Componente curricular: Educação Física Ano: 9º Bimestre: 2º

Sequência didática 1

|  |  |
| --- | --- |
| Unidade temática | Ginásticas |
| Objetos de conhecimento | Ginástica de conscientização corporal  Ginástica de condicionamento físico |

Ginástica de conscientização corporal e de condicionamento físico

Apresentação

Nesta sequência didática, serão tratadas as ginásticas de condicionamento físico e as ginásticas de conscientização corporal. Essas modalidades de ginástica visam ao bem-estar e à saúde de seus praticantes e possuem meios bastante diversos para alcançar esses objetivos. Desse modo, pretende-se analisar e refletir com os alunos as diferenças entre as ginásticas de condicionamento físico e as ginásticas de conscientização corporal.

Objetivos de aprendizagem

Objetivos gerais

* Compreender as possibilidades das ginásticas de condicionamento físico e das ginásticas de conscientização corporal para a manutenção de um estilo de vida ativo.
* Refletir sobre as diferenças entre as ginásticas de condicionamento físico e as ginásticas de conscientização corporal.
* Refletir sobre como as ginásticas de condicionamento físico e as ginásticas de conscientização corporal são tratadas pelas mídias, mais especificamente nas redes sociais.

Objetos de conhecimento/Habilidade

Ginástica de conscientização corporal

Ginástica de condicionamento físico

* **(EF89EF11)** Identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.

Tempo previsto: 3 aulas

Aula 1

**Gestão dos alunos:** Os alunos realizarão as atividades em grupos e individualmente, e você será mediador e orientador do processo de ensino e aprendizagem.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Analisar as características da ginástica de conscientização corporal.
* Analisar as características da ginástica de condicionamento físico.
* Verificar as diferenças entre ginásticas de conscientização corporal e as ginásticas de condicionamento físico.

Recursos didáticos

Espaço físico: espaço amplo, que pode ser na quadra, em uma sala, pátio, entre outros

Materiais: vídeos de ginástica de condicionamento físico e de ginástica de conscientização corporal, aparelhos para a transmissão dos vídeos (computador, projetor, televisão ou aparelho de DVD), corda, arco, bola e cones (para elaboração do jogo pelos alunos)

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Em roda, inicie a aula retomando com os alunos as características da ginástica de condicionamento físico e da ginástica de conscientização corporal. Conduza a conversa destacando que as duas modalidades de ginástica estabelecem modos distintos de se relacionar com o corpo e objetivos diferentes. Cabe ressaltar que muitos adeptos da ginástica de condicionamento físico estão mais preocupados com a aquisição do corpo perfeito, que é almejado socialmente, do que com os benefícios que a prática do exercício físico traz para a saúde. Geralmente se submetem a seções de treinamentos de alta intensidade e repetição mecânica dos movimentos, sem haver uma consciência nesse processo. Por sua vez, os praticantes da ginástica de conscientização corporal andam na contramão da ginástica de condicionamento físico, pois seus interesses estão centrados no autoconhecimento, buscando práticas que respeitem suas individualidades e seus limites corporais, sem se importar em adequar o corpo a determinado padrão. Questione os alunos: “Por que as ginásticas de condicionamento físico são mais populares do que as ginásticas de conscientização corporal?”, “Por que as ginásticas de condicionamento físico em grandes grupos são mais acessíveis financeiramente do que os atendimentos individualizados, sendo que todo treinamento deveria levar em consideração a individualidade do praticante?”. Para exemplificar a conversa, assista com os alunos a um vídeo de ginástica de conscientização corporal e a outro vídeo de ginástica de condicionamento físico. Sugestões:

* Ginástica de conscientização corporal. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=xqGPY5Lm2ps>>. Acesso em: 5 out. 2018.
* Ginástica de condicionamento físico. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=LW-o9tiTCwo>>. Acesso em: 5 out. 2018.

Ao assistirem aos vídeos, oriente os alunos a ficarem atentos aos seguintes pontos:

* ambiente no qual a aula é realizada;
* característica do som utilizado;
* quantidade de pessoas participando da aula;
* características das pessoas presentes na aula;
* tipos de exercício realizados.

**Momento 2** – Converse com os alunos sobre os aspectos observados nos vídeos. Aponte que as ginásticas de condicionamento físico geralmente são realizadas com grande número de pessoas. Nas seções de treinamento, são consideradas a frequência e a intensidade dos exercícios, que são repetidos de acordo com as séries estipuladas – o foco está no desenvolvimento do condicionamento físico. Já a ginástica de conscientização corporal se caracteriza por uma aula mais tranquila, em um ambiente acolhedor, com músicas calmas ou sem música, e os exercícios são orientados para serem realizados no ritmo do praticante.

**Momento 3** – Organize os alunos em quatro grupos, sendo que dois deles deverão propor um jogo envolvendo os exercícios das ginásticas de condicionamento e os outros dois exercícios relacionados às ginásticas de conscientização corporal. Por exemplo, o grupo responsável pela ginástica de condicionamento pode propor um jogo de perseguição, como o pega-pega, em que o aluno que for pego deverá realizar polichinelos até ser salvo por outro colega. O grupo responsável pela ginástica de conscientização corporal poderá propor a brincadeira “seu mestre mandou”, em que o mestre deverá solicitar aos participantes que façam exercícios referentes à ginástica de consciência corporal, como exercícios de relaxamento e respiração.

