

SARA DOS SANTOS PINHEIRO
JOSÉ ROBERTO GONÇALVES DE ABREU

Educação Física e Saúde: Intervenções Pedagógicas para Adolescentes nos Anos Finais do Ensino Fundamental



SARA DOS SANTOS PINHEIRO
JOSÉ ROBERTO GONÇALVES DE ABREU

Educação Física e Saúde: Intervenções Pedagógicas para Adolescentes nos Anos Finais do Ensino Fundamental

1ª Edição

Diálogo Comunicação e Marketing

São Mateus

2025

Educação Física e Saúde: Intervenções Pedagógicas para Adolescentes nos Anos Finais do Ensino Fundamental © 2025, Sara dos Santos Pinheiro e José Roberto Gonçalves de Abreu.

Orientador: Prof. Doutor José Roberto Gonçalves de Abreu.

Curso: Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação.

Instituição: Centro Universitário Vale do Cricaré – UNIVC.

Edição: Ivana Esteves Passos de Oliveira.

Projeto gráfico e editoração: Diálogo Comunicação e Marketing.

Diagramação: Ilvan Filho.

DOI: 10.29327/5737782

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P654e	Pinheiro, Sara dos Santos. Educação Física e Saúde: Intervenções Pedagógicas para Adolescentes nos Anos Finais do Ensino Fundamental / Sara dos Santos Pinheiro, José Roberto Gonçalves de Abreu. São Mateus, ES : Diálogo Comunicação e Marketing, 2025. 34 p. : il. foto. color. ; 21 cm. ISBN 978-65-6013-181-1 1. Educação física – Ensino fundamental. 2. Estudantes - Saúde. I. Abreu, José Roberto Gonçalves de. II. Título. CDD – 372.86
-------	---



SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO	05
2. EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL	07
3. EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE NA PERSPECTIVA ESCOLAR	09
4. ADOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS NA ADOLESCÊNCIA	11
5. O PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA COMO AGENTE DE PROMOÇÃO DA SAÚDE	12
6. EDUCAÇÃO FÍSICA E BNCC: COMPETÊNCIAS E CONTEÚDOS RELACIONADOS À SAÚDE	14
7. PROPOSTAS DE INTERVENÇÕES PEDAGÓGICAS	17
8. SEQUÊNCIAS DIDÁTICAS E ATIVIDADES PRÁTICAS	19
9. ORIENTAÇÕES DIDÁTICAS AO PROFESSOR	30
REFERÊNCIAS	32
OS AUTORES	33



1. Apresentação

O presente Guia Didático, intitulado “Educação Física e Saúde: Intervenções Pedagógicas para Adolescentes nos Anos Finais do Ensino Fundamental”, constitui o Produto Educacional resultante da Dissertação de Mestrado Profissional, apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciência, Tecnologia e Educação do Centro Universitário Vale do Cricaré (UNIVC).

Elaborado com base em fundamentos teóricos e nas evidências obtidas ao longo da pesquisa, este guia tem como propósito contribuir para o fortalecimento da Educação Física Escolar como espaço de formação integral, crítica e promotora da saúde.





Destinado aos professores de Educação Física que atuam nos anos finais do Ensino Fundamental, o guia apresenta um conjunto de propostas de intervenções pedagógicas, sequências didáticas e atividades práticas que buscam alinhar o ensino às diretrizes da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), especialmente no que se refere à promoção da saúde e da qualidade de vida.

Mais do que um material de apoio, este guia constitui um instrumento formativo e reflexivo, convidando o professor a ressignificar sua prática pedagógica e a explorar novas formas de abordagem dos conteúdos relacionados à saúde, ao movimento e à cultura corporal.

Por fim, espera-se que este material possa subsidiar o trabalho docente, ampliando o repertório metodológico e favorecendo o desenvolvimento de práticas mais significativas, participativas e humanizadoras, contribuindo para uma educação comprometida com o desenvolvimento integral e com a formação de cidadãos mais ativos, críticos e saudáveis.



