

# O TRATO DIDÁTICO-PEDAGÓGICO DA SAÚDE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA:

## UMA EXPERIÊNCIA NO ENSINO FUNDAMENTAL II

ALESSANDRA SABADINI GIRÃO SAGREDO

Licenciada em Educação Física pela Universidade Federal do Espírito Santo – UFES

Professora de Educação Física da Rede Municipal de Vitória – ES

DR. UEBERSON RIBEIRO ALMEIDA

Professor do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo – CEFD/UFES

**Resumo** | Este artigo constitui-se de experiência sobre o trato didático-pedagógico da saúde em uma turma de 9º Ano do Ensino Fundamental II de uma escola pública da rede municipal de Vitória - ES. A narração foi produzida por uma docente que ministra a disciplina Educação Física na escola e por um professor da Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes). Tem como objetivo apresentar a trajetória pessoal/profissional da docente, suas relações com os processos formativos e, em especial, com o tema saúde na escola. Compartilha a elaboração de um projeto curricular denominado “Corpo, Saúde e Movimento”, por meio do qual a professora organiza o trato didático-pedagógico da saúde em três trimestres para os estudantes dos 9º anos do Ensino Fundamental II sob a perspectiva de uma Educação Física para o lazer.

**Palavras-chave** | Educação física escolar; Saúde; Lazer.

## THE DIDACTIC-PEDAGOGICAL TREATMENT OF HEALTH IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES: AN EXPERIENCE IN ELEMENTARY SCHOOL II

**Abstract** | This article consists of experience report on the didactic-pedagogical treatment of health in a 9th grade class of Elementary School II of a public school in the municipal network of Vitória-ES. The narration was produced by a professor who teaches the subject of Physical Education at

school, and by a professor at the Federal University of Espírito Santo (Ufes). It aims to present the personal/professional trajectory of the teacher, her relationships with the formative processes and, specifically, with the theme of health at school. It shares the elaboration of a curricular project called “Body, Health and Movement”, through which the teacher organizes the didactic-pedagogical treatment of health in three trimesters for students of the 9th grade of Elementary School II from the perspective of a leisure-aimed PE.

**Keywords** | School physical education; Health; Leisure.

## **EL TRATAMIENTO DOCENTE-PEDAGÓGICO DE LA SALUD EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA: UNA EXPERIENCIA EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Resumen** | Este artículo está constituido de experiencia sobre el tratamiento didáctico-pedagógico de la salud en una clase del 9º grado de la escuela primaria de un colegio público de la red municipal de Vitória - ES. La narración fue producida por una docente que imparte la asignatura de Educación Física en la escuela y por un docente de la Universidad Federal de Espírito Santo (Ufes). Su objetivo es presentar la trayectoria personal/profesional de la docente, sus relaciones con los procesos formativos y, principalmente, con el tema de salud en la escuela. Comparte de la elaboración de un proyecto curricular denominado “Cuerpo, Salud y Movimiento”, a través del cual la docente organiza la atención didáctico-pedagógica de la salud en tres cuartas partes para los alumnos de los 9º grados de la escuela primaria desde la perspectiva de una EF para el ocio.

**Palabras clave** | Educación física escolar; Salud; Ocio.

## **UMA VIDA... DE PROFESSORA DE EDUCAÇÃO FÍSICA (EF)**

Este artigo é um relato de experiência sobre o trato didático-pedagógico da saúde vivenciado pela professora de EF Alessandra Sabadini Girão Sagredo em uma escola pública do município de Vitória-ES nas aulas do 9º ano do Ensino Fundamental. O relato foi produzido pela referida docente e por um professor da Universidade, em razão da parceria que vem se estabelecendo entre esses docentes há cinco anos devido ao interesse comum acerca do tema saúde na escola e formação<sup>1</sup> em saúde no

---

1. A professora Alessandra, há cinco anos, tem compartilhado sua experiência na escola sobre o trato didático- pedagógico da saúde com os estudantes do Curso de

Curso de Licenciatura em EF, do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo.

A experiência de trabalho pedagógico que será aqui desenvolvida pode ser caracterizada como uma “prática inovadora” na EF escolar (BRACHT, 2019). Ou seja, no caso da experiência em relato, trata-se de uma prática pedagógica que rompe com a tradição da EF escolar, a qual historicamente tratou a saúde predominantemente como uma questão de fisiologia e biometria dos estudantes, escamoteando o caráter pedagógico e crítico que a formação escolar exige dos componentes curriculares. Portanto, é de fundamental importância que tais práticas ganhem visibilidade acadêmica e possam ser compartilhadas entre os pares de área e docentes de EF das redes públicas e privadas de ensino.

