

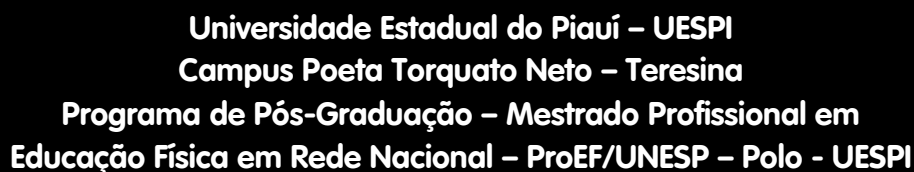
Fabíola Pacheco dos Santos Mendes Coelho

CORPOREIDADE

**Percurso de Aprofundamento
para o Ensino Médio**

EM FOCO





Universidade Estadual do Piqui – UESPI

Profa. Ma. Fabíola Pacheco dos Santos Mendes Coelho

Prof. Dr. Fábio Soares da Costa

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)

**TERESINA – PI**
2025

COELHO, Fabíola Pacheco dos Santos Mendes.
CORPOREIDADE em foco: Proposta de Percurso de Aprofundamento para a
Educação Física no Ensino Médio. Fabíola Pacheco dos Santos Mendes
Coelho - Teresina (PI).

xxx f : il. ; XX cm + X Tipo (XX p./il./XX cm/son., color.)

Modo de acesso: <https://www.fct.unesp.br/#!/pos-graduacao/-educacao-fisica/>

Orientador(a): Fábio Soares da Costa

Dissertação (Mestrado) – Programa de Mestrado Profissional PROEF -
Educação Física em Rede Nacional da Universidade Estadual do Piauí,
Teresina, 2025.

1 Descritor. 2. Descritor. 3 . Descritor. I. Autor II.

Referência da Dissertação:

COELHO, Fabíola Pacheco dos Santos Mendes. CORPOREIDADE em foco: Proposta de
Percurso de Aprofundamento para a Educação Física no Ensino Médio. 2025. XX fl.
Dissertação (Mestrado Profissional PROEF - Educação Física em Rede Nacional) – [Núcleo
de Pós-graduação], Universidade Estadual do Piauí, Teresina, 2025.

APRESENTAÇÃO

Este Recurso Educacional é resultante da pesquisa de mestrado intitulada “O ‘lugar’ da Educação Física no Novo Ensino Médio: percursos docentes no processo de implementação no município de Wall Ferraz-PI” desenvolvida junto ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF), ofertado pela Universidade Estadual do Piauí (UESPI) e que apresenta como um dos requisitos para conclusão do curso a elaboração de um material que dialogue com os saberes produzidos pela pesquisa científica e com os saberes da prática pedagógica em Educação Física no âmbito escolar.

A pesquisa desenvolvida no contexto do processo de implementação do Novo Ensino Médio, com a Educação Física sendo impactada durante todo o processo, levou-nos a pensar na propositura deste Recurso Educacional, que considerando a especificidade da Educação Física enquanto componente curricular, a sua luta por reconhecimento e valorização no currículo escolar, percebe-se a necessidade desta desmistificar-se do viés biológico no trato com a essência maior do seu objeto de estudo: o corpo.

Considerando as prerrogativas do processo educacional, influenciado pelos movimentos de uma sociedade em constante transformação, é muito importante que nós, professores, tenhamos em nossas mãos diferentes recursos e estratégias que possam trazer orientações para uma prática pedagógica que esteja em consonância com os ideais de estudante que se pretende formar na contemporaneidade. Neste contexto, este material refere-se à materialização de um conjunto de Temáticas que aborda conteúdos da Educação Física no Ensino Médio sob a ótica da Corporeidade.

O objetivo deste material é construir um arcabouço facilitador, uma ferramenta que possa auxiliar a prática docente no desenvolvimento da Corporeidade na forma de um Percorso de Aprofundamento para as aulas de Educação Física no Ensino Médio. Para tanto, se baseia na concepção da formação humana integral enquanto princípio da Educação, que se encontra pleiteada tanto pelo Currículo do Piauí (Piauí, 2021) quanto pela Base Nacional Comum Curricular (Brasil, 2018), documentos que normatiza a educação piauiense e brasileira como um todo, respectivamente.