2. Educação Física nos Anos Finais do Ensino Fundamental

A Educação Física nos anos finais do Ensino Fundamental desempenha um papel essencial na formação integral dos estudantes, contribuindo para o desenvolvimento físico, cognitivo, social e emocional. Nessa etapa da escolarização, marcada por intensas transformações biológicas e comportamentais, a disciplina amplia sua função para além da prática corporal, assumindo também o compromisso de promover reflexões críticas sobre o corpo, a saúde, o movimento e a convivência social.

O ensino da Educação Física nesse período deve proporcionar experiências diversificadas, que envolvam o aprendizado de diferentes práticas corporais como jogos, esportes, danças, lutas, ginásticas e práticas de aventura conforme orienta a Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Essas práticas, mais do que conteúdos





a serem ensinados, constituem oportunidades de aprendizagem e socialização, nas quais os estudantes podem expressar emoções, desenvolver o trabalho em equipe e construir valores de respeito, solidariedade e cooperação.

Além disso, a Educação Física atua na formação de hábitos saudáveis, incentivando os adolescentes a compreenderem a importância da atividade física regular, da boa alimentação e do cuidado com o corpo. Por meio de abordagens pedagógicas que integrem teoria e prática, o professor pode promover o protagonismo dos alunos, incentivando-os a adotar atitudes conscientes e responsáveis em relação à própria saúde e ao bem-estar coletivo.

De acordo com Darido e Rangel (2005), o ensino da Educação Física deve ser compreendido como um espaço de construção de saberes significativos, em que o movimento é visto não apenas como desempenho físico, mas como forma de expressão e comunicação. Nessa perspectiva, o professor assume o papel de mediador, criando situações de aprendizagem que despertem o interesse dos estudantes e promovam a autonomia e o pensamento crítico.

Assim, nos anos finais do Ensino Fundamental, a Educação Física consolida-se como uma disciplina que ultrapassa o caráter esportivo, tornando-se um componente curricular voltado para a formação integral e cidadã. Sua contribuição estende-se para além dos muros da escola, alcançando a vida em comunidade e incentivando os jovens a se tornarem indivíduos ativos, conscientes e comprometidos com a construção de uma sociedade mais saudável e solidária.



3. Educação Física e Saúde na Perspectiva Escolar

A Educação Física escolar ocupa um papel estratégico na promoção da saúde e na formação integral dos estudantes, especialmente nos anos finais do Ensino Fundamental. A escola é reconhecida como um espaço privilegiado para o desenvolvimento de conhecimentos, atitudes e valores relacionados ao cuidado com o corpo, ao bem-estar e à qualidade de vida.

A relação entre Educação Física e saúde deve ser abordada sob uma perspectiva ampliada, que inclua aspectos físicos, emocionais, sociais e culturais. Promover a saúde, nesse contexto, não significa apenas prevenir doenças ou melhorar a aptidão física, mas desenvolver nos estudantes uma consciência crítica sobre o próprio corpo, seus hábitos e as condições que influenciam sua vida cotidiana. A escola, ao assumir esse compromisso, torna-se um ambiente que favorece o diálogo, a reflexão e a adoção de estilos de vida mais saudáveis e equilibrados.





Para que isso ocorra, o papel do professor de Educação Física é fundamental, cabe a ele planejar e mediar experiências pedagógicas que despertem o interesse dos alunos e estimulem o protagonismo juvenil. Por meio de aulas que integrem teoria e prática, o docente pode promover debates sobre alimentação saudável, sedentarismo, autocuidado e saúde mental, temas diretamente ligados à realidade dos adolescentes e que se inserem na abordagem interdisciplinar proposta pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

Assim, o ensino da Educação Física deve contribuir para que os estudantes compreendam que cuidar do corpo é também cuidar do outro, do ambiente e da coletividade. Portanto, a Educação Física e a saúde, quando articuladas de maneira pedagógica e crítica, tornam-se pilares para uma educação comprometida com a vida e com a formação de sujeitos autônomos, conscientes e participativos. Essa perspectiva reafirma o papel da escola como promotora de saúde e de cidadania, formando indivíduos capazes de compreender e intervir em sua realidade de forma ética, responsável e solidária.



