida em que a aprendizagem dos conceitos mais simples se manifesta. Para tanto, é preciso pensar nos vários conceitos que podem ser ensinados ao longo da escolarização e, por que não dizer, pensar numa organização hierárquica deles, dos mais simples aos mais complexos, numa ordem que respeite a compreensão dos alunos segundo a sua maturidade. Logo, os conceitos precisam de uma organização hierárquica para as séries ou ciclos de escolarização.

4) Enfoque do conceito

Para pensar no enfoque do conceito, o professor precisa ter em mente algumas imagens, como, por exemplo, a imagem de um aluno saindo da aula de Educação Física ou de Atividades Esportivas e Motoras e pensando consigo mesmo: *“Hoje na aula eu aprendi que...”*; ou a de um pai que, ao buscar sua filha na escola, pergunta-lhe: *“Minha filha, o que você aprendeu hoje na aula de Educação Física e de Atividades Esportivas e Motoras?”*. Essas imagens permitem ao professor analisar o que quer ensinar e o que o aluno pode aprender. Para tanto, é preciso acreditar e entender que, na aula de Educação Física e de Atividades Esportivas e Motoras, os alunos aprendem algum saber escolar. O enfoque do conceito é o olhar que o professor quer proporcionar, aos alunos, sobre determinado conceito naquela atividade que está elaborando.

5) Problematização

A problematização pode ser entendida como um momento de conversa com os alunos. Entende-se que o diálogo entre professor e alunos deve ocorrer durante todo o processo ensino-aprendizagem ou, mais especificamente, durante os momentos de interatividade entre as pessoas. Contudo, considera-se essa situação específica de conversa com os alunos como uma parte da aula ou da oficina, com extrema importância para a socialização do saber escolar. Assim, chamou-se essa situação de conversa como o momento de problematização. Observa-se a possibilidade de a problematização acontecer em dois momentos (I e II): antes da atividade prática e após a atividade prática.

A *problematização I* serve para chamar a atenção dos alunos para algo que será vivenciado na prática. Justifica-se que o levantamento dos conhecimentos prévios acerca do conceito, atitudes e/ou

procedimentos favorecem o despertar do conhecimento real que se tem sobre o assunto, para, posteriormente, favorecer o acesso a novos e mais elaborados conhecimentos. Nesse breve diálogo, o professor precisa ter a astúcia de, com uma rápida questão, canalizar o interesse dos alunos para o saber, ou, se preferir, despertar a atenção para alguma possível dica para a manifestação motora que será solicitada na atividade.

A *problematização II* tem por finalidade discutir com os alunos sobre o conceito, a atitude e/ou procedimentos realizados naquela situação da prática vivenciada, daí a importância de se refletir, no planejamento da atividade, a respeito da intencionalidade da aula, para que ela apresente uma coerência no processo de ensino-aprendizagem. O professor lança uma questão-chave que desencadeia o levantamento de idéias e hipóteses acerca do aprendizado que se quer construir. Para tanto, necessita ter em mente a “espinha dorsal” que corresponde às possibilidades de perguntas e respostas, ou seja, necessita ter em mente o caminho que deseja percorrer, junto aos alunos, para que estes cheguem às devidas conclusões.

Saliente-se que as problematizações I e II podem ocorrer numa única situação e que elas, apesar de importantes, não devem ser prioritárias a ponto de tomar todo o tempo da prática. A prática deve ocupar o bojo do tempo. Dessa maneira, as problematizações I e II devem ser precisas e sucintas, portanto, bem elaboradas, pois perguntas sem foco levam a respostas aleatórias e, conseqüentemente, a uma perda do tempo precioso da aula ou da oficina. Na aula de Educação Física a problematização deve levar à construção do saber escolar e na de Atividades Esportivas e Motoras a problematização deve favorecer a retomada de um saber apreendido na primeira situação.

6) Descrição da atividade

Essa parece ser a tarefa com a qual o professor se encontra mais familiarizado, ou seja, a tarefa de esquematizar as proposições motoras a serem executadas pelos alunos. Contudo, ela se torna realmente com significado no processo ensino-aprendizagem, quando as premissas básicas foram analisadas: o que se quer com essa atividade, onde se pretende chegar, qual é a intencionalidade, qual é o conhecimento a ser despertado e construído, bem como quais serão as formas de avaliação da aprendizagem e os mecanismos de redimensionamento dos próximos planejamentos.

Ler a descrição de uma atividade num livro, num primeiro momento, configura-se como o contato com uma construção simples, que apresenta no papel as idéias que vieram à mente de quem as elaborou. Todavia, quando se passa para a posição de escritor de uma atividade é que se depara com as dificuldades para externar no papel aquilo que se idealizou. Às vezes a própria pessoa que escreveu uma atividade, quando retorna a esse documento após quinze dias ou um mês, não consegue entender aquilo que ela própria registrou. Imagina-se então a situação de uma pessoa externa à elaboração de determinada atividade ao entrar em contato com ela. A incompreensão pode ser gerada e, conseqüentemente, a atividade deixa de ser aplicada a contento. É claro que você, professor, poderia conjecturar: “... Planejo as aulas para eu próprio ministrá-las, logo, basta que somente eu as entenda...”. Com certeza, a própria pessoa gosta de ser a protagonista de suas ações; porém, é preciso ter em mente que nem sempre um único professor consegue planejar, com qualidade, o repertório de todas as suas ações, necessitando trocar idéias e experiências com seus pares.

Assim, a escrita de uma atividade deve ser a mais objetiva, orientadora e prevenida possível. Para tanto, seguem alguns tópicos que podem ajudar o professor a expressar com maior facilidade suas idéias originais:

- a) Material: apontar o material necessário para o trabalho prático e de sistematização da aprendizagem.
- b) Organização do espaço: registrar o espaço necessário e como ele deve estar preparado para que a atividade aconteça.
- c) Organização dos alunos: analisar a forma de dispor os alunos pelo espaço para a explicação e o início da atividade.
- d) Desenvolvimento: apontar como se inicia, como transcorre e como termina a atividade. Se preferir, pode-se até adotar as expressões conhecidas como aquecimento, parte principal e volta à calma. Não se deve esquecer de apontar as regras de funcionamento e as estratégias a serem adotadas no transcorrer da prática e, principalmente, de apontar os comandos para o que deve ser feito pelos alunos durante a prática. É importante organizar a atividade de modo a favorecer a inclusão de todos os alunos, e de respeitar as diferenças e heterogeneidade do grupo, permitindo ações que transcorram do coletivo, de pequenos grupos até chegarem ao individual, ou vice-versa. A prática deve propor aos alunos a resolução de problemas motores de modo a estimular a apresentação de respostas mais elaboradas e eficientes.

7) Destaques do bate-papo / problematização

Como o exercício metodológico de prática seguida da problematização, não é uma tarefa habitual na formação inicial do professor, nem é tampouco muito executada ao longo do magistério, recomenda-se que, ao planejar a aula, as principais informações que se deseja discutir com os alunos, nos momentos de problematização, estejam sintetizadas num quadro de lembretes. Esses destaques são, na verdade, pontos fundamentais que, na situação de bate-papo, norteiam o professor a não divagar e nem perder o foco do que deseja orientar. Para tanto, o preparo da problematização, atrelado à vivência prática, será primordial para o sucesso do caminho a ser percorrido nesse procedimento metodológico.

8) Sistematização da aprendizagem

Essa é a parte final da aula ou da oficina, em que os alunos sistematizarão o aprendizado em diferentes linguagens, apresentando a apropriação de um conceito, de uma atitude ou de um procedimento nas diversas categorias da cultura de movimento. Pode ser verificada, nesse momento, através da manifestação dos alunos, tanto a intencionalidade da produção da atividade, quanto a manifestação de diversas habilidades e competências gerais do conhecimento que possibilitem ler e agir no mundo a partir da especificidade da Educação Física

A sistematização pode ser manifestada em diferentes linguagens, como a motora, a corporal expressiva, a oral, a escrita, a iconográfica, de formas isoladas ou combinadas entre si. Esses registros se configuram como parte importante da situação de avaliação do aprendizado, de modo a redimensionar a continuidade

do planejamento. A sistematização, no caso das Atividades Esportivas e Motoras em especial, pode acontecer agrupada ao término da temporada de determinado conteúdo trabalhado, podendo ser manifestada na forma de eventos em que os alunos possam otimizar o saber socializado durante aquele respectivo período.

Para tanto, o comando da sistematização tem que estar atrelado às finalidades das aulas ou das oficinas, ou seja, estar atrelado ao conceito, ao enfoque do conceito, à atitude e ao procedimento esperados. Solicitações sem foco levarão os alunos a responderem coisas que não tenham significado nem relação com o que se planejou. Por exemplo, solicitar aos alunos que desenhem ou escrevam aquilo de que mais gostaram na atividade pode gerar uma resposta desviada do plano inicial, sendo, de certo modo, um tempo desperdiçado na interação com o grupo.

Uma aula de Educação Física ou uma aula de Atividades Esportivas e Motoras bem planejada apresenta, como situação de sistematização da aprendizagem, um momento breve do tempo no qual os alunos registram o conhecimento construído. Exceção pode existir no caso das Atividades Esportivas e Motoras em que a sistematização pode ser observada após vários eventos relacionados às diversas categorias da cultura de movimento.

V - Organizando a produção

A Escola de Tempo Integral conta com a participação do professor especialista da área nas duas partes do currículo: na aula de Educação Física e na aula das Atividades Esportivas e Motoras. Conforme foi discutido anteriormente, o planejamento apresenta uma seqüência de reflexões a serem pensadas e alguns passos a serem seguidos. Nesse momento, passa-se a analisar os detalhes que diferenciam e interligam essas duas situações do processo ensino-aprendizagem, de modo a facilitar a produção de material pedagógico e a intervenção profissional do professor.

Assim sendo, é preciso entender o papel de cada situação de aula. Na aula das Oficinas Curriculares de Atividades Esportivas e Motoras, os alunos encontram a possibilidade de aplicar o conhecimento construído nas aulas de Educação Física, numa vivência com predominância da prática, ou seja, nas atividades é possível participar das várias categorias da cultura de movimento, mediante as informações e “dicas” oferecidas, as experiências motoras vivenciadas e o acesso aos dados socioculturais relativos às categorias de Esporte, Jogo, Ginástica, Exercício e Dança. Nas Atividades Esportivas e Motoras os alunos encontram a possibilidade de criar o hábito de um estilo de vida ativa, em espaço apropriado, com orientação adequada e respeito ao domínio motor, segundo as características individuais e formas de interação com o meio ambiente. É claro que esse conjunto de informações e saberes escolares é oriundo de alguma situação, mais especificamente das aulas regulares de Educação Física.