O Recurso didático-pedagógico em questão organiza-se por meio de um núcleo teórico cujo objetivo é justificar a Corporeidade como um Percorso de Aprofundamento a ser desenvolvido nas aulas de Educação Física no Ensino Médio e um núcleo prático na forma de Proposições Didáticas que se utilizam de diferentes metodologias, como: aulas expositivas dialogadas, atividades práticas, apresentação de trabalhos, debates, roda de conversa, dinâmicas, seminários, dentre outras, para instrumentalização das propostas. Os temas propostos circundam saberes que correlacionam o Corpo e as Práticas Corporais com vista à integração humana nas dimensões: física-motora, afetiva-relacional, mental-cognitiva e sócio-histórico-cultural, tal como preconiza a Corporeidade.

Nesta perspectiva, espera-se que este material possa contribuir de maneira significativa para construção de práticas que sejam relevantes para o professor e, consequentemente, tragam aprendizagens significativas aos estudantes, levando-os à formação humana na sua integralidade, tal como preconiza os documentos norteadores da Educação Básica.

ÍNDICE

1. NÚCLEO TEÓRICO	7
1.1 CORPOREIDADE EM FOCO: PROPOSTA DE PERCURSO DE APROFUNDAMENTO PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO	8
1.1.1 A Educação Física na Base Nacional Comum Curricular do Ensino Médio	10
1.1.2 A Educação Física no Currículo do Piauí	12
1.1.3 O problema da legitimidade pedagógica da Educação Física no Ensino Médio	14
1.1.4 A Corporeidade como proposta de Percorso de Aprofundamento da Educação Física no Novo Ensino Médio.....	16
2. NÚCLEO PRÁTICO	24
2.1 PROPOSIÇÃO DIDÁTICA 1	26
2.2 PROPOSIÇÃO DIDÁTICA 2	35
2.3 PROPOSIÇÃO DIDÁTICA 3	45
2.4 PROPOSIÇÃO DIDÁTICA 4	60
2.5 PROPOSIÇÃO DIDÁTICA 5	72
2.6 PROPOSIÇÃO DIDÁTICA 6	79
2.7 PROPOSIÇÃO DIDÁTICA 7	89
2.8 PROPOSIÇÃO DIDÁTICA 8	97
2.9 PROPOSIÇÃO DIDÁTICA 9	104
2.10 PROPOSIÇÃO DIDÁTICA 10	114



1

NÚCLEO TEÓRICO

1.1 CORPOR EIDADE EM FOCO: PROPOSTA DE PERCURSO DE APROFUNDAMENTO PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO

O Ensino Médio encontra-se em meio a um processo de mudanças recorrentes de um longo período de debates e discussões que culminou na aprovação da Lei nº 13.415 (Brasil, 2017), popularmente denominada de Reforma do Ensino Médio. O ponto principal para que tais mudanças fossem objetivadas foi à propositura para a construção de uma nova identidade para esta etapa de ensino, que levasse a superação do que até então a mesma se constituía e ainda se constitui mesmo sob as prerrogativas da nova política educacional em curso: um *continuum* entre a formação propedêutica e a preparação para o mundo do trabalho, desconectadas com os ideais das juventudes na contemporaneidade.

