

## SEQUÊNCIA DIDÁTICA N° 02

**COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**COORDENAÇÃO TÉCNICA: LURDES MARINA ARTICULAÇÃO PEDAGÓGICA: ANA PAULA**

<b>I TRIMESTRE</b>		
<b>SEMANA / PERÍODO</b>	<b>07/04 a 18/04</b>	<b>Nº de aulas: 4</b>
<b>TURMA:</b>	<b>6º ANO</b>	
<b>HABILIDADES:</b>	<p><b>(EF67EF32BA)</b> Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos nas práticas corporais/atividades físicas, com o objetivo de promover a saúde e o lazer ativo.</p> <p><b>(EF67EF33BA)</b> Compreender os diversos paradigmas contemporâneos do ser humano e sua corporeidade, a partir das discussões sobre as questões da saúde, do lazer ativo e atividade física, oportunizando a formação de hábitos e estilos de vida saudáveis.</p> <p><b>(EF06EF17IT)</b> Entender o conceito, objetivo e importância da avaliação da altura e peso, aplicando os seus procedimentos no dia-a-dia.</p> <p><b>(EDF6-9)</b> Vivenciar práticas individuais e coletivas em circuitos, atividades recreativas e jogos pré-desportivos, desenvolvendo habilidades motoras, cooperação e estratégias para a prática esportiva.</p>	
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Compreender a importância da <b>antropometria</b> na promoção da saúde e no acompanhamento do desempenho físico.</li> <li>● Aprender a <b>realizar medições corporais básicas</b> (altura, peso e cálculo do IMC) de forma correta e segura.</li> <li>● Desenvolver a <b>resistência aeróbica</b> por meio de atividades práticas que estimulem o movimento contínuo e o engajamento.</li> <li>● Promover o <b>trabalho em equipe</b>, incentivando a colaboração, o respeito e a comunicação entre os colegas.</li> <li>● Estimular a <b>criatividade e o controle motor</b>, por meio de atividades que envolvam coordenação, expressão corporal e desafios físicos.</li> </ul>	
<b>RECURSOS NECESSÁRIOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Jogos de tabuleiro</li> <li>● Quadro</li> <li>● Pincel atômico</li> <li>● Apagador</li> <li>● Apito</li> <li>● Cones</li> </ul>	

## ETAPAS DA AULA / METODOLOGIA

### AULA 01

#### 1º momento:

#### Introdução: Antropometria

A **antropometria** é uma área da ciência que estuda as **medidas do corpo humano**, como altura, peso, circunferência e proporções corporais. Desde as civilizações antigas, como no Egito e na Grécia, já se utilizavam medições corporais para construir templos, fazer esculturas e entender o crescimento das pessoas.

Com o tempo, essas medições passaram a ser aplicadas em diferentes áreas, como a medicina, a educação física, o esporte, a ergonomia e até o design de roupas e móveis. Hoje, a antropometria é uma ferramenta essencial para avaliar o **desenvolvimento físico**, o **estado nutricional** e o **desempenho esportivo**, além de ajudar na prevenção de doenças e na promoção da saúde.

Nesta aula, vamos conhecer um pouco mais sobre a história e o conceito da antropometria, entender onde ela é utilizada e realizar algumas medições básicas para aprender, na prática, como essas informações podem ser úteis no nosso dia a dia.

#### Formas de Apresentação do objeto de conhecimento em aulas explicativas

Para facilitar a compreensão dos alunos e tornar a aula mais acessível, o professor pode escolher diferentes formas de apresentar o conteúdo, de acordo com o **objeto de conhecimento** e com os recursos disponíveis no momento. As principais opções são:

- **Transcrição no quadro:**

Ideal para aulas mais expositivas e quando se deseja que os alunos acompanhem a explicação escrevendo, o que ajuda na fixação do conteúdo. Também é útil quando não há recursos tecnológicos disponíveis.

- **Espelhamento de tela (projeção):**

Recurso utilizado quando o professor dispõe de computador e projetor ou TV. Permite apresentar slides, imagens, vídeos, textos e esquemas de forma mais dinâmica, favorecendo a participação e o interesse da turma.

- **Xerox (material impresso):**

O conteúdo pode ser entregue impresso para cada aluno ou grupo. Essa estratégia é útil para otimizar o tempo da aula, facilitar a leitura e possibilitar que o aluno leve o material para estudar em casa.

**O texto utilizado como base para a aula explicativa encontra-se em anexo a este plano. O professor poderá utilizá-lo conforme julgar mais adequado, seja transcrevendo trechos no quadro, projetando via espelhamento de tela ou distribuindo cópias impressas aos alunos.**

## AULA 02

### 1º momento:

Aula Prática - Vivência: Caçadores de Energia – Resistência e Estratégia.

### Desenvolvimento:

#### Divisão dos grupos:

- Separe os estudantes em dois ou mais grupos.

#### Preparação do espaço:

- Espalhe os objetos pelo espaço de forma equilibrada.

