Componente curricular: Educação Física Ano: 6º Bimestre: 4º

Sequência didática 1

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

Testes de avaliação das capacidades físicas

Apresentação

Nesta sequência didática, serão desenvolvidos testes que darão aos alunos a oportunidade de experimentar e avaliar suas capacidades físicas de força, velocidade, agilidade, resistência cardiovascular e flexibilidade.   
Os testes poderão ser realizados de forma individual ou em grupos, de acordo com o planejamento previsto para cada uma das aulas.

Objetivos de aprendizagem

Objetivo geral

* Conhecer os limites e as possibilidades corporais, por meio da experimentação de testes de capacidades físicas em aulas de Educação Física.

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.

Tempo previsto: 3 aulas

Aula 1

**Gestão dos alunos:** os alunos permanecerão na quadra poliesportiva, no gramado ou no pátio escolar, organizados coletivamente, com mediação do professor.

Objetivo específico de aprendizagem

* Trabalhar velocidade e força (impulsão de membros inferiores).

Recursos didáticos

Espaço físico: quadra poliesportiva, gramado ou espaço de aproximadamente 25 metros

Materiais: apito sonoro, fita adesiva, trena antropométrica, cronômetro e cones de marcação ou garrafas PET

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Este é o momento de contextualização e apresentação do que será discutido na aula. Organize os alunos em um círculo e apresente os conteúdos que serão experimentados por eles. Comente que a velocidade e a força dos membros inferiores são utilizadas em atividades físicas do cotidiano, como subir escadas e correr a fim de não se atrasar para o início da aula, mas que a força e a velocidade também são muito utilizadas nos esportes. Atletas profissionais precisam de velocidade em esportes como o tênis de quadra, o futsal e o handebol. Além disso, os atletas utilizam a força das pernas para os saltos no voleibol, no basquete e nas provas de atletismo. Observe, ainda, que as capacidades físicas podem ser melhoradas por meio de exercícios físicos específicos, como práticas de musculação, de condicionamento físico funcional, entre outras, as quais auxiliam no desempenho de atletas profissionais e nas demais tarefas que realizamos em nosso dia a dia.

**Momento 2** – Agora, prepare os alunos para o teste. Alerte-os de que é importante preparar os músculos que serão exigidos nos exercícios. Proporcione uma brincadeira de aquecimento, como pega-pega, e após isso faça um alongamento dos principais músculos que serão exercitados.

**Momento 3** – Avise aos alunos que eles realizarão um teste de velocidade. Em um espaço de 22 metros, posicione os cones ou as garrafas em duas linhas (uma de partida e outra de chegada). Sinalize aos alunos que a partida será ao sinal de um apito sonoro e que a chegada será ao final dos 22 metros, na linha posicionada com a segunda demarcação. De acordo com o número de alunos na turma, o teste pode ser realizado de forma individual, em duplas ou em trios. Enquanto um colega realiza o teste, o outro fica com o cronômetro para verificar o tempo. Ao final, peça-lhes que anotem o tempo que fizeram na ficha de avaliação individual. Comente que um tempo muito bom para esse teste fica abaixo dos 4 segundos, mas que a intenção é sempre respeitar as individualidades e as diferenças.

**Momento 4** – Agora é a hora do teste de impulsão (força dos membros inferiores). Sinalize no chão, com uma fita adesiva, a zona de partida em que os alunos realizarão um salto horizontal sem corrida. Posicione a trena antropométrica no solo, para mensurar a distância saltada por eles. Os alunos devem permanecer parados e, ao seu sinal, realizar o salto, que deverá ser executado com os dois pés posicionados um ao lado do outro. No final do teste, solicite aos alunos que anotem a medida de seu próprio salto na ficha de avaliação individual. O teste pode ser repetido, com duas ou três tentativas por aluno, se o tempo de aula permitir.

**Momento 5** – Pergunte aos alunos quais foram suas impressões sobre a aula. Comente que, embora haja meninos e meninas mais ágeis e fortes, a intenção das aulas de Educação Física não é promover os mais fortes, mas fazer com que todos os alunos possam conhecer melhor o próprio corpo e suas qualidades físicas. Acrescente que todos têm oportunidade de melhorar sua condição física por meio da prática regular de exercícios físicos.

Aula 2

**Gestão dos alunos:** os alunos permanecerão na quadra poliesportiva, no gramado ou no pátio escolar, organizados coletivamente, com mediação do professor.

Objetivo específico de aprendizagem

* Trabalhar força abdominal e agilidade.

