



Anderson da Silva Sampaio
Marcus Antonius da Costa Nunes

**GUIA DE ORIENTAÇÃO
DIDÁTICA – EDUCAÇÃO
FÍSICA PARA ENSINO
FUNDAMENTAL
ANOS FINAIS:
DESEMPENHO E SAÚDE**

Anderson da Silva Sampaio
Marcus Antonius da Costa Nunes

GUIA DE ORIENTAÇÃO DIDÁTICA – EDUCAÇÃO FÍSICA PARA ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS: DESEMPENHO E SAÚDE

1ª Edição

Diálogo Comunicação e Marketing
Vitória
2023

Guia de orientação didática - Educação física para ensino fundamental Anos Finais: Desempenho e saúde © 2023, Anderson da Silva Sampaio e Marcus Antonius da Costa Nunes.

Orientador: Prof. Doutor Marcus Antonius da Costa Nunes

Curso: Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação

Instituição: Faculdade Vale do Cricaré

Projeto gráfico e editoração: Diálogo Comunicação e Marketing

Edição: Ivana Esteves Passos de Oliveira

Diagramação: Ilvan Filho

DOI: 10.29327/5336026

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S192g

Sampaio, Anderson da Silva.

Guia de orientação didática - Educação física para ensino fundamental anos finais: desempenho e saúde / Anderson da Silva Sampaio, Marcus Antonius da Costa Nunes.

Vitória, ES : Diálogo Comunicação e Marketing, 2023.

77 p. : il. color. ; 21 cm.

ISBN 978-65-6013-030-2

1. Educação física (ensino fundamental) – Estudo e ensino. 2. Desempenho. 3. Saúde. I. Nunes, Marcus Antonius da Costa.

CDD – 372.86



SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO	06
2. A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO PARTE DA EDUCAÇÃO E SUA IMPORTÂNCIA NO DESENVOLVIMENTO HUMANO	10
3. AS COMPETÊNCIAS E AS HABILIDADES GERAIS ESPECÍFICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA	13
4. EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA – ENSINO FUNDAMENTAL — ANOS FINAIS	15
5. PLANO DE AULA 1: AS MODALIDADES DE GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL	17
6. O RELAXAMENTO	20
7. A EUTONIA	21
8. ATIVIDADES	24
9. PLANO DE AULA 2: CORPO, SAÚDE E BELEZA: PONTOS E CONTRAPONTO	32
10. A ATIVIDADE FÍSICA PARA O DESEMPENHO	34
11. DESEMPENHO	35
12. SUBSTÂNCIAS PARA TRANSFORMAÇÃO CORPORAL	36
13. ATIVIDADES	41

14. PLANO DE AULA 3: O ESPORTE DE RENDIMENTO E OS SEUS PROBLEMAS	50
15. O CONCEITO DE ESPORTE	52
16. O ESPORTE NA MÍDIA	53
17. OS PROBLEMAS RELACIONADOS AO ESPORTE (DOPING, CORRUPÇÃO, VIOLÊNCIA)	54
18. AS TRANSFORMAÇÕES HISTÓRICAS DO FENÔMENO ESPORTIVO	55
19. O ESPORTE CONTEMPORÂNEO	58
20. CORRUPÇÃO NO ESPORTE	63
21. VIOLÊNCIA: RACISMO E HOMOFOBIA NO FUTEBOL BRASILEIRO	64
22. ATIVIDADES	66
OS AUTORES	76



1. APRESENTAÇÃO

Este Guia Didático foi elaborado com o objetivo de fornecer uma proposta de atividades na Educação Física por meio de planos de aula com uso de materiais que possam ser usados com ou sem espaços físicos nas aulas de Educação Física no Ensino Fundamental anos finais. Preparamos este material com intuito de auxiliar os professores a elaborarem o plano de aula de Educação Física, com dicas práticas para oferecer aos alunos o melhor conteúdo associado a habilidades da educação física nos anos finais do Ensino Fundamental descritos na BNCC.

Este material faz parte da dissertação do Programa de mestrado Profissional em Ciências, Tecnologia e Educação do Centro Universitário Vale do Cricaré. É o resultado da pesquisa realizada junto a alunos do 8º e 9º ano do Ensino Fundamental e professores que atuam na Educação Física do Ensino Fundamental Anos Finais em uma escola municipal de Itapemirim/ES, com o seguinte título: GUIA DE ORIENTAÇÃO DIDÁTICA-EDUCAÇÃO FÍSICA PARA ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS: DESEMPENHO E SAÚDE, com sugestões de recursos/materiais alternativos nas aulas de educação física escolar. Será Utilizada a Base Nacional Comum Curricular BNCC (BRASIL, 2017. 3ª versão) como documento orientador deste Guia, tendo como referência os objetivos de aprendizagem preconizados para o componente curricular Educação Física.

O produto Educacional também apresenta sugestões de atividades para guiar o trabalho de Ensino da Educação Física nas escolas que dentre as suas finalidades associar os conteúdos e habilidades da educação física nos anos iniciais do ensino fundamental anos finais descritos na BNCC. Os planos de aulas para a Educação Física foram elaborados em um formato claro, objetivo, com propostas de recursos materiais acessíveis e orientações pedagógicas motivacionais e interativas. Cada plano de aula seguiu uma estrutura que inclui:

1. Objetivos da aula: Define-se claramente o que deseja alcançar com a atividade.
2. Materiais necessários: Liste-se todos os materiais necessários para a aula.
3. Descrição da aula: Detalhe-se as atividades a serem realizadas, incluindo aquecimento, exercícios principais e relaxamento.
4. Avaliação: Como você vai avaliar o desempenho dos alunos durante a aula.
5. Integração com aulas acadêmicas: Sugira-se maneiras de como os conceitos acadêmicos podem ser incorporados às atividades físicas.

Durante o processo de elaboração dos planos de aulas, buscou-se contribuir na formação dos alunos no que diz respeito ao desenvolvimento: dos aspectos sociais, das habilidades motoras, possibilitando aos alunos o desenvolvimento da autonomia em suas práticas desportivas, lazer, locomoção, consciência do movimento, além de oferecer atividades que possam trabalhar a interação social dos alunos. É composto de ações e orientações pedagógicas voltadas para os docentes de Educação Física das escolas municipais de Itapemirim/ES com o intuito de fortalecer o uso do exercício físico como forma de fortalecer o desempenho acadêmico dos alunos do Ensino Fundamental Anos Finais.

A ideia para a realização desse estudo veio da ideia de se discutir a importância do exercício físico, nas aulas de Educação Física, como recurso para melhorar o desempenho acadêmico de alunos no Ensino Fundamental Anos Finais.

Assim, após o delineamento da pesquisa e a partir dos resultados e discussões da pesquisa, objetivando colaborar com uma proposta de novas estratégias e metodologias de ensino de Educação Física, foi elaborado como produto educacional dessa dissertação um Guia Didático voltado para os docentes de Educação Física do Ensino Fundamental Anos Finais da rede municipal de Itapemirim/ES, baseado no material coletado na pesquisa, com orientações e ações direcionadas à implementação de programas de exercício físico, com intuito de potencializar o desempenho acadêmico dos alunos.

Acredita-se na possibilidade de orientar os docentes de Educação Física na implementação de novas estratégias e metodologias, com base nos exercícios físicos para potencialização do desempenho acadêmico desses alunos.

Assim, se buscará também colaborar com esses docentes na descoberta dos benefícios e o potencial de se trabalhar com os exercícios nas aulas de Educação Física para fomentar o desempenho acadêmico nos alunos nos Anos Finais.

Logo, esse produto justifica-se na prática ao servir como referência para professores de Educação Física visualizarem a importância da implementação do exercício físico nas escolas como estratégia de combate à inatividade física, um grave problema de saúde pública que está associado a inúmeras doenças evitáveis.

Pode ser útil ainda para o desenvolvimento de ações e estratégias públicas educacionais que possam minimizar as preocupações com a saúde pública, particularmente aquelas relacionadas ao aumento da prevalência de sobrepeso, obesidade e diabetes – o que exige que as escolas se tornem proativas na promoção de estilos de vida saudáveis e fisicamente ativo, através da adoção de atividades e exercícios físicos na prática diária.





2. A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO PARTE DA EDUCAÇÃO E SUA IMPORTÂNCIA NO DESENVOLVIMENTO HUMANO

Qual a importância da Educação Física na escola?¹ A Educação Física tem por objetivo promover um estilo de vida ativo e saudável para as crianças e os adolescentes, com base na prática de exercícios físicos e atividades desportivas na escola.

Ela realiza seu propósito transmitindo aos alunos conhecimentos da cultura corporal de movimento, que envolve a motricidade humana e a expressão corporal, associadas aos aspectos sociais, históricos e culturais da sociedade.

Disseminar esses conhecimentos permite às crianças e aos jovens que compreendam a importância das atividades físicas, de modo a produzir, reproduzir, transformar e qualificar essas práticas essenciais para a qualidade de vida humana.

As atividades físicas são essenciais para a saúde física e mental, direito fundamental de todo ser humano. Promover essas práticas também é um dever da sociedade e, sobretudo, da escola.

¹ <https://sae.digital/educacao-fisica-naescola>.

Nesse sentido, a Educação Física na escola pretende promover a saúde por meio de atividades físicas, tendo caráter preventivo de diversas doenças provocadas pelo sedentarismo.

Os exercícios físicos também contribuem com a saúde do cérebro, pois estimulam funções cognitivas, como a atenção, a memória e o raciocínio lógico, o que melhora o desempenho escolar.

Outros benefícios que as atividades físicas proporcionam são:

- Alívio do estresse;
- Socialização;
- Conhecimento do próprio corpo;
- Melhora da autoestima;
- Desenvolvimento motor;
- Cooperação e empatia.

O estilo de vida das crianças e dos jovens, atualmente adeptos da tecnologia, diminuiu o contato com estímulos físicos, sendo a escola um ambiente propício para proporcionar essas atividades.

A Educação Física faz parte do desenvolvimento global dos alunos, que integra todas as dimensões do ser humano: intelectual, física, mental, social e cultural. Desse modo, além dos aspectos acadêmicos, é preciso expandir na escola a capacidade de o aluno de lidar com o próprio corpo e a promoção do bem-estar.

