



**EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE: PLANEJAMENTO, ENSINO E
AVALIAÇÃO EM TURMAS DO FUNDAMENTAL I, UM TRABALHO
COLABORATIVO DO PROGRAMA PIBID**

GABRIELA SILVA DE MORAES

gabrielamoraes.edf@uel.br

LOURENÇO BIANCHINI RODRIGUES

lourenco.bianchini0.edf@uel.br

ÉRIKA NISHIYE LAPERUTA

erikanis@gmail.com

ÂNGELA PEREIRA TEIXEIRA VICTORIA PALMA

angpalma.edf@uel.br

Universidade Estadual de Londrina

Linha de estudo: 2.

Forma de Apresentação

(X) Comunicação Oral

() Poster

Resumo

O presente artigo se trata de um relato de experiência da interação dos estudantes integrantes no programa PIBID (Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência), com a professora colaboradora de Educação Física. O local realizado foi uma escola municipal da cidade de Londrina-PR, com duas turmas de 4º anos do ensino fundamental anos iniciais. Em que foram abordados para ensino a unidade temática: aspectos relacionados à saúde, assunto previsto no currículo municipal, o objeto de conhecimento (conteúdo específico) foi exercício físico e atividade física. O ensino se concentrou dentro da semana prevista no calendário escolar, denominada de Semana da saúde. Com o objetivo de contextualizar e possibilitar o aluno entender as variantes que envolvem as medidas antropométricas (peso e altura), pois os dados são coletados duas vezes ao ano. Para isso, foi realizado uma sequência de 8 aulas, nas quais, o processo de ensino-aprendizagem envolveu diferentes meios avaliativos. As estratégias inseridas na metodologia foram com a busca da aprendizagem operante do aluno, colocando-o de forma ativa na construção dos conhecimentos, por se basear em uma abordagem crítica da Educação. Também se torna importante ressaltar que a Educação Física escolar se encontra organizada na Base Nacional Comum Curricular na área de linguagens,



assim, colocamos que durante o processo de ensino-aprendizagem tivemos como orientação a compreensão biológica, social, política, econômica e cultural no ensinamento do assunto saúde, com finalidades diferentes das propostas pela perspectiva da Promoção da saúde, ou da Aptidão física na escola, em mensurar os efeitos fisiológicos das Atividades físicas, Exercícios físicos/práticas corporais. Portanto, tanto o planejamento como as intervenções docentes estavam de acordo, em promover o estudo do conteúdo, e a realização consciente dos movimentos, com a tentativa de promover a tomada de consciência sobre as ações e suas consequências, por fim, podemos afirmar pelas análises dos meios avaliativos que os alunos tiveram uma aprendizagem com sentido e significado.

Palavras-chave: Educação Física; Saúde; Exercício físico; Atividade física; Escola;

Introdução

Abordar o tema saúde, requer o entendimento do objetivo da Educação Física na escola, e qual perspectiva a orienta, uma vez que segundo Soares (2007), a Educação Física no Brasil se confunde em muitos momentos de sua história a finalidade dela nas escolas com as das instituições médicas e militares”. Ainda de acordo com a autora, por muitas vezes foi colocado como “[...] sinônimo de saúde física e mental, como promotora de saúde, como regeneradora da raça, das virtudes e da moral” (SOARES, 2007, p.70).

A inserção da obrigatoriedade da coleta dos dados (peso e saúde) pelos professores de Educação Física representa um resquício da visão médica higienista nas escolas, contudo, os objetivos colocados pelo docente em suas aulas podem conduzir o modo de seu entendimento, do ensino-aprendizagem.

Por esse motivo, o primeiro momento, planejamento, foi feita uma análise das finalidades do ensino desse conteúdo, O que ensinar? Para quê? Por quê? Como seria? Assim, colocamos como objetivos geral, a contextualização da coleta dos dados, peso e altura, que é obrigatória na rede municipal, e está no calendário, com duas semanas agendadas, no começo e no final do ano letivo, chamadas de Semana da saúde, com algumas unidades temáticas divididas em todos os anos (infantil do P5 ao 5ºAno do ensino fundamental).

