Componente curricular: Educação Física Ano: 6º Bimestre: 3º

Sequência didática 3

|  |  |
| --- | --- |
| Unidade temática | Ginásticas |
| Objeto de conhecimento | Ginástica de condicionamento físico |

Introdução às capacidades físicas: força, velocidade, resistência e flexibilidade

Apresentação

Nesta sequência didática, os alunos terão a oportunidade de discutir as diferenças entre o conceito de atividade física e o de exercício físico, assim como de refletir e vivenciar atividades relacionadas às capacidades físicas força, velocidade, resistência e flexibilidade.

Objetivos de aprendizagem

Objetivos gerais

* Conhecer e diferenciar os conceitos de atividade física e de exercício físico.
* Compreender a importância e o uso das capacidades físicas (força, velocidade, resistência e flexibilidade) no dia a dia e experimentá-las por meio de atividades lúdicas.

Objeto de conhecimento/Habilidades

Ginástica de condicionamento físico

* **(EF67EF08)** Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.
* **(EF67EF09)** Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde.
* **(EF67EF10)** Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.

Tempo previsto: 3 aulas

Aula 1

**Gestão dos alunos:** Os alunos devem ser organizados em atividades coletivas com a mediação do professor.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Diferenciação dos conceitos de atividade física e de exercício físico.
* Vivência de atividades relacionadas ao desenvolvimento das capacidades físicas.

Recursos didáticos

Espaço físico: quadra poliesportiva, dependências da escola, espaço amplo

Materiais: imagens diversificadas de pessoas praticando atividades físicas e exercícios físicos (de 30 a 40 imagens), fita adesiva, charadas para que os alunos identifiquem os locais onde as imagens estarão escondidas e roteiro de organização da caça de imagens

Desenvolvimento da aula

**Momento 1 –** Em uma roda de conversa, inicie a aula apresentando aos alunos a temática a ser estudada, os objetivos propostos e as atividades que serão realizadas. Após esse primeiro momento, questione os alunos sobre o que eles compreendem por atividade física e por exercício físico. Busque construir com eles as diferenças entre esses dois conceitos. Conclua a discussão apontando que atividade física, diferentemente do repouso, é todo movimento realizado com gasto de energia, como lavar louça, trabalhar, ir ao mercado, ir à escola. Então contraponha o conceito de exercício físico, considerado uma atividade planejada, sistematizada, com objetivos específicos, que visam à melhora do condicionamento físico, e orientada por um profissional de educação física.

**Momento 2 –** Crie previamente o roteiro no qual a caça de imagens será estruturada. Para isso escolha cinco lugares das dependências da escola para esconder as imagens e ordene-os da maneira que desejar, por exemplo: 1 – refeitório/cantina; 2 – biblioteca; 3 – laboratório de informática; 4 – quadra poliesportiva; 5 – pátio. Esse roteiro conduzirá os alunos a procurar as imagens nos lugares selecionados. Desafie os alunos e deixe a atividade mais divertida elaborando charadas para que eles possam identificar esses lugares. Por exemplo: “Na hora da fome é para lá que corremos” (refeitório/cantina) ou “Aqui o silêncio é absoluto para viajarmos nas mais variadas histórias, sem precisar sair do lugar” (biblioteca).

Contudo, os alunos só devem ter acesso às charadas após todos realizarem os desafios que você propuser. Procure relacionar os desafios com as capacidades físicas força, resistência, velocidade e flexibilidade. Fique à vontade para criar seus próprios desafios. Sugestões: antes da primeira charada, diga aos alunos que todos deverão realizar uma corrida de velocidade entre dois pontos, o mais rápido que conseguirem. Você pode usar as linhas de fundo da quadra para demarcar a distância a ser percorrida. Eles deverão cumprir esse desafio em até 15 segundos e, assim que o cumprirem, terão acesso à primeira charada. Após identificarem o local descrito na charada e encontrarem as imagens localizadas ali, os alunos deverão realizar o segundo desafio, que pode ser a execução de exercícios de força para o abdômen, os membros superiores e o peitoral, assim: todos os alunos deverão realizar, no mínimo, de três a sete abdominais e flexões dos braços. Para a realização do exercício de abdominal, oriente-os a se deitarem em decúbito dorsal com os joelhos flexionados e os braços cruzados no peito e diga para encostarem os braços no joelho ao realizarem a flexão do tronco. Alerte-os para não sobrecarregarem o pescoço. Para a realização da flexão dos braços, eles deverão se posicionar em decúbito ventral e alinhar os braços paralelamente aos ombros; com o quadril encaixado, deverão estender e flexionar os braços sem deixar que o abdômen encoste no chão. Verifique a execução dos movimentos e corrija-os se houver necessidade. Após o cumprimento do segundo desafio, os alunos terão acesso à segunda charada. Essa dinâmica prosseguirá até os alunos encontrarem as imagens escondidas nos cinco lugares selecionados.