Essa área do conhecimento não se restringe à racionalidade científica que costuma nortear as práticas pedagógicas das demais áreas; ela vai além e proporciona experiências mais amplas que envolvem cultura, lazer e saúde.

As práticas corporais possuem três elementos fundamentais:

- Movimento corporal: como elemento essencial.
- Organização interna: com uma lógica específica, de graus variados.
- Produto cultural: associado ao lazer, ao entretenimento, ao cuidado e à saúde do corpo.

Como podemos ver, a Educação Física é muito mais do que um momento recreativo de prática de esportes e exercícios físicos!

No Ensino Fundamental, a Educação Física é um componente curricular com unidades temáticas, objetos de conhecimento e habilidades específicas definidas pela BNCC.

Nas aulas de Educação Física, as práticas corporais devem ser abordadas como fenômeno cultural dinâmico, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos alunos.





3. AS COMPETÊNCIAS E AS HABILIDADES GERAIS ESPECÍFICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA

- 1** Compreender a origem da cultura corporal de movimento e seus vínculos com a organização da vida coletiva e individual.
- 2** Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo.
- 3** Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais.
- 4** Identificar a multiplicidade de padrões de desempenho, saúde, beleza e estética corporal, analisando, criticamente, os modelos disseminados na mídia e discutir posturas consumistas e preconceituosas.
- 5** Identificar as formas de produção dos preconceitos, compreender seus efeitos e combater posicionamentos discriminatórios em relação às práticas corporais e aos seus participantes.

6 Interpretar e recriar os valores, os sentidos e os significados atribuídos às diferentes práticas corporais, bem como aos sujeitos que delas participam.

7 Reconhecer as práticas corporais como elementos constitutivos da identidade cultural dos povos e dos grupos.

8 Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer e ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.

9 Reconhecer o acesso às práticas corporais como direito do cidadão, propondo e produzindo alternativas para sua realização no contexto comunitário.

10 Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.





4. EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA – ENSINO FUNDAMENTAL – ANOS FINAIS

Nessa etapa, os alunos devem ter acesso a um conhecimento mais aprofundado das práticas corporais, realizadas em contextos de lazer e saúde, dentro e fora da escola.

As Unidades Temáticas e os Objetos de Conhecimento para o 6.º e 7.º anos são:

- **Brincadeiras e jogos:** jogos eletrônicos.
- **Esportes:** atividades esportivas de marca, de precisão, de invasão e técnico-combinatórios.
- **Ginásticas:** ginástica de condicionamento físico.
- **Danças:** modalidades urbanas.
- **Lutas:** modalidades brasileiras.
- **Aventura:** práticas corporais de aventura urbanas.

As Unidades Temáticas e os Objetos de Conhecimento para o 8.º e 9.º anos são:

- **Esportes:** atividades esportivas de rede/parede, de campo e taco, de invasão e de combate.

- **Ginásticas:** de condicionamento físico e de conscientização corporal.
- **Danças:** modalidades de salão.
- **Lutas:** modalidades do mundo.
- **Aventura:** práticas corporais de aventura na natureza.





5. PLANO DE AULA 1: AS MODALIDADES DE GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL

No desenvolvimento deste plano, os estudantes serão mobilizados a conhecer novas modalidades de ginástica de conscientização corporal, aprofundar e ampliar os conhecimentos sobre essa modalidade de ginástica.

Habilidades BNCC:

EF89EF10 EF89EF11

Objeto de conhecimento

- Ginásticas de conscientização corporal.

Objetivos de aprendizagem

- Reconhecer o conceito de ginástica de conscientização corporal.
- Identificar as exigências corporais da ginástica de conscientização corporal.
- Conhecer os conceitos e princípios de uma ginástica de conscientização corporal com foco na eutonia.

- Experimentar movimentos básicos de uma ginástica de conscientização corporal com foco na eutonia.
- Reconhecer a importância da ginástica de conscientização corporal para contribuir com a melhoria do bem-estar e o cuidado consigo mesmo.

Competências gerais

1. Conhecimento
2. Pensamento científico, crítico e criativo
8. Autoconhecimento e autocuidado
9. Empatia e cooperação

Para saber mais

Com o intuito de obter benefícios para uma melhor qualidade de vida e bem-estar, a ginástica de conscientização corporal ganhou espaço em nossa sociedade e se mostrou uma ótima oportunidade para se conhecer melhor. As modalidades de ginástica de conscientização corporal visam o desenvolvimento integral relacionado a aspectos biopsicossociais e, às vezes, até espirituais, com práticas que envolvem combinações de diferentes gestos, movimentos associados a exercícios de respiração, massagens, entre outras técnicas. De acordo com a BNCC:

As ginásticas de conscientização corporal reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência a posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, vol-

tados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo. Algumas dessas práticas que constituem esse grupo têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental. (BRASIL, 2017, p.218)

Com movimentos suaves associados às técnicas de respiração, concentração e meditação, as pessoas não almejam o rendimento ou desempenho, mas sim buscam maior equilíbrio físico e mental. Ainda para a BNCC (2017, p. 218):

Essas práticas podem ser denominadas de diferentes formas, como: alternativas, introjetivas, introspectivas, suaves. Alguns exemplos são a biodança, a bioenergética, a eutonia, a antiginástica, o método Feldenkrais, a ioga, o tai chi chuan, a ginástica chinesa, entre outros.

Veremos, a seguir, duas práticas que têm técnicas, fundamentos e procedimentos voltados para uma maior conscientização corporal.



6. O RELAXAMENTO

O relaxamento é uma técnica milenar muito praticada por povos orientais com benefícios para o corpo como um todo e tem sido usado para aliviar ansiedade, frustrações e pressões da vida moderna. Para Tulku (1977, p. 51):

Podemos começar a relaxar apenas tomando consciência de qualquer sentimento que estejamos vivenciando, o retesamento dos nossos músculos e as dificuldades para respirar a pressão em nossas cabeças. Precisamos estar cientes que precisamos tocar e comunicar com todos os sentimentos que vivenciamos em nossa vida diária.

Em seguida, através do uso de massagem e de certos exercícios podemos aprender a afrouxar essas constrictões físicas e mentais. Quando aprendemos a relaxar o corpo, a respiração e a mente, o corpo torna-se saudável, a mente torna-se clara e a nossa percepção torna-se equilibrada.



7. A EUTONIA

Aeutonia é uma prática que procura possibilitar ao ser humano o melhor domínio do seu corpo por meio do equilíbrio do tônus muscular, isto é, da leve tensão presente em nosso corpo em vida. De acordo com Brieghel-Muller (1987, p. 7), o termo foi cunhado por Gerda Alexander para enfatizar que apenas a relaxação não é o suficiente para dar ao ser humano um domínio satisfatório do seu corpo, mas que é igualmente necessário adquirir um equilíbrio tônico, ou seja, a capacidade de influenciar o tônus para se adaptar harmoniosamente às circunstâncias variadas da vida. É o que chamamos eutonia (lit. o bom tônus), o estado no qual qualquer movimento é efetuado com mínimo de energia e o máximo de eficácia, deixando as funções vitais prosseguirem normalmente.

Os movimentos não devem obstruir nem a circulação do sangue, nem a respiração, minhas outras funções dependentes do sistema nervoso vegetativo. Os movimentos executados na autonomia são chamados, às vezes, de movimentos orgânicos. Nessa terminologia, a palavra orgânico indica precisamente que todos os órgãos trabalham em harmonia e que todo organismo funciona como uma unidade.

Ainda para a autora, para executar os movimentos na eutonia, a pessoa precisa de um bom controle da sua posição, assim haverá uma extensão suficiente e normal dos músculos.

O controle se faz da seguinte maneira: colocamo-nos na posição escolhida ou procuramos nos colocar, mas lentamente e sem forçar. Se as articulações estão livres, sentimo-nos confortáveis e agradavelmente instalados, sem dores, sem tensões, sem o mínimo desconforto. Se há qualquer dor, tensão ou incômodo, indica a presença de uma tensão ou de uma contratura exatamente no local da sensação, nesse caso não insistimos para realizar a posição, mas voltamos lenta e prudentemente ao ponto de partida. (BRIEGHEL-MULLER, 1987, p. 29)

A eutonia e o relaxamento, entre outras práticas, são, portanto, importantes técnicas que as pessoas lançam mão para buscar benefícios para o bem-estar e a qualidade de vida.

MATERIAIS SUGERIDOS

- Caderno para registro dos estudantes.
- Quadro.
- Espaço amplo ou quadra poliesportiva.
- Colchões.
- Colchonetes.
- Toalhas.

Aqui trazemos algumas sugestões de materiais. De acordo com a realidade, utilize materiais similares, alternativos ou adaptados para a prática.

CONVERSA INICIAL

Inicie a aula retomando com os estudantes o conceito de ginástica de conscientização corporal que aprenderam no ano anterior. Apresente as imagens que seguem abaixo e peça que analisem as posições, os movimentos realizados, as estruturas corporais envolvidas, as características quanto ao esforço exigido para realizar esses movimentos.

Anote as respostas dos estudantes no quadro para que possa ajudar a construir juntos os conceitos de ginástica de conscientização corporal. Faça-os inferir sobre as possíveis denominações dessas modalidades de ginástica que conhecem. Utilize novamente o quadro para anotar as respostas dos estudantes. Em seguida, apresente os objetivos das aulas e descubra o que sabem sobre eutonia e relaxamento, suas finalidades, os movimentos realizados nessas práticas.

Se possível e considerando os dispositivos e equipamentos disponíveis em sua escola, incentive-os a realizar uma rápida pesquisa em sites de busca, como o Google acadêmico, sobre eutonia e relaxamento. Solicite que registrem no caderno de anotações informações relevantes sobre essas práticas. Caso verifique um estudante com deficiência, peça ajuda de um colega da sala para descrever as imagens apresentadas e reduzir ou eliminar barreiras.

Convide-os a experimentar algumas atividades relacionadas com a eutonia e o relaxamento. Peça que analisem as percepções e sensações vindas dos movimentos realizados.



