

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA
COLEGIADO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA A
AUTONOMIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ALUNOS
FINALISTAS DO ENSINO MÉDIO**

RAQUEL PROCÓPIO DE OLIVEIRA

MANAUS - AM

2023

RAQUEL PROCÓPIO DE OLIVEIRA

**A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA A
AUTONOMIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ALUNOS
FINALISTAS DO ENSINO MÉDIO**

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação, apresentado pela acadêmica Raquel Procópio de Oliveira, sob orientação do Prof. Dr. Gláucio Campos Gomes de Matos, para obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Gláucio Campos Gomes de Matos

MANAUS - AM

2023

Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

O48c Oliveira, Raquel Procópio de
A contribuição da educação física escolar para a autonomia da
prática de atividade física de alunos finalistas do ensino médio /
Raquel Procópio de Oliveira . 2023
53 f.: il. color; 31 cm.

Orientador: Gláucio Campos Gomes de Matos
TCC de Graduação (Licenciatura em Educação Física) -
Universidade Federal do Amazonas.

1. Atividade física. 2. Autonomia. 3. Educação física escolar. 4.
Ensino médio. I. Matos, Gláucio Campos Gomes de. II.
Universidade Federal do Amazonas III. Título


RAQUEL PROCÓPIO DE OLIVEIRA

A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA A
AUTONOMIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ALUNOS
FINALISTAS DO ENSINO MÉDIO

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à Banca Examinadora designada pelo Colegiado de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Amazonas, como parte dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física.

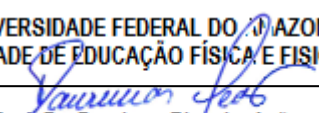
Aprovado em 01 de março de 2023.

BANCA EXAMINADORA



Prof. Me.: Carlos Masashi Otani

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA



Prof. Dr. Daurimar Pinheiro Leão
Professor do Magistério Superior

Dedico este trabalho a Deus, que me deu inteligência para desenvolver o tema e escrever este trabalho.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, meu Senhor, a ele toda honra e glória. Certamente sem ele, eu não estaria aqui hoje concluindo mais esta etapa da minha vida. Agradeço a minha família, minha mãe Maria Ivanete e meu pai Francisco de Assis que sempre buscaram me proporcionar o melhor e as minhas irmãs Lídia e Sarah por todo o apoio desde sempre.

Agradeço a todos os professores que passaram em minha vida durante a graduação, tanto os que foram meus professores em alguma disciplina quanto aos que não foram, mas de que de alguma forma direta ou indiretamente contribuíram na minha formação. Em especial, agradeço ao professor Dr. Gláucio Campos (meu orientador de Estágio Supervisionado e de TCC) por quem sempre tive total respeito e admiração, foi quem me inspirou a não ser apenas mais uma profissional no mercado de trabalho, mas sim a que faz a diferença e me dedicando ao máximo no que fizer, meu muito obrigada por todos os seus ensinamentos e por vezes “puxões de orelha” que serviram muito para o meu crescimento pessoal e profissional.

Agradeço aos meus colegas de turma que de alguma forma me ajudaram ao longo dessa caminhada e com quem tive momentos muito bons dentro da graduação. Agradeço a minha amiga Rosana Neves que esteve comigo desde o começo da faculdade, a minha única dupla em toda a FEEF, desde trabalhos da faculdade, almoços no R.U até para resolver problemas dentro e fora da universidade, obrigada pela sua amizade. Ao Wesley e a Maria Eduarda que sempre com muita disposição e carinho me ajudaram quando precisei e muito mais ainda na elaboração deste TCC.

A todos que passaram, aos que ficaram e estão hoje em minha vida e me deram e dão palavras de apoio e incentivo dizendo que sou capaz.

Muito obrigada, de verdade.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi destacar a contribuição da educação física escolar para a autonomia da prática de atividade física e do egresso. Mais especificamente buscou-se: abordar o conceito de atividade física, importância e seus benefícios na vida de quem pratica; inferir sobre a importância da educação física escolar para a autonomia dos egressos e relatar a vivência da regência de estágio durante as aulas de educação física com as turmas de terceiros anos do ensino médio, os futuros egressos. Os dados foram coletados a partir da aplicação de dois questionários, um inicial contendo 5 questões e um final, após as aulas práticas durante a regência contendo 4 questões. Participaram alunos de duas turmas de 3º ano do Ensino Médio de uma escola pública localizada na cidade de Manaus. Ao todo foram 85 alunos de ambos os sexos, sendo 48 alunos pertencentes ao 3º ano 1 e 37 alunos pertencentes ao 3º ano 3. Os resultados indicaram que a contribuição maior da Educação Física Escolar para adquirir autonomia, além do conhecimento teórico que eles têm sobre o assunto, está no incentivo à prática da atividade física, com as atividades realizadas e com o planejamento e estratégias do professor mediante a aplicação dos seus planos de aula.

Palavras-chave: Atividade Física. Autonomia. Educação Física Escolar. Ensino Médio

ABSTRACT

The objective of this study was to highlight the contribution of school physical education to the autonomy of the practice of physical activity and of the egress. More specifically, we sought to: address the concept of physical activity, its importance and its benefits in the lives of those who practice it; to infer about the importance of school physical education for the autonomy of graduates and to report the experience of conducting the internship during physical education classes with third-year high school classes, the future graduates. Data were collected from the application of two questionnaires, an initial one containing 5 questions and a final one, after practical classes during the conducting, containing 4 questions. Students from two classes of the 3rd year of high school at a public school located in the city of Manaus participated. In all, there were 85 students of both genders, 48 students belonging to the 3rd year 1 and 37 students belonging to the 3rd year 3. The results indicated that the greater contribution of School Physical Education to acquiring autonomy, in addition to the theoretical knowledge they have about the subject is in encouraging the practice of physical activity, with the activities carried out and with the teacher's planning and strategies through the application of their lesson plans,

Keywords: Physical Activity. Autonomy. School Physical Education

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO -----	11
2. PROBLEMA -----	12
3. OBJETIVOS -----	12
3.1. OBJETIVO GERAL -----	12
3.2. OBJETIVO ESPECÍFICO -----	12
4. JUSTIFICATIVA -----	13
5. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA -----	14
5.1. ATIVIDADE FÍSICA, IMPORTÂNCIA BENEFÍCIOS-----	14
5.1.1. CONCEITO DE ATIVIDADE FÍSICA, SUA IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS PARA QUEM PRATICA -----	14
5.2 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA AUTONOMIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE DO EGRESSO-----	16
5.2.1. A EDUCAÇÃO FÍSICA E SUA IMPORTÂNCIA NO ENSINO MÉDIO -	16
5.2.2. CONCEITOS DE AUTONOMIA E SUA IMPORTÂNCIA PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA-----	19
5.3. RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A REGÊNCIA DE ESTÁGIO CURRICULAR SUPERVISIONADO NO ENSINO MÉDIO-----	21
5.3.1. RELATO DE EXPERIÊNCIA DURANTE O PERÍODO DE REGÊNCIA COM AS TURMAS DE TERCEIROS ANOS DO ENSINO MÉDIO-----	21
6. MATERIAIS E MÉTODOS -----	24
7. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS -----	26
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS -----	43
9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS -----	45
10. ANEXOS -----	48

1. INTRODUÇÃO

Por ser um componente curricular presente no ambiente escolar, Santos e Simões (2012) afirmam que, a Educação Física é de grande importância para a formação dos alunos. Através das vivências nas atividades físicas realizadas, é possível que os alunos adquiram experiências positivas contribuindo para o desenvolvimento de consideração para com os demais colegas, além de possibilitar melhorias na saúde e bem estar destes.

Dentro das possibilidades encontradas na educação física escolar, temos a autonomia, que ao ser trabalhada permite com que o aluno adquira a capacidade de tomar as próprias decisões em relação à prática da atividade física não apenas no âmbito escolar, mas também após a escolaridade. Segundo Freire (1998), apenas repassar aquilo que se sabe, não quer dizer que se está sendo compreendido, pelo contrário, é preciso conceder oportunidades para o aprendizado através da prática.

Durante as aulas de educação física na escola, alguns alunos deixam de participar por não se sentirem capazes de realizar determinada atividade ou achar que não possui habilidades para tal, por vezes a falta de planejamento e estratégia do professor em realizar uma aula prazerosa e motivante, é uma das causas que leva ao desinteresse daquele aluno e até mesmo da turma (Menezes, 2021).

As aulas de educação física escolar, são uma excelente oportunidade para adquirir experiências e vivências a respeito da prática de atividade física, para isso, é necessário que a educação física escolar contribua para a autonomia desta prática. Buscando abordar a problemática: como a educação física escolar pode contribuir para a autonomia da prática de atividade física do egresso?

Deste modo, o objetivo desse estudo é destacar a contribuição da educação física escolar para a autonomia da prática de atividade física e qualidade de vida do egresso. Mais especificamente, buscou-se abordar o conceito de atividade física e seus benefícios na vida de quem pratica; inferir sobre a importância da educação física escolar para a autonomia dos egressos e relatar a vivência da regência de estágio durante as aulas de educação física com as turmas de terceiros anos do ensino médio, os futuros egressos.

2. PROBLEMA

Como a educação física escolar pode contribuir para a autonomia da prática de atividade física dos egressos?

3. OBJETIVOS

3.1 - Objetivo Geral

Destacar a contribuição da educação física escolar para a autonomia da prática de atividade física e do egresso.

3.2 - Objetivos Específicos

Abordar o conceito de atividade física, importância e seus benefícios na vida de quem pratica.

Abordar sobre a importância da educação física escolar para a autonomia dos egressos.

Relatar a experiência da regência de estágio durante as aulas de educação física com as turmas de terceiros anos do ensino médio, os futuros egressos.

4. JUSTIFICATIVA

O interesse neste estudo, surgiu durante o 2º segmento do estágio curricular supervisionado, enquanto observava as aulas práticas de educação física das turmas do ensino fundamental 2 em uma escola da cidade de Manaus/AM. A maioria das aulas eram voltadas à prática do famoso futsal e da queimada, sendo que, parte da turma participava e a outra metade sentava na arquibancada para ficar olhando ou mexendo no celular, o que me fez fazer os seguintes questionamentos: por que alguns alunos estão participando da aula e os demais não? Como estas crianças vão se tornar adultos fisicamente ativos, se na realidade atual e no local onde surgem as primeiras oportunidades de praticar atividade física, não contribui para tal, tornando as aulas monótonas e não prazerosas? E mais, se esta é uma realidade visível no ensino fundamental, como será no ensino médio, onde as mesmas começam a entrar na fase da adolescência e o interesse se torna cada vez menor?

Alguns dos problemas relacionados ao desinteresse da prática de atividade física durante a educação física escolar e conseqüentemente após o ensino médio, por vezes, ocorre pela falta de planejamento e estratégias dos professores em promover atividades que envolvam toda a turma e que proporcionem prazer e experiências positivas, além do mais, a prevalência das aulas esportivas faz com que os considerados “mais habilidosos” interajam e ganhem mais visibilidade, deixando os “menos habilidosos” de lado. Por isso, no trecho seguinte, diz:

“Por conseguinte, importa conhecer que didática da Educação Física pode melhor contribuir para potenciar a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis fora da escola e, sobretudo, depois da escolaridade” (MCKENZIE & LOUNSBERY, 2013; TROST, 2004; WALLHEAD & BUCKWORTH, 2004)³.