Recursos didáticos

Espaço físico: quadra poliesportiva, gramado ou espaço de aproximadamente 25 metros

Materiais: apito sonoro, colchonetes, cronômetro e cones de marcação ou garrafas PET

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Em um círculo com os alunos, apresente o que será desenvolvido na aula. Comente que a agilidade e a força abdominal são utilizadas em muitos esportes. Atletas profissionais precisam de agilidade em esportes como tênis de mesa, basquetebol e voleibol, e a força abdominal é utilizada por ginastas em diferentes modalidades, como a ginástica artística. Em algumas provas da ginástica artística, como as barras fixas, as barras de equilíbrio e as argolas, exige-se força abdominal para que a competição seja realizada de maneira eficiente. Por fim, comente que nas aulas de Educação Física é necessário ter agilidade para praticar muitos jogos e brincadeiras, como a queimada e o pega-pega.

**Momento 2** – Antes de iniciar o teste, é importante que os alunos preparem os músculos que serão exigidos nos exercícios. Assim, proporcione uma atividade lúdica de aquecimento, como as brincadeiras de estafeta. Organize os alunos em duas filas. Individualmente, eles deverão correr em um espaço delimitado (do início até o fim da quadra) no menor tempo possível e tocar na mão do próximo colega que está esperando na fila. Após isso, faça um alongamento dos principais músculos que serão exercitados.

**Momento 3 –** Este é o momento de realizar o teste de agilidade. Em um espaço de aproximadamente 25 metros, use as garrafas PET ou os cones de marcação para fazer um quadrado com 5 metros de lado. Avise aos alunos que a partida acontecerá ao sinal de um apito sonoro. A intenção é fazer o percurso ao redor do quadrado e chegar ao local de partida. De acordo com o número de alunos na turma, o teste pode ser feito de forma individual, em duplas ou em trios. Realize o teste com duas tentativas para cada um dos alunos. Dispare o cronômetro no momento do apito sonoro e solicite a um dos alunos que anote o tempo de todos que estão realizando o teste na ficha de avaliação individual, para que, ao final, conheçam o menor tempo. Encerrado o teste, comente que um tempo muito bom para esse teste fica abaixo dos 7 segundos, mas que a intenção é sempre respeitar as individualidades e as diferenças.

**Momento 4 –** Agora será realizado o teste de força abdominal. Comente com os alunos que o objetivo desse teste é fazer o maior número de repetições abdominais em 1 minuto. O teste pode ser feito em duplas. Solicite que um dos alunos (que será avaliado) se deite com as costas no chão (ou em um colchonete) e os joelhos flexionados. Seu colega deverá segurar seus dois pés no chão e contar o número de repetições realizadas. Quando você der o sinal, o aluno avaliado deverá, com as duas mãos no peito, encostar os cotovelos nos joelhos flexionados e voltar a encostar as costas no chão. Ele deverá tentar realizar o máximo de repetições em 1 minuto. Em seguida, os alunos devem trocar de posição. Lembre-os de anotar seus resultados na ficha de avaliação individual.

**Momento 5 –** Pergunte aos alunos quais são suas impressões sobre a aula. Questione em quais situações do cotidiano e nos esportes a força abdominal e a agilidade são exigidas. Comente que, embora haja meninos e meninas mais ágeis e fortes, a intenção das aulas de Educação Física não é promover os mais fortes, mas que eles possam conhecer melhor o corpo e aprender sobre o que precisam melhorar fisicamente. Acrescente que todos têm oportunidade de melhorar a condição física, com jogos, brincadeiras e a prática de algum esporte cotidianamente.

Aula 3

**Gestão dos alunos:** os alunos permanecerão na quadra poliesportiva, no gramado ou no pátio escolar, organizados coletivamente, com mediação do professor.

Objetivo específico de aprendizagem

* Trabalhar resistência aeróbia e flexibilidade.

Recursos didáticos

Espaço físico: quadra poliesportiva, gramado ou espaço para corrida com aproximadamente 30 metros

Materiais: apito sonoro, trena métrica, fita adesiva, cronômetro e cones de marcação ou garrafas PET

Desenvolvimento da aula

**Momento 1 –** Em uma roda de conversa, apresente aos alunos os objetivos da aula. Este é o momento de comentar que a resistência aeróbia é melhorada por meio de exercícios de baixa e de alta intensidade e de longa duração, como passeios de bicicleta, caminhadas, corridas leves e demais brincadeiras, e que a flexibilidade pode ser melhorada por meio de alongamentos. Acrescente que a capacidade aeróbia bem desenvolvida pode contribuir para a prevenção de doenças crônico-degenerativas, como obesidade, hipertensão e demais patologias cardiovasculares. A flexibilidade é melhorada com exercícios específicos de alongamento, como a prática de ioga ou de pilates.