Nas aulas de Educação Física, o professor caminha paulatinamente, junto aos alunos, no processo ensino-aprendizagem, avançando passo a passo, construindo cada conceito, discutindo cada atitude e proporcionando a vivência de cada procedimento motor de acordo com as solicitações motoras, em experiências diversas de resolução de problemas. De posse desses saberes escolares, os alunos vão para as

Atividades Esportivas e Motoras em busca de oficinas, com caráter essencialmente prático e lúdico, tentar participar de diversos elementos das categorias da cultura de movimento.

Dessa maneira, o plano de aula de Educação Física deve estar voltado para a construção progressiva de informações, hierarquicamente organizadas num currículo, que permitam a compreensão da especificidade da área que deve ser socializada como um saber escolar. Nesse ponto, é importante realçar que, tudo aquilo que deve ser do domínio de um professor, não precisa necessariamente ser compreendido pelos alunos, ou seja, os alunos devem ter acesso a um saber universal, porém, de forma traduzida ao grau de entendimento de cada faixa etária. Isso significa dizer que a idéia não é transformar os alunos em profissionais especialistas da área; mas, na verdade, oferecer um conjunto de informações que os auxiliem a interagir com o meio ambiente, em busca de uma melhor qualidade de vida. Assim, pode-se pensar em instrumentalizar o ser humano para a prática regular de atividades físicas, devidamente respeitadas as condições materiais e culturais para essa participação, evitando os prejuízos oriundos dos males do sedentarismo.

Em continuidade curricular, o plano de aula das Atividades Esportivas e Motoras pode englobar uma ou mais informações que já foram aprendidas nas aulas de Educação Física. Esse conjunto de saberes deve, nas Atividades Esportivas e Motoras, contemplar, no planejamento, uma forma de vislumbrar uma prática regular de atividades físicas em posse de conhecimentos construídos anteriormente. Assim, é possível observar na coletânea de sugestões de atividades apresentadas mais adiante que as aulas das Oficinas de Atividades Esportivas e Motoras sempre se reportam, pelo menos, a uma aula de Educação Física já vivenciada anteriormente. O que se está querendo dizer é que nenhum dos dois momentos de aula, seja de Educação Física ou de Atividades Esportivas e Motoras, deve funcionar como um recreio, ou melhor, por haver a presença de um professor, como um recreio supervisionado. É preciso estudar, planejar e ter uma direção na construção do saber escolar a ser despertado na área específica. Como ilustração do que foi conversado, pode-se observar o seguinte quadro:

Aula de Educação Física – Distribuição percentual do tempo

Prática	80%
Problematização	10%
Sistematização da aprendizagem	10%

Aula de Atividades Esportivas e Motoras – Distribuição percentual do tempo

Prática	90% a 95%
Problematização (retomada do saber socializado)	5% (pode ser realizada apenas no início da atividade)
Sistematização da aprendizagem	1% a 5% *

* A sistematização da aprendizagem nas Atividades Esportivas e Motoras pode acontecer ao longo de uma temporada de determinada prática, em forma de evento ou apresentação.

De posse dessas orientações iniciais, entende-se que você professor de Educação Física, junto aos seus pares e ao assistente técnico pedagógico de Educação Física de sua região, poderá elaborar vários planos de atividades e desenvolvê-los com a competência de um profissional qualificado. A seguir, será apresentada uma coletânea com alguns planos de aula para as Oficinas de Atividades Esportivas e Motoras e as possíveis aulas de Educação Física que poderiam ter sido trabalhadas *a priori*. Entende-se que esse material é uma sugestão que pode ser aplicada, mas que, na verdade, tem a finalidade de esclarecer algumas dúvidas e desencadear o planejamento de cada professor. Boa sorte e bom trabalho.

SUBSÍDIOS

CICLO I

Subsídios para as Oficinas Curriculares de Atividades Esportivas e Motoras de Esporte

Oficina de Esporte 1

Tema: Esporte

Subtema: Movimentos realizados nos esportes

Conceito: Movimentos globais / movimentos segmentares

Problematização

- Na aula da manhã, vocês participaram da atividade do “Pé-mão”, onde utilizamos muito, quais partes do corpo?
- Hoje, em nossa oficina, vamos jogar novamente o “Pé-mão” depois do jogo “Siga o rei”, além do futebol coletivo que jogaremos no final da aula. Após esses jogos, voltaremos a conversar sobre os movimentos executados durante sua realização.

Descrição da atividade

Atividade: “Pé-mão na bola”

Material: nenhum

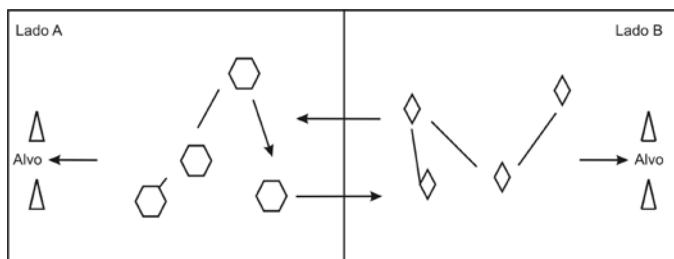
Organização do espaço: quadra de esportes conforme esquema 1

Organização dos alunos: divididos em equipes com quatro a seis participantes.

Desenvolvimento:

- Primeiramente deverá ser definido, por sorteio, o lado do espaço, quadra ou campo (área verde) que cada equipe irá ocupar durante o jogo.
- As equipes deverão se confrontar após sorteio, numa dinâmica de jogo cujo objetivo é acertar o alvo (no espaço entre os cones). Os jogadores podem usar mãos e pés para jogar, sendo que os próprios alunos decidem em que momento da atividade, estas partes do corpo devem ser utilizadas. *Não é possível utilizar somente a mão ou o pé, ambos devem ser usados alternadamente.*
- Dado o início, os alunos deverão passar a bola de um para outro, tentando se aproximar do alvo. Caso o jogo se inicie com as mãos, os alunos deverão arremessar. No caso dos pés, deverão passar a bola (de um para o outro) e chutar, tentando acertar o alvo (ver a figura).

Esquema 1



Variação

O professor define se o jogo é iniciado com as mãos ou com os pés.

Atividade: “**Siga o rei**”

Material: nenhum

Organização do espaço: quadra de esportes ou pátio

Organização dos alunos: divididos em duas equipes, em colunas, sendo o primeiro aluno de cada denominado rei.

Desenvolvimento:

- Ao comando do professor, o rei dará início às tarefas do grupo, que terá a missão de segui-lo, repetindo todos os movimentos que o rei executar.
- Algumas sugestões de comando: correr girando os braços, braços postados como asa de avião (imitar avião), abraçar uma árvore, abraçar o colega seguinte, pular um córrego imaginário ou o cenário criado pelo professor (córrego), atravessar a ponte (por ex., banco) ou cenário criado pelo professor (ponte), pular cela (o aluno anterior pula o próximo à frente que estará em posição de cela) e outros comandos e movimentos criados pelos grupos.
- Cada coluna (grupo) segue o seu rei. A atividade começa com o professor, que direciona os movimentos para braços e pernas, passando a idéia trabalhada sobre o conceito da aula.

Variação

Troca do rei: um rei à frente e outro no fim do grupo, sendo que, a cada tarefa realizada, o outro comanda mais colunas (grupos); à medida que for se realizando e observando o grupo mais organizado e rápido, outras variações podem ser organizadas pelos alunos.

Observação

Após a realização dessas duas atividades, o professor dividirá a turma em dois grupos que jogarão futebol com regras adaptadas a partir de sugestões dos próprios alunos.

Sistematização da aprendizagem

O professor deverá explorar a realização de movimentos globais e segmentares, nas situações do “Siga o rei”, do “Pé-mão” e do futebol, e periodicamente conversar sobre eles com os alunos.

Aula-esporte 1

Aula regular de Educação Física Escolar, a ser desenvolvida anteriormente, abordando o mesmo tema, subtema e conceito da Oficina de Esporte 1.

Tema: Esporte

Subtema: Movimentos realizados nos esportes

Conceito: Movimentos globais e movimentos segmentares

Enfoque do conceito: Realizamos movimentos globais quando utilizamos todo o nosso corpo para nos movimentar e movimentos segmentares quando apenas partes do nosso corpo são utilizadas para realização do movimento

Problematização I

O professor inicia a aula fazendo perguntas:

- Quais são os esportes que conhecemos?
- Em quais deles usamos os pés para jogar?
- Em quais deles usamos as mãos?
- Em que outras atividades predomina o uso das mãos (pés)?

Descrição da atividade

Atividade: **jogo do “Pé-mão na bola”**

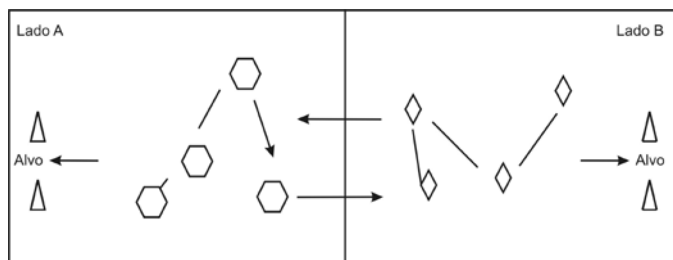
Organização do espaço: quadra de esportes conforme esquema 1

Organização dos alunos: divididos em equipes com quatro a seis participantes.

Desenvolvimento:

- Primeiramente, deverá ser definido, por sorteio, o lado do espaço, quadra ou campo (área verde) que cada equipe irá ocupar durante o jogo.
- As equipes deverão se confrontar após sorteio, numa dinâmica de jogo cujo objetivo é acertar o alvo (no espaço entre os cones). Os jogadores podem usar mãos e pés para jogar, sendo que os próprios alunos decidem em que momento da atividade estas partes do corpo devem ser utilizadas. *Não é possível utilizar somente a mão ou o pé, ambos devem ser usados alternadamente.*
- Dado o início, os alunos deverão passar a bola de um para outro tentando se aproximar do alvo. Caso o jogo se inicie com as mãos, os alunos deverão arremessar. No caso dos pés, deverão passar a bola (de um para o outro) e chutar, tentando acertar o alvo (ver a figura).