Para isso, é fundamental a contribuição da educação física escolar para a autonomia da prática de atividade física dos egressos, de modo que esta, ofereça os subsídios necessários para o conhecimento da importância dessa prática no dia a dia e os benefícios produzidos por ela, possibilitando futuros jovens e adultos fisicamente ativos, autônomos e preocupados em manter o bem estar e uma qualidade de vida saudável para toda a vida.

5. Fundamentação Teórica

5.1 - ATIVIDADE FÍSICA, IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS

5.1.1 - Conceito de Atividade Física, sua Importância e Benefícios Para Quem Pratica

De acordo com pesquisas, a atividade física nada mais é do que qualquer movimento realizado pelo corpo onde há gasto de energia, ultrapassando desta forma os níveis de repouso.

“Este comportamento inclui as atividades ocupacionais (trabalho), atividades da vida diária – AVD (vestir-se, banhar-se, comer), o deslocamento (transporte), e as atividades de lazer, incluindo exercícios físicos, esportes, dança, artes marciais etc” (NAHAS, 2017, p. 51).

O que a diferencia do exercício físico é o fato deste, ser algo mais planejado e sistematizado a fim de alcançar determinado objetivo, como por exemplo, a musculação, quem a pratica pode ter como objetivo o ganho de massa muscular, emagrecimento ou ambos, além de melhorias na aptidão física (NAHAS, 2017).

Seguindo a linha de raciocínio sobre essas práticas, Caspersen (1985) afirma que as calorias gastas durante a atividade física, são determinadas pela intensidade com que esta é realizada, o tempo de duração e a quantidade de vezes que o músculo contrai. Com o intuito de manter uma boa qualidade de vida é que as pessoas praticam atividade física, no entanto, a estima para tal, está totalmente ligada à opção de cada uma delas.

Portanto, ter conhecimento sobre tais práticas ajuda nas tomadas de decisões, pois, permite com que a pessoa reflita sobre como se encontra atualmente no que diz respeito a sua saúde, desta forma, uma vez que se compreende a importância e os benefícios produzidos pela prática de atividade física no dia a dia, é possível que o interesse seja maior (NAHAS, 2017). Ainda, complementa-se que além desse conhecimento que possibilita o interesse, é preciso que a atividade física seja

prazerosa, agradável e marcante trazendo dessa forma uma experiência positiva ao praticante. Por isso, Nahas (2017, p. 11) cita:

“Isto possibilita a tomada de decisões bem informadas sobre se, porquê, como e o quê praticar em termos de atividades físicas”.

Pensando sobre os benefícios que a prática regular de atividade física proporciona ao praticante, pesquisas sobre esses efeitos positivos surgiram antigamente com o intuito de melhor compreender os métodos de treinamento dos atletas e como o organismo destes se adaptavam a tais práticas. Entretanto, já é possível na atualidade, encontrar diversas referências que citam as mudanças funcionais e estruturais consequentes da prática de atividade física no dia a dia, desta vez não apenas voltadas à performance, mas também ao bem-estar em qualquer faixa etária que a pessoa se encontre (MAZAI, p. 179). Sendo assim, é de fundamental importância conhecer os benefícios oferecidos e o que pode ser combatido ao realizá-la regularmente.

Segundo Nahas (2017) uma das mortes mais ocorrentes no Brasil e no mundo todo são as cardiovasculares, conhecidas como doenças crônicas. Daí o praticar atividade física regularmente, para diminuir a chance de alguém desenvolvê-las. Além disso, os benefícios de manter-se fisicamente ativo faz com que haja uma redução no risco de morte como as doenças cardíacas, por exemplo, reduz o risco de desenvolver diabetes, hipertensão, além de ajudar no controle desta, reduz o quadro de depressão e ansiedade, auxilia há um melhor controle sobre o peso corporal, faz com que os ossos, músculos e articulações mantenham-se saudáveis, os idosos conseguem adquirir mais força muscular e equilíbrio, permitindo com que tenham uma maior mobilidade evitando as quedas, isto faz com que o idoso se torne ou continue sendo uma pessoa autônoma e independente, melhorando a autoestima e o bem-estar, seja físico ou psicológico.

5.2 - EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA A AUTONOMIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE ALUNOS FINALISTAS DO ENSINO MÉDIO

5.2.1 – A Educação Física e Sua Importância no Ensino Médio

Antes mesmo de abordar sobre a importância da Educação Física no Ensino Médio, é interessante compreender o que é Educação Física e o que ela de fato trabalha e busca desenvolver na vida de quem pratica. A BNCC conceitua da seguinte forma:

“A Educação Física é o componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história. Nessa concepção, o movimento humano está sempre inserido no âmbito da cultura e não se limita a um deslocamento espaço-temporal de um segmento corporal ou de um corpo todo.”

Ainda alguns autores conceituam a Educação Física como sendo uma disciplina curricular voltada não apenas à educação do físico, como também do homem como um todo. Segundo WILLIAM (1964), a Educação Física deveria se preocupar em desenvolver o ser humano por completo, como por exemplo, a parte cognitiva e socioafetiva, e não apenas o físico. Quando se compreende estes objetivos, a Educação Física se torna a que busca educar não mais o físico, mas através deste. Por esta razão, busca-se alcançar melhorias na área emocional, intelectual e comportamental, o que conseqüentemente irá refletir nas relações pessoais de cada um.

Para melhor compreensão da importância da Educação Física Escolar, de acordo com os PCN's (1997) um de seus papéis é dar ao aluno a oportunidade de conhecer o próprio corpo, sendo isto possível, através do movimento, além de permitir com que hábitos saudáveis sejam valorizados, levando em consideração uma boa

qualidade de vida tanto própria quanto de todos. Dario (2015) diz que a educação física escolar é considerada a que oportuniza à prática de atividade física no dia a dia, isso é possível através de experiências positivas onde o aluno sinte-se influenciado e estimulado a tais práticas não somente na adolescência como também na vida adulta, reduzindo o risco de doenças, principalmente as crônicas.

“A Educação Física escolar pode ser considerada determinante para a aderência da atividade física que a pessoa venha a praticar no futuro, do seu sucesso ou não nas aulas, nas atividades e nos esportes (DARIO, 2015, p. 2).”

Segundo a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, assim como as demais disciplinas, a Educação Física passou a ser obrigatória para todos os níveis escolares. Importante destacar que após o Ensino Médio ter sido agregado à educação básica, que por sinal, foi um marco significativo tornando-o a última etapa da educação brasileira, a educação física também veio a fazer parte da vida dos adolescentes, desta feita no ambiente escolar. Entretanto, a Educação Física ainda é facultativa para alunos que estudam no turno da noite e para os demais turnos estando na condição de mulher que tenha filho, se for uma pessoa que trabalha, preste serviço militar ou com mais de 30 anos.

Após os conceitos gerais, citados anteriormente sobre o que é a Educação Física, entende-se que as práticas corporais sempre estiveram presentes na vida do ser humano, independente do espaço-temporal. No entanto, há mais conceitos sobre esta disciplina curricular e que contempla a Educação Física no ambiente escolar, mais especificamente no Ensino Médio.

“A LDB nº 9.394/96 aponta as finalidades específicas do Ensino Médio: a consolidação e o aprofundamento dos conhecimentos adquiridos no Ensino Fundamental; o prosseguimento dos estudos; o preparo para o trabalho e a cidadania; o desenvolvimento de habilidades como continuar a aprender e capacidade de se adaptar com flexibilidade às novas condições de ocupação e aperfeiçoamento; o aprimoramento do educando como pessoa humana, incluindo a formação ética e o desenvolvimento da autonomia intelectual e do pensamento crítico; e a compreensão dos fundamentos científico-

tecnológicos dos processos produtivos, relacionando teoria e prática (PCN, 2000).”

Quando se passa do ensino fundamental para o ensino médio, sempre há novas expectativas de como será a convivência e o relacionamento com os demais colegas de classe. Afinal, os alunos não estão mudando apenas de série, mas também passando por mudanças biológicas e fisiológicas conhecidas como, puberdade. Por isso Dishman (1994) cita que, é importante entender os motivos que levam ao desinteresse pela prática de atividade física nessa transição da infância para adolescência e, conseqüentemente na vida adulta. Mudança no comportamento é o primeiro a ser observado, no entanto, o autor supõe que as experiências vividas pelos alunos no ambiente escolar, são uma das principais influências na vida destes, ainda mais no Ensino Médio.

Segundo Dario (2015), geralmente os alunos que mais participam das aulas de educação física são aqueles considerados mais habilidosos, desta feita, parte dos alunos optam por ficar de fora, pois não se sentem aptos e/ou capazes de realizar as aulas que geralmente são voltadas às práticas esportivas. Em consequência disso, a vontade da prática de atividades físicas vai diminuindo, refletindo posteriormente a ausência desta na vida adulta. Para Costa (1997), por ser algo que vem sendo ensinado desde o Ensino Fundamental, no que diz respeito a fundamentos e técnicas esportivas, é que se vê as mesmas práticas no Ensino Médio, resumindo as aulas de educação física a uma série de repetições, tornando-as monótonas. Isto não quer dizer que as práticas esportivas no ambiente escolar, devem ser deixadas de lado como se não houvesse importância, muito pelo contrário, e sim dar um novo significado.

Ainda segundo Costa (1997), por vezes, parte dos alunos já tem um pensamento formado sobre a Educação Física, o que reflete na prática escolar, visto que, se determinado aluno obteve experiências positivas nas atividades físicas e aquilo foi um marco significativo para ele, conseqüentemente espera-se a participação contínua nas aulas. Em contrapartida, se o marco foi negativo onde o mesmo sentiu-se de alguma forma excluído, o resultado também será negativo onde não haverá interesse pela participação nas atividades e nas aulas.

5.2.2 - Conceito de Autonomia e Sua Importância Para a Prática de Atividade Física

De acordo com o consenso, ser independente ou até mesmo se autogovernar, é visto como uma questão de autonomia (SPEAR; KULBOK, 2004). Já para a literatura que estuda especificamente essa área (STEINBERG; SILVERBERG, 1986; FLEMING, 2005), afirmam que o ato de refletir, sentir e conseqüentemente atuar por conta própria, pode ser definida como autonomia. Olhando por esse ponto de vista, os autores então concluem que desenvolver este pensamento é fundamental para obter autonomia.

Para Segre, Silva e Schranm (2005) no que diz respeito ao sentido da palavra, de acordo com a sua etimologia “autos” e “nomos” decorrente do grego, a autonomia quer dizer que o ser humano tem a capacidade de agir conforme as normas e regras consideradas adequadas por ele.

Quando se ouve falar de autonomia, logo imagina-se o seguinte termo “independência”, seja ela financeira, emocional ou qualquer outro tipo que possa existir. A pessoa pode tomar suas próprias decisões, fazer suas próprias escolhas considerando aquilo que acha melhor para si. No entanto, há uma diferença entre independência e autonomia, o que não as torna sinônimos como são conhecidas pelo senso comum, pois, a autonomia envolve muito mais do que tomar suas próprias atitudes. A autonomia envolve decisões (pensamentos, sentimentos, atitudes) que influenciam não somente na relação do indivíduo com ele mesmo, mas também na relação com as pessoas ao redor, sejam elas da família ou não. (STEINBERG; SILVERBERG, 1986; FLEMING, 2005).