Em sequência analisamos a divisão dos assuntos que foram abordados em cada turma, e as selecionadas para esse relato, foram os das turmas dos 4º anos (C e D), com as abordagens em alguns momentos distintas por motivos



externos a aula, porém, a finalidade foi a mesma, realizada em uma sequência de oito aulas, envolvendo os alunos, familiares e comunidade escolar.

Seguimos as orientações da Diretriz Curricular Municipal da Educação Física (2023, p.12), que foi construída a partir da Base Nacional Comum Curricular - BNCC e Referencial Curricular do Paraná - RCP que são os documentos norteadores do currículo de Londrina, os aspectos relacionados a saúde devem:

A BNCC aponta para a necessidade de se incorporar aos currículos e às propostas pedagógicas a abordagem de temas contemporâneos que afetam a vida humana em escala local, regional e global e entre esses temas a saúde e a educação alimentar e nutricional. Entendemos o movimento como elemento imprescindível às condições básicas de saúde, assim, “este núcleo deverá abarcar as questões básicas da higiene, da saúde, qualidade de vida e da atividade física permanente.

O planejamento, desenvolvimento das aulas, bem como com as avaliações formativas, nos apontaram como o tema é emergencial, pois, os alunos ainda possuem muita resistência as mudanças. Durante as aulas muitos comentários tais como: “isso é muito mais gostoso” para alimentos não saudáveis, e expressões de que os alimentos naturais não eram apetitosos foram constantes, contudo, os estudantes demonstraram abertura para diálogo e compreensão do tema, mas, dependem de fatores que são externos a eles, como cultura familiar, condições socioeconômicas e ambientes seguros entre outros. A mudança de atitude, a promoção da tomada de consciência para a prática de atividades físicas e na atenção sobre a quantidade e qualidade dos alimentos, precisam ser ensinados em todos os anos escolares.

Metodologia

O currículo do município de Londrina possui um eixo que trata diretamente sobre o tema saúde, Cultura corporal de movimento e saúde, em que de temas específicos são ensinados, durante duas vezes ao ano, na “Semana da saúde”, em concomitantemente são coletados os dados antropométricos - Peso e altura, registrado no programa sistema de gestão de informação - SGI, e os dados são repassados para o departamento de saúde do município, e dentro do meio escolar, podemos utilizar como meio educacional, abordado de diferentes formas.



As turmas, nas quais foram realizadas o ensino desse conteúdo, foram dos 4º anos, com 30 alunos cada, do ensino fundamental anos iniciais, para esse ensino foi organizado em dois momentos. No primeiro, início do ano letivo, nesse momento os temas abordados foram: alimentação saudável (naturais, artificiais processados e ultra processados) e as consequências para o organismo. No segundo momento, final do ano letivo, foi sobre exercícios físicos e atividades físicas e as ações que previnem, melhoram e reduzem, e gasto energético (calorias).

As sequências das aulas foram planejadas da seguinte forma:

1ª Aula: Avaliação diagnóstica; revisão sobre a Semana da saúde, e as medidas antropométricas, algumas questões foram feitas para que respondessem: O que já estudaram sobre a saúde? Quais dados coletamos durante essa semana? Para que serve esses dados? Assim, registraram no caderno, em conjunto com a definição antropometria, trata da mensuração do corpo humano ou de suas partes, e reservaram um espaço para registrar seu peso e altura, pois na próxima aula seriam coletados os dados e eles poderiam comparar com as mudanças no decorrer do ano (início e final do ano).

2ª Aula: Aferição do peso e altura, realização da atividade física.