#### Regras do jogo:

- Ao sinal do professor, os alunos devem correr e coletar o máximo de objetos possível para sua equipe dentro de um tempo determinado.
- Ao final, vence a equipe que tiver coletado mais objetos.

#### Variações:

- Antes de coletar um objeto, o aluno deve realizar um desafio físico, como polichinelos, abdominais ou outro exercício definido pelo professor.
- Alterar o tempo da atividade para trabalhar diferentes intensidades de esforço.
- Estabelecer regras estratégicas, como só pode coletar um objeto por vez.

#### Encerramento:

- Reflexão sobre a importância da resistência física e da estratégia no desempenho da atividade.
- Alongamento e relaxamento para finalização da aula.

## AULA 03

### 1º momento:

#### Abertura e Retomada do Tema

- Cumprimentar os alunos e contextualizar o tema:

Hoje vamos relembrar o que aprendemos sobre antropometria e colocar esse conhecimento em prática! Pedir que os alunos compartilhem rapidamente o que lembram sobre o assunto.

#### Questionamentos Orais para Fixação

Realizar perguntas para estimular a participação da turma:

- O que significa IMC?

Possível resposta esperada: Índice de Massa Corporal, cálculo que relaciona peso e altura.

- O peso é a medida da massa corporal ou da altura?

Resposta esperada: Massa corporal.

- A altura é aferida em centímetros ou quilos?

Resposta esperada: Centímetros.

Para incentivar a interação, os alunos podem responder individualmente, em duplas ou levantar a mão.

#### Atividade "Construção de um Aluno Médio"

**Atividade:** - Divida a turma em grupos e peça que cada grupo calcule a **média** das alturas, e pesos. Com base nessas médias, os alunos desenham em papel kraft ou lousa a silhueta do "aluno médio" da classe. Compare as silhuetas dos diferentes grupos e discuta as variações.

Habilidades Desenvolvidas: Matemática (cálculo de médias), Artes (desenho), Ciências (variação corporal).

Para calcular a **média da altura** dos alunos de uma turma, siga estes passos:

1. **Some todas as alturas:** Adicione as alturas individuais de todos os alunos.
2. **Conte o número total de alunos:** Determine quantos alunos há na turma.
3. **Divida a soma das alturas pelo número de alunos:** Isso fornecerá a altura média da turma.

#### Exemplo Prático:

Suponha que uma turma tenha 5 alunos com as seguintes alturas:

- 1,50 m
- 1,55 m
- 1,60 m

- 1,65 m
- 1,70 m

**Passo 1:** Some todas as alturas:

$$1,50 + 1,55 + 1,60 + 1,65 + 1,70 = \mathbf{8,00 \text{ metros}}$$

**Passo 2:** Conte o número de alunos:

Há **5 alunos** na turma.

**Passo 3:** Divida a soma das alturas pelo número de alunos:

$$8,00 \text{ m} \div 5 = \mathbf{1,60 \text{ metros}}$$

Portanto, a altura média dos alunos é **1,60 metros**.

Este método é conhecido como **média aritmética simples** e é amplamente utilizado para determinar valores médios em conjuntos de dados.

[Wikipédia, a encyclopédia libre+8](#) [Teachy+8](#) [Blog da Mettzer+8](#)

**Cálculo do IMC do "Aluno Médio":**

- Utilize a fórmula do IMC:  
**Classificação do IMC:**
  - o **Abaixo do peso:** IMC menor que 18,5
  - o **Peso normal:** IMC entre 18,5 e 24,9
  - o **Sobrepeso:** IMC entre 25 e 29,9
  - o **Obesidade Grau I:** IMC entre 30 e 34,9
  - o **Obesidade Grau II:** IMC entre 35 e 39,9
  - o **Obesidade Grau III:** IMC 40 ou maior
- Com base no valor calculado do IMC, classifique o "aluno médio" de acordo com as categorias estabelecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS):

**Discussão e Análise:**

- Compare as silhuetas e os IMCs calculados pelos diferentes grupos.
- Discuta as variações encontradas e reflita sobre a importância de hábitos saudáveis para manter um IMC dentro da faixa considerada normal.

## AULA 04

### 1º momento:

#### Aula Prática- vivência: **O mestre dos movimentos**

Recepção dos alunos com uma breve conversa sobre o que é o jogo “Mestre dos Movimento”.

Propor um aquecimento leve, com movimentos variados:

- Polichinelos
- Saltos leves
- Corrida em volta da quadra (1 volta)
- Alongamentos dinâmicos

Desenvolvimento: Jogo “Mestre em Movimento”

#### Como jogar:

- Um aluno será escolhido para ser o Mestre criando movimentos em sequência.
- Os demais alunos ficaram espalhados pelo espaço.
- O Mestre dará comandos com movimentos corporais, e os alunos só devem copiarem a sua sequência correta.
- Quem erra a sequência sai da brincadeira, quem ficar por ultimo ganha a brincadeira e vira o mestre da próxima rodada.