Iniciamos apresentando<sup>2</sup> a trajetória de vida da docente, pois isso nos auxilia a avaliar os processos vividos na escola, as lacunas formativas e didáticas, bem como a formulação das estratégias que permitiram enfrentá-las.

A relação da professora Alessandra com a Educação Física começou quando era aluna das primeiras séries escolares, na década de 1980. Era apaixonada pela aula dessa disciplina, pelos/as docentes e pelas práticas corporais. Via seus professores como pessoas “felizes e saudáveis” pelo jeito, geralmente despojado e vigoroso, que apresentavam. Então, ainda criança, Alessandra decidiu que seria professora de Educação Física. Essa decisão tomou força quando entrou nas aulas de natação e participou de competições, logo sonhou em ser professora/treinadora de natação: “Era um mundo muito encantador!”

Na universidade, Alessandra começou a conhecer os possíveis caminhos do Curso de EF e o sonho de ser professora/treinadora de natação

---

Licenciatura em Educação Física do CEFD/Ufes, na disciplina Educação Física e Saúde, a qual é ministrada pelo professor Ueberson.

2. Por uma questão ético-política, iremos escrever o texto na primeira pessoa do plural por se tratar de uma experiência desenvolvida pela docente em seu trabalho na escola. O professor da universidade atuou como um auxiliar no processo de organização e escrita do relato.

foi perdendo força. Na época, em 1993, por escassez de professores de EF na rede estadual, era permitido ao universitário, a partir do segundo ano, dar aulas. Como queria ganhar experiência docente e autonomia financeira, começou a trabalhar nas escolas nesse mesmo ano.

Neste início da docência, um tanto presunçosa e com pouco embasamento conceitual, reproduzia suas experiências escolares como estudante nas aulas de EF, baseada na percepção de que a disciplina ensinava saúde e diversão/recreação. Então, as primeiras aulas ministradas na escola tinham como conteúdo a recreação esportiva e temas ligados à atividade física como sinônimo de saúde. Embora reducionista, esse pontapé inicial foi fundamental para um começo de carreira e a construção de uma prática docente crítica/reflexiva um tanto inquieta.

Ao longo do curso de graduação, Alessandra despertou-se verdadeiramente para o magistério, abandonando a paixão pela natação e o sonho de ser uma técnica esportiva. Foi, gradualmente, compreendendo que a aula de EF na escola exigia muito mais que educar o físico e obter saúde corporal ou diversão/recreação. Reconhecendo a disciplina de EF como pertencente à área pedagógica, buscou fundamentar suas aulas em diálogo com a Pedagogia Crítico-Superadora do Coletivo de Autores e dos conteúdos da Cultural Corporal de Movimento: ginástica, lutas, dança, esporte, jogos e brincadeiras (SOARES, 1992).

O curso de graduação e o envolvimento com os conhecimentos pedagógicos abriram um novo caminho para a docente, pelo qual foi possível construir uma trilha mais segura do ponto de vista conceitual no sentido de sustentar a EF como componente curricular e, com efeito, elaborar sentidos para o trabalho docente e para a profissão escolhida. Com isso, a organização e seleção dos conteúdos se tornaram tão importantes quanto as vivências e práticas das aulas.

Em 1999, o CEFD/Ufes ofereceu o Curso de Especialização em Educação Física Escolar com Base na Pesquisa-Ação (BRACHT et al., 2006), o qual tinha como proposta o relato e análise da prática pedagógica para construção de uma nova prática. No Curso de Pesquisa-Ação, Alessandra percebeu outros pontos fundamentais para a ação pedagógica como:

considerar as peculiaridades da escola; garantir o direito à ampliação do saber/fazer dos alunos; ser reflexiva tendo como ponto de partida uma perspectiva crítica; jamais se esquecer da dimensão política de ensinar; não se eximir da responsabilidade na construção do conhecimento, tendo os estudantes como sujeitos dessa construção; considerar a descontração e a diversão como chaves do envolvimento dos estudantes nas aulas. Isso tudo deveria se dar sem perder de vista a especificidade da Educação Física como uma “prática pedagógica” (BRACHT, 2019).