Para Steinberg e Silverberg (1986) e Fleming (2005), a autonomia diz respeito à capacidade do ser humano não apenas de tomar suas próprias decisões, refletindo sobre como irá agir a respeito delas. Sendo assim, o indivíduo desenvolve uma independência onde este assume o papel não mais de um ser condicionado a alguém ou algo, mas passa a agir por si só. No entanto, estes dois

termos não tem o mesmo sentido como é de costume pensar, pois a autonomia como vista no início deste parágrafo, inclui não apenas a própria pessoa, como também influencia nas ações e pensamentos das pessoas que estão seu redor sejam elas de dentro ou fora do contexto familiar.

Em outras palavras, o indivíduo usa de sua liberdade para tomar atitudes que não precisem necessariamente de outras pessoas para realiza-las. Segundo Muñoz e Fortes (1998), derivada do grego “auto” (próprio) e “nomos” (lei, regra, norma), ou seja, o que dita suas próprias regras, a autonomia é a capacidade do ser humano de tomar decisões que poderão influenciar em todas as áreas da sua vida e que irão refletir no dia a dia deste. Após os conceitos citados de modo geral sobre autonomia no ponto de vista de alguns autores, faz-se necessário compreender a sua importância para a prática da atividade física levando para dentro da área da Educação Física Escolar.

Segundo Prestes (1993), na educação não deveria ser diferente. Através dela, o indivíduo deveria ser ensinado a se tornar um cidadão autônomo, permitindo com que ele participe ativamente de decisões consideradas necessárias e importantes para o seu presente e questioná-las sobre como estas decisões irão influenciar na sua vida ao longo dos anos. É importante salientar a comunicação direta entre professor/aluno e vice-versa com o intuito de manter uma relação, onde o processo de ensino-aprendizagem ocorra de forma natural e sem receios. Freire (1996) diz que, além de transmitir, é preciso que o professor permita oportunidades para que o aluno produza e construa conhecimentos. Ruiz e Bellini (1998) complementam, através dessas oportunidades o professor contribui para que o aluno se torne cada vez mais autônomo.

De acordo com a BNCC, é de suma importância salientar o leque de oportunidades que os alunos da Educação Básica têm dentro da Educação Física, as diversas experiências que estes podem vivenciar através das práticas corporais que a atividade física lhe proporciona. Experiências tais que influenciam não somente na parte motora/física, como também cognitiva/emocional e nas relações socioafetivas. Uma vez presente na vida de quem a pratica e realizada frequentemente, senão de

modo constante, dá a oportunidade destes alunos agirem com determinada autonomia no que diz respeito a desejar manter sua qualidade de vida.

De acordo com os PCN'S (BRASIL, 1998) em se tratando dos conteúdos na Educação Física Escolar encontram-se as dimensões: conceitual, procedimental e atitudinal.

Conceitual (saber sobre a prática): refere-se aos conceitos que o aluno irá conhecer e aprender sobre o que é a Educação Física, sua importância e benefícios, bem como aprender sobre regras dos esportes, dos jogos, das atividades realizadas, do como e porquê da realização de determinados movimentos. Procedimental (saber fazer): diz respeito a vivenciar os fundamentos básicos do esporte, do jogo, bem como saber executar técnicas de um determinado movimento. Atitudinal (saber ser e conviver): Tem a ver com os valores aprendidos e é presenciada nas atividades em equipe, no ensino do como agir para com o próximo, no aprendizado de saber cooperar, saber competir sem o uso da violência e respeitando uns aos outros.

Para Guedes (1999), a obtenção da prática de atividade física é o objetivo primordial da Educação Física Escolar, pensando na saúde e qualidade de vida dos alunos. Dessa forma é fundamental que estes, recebam direcionamentos necessários afim de compreenderem o motivo e a importância de se manterem ativos no decorrer da vida.

5.3 – RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A REGÊNCIA DE ESTÁGIO CURRICULAR SUPERVISIONADO NO ENSINO MÉDIO

5.3.1 – Relato de Experiência Durante o Período de Regência com as Turmas de Terceiros Anos do Ensino Médio

O Estágio Curricular Supervisionado é uma das etapas finais para a formação do acadêmico, pois dá oportunidades ao graduando de pôr em prática os conhecimentos teórico-práticos adquiridos no curso. Além do mais, a faculdade através dessa disciplina obrigatória, lhe permite vivenciar a realidade do seu futuro ambiente de trabalho e dos desafios que irá encontrar. Durante este relato, conta-se

a experiência e aprendizado adquirido no período de regência do dia 12 a 17 setembro de 2022.

Para iniciação do estágio no último segmento da Educação Básica, o Ensino Médio, foi disponibilizado quatro semanas para realizá-lo. A primeira semana foi o período de observação e apresentação para as turmas e explicação do motivo da participação nas aulas, na segunda semana houve o auxílio junto ao professor nas aulas de educação física e assistência na arbitragem durante os Jogos Interclasses que ocorreram a partir da terceira semana. Veio então a quarta semana, período em que foi realizada a regência na supervisão do professor da sala, com duas turmas de terceiros anos. Uma foi a turma do 3º ano 1 e a outra turma do 3º ano 3 sempre em horários diferentes.

Após a verificação e anotação do quadro de horário das duas turmas, houve o planejamento das aulas com as atividades que seriam propostas. O primeiro dia de regência foi em sala de aula, onde foi aplicado um questionário para saber o que os alunos entendiam sobre atividade física e afins. Em seguida, ministrada uma aula teórica explicando para os alunos o que é atividade física e a diferença desta para o exercício físico, os tipos de intensidade e como mensurar os batimentos cardíacos.

No primeiro dia de aula prática, realizei um circuito com cinco exercícios onde meu objetivo era fazer com que os alunos explorassem suas capacidades físicas, saber como estava o condicionamento físico deles e observar o comportamento e a reação deles diante dos exercícios propostos. Antes de iniciarmos, reuni a turma em círculo e perguntei para eles se lembravam a diferença entre atividade física e exercício físico, em seguida, pedi para mensurarem os batimentos cardíacos com o corpo ainda em repouso.

Após isso, foi pedido para que eles se dividissem em quatro grupos de 8 pessoas no máximo, e rapidamente eles se mobilizaram para iniciarmos a prática. Expliquei demonstrando como funcionariam os exercícios e pedi para que eles escolhessem em qual estação gostariam de iniciar e se posicionarem nela. Marquei um tempo de 40 segundos para a realização do exercício e quando ouvissem o som do apito, deveriam parar e trocar de estação. Os exercícios realizados compreenderam o corpo todo, tanto membros superiores quanto inferiores e foi realizada uma rodada completa, até que cada grupo passasse por todas as estações.

Observei que alguns alunos apesar dos poucos segundos, foram parando durante os exercícios por se encontrarem cansados, outros, porém, continuaram se desafiando a permanecer até o final do tempo. Percebi também que alguns já estavam perdendo o interesse e fazendo apenas por fazer, pedindo para terminar a aula e perguntando se teriam um tempinho para jogar futsal e vôlei. Ao término da aula, reuni a turma em círculo e pedi para que mensurassem novamente os batimentos cardíacos enquanto ainda estavam com eles acelerado, relembrei as perguntas que eu havia feito no início da aula sobre a diferença entre atividade física e exercício físico e aproveitei para citar os tipos de intensidade trabalhados durante a prática. Em seguida, fiz um feedback para saber o que eles haviam achado da prática e dos exercícios realizados e muitos relataram que ficaram esgotados e alguns diziam que realmente estavam sedentários e reconheceram que o condicionamento físico deles não estava bom, poucos disseram que não cansaram muito e que foi fácil aguentar.

Na segunda aula prática, foi aplicado não mais exercícios em circuito e sim jogos e brincadeiras, com o objetivo de fazer com que pudessem trabalhar em equipe e interagir mais entre si. Desta vez, foi pedido para que a turma se dividisse em duas equipes. Foram aplicadas cinco atividades, onde além de continuarem desenvolvendo suas capacidades físicas, foi preciso focar um pouco mais na parte cognitiva. Nesta prática, observou-se que os alunos apesar de estarem competindo entre si, por serem duas equipes, cada um dentro do seu próprio grupo procurou cooperar e contribuir para que vencessem e o interesse deles nas atividades foi maior. Observou-se também que tiveram interesse em permanecer realizando e pediam até para que repetisse outras vezes a mesma atividade e pouquíssimos alunos lembraram do futsal e do vôlei e pediram para jogar um pouco ao final da aula. Ao fazer o feedback com a turma sobre as atividades propostas, muitos comentaram que haviam gostado bastante e perguntaram quando iriam realizar novamente atividades como estas, outros comentaram também que as aulas de educação física deveriam ser assim onde todos pudessem participar e interagir e não apenas jogar futsal e vôlei.

6. MATERIAIS E MÉTODOS

6.1 – Natureza e tipo de pesquisa

O presente estudo tem por finalidade uma pesquisa de natureza básica, que segundo Schwartzman (1979) gera conhecimentos, levando a possíveis resultados importantes a respeito do tema apresentado, mas sem realiza-lo diretamente.

Para alcançar os objetivos propostos e melhor análise deste trabalho, foi utilizada uma abordagem quali-quantitativa. Por ser a combinação entre duas abordagens, Knechtel (2014) explica que a abordagem qualitativa utiliza-se de observações e interações dos sujeitos envolvidos na pesquisa, enquanto que a quantitativa utiliza de dados numéricos, gráficos, entre outros para mostrar determinadas informações.

Com o intuito de conhecer a problemática sobre a área de estudo foi realizada uma pesquisa exploratória. Segundo Gil (1991), a pesquisa exploratória tem como foco uma maior familiaridade com o problema, permitindo com que haja um melhor esclarecimento das ideias e até mesmo de novas descobertas do tema apresentado.

Para a aquisição dos dados necessários foi utilizada uma revisão bibliográfica e pesquisa participante. Para Lakatos e Marconi (2009), a pesquisa bibliográfica é realizada através de dados e informações já existentes e que se encontram disponíveis para acesso como por exemplo, em artigos, livros, entre outros.

Já a pesquisa participante, o que apesar do próprio termo dizer, Soares e Ferreira (2006) de uma forma bem sucinta explicam que, esta, refere-se à participação do pesquisador e do sujeito durante a pesquisa que está sendo realizada.

6.2 – Sujeitos

Participaram deste estudo, alunos de duas turmas de 3º ano do Ensino Médio de uma escola pública localizada na cidade de Manaus. Ao todo foram 85 alunos de ambos os sexos, sendo 48 alunos pertencentes ao 3º ano 1 e 37 alunos pertencentes ao 3º ano 3. Todos estavam devidamente matriculados em suas respectivas turmas e

concordaram em responder o questionário que seria aplicado antes e após as aulas teórico-práticas.

6.3 – Material

Como material para a coleta de dados da pesquisa, foram utilizados dois questionários. As perguntas feitas no primeiro questionário procuraram obter as seguintes informações: 1) O que você entende sobre atividade física? ; 2) Você pratica atividade física? Se sim, quais você pratica e quantas vezes por semana? Se não, por que não pratica? ; 3) Você sabe o que a prática de atividade física desenvolve no praticante? ; 4) Você sabe mensurar seus batimentos cardíacos e a intensidade da atividade física que pratica? ; 5) Como a educação física no período escolar contribuiu no seu conhecimento para a prática de atividade física para a vida?

