Componente curricular: Educação Física Ano: 8º Bimestre: 4º

Sequência didática 1

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

Velocidade: correndo contra o tempo

Apresentação

Nesta sequência didática, abordaremos a capacidade física velocidade. A velocidade pode ser compreendida como a capacidade de realizar movimentos em um curto período de tempo ou o tempo de reação para um dado estímulo visual ou sonoro. O conceito de velocidade máxima consiste na máxima rapidez com que um indivíduo realiza uma tarefa motora. Assim, esta sequência didática traz exercícios físicos que visam ao estímulo dessa capacidade física de forma lúdica e crítica.

Objetivos de aprendizagem

Objetivos gerais

* Experimentar, fruir e compreender a capacidade física velocidade, por meio de exercícios de corrida.
* Experimentar, reconhecer e interpretar as sensações corporais relacionadas à prática de exercícios físicos de velocidade.
* Discutir sobre o uso de *doping* para melhorar a capacidade física velocidade.

Objeto de conhecimento/Habilidades

Ginástica de condicionamento físico

* **(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.
* **(EF89EF09)** Problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais.

Tempo previsto: 3 aulas

Aula 1

**Gestão dos alunos:** Os alunos deverão realizar as atividades em duplas, trios e coletivamente. Você deve ser o mediador do processo e orientador das atividades.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Experimentar e compreender a capacidade física velocidade por meio de exercícios de corrida.
* Perceber as reações do corpo em resposta aos exercícios.

Recursos didáticos

Espaço físico: quadra, pátio ou outro espaço físico amplo, como uma área externa apropriada à atividade

Materiais: cronômetro, folha de papel sulfite e caneta

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Em uma roda de conversa, inicie a aula apresentando aos alunos os objetivos propostos. Pergunte o que eles compreendem por velocidade e se conhecem as possibilidades de melhorar essa capacidade. Encerre a conversa explicando que **velocidade** é a capacidade de percorrer uma distância em um menor período de tempo, que a **velocidade de reação** consiste em responder rapidamente a um estímulo e que **velocidade máxima** é a capacidade de realizar uma tarefa motora o mais rápido possível. Comente, ainda, que a melhora dessa capacidade física ocorre por meio de treinamentos específicos, os quais levam em consideração as características e os objetivos de cada indivíduo.

**Momento 2** – Realize um alongamento simples dos segmentos corporais cabeça, tronco e membros. Proponha aos alunos um pega-pega com cronômetro. Para a realização da atividade, selecione aleatoriamente 12 alunos, que deverão se organizar em trios, formando quatro equipes diferentes. Faça um sorteio para estabelecer a ordem entre os trios, por exemplo: rodada 1 – trio A; rodada 2 – trio B; rodada 3 – trio C; rodada 4 – trio D. Cada trio deverá pegar todos os outros alunos o mais rápido que conseguir. O tempo que eles levarão para a execução da tarefa deve ser cronometrado. Os alunos pegos devem ir para um local previamente acordado e não poderão ser salvos. Antes do início de uma nova rodada, deixe os alunos descansarem por 2 minutos. Os resultados de cada equipe devem ser anotados em uma planilha. A cada aula o professor deverá formar novas equipes. A equipe vencedora será a que conseguir realizar a atividade em menor tempo no decorrer das três aulas desta sequência didática.

**Momento 3** – Agora explique para os alunos o que é treinamento intervalado e as formas de recuperação. De modo breve, diga que o treinamento intervalado é um método no qual as seções são compostas por atividades ou esforços de alta intensidade, intercalados com períodos de recuperação. Por exemplo: o aluno realiza um dado esforço, como uma corrida em máxima velocidade, percorrendo 40 metros; após esse esforço ele terá um momento para sua recuperação, que pode ser ativa ou passiva. A recuperação ativa é aquela na qual o praticante continua se movimentando, com menor intensidade. A recuperação passiva se dá com a interrupção total do movimento. A escolha entre as formas de recuperação dependerá de vários fatores, como os objetivos pretendidos, o nível de condicionamento dos participantes, a distância percorrida, o tempo, a intensidade do treino, entre outros.

Os alunos vão realizar um treino intervalado com recuperação passiva. Explique que a atividade consiste em realizar dez séries de corrida. Para isso eles deverão ir e voltar das linhas de fundo da quadra em máxima velocidade. O período de recuperação será de 1 a 2 minutos. Oriente os alunos sobre a importância de manter o mesmo ritmo em todas as séries. Comente também que não se trata de uma competição entre eles, mas sim de um treinamento para estimular a melhora da velocidade individual.