O curso de formação continuada via Pesquisa-Ação provocou novas práticas (proposta do curso), sobretudo no que diz respeito à organização didática. Todavia, ainda havia algo que era muito pulsante a ser delineado no trabalho pedagógico da professora: os temas ligados à saúde e o caráter lúdico das aulas de Educação Física. Assim, a docente reflete sobre sua prática e revisita suas memórias da época em que foi tomada pelos “encantamentos” da Educação Física na infância, quando via seus professores como pessoas “felizes e saudáveis” e a disciplina girava em torno de sua percepção do senso comum sobre saúde e diversão/recreação. Tal reflexão produz um desafio a ser enfrentado na prática pedagógica: como aliar ludicidade, criticidade e construção do saber? E, ainda, sabendo que o tema saúde é inerente à Cultura Corporal de Movimento, como trabalhá-lo nas aulas sem que a fisiologia prevaleça sobre a pedagogia?

Buscando essas e outras respostas, a docente se aproximou da relação entre Educação Física e lazer. A literatura lhe trouxe, como referência teórica, a definição de lazer como prática social (construída culturalmente) que inclui conhecimento, autonomia, criatividade, expressão, satisfação e diversão. Na relação entre educação e lazer, este ora foi tomado como veículo (ferramenta para promover a educação), ora como objeto (atividades de lazer) (GOMES, 2008).

Nesse movimento de estudar a própria prática, a professora percebe que o tema lazer integrado à Cultura Corporal de Movimento apresenta aspectos educativos que podem contribuir para a compreensão e intervenção no cotidiano, propiciando ao estudante o exercício da criticidade, compreensão e intervenção na realidade em íntima relação com o tema

saúde. Isso vinha ao encontro do sentido que a docente buscava para seu trabalho: contribuir para que os estudantes, por meio das aulas de EF, aprendam a gerenciar suas práticas corporais no lazer de forma consciente e autônoma e, portanto, sejam capazes de cuidar da saúde nessa esfera da vida, cada vez mais governada pela indústria cultural e pelas lógicas do consumo e do mercado (GOMES, 2008).

Com a intenção de expressar e compartilhar como a saúde tem sido trabalhada nas aulas de EF da docente, para o espaço deste texto, apresentaremos e analisaremos o projeto pedagógico “Corpo, Saúde e Movimento” que vem sendo desenvolvido pela professora Alessandra nas turmas de 9º ano em uma escola da rede municipal de Vitória-ES.

### **PROJETO CURRICULAR: “CORPO, SAÚDE E MOVIMENTO”**

A experiência pedagógica aqui narrada ocorreu/ocorre em uma escola de ensino fundamental da rede pública municipal de Vitória-ES, onde atualmente Alessandra trabalha como docente efetiva desde 2005. Ressaltamos que a saúde é tema tratado nas aulas de EF por essa docente desde as séries iniciais do Ensino Fundamental I, tornando-se mais específico no Ensino Fundamental II. As turmas dos 6º e 7º anos participam do projeto curricular denominado “Esporte, Saúde e Lazer” e, principalmente, nos 8º e 9º anos com o projeto “Corpo, Saúde e Movimento”, o qual, para este relato, selecionamos para apresentar e analisar.

A escola fica em um bairro considerado de classe média e é o mais populoso de Vitória. Contém uma boa infraestrutura para melhoria da qualidade de vida, com praças e locais de lazer, próximo à Praia de Camburi. Os resultados do índice de desenvolvimento da educação básica (Ideb) mostram que a escola sempre se destaca, no ranking do município, entre as primeiras colocadas no critério de qualidade do ensino.

Os alunos têm um bom envolvimento com as atividades curriculares e extracurriculares desenvolvidas pela disciplina Educação Física, o que gera uma aproximação com a professora. Isso permite a ampliação da percepção das necessidades e objetivos educacionais pertinentes ao

contexto escolar, como a preocupação com o corpo e sua aceitação. Portanto, o trato didático-pedagógico da saúde em suas relações com o corpo e as práticas corporais no contemporâneo tornaram-se uma necessidade pulsante em seu trabalho nas aulas de EF.

