

SEQUÊNCIA DIDÁTICA Nº 04

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

COORDENAÇÃO TÉCNICA: LURDES MARINA ARTICULAÇÃO PEDAGÓGICA: ANA PAULA

I TRIMESTRE		
SEMANA / PERÍODO	12/05 a 23/05	Nº de aulas: 4
TURMA:	8º ANO	
OBJETO DE CONHECIMENTO	PIRÂMIDE DA ATIVIDADE FÍSICA. IMPORTÂNCIA E EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO ORGANISMO.	
HABILIDADES:	(EF89EF32BA) - Experimentar e compreender a importância das práticas corporais/ atividades físicas de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos diversos, ampliando as redes de sociabilidade e a promoção da saúde mental, física e exercícios físicos. (EF08EF18IT) - Associar a manutenção da saúde com o consumo equilibrado de uma alimentação saudável reconhecendo a sua influência na prática de exercício físico. (EF08EF19IT) - Desenvolver ações que tratem a melhoria da qualidade de vida por meio de atividades esportivas, culturais e de lazer. (EF08EF20IT) - Vivenciar, com ênfase no caráter inclusivo e social diferentes jogos tabuleiros e mesa presentes no contexto comunitário e regional, reconhecendo, respeitando e valorizando as diferenças individuais.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	❖ Compreender a definição de atividade física e suas diferenças em relação ao sedentarismo. ❖ Identificar e descrever os níveis da pirâmide da atividade física e sua importância para a saúde. ❖ Refletir sobre os benefícios da atividade física no cotidiano. ❖ Compreender os efeitos fisiológicos da atividade física no organismo humano. ❖ Reconhecer a importância da atividade física para a saúde mental e social. ❖ Desenvolver uma visão crítica sobre como a atividade física pode ser uma ferramenta de bem-estar. ❖ Compreender a Pirâmide da Atividade Física: Os alunos devem ser capazes de identificar e descrever os diferentes níveis de atividade física presentes na pirâmide, bem como a	

	importância de cada um para a manutenção de uma vida saudável. ❖ Relacionar a Pirâmide com o Dia a Dia: Os alunos devem ser capazes de aplicar o conhecimento adquirido sobre a pirâmide da atividade física em situações práticas, relacionando-a com suas rotinas diárias e entendendo a importância do equilíbrio entre os diferentes níveis de atividade. ❖ Promover a Consciência sobre a Importância da Atividade Física: Os alunos devem ser capazes de reconhecer os benefícios da atividade física regular para a saúde e bem-estar, promovendo a conscientização sobre a importância do exercício físico em suas vidas.
RECURSOS NECESSÁRIOS:	❖ Quadro branco e marcadores. ❖ Pincel anatômico ❖ Apagador ❖ Data show ❖ Jogos de tabuleiro ❖ Bola ❖ Notebook ❖ Computador
ATIVIDADES PROPOSTAS PELOS PROFESSORES: ALEX RIBEIRO, ELOIZA SANTOS E RAFAELLA SANTANA ETAPAS DA AULA / METODOLOGIA	
AULA 01 1º momento: O professor (a) iniciará a aula sobre a pirâmide da atividade física com as seguintes perguntas do levantamento prévio. Pode ser oralmente ou de forma escrita. 1. VOCÊ PRÁTICA ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA? 2. QUAIS AS ATIVIDADES FÍSICAS VOCÊ COSTUMA PRATICAR NO SEU DIA A DIA? 3. VOCÊ JÁ OUVIU FALAR NA PIRÂMIDE DA ATIVIDADE FÍSICA? O QUE ACHA QUE ELA REPRESENTA?	

4. QUAIS EFEITOS POSITIVOS O EXERCÍCIO FÍSICO PODE TER SOBRE O CORPO HUMANO?

5. QUAIS PROBLEMAS PODEM SURTIR COM A FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR?

6. VOCÊ ACHA QUE A TECNOLOGIA (CELULAR, TV, COMPUTADOR) INFLUENCIA NOS SEUS HÁBITOS DE MOVIMENTO? COMO?

Após o levantamento prévio o professor irá fazer a explanação do objeto de conhecimento, podendo ser de forma áudio visual ou escrita no quadro.