As perguntas feitas no segundo questionário procuraram obter as seguintes informações: 1) As aulas aplicadas contribuíram na sua forma de pensar em relação à Educação Física dentro e fora da escola? Porquê? ; 2) Você saberia explicar a diferença entre atividade física e exercício físico? ; 3) Você sabe mensurar os batimentos cardíacos? Como? ; 4) Você sabe quais os tipos de intensidade da atividade física?

A partir destas perguntas, buscou-se compreender o que os alunos sabiam e entendiam sobre atividade física e como a educação física escolar poderia contribuir para tal conhecimento afim de se tornar um praticante autônomo não apenas no período escolar, mas também fora dele.

6.4 – Procedimentos

Para a realização dessa pesquisa primeiramente entrou-se em contato com a pedagoga da escola, pois a diretora se encontrava de férias no período do estágio. Foi informado o objetivo do estudo e em seguida solicitada a autorização para a coleta dos dados a partir da aplicação dos questionários. O professor regente das duas turmas participantes esteve presente e aceitou de bom agrado auxiliar na realização da pesquisa, visto que a coleta seria para a compor a escrita do Trabalho de Conclusão de Curso – TCC.

Os questionários foram aplicados em dias diferentes para as duas turmas na mesma semana, durante a aula na sala. Os alunos levaram em torno de 10 a 15 minutos para responderem as perguntas e devolverem em seguida. Sem o auxílio de colegas ou consultas no celular, buscou-se obter o máximo de respostas possíveis a respeito do que eles entendiam sobre atividade física. Em seguida, foi ministrada uma aula teórica abordando os assuntos contidos no questionário. Na aula prática, apesar de terem sido apenas duas aulas, os alunos puderam vivenciar um pouco dos conteúdos vistos e ensinados na aula teórica.

A aplicação do questionário final foi realizada após a aula teórica e prática novamente em sala de aula. Com o intuito de obter os resultados das aulas ministradas através do questionário final, as informações dos dados coletados foram organizadas, analisadas e interpretadas.

7. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Este tópico inicia-se com a apresentação da leitura dos gráficos após os resultados da coleta de dados obtidos na pesquisa com a aplicação de dois questionários realizada com 85 alunos, de ambos os sexos, de duas turmas do 3º ano do Ensino Médio, de uma escola pública localizada na cidade de Manaus. Sendo 48 alunos do 3º ano 1 e 37 alunos do 3º ano 3, onde ambos os questionários terão suas respostas comparadas.

O objetivo do questionário inicial foi saber o que os alunos conheciam e entendiam sobre atividade física e se tinham familiaridade com a prática desta no dia a dia. Diante dos resultados apresentados identificou-se uma maior prevalência sobre o conhecimento e entendimento a respeito da atividade física, de quase 100% de ambas as turmas. Apesar das respostas não terem sido diretamente relacionadas ao conceito do que é atividade física, os alunos compreendiam que qualquer movimento, atividade e/ou exercício realizado pelo corpo (teoricamente acima dos níveis de repouso), de alguma forma, geraria um gasto de energia e conseqüentemente traria benefícios a saúde física e mental na vida destes.

Em relação à prática de atividade física, metade dos alunos de ambas as turmas a praticam e de acordo com o entendimento deles, as modalidades citadas e bastante conhecidas como o futebol, vôlei, queimada, caminhada, corrida,

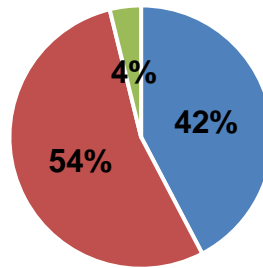
musculação, dança e treino de força, são atividades físicas. Além disso, mais da metade das turmas respondeu reconhecendo que a Educação Física no período escolar contribuiu no seu conhecimento para a prática de atividade física na vida, no que diz respeito aos benefícios da atividade física regular para evitar doenças e obter um estilo de vida saudável e contribuiu para a melhoria, aprendizado e regras de alguns esportes. Todos esses achados foram considerados importantes e positivos para que os alunos se tornem autônomos para a prática de atividade na vida, no entanto, os pontos negativos também foram encontrados e sem dúvida levados em consideração para a compreensão do que poderia ser um empecilho para tal autonomia e prática. A outra metade dos alunos de ambas as turmas, relataram ou não ter tempo, ou tinham preguiça, ou se sentiam desmotivados para a realização de qualquer atividade física, também não tinham conhecimento sobre como mensurar os batimentos cardíacos antes e após uma determinada atividade e não sabiam quais os tipos de intensidade da atividade física praticada, sendo estes leve, moderada ou intensa. E alguns poucos alunos das duas turmas relataram que dificilmente tinham aula de Educação Física, apenas eram conduzidos à quadra e lá realizavam o futsal e o vôlei, além de não considerarem o ensino do professor, bom.

O questionário inicial foi composto por 5 questões. A seguir, as respostas dos 26 alunos presentes do 3º ano 1, no dia da aplicação:

Questão 1: O que você entende sobre atividade física?

42% responderam que a atividade física é “qualquer movimento realizado pelo corpo que faz gastar energia”; 54% responderam “que é importante praticar, pois traz melhorias para o corpo e faz bem para a saúde física e mental” e 4% respondeu que é “Fazer exercícios e praticar esportes”. Vale ressaltar que estas respostas, são um resumo do que os alunos escreveram com suas próprias palavras.

Questão 1: O que você entende sobre atividade física?



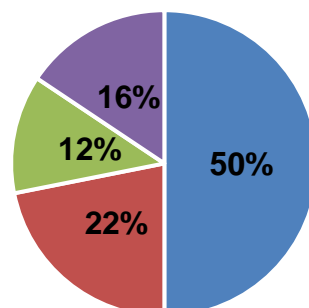
- Qualquer movimento realizado pelo corpo que faz gastar energia.
- Que é importante praticar, pois traz melhorias para o corpo e faz bem para a saúde física e mental.
- Fazer exercícios e praticar esportes

Gráfico 1

Questão 2: Você pratica atividade física? Se sim, quais você pratica e quantas vezes por semana? Se não, por que não pratica?

50% dos alunos responderam que sim, onde 22% praticam uma destas modalidades (Futebol, Vôlei, Queimada); 12% praticam uma destas modalidades (Caminhada, Corrida) e 16% praticam uma destas modalidades (Musculação, Dança, Treino de Força);

Questão 2: Você pratica atividade física? Se sim, quais você pratica?



- Responderam que sim
- praticam uma destas modalidades (Futebol, Vôlei, Queimada)
- praticam uma destas modalidades (Caminhada, Corrida)
- praticam uma destas modalidades (Musculação, Dança, Treino de Força)

Gráfico 2

50% dos alunos responderam que não, onde 25% justificaram ser por falta de interesse, motivação ou preguiça e 25% justificaram ser por falta de tempo.



Gráfico 2.1

Questão 3: Você sabe o que a prática de atividade física desenvolve no praticante?

100% dos alunos responderam que sim. Foi um ponto considerado positivo, pois, apesar das respostas curtas e diretas, todos transmitiram ter um pouco de conhecimento sobre os benefícios da prática de atividade física.

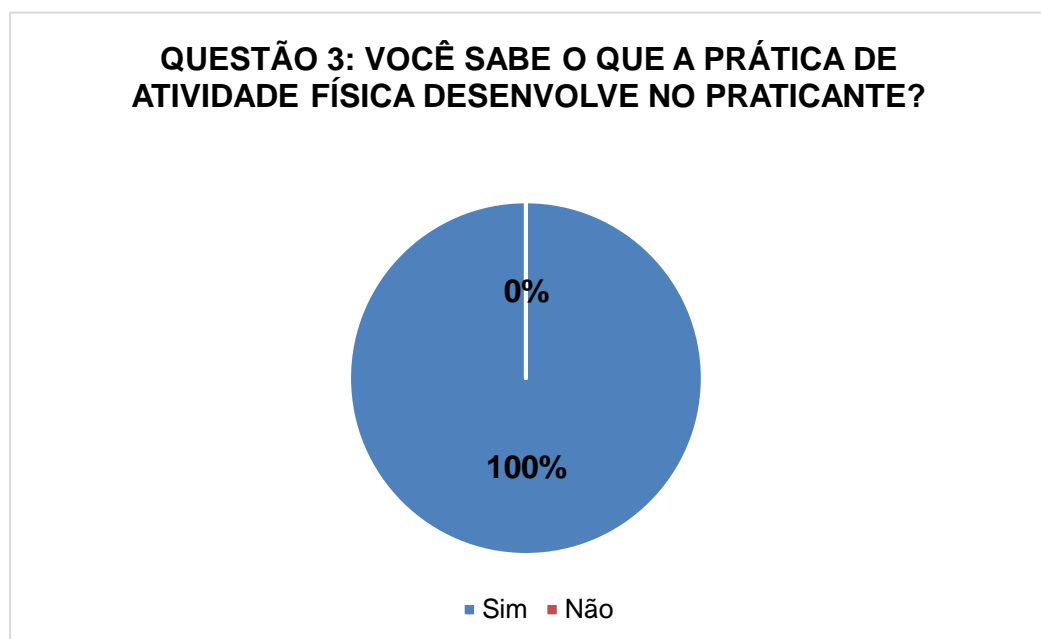


Gráfico 3

Questão 4: Você sabe mensurar seus batimentos cardíacos e a intensidade da atividade física que pratica?

19% dos alunos souberam responder e explicar como é realizado e 81% não souberam responder, relatando que apenas não tinham visto sobre esse assunto na escola.

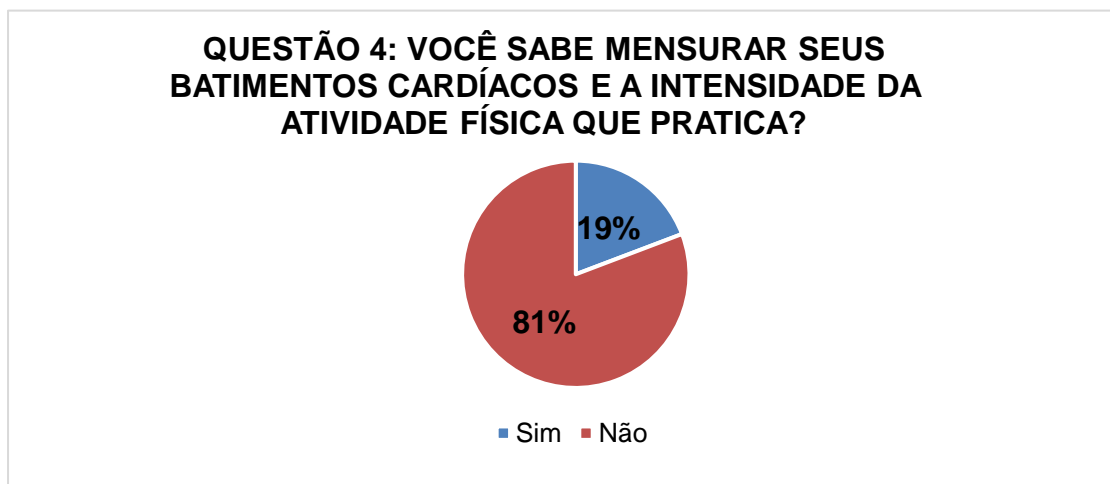
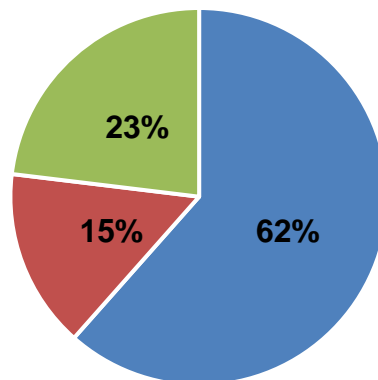


Gráfico 4

Questão 5: Como a educação física no período escolar contribuiu no seu conhecimento para a prática de atividade física para a vida?