8. ATIVIDADES

Atividade 1

Na sala de aula, sentados na cadeira, explique aos estudantes que deverão repetir três vezes cada movimento:

- mãos posicionadas sobre os braços da cadeira (ou sobre as próprias pernas);
- elevar e soltar punho direito;
- elevar e soltar punho esquerdo;
- elevar e soltar os dois punhos;
- elevar e soltar joelho direito;
- elevar e soltar joelho esquerdo;
- elevar e soltar punhos e joelhos ao mesmo tempo;
- em pé, pernas ligeiramente afastadas, elevar e soltar o braço direito;
- em pé, pernas ligeiramente afastadas, elevar e soltar o braço esquerdo;
- em pé, pernas ligeiramente afastadas, elevar e soltar ambos os braços;
- em pé, pernas ligeiramente afastadas, elevar e soltar o joelho direito;
- em pé, pernas ligeiramente afastadas, elevar e soltar o joelho esquerdo;
- em pé, pernas ligeiramente afastadas, o pé direito apoiado no solo enquanto o pé esquerdo balança, irradiando para perna, tronco e braço;
- em pé, pernas ligeiramente afastadas, o pé esquerdo apoiado no solo enquanto o pé direito balança, irradiando para perna, tronco e braço.

Caso verifique um estudante com deficiência, realize a atividade levando em conta as limitações físicas para reduzir ou eliminar barreiras.

Atividade 2

Num espaço amplo, distribua um colchonete ou toalha para cada estudante. Peça que se posicionem de modo a explorar o espaço organizadamente. Reapresente as imagens e, com base nas análises e descrições dos movimentos realizados, peça que reproduzam as posições. Para isso, incentive-os a criar a sua própria sequência combinando os movimentos. Explique como devem se sentir e executar os movimentos para um bom controle da sua posição. Se considerar oportuno, realize uma vez juntamente com os estudantes para que se sintam mais confiantes e motivados.

Caso verifique um estudante com deficiência, realize a atividade levando em conta as limitações físicas para reduzir ou eliminar barreiras.

Atividade 3

Em duplas, frente a frente, estudante A em pé, pés unidos, se desequilibra para frente, estudante B, por sua vez, apara e evita a queda, apoiando as mãos no ombro do colega. Lembre-os de que o movimento de desequilíbrio deve ser realizado pelo estudante A, e B, por sua vez, deve amparar de maneira segura, lenta, sem solavancos ou trancos, e deixá-lo novamente na posição inicial, retomando assim o equilíbrio. Conforme perceber que há maior confiança entre eles, incentive-os a aumentar a amplitude do desequilíbrio. Após algumas experimentações, efetue a troca de situação.

Em trios, frente a frente, estudantes A e C, em pé, evitam a queda, apoiando as mãos no ombro do estudante B, que permanece também em pé entre eles. Lembre-os de que o movimento de desequilíbrio deve partir de B, e os colegas A e C devem amparar com um toque respeitoso, realizado de maneira segura e lenta, sem solavancos, até deixá-lo novamente na posição inicial, retomando, assim, o equilíbrio. Após algumas experimentações, realize a troca de situações.

Em quartetos, posicionados em roda, lado a lado, deverão amparar um estudante posicionado em pé, no centro da roda, que agora poderá se desequilibrar para qualquer direção. Lembre-os de que o toque e o contato no corpo do colega devem ser respeitosos e suaves. Após algumas experimentações, efetue a troca de situação.

Caso verifique um estudante com deficiência, realize a atividade levando em conta as limitações físicas para reduzir ou eliminar barreiras.

Atividade 4

Coloque os estudantes sentados sobre colchonetes ou toalhas, e explique que irão experimentar uma automassagem. Para isso, peça que realizem dez a quinze respirações profundas e lentas. Em seguida, mantenham os olhos fechados procurando relaxar a musculatura de todo o corpo, começando pelo músculo da face até os dedos do pés.

Diga que, com as mãos, massageiem a cabeça, o pescoço, os ombros, um braço depois o outro, o peito, as pernas, finalizando nos pés. Lembre-os de que o toque deve ser firme com a polpa dos dedos, mas não deve provocar dor. Po-

derão ainda ser utilizadas palmadas e socos com pouca intensidade para não se machucar. Caso verifique um estudante com deficiência, realize a atividade em dupla para reduzir ou eliminar barreiras.

MOMENTO DA REFLEXAO

Organize uma roda de conversa e discuta com os estudantes sobre a atividade, questionando-os: *O que acharam da atividade? Gostaram ou não? Por quê? Quais sensações e percepções corporais tiveram com cada uma das atividades? Quais as principais dificuldades encontradas para realizar os movimentos? Como perceberam o corpo em relação à tensão e à dor? Como as atividades influenciaram na tensão muscular e na dor? Como essas atividades podem, de alguma forma, influenciar em nosso bem-estar ou na qualidade de vida?*

SISTEMATIZACAO DO CONHECIMENTO

Retome o conceito de ginástica de conscientização corporal criado no início da aula. Explique que, apesar de alguns movimentos parecerem menos complexos e, às vezes, banais, a eutonia exige percepção e controle acurados daquele segmento corporal. Ressalte sobre um bom posicionamento, assim como uma percepção das sensações de dor, que incidirá na tensão dos músculos e na maior ou menor amplitude das articulações envolvidas nos movimentos realizados.

Explique que os movimentos realizados são baseados na eutonia, auxilie-os na construção coletiva de um conceito de eutonia a partir do que foi explicado, pesquisado, percebido e experimentado.

Conscientize-os sobre os benefícios dessas práticas para possibilitar o bem-estar e melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Elogie condutas positivas com relação a respeito e empatia ao colega nas atividades em grupos, valorize a utilização do conhecimento científico para intervir na realidade, assim como se aprofundar sobre a eutonia.

Caso verifique um estudante com deficiência, lance mão de mais de uma linguagem para reduzir ou eliminar barreiras.

REGISTRO E AVALIACAO

Peça que os estudantes registrem os conceitos que foram construídos para relembrar sobre a ginástica de conscientização corporal e a eutonia. Em seguida, peça como tarefa de casa que desenhem as sequências de posições que criaram na atividade prática.

Para avaliar a aprendizagem dos estudantes durante o processo, sugerimos que utilize as seguintes ferramentas:

- (1) observação formal da participação nas atividades práticas e teóricas - aqui o estudante poderá ser avaliado de acordo com a conduta diante dos conhecimentos numa escala de números ou conceitos;
 - (2) verificação do caderno com os apontamentos e as atividades realizadas;
 - (3) folhas com questões dissertativas previamente elaboradas sobre o tema para averiguar o que sabem ou descobrir as dúvidas ainda presentes.
- Poderão ser elaboradas questões de compreensão (*o que é eutonia?*)
- Aplicação (*Como usar a eutonia para melhor a conscientização corporal?*)

Análise (*Como identificar movimento na eutonia?*)

Síntese (*O que as imagens apresentadas têm em comum?*)

Avaliação (*Qual a sua avaliação da eutonia para a qualidade de vida e bem-estar?*).

Lembre-se de, após a realização de cada coleta de informação e verificação do maior ou menor grau de conhecimento dos estudantes sobre o tema, fornecer uma devolutiva sobre como melhorar ou aprofundar sua compreensão sobre o tema.

BARREIRAS

- Utilizar apenas uma linguagem para reconhecer o conceito de ginástica de conscientização corporal.
- Utilizar apenas uma linguagem para conhecer os conceitos e princípios da eutonia.
- Utilizar movimentos específicos de eutonia.

SUGESTÕES PARA ELIMINAR OU REDUZIR AS BARREIRAS

- Combinar diferentes linguagens e recursos para exposição dos conceitos da aula.
- Possibilitar o auxílio entre os estudantes para participação nas conversas.
- Ampliar as possibilidades de movimentação na realização das atividades e explorar outros segmentos corporais.

DESDOBRAMENTOS

Apresente os temas de ginástica de conscientização corporal sugeridos na BNCC: biodança, bioenergética, eutonia, antiginástica, método Feldenkrais, ioga, tai chi chuan e ginástica chinesa. Organize os estudantes em grupos, de acordo com o número de estudantes da sua sala, e realize um sorteio para que cada grupo faça uma pesquisa. Aqui também outros temas poderão ser incorporados a partir da descoberta realizada por meio da pesquisa. Auxilie-os na busca correta por modalidades e práticas que são contempladas nessa categoria de ginástica, em sites como o Google acadêmico ou o Portal de periódicos da Capes.

Explique que deverão fazer parte da pesquisa: aspectos históricos, características, indicações/benefícios e formas de realização. Auxilie-os na definição e atribuição de funções para cada um dos integrantes do grupo, considerando as habilidades individuais. Incentive que sejam realizados apontamentos e registros individuais no caderno.

Oriente que a apresentação pode se dar por meio de um seminário com entrega de um roteiro antecipado para os demais grupos para que possam preparar questões sobre o tema.

Combine o tempo mínimo e máximo para cada grupo se apresentar de maneira produtiva. A apresentação poderá contar ainda com um material gráfico (cartaz, folheto etc.) e uma experimentação coletiva organizada pelo grupo organizador.

Combine antecipadamente e peça ajuda aos estudantes para definirem juntos os critérios de avaliação.

Lembre-se de lançar mão de instrumentos claros e bem definidos, assim como também utilizar formas diversificadas, como avaliação dos pares, autoavaliação e avaliação da turma sobre os estudantes ou o grupo.

Verifique a possibilidade da vinda de especialistas ou professores para realizar palestras e workshops e possibilitar um aprofundamento sobre o tema.

BIBLIOGRAFIA

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília. 2017.

BRIEGHEL-MULLER. G. Eutonia e relaxamento. São Paulo: Manole, 1987.

TULKU, T. Gestos do equilíbrio. São Paulo: Pensamento, 1977.



9. PLANO DE AULA 2: CORPO, SAÚDE E BELEZA: PONTOS E CONTRAPONTO

No desenvolvimento deste plano, os estudantes serão mobilizados a conhecer novas modalidades de ginástica de conscientização corporal, aprofundar e ampliar os conhecimentos sobre essa modalidade de ginástica.

Habilidades BNCC:

EF89EF08 EF89EF09

Objeto de conhecimento

- Ginásticas de condicionamento físico.