É com a proposta de flexibilização do currículo e a promessa “teórica” de garantia de uma formação integral dos estudantes, seguindo os princípios de igualdade e equidade, que o Novo Ensino Médio foi posto em prática no Brasil. Os estados da federação, norteados pela lei nº 13.415/2017 (Brasil, 2017) juntamente com a Base Nacional Comum Curricular do Ensino Médio (Brasil, 2018), materializaram novas propostas curriculares e iniciaram oficialmente o processo de implementação da nova política educacional no início do ano de 2022, conforme cronograma fixado pelo Ministério da Educação (MEC). Cabe ressaltar, que tal processo, passou por ajustes e alterações, em decorrência das proposições do Projeto de Lei nº 5.230/2023 (Brasil, 2023), que culminou na Lei nº 14.945/2024 (Brasil, 2024). A nova lei, aprovada em 31/07/2024, propõe mudanças importantes previstas para ser efetivamente postas em prática a partir do ano de 2025.

O fato marcante em relação ao contexto histórico do Ensino Médio, desde que anunciada à reforma cuja proposta daria para a então última etapa de ensino da Educação Básica uma nova roupagem, é que se originou um cenário marcado por críticas e também desafios para aqueles que vêm vivenciando na prática as muitas mudanças: professores e estudantes. A nova organização curricular, dividida em duas partes: Formação Geral Básica (1.800 h) e Itinerários Formativos (1.200 h) dentre tantas questões, provocou, por exemplo, “injustiça curricular” para a Educação Física Escolar, que teve uma expressiva perda de espaço na organização dos currículos de basicamente todos os estados do país, ocasionando uma crescente invisibilidade e desvalorização desta no currículo escolar (Beltrão; Taffarel; Teixeira, 2020; Scapin; Ferreira, 2022; Silva; Silveira, 2023).

Em face das mudanças que vem ocorrendo na educação brasileira, especialmente quanto ao Ensino Médio, dos dilemas enfrentados pela Educação Física Escolar para ter legitimidade efetiva no currículo desta etapa de ensino, somos colocados diante da necessidade de pensar novas configurações para este componente curricular. É de dentro deste contexto que apresenta-se a propositura de um Recurso Educacional, que alinhado à temática da Dissertação do Programa de Mestrado (ProEF/UNESP), que traz como nuance principal, os impactos da Lei nº 13.415/2017 (Brasil, 2017) sobre o “lugar” dessa disciplina, constitui-se em um material instrutivo pedagógico, materializado na forma de Percurso de Aprofundamento com vista à valorização da Educação Física no Ensino Médio, nomeado aqui de Corporeidade.

A proposta em questão possui dois núcleos: um teórico, que procura justificar a Corporeidade enquanto Percurso de Aprofundamento para a Educação Física no Ensino Médio, tendo em vista a sua multiplicidade de possibilidades de trabalho e um núcleo prático instrumental que objetiva auxiliar os professores deste componente curricular a trabalhá-la no contexto de suas aulas nesta etapa de ensino. Tal propositura parte da premissa de que a organização curricular e a prática pedagógica da disciplina constituem elementos fundamentais para fortalecer a legitimidade deste componente curricular no âmbito escolar.

Assim, sob a perspectiva da pedagogia freiriana, parte-se do princípio de que precisamos denunciar para posteriormente anunciar. A denúncia decorre da lacuna existente no Currículo do Piauí (parâmetro de estudo desta pesquisa de Mestrado) assim como na própria BNCC no que se refere à forma como a Educação Física se faz presente, em que se percebe que os conhecimentos sobre o corpo, embora inseridos, aparecem de maneira superficial/precária, não fornecendo o aprofundamento necessário que possa fundamentar o estudante sobre o seu próprio corpo. O anúncio constitui-se na proposta da Corporeidade enquanto Percurso de Aprofundamento que sirva ao Currículo do Piauí e uma proposição inicial para a BNCC. Um Recurso Educacional que visa instrumentalizar os professores de Educação Física a trabalhar a temática Corporeidade no Ensino Médio.

A estrutura desta primeira parte do Recurso Educacional apresenta-se em quatro momentos: no primeiro, analisamos como a Educação Física está fundamentada na BNCC; no segundo, como este componente curricular encontra-se materializado no currículo do Piauí; no terceiro, trataremos do problema da legitimidade pedagógica desta disciplina; no quarto, apresentamos a justificativa do porque da Corporeidade como propositura de Percurso de Aprofundamento da Educação Física no Ensino Médio piauiense e como uma proposta inicial para a BNCC. O objetivo dessa primeira parte da proposta é justificar lacunas existentes tanto

no currículo do Piauí quanto na própria BNCC e que nos dão fundamentos para sugerirmos uma nova configuração para o trato com conhecimentos da Educação Física.