Esquema 1



Variação

O professor define se o jogo é iniciado com as mãos ou com os pés.

Problematização II

- Em que momento utilizamos braços e mãos para realizar as atividades?
- Em que momento utilizamos pernas e pés, braços e pernas, juntos ?

Destaques do bate-papo/problematização

- Combinamos movimentos de braços e pernas diem diversas situações.
- Realizamos movimentos com o corpo todo, os globais, e também com algumas partes do corpo, os segmentares.

Sistematização da aprendizagem

Alunos: Deverão recortar e colar, numa cartolina, três figuras (atividades genéricas) nas quais observamos o uso de movimentos globais e três figuras em que observamos somente o uso de movimentos segmentares.

Professor: Deverá observar a assimilação conceitual por parte dos alunos e o movimento (utilização) dos membros superiores e inferiores nas atividades.

Subsídios para as Oficinas Curriculares de Atividades Esportivas e Motoras de Ginástica

Oficina de Ginástica 1

Tema: Ginástica

Conceito: Agilidade nas habilidades motoras finas

Problematização

- Durante as aulas, o que vocês aprenderam sobre agilidade?
- Veremos agora o quanto vocês são ágeis durante a realização de movimentos.

Descrição das atividades

Para todas as atividades:

- Organização do espaço: quadra de esportes ou pátio.
- Organização dos alunos: alunos organizados em colunas.

Atividade 1: “Amarrar a faixa no pé da cadeira”

Material: uma cadeira e quatro faixas

Desenvolvimento: alunos dispostos em colunas, sendo que o primeiro deverá estar com uma faixa na mão. Ao sinal do professor, este aluno deverá correr até a cadeira, amarrar a faixa na perna dela, voltar para sua coluna, dar um “toque” no segundo aluno da coluna e se posicionar no final da mesma. O segundo aluno deverá correr até a cadeira, desamarrar a faixa, entregá-la para o terceiro aluno da coluna e se colocar no final dela. Vencerá a equipe que voltar à posição inicial mais rapidamente.

Atividade 2: “Carrinho de mão com bastões”

Material: três bastões para cada coluna

Desenvolvimento: alunos dispostos em colunas, sendo que o primeiro aluno deve estar de posse de três bastões: um no chão, um na mão direita e outro na mão esquerda. Ao sinal, deverá empurrar o bastão do chão com os bastões das mãos até um local predeterminado, contorná-lo, voltar, entregar para o segundo aluno da coluna e colocar-se ao final da mesma. Vencerá a coluna que voltar à posição inicial mais rapidamente.

Atividade 3: “Giz no palito”

Material: dois palitos de sorvete e pedaços de giz para cada coluna

Desenvolvimento: alunos dispostos em colunas, sendo que o primeiro deverá estar de posse de dois palitos de sorvete. Ao sinal, esse aluno deverá correr até o local onde estarão pedaços de giz, pegá-los com os palitos e colocá-los dentro de um copo. Terminada a tarefa, o aluno voltará para sua coluna, entregará os palitos para o segundo aluno e se colocará ao final da mesma. Vencerá a coluna que voltar à formação inicial em primeiro lugar.

Atividade 4: “Palito na garrafa”

Material: palitos de fósforo e uma garrafa para cada coluna (pode ser “PET”)

Desenvolvimento: alunos dispostos em colunas. O primeiro aluno deverá estar de posse de três palitos de fósforo. Ao sinal, deverá colocar um palito na boca da garrafa. Em seguida, os demais repetirão a tarefa até que todos tenham colocado os três palitos. Vencerá a coluna que conseguir deixar mais palitos na boca da garrafa (os palitos que caírem não serão repostos e nem contados).

Sistematização da aprendizagem

Os jogos propostos poderão ser repetidos, na forma de gincana ou de festival, com o intuito de otimizar os movimentos e reforçar o conceito.

Aula de Ginástica 1

Aula regular de Educação Física Escolar, a ser desenvolvida anteriormente, abordando o mesmo tema e o mesmo conceito da Oficina de Ginástica 1.

Tema: Ginástica

Conceito: Agilidade

Enfoque do conceito: Sendo ágil, posso me movimentar com mais presteza, desembaraço, e leveza.

Problematização I

O professor inicia a aula dizendo:

- Hoje vamos falar de agilidade e trabalhar com ela.
- Vocês sabem o que é agilidade? Já ouviram falar sobre algum jogador que é ágil com a bola de basquete, de vôlei, de handebol ou de futebol?

Descrição das atividades

Material: nenhum:

Organização do espaço: quadra de esportes ou pátio

Organização dos alunos: dispostos em círculo, de mãos dadas, formando uma roda.

Atividade 1: Roda cantada “Mariposa” (1ª e 2ª séries)

“Mariposa”

Fui na cozinha tomar café
Veio a mariposa e pousou no meu pé
Meu pé sacudiu, sacudiu, rodou
e a mariposa não voou
Corri lá na janela
Veio a mariposa e pousou na minha canela
Meu pé sacudiu, minha canela sacudiu, sacudiu, rodou
E a mariposa não voou
Olhei lá no espelho
Veio a mariposa e pousou no meu joelho
Meu pé sacudiu, minha canela sacudiu, meu joelho sacudiu, sacudiu, rodou
E a mariposa não voou
Ela pensa que sou trouxa
Veio a mariposa e pousou na minha coxa
Meu pé sacudiu... ..minha coxa sacudiu, sacudiu, rodou
E a mariposa não voou
Ela está querendo briga
Veio a mariposa e pousou na minha barriga
Meu pé sacudiu... ..minha barriga sacudiu, sacudiu, rodou
E a mariposa não voou
Ela acha que eu não ligo
Veio a mariposa e pousou no meu umbigo
Meu pé sacudiu... ..meu umbigo sacudiu, sacudiu, rodou
E a mariposa não voou
Eu fui buscar aquele osso
Veio a mariposa e pousou no meu pescoço
Meu pé sacudiu... ..meu pescoço sacudiu, sacudiu, rodou
E a mariposa não voou
Eu fui pedir aquele abraço (abraça o colega ao lado)
Veio a mariposa e pousou no meu braço
Meu pé sacudiu... ..meu braço sacudiu, sacudiu, rodou
E a mariposa já voou!

Atividade 2

Organização dos alunos: espalhados, à vontade, no espaço.

a) Corrida (1ª e 2ª séries)

- Ao sinal do professor, tocar objetos e voltar ao ponto de partida. Por exemplo: tocar na trave e voltar; tocar na trave, na parede e voltar; tocar na trave, na parede, na grade e voltar...

Organização dos alunos: sentados em círculo

b) “Perseguidor e perseguido” (3ª e 4ª séries)

- Desenvolvimento: o aluno “A” será o pegador e aluno “B”, o fugitivo. Quando “B” saltar um colega que está sentado, sentará em seu lugar. Esse aluno levantará e será o perseguidor enquanto o aluno “A” passará a ser perseguido até que salte um colega e tome seu lugar.

Problematização II

O professor indaga:

Vocês perceberam que, depois de algumas tentativas, passaram a executar melhor as atividades? Por que isso aconteceu? Houve influencia da agilidade? Explique.

Destaque do bate-papo/problematização

Com agilidade, conseguimos realizar movimentos mais bonitos e com menor gasto de energia.

Sistematização da aprendizagem

Alunos: em grupos, elaborar uma história em quadrinhos, com cenas do cotidiano que demonstrem agilidade (os personagens podem ser super heróis).

O professor deverá realçar para os alunos que a agilidade está presente tanto na roda cantada “Mariposa”, executada com poucos erros, como na atividade “perseguidor e perseguido”, que requer uma execução com mais velocidade.

Oficina de Ginástica / Dança 2

Tema: Dança

Subtema: Atividades rítmicas - Rodas cantadas

Conceito: Esquema corporal

Problematização

- O professor pergunta aos alunos se eles conhecem cantigas que, além de cantadas, são interpretadas por meio de gestos e movimentos.
- A seguir, o professor diz que vai lembrar ou ensinar algumas delas.

Descrição da atividade

Material: nenhum

Organização do espaço: quadra de esportes ou pátio

Organização dos alunos: dispostos em círculo

Desenvolvimento:

Os alunos deverão executar movimentos referentes às cantigas propostas.

- A dança da raposa
- Passa, passa gavião
- Mazu mazu
- Lig lig lê
- A caminho de Viseu
- Cacuriá
- Roda da carambola

Sistematização da aprendizagem

Alunos: sentados em círculo, lembrarão e demonstrarão outras cantigas que eles conhecem, para serem cantadas e acompanhadas de gestos.

Professor: poderá organizar, ao final de uma temporada, um Festival de Cantigas e Rodas Cantadas na Escola.

Aula de Ginástica / Dança 2

Aula regular de Educação Física Escolar desenvolvida anteriormente, abordando os mesmos tema, subtema e conceito da Oficina de Ginástica/Dança 2.

Tema: Dança

Subtema: Atividades rítmicas – Rodas cantadas

Conceito: Esquema corporal

Enfoque do conceito: Movimentando de várias maneiras as minhas mãos e os meus pés, posso conhecê-los melhor.

Problematização 1

O professor indaga:

- Que movimentos eu posso fazer com meus pés? E com minhas mãos?
- Quem sabe quantos ossos temos nos pés e nas mãos?

Descrição da atividade

Material: sulfite, lápis, canetinhas

Organização do espaço: pátio, quadra de esportes ou salão

Organização dos alunos: dispostos em círculos

Desenvolvimento:

- Aquecimento: os alunos, em círculo, deverão cantar uma cantiga (Bom Dia, Boa Tarde) e realizar uma movimentação.
- Alunos sentados em círculo, descalços; após a problematização, realizar vários movimentos com os pés sob o comando do professor. Por exemplo: massageá-los e tentar encontrar os ossos existentes, as partes moles e duras, etc.
- Ainda em círculo, em pé, com música, os alunos deverão realizar alguns movimentos dirigidos.
- Sentados novamente, em círculo e calçados, os alunos farão o mesmo com relação às mãos.
- Primeiramente sentados e depois em pé, os alunos deverão cantar uma cantiga da cultura popular (Lá em Casa) e realizar uma movimentação.