Peça aos alunos que formem duplas: enquanto um aluno corre, o outro marca o tempo que seu colega leva para realizar o exercício. Após as dez séries, eles devem inverter as posições. Se perceber que algum aluno não está conseguindo realizar a atividade, oriente-o a parar. Caso a sua escola não tenha uma quadra, é possível realizar a atividade demarcando um espaço de aproximadamente 40 metros para os alunos percorrerem.

**Momento 4** – Em uma roda de conversa, faça aos alunos os seguintes questionamentos: “Quais estratégias vocês utilizaram na atividade do pega-pega com cronômetro?”, “Acreditam que essa estratégia tenha sido eficiente?”, “Como se sentiram ao realizar as dez séries de corrida?”, “Como estava a respiração após os tiros? E após a recuperação?”, “Conseguiram manter o mesmo ritmo entre uma série e outra?”, “O tempo de recuperação foi suficiente?”. Explique que eles realizaram um treino intervalado e que esse treino é muito utilizado entre corredores e pessoas que buscam melhorar seu condicionamento físico, pois esse tipo de treinamento proporciona a melhora da velocidade, o fortalecimento da musculatura e a queima de gordura, entre outros benefícios.

Aula 2

**Gestão dos alunos:** Os alunos deverão realizar as atividades em trios e coletivamente. Você deve ser o mediador do processo e orientador das atividades.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Estimular a capacidade física velocidade.
* Perceber as reações do corpo em resposta aos exercícios.

Recursos didáticos

**Espaço físico:** quadra, pátio ou outro espaço físico amplo, como uma área externa apropriada à atividade

Materiais: cordas e cones

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Em uma roda de conversa, apresente aos alunos os objetivos da aula. Retome com eles o que foi desenvolvido na aula anterior e o conceito de velocidade.

**Momento 2** – Agora volte a realizar um pega-pega com cronômetro. Organize novos trios com os alunos que ainda não foram pegadores e desenvolva a atividade como foi descrita na primeira aula. Marque o tempo que cada trio leva para cumprir a atividade na planilha. Faça um *ranking* com o tempo gasto pelos trios e anuncie a classificação de todas as equipes.

**Momento 3** – Agora explique para os alunos que eles realizarão um treinamento intervalado com recuperação ativa. Eles deverão dar quatro voltas na quadra: nas linhas laterais deverão correr em máxima velocidade e nas linhas de fundo poderão realizar trote ou caminhada.

**Momento 4** – Este é o momento do desafio da estafeta. Monte uma estafeta na quadra e utilize cones para demarcar o trajeto a ser percorrido. Distribua os cones nas linhas laterais e nas linhas de fundo da quadra. Organize os alunos em duas equipes com o mesmo número de participantes em cada uma. Defina a ordem na qual as equipes realizarão a atividade. A proposta é uma corrida de revezamento pelo trajeto montado na quadra. O primeiro membro de cada equipe deve iniciar a atividade percorrendo o percurso o mais rápido que conseguir; ao voltar para o ponto de partida, deve bater na mão do próximo membro de sua equipe, que estará aguardando sua vez de realizar o percurso; a mesma dinâmica deve ocorrer até todos percorrerem o circuito. O tempo gasto para a realização da tarefa deverá ser cronometrado e registrado em planilha. Então desafie as equipes a realizarem novamente essa atividade, explicando que a equipe vencedora será a que conseguir diminuir mais o tempo de realização do percurso. Por exemplo: suponhamos que, na primeira rodada, a equipe A realizou o percurso em 2 min 8 s e, na segunda rodada, em 2 min 4 s; e que a equipe B, na primeira rodada, fez um tempo de 2 min 2 s e, na segunda rodada, de 2 min 1 s. A equipe vencedora será a equipe A, pois ela conseguiu diminuir mais o seu tempo do que a equipe B.

**Momento 5** – Em roda de conversa, pergunte aos alunos: “Quais estratégias vocês utilizaram durante a atividade do pega-pega com cronômetro?”, “Como vocês se sentiram na recuperação ativa?”, “Preferem a recuperação ativa ou a passiva?”, “Como vocês perceberam o corpo durante a corrida em alta velocidade?”, “Como superaram o desafio proposto na atividade do circuito?”. Explique aos alunos que não importa quem ganha ou quem perde, pois a ideia é que eles se superem, respeitando suas individualidades e a de seus colegas. Por fim, reforce que todo treinamento deve ser estruturado de acordo com as características de cada sujeito e que a orientação de um profissional de Educação Física é fundamental.

Aula 3

**Gestão dos alunos:** Os alunos devem ser organizados em pequenos grupos, de acordo com o número de computadores disponíveis. Você deve ser o mediador do processo e orientador das atividades.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Pesquisar sobre o uso de esteroides anabólicos androgênicos por atletas velocistas para melhorar o desempenho.
* Analisar as consequências do efeito dessas substâncias no organismo.
* Refletir sobre os casos de *doping* envolvendo atletas velocistas nos Jogos Olímpicos.

