Acesse o plano através desse link:

https://planosdeaula.novaescola.org.br/fundamental/8ano/educacao%20fisica/corpo-saude-e-beleza-pontos-e-contrapontos/6572

Plano de aula

Plano de aula: Corpo, saúde e beleza: pontos e contrapontos

Assuntos relacionados: Ensino remoto Educação empreendedora

Por: **Laércio de Moura Jorge**.

Habilidades BNCC

- **(EF89EF08)** Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc.).
- **(EF89EF09)** Problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais.

Objetos de conhecimento

- Ginásticas de condicionamento físico.

Objetivos de aprendizado

- Reconhecer os conceitos que envolvam estar ativo fisicamente.
- Discutir sobre os problemas relacionados ao sedentarismo.
- Conhecer as capacidades físicas relacionadas à aptidão física para o desempenho.
- Discutir sobre a utilização de medicamentos sem o acompanhamento de profissionais especializados.
- Avaliar as capacidades físicas relacionadas à aptidão física para o desempenho.

Competências gerais

1. Conhecimento

2. Pensamento científico, crítico e criativo

7. Argumentação

Passo a passo

Materiais sugeridos

- Trena ou fita métrica.
- Cronômetro.
- Colchonete.
- Bolas.

Aqui trazemos algumas sugestões de materiais. De acordo com a sua realidade, utilize materiais similares, alternativos ou adaptados para a prática.

Conversa inicial

Inicie com a definição do que significa ser fisicamente ativo, de acordo com o site da Agência Brasil disponibilizado na **Bibliografia**.

Mais de 150 minutos de atividade física moderada fora da escola, como, por exemplo, caminhada, musculação, hidroginástica, ou 75 minutos de atividades vigorosas, como corrida, basquete, futebol, ginástica aeróbica e tênis.

Peça que os estudantes analisem e digam se atingem as recomendações ou não. Veja se é necessária a utilização de um quadro ou a lousa com a descrição para que os estudantes tenham maior percepção da definição de ser fisicamente ativo e possam elaborar melhor as suas respostas. Utilize o **Para saber mais** como suporte e questione-os se sabem quais os malefícios do sedentarismo, se conhecem alguém com alguma das doenças relacionadas ao sedentarismo, o que essas pessoas relatam, se são pessoas que realizavam atividade física regular ou eram sedentárias, se conhecem alguém que recebeu recomendação de um profissional para realizar atividades físicas.

A seguir, explique os objetivos de aprendizagem desta aula. Retome os componentes da aptidão física para a saúde: a força e a resistência muscular, a resistência cardiorrespiratória e a flexibilidade e a composição corporal.

Comente que, para o desempenho esportivo, além daquelas relacionadas à saúde, também são incluídas a potência muscular, a agilidade, a coordenação e o equilíbrio.

Proponha uma atividade na qual os estudantes irão avaliar as capacidades físicas relacionadas ao desempenho esportivo. Como o contato dos estudantes com as capacidades físicas relacionadas à saúde foi em anos anteriores, julgamos importante avaliar todas as capacidades físicas. Importante considerar que, apesar de algumas serem relacionadas ao desempenho, todas são importantes de serem desenvolvidas.

Para avaliar as capacidades físicas, utilizaremos como referência o Projeto Esporte Brasil (Proesp-BR), uma parceria entre a Universidade Federal do Rio Grande do Sul e o Ministério do Esporte. No site, são

disponibilizados vídeos sobre como realizar avaliações físicas com os estudantes na escola e é possível inserir os dados no próprio site para contribuir com o projeto. Sugerimos, também, a leitura do manual.

Manual: https://lume.ufrgs.br/handle/10183/217804.

Passo a passo: https://www.ufrgs.br/proesp/passo-a-passo.php.

Bateria de testes: https://www.ufrgs.br/proesp/bateria-de-testes.php.

Comente com os estudantes que qualquer programa de exercício deve ser adequado ao condicionamento físico inicial dos participantes. Muitas pessoas desistem de se engajar em atividades físicas por acharem as sensações corporais muito intensas ou desconfortáveis. Portanto, iremos realizar uma série de avaliações físicas para investigar o nível de condicionamento físico de cada um.

Atividade

Peça aos estudantes que montem um quadro individual com as variáveis da aptidão física para o desempenho, de acordo com a orientação do Proesp.

Por exemplo:

Capacidade física	**Avaliação**	**Classificação**
Potência muscular de membros inferiores.	Teste de impulsão horizontal.	
Potência muscular de membros superiores.	Arremesso de *medicineball.*	
Velocidade.	Teste de deslocamento de um ponto a outro da quadra.	
Resistência cardiorrespiratória.	Teste de seis minutos.	
Força e resistência muscular.	Teste abdominal.	