Problematização II

O professor indaga:

- Podemos fazer os mesmos movimentos com as mãos e com os pés? Dêem exemplos.
- E fazer movimentos diferentes com os pés e com as mãos? Dêem exemplos.
- Os movimentos que vocês fizeram ajudaram a conhecerem melhor seus pés e suas mãos? Expliquem.
- O que vocês descobriram sobre esses membros do seu corpo? Sentiram ou perceberam algum osso? Expliquem.

Destaques do bate-papo/problematização

- Podemos movimentar mãos e pés de formas diferentes, dependendo de estímulos diversos.
- A realização de movimentos com os pés e as mãos permite um conhecimento específico de possibilidades corporais.

Sistematização da aprendizagem

Em uma folha de sulfite, os alunos deverão fazer o contorno de uma de suas mãos e de um de seus pés, em várias posições. Dentro do desenho, deverão escrever seu nome e o que descobriram sobre esses membros.

Subsídios para as Oficinas Curriculares de Atividades Esportivas e Motoras de Jogo

Oficina de Jogo 1

Tema: Jogo

Conceito: Habilidades motoras de locomoção

Problematização: O professor indaga:

- Quais são os diversos tipos de locomoção que vocês já vivenciaram nas aulas de Educação Física regular?
- Prestem atenção ao jogo que vamos realizar hoje, para identificar diferentes tipos de locomoção.

Descrição da atividade

Atividade: “Trenzinho - Viagem para todos”

Material: duas bolas, alguns cones e dois arcos

Organização do espaço: pátio, quadra de esportes ou salão

Organização dos alunos: divididos em dois grupos dispostos em círculo, próximos ao “garrafão do basquete”, ou em duas extremidades opostas do espaço.

Desenvolvimento:

- Na quadra, cada grupo formará um círculo próximo ao garrafão do basquete, com todos os alunos do grupo, menos três indivíduos, que ficarão distribuídos da seguinte forma: dois no centro do círculo adversário, para atrapalhar os passes, e um no círculo central da quadra, com os olhos vendados, segurando um arco.
- Cada equipe terá uma bola e deverá executar dez passes sem que esta caia no chão e/ou seja interceptada pelos dois adversários. Em qualquer uma dessas situações, a contagem deve ser reiniciada.
- Tendo êxito nos passes, o último aluno que receber a bola deverá correr até dentro da cabeça do garrafão e arremessar a bola (uma única vez), tentando fazer com que esta passe por dentro do arco que está na mão do aluno no centro da quadra.
- Caso erre, o grupo deverá iniciar novamente a contagem dos passes. Obtendo sucesso, todos os integrantes da equipe deverão formar um trenzinho (coluna), apoiando as mãos nos ombros do colega da frente, sendo que o primeiro (maquinista) será o aluno que está com os olhos vendados. A coluna formada dará uma volta completa em cima da linha externa da quadra, para somar um ponto.
- Obs.: O professor deverá dar o comando sobre a maneira dos alunos se deslocarem (andando, saltitando com um ou os dois pés, andando de costas, etc).

Sistematização da aprendizagem

- Levantamento, em grande grupo, das formas de locomoção utilizadas durante a atividade e das não utilizadas.

- Confecção de cartazes indicativos com figuras e escrita, apontando os movimentos utilizados no jogo realizado.

Aula de Jogo 1

Aula regular de Educação Física Escolar desenvolvida anteriormente, abordando o mesmo tema e o mesmo conceito da Oficina de Jogo 1.

Tema: “Jogo”

Conceito: Habilidades motoras de locomoção (correr, saltar, saltitar...)

Enfoque do conceito: utilizamos as habilidades motoras de locomoção (correr, saltar) para nos movimentarmos de um ponto a outro no espaço.

Problematização I

O professor indaga:

- Quais são as formas de movimento que podemos utilizar para nos deslocarmos no espaço?

Descrição da atividade

Atividade: “A disputa da bicharada”

Material: nenhum

Organização do espaço: quadra de esportes ou pátio

Organização dos alunos: dispostos livremente na quadra

Desenvolvimento:

- O professor falará em voz alta os nomes de algumas espécies do reino animal, que deverão ser lembrados pelos alunos de acordo com as suas características de movimentação.
- Todos os alunos terão que memorizar a seqüência, iniciando pela *ameba* => *girino* => *sapo* => *tubarão* => *coelho* => *macaco* => *homem* => *super-homem*.
- Cada aluno, para se comunicar com o outro, deve executar o movimento característico de cada espécie e, para evoluir, deve encontrar outro da mesma espécie e tirar “Jóquei Pó”. O vencedor evolui para a próxima espécie e o perdedor permanece na mesma espécie. Quando chegar à última evolução (super-homem), se perder, o aluno deverá regredir para ameba.

Obs.: Somente os alunos da mesma “espécie” poderão jogar o “Jóquei Pó”.

Problematização 2

- Neste jogo, os bichos se movimentam da mesma forma que o homem?
- Como o homem se movimenta?
- Como você se movimenta na escola e em sua casa?

Destaque do bate-papo/problematização

O homem, como único animal racional, possui uma forma própria de se movimentar, o que lhe possibilita a realização de diferentes movimentos, imitando, inclusive, a forma de movimento dos animais.

Sistematização da aprendizagem

Alunos: Em grupos, montar um painel em cartolina com recortes (jornais, revistas, etc.) de imagens humanas em diferentes situações de movimento, explicando-as.

Professor: Deverá avaliar as produções dos alunos, no momento do registro e principalmente durante a realização da atividade.

Oficina de Jogo 2

Tema: Jogo

Subtema: Jogos com Regras

Conceito: Volear

Problematização

O professor indaga:

1. Em qual jogo aprendido na aula de Educação Física usou-se a habilidade volear?
 2. Quem lembra o que é volear?
- Hoje vamos realizar mais um jogo no qual necessitamos da habilidade “volear” para marcar o ponto.

Descrição da atividade

Atividade: “Pique-peteca”

Material: duas petecas e dois arcos

Organização do espaço: quadra com as linhas demarcatórias de voleibol para a composição dos campos das equipes. Na quadra: marca da posição para arremesso da peteca e um alvo a ser pendurado nas duas traves de futebol (no fundo de cada meia quadra).

Organização dos alunos: divididos em dois grupos, sendo que cada grupo ocupará metade da quadra de voleibol.

Desenvolvimento:

- Como estratégia, cada grupo deverá montar (dentro do seu espaço) uma ação de ataque e uma ação de defesa.
- Atrás de cada linha de defesa (depois da linha de fundo de quadra do voleibol) será colocada uma peteca, mais ou menos na marca do tiro de sete metros do handebol. Nessa zona não será possível permanecerem jogadores da defesa, sendo uma região de futuro acesso para os jogadores atacantes.

- O professor prenderá, também, um arco na parte superior da trave.
- Os atacantes de cada equipe tentarão atravessar o campo sem serem tocados.
- Sendo tocados no campo adversário, os atacantes voltarão para seus respectivos campos; mas, se conseguirem atravessar o campo adversário, cruzando a linha de fundo, sem serem tocados, um dos atacantes deverá pegar a peteca e, com um único golpe (tapa/voleio), da posição em que se encontrar a peteca, fazê-la transpor o centro do arco.
- Acertando a peteca no centro do arco, a equipe marca ponto e é reiniciada a partida. Caso errem, os atacantes que atravessaram a linha deverão voltar à posição de origem, em seus campos.

Sistematização da aprendizagem

O professor poderá montar um torneio interclasses ou entre equipes formadas na própria classe, ao final de uma temporada, utilizando-se do jogo de pique-peteca ou do jogo de peteca.

Aula de Jogo 2

Tema: Jogo

Subtema: Jogos com regras

Conceito: Volear

Enfoque do conceito: Volear é uma habilidade motora que permite a manipulação de objetos, golpeando-os antes de chegarem ao solo.

Problematização I

O professor questiona:

1. Quem sabe como se joga peteca?
2. Quais são os movimentos mais utilizados para jogar peteca?

Descrição da atividade

Atividade: “**Dando um tapa na peteca**”

Material: jornal velho, sacos plásticos, fita adesiva, giz, papel sulfite, lápis preto e lápis de cor.

Organização do espaço: quadra, dividida no sentido longitudinal, com corda elástica ou barbante, formando miniquadras (A, B, C, D, E, F, G...). A demarcação no solo pode ser feita com giz. Vide esquema abaixo:



Organização dos alunos: inicialmente, livres pelo espaço; depois, em formação de círculos e, posteriormente, em grupos nas miniquadras.

Desenvolvimento:

- Sob orientação do professor, os alunos construirão suas petecas, utilizando jornal, sacos plásticos e fita adesiva.
- Com a peteca individual, ao comando do professor e sem deixar cair no chão, irão explorar o material e as possibilidades motoras de manipulá-lo.
- O professor solicitará aos alunos que formem um círculo único, numerando-os. No centro de cada círculo ficará um aluno com uma única peteca. Este, por sua vez, lançará a peteca para o alto com a palma da mão (tapa/voleio) e anunciará um número. O aluno cujo número foi anunciado deverá correr até o centro do círculo, trocando de lugar com quem o chamou, pegando a peteca sem que essa caia no chão. A seguir, dará continuidade à atividade, chamando outro número.
- O professor solicitará aos alunos que continuem num grande círculo. No centro do círculo ficará um aluno. Um dos alunos que está na formação do círculo ficará de posse da peteca e iniciará a atividade passando o objeto, voleando-o, para a pessoa que está no centro. Após passar a peteca, o aluno trocará de lugar com a pessoa que está no centro. O aluno do centro voleará a peteca diretamente para outra pessoa do círculo, também trocando de lugar com ela, e assim sucessivamente. A peteca deverá sempre ser voleada no seguinte sentido: do círculo para o centro e do centro para o círculo.

Variações:

- Formação de dois, três ou mais círculos para que a atividade se torne mais dinâmica.
- O professor dividirá o espaço existente da quadra em diversas miniquadras (com barbante, corda elástica, etc.) e organizará os alunos em equipes para o jogo de peteca.

