Componente curricular: Educação Física Ano: 7º Bimestre: 3º

Sequência didática 3

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

Ginástica: resistência aeróbia

Apresentação

Nesta sequência didática os alunos terão a possibilidade de compreender, experimentar e criar exercícios físicos e atividades físicas que utilizem a capacidade denominada resistência aeróbia. As práticas de ensino fornecerão experiências para eles relacionarem a capacidade aeróbia em diferentes contextos, no âmbito esportivo e em algumas tarefas cotidianas.

Objetivos de aprendizagem

Objetivos gerais

* Experimentar, fruir e construir coletivamente exercícios físicos que solicitem a capacidade física resistência aeróbia nas práticas de ensino da 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.
* **(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:** Alunos organizados em grupos com três ou quatro integrantes, com sua mediação durante as discussões.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Compreender e identificar a capacidade física denominada resistência aeróbia no âmbito esportivo, em exercícios físicos e em atividades físicas cotidianas.

Recursos didáticos

Espaço físico: sala de aula

Materiais: revistas, jornais e projeção de *slides* com diferentes figuras de pessoas praticando atividades físicas cotidianas ou exercícios físicos

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Apresente aos alunos o que é a capacidade física resistência aeróbia. Inicie perguntando:   
“O que são capacidades físicas?”. Após ouvir e problematizar as diferentes respostas dos alunos, acrescente que as capacidades físicas são atributos do corpo humano que permitem realizar diferentes tarefas diárias, além de estarem presentes nos exercícios físicos e nos esportes. Comente que as capacidades físicas podem ser melhoradas por meio de treinamentos específicos e cite exemplos dessas capacidades: a necessidade do uso da força muscular para transportar objetos, da agilidade presente em esportes como o basquetebol, da velocidade presente em corridas de curta distância. Acrescente que, com o passar dos anos, as pessoas envelhecem, e as capacidades físicas diminuem gradativamente, porém a prática regular de exercícios físicos pode retardar ou minimizar esse processo.

Existem diferentes capacidades físicas, por exemplo, flexibilidade, força e agilidade. Nesta sequência didática será estudada a resistência aeróbia. Então questione: “O que vocês entendem por resistência aeróbia?”. Após a problematização das respostas dos alunos, comente que a resistência aeróbia é a capacidade que o corpo humano possui de resistir à fadiga e aos esforços físicos em tarefas de média e longa duração. A resistência aeróbia depende da eficiência da oxigenação muscular, transportada pelo fluxo sanguíneo, e da disponibilidade de nutrientes, os quais produzem energia para suportar o exercício físico.

**Momento 2** – Peça aos alunos que formem grupos de três ou quatro integrantes e distribua para eles revistas ou jornais usados. Com base no conceito de resistência aeróbia apresentado, peça que identifiquem diferentes atividades físicas, exercícios físicos e modalidades esportivas que exigem predominantemente a resistência aeróbia.

Sinalize aos alunos os critérios para a definição de atividade física, modalidades esportivas e exercícios físicos: a atividade física supõe movimento corporal voluntário, que resulta em um gasto calórico acima dos níveis de repouso; a modalidade esportiva é a prática esportiva de caráter competitivo que busca o rendimento atlético-físico dos participantes; o exercício físico é a atividade física realizada de maneira sistematizada, com tempo, frequência e objetivo predefinidos pelos participantes.

Caso a escola possua acesso à internet, os alunos podem pesquisar em seus celulares exemplos de atividades que exigem a resistência aeróbia.

**Momento 3** – Peça aos grupos que apresentem aos demais colegas as imagens pesquisadas por eles.   
De acordo com as imagens apresentadas (com pessoas subindo escadas, correndo, caminhando, andando de bicicleta, praticando esportes...), acrescente outras possíveis capacidades físicas.

Ao final da aula, diga que no próximo encontro eles terão a oportunidade de experimentar algumas, por meio de exercícios físicos e jogos.

Aula 2

**Gestão dos alunos:** Atividades individuais, com sua mediação durante os diálogos e discussões.

Objetivo específico de aprendizagem

* Experimentar exercícios físicos que solicitem a resistência aeróbia, identificando as alterações corporais ocasionadas por esses exercícios.

Recursos didáticos

Espaço físico: ginásio ou quadra, campo ou pátio escolar

Materiais: cronômetro, cordas e cones ou garrafas PET

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Organize a classe em um círculo e comente que o objetivo da aula é a experimentação de exercícios físicos que exigem a resistência aeróbia. Comente que durante esses exercícios os alunos poderão perceber algumas sensações corporais, as quais são provocadas por alterações fisiológicas, porque em exercícios aeróbios há o aumento da frequência cardíaca, a respiração pode ficar ofegante, a temperatura corporal aumenta e, em alguns casos, há uma sensação de fadiga/cansaço corporal.

**Momento 2** – Antes de iniciar o primeiro exercício físico, peça a cada aluno que busque sentir a própria pulsação cardíaca. Essa verificação pode ser feita com a pressão dos dedos indicador e médio na área do músculo braquiorradial localizado no punho ou na artéria carótida no pescoço.

Em seguida, cronometre um tempo de 15 segundos e peça aos alunos que verifiquem quantos batimentos são sentidos. Peça que multipliquem a pulsação sentida por 4 e, assim, terão o número de batimentos cardíacos em 1 minuto.