Existiu a necessidade de conversar sobre os diferentes biótipos físicos (alto, baixo, magro e gordo) pois, os alunos demonstraram, no momento de falar, de estarem com vergonha de tornar público seus dados, assim, mesmo após o diálogo com a turma, sobre esse padrão de beleza, foi respeitado o sigilo quando solicitado, por essa razão eram chamados por ordem alfabética, não expondo o aluno, enquanto era feita a aferição, no espaço da quadra foram distribuídos diferentes materiais (bola, corda, arco entre outros) para que construíssem diferentes formas de atividade física. No final da aula o grupo foi reunido para que falassem sobre as atividades por eles construídas, assim, foi mencionado, pela professora, que isso seria o tema da próxima aula: o gasto energético, atividades físicas e exercícios físicos.

3ª Aula: Registro no caderno pelos alunos, os conceitos e definições sobre Gasto energético e Calorias. Várias imagens foram mostradas para análise da turma: pessoas andando, correndo, levantando peso, nadando, entre outros movimentos. Após algumas observações, o entendimento que o aumento



de tempo e do peso corporal nos exercícios físicos também acarretava no maior consumo de energia foi o resumo do debate, chegando no objetivo desejado. Em seguida foi proposto que fizessem esse registro no caderno e que nas próximas aulas alguns desses movimentos seriam realizados.

4ª Aula: Realização de exercícios físicos e análise das reações corporais.

O objetivo foi que observassem que cada sujeito possui características físicas e que as reações do corpo eram mediante a elas, por exemplo: se praticavam atividades físicas/exercícios físicos cotidianamente, se tinham uma boa alimentação. Caso a fadiga corporal aconteça durante uma atividade, provavelmente, é porque o sujeito não está de forma ativa, e a qualidade e quantidade da alimentação precisam ser melhoradas. Foi lançada a proposta de alongar, aquecer e logo correr dez voltas na quadra. No final, foi questionado quem cansou, e em sequência perguntado se faziam algo, a resposta foi negativa, e aos alunos que responderam que não cansaram, foi unânime que todos praticam atividades ou estavam em algum treino específico fora do ambiente escolar, e que seria necessária uma mudança de hábitos diários para colaborar na sua saúde, pequenas caminhadas e associação a outros meios de exercícios como as brincadeiras que evitem ficar parados com uso excessivo de aparelhos tecnológicos.

5ª Aula: Realização de exercícios físicos e análise das reações corporais.

O objetivo ainda se manteve para que continuassem observando o que cada sujeito possui nas suas características físicas e que as reações do corpo eram mediante a elas. Entretanto, a proposta agora era específica com treino de membros superiores e inferiores, para isso foi feito um circuito, com saltos, agachamentos, flexão e tríceps. No final, questionados sobre a fadiga e observado se as respostas eram semelhantes as aulas anteriores. Muitos alunos repetiram o depoimento anterior, os que cansaram e os que ainda estavam dispostos. Assim, tentamos sensibilizar para que inserissem no seu dia-a-dia mais movimentos para melhorar a sua saúde.

6ª Aula: Registro no caderno, conceitos e definições sobre os Exercícios físicos e atividades físicas, as consequências da prática sistematizada podem prevenir, melhorar e reduzir a fadiga corporal. Os estudantes foram divididos em 3 grupos. Cada grupo ficou com um tema os exercícios físicos: previnem,



melhoram, reduzem, como segue a tabela abaixo para tentar ilustrar em cartazes, por exemplo, Previnem: osteoporose os ossos fracos, contudo, alguns alunos não terminaram a atividade durante a aula e ficou estabelecido como tarefa.



Imagem retirada do site: www.paromed.com.br

7ª Aula: Avaliação por meio das construções dos cartazes em grupos.

No momento de construir os cartazes muitas dúvidas surgiram sobre o que poderiam colar ou não, sobre os próprios desenhos por eles construídos, e tivemos que fazer várias intervenções lembrando cada grupo sobre a sua temática. No final o 4º C conseguiu completar a atividade dentro do tempo estipulado, mas, por reuniões, mudança de horários e de espaço de aula a turma do 4º D não conseguiu terminar seus cartazes, mas, corrigimos e colamos no caderno de Educação Física.

8ª Aula: Avaliação individual por meio de questões.