62% dos alunos responderam que “contribuiu com o conhecimento sobre os benefícios da atividade física regular para evitar doenças e obter um estilo de vida saudável”; 15% dos alunos responderam que “contribuiu para a melhoria, aprendizado e regras de alguns esportes” e 23% dos alunos responderam que “não contribuiu com quase nada, pois dificilmente tinham aula de educação física ou o ensino não era bom”.

QUESTÃO 5: COMO A EDUCAÇÃO FÍSICA NO PERÍODO ESCOLAR CONTRIBUIU NO SEU CONHECIMENTO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A VIDA?



- Contribuiu com o conhecimento sobre os benefícios da atividade física regular para evitar doenças e obter um estilo de vida saudável.
- Contribuiu para a melhoria, aprendizado e regras de alguns esportes
- Não contribuiu com quase nada, pois dificilmente tinham aula de educação física ou o ensino não era bom.

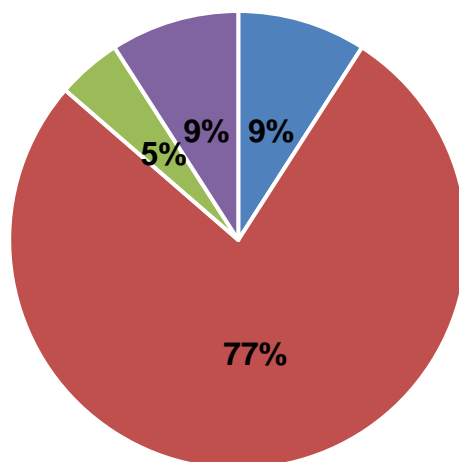
Gráfico 5

A seguir, as respostas referentes ao questionário inicial dos alunos do 3º ano 3 com 22 alunos presentes, no dia da aplicação:

Questão 1: O que você entende sobre atividade física?

9% dos alunos responderam que a atividade física é “qualquer movimento realizado pelo corpo que faz gastar energia”; 77% dos alunos responderam “que é importante praticar, pois traz melhorias para o corpo e faz bem para a saúde física e mental”; 5% dos alunos responderam que atividade física é fazer exercícios e praticar esportes e 9% dos alunos responderam que não entendem nada sobre atividade física.

Questão 1: O que você entende sobre atividade física?



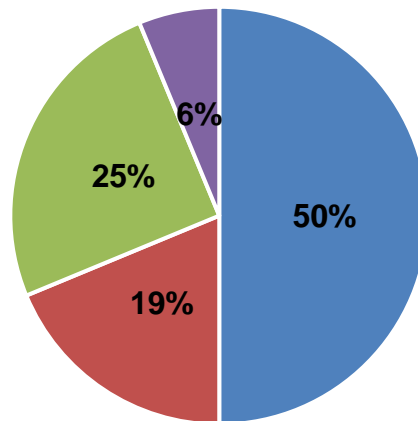
- Qualquer movimento realizado pelo corpo que faz gastar energia.
- Que é importante praticar, pois traz melhorias para o corpo e faz bem para a saúde física e mental.
- Fazer exercícios e praticar esportes
- Que não entendem muita coisa

Gráfico 1

Questão 2: Você pratica atividade física? Se sim, quais você pratica e quantas vezes por semana? Se não, por que não pratica?

50% dos alunos responderam que sim, sendo que 19% responderam que praticam uma destas modalidades (Futebol, Vôlei, Queimada); 25% responderam que praticam uma destas modalidades (Caminhada, Corrida) e 6% responderam que praticam uma destas modalidades (Musculação, Dança, Treino de Força).

Questão 2: Você pratica atividade física? Se sim, quais você pratica?

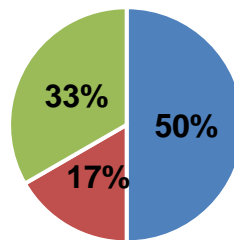


- Responderam que sim
- praticam uma destas modalidades (Futebol, Vôlei, Queimada)
- praticam uma destas modalidades (Caminhada, Corrida)
- praticam uma destas modalidades (Musculação, Dança, Treino de Força)

Gráfico 2

50% dos alunos responderam que não, sendo que 17% responderam ser por falta de tempo e 33% responderam ser por falta de interesse, motivação ou preguiça.

Se não, por que não pratica?



- Não
- Por falta de interesse, motivação, preguiça
- Por falta de tempo

Gráfico 2.1

Questão 3: Você sabe o que a prática de atividade física desenvolve no praticante?

91% dos alunos responderam que sim e 9% responderam que não

QUESTÃO 3: VOCÊ SABE O QUE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DESENVOLVE NO PRATICANTE?

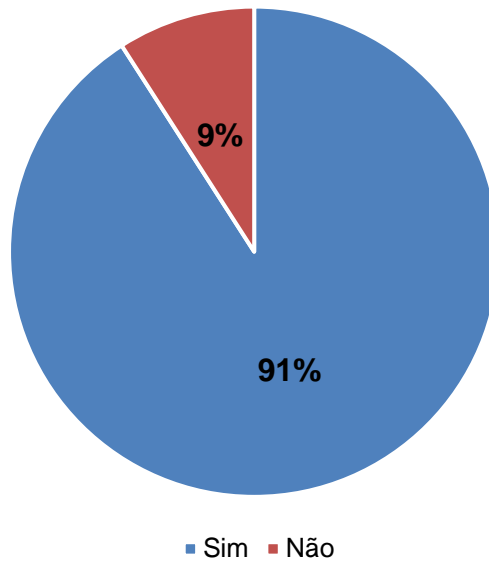


Gráfico 3

Questão 4: Você sabe mensurar seus batimentos cardíacos e a intensidade da atividade física que pratica?

18% dos alunos responderam que sim e 82% responderam que não

QUESTÃO 4: VOCÊ SABE MENSURAR SEUS BATIMENTOS CARDÍACOS E A INTENSIDADE DA ATIVIDADE FÍSICA QUE PRÁTICA?

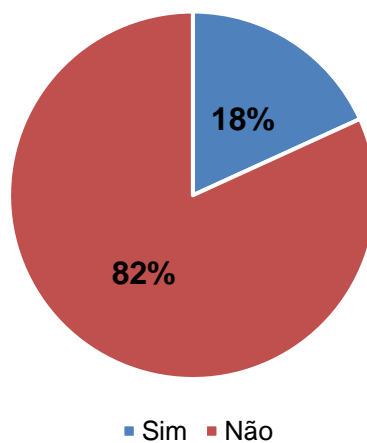


Gráfico 4

Questão 5: Como a educação física no período escolar contribuiu no seu conhecimento para a prática de atividade física para a vida?

77% dos alunos responderam que “contribuiu com o conhecimento sobre os benefícios da atividade física regular para evitar doenças e obter um estilo de vida saudável. 5% dos alunos responderam que “contribuiu para a melhoria, aprendizado e regras de alguns esportes e 18% dos alunos responderam que “não contribuiu com quase nada, pois dificilmente tinham aula de educação física ou o ensino não era bom.

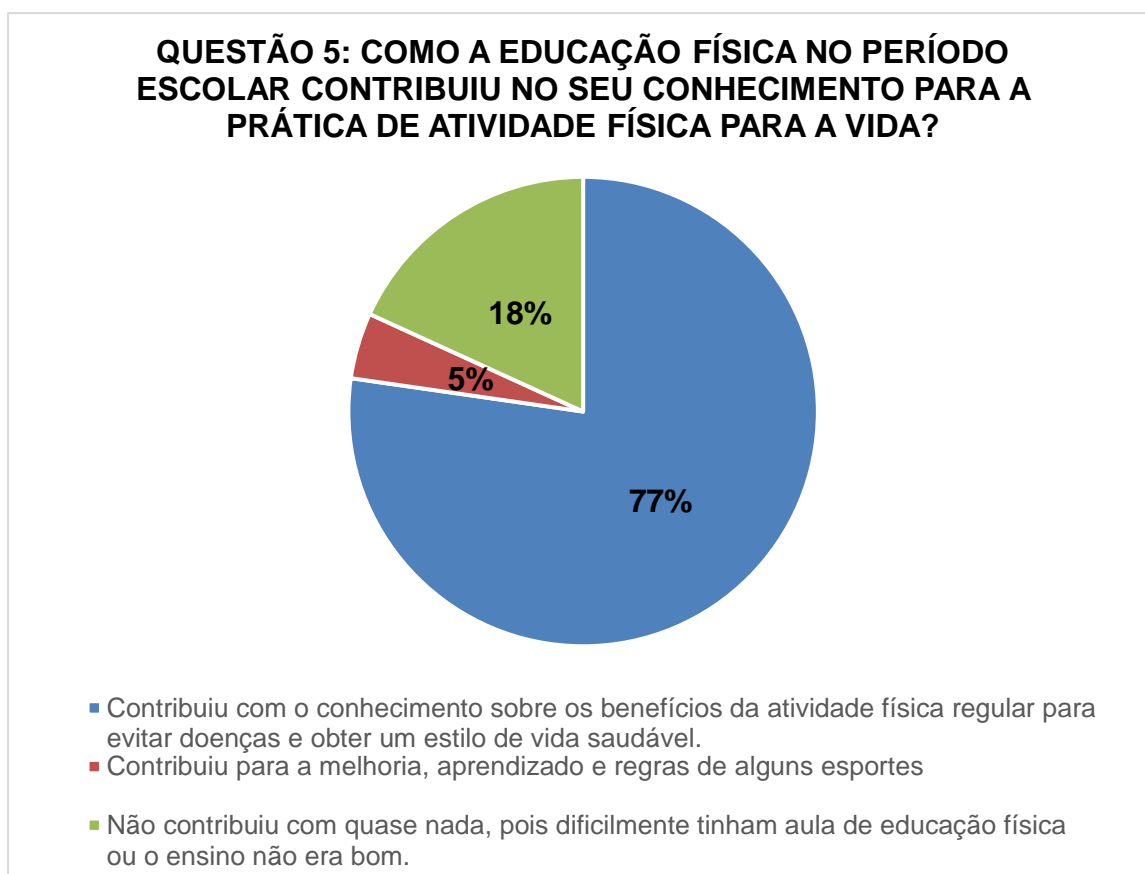


Gráfico 5

Após as aulas práticas realizadas com cada uma das duas turmas, foi aplicado um questionário final. O objetivo deste questionário foi de avaliar como a Educação Física Escolar poderia contribuir para que os alunos pudessem adquirir autonomia para praticar atividade após o período escolar e se as aulas aplicadas contribuíram na forma de pensar deles em relação a isso. Através dos resultados foi possível identificar respostas positivas de ambas as turmas de quase 100% após as aulas práticas no período de regência, relatando ter sido algo bom, pois perceberam que precisavam movimentar mais o corpo, melhorar o condicionamento físico e contribuiu ainda mais

para que eles sentissem vontade de continuar praticando, pois para eles foram atividades diferentes das que estavam acostumados a realizar, foram estimulantes e motivadoras. Além disso, os alunos conseguiram compreender a diferença entre atividade física e exercício físico, o que se levar a pensar que conseqüentemente saberiam repassar esse conhecimento. Um pouco mais da metade aprendeu a mensurar seus batimentos cardíacos, uma importante técnica para saber o nível de intensidade da atividade física que está praticando, apesar de menos da metade não ter lembrado os tipos de intensidade da atividade física.