Após essa tarefa, distribua cordas a todos os alunos. Peça que pulem corda por 4 minutos. Ao final desse tempo, os alunos podem verificar a pulsação cardíaca de acordo com o procedimento realizado anteriormente.

Comente sobre a alteração que houve nos batimentos do coração provocada pelo exercício físico. Sinalize que, durante o exercício, ocorrem alterações corporais, como o aumento do fluxo de sangue nos músculos esqueléticos, da respiração, da temperatura corporal e dos batimentos do coração.

**Momento 3** – Na quadra, com a utilização de cones ou garrafas PET, faça um quadrado com aproximadamente 30 metros. Explique aos alunos que eles deverão correr ou caminhar por 10 minutos nesse percurso.

Oriente-os sobre a necessidade de realizar o percurso de forma equilibrada, ou seja, com uma velocidade compatível com as possibilidades e os limites corporais individuais. Sinalize que a principal intenção não é competir, mas que cada um pode contar as voltas realizadas no período de 10 minutos. Então dispare o cronômetro.

Ao final, oriente os alunos a não parar bruscamente, mas sim que caminhem calmamente por cerca de   
2 minutos a fim de estabilizar a frequência cardíaca.

Peça que monitorem a frequência cardíaca conforme o procedimento sugerido no início da aula e pergunte quais foram as principais alterações corporais sentidas. Então comente sobre a melhoria da capacidade cardiorrespiratória que o exercício físico possibilita.

**Momento 4** – Agora organize os alunos em grupos de cinco integrantes e oriente-os para a seguinte tarefa a ser realizada na próxima aula: os grupos devem se organizar para um jogo, um exercício físico ou um esporte em que a resistência aeróbia esteja presente. Para esta atividade, é de fundamental importância que os alunos pensem em incluir todos os colegas e em utilizar os materiais pedagógicos disponíveis para as aulas de Educação Física.

Aula 3

**Gestão dos alunos:** Alunos organizados em equipes, com sua mediação durante os diálogos e as discussões.

Objetivo específico de aprendizagem

* Construir, coletivamente, um exercício físico, um jogo ou um esporte com ênfase na resistência aeróbia, que conte com a participação de todos.

Recursos didáticos

Espaço físico: ginásio poliesportivo, campo ou pátio escolar

Materiais: bolas, cordas e demais materiais sugeridos pelos alunos

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Organize os grupos de cinco integrantes formados na aula anterior e oriente-os a preparar os jogos, exercícios físicos ou esportes com ênfase na resistência aeróbia. Distribua o tempo de aula de acordo com o número de grupos formados e informe aos alunos quanto tempo eles têm para apresentar e praticar cada atividade de resistência aeróbia.

Antes de iniciar as dinâmicas práticas, é importante conversar com cada grupo para sugerir possíveis adaptações, a fim de manter o objetivo da experimentação da resistência aeróbia.

**Momento 2** – Este é o momento em que os grupos serão protagonistas e desenvolverão os jogos, exercícios físicos ou esportes com ênfase na resistência aeróbia. É importante mediar as práticas, orientando os alunos em relação ao cuidado com a integridade física de todos e conversando sobre as alterações corporais provocadas pelo exercício físico e as demais circunstâncias que a interação entre os participantes pode proporcionar.

**Momento 3** – Finalize a aula em uma roda de conversa com os alunos. Pergunte o que aprenderam nesta sequência didática que antes eles ainda não sabiam. Dê ênfase aos conceitos e aos exemplos que foram vivenciados durante as aulas.

Acompanhamento da aprendizagem

Nesta sequência didática, é importante considerar os conhecimentos prévios dos alunos acerca da temática desenvolvida. A avaliação está baseada em um processo contínuo, ocorrendo em todas as etapas do desenvolvimento das aulas. Poderão ser avaliados o comportamento, o envolvimento e a participação dos alunos nas atividades propostas, a criatividade e a capacidade de trabalhar em grupo na elaboração das tarefas solicitadas.

De forma mais específica, durante o processo de ensino verifique se os alunos:

* conseguem demonstrar seus conhecimentos prévios sobre a resistência aeróbia na atividade proposta na primeira aula. Espera-se que eles relacionem o conceito de resistência aeróbia com atividades físicas cotidianas e com os esportes representados nas imagens.
* conseguem sentir as alterações corporais provocadas pelos exercícios aeróbios proporcionados em aula.   
  É importante que os alunos, de forma verbal, exponham as sensações ocasionadas pelo exercício físico, como o aumento da temperatura corporal, da frequência cardíaca e da ventilação pulmonar.
* demonstram a capacidade de criar coletivamente uma dinâmica prática que trate da resistência aeróbia. Busca-se que os alunos, de maneira coletiva, relacionem o conceito de resistência aeróbia com experiências anteriores e o demonstrem por meio de um jogo, esporte ou exercício físico.

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 |
| Consegui identificar nas imagens exemplos de atividades físicas do cotidiano e nos esportes que exigem a resistência aeróbia? |  |  |  |
| Achei difícil realizar atividades físicas que exigem a resistência aeróbia? |  |  |  |
| Consegui perceber as alterações corporais ocasionadas pelos exercícios desenvolvidos na aula prática? |  |  |  |
| Colaborei para a construção e a organização da atividade prática realizada em grupo na aula? |  |  |  |
| Meu grupo conseguiu criar um jogo, exercício físico ou esporte com ênfase na resistência aeróbia? |  |  |  |