4. Adoção de Hábitos Saudáveis na Adolescência

A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais. Nesse período, os jovens começam a construir sua identidade, desenvolver autonomia e tomar decisões que influenciarão diretamente sua vida adulta. É, portanto, um momento estratégico para a consolidação de hábitos saudáveis, que envolvem a prática regular de atividades físicas, a adoção de uma alimentação equilibrada e o cuidado com a saúde mental.

No contexto escolar, a Educação Física exerce papel fundamental nesse processo formativo, as aulas quando bem planejadas podem despertar nos estudantes o interesse pelo movimento corporal e pela reflexão sobre o estilo de vida que levam, promovendo aprendizagens significativas que ultrapassam o espaço da quadra e alcançam a vida cotidiana. Conforme Guedes (2007), a prática de atividade física na adolescência está diretamente associada à melhoria da qualidade de vida, ao fortalecimento da autoestima e à prevenção de doenças crônicas no futuro.

Segundo Darido e Rangel (2005), a Educação Física deve estimular o protagonismo juvenil, criando espaços para o diálogo e para o desenvolvimento da responsabilidade individual e coletiva. Assim, o professor de Educação Física tem a oportunidade de contribuir para a formação de adolescentes mais conscientes, autônomos e críticos, capazes de compreender o corpo como parte de um processo integral de desenvolvimento humano.



5. O papel do professor de Educação Física como agente de promoção da saúde

O professor de Educação Física exerce um papel essencial na promoção da saúde e na formação integral dos estudantes, especialmente nos anos finais do Ensino Fundamental. Mais do que ensinar técnicas esportivas ou habilidades motoras, sua função é educativa, social e formativa, mediando processos que contribuem para o desenvolvimento de atitudes, valores e comportamentos relacionados ao bem-estar físico, mental e social.





A promoção da saúde no ambiente escolar ultrapassa a simples transmissão de informações sobre o corpo ou a prática de atividades físicas. Trata-se de um processo contínuo e reflexivo, que visa possibilitar ao estudante compreender a relação entre movimento, saúde e qualidade de vida. Como aponta Bracht (2021), o papel do educador é favorecer o desenvolvimento de uma consciência crítica sobre o corpo e o movimento, reconhecendo-os como construções culturais e sociais.

Darido e Rangel (2005) destacam que o professor de Educação Física deve atuar como mediador entre o conhecimento e a experiência dos alunos, contextualizando as práticas corporais e aproximando-as de suas realidades. Além disso, o professor de Educação Física tem a oportunidade de colaborar com ações interdisciplinares no ambiente escolar, promovendo projetos e campanhas voltadas à prevenção de doenças e à adoção de hábitos saudáveis. Tais ações dialogam com as diretrizes da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que reconhece a importância da Educação Física na promoção da saúde e no desenvolvimento de competências socioemocionais, como a empatia, a responsabilidade e a colaboração.



6. Educação Física e BNCC: Competências e Conteúdos Relacionados à Saúde

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC), homologada em 2017, apresenta um marco na educação brasileira ao estabelecer os direitos de aprendizagem e desenvolvimento para todos os estudantes da Educação Básica. No componente curricular de Educação Física, o documento propõe uma abordagem voltada para a formação integral, valorizando o corpo e o movimento como dimensões essenciais da experiência humana. Nessa perspectiva, a BNCC reconhece a importância da Educação Física na promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida, articulando conhecimentos, atitudes e valores que contribuem para o desenvolvimento físico, social e emocional dos estudantes.