Objetivos de aprendizagem

- Reconhecer os conceitos que envolvam estar ativo fisicamente.
- Discutir sobre os problemas relacionados ao sedentarismo.
- Conhecer as capacidades físicas relacionadas à aptidão física para o desempenho.

- Discutir sobre a utilização de medicamentos sem o acompanhamento de profissionais especializados.
- Avaliar as capacidades físicas relacionadas à aptidão física para o desempenho.

Competências gerais

1. Conhecimento
2. Pensamento científico, crítico e criativo
7. Argumentação

PARA SABER MAIS



10. A ATIVIDADE FÍSICA PARA O DESEMPENHO

A cada dia cresce no Brasil a oferta e a diversidade de modalidades de exercícios e atividades físicas. As mídias a todo tempo informam sobre a importância de se manter ativo e buscar um estilo de vida saudável. No entanto, dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mostraram que 40,3% das pessoas com 18 anos ou mais estão classificadas como insuficientemente ativas (AGÊNCIA BRASIL, 2020).

Os perigos do sedentarismo são inúmeros e bastante conhecidos, incluindo aumento de peso, colesterol e triglicérides, doenças cardiovasculares, mais risco de diabetes, entre outros. Dialogar com os estudantes acerca da importância de se manter ativo é muito importante. Nessa faixa etária, também começam a se interessar pelo próprio corpo e muitos procuram locais para a prática de atividades físicas ou exercícios físicos.

Na pressa de se conseguir resultados rápidos, alguns fazem uso de substâncias ou medicamentos sem acompanhamento profissional, o que pode ocasionar problemas de saúde. Neste plano iremos discutir sobre a aptidão física relacionada ao desempenho e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento.



11. DESEMPENHO

O desempenho ou performance envolve inúmeros fatores e associa um conjunto de características que irão influenciar o rendimento de um indivíduo. No que se refere à Educação Física, irá depender do que se pretende atingir com a melhora do desempenho. Por exemplo, a melhora do desempenho físico para a saúde relaciona-se ao desenvolvimento das capacidades físicas relacionadas à aptidão para a saúde, que são a força e a resistência muscular, a flexibilidade e a resistência cardiorrespiratória. Já no caso do desempenho físico para o esporte, é necessário avaliar as principais solicitações físicas requeridas na modalidade.

Além disso, o desempenho também é influenciado por outros fatores, como alimentação, sono (Antunes, 2008), desidratação (Melo-Marins, 2017), suplementação (Silva et al, 2021), utilização de substâncias ilícitas (ACSM, 1999), entre outros.

De acordo com Guedes (2007), os componentes da aptidão física relacionados ao desempenho motor são: a resistência cardiorrespiratória, a força/resistência muscular, a flexibilidade, a potência muscular, a agilidade e a coordenação e o equilíbrio.

Em planos anteriores foram desenvolvidas aprendizagens sobre a aptidão física para a saúde. As capacidades físicas relacionadas à saúde são a força e a resistência muscular, a resistência cardiorrespiratória e a flexibilidade.



12. SUBSTÂNCIAS PARA TRANSFORMAÇÃO CORPORAL

A indústria da beleza vem prometendo milagres com base nos mais variados e diferentes produtos para o corpo. O oferecimento de substâncias para a transformação corporal é extremamente amplo e vai muito além da utilização para o desempenho físico. Envolve desde cremes que prometem, por exemplo, a redução de silhueta, passando por pílulas emagrecedoras, chegando aos anabolizantes para aumento da massa muscular. Aqui, procuramos abordar especificamente os malefícios do uso dessas substâncias e a sua utilização sem o acompanhamento de um profissional especializado.

A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (Pense) realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2019) mostrou que, nos últimos 30 dias que antecederam a pesquisa, 5,4% dos escolares de ambos os sexos, entre 13 e 17 anos, havia ingerido algum produto para perda de peso sem acompanhamento médico. Além disso, a “estratégia de consumo de produtos para ganho de peso ou massa muscular sem acompanhamento médico foi adotada por 7,2% dos informantes” (PENSE, 2019, p. 113).

Assim, o jovem e grande parte das pessoas são atraídas pela rápida e significativa transformação que as substâncias promovem. De acordo com Silva (2010), é inegável que as transformações corporais e a melhora de desempe-

nho obtidas por medicamentos são muito eficazes e mais rápidas em produzir resultados em comparação a treinamento e dieta isolados.

A questão é que o uso sem acompanhamento dessas substâncias pode promover reações adversas no organismo do usuário. Entre aqueles utilizados para aumento de massa magra, podem ocorrer:

redução da produção de espermatozoides, atrofia dos testículos, dor escrotal, inflamação uretral, câncer de próstata, impotência, ginecomastia, predisposição a diabetes e alterações na tireoide. No sistema cardiovascular pode haver um aumento do colesterol total e LDL, e diminuição do HDL. (SILVA, 2010, p. 25)

É importante tematizar o assunto e dialogar com os estudantes sobre o uso de medicamentos na transformação corporal, pois sabemos que o uso sem acompanhamento especializado pode trazer prejuízos à saúde dos usuários, ao mesmo tempo em que existem medicamentos autorizados e indicados para determinados casos específicos.

É importante sensibilizá-los que as transformações corporais podem se dar por meio de exercícios físicos e outros recursos que não trazem riscos a sua saúde.

MATERIAIS SUGERIDOS

- Trena ou fita métrica.
- Cronômetro.
- Colchonete.
- Bolas.

Aqui trazemos algumas sugestões de materiais. De acordo com a sua realidade, utilize materiais similares, alternativos ou adaptados para a prática.

CONVERSA INICIAL

Inicie com a definição do que significa ser fisicamente ativo. De acordo com recomendações de organizações de saúde como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e outras instituições, ser fisicamente ativo significa envolver-se em atividades físicas regularmente, o que inclui:

1. Atividades Aeróbicas: São exercícios que aumentam a frequência cardíaca, como caminhar, correr, nadar, dançar, andar de bicicleta, entre outros. Essas atividades ajudam a melhorar a saúde cardiovascular.
2. Exercícios de Força: Envolve atividades que fortalecem os músculos, como musculação, pilates, yoga, flexões e abdominais. Esse tipo de exercício é essencial para a saúde dos ossos e músculos.
3. Flexibilidade e Equilíbrio: Incluem atividades que aumentam a flexibilidade, como alongamento, e melhoram o equilíbrio, como tai chi e yoga. Esses exercícios ajudam a prevenir lesões e melhoram a postura.

Ser fisicamente ativo não significa necessariamente realizar exercícios intensos todos os dias. É mais sobre encontrar um equilíbrio entre atividades físicas regulares e um estilo de vida ativo, seja por meio de exercícios estruturados ou mesmo incorporando mais movimento à rotina diária, como caminhar mais, subir escadas em vez de usar o elevador, entre outras pequenas mudanças.

Essa definição pode variar ligeiramente dependendo da fonte, mas o conceito principal permanece o mesmo: ser fisicamente ativo implica em um

estilo de vida que prioriza o movimento e a prática regular de exercícios para promover a saúde física e mental.

Mais de 150 minutos de atividade física moderada fora da escola, como, por exemplo, caminhada, musculação, hidroginástica, ou 75 minutos de atividades vigorosas, como corrida, basquete, futebol, ginástica aeróbica e tênis.

Peça que os estudantes analisem as recomendações de organizações de saúde (OMS) e outras instituições em relação a ser fisicamente ativo e digam se atingem as recomendações ou não. Veja se é necessária a utilização de um quadro ou a lousa com a descrição para que os estudantes tenham maior percepção da definição de ser fisicamente ativo e possam elaborar melhor as suas respostas. Utilize o Para saber mais como suporte e questione-os se sabem quais os malefícios do sedentarismo, se conhecem alguém com alguma das doenças relacionadas ao sedentarismo, o que essas pessoas relatam, se são pessoas que realizavam atividade física regular ou eram sedentárias, se conhecem alguém que recebeu recomendação de um profissional para realizar atividades físicas.

A seguir, explique os objetivos de aprendizagem desta aula. Retome os componentes da aptidão física para a saúde: a força e a resistência muscular, a resistência cardiorrespiratória e a flexibilidade e a composição corporal.

Comente que, para o desempenho esportivo, além daquelas relacionadas à saúde, também são incluídas a potência muscular, a agilidade, a coordenação e o equilíbrio.

Proponha uma atividade na qual os estudantes irão avaliar as capacidades físicas relacionadas ao desempenho esportivo. Como o contato dos estudantes com as capacidades físicas relacionadas à saúde foi em anos anteriores, jul-

gamos importante avaliar todas as capacidades físicas. Importante considerar que, apesar de algumas serem relacionadas ao desempenho, todas são importantes de serem desenvolvidas.

Para avaliar as capacidades físicas, utilizaremos como referência o Projeto Esporte Brasil (Proesp-BR), uma parceria entre a Universidade Federal do Rio Grande do Sul e o Ministério do Esporte. No site, são disponibilizados vídeos sobre como realizar avaliações físicas com os estudantes na escola e é possível inserir os dados no próprio site para contribuir com o projeto.



13. ATIVIDADES

Peça aos estudantes que montem um quadro individual com as variáveis da aptidão física para o desempenho, de acordo com a orientação do Proesp.

Por exemplo:

Capacidade física	Avaliação	Classificação
Potência muscular de membros inferiores.	Teste de impulsão horizontal.	
Potência muscular de membros superiores.	Arremesso de medicineball.	
Velocidade.	Teste de deslocamento de um ponto a outro da quadra.	
Resistência cardiorrespiratória.	Teste de seis minutos.	
Força e resistência muscular.	Teste abdominal.	

A ideia é a de que os próprios estudantes realizem a avaliação. Os procedimentos sobre os testes devem ser analisados e adaptados à realidade local. Se julgar importante realizar testes mais formais, estabeleça um momento para isso. A ideia é a de que os estudantes possam perceber as solicitações físicas dos testes e exercitar o pensamento crítico e científico, a cooperação e a testagem de hipóteses ao adequar os testes à disponibilidade da escola.

Peça aos estudantes que classifiquem o seu resultado de acordo com as tabelas disponibilizadas nos testes. Observe a necessidade dos estudantes au-

xiliarem uns aos outros nos registros ou a necessidade de se modificar a forma de registro, como, por exemplo, a gravação de um áudio.