(O OBJETO DE CONHECIMENTO ESTÁ EM ANEXO)

AULA 02

1º momento: AULA PRÁTICA

NA AULA DE HOJE O PROFESSOR IRÁ FAZER UMA BRINCADEIRA COM OS ALUNOS, CHAMADA “O MESTRE MANDOU”

A brincadeira “**O Mestre Mandou**” é uma atividade clássica que não apenas proporciona diversão, mas também promove habilidades como atenção, obediência e coordenação motora.

Neste conteúdo, exploraremos o passo a passo de como introduzir essa brincadeira animada em sala de aula, transformando o ambiente de aprendizado em um espaço ainda mais envolvente.

Meu Mestre Mandou: Uma Brincadeira Divertida para Estimular a Aprendizagem

Passo 1: Explicação e Introdução

Antes de começar a brincadeira, é importante explicar as regras básicas para as crianças. O professor assume o papel de "mestre" e instrui os alunos a seguir comandos específicos apenas quando a frase "O mestre mandou" precede a instrução. Certifique-se de esclarecer que, se a frase não for dita, os alunos não devem executar a ação.

Passo 2: Demonstração Prática

Uma ótima maneira de iniciar é fazer uma demonstração prática. O professor pode escolher alguns alunos para serem os primeiros mestres e dar comandos ao restante da classe. Isso não

apenas ajuda a esclarecer as regras, mas também cria um ambiente descontraído e participativo.

OS COMANDOS SERÃO BASEADO NO CONTEÚDO TRABALHADO NA AULA ANTERIOR (PIRÂMIDE DA ATIVIDADE FÍSICA), O MESTRE PODE SER O PROFESSOR OU OS PRÓPRIOS ALUNOS. O PROFESSOR PODE DÁ OS SEGUINTE COMANDOS:

COMECE COM A FRASE: “O MESTRE MANDOU...”, TODOS DEVEM OBEDECER.

- O MESTRE MANDOU PULAR CINCO VEZES PARA FRENTE.
- ANDAR DE LADO TRÊS PASSOS PARA O LADO ESQUERDO, COMO UM CARANGUEJO!
- O MESTRE MANDOU BATER PALMAS QUATRO VEZES.
- IMITAR UM AVIÃO E DAR UMA VOLTA PELA SALA.
- O MESTRE MANDOU FAZER UMA POSE DE ESTÁTUA POR 10 SEGUNDOS.
- PULAR DE UM PÉ SÓ DUAS VEZES E, EM SEGUIDA, TROCAR DE PÉ.
- MARCHAR NO LUGAR 5 VEZES.
- O MESTRE MANDOU FAZER TRÊS FLEXÕES.
- RESPONDER: QUAL É O DOBRO DE 6?
- O MESTRE MANDOU DAR 3 PASSOS PARA TRÁS.
- PULAR COMO UM CANGURU TRÊS VEZES.
- O MESTRE MANDOU FAZER 2 POLICHINELOS.
- FAZER DOIS POLICHINELOS
- FAZER UMA FLEXÃO
- DAR DOIS PULOS
- DAR 5 PASSOS PARA O LADO DIREITO
- BATER 2 PALMAS E MEIA
- FAZER DOIS AGACHAMENTOS

AULA 03

1º momento: AULA TEÓRICA

NA AULA DE HOJE O PROFESSOR DARÁ CONTINUIDADE NA FINALIZAÇÃO DO OBJETO DE CONHECIMENTO, E LOGO APÓS FARÁ A APLICAÇÃO DA SEGUINTE ATIVIDADE.

ATIVIDADE

1. QUAL A IMPORTÂNCIA DA PIRÂMIDE DA ATIVIDADE FÍSICA?

2. O QUE ESTÁ DESCRITO NA BASE DA PIRÂMIDE DA ATIVIDADE FÍSICA?

3. ENVOLVE ATIVIDADES COMO CORRER, NADAR, DANÇAR E ANDAR DE BICICLETA. RECOMENDA-SE REALIZAR 150 MINUTOS DE EXERCÍCIOS AERÓBICOS SEMANAL. EM QUAL BASE DA PIRÂMIDE ESTÁ DESCRITO ESTAS CARACTERÍSTICAS?