Apesar das respostas terem sido mais diretas e pouco explicativas, foi possível observar que a contribuição maior da Educação Física Escolar para adquirir autonomia, além do conhecimento teórico que eles tem sobre o assunto, está no incentivo à prática da atividade física, tem a ver com as aulas práticas, realizadas, com o planejamento do professor mediante a aplicação dos seus planos de aula, da estratégias abordadas para que os alunos adquiram essa autonomia e se tornem aptos a decidir a praticar atividade física e tornar isso um hábito. As aulas práticas fazem toda a diferença, pois ali, os alunos tem a oportunidade de vivenciar e experimentar diversas possibilidades de movimentos que o corpo pode realizar, é na prática que os alunos vão vivenciar todo tipo de experiências, sejam elas positivas ou negativas, o que vai desencadear um pensamento em relação dessa prática para a vida, a fim de se tornarem adultos fisicamente ativos, refletindo tal autonomia em si mesmo e nas pessoas ao redor.

O questionário final foi composto por 4 questões. A seguir, as respostas dos alunos do 3º ano 1, com 22 alunos presentes no dia da aplicação:

Questão 1: As aulas aplicadas contribuíram na sua forma de pensar em relação à Educação Física dentro e fora da escola?

64% dos alunos responderam que sim e 36% responderam que não.

QUESTÃO 1: AS AULAS APLICADAS CONTRIBUÍRAM NA SUA FORMA DE PENSAR EM RELAÇÃO À ATIVIDADE FÍSICA DENTRO E FORA DA ESCOLA?

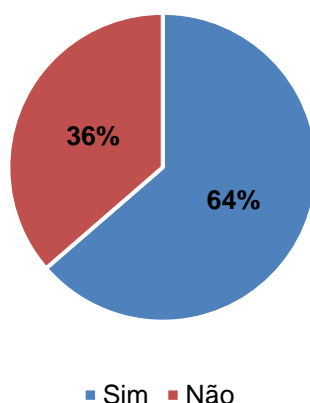


Gráfico 1

Questão 2: Você saberia explicar a diferença entre atividade física e exercício físico?

36% dos alunos responderam que sim, 18% responderam que não e 46% responderam talvez.

QUESTÃO 2: VOCÊ SABERIA EXPLICAR A DIFERENÇA ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO?

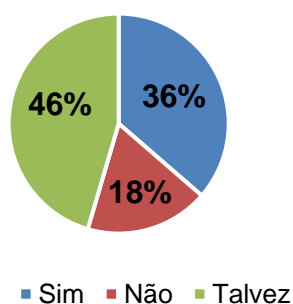


Gráfico 2

Questão 3: Você sabe mensurar os batimentos cardíacos? Como?

45% dos alunos responderam que sim e descreveram como fazia e 55% responderam que não sabiam por não terem aprendido direito.

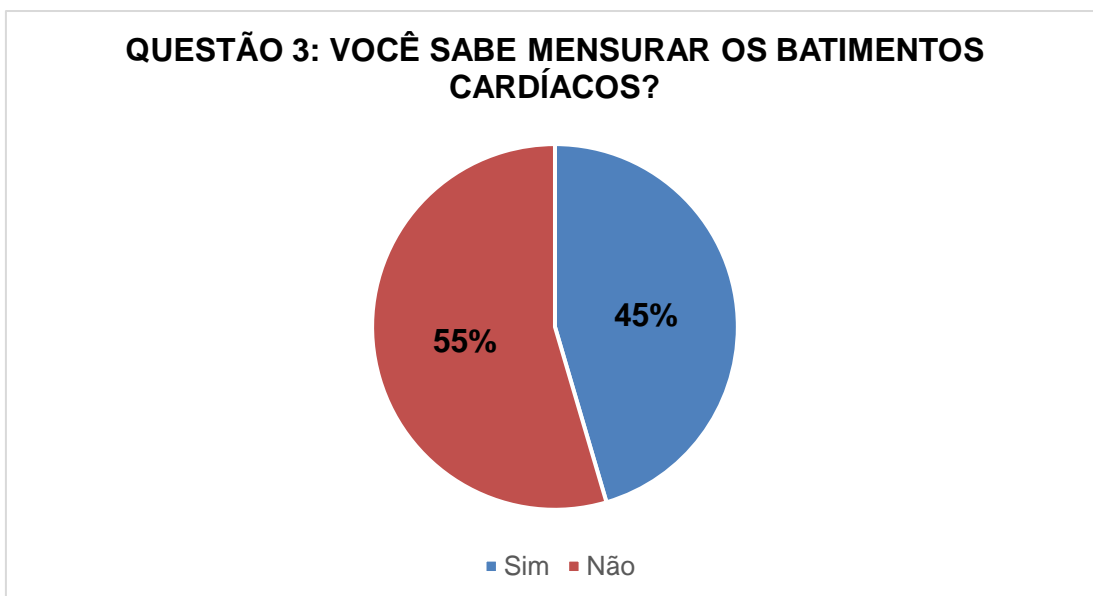


Gráfico 3

Questão 4: Você sabe quais os tipos de intensidade da atividade física?

32% dos alunos responderam que sim e 68% responderam que não



Gráfico 4

A seguir, as respostas referentes ao questionário final dos alunos do 3º ano 3 com 15 alunos presentes, no dia da aplicação:

Questão 1: As aulas aplicadas contribuíram na sua forma de pensar em relação à Educação Física dentro e fora da escola? Porquê?

87% dos alunos responderam que sim e 13% responderam que não.

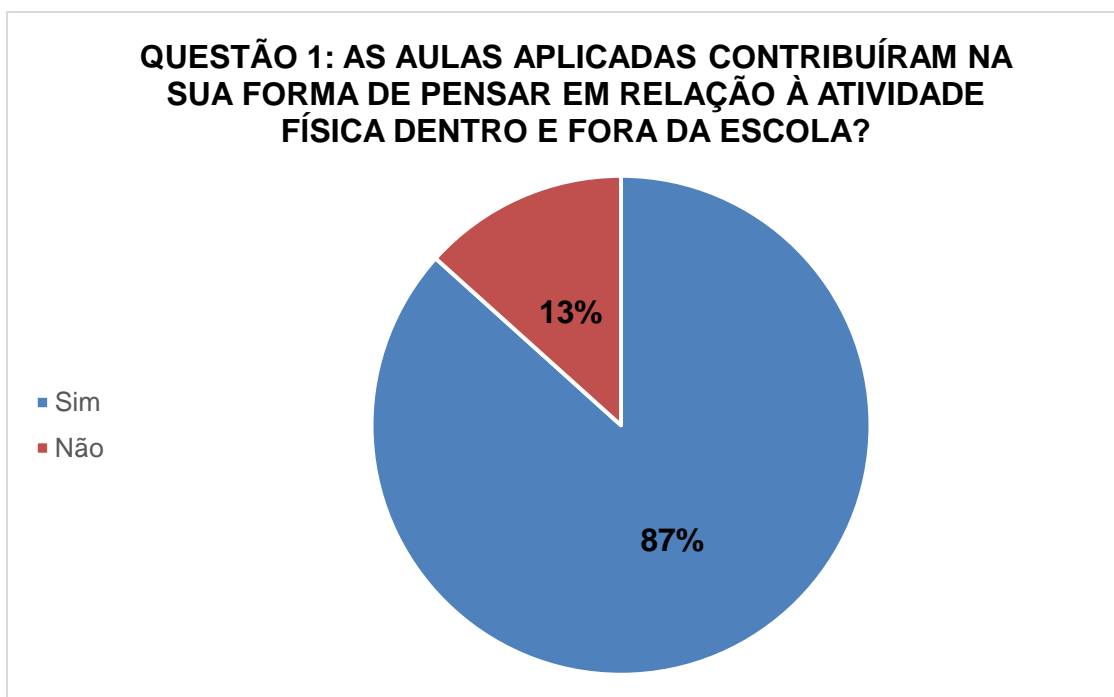


Gráfico 1

Questão 2: Você saberia explicar a diferença entre atividade física e exercício físico?

53% dos alunos responderam que sim, 20% responderam que não e 27% responderam talvez.

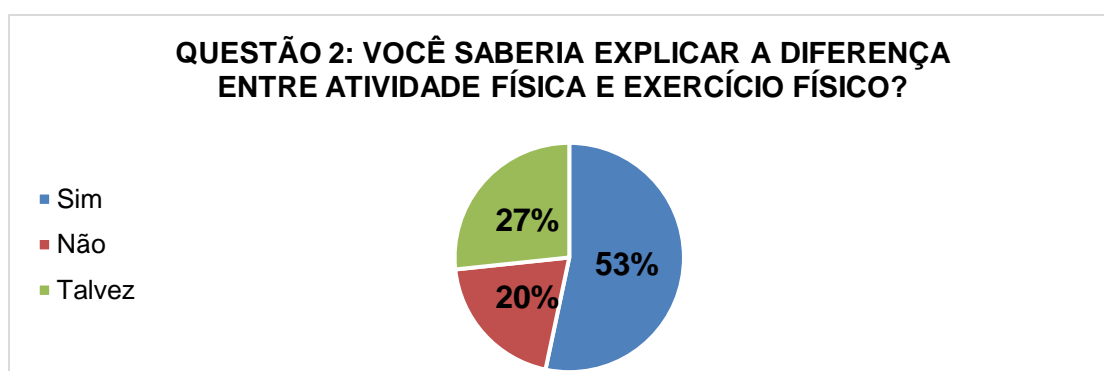


Gráfico 2

Questão 3: Você sabe mensurar os batimentos cardíacos? Como?

87% dos alunos responderam que sim e descreveram como fazia e 13% responderam que não sabiam por não terem entendido ou aprendido direito.

QUESTÃO 3: VOCÊ SABE MENSURAR OS BATIMENTOS CARDÍACOS?

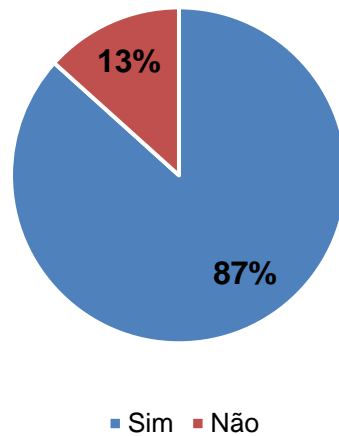


Gráfico 3

Questão 4: Você sabe quais os tipos de intensidade da atividade física?

47% dos alunos responderam que sim e 53% responderam que não lembravam.

QUESTÃO 4: VOCÊ SABE QUAIS OS TIPOS DE INTENSIDADE DA ATIVIDADE FÍSICA?