A ideia é a de que os próprios estudantes realizem a avaliação. Os procedimentos sobre os testes devem ser analisados e adaptados à realidade local. Se julgar importante realizar testes mais formais, estabeleça um momento para isso. A ideia é a de que os estudantes possam perceber as solicitações físicas dos testes e exercitar o pensamento crítico e científico, a cooperação e a testagem de hipóteses ao adequar os testes à disponibilidade da escola.

Peça aos estudantes que classifiquem o seu resultado de acordo com as tabelas disponibilizadas nos testes. Observe a necessidade dos estudantes auxiliarem uns aos outros nos registros ou a necessidade de se modificar a forma de registro, como, por exemplo, a gravação de um áudio.

Ao final dos testes, faça a tabulação dos resultados dos estudantes, dispondo em um gráfico os resultados. A ideia é a de que percebam o seu nível de condicionamento físico atual. Nesse exercício, os estudantes devem realizar a flexão de braços.

Sugerimos a construção de gráficos coletivos simples onde os estudantes irão colocar um ponto ou um x na faixa de classificação em que estão inseridos. O gráfico pode ser feito no laboratório de informática, na lousa, em um papel *kraft* ou em um quadro. Exemplo:

POTÊNCIA MUSCULAR MEMBROS INFERIORES

Nível de condicionamento	**Marque um "x" no nível que você apresentou**
Excelência	x x x x x x x x x x
Muito bom	x x x x x x x x x x x x x x
Bom	x x x x x x x x
Razoável	x x x x
Fraco	x x

Alguns estudantes podem se sentir constrangidos em compartilhar os seus resultados pessoais. Sugerimos que apenas coloquem um ponto ou um X na classificação para efeito de tabulação.

Peça que analisem o gráfico e a seguir faça com eles uma reflexão.

Observe a necessidade de se utilizar protocolos de avaliação alternativos, de acordo com as características da turma.

Sugerimos sites para consultas de alguns protocolos, de acordo com a necessidade dos estudantes:

Tese de doutorado que mostra a validação e aplicação de um protocolo avaliativo de iniciação esportiva em cadeira de rodas. Disponível em https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/10342/MELO_FLAVIO_2018.pdf. Acesso em: 11 jan. 2022.

Dissertação de pós-graduação sobre a avaliação física em indivíduos com doença mental. Disponível em: https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/2818/1/Dissert_%20Sarita%20de%20Mendonca%20Bacciotti.pdf. Acesso em: 11 jan. 2022.

Momento da reflexao

Dialogue com os estudantes sobre o que fizeram e discutiram até este momento. Faça alguns questionamentos:

Gostaram da atividade?

As avaliações foram fáceis ou difíceis de realizar?

Quais as sensações corporais após a avaliação? Por que acham que isso ocorre?

Existem diferenças entre as sensações de acordo com o condicionamento físico?

Quais os percentuais da sala nas categorias em cada uma das variáveis analisadas?

Qual a variável com o maior percentual muito bom ou excelente?

Qual a variável com o maior percentual fraco ou razoável?

No geral, como estão as variáveis da sala? Estão mais para patamares inferiores ou superiores?

Os resultados refletem a realidade da atividade física da sala? Por exemplo, se 80% da sala relatou que é fisicamente ativa, os resultados da avaliação apresentaram isso?

Como uma pessoa com alguma deficiência poderia ser classificada no final dos testes? Por exemplo, uma pessoa cega poderia receber a mesma classificação de uma pessoa que enxerga? Dependeria da bateria de testes? Como poderiam ser adaptados?

Sistematizacao do conhecimento

Comente com os estudantes que nas aulas subsequentes irão aprofundar discussões sobre a utilização inadequada de substâncias para transformação corporal e de desempenho.

Explique que o exercício físico traz muitos benefícios para nossa saúde e qualidade de vida independente de realizarmos a prática para a saúde ou para o desempenho esportivo. O importante é que a sobrecarga esteja adequada ao nível de condicionamento físico de cada um. Entre os benefícios estão a perda de gordura corporal, o aumento da massa magra, a maior disposição para realizar tarefas do dia a dia, a prevenção de doenças como diabetes, pressão alta ou AVC.

Comente que os resultados dependem de uma frequência semanal e de uma constância na prática. A velocidade dos resultados depende de inúmeros fatores, como a hereditariedade, a alimentação ou o sono. Muitas vezes, as pessoas querem um resultado mais rápido do que a prática regular de exercícios promove. Para isso, fazem uso de medicamentos ou substâncias que aceleram o processo de, por exemplo, aumento de massa muscular ou de melhora da *performance* para uma modalidade esportiva. O uso sem acompanhamento desses medicamentos pode trazer sérias complicações à saúde. Comente que irão aprofundar sobre esse assunto nos desdobramentos deste plano.

Registro e avaliacao

Utilize todo processo de registro e tabulação dos dados das avaliações físicas.