4. QUAIS OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR, NO CORPO E ORGANISMO?

5. DESCREVA AS CARACTERÍSTICAS QUE ESTÁ NO TOPO DA PIRÂMIDE DA ATIVIDADE FÍSICA.

APÓS A APLICAÇÃO O PROFESSOR DEVERÁ FAZER A CORREÇÃO DA ATIVIDADE.

AULA 04

AULA PRÁTICA

1º momento: 🧠 Jogos de Tabuleiro e Jogos de Mesa

Organização da turma:

O professor organizará os estudantes em pequenos grupos, respeitando o número de participantes indicado para cada jogo. Dessa forma, todos poderão se envolver ativamente nas partidas, garantindo a participação equilibrada.

Rodízio entre os jogos:

As equipes realizarão um sistema de rodízio entre os diferentes jogos disponíveis. Assim, todos os grupos terão a oportunidade de experimentar cada jogo, explorando diferentes estratégias, regras e dinâmicas.

Importância da atividade:

Além de proporcionar um momento divertido e descontraído, os jogos desenvolvem habilidades importantes como: tomada de decisão, trabalho em equipe, respeito às regras, resolução de problemas e pensamento estratégico.

Pirâmide da Atividade Física

A pirâmide da atividade física é uma representação visual que ilustra a importância da atividade física e os diferentes níveis de exercícios que devemos incorporar em nosso dia a dia. Ela é composta por várias camadas que indicam a frequência e a intensidade das atividades, assim como os tipos de exercícios que são benéficos para a saúde.

Camadas da Pirâmide

- **Base da Pirâmide: Atividades do Dia a Dia**

Inclui atividades cotidianas, como caminhar, subir escadas e realizar tarefas domésticas. Essas ações são fundamentais para manter um nível básico de atividade física.

- **Segunda Camada: Exercícios Aeróbicos**

Envolve atividades como correr, nadar, dançar e andar de bicicleta. Recomenda-se realizar pelo menos 150 minutos de exercícios aeróbicos de intensidade moderada por semana.

- **Terceira Camada: Exercícios de Força**

Inclui atividades que promovem o fortalecimento muscular, como levantamento de pesos e exercícios com o peso do corpo (flexões, agachamentos, etc.). É aconselhável realizar esses exercícios pelo menos duas vezes por semana.

- **Topo da Pirâmide: Flexibilidade e Equilíbrio**

Consiste em atividades que melhoram a flexibilidade e o equilíbrio, como yoga e pilates. Essas práticas são essenciais para prevenir lesões e melhorar a qualidade de vida.



Importância da Atividade Física

A atividade física regular traz uma série de benefícios para o organismo, incluindo:

- **Melhora da Saúde Cardiovascular:** Aumenta a eficiência do coração e reduz o risco de doenças cardíacas.
- **Controle de Peso:** Ajuda a manter um peso saudável e a prevenir a obesidade.
- **Saúde Mental:** Reduz o estresse, a ansiedade e a depressão, melhorando o bem-estar emocional.
- **Fortalecimento Muscular e Ósseo:** Contribui para a saúde dos músculos e ossos, prevenindo doenças como a osteoporose.
- **Aumento da Longevidade:** Estudos mostram que pessoas ativas tendem a viver mais e com melhor qualidade de vida.



Efeitos dos Exercícios Físicos no Organismo

Os exercícios físicos têm efeitos profundos e variados no corpo humano:

- **Aumento da Capacidade Pulmonar:** Melhora a eficiência respiratória e a oxigenação dos tecidos.
- **Regulação da Glicose:** Contribui para o controle dos níveis de açúcar no sangue, prevenindo diabetes tipo 2.
- **Redução da Inflamação:** A atividade física regular pode diminuir marcadores inflamatórios no organismo.
- **Melhoria da Função Cognitiva:** Exercícios físicos estão associados a uma melhor memória e capacidade de concentração.

Conclusão

A pirâmide da atividade física serve como um guia prático para a incorporação de exercícios na rotina diária. Ao seguir suas diretrizes, é possível promover uma vida mais saudável e ativa, colhendo os diversos benefícios que a atividade física proporciona ao organismo. É fundamental lembrar que o importante é encontrar atividades que sejam agradáveis e sustentáveis, garantindo assim a adesão a um estilo de vida ativo.

Veja as diferenças entre um indivíduo que pratica atividade física e um sedentário.

Estudo baseado em adultos americanos