No Ensino Fundamental, especialmente nos anos finais, a BNCC define seis unidades temáticas que organizam os conteúdos da Educação Física: Brincadeiras e Jogos; Esportes; Ginásticas; Danças; Lutas; e Práticas Corporais de Aventura. Essas unidades não se limitam à dimensão técnica das práticas corporais, mas buscam promover reflexões sobre seus significados culturais e suas relações com o cuidado de si e do outro. Dentro dessa estrutura, os conteúdos relacionados à saúde são tratados de forma transversal, permeando todas as práticas corporais e sendo contextualizados a partir das realidades e necessidades dos alunos.



A BNCC orienta que o ensino da Educação Física contribua para o desenvolvimento de competências gerais e específicas, como o autoconehecimento e autocuidado, a responsabilidade e cidadania, o respeito à diversidade e a valorização da cultura corporal. Essas competências estão diretamente relacionadas à promoção da saúde, uma vez que estimulam os

estudantes a compreender o corpo como parte de sua identidade e a adotar atitudes conscientes voltadas ao bem-estar físico, mental e social.

Segundo Darido e Rangel (2005), a Educação Física deve ser concebida como espaço de construção de saberes significativos, em que o movimento é compreendido em sua dimensão social e simbólica. Essa concepção é reforçada pela BNCC ao propor que o ensino do componente promova a reflexão crítica sobre os hábitos de vida, o sedentarismo, a alimentação e o uso das tecnologias, incentivando o protagonismo dos alunos na adoção de estilos de vida mais saudáveis.





Além disso, a BNCC estabelece que as práticas pedagógicas em Educação Física devem estimular o diálogo entre teoria e prática, integrando discussões sobre saúde, lazer, meio ambiente e cidadania. Essa integração permite que o aluno compreenda que a promoção da saúde vai além do corpo físico, abrangendo também fatores emocionais, relacionais e sociais. Como destaca Bracht (2021), a saúde deve ser entendida como uma construção coletiva, vinculada às condições de vida e à participação crítica na sociedade.

Portanto, a BNCC consolida a Educação Física como uma área de conhecimento que contribui diretamente para a formação integral dos estudantes, fortalecendo a relação entre movimento, cultura e saúde. Cabe ao professor, nesse contexto, planejar práticas pedagógicas que articulem as competências previstas no documento às experiências reais dos alunos, promovendo aprendizagens que estimulem o autocuidado, a convivência e a valorização da vida como princípio educativo.





7. Propostas de Intervenções Pedagógicas

As intervenções pedagógicas em Educação Física têm como objetivo favorecer aprendizagens significativas, contextualizadas à realidade dos estudantes e alinhadas aos princípios da Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Segundo Darido e Rangel (2005), o planejamento das práticas deve levar em conta as experiências prévias dos alunos, estimulando a autonomia, o protagonismo e a reflexão crítica sobre o corpo, o movimento e o meio em que estão inseridos.

As ações apresentadas neste guia foram concebidas para apoiar o trabalho docente na implementação de atividades que incentivem a adoção de hábitos saudáveis entre adolescentes dos anos finais do Ensino Fundamental. As propostas articulam teoria e prática, oferecendo vivências corporais que favorecem o autoconhecimento, a responsabilidade com o próprio corpo e a valorização da saúde como dimensão essencial da vida coletiva.





Planejadas à luz da BNCC, as sequências didáticas aqui descritas integram dimensões físicas, cognitivas, afetivas e sociais, promovendo experiências que estimulam a reflexão sobre o cotidiano e o desenvolvimento da consciência crítica. Mais do que promover a prática corporal, as atividades buscam despertar nos alunos a compreensão da saúde como equilíbrio entre corpo, mente e ambiente, reforçando atitudes de cuidado e corresponsabilidade.