A escola fazia parte de um projeto piloto sobre a inserção de valor numérico da Educação Física no boletim escolar, e para ter de forma mais concreta o resultado da nota, fizemos algumas questões de forma objetiva e dissertativa das situações realizadas nas aulas anteriores, e do trabalho em grupo. E as respostas foram muito positivas, quase todos os alunos acertaram gabaritaram, e tiveram falas de lembranças das aulas no momento da correção e devolutiva, a partir dos resultados podemos afirmar que houve aprendizagem pelos alunos.

Resultados e Discussão

O Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência - PIBID, proporciona aos graduandos dos anos iniciais das licenciaturas uma aprendizagem direta com o meio escolar. A participação dos bolsistas, era acompanhar as turmas duas vezes por semana, com uma carga horária de seis horas semanais. Durante o acompanhamento das aulas, os bolsistas auxiliavam nas realizações das tarefas, tais como: explicação das atividades, organização de materiais, organização da turma, eventos, entre outras ações pedagógicas.

A experiência de estar presente no ambiente escolar desde o primeiro ano da graduação tem sido transformadora, no qual auxilia na construção da identidade profissional. A supervisora responsável, por sua vez, é outro fator que contribuiu com essa experiência, pela sua ação profissional e dedicada com a formação dos bolsistas, que não media esforços para proporcionar um processo de ensino e aprendizagem significativo para a vida de seus alunos da escola e seus supervisionados, sempre dispostas a ajudar com as inquietações e curiosidades. Apesar dos receios e medos no início, a realidade escolar foi gratificante, os alunos sempre foram receptivos, comprometidos com a professora e com as tarefas, participativos em todas as aulas. Assim, como o corpo docente sempre esteve disposto a aceitar e ajudar na nossa experiência lá.

Foi uma experiência significativa para todos, mas, não é realidade em diversas escolas. Os alunos com necessidades educacionais especiais sempre tiveram o apoio, com aulas planejadas para plena participação deles nas atividades, com professor de apoio e aceitação dos outros alunos. Portanto, esta experiência abriu caminhos e modos de ver a docência, nos encorajou e mostrou a importância de uma formação continuada, em ser um profissional cognoscível que sempre está na busca por novos saberes, e análise de suas ações. Uma das grandes mudanças é a Educação Física hoje estar inserida na área de linguagens.

As atividades humanas realizam-se nas práticas sociais, mediadas por diferentes linguagens: verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e



escrita), corporal, visual, sonora e, contemporaneamente, digital. Por meio dessas práticas, as pessoas interagem consigo mesmas e com os outros, constituindo-se como sujeitos sociais. (BRASIL. 2017, p.61).

Os textos produzidos pela linguagem corporal são formas de se comunicar com o mundo, e, portanto, cada texto imprime uma linguagem específica a ser interpretada. “Ao jogar, dançar e correr, as crianças comunicam e transformam em linguagem o movimento” (NEIRA, 2007, p.11). Seguindo esta linha de raciocínio, o ensino da Educação Física, tem como objetivo proporcionar aos estudantes uma compreensão profunda e uma reorganização das expressões do seu movimento intencional e suas relações com o meio, em expandir as habilidades e capacidade de gerar conhecimento, se comunicar e interpretar informações.

A essência desse processo é fomentar a emancipação sobre linguagem corporal, capacitando os indivíduos a compreenderem mais plenamente da cultura em que estão inseridos. Além disso, a Educação Física busca promover a ressignificação da realidade, favorecendo a autonomia e a cidadania. Não apenas fortalecendo a conexão entre o corpo e a cultura, mas também visa capacitar os alunos a se tornarem participantes ativos na sociedade, contribuindo para o desenvolvimento de uma compreensão crítica e reflexiva sobre o papel do movimento corporal intencional na construção da identidade e na promoção da inclusão social.

A Educação Física está inserida na área de Linguagens, pois as práticas corporais presentes na cultura corporal de movimento se apresentam como textos culturais, permitindo produção, reprodução, leitura e interpretação. Os gestos constituem a linguagem corporal que possuímos e transformamos nos seios culturais, eles são responsáveis por expressar desejos, emoções, sentimentos e pela emissão e tradução de mensagens diversas. (DARIDO et al. 2017, p.6).