Problematização II

- Quais foram os movimentos mais utilizados para se conseguir jogar e brincar com a peteca?
- Existem outros jogos que utilizam movimentos iguais ou semelhantes aos realizados? Quais? Dêem exemplos.
- Quem pode explicar o que é volear?

Destaques do bate-papo/problematização

- Os movimentos mais usados foram os golpes com a palma da mão aberta, de baixo para cima e de cima para a frente.
- No voleibol há movimentos semelhantes. No futebol tem o cabeceio, o chute de bicicleta e outros que golpeiam a bola antes que ela toque o solo.
- Volear é a habilidade motora que permite golpear/manipular objetos com partes diversas do corpo.

Sistematização da aprendizagem

Alunos: em grupos, apontarão em desenhos os movimentos da habilidade motora volear, utilizada no jogo de peteca, anotando, por escrito a descrição dos movimentos.

SUBSÍDIOS

CICLO II

Subsídios para as Oficinas Curriculares de Atividades Esportivas e Motoras de Esporte

Oficina de Esporte 1

Tema: Esporte

Subtema: Voleibol - “Megavôlei”

Conceito: Coordenação motora

Problematização

O professor inicia a aula retomando o aprendizado:

- Em aulas anteriores, após a utilização do saque e da manchete, discutiu-se sobre uma das capacidades físicas e neuromotoras utilizadas no voleibol. Qual era a capacidade?
- Quem sabe explicá-la?
- Vamos então passar à prática do “Megavôlei”, que utiliza principalmente saques e manchetes do voleibol, com a preocupação de coordenar os movimentos para conseguirmos formas próprias de participação.

Descrição da atividade

Material: postes, rede e bola de voleibol.

Organização do espaço: quadra de voleibol.

Organização dos alunos: turma dividida em dois grupos, sendo que cada um desses grupos formará três filas, as quais ficarão na seguinte disposição:

- Os nove primeiros alunos se posicionarão dentro da meia-quadra e os demais atrás dela, todos perfilados de três em três.

Posição dos alunos dentro da quadra

X	X	X	@	@	@
X	X	X	@	@	@
X	X	X	@	@	@

Desenvolvimento:

Situação 1:

a) Após sorteio, o grupo A efetua o saque (da posição original de saque) e o grupo B recebe a bola com manchete.

b) Se o grupo B errar a recepção, o grupo A marca um ponto e efetua novos saques, marcando novos pontos até a turma B conseguir receber o saque com manchete, sendo que, a cada saque, a equipe atacante troca os jogadores do campo, da seguinte forma: o primeiro trio da quadra (o que estava perto da rede) passa para a última posição (atrás, fora da quadra); o segundo trio da quadra passa para a frente (perto da rede); o terceiro trio da quadra (que estava no fundo da quadra) passa para o meio; e o trio que aguardava na primeira posição fora da quadra passa a ser o terceiro trio da quadra (o do fundo da quadra).

c) O grupo B marca um ponto se receber a bola com manchete e realiza a mesma troca descrita anteriormente para o grupo A, sendo que a bola é lançada para o aluno que se encontra na posição de saque efetuar a jogada.

d) Vence a equipe que primeiro marcar vinte e cinco, vinte ou quinze pontos (de acordo com o que for combinado no início do jogo).

Situação 2:

a) A divisão dos grupos e sua posição na quadra são idênticas às da situação 1, mas a bola não será parada a cada lance, devendo o jogo fluir normalmente (utilizando somente saques e manchete). A troca de posição dos jogadores acontecerá apenas por ocasião de posse de bola, não acontecendo se os saques forem consecutivos (da mesma equipe).

Sistematização da aprendizagem

Através de um campeonato interclasses, que poderá englobar competições de “Megavôlei” e de voleibol, será possível avaliar não só se o jogo foi aprendido, mas também se os fundamentos (saque e manchete) estão sendo executados corretamente, e se o conceito de coordenação motora está sendo reforçado.

Aula de Esporte 1

Aula regular de Educação Física Escolar, a ser desenvolvida anteriormente, abordando o mesmo Tema, Subtema e Conceito da Oficina de Esporte 1.

Tema: Esporte

Subtema: Voleibol – saque e manchete

Conceito: Coordenação motora

Enfoque do conceito: Coordenação motora é a capacidade física que permite a realização de movimentos combinados, com eficiência e economia de energia.

Problematização I

O professor indaga:

- Quem sabe o que é voleibol? Explique.
- O que eu preciso saber fazer ou realizar para jogar voleibol?

Descrição da atividade

Material: postes, rede e bolas de voleibol, papel, cartolina, canetas e lápis.

Organização do espaço: quadra de voleibol.

Organização dos alunos: os alunos devem dispor-se inicialmente em grande grupo, espalhados pelo espaço e ao longo do desenvolvimento da aula, em duplas, trios e pequenos grupos.

Desenvolvimento:

a) Os alunos em grande grupo, ao comando do professor, realizam movimentos sem bola com a finalidade de “alongar” a musculatura (alongamento de braços, mãos, dedos, pernas, articulação do calcanhar, etc.).

b) Os alunos observam a execução da manchete (feita pelo professor ou por alunos indicados); o professor faz comentários, fornecendo “dicas” para a execução correta desse fundamento (posição de pernas e braços).

c) Os alunos executam a manchete em duplas, trios ou pequenos grupos (de acordo com o número de bolas disponível).

d) Os alunos observam a execução do saque por baixo (feita pelo professor ou por alunos indicados); o professor faz comentários, dando “dicas” para a execução correta desse fundamento (posição de pernas e braços).

e) Os alunos formam dois grandes grupos, sendo que cada grupo se posiciona em meia-quadra. Um grupo executa saques por baixo e o outro grupo simplesmente recebe as bolas, devolvendo-as por baixo da rede. Ao sinal do professor, invertem-se as funções.

f) Os alunos observam a execução do saque por cima (feita pelo professor ou por alunos indicados); o professor faz comentários, fornecendo “dicas” para a execução correta desse fundamento (posição de pernas e braços).

g) Os alunos, já posicionados, cada grupo em meia-quadra, executam saques por cima. Enquanto um grupo realiza os saques, o outro simplesmente recebe as bolas, devolvendo-as em seguida por baixo da rede. Ao sinal do professor, invertem-se as posições.

Problematização II (Reflexão)

O professor indaga:

- Que partes do corpo movimentamos ao realizar os fundamentos de voleibol executados na aula de hoje?
- Nós executamos um ou mais movimentos durante a realização de cada fundamento de voleibol? Explique, dê exemplos.
- Houve necessidade de combinar movimentos para o sucesso da realização? Explique.
- Como é chamada a capacidade física que permite a combinação de movimentos?

Destaques do bate-papo/problematização

- Ao jogar voleibol movimentamos diversas partes do corpo simultaneamente.

- Para que os saques e a manchete sejam executados corretamente é necessário combinar vários movimentos, realizados com diversas partes do corpo, por exemplo: na manchete utilizam-se os dois braços simultaneamente com flexão de pernas e deslocamento em direção à bola.
- A coordenação motora é a capacidade física e neuromotora utilizada para a combinação de movimentos bem realizados.

Sistematização da aprendizagem

Os alunos em grupos :

- a) discutem sobre as situações de movimento do voleibol em que é necessária a coordenação motora e as registram através de desenhos e explicações por escrito;
- b) criam frases em que aparece a relação entre o voleibol e a coordenação motora.

Observação

Esta aula pode ser retomada com problematizações mais simples e de menor duração, restando assim um tempo maior para a sistematização da aprendizagem, onde pode ser proposto o jogo “Megavôlei”, que também poderá ser jogado durante as Oficinas Curriculares de Atividades Esportivas e Motoras de Esporte.

Oficina de Esporte 2

Tema: Esporte

Subtema: Movimentos realizados nos esportes

Conceito: Velocidade de membros (braços e pernas)

Problematização

O professor diz:

- Durante a aula regular vocês participaram da atividade “Limpa o espaço”. Falem como esse movimento foi realizado.
- Hoje, em nossa Oficina, vamos realizar uma atividade que utiliza movimentos semelhantes.

Descrição da atividade

Nome da atividade: “Fórmula futvôlei de quarteto”

Material: bolas de borracha ou de qualquer outro material que permita o efeito de quicar.

Organização do espaço: quadra de esportes

Organização dos alunos: duas equipes divididas pela rede de vôlei, dispostas na quadra ou no pátio, subdivididas em quartetos que se revezam depois de certo número de pontos atingido (a definir).

Desenvolvimento:

- Inicia-se a atividade na área de saque de uma das equipes, onde um dos quatro jogadores põe a bola em jogo, através de um toque em elevação executado com os pés (chute), passando a bola para o outro lado cujos componentes, por sua vez, podem recebê-la com os pés ou mãos (segurando a bola), rebatendo-a em seguida. As equipes podem executar a rebatida (devolução da bola) também com os pés. As equipes devem tocar, no máximo, quatro vezes na bola, devolvendo-a no quarto toque para o adversário. Contar o primeiro toque a partir da recepção. As equipes devem impedir que a bola toque duas vezes seguidas no solo, o que definirá ponto para a equipe adversária.

Variações

Utilizar duas bolas ao mesmo tempo, dobrar o número de alunos na equipe, utilizar bolas de cores diferentes com proposta de direcionamento para o guardião da bola.

Sistematização da aprendizagem

- O professor registra a reflexão do grupo em relação ao conceito e observa o movimento proposto na atividade (aula/oficina).
- O professor poderá promover, ao final de uma temporada, um torneio de “futvôlei” em duplas e em quartetos.

Aula de Esporte 2

Aula regular de Educação Física Escolar, a ser desenvolvida anteriormente, abordando o mesmo tema e o mesmo conceito da Oficina Esporte 1.

Tema: Esporte

Subtema: Movimentos realizados nos esportes.

Conceito: Velocidade de membros (braços e pernas)

Enfoque do conceito: Velocidade de membros é a capacidade de movimentar, com rapidez, nossos braços e nossas pernas.

Problematização I

É necessário, em algumas situações, movimentar braços e pernas com rapidez? Por quê?

Descrição da atividade

Nome da atividade: “Limpa o espaço”

Material: bolas, baldes, cones, outros alvos.