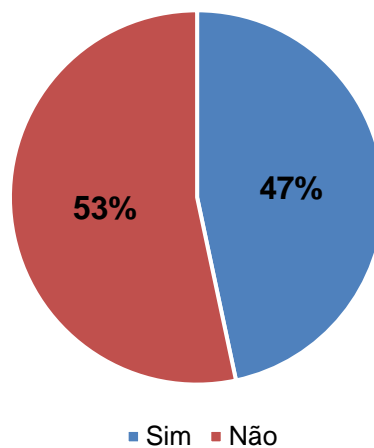


Gráfico 4

A partir da análise dos estudos avaliados, destaca-se a importância que a atividade física tem na vida dos alunos, além nos inúmeros benefícios que ela lhes proporciona. Ter conhecimento sobre tais práticas ajuda nas tomadas de decisões, pois, permite com que a pessoa reflita sobre como se encontra atualmente no que diz respeito a sua saúde, desta forma, uma vez que se compreende a importância e os benefícios produzidos pela prática de atividade física no dia a dia, é possível que o interesse seja maior (NAHAS, 2017).

Por isso, a educação física escolar tem um papel tão importante, pois contribui para a autonomia da prática de atividade física regular dos egressos, de modo que esta, ofereça os subsídios necessários para o conhecimento deste assunto, possibilitando futuros jovens e adultos fisicamente ativos, autônomos e preocupados em manter o bem estar e uma qualidade de vida saudável para toda a vida.

Quando se passa do ensino fundamental para o ensino médio, sempre há novas expectativas de como será a convivência e o relacionamento com os demais colegas de classe. Afinal, os alunos não estão mudando apenas de série, mas também passando por mudanças biológicas e fisiológicas conhecidas como, puberdade. Por isso Dishman (1994) cita que, é importante entender os motivos que levam ao desinteresse pela prática de atividade física nessa transição da infância para adolescência e, conseqüentemente na vida adulta. Mudança no comportamento é o primeiro a ser observado, no entanto, o autor supõe que as experiências vividas pelos alunos no ambiente escolar, são uma das principais influências na vida destes, ainda mais no Ensino Médio.

Por vezes, parte dos alunos já tem um pensamento formado sobre a Educação Física, o que reflete na prática escolar, visto que, se determinado aluno obteve experiências positivas nas atividades físicas e aquilo foi um marco significativo para ele, conseqüentemente espera-se a participação contínua nas aulas. Em contrapartida, se o marco foi negativo onde o mesmo sentiu-se de alguma forma excluído, o resultado também será negativo onde não haverá interesse pela participação nas atividades e nas aulas (COSTA, 2017).

De acordo com a BNCC, é de suma importância salientar o leque de oportunidades que os alunos da Educação Básica têm dentro da Educação Física, as diversas experiências que estes podem vivenciar através das práticas corporais que a atividade física lhe proporciona. Experiências tais que influenciam não somente na

parte motora/física, como também cognitiva/emocional e nas relações socioafetivas. Uma vez presente na vida de quem a pratica e realizada frequentemente, senão de modo constante, dá a oportunidade destes alunos agirem com determinada autonomia no que diz respeito a desejar manter sua qualidade de vida. Para tanto, é preciso ter a compreensão do que é autonomia e a importância de adquiri-la.

Quando se ouve falar de autonomia, logo imagina-se o seguinte termo “independência”, seja ela financeira, emocional ou qualquer outro tipo que possa existir. A pessoa pode tomar suas próprias decisões, fazer suas próprias escolhas considerando aquilo que acha melhor para si. No entanto, há uma diferença entre independência e autonomia, o que não as torna sinônimos como são conhecidas pelo senso comum, pois, a autonomia envolve muito mais do que tomar suas próprias atitudes. A autonomia envolve decisões (pensamentos, sentimentos, atitudes) que influenciam não somente na relação do indivíduo com ele mesmo, mas também na relação com as pessoas ao redor, sejam elas da família ou não. (STEINBERG; SILVERBERG, 1986; FLEMING, 2005).

A obtenção da prática de atividade física é o objetivo primordial da Educação Física Escolar, pensando na saúde e qualidade de vida dos alunos. Dessa forma é fundamental que estes, recebam direcionamentos necessários afim de compreenderem o motivo e a importância de se manterem ativos no decorrer da vida (GUEDES, 1999).

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante o período de estágio curricular supervisionado a partir do ensino fundamental 2, era clara e evidente a falta de Educação Física na escola, visto que a maioria das aulas eram voltadas à prática do famoso futsal e da queimada, sendo que, parte da turma participava e a outra metade ficava sentada na arquibancada ou olhando os demais colegas jogarem ou mexendo no celular. Desta feita, foi levantado o seguinte questionamento: se esta é uma realidade visível no ensino fundamental, como será no ensino médio, onde os alunos começam a entrar na fase da adolescência e o interesse se torna cada vez menor?

A partir desta reflexão surgiu o interesse em abordar o tema A Contribuição da Educação Física Escolar para a Autonomia da Prática de Atividade Física do Egresso, buscando responder como ela pode contribuir para que os alunos egressos adquiram tal autonomia e se tornem praticantes de atividade física mesmo após o período escolar. Através de uma revisão bibliográfica dos dois primeiros capítulos deste estudo, buscou-se abordar mais especificamente sobre o conceito de atividade física, importância e seus benefícios na vida de quem pratica e abordar sobre a importância da educação física escolar para a autonomia dos egressos. No terceiro capítulo foi realizada uma pesquisa participante afim de relatar a vivência da regência de estágio durante as aulas de educação física com as turmas de terceiros anos do ensino médio, os futuros egressos.

Dessa forma, a contribuição maior da Educação Física Escolar para adquirir autonomia, além do conhecimento teórico que os alunos tem sobre o assunto, está no incentivo à prática da atividade física, tem a ver com as aulas práticas realizadas, no planejamento do professor mediante a aplicação dos seus planos de aula, das estratégias abordadas para que os alunos adquiram essa autonomia e se tornem aptos a decidir a praticar atividade física e tornar isso um hábito. Entende-se que as aulas práticas fazem toda a diferença, pois ali, os alunos tem a oportunidade de vivenciar e experimentar diversas possibilidades de movimentos que o corpo pode realizar, é na prática que os alunos vão vivenciar todo tipo de experiências, sejam elas positivas ou negativas, o que vai desencadear determinado pensamento em relação a essa prática para a vida

É de fundamental importância que os professores continuem a ensinar sobre atividade física e os benefícios que ela produz na vida de quem pratica, criando estratégias que possibilitem a participação de todos os alunos, evitando aulas focadas apenas em esportes onde geralmente os mais habilidosos se destacam. Isso não quer dizer que os alunos não possam ou não irão praticar esportes, mas que o professor ao inserir esse conteúdo na aula tenha o cuidado de ensinar englobando a todos, tendo empatia para com aqueles que não tem tanta habilidade ou tenha dificuldade em desenvolvê-la.

Propor atividades que tragam experiências saudáveis e positivas onde o aluno se sinta à vontade para realizá-las e interagir com os demais colegas e através dessas possibilidades, permitir com que os alunos se tornem pessoas autônomas para a prática de atividade física, capazes de escolher e decidir praticar determinada atividade ou exercício físico que lhe influencie a ter e querer manter um estilo de vida saudável para além do ambiente escolar. Que essa autonomia que a Educação Física Escolar possibilita, seja refletida no dia a dia dos alunos que praticam atividade física e influencie outras pessoas ao redor, sejam elas de dentro ou fora do convívio familiar.

Que estes alunos ao entenderem a importância da prática de atividade física e o poder de ter autonomia para tal, sejam capazes de chegar em qualquer ambiente onde esteja sendo realizada atividade física e decidia participar seja em grupo ou sozinho pois se sentem bem ao praticar e sabem que trará benefícios à saúde, o importante é que tenham atitude para iniciar e manter-se ativo fisicamente, tornar a prática de atividade física um hábito para toda a vida.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(1997). Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais. Educação física : Ensino de primeira à quarta série. v. 7, Brasília.

(1999). Secretaria de Educação Média. Parâmetros Curriculares Nacionais. Educação Física, Ensino Médio, v. 7, Brasília: MEC.

(2000). PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS (ENSINO MÉDIO). Conhecimentos de Educação Física, p. 33.

BETTI, M. Educação física e sociedade. São Paulo: Movimento, 1991._____. Ensino de primeiro e segundo graus: educação física para quê? Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v.13, n.2, p.282-7, 1992.

BRASIL. Ministério Da Educação. Base Nacional Comum Curricular.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física Séries Iniciais, Brasília: MEC, 1997.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física/ Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: Mec/ Sef., 1998.

CASPERSEN, Carl J., POWELL, Kenneth E., CHRISTERSON, Gregory M. Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. Public Health Reports. v.100, n. 2, p.126-131, 1985. Pág 126 e 127.

COSTA, C.M. Educação física diversificada, uma proposta de participação. In: SEMINÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, 4., São Paulo, 1997. Anais... São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte, 1997. p. 47.

DARIDO, Suraya Cristina. Os conteúdos da Educação Física escolar. In: DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade (org.). Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. p. 64-79.

Dario, V. L. A IMPORTÂNCIA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO. Artigo científico escrito como requisito para a conclusão do curso de Pós-Graduação Educação e a interface com a Rede de Proteção Social – UNOCHAPECÓ. Orientador Prof. Me. Gilberto Oliari. Dezembro de 2015.

DISHMAN, R.K.; SALLIS, J. Determinants and interventions for physical activity and exercise. In: BOUCHARD, C. et alii (Eds.). Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement. Champaign: Human Kinetics, 1994. p.214-38.educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREIRE, P. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo. Atlas. 1991

GUEDES, D. P. Educação para a saúde mediante programas de Educação Física Escolar. Revista Motriz, v. 5, n.1, p. 10-14, 1999.

HASSINK S. (2003) Problems in childhood obesity. Prim Care, Jun 30 (2): 357-74.
LOBSTEIN T., Baur (2004) Obesity in children and young people: a crisis in public health. Obesity Reviews vol 5, n 5, p 4-85.

JUNIOR, J. C. V. A EDUCAÇÃO PARA AUTONOMIA EM IMMANUEL KANT E PAULO FREIRE. Trabalho monográfico apresentado ao Curso de Especialização em Filosofia da Educação: Ética, Política e Educação da Universidade Federal do Paraná. Pág.23.

MARCONI, Maria de Andrade. Lakatos, Eva Maria. Metodologia Científica. 2. ed. São Paulo: Atlas1990.

MARTINS, J. F. S. F. Educação Física e Estilos de Vida: Porque são os adolescentes fisicamente (in)ativos? Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Doutor em Ciências da Educação na Especialidade de Didática da Educação Física e Desporto. Lisboa, 2015.

MENEZES, M. N. G. AS CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA A FORMAÇÃO DO INDIVÍDUO. Paripiranga 2021.

Muñoz RD, Fortes PA. O princípio da autonomia e o consentimento livre e esclarecido. In: Muñoz RD, Fortes PA. Iniciação à bioética. Brasília: Conselho Federal de Medicina;1998.

Nahas, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida : conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. – 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.
para uma pedagogia em ação. Londrina, Editora UEL, 1998.

Prestes NMH. A educação, a razão e a autonomia. Educação e Filosofia 1993;7(13):61-70.