1.1.1 A Educação Física na Base Nacional Comum Curricular do Ensino Médio

A Base Nacional Comum Curricular – BNCC (Brasil, 2018), documento de caráter normativo, que orienta a educação brasileira, considera que cabe à escola, ao lidar com a sistematização do conhecimento de um universo tão diversificado de possibilidades, levar o aluno ao pleno desenvolvimento da sua integralidade. É nessa perspectiva que tal documento é colocado como balizador da qualidade da Educação, sendo, portanto, instrumento fundamental para a garantia de um patamar comum de aprendizagens a todos os estudantes do país. Para tanto, é considerado a referência nacional de formulação dos currículos dos sistemas e das redes escolares dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios e das propostas pedagógicas das instituições escolares. Ao referir-se à tal documento, a LDB (Brasil, 1996) em seu artigo 26, determina que:

Os currículos da Educação Infantil, do Ensino Fundamental e do Ensino Médio devem ter base nacional comum, a ser complementada, em cada sistema de ensino e em cada estabelecimento escolar, por uma parte diversificada, exigida pelas características regionais e locais da sociedade, da cultura, da economia e dos educandos (Brasil, 1996, p. 10).

Percebe-se neste trecho da LDB (Brasil, 1996) a previsão de uma Base Nacional Comum Curricular, que considere as especificidades de cada unidade escolar, que haja o fomento à valorização e o resgate cultural de cada comunidade, o que, nas palavras de Callai, Becker e Sawitzki (2019, p. 8) “são propostas de habilidades que devem ser minimamente trabalhadas em todas as escolas, respeitando, porém, as possibilidades de organização dos conhecimentos e o que será significativo a cada comunidade”.

A construção da BNCC (Brasil, 2018) foi embasada em diversos fundamentos legais (como a Constituição Federal de 1988, a LDB de 1996, o PNE de 2014, a Lei nº 13.418/2017) e em fundamentos pedagógicos (com foco no desenvolvimento de competências e compromisso com a educação integral). Para o Ensino Médio, propõe aos estudantes a consolidação e ampliação das aprendizagens adquiridas no Ensino Fundamental.

Assim como documentos oficiais antecessores (LDB/1996, OCN/2006), a BNCC (Brasil, 2018), fixa a Educação Física Escolar na área de conhecimento Linguagens e suas Tecnologias, juntamente com os componentes curriculares de Língua Portuguesa, Arte e Língua Estrangeira (Inglês/Espanhol). Para o Ensino Médio, tal documento normativo propôs para a disciplina a ampliação e consolidação de todo o conhecimento acerca das práticas corporais produzidas,

apreciadas e experimentadas no Ensino Fundamental, por ventura, sistematizadas no que se denomina de Unidades Temáticas, a saber: Brincadeiras e Jogos, Esportes, Ginásticas, Danças, Lutas e Práticas Corporais de Aventura (Brasil, 2018). Conforme o documento normativo, nas aulas desta disciplina:

[...] as práticas corporais devem ser abordadas como fenômeno cultural dinâmico, diversificado, pluridimensional, singular e contraditório. Desse modo, é possível assegurar aos alunos a (re)construção de um conjunto de conhecimentos que permitam ampliar sua consciência a respeito de seus movimentos e dos recursos para o cuidado de si e dos outros e desenvolver autonomia para apropriação e utilização da cultura corporal de movimento em diversas finalidades humanas, favorecendo sua participação de forma confiante e autoral na sociedade (Brasil, 2018, p. 213).