Ao final dos testes, faça a tabulação dos resultados dos estudantes, dispondo em um gráfico os resultados. A ideia é a de que percebam o seu nível de condicionamento físico atual. Nesse exercício, os estudantes devem realizar a flexão de braços.

Sugerimos a construção de gráficos coletivos simples onde os estudantes irão colocar um ponto ou um x na faixa de classificação em que estão inseridos. O gráfico pode ser feito no laboratório de informática, na lousa, em um papel kraft ou em um quadro. Exemplo:

POTÊNCIA MUSCULAR MEMBROS INFERIORES	
Nível de condicionamento	Marque um "x" no nível que você apresentou
Excelência	x x x x x x x x x x
Muito bom	x x x x x x x x x x x x
Bom	x x x x x x x x
Razoável	x x x x
Fraco	x x

Alguns estudantes podem se sentir constrangidos em compartilhar os seus resultados pessoais. Sugerimos que apenas coloquem um ponto ou um X na classificação para efeito de tabulação.

Peça que analisem o gráfico e a seguir faça com eles uma reflexão.

Observe a necessidade de se utilizar protocolos de avaliação alternativos, de acordo com as características da turma.

MOMENTO DA REFLEXÃO

Dialogue com os estudantes sobre o que fizeram e discutiram até este momento. Faça alguns questionamentos:

Gostaram da atividade?

As avaliações foram fáceis ou difíceis de realizar?

Quais as sensações corporais após a avaliação? Por que acham que isso ocorre?

Existem diferenças entre as sensações de acordo com o condicionamento físico?

Quais os percentuais da sala nas categorias em cada uma das variáveis analisadas?

Qual a variável com o maior percentual muito bom ou excelente?

Qual a variável com o maior percentual fraco ou razoável?

No geral, como estão as variáveis da sala? Estão mais para patamares inferiores ou superiores?

Os resultados refletem a realidade da atividade física da sala? Por exemplo, se 80% da sala relatou que é fisicamente ativa, os resultados da avaliação apresentaram isso?

Como uma pessoa com alguma deficiência poderia ser classificada no final dos testes? Por exemplo, uma pessoa cega poderia receber a mesma classificação de uma pessoa que enxerga? Dependeria da bateria de testes? Como poderiam ser adaptados?

SISTEMATIZACAO DO CONHECIMENTO

Comente com os estudantes que nas aulas subsequentes irão aprofundar discussões sobre a utilização inadequada de substâncias para transformação corporal e de desempenho.

Explique que o exercício físico traz muitos benefícios para nossa saúde e qualidade de vida independente de realizarmos a prática para a saúde ou para o desempenho esportivo. O importante é que a sobrecarga esteja adequada ao nível de condicionamento físico de cada um.

Entre os benefícios estão a perda de gordura corporal, o aumento da massa magra, a maior disposição para realizar tarefas do dia a dia, a prevenção de doenças como diabetes, pressão alta ou AVC.

Comente que os resultados dependem de uma frequência semanal e de uma constância na prática. A velocidade dos resultados depende de inúmeros fatores, como a hereditariedade, a alimentação ou o sono. Muitas vezes, as pessoas querem um resultado mais rápido do que a prática regular de exercícios promove.

Para isso, fazem uso de medicamentos ou substâncias que aceleram o processo de, por exemplo, aumento de massa muscular ou de melhora da performance para uma modalidade esportiva. O uso sem acompanhamento desses medicamentos pode trazer sérias complicações à saúde. Comente que irão aprofundar sobre esse assunto nos desdobramentos deste plano.

REGISTRO E AVALIACAO

Utilize todo processo de registro e tabulação dos dados das avaliações físicas.

Proponha a eles um desafio: daqui a um determinado tempo, como, por exemplo, três meses, iremos novamente realizar uma avaliação. A proposta é que os percentuais gerais dos resultados de avaliação física estejam em um nível melhor. Por exemplo, supondo que hoje 70% dos estudantes estejam com a sua resistência muscular abdominal em um nível muito fraco ou razoável. O desafio seria reduzir esse percentual para um nível abaixo de 50%. Para que isso ocorra, é necessário que os estudantes se envolvam mais em práticas de exercícios desse tipo.

Observe a reação dos estudantes em relação à proposta. Estimule-os a criar momentos nos quais poderiam realizar esses exercícios tanto na escola como no seu dia a dia. Podem, por exemplo, combinar de encontrarem-se fora do horário escolar em determinado local para realizar caminhadas ou corridas, de acordo com seu nível de condicionamento físico visando melhorar a sua capacidade cardiorrespiratória.

Peça a eles que registrem um diário do encontro, registrando quem participou, o que foi feito, quanto tempo durou e a data.

BARREIRAS

- Exigir a descrição dos resultados da avaliação física somente por escrito.
- Excluir estudantes dos testes físicos devido a uma suposta incapacidade de seguir os protocolos de avaliações físicas.
- Deixar de orientar os estudantes acerca dos procedimentos das avaliações.

SUGESTÕES PARA ELIMINAR OU REDUZIR AS BARREIRAS

- Possibilitar as adaptações necessárias para que todos realizem as avaliações físicas.
- Possibilitar o auxílio entre os estudantes para realização e preenchimento dos registros.
- Utilizar diferentes formas para as orientações, explorando os recursos verbais, de demonstração e visuais.

DESDOBRAMENTOS

Para o desdobramento deste plano sugerimos que aprofunde aprendizagens sobre o uso de substâncias para o desempenho. Peça que os estudantes pesquisem os principais motivos que levam as pessoas a utilizar esses produtos.

É uma questão de desempenho esportivo?

Está relacionada a uma questão estética?

São pessoas que já praticam atividade física e querem resultados mais rápidos ou pessoas que não praticam atividade física e querem resultados físicos advindos dos produtos?

Pode-se dividir os estudantes em grupos e cada grupo pesquisar e apresentar uma das substâncias mais utilizadas em academias, centros de treinamento, esportes de alto rendimento, bem como suas consequências.

Verifique a possibilidade de uma interação com outros componentes curriculares da área de Ciências, visando ampliar as aprendizagens dos estudantes.

Sugerimos também que para as atividades práticas elabore algumas séries de exercícios com o intuito de melhorar as capacidades físicas avaliadas para que os estudantes pratiquem em outros momentos. Devem ser propostos exercícios que os estudantes conseguem realizar sem a necessidade de uma orientação profissional, como uma caminhada.

Oriente-os sobre como medir a frequência cardíaca para uma caminhada ou corrida ou para flexões de braço ou agachamentos corretamente e de acordo com o seu nível de condicionamento físico.

Verifique com os estudantes a possibilidade de entrevistar algum atleta ou ex-atleta da sua localidade, questionando sobre as exigências da modalidade, as cobranças por parte do técnico, da torcida ou mesmo pessoais que poderiam levar pessoas a fazerem o uso de substâncias ou medicamentos sem orientação médica para a melhora do desempenho.

É importante que os estudantes percebam que, muitas vezes, a pressão é muito grande sobre os atletas. Estão sempre em busca do seu máximo potencial e alguns preferem utilizar outros recursos de maneira ilícita para encurtar esse caminho.

BIBLIOGRAFIA

ACSM. American College of Sports Medicine. Posicionamento Oficial. O uso do doping sanguíneo como recurso ergogênico. **Rev. Bras. Med. Esporte.** v. 5, n. 5, set./out., 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/fvpjnvZ-nH7nvYQ7Y64mHNkc/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 07 jan. 2023.

ANTUNES, H. K.; ANDERSEN, M. L.; TUFIK, S.; MELLO, S. T. Privação de sono e exercício físico. **Rev. Bras. Med. Esporte.** v. 14, n. 1, jan./fev., 2008.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/GtD8bbscVMCLrFGxJP-vShYM/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 07 jan. 2023.

GUEDES, D. P. Implicações associadas ao acompanhamento do desempenho motor de crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [S. l.], v. 21, n. esp, p. 37-60, 2007. DOI: 10.1590/S1807-55092007000500005. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16664>. Acesso em: 11 jan. 2023.

MELO-MARINS, D.; SOUSA-SILVA, A. A.; SILAMI-GARCIA, E.; LAITANO, O. Termorregulação e equilíbrio hídrico no exercício físico: aspectos atuais e recomendações. **Rev. Bras. Ci. e Mov.** n. 25, v. 3, p. 170-181, 2017. Disponível em: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:H28bCSYVa-9QJ:https://seer.unifunec.edu.br/index.php/rfcn/article/view/1122/1113+&c-d=11&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>. Acesso em: 07 jan. 2023.

PENSE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2019. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101852.pdf>. Acesso em: 07 jan. 2023.

SILVA, G. G. M. et al. Suplementos alimentares para desempenho físico e composição corporal: condutas baseadas em evidências. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.4, n. 2, p. 7304-7318, mar./apr. 2021. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BJHR/article/view/27680/22741>. Acesso em: 07 jan. 2023.

SILVA, F. G. **O uso de esteroides anabolizantes no cenário da musculação**. Monografia apresentada para a obtenção do título de especialista em Treina-

mento Esportivo Sequencial Musculação, da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, 2010. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUBD-9E-ALQ7/1/monografia_aprovada.pdf. Acesso em: 10 jan. 2023.



14. PLANO DE AULA 3: O ESPORTE DE RENDIMENTO E OS SEUS PROBLEMAS

No desenvolvimento deste plano, o estudante terá acesso a aspectos relativos ao conceito de esporte e suas características, além de discutir e refletir com os estudantes a respeito de situações de violência, doping e corrupção ocorridas no esporte, que envolvem atletas, clubes e confederações, torcedores e governos.

Habilidades BNCC:

EF89EF05

Objeto de conhecimento

- Esportes de rede/parede, invasão e de campo/taco.

Objetivos de aprendizagem

- Recordar o conceito de esporte.
- Identificar as transformações históricas do fenômeno esportivo.
- Discutir sobre as formas de que as mídias apresentam os problemas nos esportes.

- Recriar uma prática com tipificação esportiva.
- Analisar as situações relacionadas à prática recriada (conflitos, desentendimentos, frustrações).
- Discutir sobre os problemas relacionados com o esporte (doping, corrupção, violência etc).