Para os 9º anos, o Projeto “Corpo, Saúde e Movimento” foi organizado, metodologicamente, da seguinte maneira: no primeiro trimestre, trabalhamos o tema “Boa forma”; no segundo, abordamos o tema relativo às “Medidas e avaliações”; e, no terceiro trimestre, enfatizamos as “Práticas corporais, lazer e saúde”. Ressaltamos que esses temas foram escolhidos com base nas demandas apresentadas pelos estudantes da escola. Além disso, tais temáticas complementam e complexificam os temas abordados nos 8º anos, no primeiro trimestre: “Corpo e sociedade: corpo na sociedade atual, linguagem corporal, drogas - um problema social”; no segundo trimestre: “Mobilidade humana: relação entre mobilidade urbana e saúde, vida moderna e sedentarismo, drogas – classificação”; no terceiro trimestre: “Produzindo conhecimento sobre saúde: produção de um jornal sobre saúde”.

No que diz respeito especificamente à abordagem da saúde nos 9º anos, para melhor visualização, elaboramos abaixo um quadro com um resumo dos temas e os objetivos da proposta curricular contida no projeto “Corpo, Saúde e Movimento”.

**Quadro 1** - Temas e objetivos do projeto para os 9º anos

TEMAS	OBJETIVOS
<b>1º TRIMESTRE</b>	
Conceitos de boa forma, valências físicas e exercícios aeróbicos	Analisar, criticamente, os conceitos de “boa forma” e das valências físicas na sua relação com a promoção da saúde
Adolescência meninos e adolescência meninas	Refletir sobre as mudanças corporais, afetivas, comportamentais e sociais do período da adolescência
<b>Valências físicas:</b> resistência cardiorrespiratória, flexibilidade, resistência muscular	Relacionar as valências físicas com os tipos de atividades físicas e exercícios físicos
Princípios do treinamento desportivo	Compreender os pilares fundamentais para um programa de treinamento e como funcionam

TEMAS	OBJETIVOS
<b>2º TRIMESTRE</b>	
<b>Medidas e avaliação:</b> pressão arterial; IMC; relação cintura-quadril; frequência cardíaca; composição corporal; metabolismo; ingestão calórica e gasto calórico; zona de treinamento; histórico familiar	Compreender a significação dos números da pressão arterial, IMC e as outras medidas e avaliações elencadas neste módulo para o conhecimento de indicadores do condicionamento físico, das capacidades físicas, além de aptidões biológicas, fisiológicas, e identificar a ocorrência de alguma doença preexistente que impossibilite ou restrinja a prática de exercícios físicos Identificar o acesso ao sistema de saúde como direito do cidadão
Avaliação física	Conhecer os elementos da avaliação física e realizá-la, identificando e interpretando os dados
<b>3º TRIMESTRE</b>	
<b>Práticas corporais, lazer e saúde:</b> alongamento; step; ginástica localizada; caminhada e corrida; ginástica geral; e visita à academia	Vivenciar/experimentar modalidades de exercícios físicos praticados nos mais variados espaços (ruas, academias, praias, praças) e relacionar com os temas no primeiro módulo. Exemplo: na caminhada de uma hora no calçadão de Camburi, trabalhamos a valência física resistência cardiorrespiratória. É um exercício aeróbico que melhora a eficiência do coração e dos pulmões
<b>Doenças que circulam pelo sangue:</b> IDH e expectativa de vida; limite e esforço na medida certa	Identificar as doenças cardiovasculares (trombose, AVCs, infarto) e suas principais causas (diabetes, colesterol alto, pressão arterial alta), bem como o seu impacto na saúde, no índice de mortalidade da população brasileira e nos programas de saúde pública Utilizar uma nova forma de produção textual para o diálogo com os conteúdos/temas desenvolvidos pela disciplina neste módulo/trimestre para distribuição em espaço público fora da escola

Fonte: Arquivos da professora

## ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS

Elaborar estratégias de ensino-aprendizagem é um ponto crucial para atingir os objetivos propostos na prática pedagógica. A seguir, apresentamos as principais estratégias metodológicas efetivadas por

Alessandra que lhe permitem dar trato didático-pedagógico aos conteúdos, dentre os quais o tema da saúde.

## **ESTRATÉGIA I - APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA TRIMESTRAL AOS ESTUDANTES E AS FAMÍLIAS**

A primeira estratégia de ensino utilizada pela docente começa sempre com a apresentação aos estudantes do Programa Trimestral no primeiro dia de aula de cada trimestre. O Programa Trimestral é uma sequência de temas das aulas, visando a que o aluno e a família tenham ciência do conteúdo programático, das estratégias e dos critérios de avaliação e se sintam envolvidos no processo de ensino-aprendizagem. É descrito no caderno dos alunos e funciona também como uma agenda para acompanhamento dos estudantes e das famílias.