**Momento 3 –** Agora os alunos, todos juntos, deverão analisar as imagens encontradas, buscando classificá-

-las em atividade física ou exercício físico. Questione-os sobre as justificativas utilizadas para classificar as imagens. Procure identificar se eles conseguiram compreender a diferença entre os dois conceitos.

**Momento 4 –** Em uma roda de conversa, finalize a aula solicitando aos alunos que relatem suas impressões sobre as atividades realizadas. Pergunte se sentiram dificuldade para realizar os desafios, o que mais gostaram, o que menos gostaram e se mudariam algum aspecto da aula.

Aula 2

**Gestão dos alunos:** Os alunos devem ser organizados em atividades coletivas com a mediação do professor.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Compreensão das características presentes nas capacidades físicas força e velocidade.
* Vivência de atividades relacionadas ao desenvolvimento das capacidades físicas força e velocidade.

Recursos didáticos

Espaço físico: quadra poliesportiva ou outro espaço amplo

Materiais: corda comprida, cones e giz

Desenvolvimento da aula

**Momento 1 –** Em uma roda de conversa, comente com a turma qual é o tema a ser tratado e os objetivos da aula. Retome os conceitos discutidos na aula anterior e as capacidades físicas desenvolvidas. Proponha uma roda de aquecimento/alongamento dinâmico na qual cada aluno deverá sugerir um exercício para que todos realizem conjuntamente, a fim de preparar o corpo para a vivência das demais atividades que serão realizadas no decorrer da aula.

**Momento 2 –** Agora desenvolva com os alunos as seguintes atividades relacionadas às capacidades físicas:

Atividade 1 – Cabo de guerra

Organize os alunos em duas equipes, atentando-se para deixá-las equilibradas. Cada equipe deverá ficar em uma das extremidades da corda. Demarque o meio da corda com um lenço e determine a distância que o lenço deve ultrapassar para a equipe ser considerada vencedora.

Atividade 2 – Quem sai primeiro?

Desenhe no chão vários círculos com cerca de 3 metros de diâmetro. Peça aos alunos que formem duplas. Cada dupla deverá se posicionar no interior de um círculo. O objetivo da atividade é os alunos disputarem a permanência dentro do círculo, ou seja, eles devem tentar retirar o colega dali e, para isso, só poderão utilizar os membros superiores para empurrar o tronco do colega. Vence o aluno que conseguir permanecer no círculo.

Atividade 3 – Jogo dia e noite

Organize a turma em duas equipes, uma será o dia e a outra será a noite. Delimite o espaço com três demarcações, uma ao centro e as outras duas nas extremidades opostas, parecendo a marcação de um campo de futebol. Cada equipe deverá ficar em um dos lados do campo. Se o professor chamar a equipe dia, seus membros deverão ser os pegadores, enquanto os alunos da equipe noite deverão fugir para a linha de fundo. Os alunos que forem pegos passam a compor a equipe dia. Caso o professor chame a equipe noite, seus membros se tornarão os pegadores, e os alunos da equipe dia, os fugitivos. Ao passarem pela demarcação da linha de fundo, os alunos estarão salvos. A atividade termina quando os alunos perderem o interesse ou após cada equipe ser pegadora no mínimo cinco vezes.

Atividade 4 – Jogo dos números

Organize os alunos em duas equipes e enumere-os de acordo com a quantidade de integrantes. Com os cones, demarque um espaço com 10 metros de comprimento para ser percorrido. Ao chamar o número 1, os dois alunos de cada equipe que correspondem a esse número deverão percorrer o espaço demarcado o mais rápido que conseguirem. Marca ponto o aluno que voltar primeiro para o seu lugar. Essa dinâmica se repete até todos os alunos serem chamados. Vence a equipe que somar mais pontos.