Competências gerais

1. Conhecimento
2. Pensamento científico, crítico e criativo
7. Argumentação

PARA SABER MAIS



15. O CONCEITO DE ESPORTE

O esporte é um dos fenômenos culturais de maior influência em nossa sociedade e que envolve a participação dos atletas representando seus clubes ou países em busca da vitória e da conquista de títulos. Para a BNCC (2017, p. 215), o esporte

caracteriza-se por ser orientado pela comparação de um determinado desempenho entre indivíduos ou grupos (adversários), regido por um conjunto de regras formais, institucionalizadas por organizações (associações, federações e confederações esportivas), as quais definem as normas de disputa e promovem o desenvolvimento das modalidades em todos os níveis de competição.

O esporte de rendimento requer dos atletas um envolvimento e uma dedicação, em que passam por um treinamento técnico-tático rigoroso para estarem aptos para obter os melhores resultados nas competições.





16. O ESPORTE NA MÍDIA

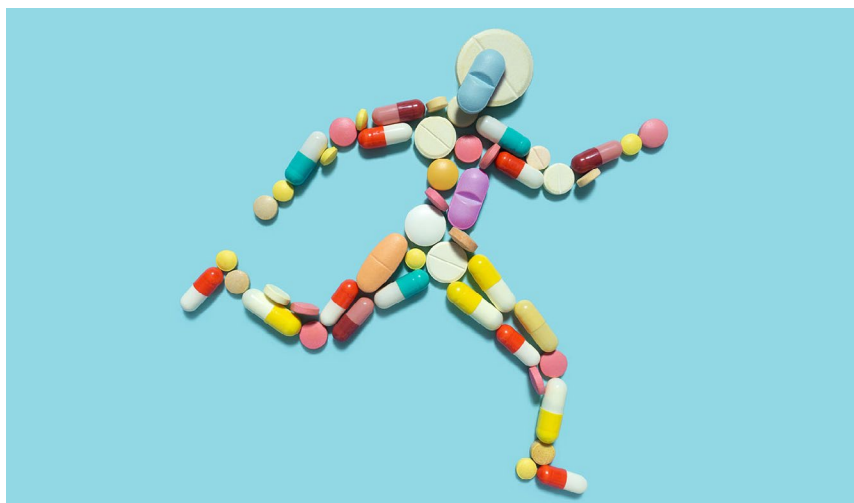
Os meios de comunicação de massa como a televisão, o rádio, a imprensa, os meios digitais encontram no esporte um produto muito interessante do ponto de vista comercial. A grande exposição do esporte nas mídias atrai patrocinadores que investem nas equipes e nos atletas. Existem diversas mídias especializadas que transmitem não só os jogos, mas também uma série de informações sobre as equipes, a vida dos atletas, a paixão do torcedor, influenciando uma infinidade de jovens e adolescentes que sonham em se tornar futuros jogadores de alguma das modalidades.





17. OS PROBLEMAS RELACIONADOS AO ESPORTE (DOPING, CORRUPÇÃO, VIOLÊNCIA)

A busca pela vitória a qualquer custo, a valorização do vitorioso, o grande aporte financeiro levam o esporte de rendimento a apresentar uma série de questões problemáticas no que se refere à ética. O doping, a corrupção, a violência, apostas ilegais acompanham o percurso histórico do esporte, especialmente na sua fase moderna.





18. AS TRANSFORMAÇÕES HISTÓRICAS DO FENÔMENO ESPORTIVO

No que se refere aos objetivos deste plano, o período do esporte moderno é o de maior relevância para se compreender as suas transformações mais importantes. De acordo com Tubino (2010, p. 24)

O Esporte Moderno foi criado pelo inglês Thomas Arnold, diretor do Rugby College, que, a partir de 1820, começou a codificar os jogos existentes com regras e competições. Rapidamente a ideia de Arnold se estendeu por toda a Europa. Com essa ideia surgiram os clubes esportivos, originados no Associacionismo inglês. Esse Associacionismo tornou-se o primeiro suporte para a Ética esportiva.

Um dos maiores incentivos à evolução do esporte moderno foi a retomada dos jogos olímpicos pelo Barão Pierre de Coubertin, em Atenas (1896). Esse movimento trouxe o segundo suporte para a ética esportiva e que até hoje é utilizado por muitas confederações esportivas: o *fair play*.

O olimpismo era baseado então em três premissas: a ética esportiva, o amadorismo e o *associacionismo*.

[...] os indivíduos pensarem através do esporte, ou seja, a ideia de associacionismo no esporte é de que através de uma associação de ideias fundamentada na prática esportiva, a criança, o jovem e o adulto cheguem nos princípios do conhecimento e apreendam valores, culturas e ideias. (GODTSFRIEDT, 2010, p. 1)

Esse modelo de olimpismo perdurou até as Olimpíadas de Berlim (1936), quando Hitler utilizou o esporte como forma de divulgar uma suposta supremacia ariana. Após a Segunda Guerra Mundial, a ideia dos princípios olímpicos entra em decadência, pois o mundo dividiu-se politicamente em dois: de um lado o bloco capitalista, com liderança dos Estados Unidos, e do outro um bloco socialista, com a liderança da hoje extinta União Soviética. Em Helsinque (1952), foi a primeira vez que a União Soviética participou de uma Olimpíada.

Uma vez que os Estados Unidos obtiveram mais medalhas que o rival, a mídia ocidental começou a utilizar a referência do número de medalhas de um país como uma forma de classificação, utilizando as medalhas de ouro como referência. Era o capitalismo derrotando o socialismo.

A partir daí o conceito de amadorismo caiu por terra. Ambos os lados burlavam o código olímpico. Os países capitalistas forneciam ajudas de custo e bolsas aos atletas, e os países socialistas tinham programas de detecção de talentos e proviam os atletas de uma carreira esportiva bancada pelo Estado.

Outros eventos políticos graves também envolveram os jogos olímpicos, como boicotes a determinadas edições e sequestros e mortes de atletas.

A Guerra Fria foi marcada pela decadência do esporte com base nos princípios olímpicos:

A ética esportiva, vítima constante dos ilícitos (doping, inclusive), foi se desmanchando, sem força para enfrentar o “chauvinismo da vitória”, isto é, a vitória a qualquer custo. (TUBINO, 2010, p. 26)

Apesar de inúmeros movimentos internacionais terem surgido com o objetivo de resgatar os princípios olímpicos do esporte, a sua popularização como forma de entretenimento e principalmente ascensão na mídia trouxeram um enorme aporte financeiro que, em muitos casos, reforça o princípio da vitória a qualquer custo.

A qualquer custo pode ser traduzida por atletas que se envolvem em *doping* e corrupção, pois os holofotes estão sempre nos vencedores e, além das carreiras esportivas serem relativamente curtas, há o falso mito de que todos recebem salários exorbitantes, e a violência, que ocorre entre jogadores, entre torcidas, entre gêneros, entre países. Além dos atletas, existem outros envolvidos tanto diretamente como indiretamente no esporte. São técnicos, médicos, árbitros, fiscais, dirigentes, presidentes de confederações locais e mundiais que a todo o momento surgem na mídia envolvidos em casos de corrupção ou outras questões ilegais.



19. O ESPORTE CONTEMPORÂNEO

Com o arrefecimento da Guerra Fria, o esporte gradativamente passou de uma manifestação político-ideológica para uma comercial mercadológica. Uma das diferenças entre o final do período moderno do esporte, caracterizado pela Guerra Fria, e o período contemporâneo, é a aceitação e exploração universal do profissionalismo a partir dos Jogos de 1988 e 1992, em Seul e Barcelona, respectivamente.

O profissionalismo posterior à Segunda Guerra Mundial era mascarado e por isso representa essa transição. Após essas edições olímpicas nota-se a transformação das Olimpíadas num megaespetáculo dirigido pela lógica de mercado e segundo os interesses do mundo dos negócios. (MARQUES, 2009, p. 640)

O esporte então passou a ter uma orientação para a espetacularização e massificação em um mundo cada vez mais globalizado. O modelo do esporte moderno não dava mais conta de suprir as necessidades de prática das pessoas que passaram a atribuir outros sentidos e significados ao esporte: “Uma das facetas do esporte contemporâneo se apresenta na heterogeneidade de suas formas de manifestação. Embora contenha características específicas, esse fenômeno apresenta traços diferentes de acordo com o ambiente em que se insere” (STIGGER, 2002).

O esporte contemporâneo transita, assim, entre o esporte de alto rendimento e um modelo que propõe diferentes formas de manifestação do esporte, que se aproxima mais de um conceito de jogo, conforme propõe o texto da BNCC.

No entanto, essas características [do Esporte] não possuem um único sentido ou somente um significado entre aqueles que o praticam, especialmente quando o esporte é realizado no contexto do lazer, da educação e da saúde. Como toda prática social, o esporte é passível de recriação por quem se envolve com ele.

As práticas derivadas dos esportes mantêm, essencialmente, suas características formais de regulação das ações, mas adaptam às demais normas institucionais aos interesses dos participantes, às características do espaço, ao número de jogadores, ao material disponível, etc. (BNCC, 2017, p. 215)

Apesar de não fazer parte do contexto da proposta deste plano, é importante refletir sobre a utilização do conceito de esporte pela BNCC em diferentes contextos, pois pode trazer confusões na sua aplicação. Ao explicar sobre a recriação do esporte em uma diferente manifestação, o texto da BNCC traz a seguinte frase:

Isso permite afirmar, por exemplo, que, em um jogo de dois contra dois em uma cesta de basquetebol, os participantes estão jogando basquetebol, mesmo não sendo obedecidos os 50 artigos que integram o regulamento oficial da modalidade. (BNCC, 2017, p. 215)

Claramente, o texto descreve um jogo e não sobre um esporte. Inclusive utiliza o termo “jogando basquetebol” para explicar a ação dos participantes. Jogo e esporte são manifestações diferentes. A própria BNCC enfatiza essa distinção na proposição da habilidade (EF35EF06):

Diferenciar os conceitos de jogo e esporte, identificando as características que os constituem na contemporaneidade e suas manifestações (profissional e comunitária/lazer). (BNCC, 2017, p. 229)

Assim, voltando para o tema deste plano, as transformações históricas do esporte o levaram ao que hoje se chama de esporte contemporâneo. O esporte contemporâneo por um lado busca instituir uma apropriação do esporte pelas pessoas que atribuem a ele um sentido e significado que transcenderia o alto rendimento.