Para esse procedimento, a escola realiza, nas primeiras semanas de aula, uma reunião de pais/responsáveis para apresentar os professores/as das turmas. A professora Alessandra aproveita esse momento de contato com as famílias também para explicar sobre o caderno de EF, o Programa Trimestral e o seu funcionamento. Ela pede aos pais que acompanhem e, ainda quando necessário, solicita a assinatura dos pais/responsáveis como confirmação de ciência por parte deles. Abaixo, compartilhamos a descrição do Programa Trimestral do 3º Trimestre no caderno de um dos estudantes do 9º ano:

## Programa Trimestral

### 3º Trimestre

1ª aula - Apresentação do programa trimestral e dos critérios de avaliação

2ª aula - Texto: Os males que circulam pelo sangue.

3ª aula - Alongamento

4ª aula - Ginástica localizada

5ª aula - Step

6ª aula - Circuito

7ª aula - Seminários: IDH e Expectativa de vida.

8ª aula - Seminários: limite e os forços na medida certa.

9ª aula - Seminário: Pensamento Crítico

10ª aula - Visita a academia popular e academia de musculação.

11ª aula - Caminhada no calçadão de Camburi e visita ao módulo de esmolas ao exercício.

12ª aula - Recolhimento do caderno e explicação sobre elaboração do folder.

13ª aula - Jogos recreativos/ elaboração do folder

14ª aula - Revisão dos conteúdos para a prova.

15ª aula - Prova

16ª aula - Entrega dos folders/ jogos recreativos.

17ª aula - Saída para a feira para a entrega dos folders.

18ª aula - Jogos recreativos.

19ª aula - Recuperação/ jogos recreativos

20ª aula - jogos recreativos.  
21ª aula - Recuperação Trimestral

## Critérios de Avaliação

1. Participação nas práticas corporais - 10 pontos
2. Seminário - 8 pontos
3. Caderno - 7 pontos
4. Prova - 8 pontos
5. Folder - 7 pontos

## Grupos dos Seminários e dos Folders

- 1- William, Gabriel, Bruno, Alti, Mariana, Davi
- 2- Elen, Ana B, Lara, Lucas B, Gustavo
- 3- Sofia, Beatriz, JP, Divina, Caio, Káris
- 4- Ana L., Wagner, Larissa, Micael, Galvão
- 5- Pedro Lucas, Kamilly, Saulo, Jannara Julia, João Gabriel

Foto 1 – Programa trimestral descrito no caderno do estudante

Fonte: arquivos da professora.

## ESTRATÉGIA II - O CADERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O caderno de Educação Física é um elemento central para registros, sistematização de conceitos, práticas e para o acompanhamento da aprendizagem dos estudantes pela professora e pelas famílias. Todas as aulas geram registros e, ao final de cada trimestre, a professora recolhe esse caderno para avaliação.