**Momento 3 –** Em uma roda de conversa, pergunte aos alunos quais capacidades físicas estavam presentes em cada uma das atividades. Verifique se eles são capazes de identificar as capacidades físicas força e velocidade. Explique a eles que a força pode ser compreendida como a capacidade de exercer tensão muscular. E explique também que a velocidade é a rápida capacidade de reação a determinado estímulo, além da capacidade de percorrer distâncias consideradas curtas no menor tempo possível. Comente com eles que ambas podem ser treinadas, o que requer um treinamento específico acompanhado por um profissional de educação física, e que elas são necessárias para as modalidades esportivas, mas também para as atividades básicas do dia a dia, como carregar objetos pesados ou correr para não ser atropelado.

Aula 3

**Gestão dos alunos:** Os alunos devem ser organizados em atividades coletivas e em duplas com a mediação do professor.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Compreensão das características presentes nas capacidades físicas resistência e flexibilidade.
* Vivência de atividades relacionadas ao desenvolvimento das capacidades físicas resistência e flexibilidade.

Recursos didáticos

Espaço físico: quadra poliesportiva ou outro espaço amplo

**Materiais:** colete, cronômetro, *step*, escada de agilidade e cones

Desenvolvimento da aula

**Momento 1 –** Retome rapidamente o que foi realizado na aula anterior e depois apresente aos alunos o conteúdo a ser tratado nesta aula e seus objetivos. Pergunte a eles se conhecem as capacidades físicas resistência e flexibilidade. Comente que há três tipos de resistência: aeróbia, anaeróbia e muscular localizada (RML), e que nesta aula apenas a aeróbia será tratada. Resistência aeróbia é a capacidade de se manter na execução de uma atividade por um período prolongado, sem entrar no estágio de fadiga. Atividades como caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar e dançar são exemplos de atividades que proporcionam o desenvolvimento dessa capacidade física. Para o aquecimento, proponha a brincadeira “Seu mestre mandou” e sugira a execução de comandos que estimulem a movimentação dos grandes grupos musculares. De forma gradual, aumente a intensidade dos movimentos. Algumas possibilidades de comando: “Corra para a frente”, “Corra de costas”, “Faça deslocamentos laterais”, “Suba e desça as escadas (ou os bancos)”, além de exercícios educativos para corrida, como *Skipping*, *Anfersen* e *Hopserlauf*, entre outros.

**Momento 2 –** Agora proponha aos alunos duas vivências práticas de atividades relacionadas à resistência aeróbia.

Atividade 1 – Jogo cooperativo: pega-pega corrente

Delimite um espaço para a execução da atividade. Escolha um aluno para ser o pegador e identifique-o com um colete. Para “pegar” os demais alunos, ele deve encostar a mão em alguma parte do tronco do fugitivo.

Quem for pego deverá dar uma das mãos para o pegador, formando um elo da corrente. De mãos dadas, os alunos devem ir pegando o restante da turma. A brincadeira termina quando todos os alunos forem pegos. Geralmente os alunos apresentam dificuldade para atingir o objetivo do jogo e, assim, todos permanecem correndo por um longo período, o que permite trabalhar a capacidade resistência de forma lúdica. Assim, comente com os alunos que realizar um movimento, no caso a corrida, por um longo período, com intensidade moderada, é uma característica da capacidade física resistência.

Atividade 2 – Circuito de resistência aeróbia

Cronometre o tempo que os alunos permanecerão nas estações. Como sugestão, propomos 3 minutos para a execução do movimento e 1 minuto para a recuperação e a troca de estação. Os alunos deverão realizar o circuito duas vezes.

1ª Estação: cada aluno deve subir e descer do *step*, alterando a perna para reiniciar o movimento.

2ª Estação: os alunos devem percorrer uma distância de aproximadamente 15 metros, em corrida moderada, ida e volta.

3ª Estação: no primeiro degrau de agilidade, os alunos deverão colocar o pé direito, depois o pé esquerdo, então retirar o pé direito e retirar o pé esquerdo. Essa sequência deve ser realizada de modo ágil, até o fim da escada. Os alunos deverão voltar correndo de costas, na lateral da escada, para recomeçar o exercício.

4ª Estação: coloque dois cones a meio metro de distância um do outro e estenda uma corda sobre eles. Monte uma sequência com no mínimo quatro obstáculos assim. Os alunos deverão saltar os obstáculos e voltar correndo pela lateral para recomeçar o exercício.