Assim, este material pretende inspirar e fortalecer o trabalho do professor de Educação Física, reafirmando o papel da disciplina como espaço formativo voltado à promoção do bem-estar e à formação de sujeitos autônomos, ativos e conscientes do valor da vida saudável.



8. Sequências Didáticas e Atividades Práticas

Sequência Didática 1 – Movimento e Saúde: O Corpo em Ação

Tema: Consciência corporal e prática regular de atividades físicas

Tempo estimado: 3 aulas

Objetivo geral:

- Promover a conscientização sobre a importância do movimento e da atividade física regular para a manutenção da saúde e da qualidade de vida.



Conteúdos:

- Prática de atividades físicas e seus benefícios.
- Componentes da aptidão física relacionada à saúde (resistência, força, flexibilidade).
- Autoconhecimento corporal.

Metodologia e atividades práticas:

Aula 1: Roda de conversa inicial sobre sedentarismo e benefícios da atividade física.



Aula 2: Circuito de exercícios (alongamento, corrida leve, pular corda, polichinelos, pranchas) com variação de intensidade.

Aula 3: Autoavaliação: cada estudante registra como se sentiu antes, durante e após a atividade (diário de bem-estar).

Avaliação:

Participação, envolvimento, reflexões no diário e capacidade de identificar benefícios da prática regular.

Sequência Didática 2 – Alimentação Saudável e Movimento

Tema: Corpo ativo, corpo nutrido

Tempo estimado: 4 aulas

Objetivo geral:

- Despertar o interesse dos alunos pela alimentação equilibrada e relacionar hábitos alimentares à prática de atividades físicas.



Conteúdos:

- Pirâmide alimentar e grupos de alimentos.
- Relação entre alimentação e energia corporal.
- Educação alimentar e esportiva.

Metodologia e atividades práticas:

Aula 1: Debate mediado com cartazes sobre “O que é comer bem?”.



Aula 2: Jogo de tabuleiro “Monte seu prato saudável”.

Aula 3: Atividade prática na quadra: “Alimentos em movimento” — cada grupo representa um grupo alimentar e faz uma estação de exercício correspondente.

Aula 4: Produção de mural coletivo com dicas de lanches saudáveis para o intervalo escolar.

Avaliação:

Participação, cooperação, compreensão dos conceitos e criatividade nas produções.

Sequência didática 3 – Saúde Mental e Atividade Física

Tema: Movimento, equilíbrio e bem-estar emocional

Tempo estimado: 3 aulas

Objetivo geral:

- Compreender a importância da atividade física para o controle do estresse, da ansiedade e para a melhoria da autoestima.

Conteúdos:

- Saúde mental e atividade física.
- Autocontrole e respiração consciente.
- Atividades cooperativas.





Metodologia e atividades práticas:

Aula 1: Conversa guiada: “Como o movimento ajuda a aliviar o estresse?”.

Aula 2: Prática de alongamento, yoga e exercícios respiratórios simples.

Aula 3: Jogo cooperativo “Corrente do bem”: desafios em grupo sem competição, priorizando ajuda mútua.

Avaliação:

Observação da participação, envolvimento emocional e respeito às regras das atividades cooperativas.

Sequência didática 4 – Movimento e Meio Ambiente: Estilo de Vida Sustentável

Tema: Corpo ativo e responsabilidade ambiental

Tempo estimado: 4 aulas

Objetivo geral:

- Estimular a prática de atividades físicas ao ar livre e o cuidado com o meio ambiente, promovendo hábitos saudáveis e sustentáveis.

Conteúdos:

- Atividades físicas na natureza.
- Sustentabilidade e bem-estar.
- Cuidados com o corpo e com o planeta.





Metodologia e atividades práticas:

- **Aula 1:** Debate e vídeo sobre o impacto ambiental das ações humanas.
- **Aula 2:** Caminhada ecológica com observação do entorno escolar.
- **Aula 3:** Limpeza e plantio simbólico de mudas (atividade integradora).
- **Aula 4:** Produção de um painel coletivo: “Cuidar do corpo é cuidar da Terra”.