Proponha a eles um desafio: daqui a um determinado tempo, como, por exemplo, três meses, iremos novamente realizar uma avaliação. A proposta é que os percentuais gerais dos resultados de avaliação física estejam em um nível melhor. Por exemplo, supondo que hoje 70% dos estudantes estejam com a sua resistência muscular abdominal em um nível muito fraco ou razoável. O desafio seria reduzir esse

percentual para um nível abaixo de 50%. Para que isso ocorra, é necessário que os estudantes se envolvam mais em práticas de exercícios desse tipo.

Observe a reação dos estudantes em relação à proposta. Estimule-os a criar momentos nos quais poderiam realizar esses exercícios tanto na escola como no seu dia a dia. Podem, por exemplo, combinar de encontrarem-se fora do horário escolar em determinado local para realizar caminhadas ou corridas, de acordo com seu nível de condicionamento físico visando melhorar a sua capacidade cardiorrespiratória.

Peça a eles que registrem um diário do encontro, registrando quem participou, o que foi feito, quanto tempo durou e a data.

Barreiras

Barreiras

- Exigir a descrição dos resultados da avaliação física somente por escrito.
- Excluir estudantes dos testes físicos devido a uma suposta incapacidade de seguir os protocolos de avaliações físicas.
- Deixar de orientar os estudantes acerca dos procedimentos das avaliações.

Sugestões para eliminar ou reduzir as barreiras

- Possibilitar as adaptações necessárias para que todos realizem as avaliações físicas.
- Possibilitar o auxílio entre os estudantes para realização e preenchimento dos registros.
- Utilizar diferentes formas para as orientações, explorando os recursos verbais, de demonstração e visuais.

Desdobramentos

Para o desdobramento deste plano sugerimos que aprofunde aprendizagens sobre o uso de substâncias para o desempenho. Peça que os estudantes pesquisem os principais motivos que levam as pessoas a utilizar esses produtos. *É uma questão de desempenho esportivo? Está relacionada a uma questão estética? São pessoas que já praticam atividade física e querem resultados mais rápidos ou pessoas que não praticam atividade física e querem resultados físicos advindos dos produtos?*

Pode-se dividir os estudantes em grupos e cada grupo pesquisar e apresentar uma das substâncias mais utilizadas em academias, centros de treinamento, esportes de alto rendimento, bem como suas consequências.

Verifique a possibilidade de uma interação com outros componentes curriculares da área de Ciências, visando ampliar as aprendizagens dos estudantes.

Sugerimos também que para as atividades práticas elabore algumas séries de exercícios com o intuito de melhorar as capacidades físicas avaliadas para que os estudantes pratiquem em outros momentos. Devem ser propostos exercícios que os estudantes conseguem realizar sem a necessidade de uma orientação profissional, como uma caminhada. Oriente-os sobre como medir a frequência cardíaca para

uma caminhada ou corrida ou para flexões de braço ou agachamentos corretamente e de acordo com o seu nível de condicionamento físico.

Verifique com os estudantes a possibilidade de entrevistar algum atleta ou ex-atleta da sua localidade, questionando sobre as exigências da modalidade, as cobranças por parte do técnico, da torcida ou mesmo pessoais que poderiam levar pessoas a fazerem o uso de substâncias ou medicamentos sem orientação médica para a melhora do desempenho. É importante que os estudantes percebam que, muitas vezes, a pressão é muito grande sobre os atletas. Estão sempre em busca do seu máximo potencial e alguns preferem utilizar outros recursos de maneira ilícita para encurtar esse caminho.

Ensino remoto

Para as aulas no modelo remoto, sugerimos o mesmo procedimento da **Conversa inicial**. Podem perguntar aos familiares e às pessoas com quem convivem sobre a presença de doenças relacionadas ao sedentarismo, bem como a prática diária de atividade física delas. Em situação remota, é muito difícil que os estudantes consigam envolver-se em atividades físicas regulares, portanto, é muito provável que o envolvimento deles com atividades físicas esteja abaixo do recomendado, assim como o seu nível de condicionamento físico. Observe com os estudantes aquelas avaliações que podem ser feitas por eles em casa, como, por exemplo, o teste de potência muscular de membros inferiores, de resistência abdominal, de flexibilidade. Peça que registrem nas tabelas os resultados daqueles que conseguirem realizar. Os estudantes devem compartilhar como fizeram os testes. Esse procedimento pode ajudar outros com ideias para também fazê-lo. Comente que na volta à escola farão os testes complementares.

Peça que realizem a pesquisa sobre os malefícios da utilização de substâncias para melhora do desempenho, bem como invistam em a possibilidade de entrevistar um atleta da localidade, dialogando sobre o porquê a cobrança pelo desempenho levaria as pessoas a se utilizarem de substâncias e medicamentos sem acompanhamento médico e, muitas vezes, ilícitos.

Sobre o plano

Este plano de atividade foi elaborado pelo time de autores NOVA ESCOLA.

Autor: Laércio de Moura Jorge

Mentor: Edison de Jesus Manoel

Especialista da área: Luis Henrique Martins Vasquinho