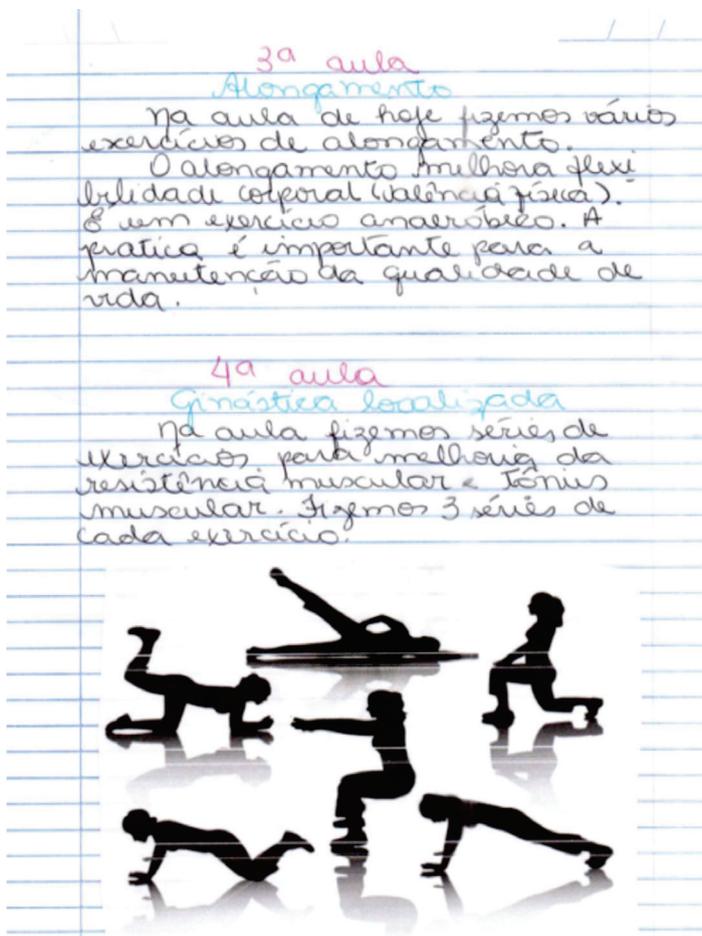


Foto 2 - Registro descrito no caderno do estudante

Fonte – Arquivos da professora.

## **ESTRATÉGIA III - ESTUDAR TEXTOS JUNTO COM OS ESTUDANTES**

Para cada trimestre, há um texto-base. No primeiro trimestre, o texto é sobre “Boa forma”; no segundo “Medidas e avaliação” e no terceiro “Os males que circulam no sangue”. Esses textos são retirados e utilizados, integral ou parcialmente, da fonte original. Alguns são reescritos e adaptados pela docente para adequação ao nível de compreensão dos estudantes. Nessa estratégia, os alunos são questionados e estimulados a discutir a respeito do tema da aula. Um ponto importante é a apreensão/compreensão do conteúdo/tema para a articulação com outros assuntos a serem desenvolvidos nas vivências corporais, nos seminários e nas produções textuais.

## **ESTRATÉGIA IV - PRODUÇÃO DE SEMINÁRIOS EM GRUPOS**

Os seminários têm como objetivos que cada grupo apresente/discuta temas em textos específicos distribuídos pela professora, expondo suas ideias, enquanto os outros alunos da turma analisam e registram no caderno o que está sendo debatido. No final de cada apresentação, todos os estudantes podem fazer suas contribuições a respeito do tema. Uma característica dessa estratégia é que muitas vezes não se podem prever os desfechos dos seminários, mesmo com a escolha dos temas e distribuição de textos pela professora. Sendo assim, eles favorecem a construção da autonomia intelectual dos alunos que podem buscar recursos e fontes de informação que se mostrem necessários e desejados para complementação do trabalho, entre outros. Ao final de todas as apresentações, a professora busca articular os temas e ideias para uma melhor compreensão, análise e registro.

## **ESTRATÉGIA V - VIVÊNCIA DE PRÁTICAS CORPORAIS SITUADA**

Nesta fase/idade dos estudantes, a professora percebeu: a) o interesse/aproximação dos alunos pelas práticas corporais desenvolvidas

em academias de ginástica e/ou ligadas à cultura midiática por questões estéticas e convivência social; b) a necessidade de exploração dos locais de atividade física e lazer do bairro. Então, além dos locais da escola, a professora também utiliza outros lugares da comunidade, fora dos muros da escola, para a vivência das práticas corporais. Assim, eles vivenciam práticas corporais como, ginástica localizada, step, circuito, caminhada no calçadão da praia, visitas às praças, ao Módulo do Serviço de Orientação ao Exercício (SOE)<sup>3</sup> e academias de musculação.



**Foto 3** – Caminhada até à Praia de Camburi

**Fonte:** Arquivos da professora.

3. O Serviço de Orientação ao Exercício (SOE) é um programa de promoção das PCAFs da Secretaria Municipal de Saúde (Semus) de Vitória-ES, implantado em 1990, completando, portanto, 30 anos de atividade em 2020. Para mais informações sobre o SOE ver Viera et al. (2020).



**Foto 4** – Conversa no Módulo do SOE

**Fonte:** Arquivos da professora.

Essas atividades práticas também são utilizadas para “dar vida” aos conceitos aprendidos, bem como produzir questões/problematizações. Por exemplo, na atividade de caminhada no calçadão da Praia de Camburi, os estudantes são levados a ficar atentos às modificações fisiológicas produzidas pelo exercício físico, como o aumento do ritmo da frequência cardíaca, a resistência cardiorrespiratória (valência física), a sensação de ativação das vias energéticas de consumo de oxigênio (via aeróbica, via anaeróbica) e produção de energia.