Avaliação:

Participação nas atividades, envolvimento com o grupo e reflexão sobre o papel do corpo no contexto social e ambiental.

Sequência didática 5 – Desafios Ativos: Corpo, Jogo e Cidadania

Tema: O esporte e o jogo como promotores de hábitos saudáveis

Tempo estimado: 4 aulas

Objetivo geral:

- Utilizar os jogos e esportes coletivos como meios de desenvolver hábitos saudáveis, valores sociais e trabalho em equipe.

Conteúdos:

- Valores e atitudes nas práticas esportivas.
- O jogo como linguagem e expressão social.
- Fair play, respeito e cooperação.





Metodologia e atividades práticas:

Aula 1: Discussão sobre “o que é ser um atleta cidadão?”.

Aula 2: Mini torneio de jogos cooperativos (futsal adaptado, queimado cooperativo, revezamentos).

Aula 3: Dinâmica de autorreflexão: “Como contribuo para um ambiente saudável na escola?”.

Aula 4: Elaboração de um “código do aluno saudável” — compromissos e atitudes para a vida.

Avaliação:

Desempenho coletivo, respeito às regras, cooperação e reflexão sobre atitudes saudáveis dentro e fora da escola.

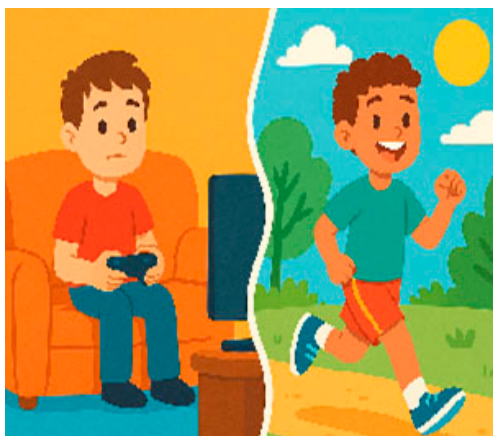
Sequência didática 6- Sedentarismo

Tema: Sedentarismo e Estilo de Vida Ativo

Objetivo geral:

- Refletir sobre os riscos do sedentarismo e planejar alternativas para uma rotina mais ativa.

Conteúdos: Conceito de sedentarismo, rotina ativa e hábitos saudáveis.





Metodologias e Atividades Práticas:

- Realizar caminhada e corrida leve com controle de tempo e pulsação.
- Preencher um “Diário de Movimento” registrando as atividades da semana.
- Promover debate sobre desafios e soluções para combater o sedentarismo.

Avaliação:

Registro das atividades e envolvimento nas reflexões.

Sequência didática 7- Saúde Mental

Tema: Saúde Mental e Movimento

Objetivo geral:

- Valorizar o exercício físico como aliado no equilíbrio emocional e na redução do estresse.

Conteúdos: Emoções, autocuidado, respiração e relaxamento.



Metodologias Atividades Práticas:

- Iniciar com roda de conversa sobre sentimentos e bem-estar.
- Realizar atividades de relaxamento e respiração guiada.
- Encerrar com jogo cooperativo que promova a empatia e o respeito.

Avaliação:

Participação e reflexão sobre a relação entre corpo e mente.



Sequência didática 8 - Ergonomia

Tema: Postura e Ergonomia no Cotidiano

Objetivo geral:

- Desenvolver consciência corporal e postural em atividades diárias e escolares.

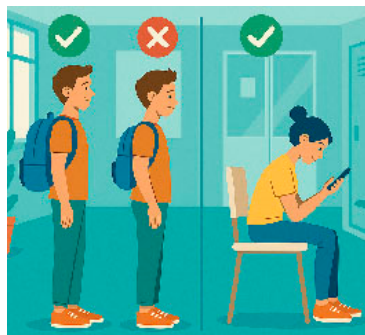
Conteúdos: Coluna vertebral, postura correta e alongamentos compensatórios.