Porém, o esporte contemporâneo é claramente regido pelo capitalismo, em que estão presentes a comercialização das marcas, os jogos, materiais, alimentos, eventos numa tentativa de levar as pessoas que não são atletas a consumirem os produtos do esporte. Aqui cabe uma pergunta: *As pessoas se apropriam do esporte e atribuem a ele diferentes significados ou são levadas a consumir os produtos do esporte tentando praticá-lo de acordo com as suas possibilidades?*

Vemos todos os dias pessoas praticando modalidades esportivas tipificadas procurando se aproximar ao máximo de uma situação de alto rendimento, principalmente no que se refere aos equipamentos. Por exemplo,

é comum vermos crianças, jovens e adultos utilizando uniformes de grandes times até em um bate-bola na rua, ciclistas equipados com bicicletas e equipamentos profissionais para uma volta no fim de tarde ou no fim de semana, o mesmo acontece com praticantes de corrida, tênis, basquete ou outras modalidades.

Julgamos importante refletir com os estudantes que o fenômeno esportivo é tão presente em nossa sociedade que, muitas vezes, alguns problemas transcendem o esporte profissional. Para ficar forte como um ídolo, as pessoas fazem uso de anabolizantes ou um jogo de futebol que seria um momento de lazer pode se tornar violento quando o resultado assume uma importância maior do que a prática.

MATERIAIS SUGERIDOS

Os materiais aqui sugeridos podem ser substituídos ou adaptados de acordo com a sua realidade.

- Cones ou garrafas pet.
- Colchonete, colchões, caixas de papelão.
- Fita métrica ou trena.
- Giz.

Aqui trazemos algumas sugestões de materiais. De acordo com a sua realidade, utilize materiais similares, alternativos ou adaptados para a prática.

CONVERSA INICIAL

Inicie a aula retomando com os estudantes o conceito de esporte e explique a eles os objetivos de aprendizagem deste plano. Sugerimos a leitura da seção Para saber mais, que apresenta como ocorreu a transformação do esporte em esporte espetáculo.

Sugerimos a utilização de uma reportagem que fale sobre algum dos problemas no esporte. Disponibilizamos algumas a seguir para que as utilize de acordo com a característica da sua turma.



20. CORRUPÇÃO NO ESPORTE

Reportagem sobre a corrupção nas Olimpíadas realizadas no Rio de Janeiro em 2016. Disponível em: <https://exame.com/brasil/mais-alto-mais-forte-mais-corrupto-a-lava-jato-nas-olimpiadas/>.





21. VIOLÊNCIA: RACISMO E HOMOFOBIA NO FUTEBOL BRASILEIRO

Conjunto de reportagens do jornal Gazeta Esportiva sobre atos de violência no esporte no Brasil e no mundo. Disponível em: <https://www.gazeta-esportiva.com/tag/violencia/>.

Observe a necessidade de se dividir os estudantes em duplas ou trios de modo que leiam uns para os outros e tirem as suas conclusões acerca das reportagens. Faça alguns questionamentos:

Qual é o veículo da reportagem? Vídeo de internet, revista eletrônica, site?

Como o veículo apresenta a reportagem? Entrevista envolvidos, apresenta imagens, usa frases dos envolvidos?

Os envolvidos nos problemas são atletas? Se não são atletas, de que modo se envolveram?

As reportagens apresentam os motivos que levam as pessoas a se envolverem nessas questões?

Já presenciaram ou souberam de outros problemas do esporte iguais ou diferentes dos relatados nas reportagens?

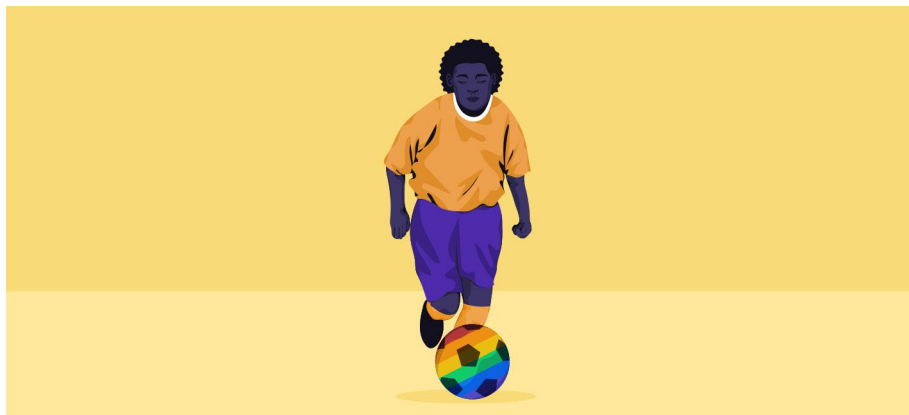
As questões ou problemas relatados são um acontecimento específico do esporte de alto nível?

Vocês já ouviram falar de fairplay (jogo limpo)? O que significa?

Possibilite que os estudantes verbalizem as suas impressões. Observe como constroem as suas argumentações. No caso de pontos de vista diversos, procure fazer com que utilizem os textos utilizados como suporte para a construção de sua argumentação. Esse diálogo pode prosseguir em um momento posterior, se julgar interessante, dando um tempo maior para os estudantes aprofundarem no tema e defenderem seu ponto de vista.

A seguir, proponha uma atividade com tipificação esportiva. A ideia é que os estudantes vivenciem os elementos **competição** e **valorização do vencedor** presentes no esporte de rendimento e, a partir da sua experiência, discutam sobre como esses elementos poderiam desencadear questões negativas referentes a essa prática corporal.

O jogo deve valorizar a competição e a valorização daqueles que vencem.





22. ATIVIDADES

Antes da atividade dialogue com os estudantes sobre uma situação hipotética. Eles são profissionais de determinada modalidade e irão participar de um campeonato mundial. A vitória atribui ao ganhador uma premiação em dinheiro importante, além de entrevistas na mídia, convite para participação de propagandas nos meios de comunicação, reconhecimento das pessoas nos lugares que frequenta, enfim, questões que estão presentes na vida dos atletas vencedores.

Peça aos estudantes que escolham uma modalidade de esporte individual e uma coletiva para adaptação, de acordo com os materiais e espaços disponíveis.

Aqui sugerimos uma de cada, para auxiliar na orientação aos estudantes.

ATIVIDADE 1 - BASQUETE CONTRA O TEMPO

A ideia dessa atividade é propor uma adaptação dos torneios de habilidades de basquete, como campeonato de enterrada ou cesta de três pontos. Em um local da quadra, como, por exemplo, a linha central, dois alunos, cada um com uma bola, devem partir simultaneamente quicando a bola até aproximar-se da tabela de basquete e tentar marcar uma cesta. Quando conseguir, voltam até o ponto inicial e realizam a mesma tarefa. Sugerimos que sejam feitas três repetições. Quem conseguir realizar as três cestas primeiro, vence o jogo. Como adaptação, pode-se propor que façam apenas arremessos a uma curta distância e utilizando bolas mais leves.

Defina um critério de classificação. Por exemplo, quem perder a disputa será eliminado. Proponha que se chegue a uma semifinal. Se a sala tiver número ímpar, utilize, em algum momento, eliminatórias por tempo. Vamos supor que, após as rodadas de um contra um, restem cinco alunos. Cada aluno pode ser acompanhado por um colega que irá marcar o seu tempo de realização da tarefa. Os três menores tempos em ordem crescente recebem a medalha de ouro, prata ou bronze.

ATIVIDADE 2 - FUTEBOL TRIO

Divida o espaço disponível em diversas pequenas quadras de futebol. Utilize cones para delimitar os gols. Divida as equipes que devem tentar marcar um gol no adversário. De acordo com o espaço disponível e o tamanho da turma, defina qual será o resultado final. Pode ser por morte súbita, ou seja, qualquer gol marcado elimina a equipe adversária. As equipes vão avançando até chegar à final.

Uma das características do esporte é a divisão das modalidades por gêneros. Proceda da mesma forma com os estudantes nas atividades.

É importante avaliar a sensação dos estudantes durante as práticas.

Como se sentiram ao serem eliminados?

Como se sentiram ao chegarem à final e perderem?

Como se sentiram ao chegar à final e ficarem em terceiro lugar?

Como foi realizar a prática de modo individual e de modo coletivo?

Houve situações de conflitos nas atividades individuais? E nas coletivas?

Ao final dos torneios, qual foi a sensação de saber que as pessoas que venceram teriam prêmios e reconhecimento, enquanto aqueles que perderam seriam desconhecidos. Conforme os estudantes relatam o que sentem, faça registros dos pontos mais importantes levantados por eles e que se conectam com os objetivos desta aula.

MOMENTO DA REFLEXÃO

Converse com os estudantes sobre a atividade fazendo algumas questões que relacionam o que discutiram e fizeram aos objetivos deste plano.

Inicialmente, comente que devem analisar as práticas ainda na perspectiva profissional. O vencedor é supervalorizado e os perdedores em geral ficam no ostracismo.

Em qual das atividades a frustração da derrota ou eliminação foi maior?

Alguém ficou com um sentimento ruim ao ser derrotado, como raiva, frustração, chateação?

Como foi ser o campeão ou a campeã da modalidade individual?

Qual a sensação de se treinar arduamente durante dias, meses e anos e chegar à competição e ser eliminado, vendo os outros sendo valorizados?

Como acham que os atletas que vivem disso se sentiriam?

Em um momento como esse vocês acham que, se alguém oferecesse um meio da pessoa ganhar as competições utilizando substâncias que melhoram o seu desempenho, elas aceitariam?

Possibilite que os estudantes verbalizem as suas impressões. Talvez seja interessante gravar as respostas dos estudantes e posteriormente ouvir novamente para organizar a sua avaliação.

A seguir, conduza a conversa solicitando aos estudantes, não mais na perspectiva profissional, que respondam:

O que acharam das atividades? Gostaram ou não?

Quais atividades preferem, individuais ou coletivas? Por quê?