#### Exemplos de comandos:

- Pular com um pé só.
- Fazer 5 polichinelos.
- Correr até a linha e voltar.
- Entre outros fica a critério da criatividade do mestre.

#### Variações para deixar mais dinâmico:

- Mestre duplo: dois mestres ao mesmo tempo para confundir mais.
- Mestre secreto: um aluno disfarçado no grupo comanda de forma discreta (mais avançado).
- Movimentos criativos: incluir comandos de dança, equilíbrio, imitação de animais etc.

#### Encerramento e Relaxamento

Reunir os alunos em círculo.

Conversar brevemente:

- O que foi mais divertido na atividade?
- O que vocês perceberam sobre atenção e movimento?

Finalizar com respiração profunda e alongamentos leves.

Se necessário e sobre tempo de aula, utilizar o tempo aplicando **jogos de tabuleiro e de mesa**.

**AVALIAÇÃO:**

- Resolução de Exercícios
- Avaliação da participação
- Observação do desempenho do grupo
- Debate

## O que são as medidas antropométricas?

É o conjunto de medidas primárias (peso, altura, dobras cutâneas e circunferências) e medidas secundárias, como índice de massa corpórea, peso ideal e soma de dobras cutâneas. Essas dimensões servem como um método de investigação do estado nutricional, além de ajudar a avaliar o risco de doenças crônicas como as cardíacas, ou, obesidade.

### Resultados dos exames:

A avaliação antropométrica é uma ação de controle. Ou seja, necessita um olhar atento para a situação nutricional da pessoa a fim de fazer diagnósticos precoces e evitar o desenvolvimento de problemas de saúde.

As medidas mensuradas são utilizadas para escolher as melhores estratégias para o plano alimentar, e desenvolver ações de promoção e assistência à saúde. Isso se aplica quando o atendimento é a apenas um indivíduo ou a um conjunto de pessoas, como quando é feita em escolas.

Esse exame é muito importante para comparar as condições físicas de um paciente. Pode ser o primeiro passo para o diagnóstico de alguma doença, como o diabetes e a obesidade. Por isso, é cada vez mais usado nos consultórios médicos.

### Peso

É a soma de todas as células presentes no corpo, o que inclui os tecidos de sustentação, órgãos, água e músculos. A aferição do peso deve acontecer em uma balança devidamente calibrada e, se possível, por um avaliador treinado.

O ideal é que a pessoa seja pesada pela manhã, em jejum, com o mínimo de roupa possível e com a bexiga vazia. O paciente tem que ficar estático em pé ou deitado.

### Altura

Em pé, com os braços estendidos ao longo do corpo e coluna ereta; os olhos em um ponto fixo e cabeça a 90° do chão; calcanhares e joelhos com ponto de contato entre eles e os glúteos encostados na parede ou no antropômetro. Esta é a posição ideal para medir a altura.

A parte móvel do equipamento deve ser fixada contra a cabeça do paciente e conseguir comprimir o cabelo deste. A leitura do resultado deve ser realizada sem soltar a parte móvel do aparelho.

### Índice de massa corpórea (IMC)

Consiste em uma relação em que o peso é dividido pela altura ao quadrado. Uma conta simples e de fácil realização que correlaciona o volume corporal total, contudo não verifica a distribuição dessa massa pelo organismo e não distingue sua composição.



Ou seja, imagine duas pessoas com o IMC aumentado com relação à tabela, mas uma delas possui esse volume gordura a mais e é classificada como obesa. Por outro lado, a outra pessoa é fisiculturista e essa quantidade maior é de massa muscular. Logo, não apresenta obesidade.

CLASSIFICAÇÃO	IMC
Abaixo do Peso	Abaixo 18,5
Peso Normal	18,5 - 24,9
Sobrepeso	25 - 29,9
Obesidade Grau I	30 - 34,9
Obesidade Grau II	35 - 39,9
Obesidade Grau III ou Mórbida	Maior ou Igual 40

### Medidas de circunferência

Feitas com uma fita métrica, essas medidas analisam a presença e a distribuição de gordura corporal. São mensuradas na cintura e abdômen, pescoço, tórax, quadril, braços, antebraços, punhos, coxa e panturrilha.

É importante realizar ao menos duas aferições e marcar sempre o local com um lápis demográfico. Não deixe o dedo entre a pele e a fita. Evite medir após atividade física e tente fazer a pressão ideal na fita para que não haja erros.

### Dobras cutâneas

Mensuradas através de um aparelho denominado adipômetro, ou, plicômetro, dão ideia da composição corporal do paciente. Devem ser aferidas pelo menos 3 vezes não consecutivas, sempre por profissionais capacitados para isso.

As medidas das dobras cutâneas baseiam-se no fato de que aproximadamente metade do conteúdo corporal total da gordura localiza-se nos tecidos adiposos existentes diretamente debaixo da pele. Essa gordura localizada está diretamente relacionada com a gordura total.

<https://www.sinjur.org.br/o-que-sao-as-medidas-antropometricas/>