**Momento 4** – Após a vivência dos jogos propostos pelos grupos, analise se eles conseguiram selecionar atividades adequadas para a ginástica pela qual foi responsável. Pergunte aos alunos se a diferença entre as ginásticas ficou clara.

Aula 2

**Gestão dos alunos:** Os alunos realizarão as atividades individualmente, e você será mediador e orientador do processo de ensino e aprendizagem.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Vivenciar exercícios referentes à ginástica de condicionamento físico.
* Vivenciar exercícios referentes à ginástica de conscientização corporal.
* Refletir sobre as diferenças entre as ginásticas de condicionamento físico e as ginásticas de conscientização corporal.

Recursos didáticos

**Espaço físico:** espaço amplo, que pode ser a quadra, uma sala, o pátio, entre outros

Materiais: aparelho de som, música, colchonetes, cordas, bola de borracha pequena (tamanho de uma bola de tênis) e média (tamanho de uma bola de handebol), folha de papel individual para descrever as sensações durante os exercícios de ginástica de condicionamento físico e ginástica de conscientização (automassagem)

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Em roda, inicie a aula apresentando os objetivos propostos. Explique que a aula está organizada em dois momentos: o primeiro com atividades relacionadas à ginástica de condicionamento físico e o segundo com uma atividade de ginástica de conscientização corporal. Ressalte a importância de os alunos estarem atentos a essas atividades, pois, ao final da aula, eles deverão registrar em uma folha as percepções observadas em cada um desses momentos. Solicite a cada aluno que proponha um exercício de alongamento. Oriente a turma a alongar as diferentes regiões do corpo.

**Momento 2** – Diga aos alunos que eles realizarão uma sequência de exercícios simulando uma ginástica de condicionamento físico que ocorre nas academias. Para isso, coloque uma música animada e solicite a eles que fiquem espalhados pelo espaço para realizar os seguintes exercícios:

a) Corrida com comando. Ao seu sinal, os alunos deverão correr de acordo com o que for estipulado. Por exemplo, correr de frente, correr de costas, correr para o lado direito, correr para o lado esquerdo.

b) Prancha. Esse exercício será feito, preferencialmente, em colchonetes individuais. Os alunos realizarão o exercício de prancha. Oriente-os para deixar os ombros alinhados com o cotovelo, com os glúteos e o abdômen contraídos.

c) Afundo. Solicite aos alunos que façam dez repetições do exercício afundo. Observe o alinhamento da coluna, o alinhamento das pernas com o quadril, a flexão e a extensão do quadril, formando um ângulo de 90o – amplitude de movimento.

d) Agachamento sumô. Solicite aos alunos que façam dez repetições do agachamento sumô. As pernas devem estar afastadas e os pés apontados para fora, o joelho não ultrapassa a linha do pé, e o abdômen fica contraído durante a flexão e a extensão das pernas. Não é necessário utilizar peso.

e) Coordenação motora. Estenda as cordas no chão, separadas, a uma distância de meio metro uma da outra. Os alunos terão que pisar no espaço entre as cordas, sem encostar nelas, o mais rápido que conseguirem por 1 minuto.

Após a sequência de exercícios, entregue uma folha para cada aluno anotar os exercícios realizados e como se sentiram durante a realização de cada um.

**Momento 3** – Automassagem. A automassagem é uma prática de massagem em que o indivíduo realiza a massagem em si mesmo, estabelecendo o ritmo e a intensidade dos movimentos que mais lhe agradam, aliviando as tensões da musculatura, em busca de relaxamento e bem-estar. Diga aos alunos que a automassagem corresponde a uma prática de ginástica de conscientização corporal e será a próxima atividade a ser realizada. Peça que coloquem uma bola de borracha pequena embaixo do pé direito e realizem movimentos circulares, massageando por todo o pé suavemente, repetindo para o outro lado. Sentados, massagear as pernas, os braços, a nuca com a bolinha realizando movimentos circulares. Com a bola de borracha maior, deitar em decúbito dorsal sobre a bola e realizar movimentos circulares com o tronco, massageando as costas e a coluna lombar. Oriente os alunos para realizar os movimentos de modo suave e atente-os sobre as sensações que esses movimentos geram, percebendo se essas reações trazem sentimento de agrado ou desconforto. Peça a eles que respirem suavemente durante todo o processo de automassagem. Peça a cada um que anote novamente na folha os exercícios realizados neste momento e descreva as sensações percebidas durante a atividade.

**Momento 4** – Após o preenchimento das folhas, em uma roda de conversa, solicite a eles que comentem as diferenças percebidas em cada um dos momentos 2 e 3. Reafirme que o momento 2 apresenta as características de uma ginástica de condicionamento físico, com a repetição dos movimentos e a adequação do tempo e da intensidade. Já o momento 3 assemelha-se às ginásticas de conscientização corporal, que buscam o autoconhecimento do corpo e procuram perceber as sensações que o exercício causa, interpretando-as de modo consciente. Peça a eles que levem celular para a próxima aula.