Metodologias e Atividades Práticas:

- Analisar a postura durante o uso de mochila e celular.
- Demonstrar posições adequadas para sentar e carregar peso.
- Praticar exercícios posturais e alongamentos de compensação.

Avaliação:

Observação da postura e execução das correções propostas.



Sequência didática 9 - Corpo

Tema: Corpo, Imagem e Autoestima

Objetivo geral:

- Promover uma relação positiva com o corpo e valorizar a diversidade corporal.

Conteúdos: Identidade corporal, padrões de beleza e respeito às diferenças.





Metodologias e Atividades Práticas:

- Dinâmica “Meu corpo, minha história”.
- Analisar imagens de revistas e redes sociais, discutindo padrões estéticos.
- Produzir cartazes sobre valorização da diversidade corporal.

Avaliação:

Participação, respeito e reflexão crítica sobre o tema.

Sequência didática 10 - Hidratação

Tema: Hidratação e Desempenho Físico

Objetivo geral:

- Compreender a importância da hidratação para a saúde e o desempenho nas atividades físicas.



Conteúdos: Funções da água, desidratação e reposição hídrica.

Metodologias e Atividades Práticas:

- Experimento “Treino com e sem hidratação” e análise das diferenças percebidas.
- Confeccionar cartazes informativos sobre o consumo ideal de água.
- Promover campanha interna de conscientização sobre hidratação.

Avaliação:

Engajamento e demonstração de compreensão dos conceitos.



Sequência didática 11 - Prevenção de Lesões

Tema: Prevenção de Lesões e Cuidado com o Corpo

Objetivo geral:

- Identificar formas de prevenir lesões e adotar cuidados durante a prática esportiva.

Conteúdos: Aquecimento, desaquecimento, alongamento e primeiros socorros.



Metodologias e Atividades Práticas:

- Simular uma sequência completa de aquecimento e desaquecimento.
- Oficina de primeiros socorros básicos (uso de faixas e compressas).
- Reconhecimento dos grupos musculares mais exigidos em cada atividade.

Avaliação:

Execução das práticas e envolvimento nas simulações.

Sequência didática 12 - Saúde

Tema: Lazer Ativo e Saúde Comunitária

Objetivo geral:

- Entender o lazer como direito social e fator de promoção da saúde.

Conteúdos: Lazer, convivência e bem-estar coletivo.





Metodologias e Atividades Práticas:

- Planejar e vivenciar uma “Tarde de Lazer Saudável” na escola.
- Organizar jogos e brincadeiras cooperativas.
- Debater a importância do lazer para a qualidade de vida.

Avaliação:

Participação e cooperação nas atividades propostas.

Sequência didática 13 - Estilo de vida ativo

Tema: Meu Plano de Vida Ativo

Objetivo geral:

- Estimular o planejamento pessoal para adoção de um estilo de vida ativo e saudável.

Conteúdos: Rotina física, alimentação, descanso e autocuidado.

Metodologias e Atividades Práticas:

- Elaborar um Plano Pessoal de Hábitos Saudáveis.
- Apresentar o plano em grupo, compartilhando metas e estratégias.
- Realizar autoavaliação sobre as mudanças possíveis na rotina.

Avaliação:

Clareza, coerência e comprometimento com as metas traçadas.



9. Orientações Didáticas ao Professor

A atuação do professor de Educação Física nos anos finais do Ensino Fundamental exige sensibilidade pedagógica, intencionalidade educativa e compromisso com a formação integral dos estudantes. Ensinar por meio do corpo, do movimento e da experiência é também educar para a vida, para o autocuidado, a convivência e o respeito mútuo. Nesse sentido, a prática docente precisa ir além da execução técnica de atividades, assumindo um papel formativo, crítico e transformador.