A Educação Física tem como base seis unidades temáticas fundamentais para guiar suas ações pedagógicas. Conforme a BNCC (2017, p.210) “[...] cada uma das práticas corporais tematizadas compõe uma das seis unidades temáticas abordadas ao longo do Ensino Fundamental”. Segundo o documento são: jogos e brincadeiras, esporte, dança, lutas, práticas corporais de aventura e ginástica. Porém o município de Londrina, além dessas unidades temáticas existem outras: Compreensão e Conhecimento do Corpo, Habilidades Motoras,



Estruturas capacitativas motoras e os Aspectos relacionados à saúde. Tendo como foco os Aspectos relacionados à saúde, esta unidade temática deverá enfatizar alguns temas específicos, segundo PALMA et al (2015, p.55) “Deverá abarcar as questões básicas da higiene, da saúde, qualidade de vida e da atividade física permanente. Este núcleo, da mesma forma que os demais, é constante em toda a vida escolar do aluno”.

Barros Neto (1997), conceitua o sedentarismo, genericamente, como ausência ou grande redução de atividade física. Do ponto de vista da medicina moderna, para não ser considerado sedentário, o indivíduo precisa gastar no mínimo 2.200 calorias por semana em atividades ocupacionais, sejam elas esportivas ou não. O maior problema é que o sedentarismo provoca o desuso dos sistemas funcionais: o aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física entram em um processo de regressão funcional, tendo como fator de risco doenças como a obesidade, diabetes, hipertensão, certos tipos de câncer, depressão, entre outros.

O sedentarismo contribui para um quadro de desenvolvimento motor pobre nas crianças, decorrente de prática insuficiente de atividade física ou de uma condição inadequadamente ativa. O baixo nível de prática de atividade física em crianças e adolescentes tem aumentado em todo mundo e, nas últimas décadas se tornou o 4º maior fator de risco de mortalidade no mundo. Uma das causas do comportamento sedentário está relacionada a fatores como a expansão da urbanização e o desenvolvimento industrial. A facilidade no acesso aos meios de comunicação, como celulares, computadores, jogos eletrônicos, TV e meios de transporte proporcionaram os sujeitos um ambiente favorável para a redução da prática da atividade física. (SANTOS et al. 2021, p.2).

Os conceitos foram baseados nas seguintes definições; “O exercício físico se refere a um conjunto de movimentos planejados e estruturados para um determinado objetivo, como o de melhorar ou manter alguma capacidade física ou aumentar o desempenho” (SANTOS et al. 2021, p.3). Tais como musculação, e treinos, precisam ser meio de exercício físico sistematizado e programado.

Dessa forma, atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido por contrações musculares que resulta num acréscimo do gasto energético além dos níveis de repouso. Este é um comportamento complexo que inclui atividades livres, tais como caminhar de um local para outro, correr, andar de bicicleta, subir



escadas, realizar afazeres domésticos, dançar, lazer, entre outras.
(SANTOS et al. 2021, p.2)

Tomando conhecimento desse assunto a sequência de aulas, buscou enfatizar, a importância de se realizar atividade física e exercício físico no nosso dia a dia, explicando seus autoconceitos, seus benefícios e seus malefícios. Com o intuito de proporcionar um aprendizado e uma conscientização de sua saúde.

Essa proposta realizada na semana da saúde, teve como objetivo conscientizar os alunos das suas práticas corporais, exercício físico e atividade física, para que os mesmos se apropriem desses conceitos e conhecimentos, a fim de se tornarem autônomos em seu dia a dia, levando em consideração a funcionalidade de seu corpo.

Conclusão

O conteúdo saúde possui muitas interferências históricas, políticas e sociais, que de certa forma orienta os objetivos e finalidades colocadas para esse tema, nos quais precisam ser constantemente analisadas pelo docente, e assim oferecer um ensino crítico e transformador.