Organização do espaço: quadra de esportes

Organização dos alunos: alunos divididos em duas ou mais equipes, conforme a estratégia do professor.

Desenvolvimento:

- Inicia-se a atividade com bolas de meia ou de borracha (iniciar com número inferior de bolas, em relação ao número de participantes). Ex: 10 participantes = 5 bolas.

- Posicionar as equipes nos seus respectivos espaços e em seguida dar início à atividade. As equipes lançarão as bolas para o lado adversário, com o objetivo de acertar os alvos, baldes e cones (outros alvos), que indicarão pontos somados para a equipe. O professor define o valor (pontos) de cada alvo. O adversário deverá devolver as bolas fazendo o mesmo. São partidas que exigem rapidez nos movimentos. O resultado será apurado conforme os pontos obtidos ao atingir os alvos e o menor número de bolas que restarem no espaço de cada equipe.

Variações

Aumentar o número de bolas (uma para cada participante), dobrar o número de bolas em relação aos participantes, variar o número de participantes (diminuir), criar mais alvos com dificuldades diferentes.

Problematização II

- Em que situações da atividade foi utilizada a velocidade de membros?
- Em que momento, na prática de esportes ou em outras atividades, necessitamos de rapidez nos movimentos ?

Destaques do bate-papo/problematização

Foi utilizada a velocidade de membros tanto para “limpar o espaço” o mais rápido possível como para acertar o alvo e marcar pontos.

Sistematização da aprendizagem

Alunos: Os alunos deverão descrever três momentos de movimento realizados nos esportes que exijam rapidez e eficiência na realização e três momentos de movimentos semelhantes realizados no cotidiano.

Subsídios para as Oficinas Curriculares de Atividades Esportivas e Motoras de Ginástica

Oficina de Ginástica 1

Tema: Ginástica

Subtema: Academia na escola

Problematização

O professor inicia a aula indagando:

- a) Em nossas aulas de ginástica aprendemos vários conceitos. Um deles foi o conceito de “força”. O que é força?
- b) Quando se faz força há esforço físico? Explique.
- c) Como podemos medi-lo?
- d) Como nosso corpo reage quando fazemos menor ou maior esforço?

Lembrete ao professor

Conduzir o diálogo de forma a levar os alunos à conclusão de que existe a possibilidade de aferição da frequência cardíaca para a medição do esforço.

Descrição da atividade

Material: Seis *medicine-ball* ou outras bolas, papel, lápis ou canetas.

Organização do espaço: pátio ou quadra de esportes organizada em cinco estações e mais espaço livre no centro dela.

Organização dos alunos: alunos ora espalhados à vontade no centro da quadra ou pátio, ora divididos em cinco grupos para realização do circuito proposto a seguir.

Desenvolvimento:

- 1) Os alunos sentados, após participarem da problematização, aferem a própria frequência cardíaca e fazem anotação individual do resultado aferido.
- 2) Os alunos espalhados no centro do pátio ou quadra realizam, ao comando do professor, três ou quatro exercícios de alongamento.
- 3) Os alunos dividem-se em cinco grupos com número igual ou semelhante de participantes.
- 4) Cada grupo inicia os exercícios em uma das cinco estações do circuito descrito a seguir, sendo que todos passam por todas as estações, permanecendo durante 90 segundos (um minuto e meio) em cada estação, sem interrupções, com apenas 30 segundos de intervalo entre uma estação e outra (para troca).
- 5) Todos aferem novamente a frequência cardíaca, imediatamente após o término do circuito, e anotam o resultado.
- 6) Todos repetem o circuito, sendo que, desta vez, aferem a frequência cardíaca imediatamente após cada estação, e voltam a anotar os resultados.

7) Todos sentam-se e descansam por cinco minutos após o que tornam a aferir a frequência cardíaca.

Descrição do Circuito:

Estação 1 – Força – “Carrinho de mão” – Em duplas, os alunos devem percorrer da forma proposta o trajeto determinado (ida e volta), sendo que a dupla inverte as funções na volta.

Estação 2 – Resistência – Os alunos devem correr no trajeto determinado (preferentemente ao redor de todo o espaço utilizado para o desenvolvimento das estações).

Estação 3 – Agilidade – Os alunos devem transportar individualmente objetos, de um local para o outro, em trajeto determinado, estando prevista a mudança de direção na forma de locomoção, no meio do percurso.

Estação 4 – Força – Os alunos posicionados em decúbito ventral, com os braços estendidos à frente e apoiados no solo, as pernas estendidas e apoiadas no banco sueco ou no primeiro degrau de escadaria (ou arquibancada), ou ainda em muro baixo, realizam flexão de braços individualmente.

Estação 5 – Equilíbrio – Individualmente, os alunos devem realizar um, dois ou três dos exercícios que se seguem:

- a) Avião
- b.1) Vela com apoio
- b.2) Vela sem apoio

Observação

Os alunos devem permanecer na posição durante 15 segundos: após esse tempo, devem trocar de exercício ou até retomá-lo.

Quadro de aferições de frequência cardíaca

- Em repouso, antes do alongamento.
- Após a realização da primeira rodada do circuito (todas as estações, sem interrupção).
- Na segunda rodada do circuito, após a realização de cada estação.
- No final, após cinco minutos de descanso.

Sugestão de anotações:

Frequência cardíaca					
Repouso					
Após cada estação da 1ª rodada					
Após cada estação da 2ª rodada					
Após descanso					

Sistematização da aprendizagem

Com base nos resultados das diversas aferições de frequência cardíaca já anotadas, estabelecer um gráfico e interpretá-lo, anotando individualmente as principais conclusões, relacionando a força com o esforço realizado durante as tarefas com os dados dos batimentos do coração.

Aula de Ginástica 1

Uma das aulas regulares de Educação Física Escolar, a ser desenvolvida anteriormente, abordando o mesmo tema e o mesmo conceito da Oficina Ginástica 1.

Tema: Ginástica

Conceito: Força

Enfoque do conceito: Força é a capacidade física utilizada quando realizamos movimentos para vencer ou manter uma resistência.

Problematização I

O professor indaga:

- Quem sabe me dizer o que é força?
- Em que situações da nossa vida fazemos força?

Descrição da atividade

Material: papel sulfite ou cartolina, canetas e lápis

Organização do espaço: quadra de esportes ou pátio

Organização dos alunos: os alunos deverão estar inicialmente dispostos em formação individual, espalhados livremente pelo espaço, e em seguida formarão duplas, trios e, por último, formarão dois grandes grupos.

Desenvolvimento: Os alunos realizarão diversos exercícios ginásticos da seguinte forma:

Individualmente:

a) os alunos realizam, ao comando do professor, várias seqüências de quadrupedia, em direções aleatórias, a saber:

a.1) deslocamento em quatro apoios, decúbito ventral, com braços e pernas estendidas;

a.2) o mesmo deslocamento, sendo que, após quatro tempos, os alunos erguem o quadril, permanecendo com os braços em apoio (palma da mão virada para o solo);

a.3) ainda o mesmo exercício, sendo que, ao erguer o quadril, o aluno deverá afastar as pernas em seu limite máximo;

b) alunos posicionados em decúbito ventral, com os braços estendidos à frente e apoiados no solo, as pernas estendidas e apoiadas no banco suco ou primeiro degrau de escadaria (ou arquibancada) ou ainda em muro baixo, realizam flexão de braços.

Em duplas:

- a) os alunos realizam “briga de galo”;
- b) os alunos realizam “carrinho de mão” (com revezamento de funções);
- c) os dois alunos em pé, com as costas apoiadas um no outro, ao sinal tentam deslocar o companheiro até determinado lugar, sem auxílio dos braços e das mãos.

Em trios:

- a) os alunos realizam o “balança caixão (com revezamento de funções);
- b) os alunos realizam “joão-bobo” (com revezamento de funções).

Em dois grandes grupos:

- Os alunos realizam “cabo-de-guerra”.

Problematização II

O professor indaga, promovendo reflexão:

- a) Durante a realização do circuito, quais foram os exercícios mais fáceis e quais foram os mais difíceis de serem executados? Por quê?
- b) O que é preciso para vencer esse tipo de dificuldade?

Destaques do bate-papo/problematização

- A atividade física se torna mais difícil de realizar toda vez que a força e o esforço exigidos são maiores.
- É necessário imprimir força para vencer ou manter uma resistência.
- Quanto menor for a resistência, menor será a força a ser imprimida e vice-versa.

Sistematização (Registro)

O professor propõe aos alunos que, em pequenos grupos, discutam e representem através de desenhos as tarefas realizadas, colocando-as em ordem de dificuldade (da menor para a maior força despendida). Os alunos deverão justificar por escrito a ordem dos desenhos na escala.

Oficina de Ginástica 2

Tema: Ginástica

Subtema: Métodos de ginástica.

Conceito: Coordenação motora

Problematização:

- O professor inicialmente conversa com seus alunos para levantar conhecimentos sobre ginástica adquiridos ao assistir à televisão.

- O professor indaga: Vocês já conversaram sobre esse assunto na aula de Educação Física? Quais foram as conclusões?

Descrição das atividades

Material: nenhum

Organização do espaço: quadra de esportes ou pátio.

Organização dos alunos: os alunos trabalharão inicialmente em duplas e por fim em pequenos grupos

Desenvolvimento:

Atividades do método francês e do método de ginástica desportiva generalizada:

- saltar em duplas, trios e quartetos com os dois pés, com o pé de apoio, de costas, com giro (parte da ginástica desportiva generalizada – atletismo);
- em grupos de cinco alunos, realizar marcha com evoluções. Ao sinal, parar imitando gestos esportivos, animais e profissões (parte do método francês).

Sistematização da aprendizagem

- Em grupos, preparar uma seqüência de exercícios para a apresentação, sendo que o professor definirá a tarefa para os grupos, contemplando os métodos de ginástica (método francês e método de ginástica desportiva generalizada) vivenciados.
- Após algumas oficinas, poderá ser organizado um Festival de Ginástica com apresentação das seqüências elaboradas pelos grupos das diversas classes.

Aula de Ginástica 2

Uma das aulas regulares de Educação Física Escolar, a ser desenvolvida anteriormente, abordando o mesmo tema, subtema e conceito da Oficina Ginástica 2.