**Momento 3 –** Solicite aos alunos que apontem as características da resistência aeróbia presentes nas atividades. Peça que apontem suas impressões sobre essa capacidade física, destacando as principais dificuldades, assim como as possibilidades para superação dessas dificuldades. Questione-os sobre a importância da resistência aeróbia nos esportes e desafie-os a identificarem em quais esportes ela está presente.

**Momento 4 –** Proponha agora atividades de flexibilidade. A flexibilidade pode ser caracterizada como a amplitude de movimentos realizados por diferentes articulações. Ela pode ser treinada de forma estática ou ativa. Comente com os alunos que os exercícios de flexibilidade estáticos requerem cuidado e concentração. A sequência de exercícios sugerida apresenta um baixo nível de dificuldade e deverá ser repetida de três a quatro vezes, com os alunos mantendo-se na mesma posição por períodos de 10 a 30 segundos.

Alongamento da região cervical: Solicite aos alunos que olhem para baixo, procurando encostar o queixo no peito; então solicite que olhem para cima, procurando encostar a cabeça na nuca; em seguida, peça que procurem encostar a orelha no ombro direto e repita o procedimento para o lado esquerdo.

Alongamento da região lombar:Peça aos alunos que afastem as pernas e flexionem levemente o joelho. Oriente-os a relaxar a cabeça para baixo, buscando levar as mãos o mais próximo possível do chão.

Alongamento dos membros superiores: Solicite aos alunos que cruzem o braço direito estendido sobre o tronco e o segurem com a mão esquerda na altura da articulação do cotovelo. Repita o procedimento com o braço esquerdo.

Alongamento dos membros inferiores: Peça aos alunos que afastem um pouco as pernas, a fim de estabilizar a base. Em seguida, solicite que flexionem o joelho, levando o pé direito em direção ao glúteo e segurando-o com as duas mãos. Repita o procedimento com a outra perna.

Ao término dos exercícios, converse com os alunos sobre a importância da flexibilidade para a manutenção da qualidade de vida. Aponte que ela é necessária nos esportes de alto rendimento, na prevenção de lesões e na diminuição da dor tardia e comente que é necessário seu constante treinamento, uma vez que ela diminui ao longo do tempo. Pergunte em quais esportes a exigência da flexibilidade é mais visível e peça que apontem como se sentiram na realização dos exercícios.

**Momento 5 –** Converse com os alunos a respeito das impressões sobre as capacidades físicas tratadas nesta aula. Peça para diferenciarem resistência e flexibilidade. Enfatize a possibilidade de treinamento para a melhora de todas as capacidades físicas estudadas e a necessidade de manutenção dessas capacidades com a realização constante de exercício físico. Reforce a importância de se adotar um estilo de vida ativo para a prevenção de doenças e a melhoria da qualidade de vida.

Acompanhamento da aprendizagem

Durante a realização da sequência didática, procure observar:

* Os alunos realizaram os exercícios com facilidade, com um pouco de dificuldade, com muita dificuldade?
* Eles demonstraram conhecimento prévio das capacidades físicas tratadas?
* O que foi acrescentado na aprendizagem deles após a realização da sequência didática?
* As atividades foram divertidas para os alunos?
* Eles demonstraram interesse e entusiasmo nas aulas?
* Conseguiram relacionar a importância das capacidades físicas para as atividades físicas do dia a dia e para os esportes de alto rendimento?
* A individualidade e os limites corporais de cada aluno foram respeitados?

Após o trabalho com a sequência didática, apresente aos alunos a autoavaliação a seguir. Se preferir, reproduza as questões na lousa e peça que as copiem e respondam.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| AUTOAVALIAÇÃO | SIM | MAIS OU MENOS | NÃO |
| Sou capaz de diferenciar atividade física de exercício físico? |  |  |  |
| Compreendi a importância das capacidades físicas para a manutenção da qualidade de vida? |  |  |  |
| Sou capaz de conceituar cada uma das capacidades físicas estudadas? |  |  |  |
| Participei ativamente das aulas e com entusiasmo? |  |  |  |
| Respeitei os meus limites corporais? |  |  |  |
| Respeitei os limites corporais dos outros alunos? |  |  |  |
| Cooperei para o desenvolvimento positivo da aula? |  |  |  |