Mesmo sendo notória a dicotomia dos aspectos da saúde no âmbito escolar, no qual, para alguns, se resume em promover, fazer alunos saudáveis, se restringindo ao movimento, no nosso caso, o ensino do conteúdo, teve como princípio mostrar a importância de se abordar a saúde, contudo, mostrando ser uma questão maior que a ação individual, um problema coletivo, que possuem muitas variáveis, porém que pequenas mudanças podem contribuir para sua melhoria.

As propostas organizadas nesse trabalho foi de demonstrar como os alunos puderam se apropriar dos conhecimentos relacionados ao aspecto da saúde e foram engajados na criação de cartazes elucidativos acerca dos benefícios e malefícios da atividade física e exercício físico, revelou-se uma estratégia eficaz para conscientizar a comunidade escolar sobre a importância dessas práticas.

Durante nossas intervenções, buscamos promover uma compreensão aprofundada do movimento humano intencional, proporcionando os alunos a se comunicarem e a interpretar informações por meio da linguagem corporal. No

decorrer das aulas, enfatizamos os benefícios dessas práticas, conscientizando os alunos sobre os malefícios do sedentarismo e incentivando-os a adotarem um estilo de vida mais ativo e saudável.

Em síntese, a experiência adquirida no âmbito do PIBID proporcionou-nos ampliação de horizontes, junto com a formação inicial, acerca da docência e reiterou a importância da formação continuada e da busca por práticas pedagógicas que promovam, nos alunos, aprendizagem significativas. Inspiramo-nos a prosseguir na nossa trajetória como educadores, almejando contribuir para o desenvolvimento integral dos nossos futuros alunos e para a edificação de uma sociedade mais consciente.

Referências

BRASIL. **Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular (BNCC).** Brasília, DF: MEC, 2017.. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acessado em: 20 fev 2024.

Carvalho, AS ; Abdalla, PP ; Silva, NGF ; Júnior, JRG ; Mantovani, AM ; Ramo, NC. **EXERCÍCIO FÍSICO E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DAS CRIANÇAS: UMA REVISÃO NARRATIVA.** 2021

DARIDO, Suraya. C. et al. **Práticas corporais:** educação física: 1º e 2º anos: manual do professor. 1. ed. São Paulo: Moderna, 2017.

NEIRA, Marcos Garcia. **Ensino de educação física.** São Paulo: Thomson Learning. 2007

PALMA, A. P. T. V. et al (coord). **Educação física e a organização curricular:** educação infantil e ensino fundamental. Londrina: EDUEL, 2008.

PREFEITURA DE LONDRINA. Orientações Pedagógicas 2023. **Diretriz Curricular para o ensino de Educação Física na rede municipal de Londrina.** Disponível em: <https://padlet.com/priscilaoliveira04/educa-o-f-sicaovpdxh7lmnkagy5l>. Acessado em: 20 fev 2024.

PREFEITURA DE LONDRINA. Orientações Pedagógicas 2023. **Quadros de conteúdos e objetivos.** Disponível em: <https://padlet.com/priscilaoliveira04/educa-o-f-sica-ovpdxh7lmnkagy5l>. Acessado em: 20 fev 2024.

PINHEIRO Orti, Natália; Carrara, Kester. **Educação física escolar e sedentarismo infantil:** uma análise comportamental Arquivos Brasileiros de Psicologia, vol. 64, núm. 3, 2012, pp. 35-56 Universidade Federal do Rio de Janeiro Rio de Janeiro, Brasil.



UNIVERSIDADE
ESTADUAL DE LONDRINA

12º CONPEF

Congresso Norte Paranaense
de Educação Física Escolar

7º Congresso Nacional
de Formação de Professores
de Educação Física

SOARES, Carmen Lúcia. **Educação física: raízes europeia e Brasil.** Campinas SP. 4.ed. Autores Associados, 2007.

<https://www.paromed.com.br/dia-mundial-da-saude-a-importancia-do-corpo-em-movimento/> Acessado em 18 out de 2023.