Tema: Ginástica

Subtema: Métodos de Ginástica

Conceito: Coordenação motora: simetria e assimetria

Enfoque do conceito: Movimentos de braços e pernas coordenados para o mesmo plano e nível são chamados de simétricos e movimentos de braços e pernas coordenados para diferentes planos e níveis são chamados de assimétricos.

Problematização I

- O professor inicialmente conversa com seus alunos para levantar os conhecimentos sobre ginástica que eles possuem (veiculados pela televisão e revistas).
- A seguir indaga: quem sabe o que é simetria? E assimetria?

Descrição das atividades

Material: nenhum

Organização do espaço: pátio ou quadra de esportes

Organização dos alunos: os alunos deverão estar espalhados livremente pelo espaço para trabalhar individualmente e, por fim, deverão formar dois grandes grupos.

Atividade: Exercícios formais – Método Sueco

Exercícios Formais (32 tempos)

Posição de partida (pp): fundamental

T01 – um passo à frente com a perna esquerda, elevação dos braços à vertical

T02 – pp

T03 – idem com a perna direita

T04 – pp

T05 – passo à lateral esquerda, braços à lateral direita

T06 – pp

T07 – idem à direita com os braços à esquerda

T08 – pp

T09 – joelho esquerdo no chão, braços na horizontal na frente do corpo

T10 – os dois joelhos no chão, braços ao longo do corpo

T11 – 12 – perna esquerda a lateral esquerda, braços acompanham

T13 – idem 10

T14 – 15 – idem à direita

T16 – idem 10

T17 – levar as pernas à esquerda, braços na horizontal à frente do corpo

T18 – sentar com as pernas estendidas, braços na horizontal à frente do corpo

T19 – deitar e levar os braços estendidos acima da cabeça

T20 – 21 – rolar à esquerda (decúbito ventral)

T22 – flexionar a perna esquerda e apoiar a perna direita sobre ela

T23 – decúbito ventral

T24 – idem com a perna direita

T25 – 26 – virar em decúbito dorsal

T27 – sentar abraçando os joelhos

T28 – levar as pernas à esquerda, braços estendidos na horizontal à frente do corpo

T29 – ajoelhado

T30 – 31 – ficar em pé

T32 – voltar a pp

Problematização II

O professor reflete com os alunos e pergunta:

- De todos os movimentos executados, quais foram os mais fáceis de realizar? E os mais difíceis? É mais fácil ou mais difícil realizar movimentos iguais com os membros superiores e inferiores? Por quê?
- Quais movimentos vocês acham que podem ser chamados de simétricos? E de assimétricos? Por quê?

Destaques do bate-papo/reflexão

- Os movimentos realizados da mesma forma e ao mesmo tempo com os membros superiores e inferiores são mais fáceis de executar e são chamados de simétricos.
- Os movimentos realizados com os membros superiores e inferiores de forma diferente e em tempo desigual são chamados de assimétricos.

Sistematização da aprendizagem

O professor propõe aos alunos:

- formar quatro grupos que deverão criar uma seqüência de movimentos, sendo que dois grupos deverão apresentar uma seqüência de oito tempos com exercícios simétricos e os outros dois grupos, uma seqüência de oito tempos com exercícios assimétricos. A seqüência criada deverá ser registrada por escrito e/ou de forma iconográfica;
- a apresentação prática de um grupo para o outro.

Oficina de Ginástica / Exercício 3

Tema: Exercício

Subtema: Condicionamento Físico

Conceito: Capacidade cardiovascular e resistência anaeróbia

Problematização

O professor indaga:

- Na avaliação física realizada nas aulas de Educação Física, quais foram os movimentos e testes utilizados?
- Como está a condição física de vocês?
- Qual foi a capacidade física mais solicitada naquelas aulas?
- Por que devemos trabalhar nossa condição física?

Hoje, vamos iniciar um programa de atividades físicas voltado para a melhoria de nosso condicionamento físico

Descrição da atividade

Atividade: Programa de Condicionamento Físico

Material: banco sueco, arquibancada, quadra, cordas individuais, colchões e garrafas PET.

Organização do espaço: quadra organizada em estações (em seu interior)

Organização dos alunos: divididos em grupos; conforme o número de estações.

Desenvolvimento:

- Corrida de longa duração e baixa intensidade: começar com três a cinco minutos
- Organização das estações
- Estação 1: corrida de velocidade na parte externa e lateral da quadra
- Estação 2: *step* no degrau da arquibancada
- Estação 3: salto lateral no banco sueco
- Estação 4: corrida lateral, com troca de posição das garrafas PET, postas no solo, o mais rápido possível
- Estação 5: abdominal no colchão
- Estação 6: flexão de braço com os pés apoiados no banco sueco para diminuir a sobrecarga na coluna
- Duração de cada estação: começar com trinta segundos até chegar a um minuto.

O trabalho com condicionamento físico requer algumas precauções importantes a serem ressaltadas na escola. O objetivo não será de índices de “performance” nem treino de atletas.

Observação 1: para o trabalho com condicionamento físico é necessário que os alunos passem por um aval médico. Caso algum aluno apresente problema cardiovascular, sugere-se a adaptação do circuito para as suas condições, de modo que ele não se sinta excluído, contudo, com atividades que não comprometam sua saúde.

Observação 2: o trabalho com circuito de condicionamento deverá começar com sessões de atividades bem abaixo da intensidade máxima. A solicitação de movimentos deverá ser para uma execução abaixo do percentual submáximo para o esforço físico, ou seja, numa intensidade fraca.

Observação 3: é importante ressaltar que o trabalho com índices inferiores ao percentual submáximo da frequência cardíaca é indicado, também, para se obter índices de melhoria da capacidade cardiovascular e de resistência anaeróbia, não havendo a necessidade de expor os alunos a um esforço extenuante. O importante é criar, junto aos alunos, o hábito prazeroso da prática de atividade física regular em suas vidas.

Sistematização da aprendizagem

Ao final de um período, os alunos poderão aplicar novos testes para reavaliação das condições físicas, montando um seminário de orientação às demais pessoas da comunidade escolar a respeito da importância de nos movimentarmos para a busca de uma melhor qualidade de vida.

Aula de Exercício 3

Uma das aulas regulares de Educação Física Escolar a ser desenvolvida anteriormente, abordando os mesmo tema, subtema e conceito da Oficina de Ginástica/Exercício 3.

Tema: Exercício

Subtema: Condicionamento físico/Mecanismos de Avaliação Física.

Conceito: Capacidade cardiovascular

Enfoque do conceito: A capacidade cardiovascular pode ser verificada e melhorada.

Problematização I

O professor conversa inicialmente com seus alunos para levantar conhecimentos prévios relativos ao que eles sabem a respeito de capacidade cardiovascular e condicionamento físico, indagando:

- Por que e para que praticamos atividade física regular?
- Vocês sabem como avaliar o nível de condicionamento físico? Poderiam me dar um exemplo?

Descrição da atividade

Atividades: Ruffier Test e Teste do Pisar

Material: um banco sueco e um cronômetro

Organização do espaço: pátio ou quadra de esportes

Organização dos alunos: alunos espalhados aleatoriamente

1) Teste de Ruffier Dickson:

Imagens do teste poderão ser obtidas em: www.condorcet.com.au/.../tests.htm

Realizar o teste da seguinte forma:

P-1: Tomar o pulso em repouso.

Realizar 30 flexões de joelhos em 45 segundos.

P-2: Tomar o pulso imediatamente depois das flexões.

P-3: Tomar o pulso depois de ter passado um minuto da realização das flexões

Aplicar a fórmula: $(P1 + P2 + P3 - 200) / 10$

Resultado:

- de 0 a 5, excelente
- de 5 a 10, bom
- de 10 a 15, mediano
- mais de 15, baixo

2) Teste do pisar:

Subir e descer do banco sueco durante cinco minutos e a uma média de 30 vezes por minuto.

P-1: Tomar o pulso (a um minuto) após finalizar o exercício.

P-2: Tomar o pulso após dois minutos de término do exercício.

P-3: Tomar o pulso após três minutos de finalização do exercício

Aplicar a fórmula:
$$\frac{30.000}{(P-1) + (P-2) + (P-3)}$$

Resultado:

- mais de 90, excelente
- de 80 a 89, bom
- de 55 a 79, moderado
- menos de 55, baixo

Problematização II

O professor reflete com os alunos acerca de:

- Qual foi a capacidade física envolvida nos testes realizados?
- Como podemos avaliar nosso condicionamento cardiovascular? Explique.
- É possível melhorarmos estes resultados? Como?

Destaques do bate-papo/problematização

- A capacidade envolvida na atividade realizada foi a cardiorrespiratória.
- Existem testes que fornecem resultados que nos permitem avaliar o nível do nosso condicionamento cardiovascular.
- A prática de exercícios físicos regulares pode proporcionar a melhora dos resultados desses testes, o que demonstra melhora do condicionamento cardiovascular.

Sistematização da aprendizagem

Tarefa 1 (para os alunos em sala de aula):

- a) montagem de um gráfico apontando os resultados obtidos por todos os alunos da classe;
- b) análise do gráfico e posterior classificação dos alunos com relação ao seu condicionamento cardiovascular, segundo tabela do "Ruffier Test";
- c) apresentação de propostas, levantadas pelo grupo, de manutenção e/ou melhora do condicionamento cardiovascular apresentado.

Tarefa 2 (pesquisa em casa):

Aplicação dos testes em um adulto da família e apresentação do resultado na aula seguinte.

Observação importante: O professor deverá orientar os alunos com relação às precauções a serem tomadas na tarefa 2.

Pesquisa sugerida na Internet:

<http://www.ultrawalking.net/entrenos/testsultra.html>

<http://www.clubciclistaferrol.com/ccferrol/gallego/controlfisicog.htm>

Oficina de Ginástica / Dança 4

Tema: Dança

Subtema: Movimentos ritmados

Conceito: Ritmo - movimentos ritmados

Problematização

O professor indaga e explica:

- Vocês já estudaram ritmo nas aulas de Educação Física? Quais?
- Hoje iremos realizar movimentos de ritmos diversos.