RUIZ, A. R.; BELLINI, L. M. Ensino e conhecimento: elementos
SANTOS, P.A.L.; SIMÕES, C. A. Educação Física e Qualidade de Vida: reflexões e perspectivas. Saúde Soc. São Paulo, v.21, n.1, p.181-192, 2012.

SAVIANI, D. Escola e Democracia. Campinas: Autores Associados, 2005
SCHWARTZMAN, Simon. Pesquisa acadêmica, pesquisa básica e pesquisa aplicada em duas comunidades científicas. 1979. Disponível em: http://www.schwartzman.org.br/simon/acad_ap.htm. Acesso em jan. 2023.

SEGRE, M.; SILVA, F. L.; SCHRAMM, F. R. O contexto histórico, semântico e filosófico do princípio de autonomia. Portal do Médico, 2005. Disponível em: <<http://www.portaldomedico.org.br/revista/bio1v6/conthistorico.htm>>. Acesso em: 15 jan. 2023.

Soares, L. Q.; Ferreira, M. C. Pesquisa participante como opção metodológica para investigação de práticas de assédio moral no trabalho. Rev. Psicol., Organ. Trab. v.6 n.2 Florianópolis dez. 2006

SPEAR, H. J.; KULBOK, P. Autonomy and adolescence: a concept analysis. Public Health Nursing, Massachusets, v. 60, n. 2, p. 144-152, 2004.

STEINBERG, L.; SILVERBERG, S. B. The vicissitudes of autonomy in early adolescence. Development, Madison, n. 57, p. 841-851, 1986.

WILLIAM, J.F. The principles of physical Education. 8thEd. Philadelphia, W.B. Saunders, 1964.

Zamai, C. A. et al. Atividade Física na Promoção da Saúde e da Qualidade de Vida: Contribuições do Programa Mexa-se Unicamp. Pesquisadores e Coordenadores do Programa Mexa-se UNICAMP. Capítulo 19.

10. ANEXOS



UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS

PLANO DE AULA	
Disciplina: Educação Física	Turma: 3º ano 1
Data: 12/09/22	Dia: Segunda-Feira (de 8h às 8h45)
Professora: Raquel Procópio	
Conteúdo: Atividade Física: importância e benefícios (Aula Teórica)	
Objetivos: Abordar os conceitos de atividade física e explicar sua importância e benefícios	
METODOLOGIA	
<p>1ª Parte: Aplicação do Questionário Inicial (15 minutos)</p> <p>A professora explicou e apresentou o questionário e em seguida entregou para os alunos responderem</p> <p>2ª Parte: AULA PRINCIPAL – 25 minutos</p> <p>A professora abordou os conceitos de atividade física e explicou sua importância e benefícios. Explicou também a diferença entre atividade física e exercício físico e mostrou também como mensurar os batimentos cardíacos e ensinou os tipos de intensidade da atividade física.</p> <p>3ª Parte: (5 minutos)</p> <p>Ao final, a professora tirou as dúvidas dos alunos a respeito do conteúdo ensinado.</p>	
Recursos	Quadro branco, pincel, apagador
Avaliação	Identificar as possíveis dúvidas e tirá-las explicando novamente caso necessário



PLANO DE AULA	
Disciplina: Educação Física	Turma: 3º ano 3
Data: 12/09/22	Dia: Segunda-Feira (de 9h45 às 10h30)
Professora: Raquel Procópio	
Conteúdo: Atividade Física: importância e benefícios (Aula Teórica)	
Objetivos: Abordar os conceitos de atividade física e explicar sua importância e benefícios	
METODOLOGIA	
<p>1ª Parte: Aplicação do Questionário Inicial (15 minutos)</p> <p>A professora explicou e apresentou o questionário e em seguida entregou para os alunos responderem</p> <p>2ª Parte: AULA PRINCIPAL – 25 minutos</p> <p>A professora abordou os conceitos de atividade física e explicou sua importância e benefícios. Explicou também a diferença entre atividade física e exercício físico e mostrou também como mensurar os batimentos cardíacos e ensinou os tipos de intensidade da atividade física.</p> <p>3ª Parte:</p> <p>Ao final, a professora tirou as dúvidas dos alunos a respeito do conteúdo ensinado.</p>	
Recursos	Quadro branco, pincel, apagador
Avaliação	Identificar as possíveis dúvidas e tirá-las explicando novamente caso necessário



PLANO DE AULA

Disciplina: Educação Física

Turma: 3º ano 1

Data: 14/09/22

Dia: Quarta-Feira (de 8h à 8h45)

Professora: Raquel Procópio

Conteúdo: Condicionamento Físico (Aula Prática)

Objetivos: Observar o condicionamento físico e as capacidades físicas dos alunos

METODOLOGIA

1ª Parte: Roda inicial (10 minutos)

A professora reuniu a turma em círculo e perguntou para os alunos se lembravam a diferença entre atividade física e exercício físico, em seguida, pediu para mensurarem os batimentos cardíacos com o corpo ainda em repouso.

2ª Parte: Aula Principal (25 minutos)

Exercícios em circuito com 5 estações (Tempo: 40 segundos Intervalo: 20 segundos)

Estação 1: Corrida em zigue-zague entre os cones (trabalho de coordenação e agilidade)

Estação 2: Flexão de braço com apoio na escada (trabalho de força e resistência muscular)

Estação 3: Corrida em deslocamento – corre de frente e volta correndo de costas (trabalho de velocidade e resistência)

Estação 4: Agachamento livre segurando uma bola em isometria próximo ao corpo (trabalho de força e resistência muscular)

Estação 5: Corrida lateral de um cone até o outro numa distância consideravelmente longe (trabalho de agilidade, velocidade e resistência muscular)

3ª Parte: Volta à calma (10 minutos)

A professora fez uma roda final e realizou um feedback para saber o que os alunos haviam achado da prática e dos exercícios realizados.

Recursos

Quadro branco, pincel, apagador

Avaliação

Fazer a observação durante a execução dos exercícios auxiliando em caso de dúvidas



PLANO DE AULA	
Disciplina: Educação Física	Turma: 3º ano 3
Data: 14/09/22	Dia: Quarta-Feira
Professora: Raquel Procópio	
Conteúdo: Condicionamento Físico (Aula Prática)	
Objetivos: Observar o condicionamento físico e as capacidades físicas dos alunos	
METODOLOGIA	
1ª Parte: Roda inicial (10 minutos) A professora reuniu a turma em círculo e perguntou para os alunos se lembravam a diferença entre atividade física e exercício físico, em seguida, pediu para mensurarem os batimentos cardíacos com o corpo ainda em repouso. Em seguida, pediu para que a turma se dividisse em grupos de 8 pessoas e explicou como funcionariam os exercícios.	
2ª Parte: Aula Principal (25 minutos) Exercícios em circuito com 5 estações (Tempo: 40 segundos Intervalo: 20 segundos)	
Estação 1: Corrida em zigue-zague entre os cones (trabalho de coordenação e agilidade)	
Estação 2: Flexão de braço com apoio na escada (trabalho de força e resistência muscular)	
Estação 3: Corrida em deslocamento – corre de frente e volta correndo de costas (trabalho de velocidade e resistência)	
Estação 4: Agachamento livre segurando uma bola em isometria próximo ao corpo (trabalho de força e resistência muscular)	
Estação 5: Corrida lateral de um cone até o outro numa distância consideravelmente longe (trabalho de agilidade, velocidade e resistência muscular)	
3ª Parte: Volta à calma (10 minutos) A professora fez uma roda final e realizou um feedback para saber o que os alunos haviam achado da prática e dos exercícios realizados.	
Recursos	Quadro branco, pincel, apagador
Avaliação	Fazer a observação durante a execução dos exercícios auxiliando em caso de dúvidas



PLANO DE AULA

Disciplina: Educação Física

Turma: 3º ano 1

Data: 15/09/22

Dia: Quinta-Feira (de 10h30 à 11h15)

Professora: Raquel Procópio

Conteúdo: Jogos e Brincadeiras (Aula Prática)

Objetivos: Melhorar e/ou aprender os jogos e brincadeiras propostas e interagir em equipe

METODOLOGIA

1ª Parte: Roda inicial (10 minutos)

A professora reuniu a turma em círculo, pediu para que a turma se dividisse em duas equipes e explicou como funcionaria os jogos e brincadeiras.

Aquecimento: Jogo da Velha Humano

2ª Parte: Aula Principal (25 minutos)**1. Revezamento 4x100**

2. Os integrantes da equipe estarão em dupla um de frente para o outro, ao som do apito a bola deverá ser lançada de mão em mão até o último da fileira e voltar até chegar no primeiro da fileira.

3. Estafeta (os alunos estarão em fila, o primeiro irá correr, dar a volta no cone e voltar para tocar na mão do próximo da fila, assim sucessivamente) a equipe que terminar primeiro, vence.

4. Cada equipe formará uma fileira onde a bola deverá ser passada para o lado de mão em mão, até chegar no último da fileira. Sempre que o primeiro da vez de cada fileira entregar a bola, deverá com para o final dela, afim de receber a bola novamente a tempo.

5. Passando o bambolê pelo corpo, sem soltar as mãos**3º Parte:** Volta à calma (10 minutos)

A professora realizou o Jogo do Choque, no término da atividade fez uma roda final e realizou um feedback para saber o que os alunos haviam achado da prática e dos jogos e brincadeiras realizados.

Recursos

Quadro branco, pincel, apagador

Avaliação

Fazer a observação durante a execução dos exercícios auxiliando em caso de dúvidas



PLANO DE AULA

Disciplina: Educação Física

Turma: 3º ano 3

Data: 15/09/22

Dia: Quinta-Feira (de 8h à 8h45)

Professora: Raquel Procópio

Conteúdo: Jogos e Brincadeiras (Aula Prática)

Objetivos: Melhorar e/ou aprender os jogos e brincadeiras propostas e interagir em equipe

METODOLOGIA

1ª Parte: Roda inicial (10 minutos)

A professora reuniu a turma em círculo, pediu para que a turma se dividisse em duas equipes e explicou como funcionaria os jogos e brincadeiras.

Aquecimento: Jogo da Velha Humano

2ª Parte: Aula Principal (25 minutos)

1. Revezamento 4x100

2. Os integrantes da equipe estarão em dupla um de frente para o outro, ao som do apito a bola deverá ser lançada de mão em mão até o último da fileira e voltar até chegar no primeiro da fileira.

3. Estafeta (os alunos estarão em fila, o primeiro irá correr, dar a volta no cone e voltar para tocar na mão do próximo da fila, assim sucessivamente) a equipe que terminar primeiro, vence.

4. Cada equipe formará uma fileira onde a bola deverá ser passada para o lado de mão em mão, até chegar no último da fileira. Sempre que o primeiro da vez de cada fileira entregar a bola, deverá com para o final dela, afim de receber a bola novamente a tempo.

5. Passando o bambolê pelo corpo, sem soltar as mãos

3º Parte: Volta à calma (10 minutos)

A professora realizou o Jogo do Choque, no término da atividade fez uma roda final e realizou um feedback para saber o que os alunos haviam achado da prática e dos jogos e brincadeiras realizados.

Recursos

Quadro branco, pincel, apagador

Avaliação

Fazer a observação durante a execução dos exercícios auxiliando em caso de dúvidas