

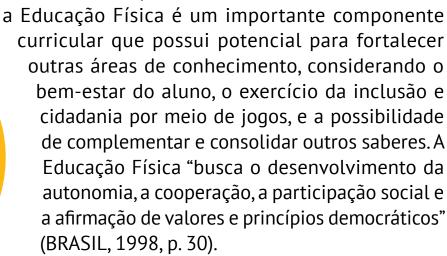


ATIVIDADE FÍSICA PARA BEM-ESTAR E APRENDIZAGEM

Sabe-se que praticar exercícios físicos regularmente é um hábito saudável que devemos cultivar durante todas as etapas da vida, sendo ideal que esta prática seja estimulada desde a infância. Além de beneficiar a saúde, propiciando bemestar físico e mental, a prática de exercícios físicos têm relação positiva com o desempenho escolar.

Alguns estudos confirmam que a prática de exercícios antes do momento das aulas teóricas contribui para a concentração, melhorando o desempenho dos alunos. "A atividade física sob a forma de brincadeiras ativas infantis pode atuar como um fator motivacional facilitando a aprendizagem e memorização do conteúdo escolar por meio da ativação de mecanismos neurofisiológicos"

(DIAS et al., 2013). Neste sentido, dentro da escola,





Escola Ativa

O conjunto de sequências didáticas aqui apresentados estão pautados no conceito de Escola Ativa, elaborado pelo Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD), que se caracteriza por "resgatar o prazer de se movimentar na escola e fora dela, que acolhe a criança em movimento para que ela não mais deixe o corpo no portão de entrada enquanto seu intelecto adentra o recinto escolar" (PNUD, 2019). Logo, a sequência didática voltada para 1º e 2º anos possui o objetivo final de ensinar sobre atividades físicas, possibilitando que os alunos tenham protagonismo ao estruturar uma agenda de recreação para os momentos que estão no pátio da escola. Somado a isso, os alunos também terão a possibilidade de refletir sobre suas emoções ao movimentar o corpo.

Da mesma forma, a sequência didática para 3°, 4° e 5° anos também estimula o protagonismo dos alunos ao propor que elaborem cartazes com a função de conscientizar e incentivar a prática de exercícios físicos pela comunidade escolar. Para produzir os cartazes, os alunos passarão por um processo de pesquisa e ao final deverão exercitar a criatividade e capacidade de síntese para comunicar as informações mais importantes a todos na escola.



DICAS PARA UMA ESCOLA ATIVA

Música na escola

Nos momentos de entrada, saída e recreio, a música ambiente no pátio pode ser um estímulo para a movimentação dos alunos de forma dirigida, além de contribuir para que o ambiente fique mais animado e acolhedor.



Atividade física para iniciar o HTPC

Durante o HTPC na escola, professores e coordenadores podem sempre fazer uma atividade física, de 5 minutos, para que todos iniciem o horário de trabalho coletivo com muita energia e concentração. Cada dia um professor diferente pode ser responsável por propor e conduzir a atividade.



Recreio ativo

É importante canalizar a energia dos alunos, especialmente dos mais novos que costumam ser mais inquietos. Realizar atividades dirigidas no recreio, como brincadeiras ou jogos de bola, podem apoiar no aproveitamento e interação dos alunos neste espaço de tempo.



Referências:

BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Ministério da Educação e do Desporto: Secretaria de Educação Fundamental. Brasília, 1998.

DIAS, Marcela et al., "Efeito de brincadeiras ativas sobre o desempenho escolar em crianças". Educação Física em Revista. Vol. 7 Núm. 1. 2013.

PNUD. Caderno de Desenvolvimento Humano sobre Escolas Ativas em Maceió – Tornando Escolas mais Ativas. Brasília, 2019.







ATIVIDADE FÍSICA PARA BEM-ESTAR E APRENDIZAGEM

Atividade 3°, 4° e 5° anos

Esta sequência didática busca gerar consciência nos alunos sobre a importância do hábito de se exercitar. Também propõe que sejam precursores na consolidação de uma cultura da atividade física dentro da comunidade escolar.

Sequência Didática 2: Dia D da atividade física



ABORDAGEM: Ensino Presencial.



OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:



- Incentivar nos alunos o hábito do exercício físico.
- Desenvolver habilidades de pesquisa e produção de texto.
- Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde.

PÚBLICO:



- Crianças de Ensino Fundamental Anos Iniciais, para 3º, 4º e 5º anos.
- Educação de Jovens e Adultos EJA.

MATERIAIS:



- Caixa de som, para reproduzir música.
- Materiais para pesquisa: internet (opcional), textos, livros, etc.
- Cartolinas para confecção dos cartazes.
- Canetinhas, gizes de cera, lápis de cor.
- Outros materiais diversos para confecção dos cartazes.

Habilidades da BNCC que podem ser trabalhadas:



Caso o educador aplique esta sequência didática exatamente como está aqui descrita, ele poderá trabalhar as habilidades listadas abaixo. Porém, o educador sempre tem a possibilidade de adaptar as atividades propostas de forma a atender melhor sua realidade, trabalhando assim outras habilidades presentes na BNCC. É importante destacar que as habilidades nunca se esgotam com a prática de uma atividade. É necessário retomá-las, com o intuito de aprofundar sua prática, estabelecendo processos mais complexos.

EF15AR04 Experimentar diferentes formas de expressão artística (desenho, pintura, colagem, quadrinhos, dobradura, escultura, modelagem, instalação, vídeo, fotografia etc.), fazendo uso sustentável de materiais, instrumentos, recursos e técnicas convencionais e não convencionais.

EF15LP05 Planejar, com a ajuda do professor, o texto que será produzido, considerando a situação comunicativa, os interlocutores (quem escreve/para quem escreve); a finalidade ou o propósito (escrever para quê); a circulação (onde o texto vai circular); o suporte (qual é o portador do texto); a linguagem, organização e forma do texto e seu tema, pesquisando em meios impressos ou digitais, sempre que for preciso, informações necessárias à produção do texto, organizando em tópicos os dados e as fontes pesquisadas.

EF04LP20 Reconhecer a função de gráficos, diagramas e tabelas em textos, como forma de apresentação de dados e informações.

EF03LP19 Identificar e discutir o propósito do uso de recursos de persuasão (cores, imagens, escolha de palavras, jogo de palavras, tamanho de letras) em textos publicitários e de propaganda, como elementos de convencimento.

EF15AR11 Criar e improvisar movimentos dançados de modo individual, coletivo e colaborativo, considerando os aspectos estruturais, dinâmicos e expressivos dos elementos constitutivos do movimento, com base nos códigos de dança.



PASSO A PASSO:

Passo 1 : Sensibilização

Bailinho

Antes de iniciar a atividade de sensibilização, prepare a sala de aula: afaste as carteiras e escolha uma música animada.

Quando os alunos entrarem em sala de aula, receba-os já com a música tocando. Diga que eles podem dançar de forma livre, se quiserem. Talvez no início fiquem um pouco acanhados, porém o objetivo é que aos poucos a animação vá contagiando uns aos outros. Sinta como estão os alunos, você pode colocar quantas músicas achar pertinente.

Depois da sessão de dança livre, junte os alunos em roda, desligue a música e oriente-os a fazer alguns exercícios de relaxamento para baixar a animação e fazer com que voltem a concentrar-se nas suas falas.

Depois da sessão de dança e relaxamento, organize-os sentados no chão em roda e faça algumas perguntas para sensibilizá-los sobre a importância de exercitar-se e entender como é este hábito na vida deles:

- O que vocês sentiram enquanto estavam dançando?
 Sentiram vergonha a princípio? Este sentimento mudou?
- O que vocês estão sentindo agora, depois de dançar?
- Como foi poder movimentar o corpo na sala de aula?
- Vocês acham que se exercitar é importante? Por quê?
- Vocês costumam se exercitar? Que tipo de exercício fazem?
- Etc...



Sugestão de artistas brasileiros para a escolha da música (convide os estudantes a sugerirem outros artistas):

- Jorge Benjor
- Alceu Valença
- Zé Ramalho
- Tim Maia
- Daniela Mercury
- Gilberto Gil







- Seu Jorge
- Bezerra da Silva
- Dominguinhos





DICA

Esta atividade pode ser feita em conjunto com o(a) professor(a) de educação física. Ele/ela poderá trazer algumas técnicas importantes, principalmente no momento de relaxamento, além de aportar com a roda de conversa pós atividade.