Recursos didáticos

Espaço físico: sala de informática e espaço amplo

Materiais: computadores, internet, cartolina, cola, tesoura, lápis, canetas hidrográficas e régua

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Em roda, inicie a aula apresentando os objetivos propostos. Para um levantamento diagnóstico, pergunte aos alunos o que é *doping* e se eles sabem de algum caso de *doping* nos Jogos Olímpicos envolvendo atletas velocistas. Explique que *doping* é o uso de substâncias proibidas para melhorar o desempenho na competição. Entre as substâncias utilizadas estão os esteroides anabólicos androgênicos. Pergunte aos alunos se já ouviram falar dessas substâncias e se conhecem alguém que faz ou já tenha feito uso desses hormônios para melhorar o próprio desempenho. Explique que os esteroides anabólicos androgênicos são compostos naturais e sintéticos formados a partir da testosterona ou de um de seus derivados. A testosterona, por sua vez, é o hormônio responsável pelo desenvolvimento dos tecidos reprodutores masculinos e das características sexuais secundárias masculinas. No meio esportivo ela é utilizada para aumentar o desempenho.

**Momento 2** – Proponha aos alunos que realizem uma pesquisa sobre a prática de *doping* e o uso de esteroides anabólicos androgênicos por atletas velocistas. Avise-lhes que, após a pesquisa, eles deverão elaborar um cartaz informativo sobre o tema. Oriente e organize os grupos para não tratarem do mesmo atleta. Apresente o seguinte roteiro para a elaboração da pesquisa:

**1)** Pesquise na internet casos de atletas da modalidade atletismo que competem em provas de velocidade, que já participaram dos Jogos Olímpicos e estiveram envolvidos em casos de *doping*.

**2)** Após essa breve pesquisa, escolha um atleta e responda:

- Qual é o nome do atleta escolhido?

- De que edição dos Jogos Olímpicos ele participou?

- Qual foi a prova disputada?

- Com qual classificação ele terminou a prova?

- Qual foi o esteroide anabólico androgênico utilizado por ele?

- Quais são as ações desse esteroide anabólico androgênico no organismo?

- Quais são as consequências e os efeitos colaterais desse esteroide anabólico androgênico para a saúde?

**Momento 3** – Agora cada grupo deverá apresentar o cartaz elaborado. Após as apresentações, pergunte aos alunos: “Quais são as substâncias mais utilizadas pelos atletas velocistas?”, “Quais são os países com mais atletas velocistas envolvidos em *doping*?”, “O que vocês aprenderam sobre o uso de esteroides anabólicos androgênicos?”, “Quais são as possíveis consequências para a saúde do uso dessas substâncias?”, “Em relação ao esporte, é ético praticar *doping* para alcançar melhores resultados?”.

Acompanhamento da aprendizagem

Professor, ao longo do desenvolvimento desta sequência didática, alguns aspectos podem ser observados:

* A participação e o envolvimento dos alunos.
* O respeito aos limites do próprio corpo e do corpo dos colegas.
* A execução adequada dos movimentos de corrida propostos nas diferentes intensidades.
* A utilização do diálogo e da cooperação ao realizar o trabalho em grupo.
* A compreensão sobre a capacidade física velocidade e sua importância para a qualidade de vida.
* A compreensão do conceito de *doping*, de esteroides anabólicos androgênicos e de suas consequências para a saúde de um atleta.

Observe os alunos em todo o processo de aprendizagem e verifique: “Eles conseguiram perceber as diferentes reações do corpo nas diferentes intensidades de corrida?”, “Compreenderam que a melhora do desempenho é consequência de um treinamento adequado às individualidades de cada sujeito e que elas ocorrem gradualmente?”, “Os alunos entenderam o risco que o uso de esteroides anabólicos androgênicos pode acarretar para a saúde?”.

Como forma de avaliação, os alunos poderão, em grupos: montar um seminário sobre a temática velocidade; elaborar uma resenha crítica sobre o uso de *doping* por atletas velocistas nos jogos olímpicos; gravar um pequeno vídeo apontando o que aprenderam com as aulas.

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 |
| Fui capaz de respeitar meus limites corporais e os de meus colegas? |  |  |  |
| Compreendi que a melhora da velocidade exige treinamento específico? |  |  |  |
| Fui capaz de realizar os exercícios propostos? |  |  |  |
| Compreendi o que são esteroides anabólicos androgênicos? |  |  |  |
| Compreendi o uso de esteroides anabólicos androgênicos por atletas velocistas? |  |  |  |
| Soube apontar os prejuízos que os esteroides anabólicos androgênicos apresentam para a saúde? |  |  |  |