Descrição da atividade

Material: aparelho de som e discos ou fitas

Organização do espaço: quadra de esportes ou pátio

Organização dos alunos: alunos organizados em duplas e posteriormente em grande grupo

Desenvolvimento:

- Corpos imantados. Alunos em duplas, um atrás do outro, em movimento no espaço com música. O elemento da frente será o ímã e o de trás o seguirá em todas as direções, acompanhando inclusive a sua velocidade.
- Alunos em movimentação pelo espaço, de acordo com música, ao sinal do professor, formarão duplas devendo encostar as partes do corpo sugeridas, sem interromper a movimentação. Troca-se a parte do corpo e também o parceiro.
- A mesma formação da anterior, porém, ao sinal do professor, formar estátuas, individualmente, em dois, três e assim sucessivamente, até formar uma única estátua.
- Alunos em círculo deverão vivenciar, através de palmas e depois através de movimentações, os compassos: binário, ternário e quaternário.
- Dança do Bilu.

Sistematização

- Alunos divididos em quatro grupos, com um tema musical sugerido pelo professor, criarão uma coreografia com quatro movimentos de oito tempos cada um.
- Cada grupo apresentará sua coreografia para os demais grupos.

Aula de Dança 4

Aula regular de Educação Física Escolar, a ser desenvolvida anteriormente, abordando o mesmo tema e conceito da Oficina de Ginástica/Dança 4.

Tema: Dança

Subtema: Movimentos ritmados

Conceito: Ritmo - Movimentos ritmados

Enfoque do conceito: Os movimentos ritmados são resultantes de uma ação motora complexa que ocorre internamente e externamente no organismo.

Problematização I

O professor indaga:

- O que é ritmo?
- Em que situações do cotidiano utilizamos o ritmo?
- Quais ritmos musicais vocês conhecem?

Descrição da atividade

Material: coco, aparelho de som

Organização do espaço: quadra de esportes ou pátio

Organização dos alunos: alunos inicialmente dispostos de forma livre e individualmente e posteriormente formando grupos.

Desenvolvimento:

- Alunos movimentando-se individualmente deverão encontrar a própria frequência cardíaca e movimentar-se pelo espaço no ritmo dessa frequência.
- Alunos deverão movimentar-se pelo espaço conforme o comando do professor, que marcará o ritmo utilizando um elemento de percussão (coco, palmas, instrumentos, etc).
- Alunos em movimentação pelo espaço, ao som de músicas de vários ritmos e gêneros, deverão formar grupos variados e, segundo o comando, experienciar vários movimentos.
- Alunos, divididos em trios, farão uma movimentação em triângulo, mudando o vértice e sem perder a formação. Trocar de vértice de acordo com o comando do professor.

Problematização 2

O professor indaga:

- Foi necessário, em alguns momentos, adaptar-se ao ritmo das músicas e dos parceiros? Como vocês conseguiram? Como aconteceu? Expliquem.
- O ritmo interno (frequência) de todos foi igual? Quais ritmos musicais vocês reconheceram e quais não conheciam?

Destaques do bate-papo/problematização

- Cada indivíduo possui um ritmo particular de manifestação de movimentos.
- Cada indivíduo possui, também, uma forma particular de adaptação do seu movimento ao ritmo externo.

Sistematização da aprendizagem

Alunos: Em grupos, criar uma coreografia e apresentá-la aos demais. Quem está observando deverá anotar os movimentos realizados, com apontamentos sobre os ritmos, interno e externo, utilizados para a execução dos movimentos.

Subsídios para as Oficinas Curriculares de Atividades Esportivas e Motoras de Jogo

Oficina de Jogo 1

Tema: Jogo

Subtema: Jogos de agilidade

Conceito: Agilidade

Problematização

O professor inicia a aula conversando com os alunos:

- Quem lembra o que é agilidade?
- Quais jogos vocês aprenderam que envolvem e desenvolvem a agilidade?

O professor diz:

- Hoje vamos praticar dois jogos que envolvem a agilidade.

Jogo 1: “Todos pegam”

Material: nenhum

Organização do espaço: pátio ou quadra de esportes

Organização dos alunos: os alunos deverão ficar espalhados no pátio ou na quadra, à vontade.

Desenvolvimento: trata-se de um jogo de “pega-pega” em que todos os participantes podem pegar uns aos outros.

Regras:

- a) Aqueles que forem tocados têm que ficar imóveis.
- b) Os jogadores que ainda não foram pegos podem libertar jogadores imóveis, passando entre as suas pernas ou por baixo dos braços.
- c) Cada jogador tem a dupla função de pegar e libertar outros jogadores (quanto menos jogadores estiverem imóveis, mais divertido e dinâmico se torna o jogo).

Variações:

- Pode-se limitar o espaço onde o jogo deve ocorrer. A área pode ser reduzida até não ser mais possível jogar.
- Podem ser criadas outras regras pelo grupo, que irão transformando o jogo.

Jogo 2: “Futepano”

Material: dois bastões ou cabos de vassoura, um pano tipo pano de chão, giz ou fita crepe para marcar a quadra ou o pátio.

Organização do espaço: quadra de esportes ou pátio, com duas cadeiras colocadas uma em cada extremidade (à altura da metade do espaço entre as duas fileiras). Essas cadeiras servirão para a marcação do

gol, sendo que é definido antecipadamente qual gol é de qual equipe. No centro são colocados um pano e os dois bastões dispostos de forma paralela, nas laterais do pano.

Organização dos alunos: a classe deverá ser dividida em duas equipes, que formarão duas fileiras, as quais ficarão dispostas (alunos sentados) frente a frente, à distância mínima de 10 metros, sobre as linhas laterais da quadra de voleibol ou sobre linhas marcadas com fita crepe ou giz.

Desenvolvimento:

a) O professor numera os alunos de cada fileira, começando pelo número 1 e tendo o cuidado de iniciar a numeração nas pontas opostas.

b) O professor chama um número qualquer e os alunos portadores desse número correm ao centro, pegam, cada um, um dos bastões e, com ele, procuram levar o pano até dentro do seu “gol” (debaixo da cadeira, por inteiro).

Regras:

a) É permitido aos jogadores, durante o trajeto, tirar o pano do adversário, usando o bastão.

b) É proibido aos jogadores: pisar no pano, segurar o pano com as mãos e/ou bater com o bastão no adversário, sob pena de desclassificação dos infratores e perda de ponto para a equipe cujo jogador cometeu a infração.

c) Um ponto será marcado a cada vez que a equipe (através de seu jogador representante) conseguir colocar o pano inteiro debaixo da sua cadeira (gol).

d) Vence a equipe que, ao final de um tempo determinado, somar maior número de pontos.

Variação:

Após o aprendizado do jogo, pode-se reagrupar a turma em quatro fileiras, para a realizações simultânea de dois “Futepanos”

Sistematização da aprendizagem

- Após várias edições de cada um desses jogos, os alunos, juntamente com o professor, deverão apontar a evolução dos movimentos que envolvem agilidade, realizados durante sua execução, e concluir se houve ou não aumento desta capacidade física e neuromotora, justificando o porquê.
- É sugerida, após uma certa temporada, a realização de torneios interclasses desses jogos.

Aula de Jogo 1

Aula regular de Educação Física Escolar, a ser desenvolvida anteriormente, abordando o mesmo tema e mesmo conceito da Oficina de Jogo 1.

Tema: Jogo

Subtema: “Futepano”

Conceito: Agilidade

Enfoque do conceito: Agilidade é a capacidade física que nos permite mudar a direção do corpo no espaço, no menor tempo possível.

Problematização I :

O professor indaga:

- Quem já ouviu falar em agilidade? O que é?
- Esperteza... rapidez... têm a ver com agilidade? Por quê?

Descrição da atividade

Jogo: “Futepano”

Material: Dois bastões ou cabos de vassoura, um pano tipo pano de chão, giz ou fita crepe para marcar a quadra ou pátio.

Organização do espaço: quadra de esportes ou pátio, com duas cadeiras colocadas uma em cada das extremidades (à altura da metade do espaço entre as duas fileiras). Essas cadeiras servirão para marcação do gol, sendo que é definido antecipadamente qual gol é de qual equipe. No centro são colocados um pano e os dois bastões dispostos de forma paralela, nas laterais do pano.

Organização dos alunos: a classe deverá ser dividida em duas equipes, que formarão duas fileiras dispostas (alunos sentados) frente a frente, à distância de, no mínimo, 10 metros, sobre as linhas laterais da quadra de voleibol ou sobre linhas marcadas com fita crepe ou giz.

Desenvolvimento:

a) O professor numera os alunos de cada fileira, começando pelo número 1 e tendo o cuidado de iniciar a numeração nas pontas opostas.

b) O professor chama um número qualquer e os alunos portadores desse número correm ao centro, pegam cada um um dos bastões e com ele procuram levar o pano até dentro do seu gol (debaixo da cadeira, por inteiro)

Regras:

a) É permitido aos jogadores, durante o trajeto, tirar o pano do adversário, usando o bastão.

b) É proibido aos jogadores: pisar no pano, segurar o pano com as mãos e/ou bater com o bastão no adversário, sob pena de desclassificação dos infratores e perda de ponto para a equipe cujo jogador cometeu a infração.

c) Um ponto será marcado cada vez que a equipe (através de seu jogador representante) conseguir colocar o pano inteiro debaixo da sua cadeira (gol).

d) Vence a equipe que, ao final de um tempo determinado, somar maior número de pontos.

Variação:

Após o aprendizado do jogo, pode-se reagrupar a turma em quatro fileiras, para a realização simultânea de dois “Futepanos”

Problematização II

O professor indaga:

- a) Vocês podem me dizer o que foi decisivo para a marcação de pontos?
- b) De que forma foram realizados os movimentos? Rápida ou lentamente?
- c) Foi preciso mudar de direção? Como ocorreu essa mudança de direção?
- d) Em que situações do jogo a agilidade esteve presente?

Destaques do bate-papo/problematização:

- Nesse jogo, além da atenção e tomada de decisão rápidas, é necessário que os jogadores sejam capazes de mudar a direção do corpo com muita rapidez (para evitarem a perda do pano e conseguirem marcar o gol).
- A agilidade dos jogadores é decisiva para o seu sucesso nesse jogo.

Sistematização da Aprendizagem

- Em grupos, os alunos deverão criar estratégias de jogo (com o objetivo de vitória) que envolvam a agilidade.
- Os grupos deverão apresentar os jogos criados oralmente e por escrito, com justificativa.