A professora aproveita para levar os estudantes a aprender métodos de mensuração de suas frequências cardíacas (como contagem via pulso) e suas relações com os processos de queima dos carboidratos, gorduras e proteínas pelo organismo. Retoma-se a discussão acerca das zonas de treinamento e suas especificidades no que diz respeito aos objetivos do emagrecimento, condicionamento físico, ganho de massa muscular. Nessas atividades, discutem-se, ainda, as políticas públicas de lazer e saúde e a importância do conhecimento, por parte da população, dos espaços e serviços disponíveis de práticas corporais na comunidade.

A caminhada pela orla da praia vai fazendo emergir questões ligadas às iniquidades no acesso às práticas corporais (PNUD, 2017) pelos estudantes que vivem em bairros mais periféricos, bem como se torna uma importante ação político-pedagógica no sentido de levar os estudantes a se apropriarem dos espaços de lazer e serviços de saúde da comunidade.

## **ESTRATÉGIA VI - PRODUÇÕES TEXTUAIS E IMAGÉTICOS COMO OS FOLDERS, JORNAIS, LIVROS E VÍDEOS**

Todos esses gêneros textuais e imagéticos têm o objetivo de organizar mais sistematicamente a aprendizagem, de comunicar com mais clareza as ideias, de interpretar informações e refletir sobre a saúde e as práticas corporais. No final do ano letivo, cada série/ano tem um gênero textual para produzir. Os 8º anos produzem jornais de circulação na escola e os 9º anos elaboram folders para distribuição e circulação na feira da comunidade, próxima à escola. Os temas das produções textuais são inspirados nos conteúdos/temas das aulas de Educação Física trabalhados durante o ano letivo e, nesse bojo, os estudantes podem fazer suas escolhas temáticas.

## **PROCESSO DE AVALIAÇÃO**

A avaliação dos estudantes é feita de modo formativo e processual, no sentido de valorizar a participação dos alunos nas atividades tanto de cunho mais conceitual, quanto nas vivências corporais. Com os 9º anos, a docente estabelece cinco critérios elementares para a avaliação: registros no caderno, participação nos seminários, participação nas práticas corporais, elaboração de folder e prova escrita. Abaixo segue a prova escrita dos 9º anos em 2018 (Foto 5).

NOME: \_\_\_\_\_

ANO: 2018

TURMA: 9ªA

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA (1º trimestre) PROFESSORA: ALESSANDRA VALOR: 8,0 NOTA: \_\_\_\_\_

Relacione a 1ª coluna de acordo com a 2ª coluna. (4 PONTOS)

1ªcoluna

1. Resistência muscular
2. Exercícios aeróbicos
3. Exercícios anaeróbicos
4. Flexibilidade
5. Resistência cardiorrespiratória
6. Equilíbrio
7. Velocidade
8. Potência
9. Força
10. Boa Forma
11. Mobilidade
12. Plasticidade
13. Elasticidade
14. Adolescência meninas
15. Bulimia
16. Valência Física
17. Insuficiência Cardíaca
18. Corpolatria
19. Estirão
20. Adolescência meninos

( ) Esses exercícios são contínuos e prolongados, traz mais benefícios ao organismo aumentando a eficiência do coração e pulmões e assim, diminuindo a chance de doenças cardiovasculares e melhorando qualidade e expectativa de vida.

( ) É a habilidade que permite o indivíduo manter o sistema músculo esquelético em uma posição estática eficaz e controlar uma postura eficiente quando em movimento.

( ) Diminuição da eficiência do coração.

( ) É o culto exagerado do corpo.

( ) É a capacidade de usar a energia mecânica, vencendo resistências e superando oposições criadas.

( ) É a capacidade que o indivíduo tem de responder a um estímulo o mais rápido possível.

( ) É a capacidade que o indivíduo tem de realizar uma contração muscular máxima no menor tempo possível.

2ª Coluna

( ) Crescimento da laringe, a voz começa a engrossar, começam a crescer os pelos em todo corpo (barba, axilas)

( ) É possível classificar cada modalidade esportiva de acordo com a qualidade física requerida para a sua prática.

( ) Consistem em surtos rápidos de atividades musculares intensas, durante os quais o suprimento de sangue não fornece a quantidade de oxigênio necessária aos músculos.

( ) É o grau de amplitude do movimento de uma articulação ou conjunto de articulações.

