

SEQUÊNCIA DIDÁTICA Nº 02

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

COORDENAÇÃO TÉCNICA: LURDES MARINA ARTICULAÇÃO PEDAGÓGICA: ANA PAULA

I TRIMESTRE		
SEMANA / PERÍODO	07/04 a 18/04	Nº de aulas: 4
TURMA:	6º ANO	
HABILIDADES:	<p>(EF67EF32BA) 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>(EF67EF33BA) 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>(EF06EF17IT) Entender o conceito, objetivo e importância da avaliação da altura e peso, aplicando os seus procedimentos no dia-a-dia.</p> <p>(EDF6-9) Vivenciar práticas individuais e coletivas em circuitos, atividades recreativas e jogos pré-desportivos, desenvolvendo habilidades motoras, cooperação e estratégias para a prática esportiva.</p>	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	<ul style="list-style-type: none"> Compreender a importância da antropometria na promoção da saúde e no acompanhamento do desempenho físico. Aprender a realizar medições corporais básicas (altura, peso e cálculo do IMC) de forma correta e segura. Desenvolver a resistência aeróbica por meio de atividades práticas que estimulem o movimento contínuo e o engajamento. Promover o trabalho em equipe, incentivando a colaboração, o respeito e a comunicação entre os colegas. Estimular a criatividade e o controle motor, por meio de atividades que envolvam coordenação, expressão corporal e desafios físicos. 	
RECURSOS NECESSÁRIOS:	<ul style="list-style-type: none"> Jogos de tabuleiro Quadro Pincel atômico Apagador Apito Cones 	

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 desenhem 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 enciclopédia livre+8Teachy+8Blog da Mettzer+8](#)

Cálculo do IMC do "Aluno Médio":

- Utilize a fórmula do IMC:

Classificação do IMC:

- Com base no valor calculado do IMC, classifique o "aluno médio" de acordo com as categorias estabelecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS):
 - 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

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/>