Conforme Darido e Rangel (2005), a Educação Física escolar deve possibilitar que os alunos compreendam o movimento como parte da cultura humana, articulando conhecimento, prazer e consciência corporal. Isso implica planejar aulas que favoreçam a reflexão, o diálogo e a construção de saberes coletivos, valorizando as experiências prévias e as potencialidades de cada estudante.

A escola é um espaço privilegiado de formação para a vida. Assim, o ensino da Educação Física precisa estar comprometido com a promoção da saúde e da qualidade de vida, estabelecendo pontes entre o conteúdo escolar e o cotidiano dos adolescentes.

Freire (1996) ressalta que ensinar é um ato de amor e coragem, e que o papel do educador é criar possibilidades para que os estudantes se tornem sujeitos de sua própria aprendizagem. Inspirado por essa visão, o professor de



Educação Física deve compreender-se como formador de valores, promotor do diálogo e construtor de práticas pedagógicas que integrem corpo, mente e emoção.

Por fim, este guia pretende ser um aliado no cotidiano docente, oferecendo subsídios teóricos e práticos para a construção de aulas mais dinâmicas, significativas e humanizadoras. Espera-se que as propostas apresentadas possam inspirar novas práticas e fortalecer o compromisso do professor com uma Educação Física que promova saúde, respeito, inclusão e alegria no aprender.



Referências

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Brasília: Ministério da Educação, 2018.

BRACHT, Valter. Educação Física & Aprendizagem Social: novas abordagens pedagógicas. 2. ed. Ijuí: Editora Unijuí, 2021.

DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

GUEDES, Dartagnan Pinto. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2007.



Os autores

SARA DOS SANTOS PINHEIRO

Professora de Educação Física e mestranda no Programa de Pós-Graduação em Ciência, Tecnologia e Educação do Centro Universitário Vale do Cricaré (UNIVC). Possui graduação em Educação Física – Bacharelado pela Faculdade Pitágoras de Linhares e Licenciatura pelo Centro Universitário de Caratinga. É especialista em Educação Física Escolar pelas Faculdades Integradas de Jacarepaguá (FIJ), em Gestão Escolar pela Faculdade Capixaba de Nova Venécia (UNIVEN) e em Gestão de Políticas Públicas em Gênero e Raça pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). Atualmente, atua como professora efetiva nas Prefeituras Municipais de Pinheiros/ES e Boa Esperança/ES.





JOSÉ ROBERTO GONÇALVES DE ABREU

Doutor em Educação Física pela Universidade Federal do Espírito Santo (2020), possui Graduação (1996), Especialização (1999) e Mestrado (2009) em Educação Física pela mesma Instituição. É Bacharel em Fisioterapia pela Universidade Estácio de Sá (2005), Especialista em Treinamento Desportivo - UFES, Especialista em Atenção Primária à Saúde - APS - SESA (2010), Especialista em Fisioterapia Hospitalar - Pneumo-funcional (UNESC - 2009). Autor do livro Educação Física e Desenvolvimento Regional, atualmente é Pró-reitor de Inovação, Extensão e Pesquisa e coordena dos Cursos de: Licenciatura e Bacharelado em Educação Física, Bacharelado em Fisioterapia do Centro Universitário Vale do Cricaré. Na mesma IES, coordena do Comitê de Ética em Pesquisa e integra o corpo Docente do Programa de Mestrado em Ciência, Tecnologia e Educação da FVC. Foi Subsecretário Municipal de Saúde e Secretário Municipal de Educação da cidade de São Mateus nos anos 2013 a 2016. Atuou como Fisioterapeuta do Hospital Meridional de São Mateus, Hospital Roberto A. Silvaes e integrou a Comissão de Educação do Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional do Espírito Santo - Crefito 15.



ISBN: 978-65-6013-181-1



DIÁLOGO
EDITORIAL