Aula 3

**Gestão dos alunos:** Os alunos realizarão as atividades em grupos e individualmente, e você será mediador e orientador do processo de ensino e aprendizagem.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Refletir sobre as diferenças entre as ginásticas de condicionamento físico e ginásticas de conscientização corporal.
* Analisar como as ginásticas de condicionamento físico e ginásticas de conscientização corporal são tratadas pelas mídias, mais especificamente nas redes sociais.

Recursos didáticos

Espaço físico: espaço amplo, podendo ser na quadra, em uma sala ampla, pátio, entre outros

Materiais: celulares, rede social Instagram, colchonetes, cordas, cones e folha de papel para cada grupo

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Em roda, inicie a aula apresentando os objetivos propostos. Converse com os alunos sobre as redes sociais, se eles têm, como as utilizam. Pergunte se eles já viram postagens de conhecidos ou de propagandas relacionadas às ginásticas de condicionamento físico ou ginásticas de conscientização corporal. Pergunte como eram essas postagens.

**Momento 2** – #dasginásticas. Esta atividade será realizada em grupos com quatro componentes. Oriente-os a pesquisar na rede social Instagrama #condicionamentofísico e a #consciênciacorporal. Os alunos deverão analisar os seguintes aspectos nas postagens:

* ambiente onde a foto foi tirada;
* características das pessoas que aparecem na foto;
* legendas das fotos postadas;
* prática corporal praticada.

Cada grupo deverá escolher uma postagem referente às ginásticas de condicionamento físico e ginásticas de conscientização corporal e descrever em uma folha os aspectos analisados.

**Momento 3** – Em roda, cada grupo deverá descrever as postagens selecionadas e destacar as observações realizadas de acordo com o roteiro. Reflita com eles sobre o conteúdo das postagens, se eles se referem corretamente às características das ginásticas de condicionamento e ginásticas de conscientização corporal. Após a apresentação de todos os grupos, converse com os alunos sobre as características das postagens referentes à #condicionamentofísico e à #consciênciacorporal. Solicite a eles que reflitam sobre as semelhanças e diferenças presentes nas postagens. Questione se as diferenças discutidas nas aulas anteriores sobre ginástica de condicionamento físico e ginástica de conscientização corporal foram evidenciadas nas postagens analisadas.

**Momento 4** – Oriente os alunos a realizar uma postagem para #condicionamentofísico e para #consciênciacorporal. Peça a eles que tirem uma foto exemplificando cada uma das ginásticas, oriente-os a utilizarem os materiais disponíveis (cone, corda, colchonete) e colocarem uma legenda na qual sejam apresentadas as características das ginásticas de condicionamento físico e das ginásticas de conscientização corporal.

**Momento 5** – Em roda, peça a cada grupo que apresente as fotos postadas e comente o processo de elaboração das postagens. Comente com os alunos as postagens realizadas, se o conteúdo presente nelas está adequado. Pergunte o que eles acharam da atividade, justificando suas respostas. Caso não seja permitido o uso dos celulares e Instagram, a atividade pode ser adaptada utilizando computadores, e oInstagram pode ser substituído pelo YouTube ou Google Imagens. Se isso ocorrer, no momento 4, em vez de postarem imagens em uma rede social, os alunos poderão fazer um pequeno vídeo e postar no YouTube, ou criar um cartaz e expor na escola.

Acompanhamento da aprendizagem

Durante as aulas, analise os aspectos relacionados ao envolvimento e à participação dos alunos. Observe e corrija os movimentos realizados. Verifique se eles conseguem se concentrar para a realização dos exercícios. Como avaliação, proponha a elaboração de um mapa conceitual destacando as diferenças entre a ginástica de condicionamento físico e a ginástica de conscientização corporal. Os alunos poderão destacar, na elaboração desse mapa conceitual, os lugares onde cada prática ocorre, os objetivos que buscam desenvolver, o perfil dos praticantes, os exercícios realizados, exemplificar práticas corporais de cada um dos tipos das ginásticas, entre outros. Também poderão elaborar um vídeo em grupo, apresentando as diferenças de cada uma das ginásticas. Durante o desenvolvimento da sequência didática, observe se os alunos:

* conseguiram compreender as diferenças entre as ginásticas de condicionamento físico e as ginásticas de conscientização corporal;
* compreenderam que essas duas modalidades são possibilidades de se manter uma vida ativa e saudável.

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 as respondam.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| AUTOAVALIAÇÃO | SIM | MAIS OU MENOS | NÃO |
| Compreendi as características da ginástica de condicionamento físico? |  |  |  |
| Compreendi as características da ginástica de conscientização corporal? |  |  |  |
| Compreendi as diferenças entre as ginásticas de conscientização corporal e ginásticas de condicionamento físico? |  |  |  |
| Compreendi que as duas modalidades de ginásticas buscam o desenvolvimento do bem-estar e da saúde? |  |  |  |
| Compreendi como essas modalidades de ginásticas são tratadas nas redes sociais? |  |  |  |