( ) Melhora o desempenho em exercícios como andar, correr, pedalar, nadar.

( ) É a capacidade de um segmento do corpo de realizar e sustentar um movimento por um período longo de tempo. Pode ser aeróbico e anaeróbico. É uma valência física importante para a manutenção e melhoria da qualidade de vida das pessoas.

( ) Doença psicológica mais frequente entre os adolescentes que consiste em provocar o vômito ou tomar laxativos depois de comer muito.

( ) É a capacidade de dar conta de todas as atividades físicas cotidianas ter ainda reservas suficientes de energia para enfrentar eventuais necessidades extras. Um adulto normal deve ser capaz de carregar compras pesadas ou correr para pegar um ônibus, sem ficar exausto e sem fôlego.

( ) Refere-se à amplitude de movimento permitida pela articulação em função de seus diversos componentes.

( ) Diz-se à capacidade de extensão elástica de seus componentes (tendões, músculos, pele).

( ) É a capacidade dos elementos articulares de se distenderem e retornarem a sua medida inicial.

( ) A cintura fica mais fina, o quadril se desenvolve, o crescimento em altura acelera..

( ) Período em que se ganha 20% da estatura final, tem idade de início e velocidade das mudanças variadas entre os indivíduos. Nas meninas, ocorre no início da puberdade e, nos meninos, na fase intermediária.

continua

2. Responda o principal tipo de valência física trabalhada e qual o tipo de exercício físico de cada modalidade esportiva. (2 PONTOS)

Modalidade de atividade física	Valência(s) Física(s)	Tipo de exercício físico
a) Corrida de 100 metros		
b) Alongamento		
c) Ginástica localizada		
d) Cross Trainer		
e) Maratona		
f) Musculação		
g) Pedalar 30 min		

3. Qual a diferença entre um coração de uma pessoa que pratica regularmente atividade física e coração e de um sedentário? (1 PONTO)

---



---



---



---



---

4. Quais são as três principais valências físicas para melhoria da qualidade de vida? (1 PONTO)

---



---

5. Quais os benefícios dos exercícios aeróbicos? (1 PONTO questão extra)

---



---



---



---



---

**BOA PROVA**

Foto 5 – Prova escrita dos 9º anos

Fonte: Arquivo da professora.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Hoje, a professora Alessandra entende que sua trajetória docente se caracteriza por mudanças que transformaram a prática. Segundo ela, uma docente pesquisadora é sensível às perguntas que a prática pedagógica coloca. É necessário pesquisar, desconstruir, dialogar, avaliar. Esse processo é, muitas vezes, desafiante e doloroso, pois romper com

modelos existentes e com culturas escolares de EF cristalizados não é nada confortável, porém, a angústia de não saber o “porquê” do que está fazendo ou “pra quê” está ensinando a EF de uma determinada maneira é bem mais dolorosa do que se abrir a mudanças.

A prática pedagógica da professora Alessandra nos mostra que há tentativas, no chão da escola, de romper com os modelos biologicistas de saúde. Visualizar essas tentativas e práticas exitosas dos docentes, compartilhá-las e com elas dialogar parece uma importante estratégia para avançarmos com o ensino do tema saúde nas aulas de EF, na escola e na formação dos professores de EF.

## REFERÊNCIAS

BRACHT, V. **A educação física escolar no Brasil: o que ela vem sendo e o que poderia ser.** Ijuí: Ujuí, 2019.

BRACHT et al. **Pesquisa em ação: educação física na escola.** Ijuí: Unijuí, 2006.

GOMES, C. L. **Lazer, trabalho e educação: relações históricas, questões contemporâneas.** 2. ed. Belo Horizonte: UFMG, 2008.

PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO (PNUD). **Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional – Movimento é Vida: atividades físicas e esportivas para todas as pessoas.** Brasília, 2017.

SOARES, C. L. et al. **Metodologia do ensino de educação física.** São Paulo: Cortez, 1992.

VIEIRA, L. A. et al. 30 anos do Serviço de Orientação ao Exercício em Vitória/ES: pioneirismo nas práticas corporais e atividades físicas no sistema único de saúde. **Movimento**, v. 26, e.26086, p. 1-18, 2020.

Recebido: 29 abril 2021

Aprovado: 03 agosto 2021

Endereço eletrônico:

Alessandra Sabadini Girão Sagredo  
alessandra.sabadini@gmail.com