**Momento 2 –** Para o teste de resistência aeróbia, faça uma demarcação no formato de um quadrado ou de um retângulo, com cones ou garrafas PET, na quadra poliesportiva ou no espaço disponível para a atividade. Explique aos alunos que o teste consistirá em percorrer a maior distância ao redor dos cones em 6 minutos. Organize-os em grupos de três ou quatro alunos. O teste terá início ao sinal do apito sonoro. Aos 2, 4 e   
5 minutos de teste, você pode informar o tempo decorrido e o tempo restante da prova. Ao final, contabilize a distância que os alunos percorreram. Comente com eles que um bom indicativo de distância percorrida para essa faixa etária está entre 800 e 1.100 metros. Solicite que anotem seus escores na ficha de avaliação individual.

**Momento 3 –** Este é o momento do teste de flexibilidade. No solo, faça uma demarcação com fita adesiva em formato de “cruz”. A “cruz” deve ser feita com duas fitas adesivas: uma com 60 cm e outra com 30 cm de comprimento. A fita de 60 cm deve ser fixada no solo e, na distância de 40 cm do início dessa fita, em sentido perpendicular, ser colocada a outra fita de 30 cm. Para a realização do teste, o aluno deve   
posicionar-se sentado com as pernas afastadas e os calcanhares tocando as pontas da fita na largura dos   
30 cm. Peça ao aluno que, com os joelhos e os braços estendidos, coloque as mãos para a frente, o mais longe que puder, até que sua medida seja mensurada. Cada aluno pode realizar até três tentativas desse teste. Informe que uma boa medida para essa faixa etária é de cerca de 28 cm para meninos e 24 cm para meninas. Solicite que eles anotem sua marca na ficha de avaliação individual.

**Momento 4 –** Neste momento, comente a importância da prática esportiva e da realização de outras atividades físicas, em nosso dia a dia e como lazer, para a melhoria da capacidade cardiovascular (aeróbia), e da necessidade de melhorar a mobilidade articular. Por fim, pergunte aos alunos quais foram suas impressões sobre a aula.

Acompanhamento da aprendizagem

O processo avaliativo pode ser realizado de forma contínua. Busque, por meio do diálogo, identificar se os alunos compreenderam como podem avaliar suas capacidades físicas. Ademais, é importante que eles relacionem suas capacidades físicas com tarefas exigidas nos esportes e na vida diária.

Durante as práticas de ensino, sugerimos a avaliação destas questões específicas:

* Será que os alunos compreenderam que possuem diferentes capacidades físicas? Espera-se que eles assimilem que, durante os testes, precisam desempenhar fisicamente as diferentes capacidades exigidas, de acordo com as individualidades corporais.
* Os alunos podem identificar as capacidades físicas que lhes são exigidas em tarefas do cotidiano e nos esportes? Espera-se que entendam que existem capacidades físicas necessárias para diferentes atividades do dia a dia, como auxiliar a carregar as compras do supermercado (força e resistência muscular) e realizar uma caminhada de média duração (capacidade cardiorrespiratória), além das capacidades físicas necessárias para o alto desempenho esportivo, como a agilidade, a velocidade e a força muscular necessárias para a prática de diferentes modalidades esportivas.

Durante os testes, você pode anotar os principais resultados dos alunos para, assim, fazer os encaminhamentos para as próximas sequências didáticas. Segue um modelo de ficha de avaliação:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Aluno: | | | | Data: |
| Habilidade avaliada | Teste desenvolvido | Desempenho do aluno | Observações  qualitativas | Reorientação do planejamento |
| **(EF67EF08)**  **(EF67EF09)** | Velocidade  Impulsão |  |  |  |
| **(EF67EF08)**  **(EF67EF09)** | Agilidade  Força abdominal |  |  |  |
| **(EF67EF08)**  **(EF67EF09)** | Resistência aeróbia  Flexibilidade |  |  |  |

Além disso, forneça a cada aluno uma Ficha de Avaliação Individual de suas capacidades físicas. É nessa ficha que eles devem anotar seus resultados para cada um dos testes e comentar o que mais lhes chamou a atenção nas aulas. Segue um modelo:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aluno: | | | |
| Aula | Capacidade física | Resultado  do aluno | Resultado esperado |
| Aula 1 | Velocidade |  | 4 segundos |
| Aula 1 | Força (impulsão horizontal) |  | De 130 a 160 centímetros |
| Aula 2 | Força abdominal |  | De 20 a 25 repetições abdominais |
| Aula 2 | Agilidade |  | Entre 5 e 6 segundos |
| Aula 3 | Resistência aeróbia |  | Entre 800 e 1.100 metros |
| Aula 3 | Flexibilidade |  | De 22 a 28 centímetros |
| Utilize o espaço abaixo para descrever suas impressões sobre a aula. Você pode comentar as facilidades e dificuldades que teve durante as atividades.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | |

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 |
| Consigo identificar as capacidades físicas necessárias para a realização de tarefas diárias? |  |  |  |
| Entendo quais são as capacidades físicas necessárias à prática esportiva? |  |  |  |
| Preciso melhorar as capacidades físicas que foram testadas durante as aulas? |  |  |  |