De acordo com o que discutiram e vivenciaram, por que acham que os atletas utilizam substâncias ilícitas?

As características do esporte influenciam nisso?

Acreditam que o esporte sempre teve essas características ou foi se transformando ao longo do tempo?

Por que existe a supervalorização da vitória no esporte?

Acreditam que essa supervalorização leva as pessoas a discutirem, brigarem e usarem substâncias ilícitas?

E os torcedores? Se não vivem profissionalmente do esporte, por que usam da violência (xingamentos, agressões físicas e até morte entre as torcidas)?

Vocês já presenciaram ou participaram de algum jogo no qual houve discussão, xingamentos ou agressão física?

Se as pessoas jogam por lazer e o lazer é uma escolha, por que brigam?

Novamente, permita que os estudantes discutam sobre as questões, defendam os seus pontos de vista e respeitem os pontos de vista dos colegas. Observe se conseguem relacionar o que vivenciaram com os problemas do esporte, especialmente no que se refere à competição e valorização da vitória.

SISTEMATIZAÇÃO DO CONHECIMENTO

Comente com os estudantes que os problemas dos esportes advêm de inúmeros fatores. Diga que nas aulas subsequentes irão aprofundar aprendizagens sobre as transformações históricas do esporte e sobre como isso também trouxe os problemas que hoje existem nessa prática corporal.

Explique aos estudantes que o esporte é um dos fenômenos de maior impacto em nossa sociedade. O crescimento mundial da cobertura esportiva pela mídia e a globalização do esporte ocorrida na TV levam partidas de inúmeras modalidades esportivas simultaneamente a todo o mundo. Isso une telespectadores e consumidores ao mercado de produtos esportivos. O investimento financeiro no esporte é enorme. No que envolve os atletas, eles recebem salários altos e dinheiro dos patrocinadores, desde que figurem entre os vencedores. Além de salários, soma-se o status social, prestígio e poder de influência local, nacional ou até internacional.

Sugerimos dar um exemplo aos estudantes: podemos lembrar de um campeão mundial de surfe, como o brasileiro Gabriel Medina, mas dificilmente conseguiríamos dizer quem foi o segundo ou terceiro colocado, mesmo sabendo que essas posições já seriam de grande valor. Aliás, se o Gabriel Medina fosse o vice-campeão mundial, talvez muito pouco ouvíssemos falar dele.

Retome com os estudantes a atividade: comente que a frustração com a derrota é muito maior nos atletas e muitos sentem-se tentados a utilizar substâncias ilícitas para se destacarem e serem reconhecidos financeira e socialmente.

REGISTRO E AVALIAÇÃO

Peça aos estudantes que respondam algumas questões elaboradas a partir das dimensões do conhecimento da Educação Física propostas na BNCC, relacionadas aos objetivos de aprendizagem deste plano, preenchendo o quadro:

Objetivos da aula:

- Reconhecer o conceito de esporte.
- Recriar uma prática com tipificação esportiva.
- Analisar as situações relacionadas à prática recriada (conflitos, desentendimentos, frustrações).
- Discutir sobre os aspectos negativos relacionados com o esporte (doping, corrupção, violência etc.).

Dimensão do conhecimento	Perguntas	Respostas
Experimentação: conhecimentos que não podem ser acessados sem passar pela vivência corporal.	1- De que modo a vivência possibilitou reconhecer o conceito de esporte? 2- A adaptação das práticas funcionou para todos? Houve necessidade de adaptação? Se houve, qual o motivo? 3- A vivência das práticas auxiliou na discussão sobre as situações de conflito nos esportes?	

Construção de valores: vincula-se aos conhecimentos originados em discussões e vivências no contexto da tematização das práticas corporais.	4- As discussões e a vivência possibilitaram uma maior compreensão dos problemas no esporte? Por quê?	
Análise: está associada aos conceitos necessários para entender as características e o funcionamento das práticas corporais (saber sobre).	5- Conhecer o conceito e as características do esporte foi importante para identificar os problemas da prática corporal? Por quê? 6- De que forma a supervalorização da vitória no esporte se relaciona aos problemas de doping?	

Para a correção das respostas, sugerimos um exercício de avaliação por pares. Dois estudantes trocam as respostas e analisam. Fazem perguntas aos colegas procurando complementar as respostas ou tirar dúvidas sobre o que leram. A visão de diferentes pontos de vista sobre um assunto é importante para a construção da própria identidade, da empatia e do respeito à opinião dos outros. Acompanhe o processo circulando pela sala e registrando falas dos estudantes que julga relevantes para compor a avaliação final deste plano.

Observe a necessidade dos registros serem feitos em outras linguagens. De acordo com as características da turma, pode-se propor que as perguntas sejam registradas em áudio e transmitidas para um colega com baixa visão, por exemplo.

BARREIRAS

- Restringir a forma textual das reportagens.
- Deixar de orientar os estudantes a propor atividades que incluam todos.
- Limitar os registros dos estudantes à forma escrita.

SUGESTÕES PARA ELIMINAR OU REDUZIR AS BARREIRAS

- Usar diferentes recursos para apresentar as reportagens aos estudantes.
- Orientar as atividades de modo que todos participem.
- Criar diferentes formas de registros de modo que todos possam expressar as suas aprendizagens.

DESDOBRAMENTOS

Para as aulas subsequentes deste plano sugerimos retomar com os estudantes sobre as transformações históricas do esporte. Para isso, utilize o texto do **Para saber mais** que explica as transformações do esporte moderno até o que chamamos de esporte contemporâneo. Os estudantes podem realizar uma pesquisa por modalidade, apresentando a sua transformação. Um caso típico bastante estudado e ocorrido no Brasil foi em relação à modalidade de voleibol ocorrida na década de 1980. A modalidade, pouco praticada no Brasil, se tornou a segunda maior praticada devido à influência da mídia. Assim, é possível utilizar a reportagem que fala sobre escândalos de corrupção na Confederação Brasileira de Vôlei (CBV).

Outro ponto Interessante a ser abordado é sobre como a mídia divulga e promove, muitas vezes, uma imagem de que todos os participantes de uma determinada modalidade esportiva são bem-sucedidos, levando adolescentes e jovens a abdicarem dos estudos para tentar carreira esportiva.

Para contrapor essa questão, sugerimos a leitura da reportagem do link a seguir que mostra o Relatório DRT 2015, feito pela CBF (Confederação Brasileira de Futebol). O esporte que atrai o maior investimento

financeiro no Brasil tinha 82,4% dos jogadores com contrato recebendo até R\$ 1.000,00 de salário e 13,68% recebendo por mês entre R\$1.001,00 e R\$5.000,00.

Disponível em: http://www.espn.com.br/noticia/579836_brasil-tem-23238-jogadores-que-ganham-ate-r-1000-e-um-que-fatura-mais-de-r-500-mil

BIBLIOGRAFIA

GODTSFRIEDT, J. Esporte e sua relação com a sociedade: uma síntese bibliográfica. **Revista Digital**. Buenos Aires. Ano 14. n. 142. Março de 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd142/esporte-e-sua-relacao-com-a-sociedade.htm>. Acesso em: 4 fev. 2023.

MARQUES, R. F. R. Novas configurações socioeconômicas do esporte contemporâneo. **R. da Educação Física/UEM Maringá**, v. 20, n. 4, p. 637-648, 4. trim. 2009. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4554522/mod_resource/content/1/Texto%205%20-%20Esporte%20contempor%C3%A2neo.pdf. Acesso em: 5 jan. 2023.

STIGGER, M. P. **Esporte, lazer e estilos de vida: um estudo etnográfico**. Campinas: Autores Associados, 2003.

TUBINO, M. J. G. **Estudos brasileiros sobre o esporte: ênfase no esporte-educação**. Maringá: Eduem, 2010.

LINKS SUGERIDOS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/> Acesso em: 6 out. 2023.

FAIRBANKS, J. J. **Doping**: a corrupção dentro do universo esportivo. Monografia apresentada ao curso de Ciências Econômicas, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel do Instituto de Ensino e Pesquisa. Disponível em: https://repositorio.insper.edu.br/beta/bitstream/11224/1869/4/JULIA%20JARDIM%20FAIRBANKS_Trabalho.pdf. Acesso em: 4 fev. 2023.

MEZZADRI, F. M. Esporte e violência. Um estudo realizado com crianças da cidade de Curitiba praticantes de atividades esportivas analisando aspectos da violência física, violência simbólica, utilização de drogas e suas relações com práticas esportivas. Disponível em: <http://www.uel.br/grupo-estudo/processoscivilizadores/portugues/sites/anais/anais7/Trabalhos/xEsporte%20e%20violencia.pdf> Acesso em: 4 NOV. 2023.



OS AUTORES

ANDERSON DA SILVA SAMPAIO

Graduado pelo Centro Universitário ES Camilo (2005) Licenciatura Plena, com Especialização em “Educação Física Escolar, Educação Especial Inclusiva, Gestão Escolar, Voleibol Quadra/Praia e Alfabetização e Letramento das Séries Iniciais” ambas em nível de Pós-Graduação Latu Sensu. Técnico Nível II CBV Vôlei de Praia. Atualmente é Professor de Educação Física na SEMED e SEMESP da Prefeitura Municipal de Itapemirim ES.



MARCUS ANTONIUS DA COSTA NUNES

Graduado em Engenharia Mecânica pela Universidade Federal do Espírito Santo (1981), Mestrado em Engenharia Mecânica, área Vibrações e Ruído, pela Universidade Federal de Santa Catarina (1989) e Doutorado em Engenharia Mecânica, área Vibra-



ções e Ruído, pela Universidade Federal de Santa Catarina (2002). É Professor Titular Aposentado da Universidade Federal do Espírito Santo. Atualmente é Coordenador do Mestrado em Ciência, Tecnologia e Educação a Faculdade Vale do Cricaré. Consultor na área de Ruído Ambiental e Industrial. Avaliador do Sistema INEP/EMEC de IES e de Cursos. Tem experiência na área de Engenharia Mecânica e Engenharia Ambiental. Atua também na área de Educação Ambiental e Desenvolvimento Regional.



ISBN: 978-65-6013-030-2

DÍALOGO
EDITORIAL