Passo 2: Investigação

Por que exercitar-se é importante?

Informe os alunos que eles terão uma missão muito importante: conscientizar todos na escola sobre a importância de se praticar exercícios físicos. Separe os alunos em grupos de 3 ou 4 integrantes.

Cada grupo deverá criar um cartaz informativo para ser exibido nos espaços da escola. Para isso, terão que antes fazer uma pesquisa sobre os benefícios do exercício físico. As fontes de pesquisa podem ser diversas: livros ou páginas web para informações gerais, entrevistas com profissionais especializados (ex.: professor de educação física ou outros), vídeos, etc. Você também pode organizar uma visita de um profissional para realizar uma palestra aos alunos, como alguém da Secretaria



Para esta pesquisa ser melhor dirigida, passe para os alunos antes um Roteiro de Pesquisa. A orientação desse roteiro pode variar conforme a idade e proficiência dos alunos. Algumas sugestões de perguntas são:

Roteiro de pesquisa

de Esportes do município.

Pesquisar os seguintes elementos:

O que é exercício físico? O que é esporte? Qual a diferença?

Quais os benefícios do exercício físico? E do esporte?

Como e quanto devemos praticar para trazer benefícios para a saúde?

Quais os benefícios da atividade física para o coletivo (além dos benefícios da saúde de forma individual)?

Entre outros.

Passo 3

Criando o cartaz de conscientização

Depois de levantar as informações, chegou a parte criativa do processo. Oriente-os a sintetizar as informações principais que eles descobriram em um cartaz, que deverá combinar elementos gráficos e textos. Para inspirá-los, mostre a eles alguns exemplos de infográficos.

Antes de eles iniciarem, oriente que considerem alguns aspectos importantes:



- Público que irá ver os cartazes. Para quem é?
- Objetivo do cartaz. O que se quer com o cartaz?
- Informações importantes. O que é essencial que o público saiba?
- Harmonia visual. Quais elementos gráficos irão facilitar a comunicação?





SAIBA MAIS

Veja o que é um infográfico e algumas dicas para criar um. Site Rock Content.

https://rockcontent.com/br/blog/infografico/

Veja alguns exemplos de infográficos para inspirar.

https://www.canva.com/pt_br/infograficos/modelos/





Preparação para o Dia D

Uma vez prontos os cartazes, analise o melhor espaço para exibi-los. Com a ajuda dos gestores da escola, organize um Dia D para o Exercício Físico. Neste dia, além do "lançamento dos cartazes", pode-se organizar:



Sessões de esportes ou outras atividades para todos os alunos e responsáveis. Estas atividades podem ser conduzidas pelos professores, mas também pelos pais que podem ser convidados a colaborar.



Os alunos podem ser monitores das crianças mais novas, e auxiliá-las na condução de esportes ou outras atividades físicas. Esta interação pode ser uma prática permanente da escola, sendo realizada em todos os recreios.



Palestras com especialistas, como médicos, educadores físicos, fisioterapeutas, etc.



SAIBA MAIS

Conheça o Projeto Escolas Ativas, realizado pelo Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD).

https://www.youtube.com/watch?v=L83MY5lhdgM

Depois de finalizada esta etapa, faça algumas perguntas para consolidar o conhecimento:

?

- O que vocês sabiam sobre a importância de se movimentar o corpo?
- O que vocês sabem agora? O que aprenderam de novo? O que mais gostaram de fazer?

Passo 5: avaliação

Meus alunos aprenderam?

Para a etapa de avaliação, sugere-se que seja aplicado um tipo de avaliação formativa, com a intenção de qualificar o desenvolvimento dos alunos e personalizar sua trilha pedagógica. Defina uma ou duas habilidades essenciais que se quer que os alunos consolidem e faça uma sondagem individual analisando se as desenvolveram e a que nível.

Boa aula!



Professoras e Professores,

Compartilhem conosco fotos e vídeos das atividades realizadas pelos alunos para inserirmos no site.

Enviem para: equipe.pedagogica@grupoccr.com.br

E não se esqueçam do Termo de Uso da Imagem, o qual se encontra <u>aqui</u>.