

Sequência Didática / Plano de Aula
Condicionamento físico

Instituição de Ensino:

Turma:

Professor: Eduardo F. Cassaro

Duração da atividade: 100 minutos

[X] Ensino Fundamental [] Ensino Médio

Ano de Escolaridade: 9º

Unidades temáticas:

. Ginásticas

Objetos do conhecimento:

- Ginástica de condicionamento físico
- Ginástica de conscientização corporal

Componente Curricular: Educação Física

Competências:

- . Compreender a origem da cultura corporal de movimento e seus vínculos com a organização da vida coletiva e individual.
- . Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo.
- . Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais.
- . Interpretar e recriar os valores, os sentidos e os significados atribuídos às diferentes práticas corporais, bem como aos sujeitos que delas participam.

Habilidades:

- (EF89EF07) Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito.
- (EF89EF10) Experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal, identificando as exigências corporais dos mesmos.
- (EF89EF11) Identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.

Objetivos

Objetivo Geral:

Compreender a importância dos batimentos cardíacos para o funcionamento do corpo e suas alterações de acordo com a intensidade do exercício.

Objetivos específicos:

- Demonstrar as diferentes frequências cardíacas de acordo com atividades físicas;
- Explicar como é possível medir a frequência cardíaca utilizando como recurso um relógio simples;
- Avaliar a dinâmica da aula, a fim de verificar como os alunos obtiveram o entendimento do conteúdo de forma divertida;
- Elaborar um vídeo no Tiktok expondo o processo de medição da frequência cardíaca e a explicação básica do que foi aprendido;
- Utilizar meios tecnológicos para fixar e avaliar o conteúdo trabalhado;
- Compreender que a tecnologia pode ser grande aliada do aprendizado.

Metodologia

Essa é uma sequência didática que será desenvolvida pelo professor de Educação Física. Pode ser trabalhada de forma remota - usando aplicativos para a parte expositiva - ou de forma presencial. Forma com que o conteúdo será apresentado (vídeos, dinâmicas, aula expositiva...)

1ª etapa - Aula teórica com exposição anatômica, explicação do professor sobre o sistema cardiovascular e seus principais elementos, como o coração, veias, artérias e seus respectivos funcionamentos no corpo humano.

Fundamentação pedagógica:

Este tipo de aula, de acordo com Anastasiou e Alves (2004, p. 79), propicia ao aluno a obtenção e organização de dados, a interpretação e análise crítica, a comparação e a síntese do conteúdo apresentado. Já Abreu&Masetto (1987, p.78) afirmam que “não há nada de errado com a aula expositiva [...] o importante é averiguar quando a estratégia de aprendizagem é a melhor para se alcançar determinados objetivos, e então empregá-la com correção e preparo anterior adequado”.

2ª etapa – Nesse momento, como forma complementar dos assuntos abordados, os alunos assistirão um vídeo explicativo sobre o funcionamento da frequência cardíaca. No vídeo vemos as diferentes frequências cardíacas ao longo das idades.

<https://www.youtube.com/watch?v=KmwSNwERNmQ>

Fundamentação pedagógica:

Para Moran (1993, p.2), o vídeo é sensorial, visual, linguagem falada, linguagem musical e escrita. Linguagens que interagem superpostas, interligadas, somadas, não separadas. Daí a sua força. Nos atingem por todos os sentidos e de todas as maneiras. O vídeo nos seduz, informa, entretém, projeta em outras realidades (no imaginário) em outros tempos e espaços.

O vídeo combina a comunicação sensorial-cinética, com a audiovisual, a intuição com a lógica, a emoção com a razão.

3ª etapa - Os vídeos dessa etapa serão usados para explicação de parte da atividade que será desenvolvida pelos alunos. Há a explicação de como mensurar a frequência cardíaca (no Youtube). <https://www.youtube.com/watch?v=GOIYaE3-7yY>

Fundamentação pedagógica:

“Informação e comunicação são essenciais na geração e compartilhamento de conhecimento, na compatibilização de comportamentos, e no consequente acordo sobre valores. Compartilhar Conhecimentos compartilhados, comportamentos compatibilizados e valores acordados sintetizam o que se entende por cultura. Assim, as maneiras, estilos, instrumentos, técnicas, enfim, as tecnologias de informação e comunicação, são essenciais no desenvolvimento cultural e, como consequência, das civilizações. (D’AMBRÓSIO, 2003, p.15)

4ª etapa – No processo dessa etapa, o professor solicitará aos alunos, em duplas, para verificarem a frequência cardíaca em repouso. Será anotada a frequência cardíaca de cada participante. Em seguida, o professor explicará sobre exercícios aeróbios e anaeróbios e os alunos farão em dois momentos distintos, exercícios com intensidades diferentes. Após cada aluno realizar o exercício, será novamente anotada a frequência cardíaca de cada participante do grupo. Após as anotações, o professor perguntará aos alunos sobre o porquê das alterações. Ao final das respostas o professor fará a explicação.

Fundamentação pedagógica:

Trabalhar em grupo para Vygotsky significa que “a construção do conhecimento implica em uma ação partilhada, exigindo uma cooperação e troca de informações mútuas, com consequente ampliação das capacidades individuais”. Além disso, ele afirma que a brincadeira pode ter papel fundamental no desenvolvimento da criança.

5ª etapa - Será feito o uso do aplicativo **Tiktok** nessa etapa. Os alunos produzirão um vídeo, de até 1 minuto, que é o tempo máximo permitido pelo programa, apresentando a frequência das duplas em repouso, e após a realização **do exercício físico**, mostrando o quanto a frequência elevou, e a explicação a alteração.

Será solicitado previamente que os alunos baixem o aplicativo TikTok em seus smartphones.

<https://www.baixaki.com.br/android/download/tiktok.htm>

Fundamentação pedagógica:

Para Moreira (2006), aprendizagem engloba várias questões e condições: interesse, motivação, habilidades e a interação com diferentes contextos, assim, o desafio dos educadores é despertar motivos para a aprendizagem, tornar as aulas interessantes e trabalhar através dos recursos tecnológicos os conteúdos relevantes para que possam ser compartilhados em experiências extracurriculares.

6ª Etapa - Avaliação – Nesse momento será feita uma roda de conversas com os alunos, onde cada grupo abordará as sensações de realizar a atividade, as dificuldades encontradas e o que pensam sobre utilizar as redes sociais para difundir conteúdos científicos. Haverá também um questionário para ser respondido individualmente no *Google Forms*.

Fundamentação pedagógica:

Segundo Luckesi (1999, p. 118), “enquanto o planejamento é o ato pelo qual decidimos o que construir, a avaliação é o ato crítico que nos subsidia na verificação de como estamos construindo nosso projeto”.

Tal momento de avaliar a aprendizagem do aluno não deve ser o ponto de chegada, mas uma oportunidade de parar e observar se a caminhada está ocorrendo com a qualidade previamente estabelecida para esse processo de ensino e aprendizagem para retomar a prática pedagógica de forma mais adequada, uma vez que o objeto da ação avaliativa, no caso a aprendizagem, é dinâmico, e, com a função classificatória, a avaliação não auxilia o avanço e o crescimento para a autonomia. (LUCKESI, 2005).

Recursos materiais e tecnológicos

- Smartphone;
- Relógio simples e/ou cronômetros
- Internet
- Aplicativo Tiktok
- Google forms

Avaliação

- Dinâmica com uso do aplicativo *Tiktok*.
- Questionário no *Google Forms*

Bibliografia

ABREU, Maria Célia de; MASETTO, Marcos Tarcísio. O professor universitário em aula: prática e princípios teóricos. 6. ed., São Paulo: MG Ed. Associados, 1987, p.78.

ANASTASIOU, Léa das Graças Camargos; ALVES, Leonir Pessate. (Orgs.). **Processos de ensinagem na universidade**. Pressupostos para as estratégias de trabalho em aula. 3. ed. Joinville: Univille, 2004. p79.

D'AMBRÓSIO. U. Tecnologias de Informação e Comunicação. **Reflexos na Matemática e no seu Ensino**. Unesp: São Paulo, 2003.

LUCKESI, Cipriano Carlos. *Avaliação da aprendizagem escolar: estudos e proposições*. São Paulo: Cortez, 1999, p.118.

LUCKESI, Cipriano Carlos. *Avaliação da aprendizagem escolar: estudos e proposições*. 17. Ed. São Paulo: Cortez, 2005.

MELCHIOR, Maria Celina. *Avaliação Pedagógica função e necessidade*. Porto Alegre: Mercado Aberto, 1994, p.74.

MORAN, José Manuel. *Leituras dos meios de comunicação*. São Paulo: Pancast, 1993.

MOREIRA, M.A. A teoria da aprendizagem significativa e sua implementação na sala de aula. Brasília: Editora da UnB. 185p.2006.

PIAGET, J. A formação do símbolo na criança. Rio de Janeiro: Zahar, 1971. 370p.

VIGOTSKI, L. S., LURIA, A. R., LEONTIEV, A. N. *Linguagem, desenvolvimento e aprendizagem*. Trad. Maria da Penha Villalobos. São Paulo: 1988.