É com um ensino para jovens vivendo juventudes marcadas por contextos socioculturais diversos, que exige, portanto, a participação mais plena destes no processo educacional, que a BNCC (Brasil, 2018) propõe para a Educação Física Escolar um aprofundamento que leve os estudantes a reflexão, leitura e produção de discursos “dos fenômenos da gestualidade e das dinâmicas sociais associadas às práticas corporais” (Brasil, 2018, p. 484).

Ainda que tenha sido reduzida a estudos e práticas por força da Lei nº 13.415/2017 (Brasil, 2017), a BNCC (Brasil, 2018) sugere que a Educação Física Escolar no Ensino Médio, através dos conhecimentos trabalhados, leve o aluno a exercer sua cidadania e protagonismo comunitário. Ou seja, propõe que os conhecimentos dessa disciplina possam se dar de modo a contribuir “para a formação de sujeitos que possam analisar e transformar suas práticas corporais, tomando e sustentando decisões éticas, conscientes e reflexivas em defesa dos direitos humanos e dos valores democráticos” (Brasil, 2018, p.484).

Embora a sistematização da Educação Física Escolar proposta pela BNCC (Brasil, 2018) seja objeto de crítica por parte de alguns pesquisadores da área, tais como Moreira et al (2016), Neira (2018), Betti (2018), Loro e Nunes (2021), etc., outros, como Boscatto, Impolcetto e Darido (2016) Callai, Becker e Sawitzki (2019) concordam com a forma como este documento conduziu a organização da disciplina. Nas considerações de Boscatto, Impolcetto e Darido (2016, p. 110):

De forma especial, para a EF escolar, a BNCC poderá vir a contribuir com a práxis educativa cotidiana dos professores, considerando a falta de tradição na área quanto à organização curricular de seus conteúdos. Mas isso vai depender das políticas públicas de incentivo e mobilização à implementação da mesma. Parece, portanto, que a promulgação da BNCC é apenas o primeiro passo de um longo caminho que deverá ser percorrido na área.

Conforme as pesquisadoras, a necessidade de se organizar uma base curricular para a Educação Física Escolar já era apontada há tempos por autores da área, tais como Kunz

(1994), como uma forma de “pôr fim à bagunça interna da disciplina, que ocorre pela falta de um programa de conteúdos definidos numa hierarquia de complexidade e objetivos específicos para cada série de ensino” (Boscatto; Impolcetto; Darido, 2016, p. 107). Expressam um entendimento de que a legitimidade desta disciplina está intimamente relacionada à definição clara e objetiva do seu objetivo e objeto de ensino, com explicitação do conjunto de saberes que estão sob a sua responsabilidade.

1.1.2 A Educação Física no Currículo do Piauí

No estado do Piauí, o novo currículo do Ensino Médio, elaborado seguindo as prerrogativas da Lei nº 13.415 (Brasil, 2017) e da BNCC (Brasil, 2018) foi aprovado no ano 2021. O mesmo encontra-se organizado em dois cadernos, o primeiro voltado para a Formação Geral Básica (FGB) e o segundo para os Itinerários Formativos (IF). O processo de implementação do Novo Ensino Médio no estado teve início no ano de 2022 de forma gradativa, previsto para finalizar neste ano de 2024. Entretanto, considerando as alterações ocorridas sobre a Lei da Reforma do Ensino Médio, em decorrência das proposições do PL nº 5.230/2023, sancionado em 31/07/2024 na forma da Lei nº 14.945/2024 (Brasil, 2024), novas mudanças estão previstas e serão postas em prática a partir de 2025.

Dentre as mudanças firmadas na política educacional, teremos o retorno da obrigatoriedade, em todas as séries, dos componentes curriculares das quatro áreas de conhecimento que compõem atualmente o Ensino Médio, tendo em vista o retorno das 2.400 h para a FGB (na versão antiga, a FGB dispunha de 1.800 h e era estabelecida a obrigatoriedade em todas as séries apenas para as disciplinas de Língua Portuguesa e Matemática). Além disso, teremos também alterações nos IF, com uma carga horária reduzida de 1.200 h para 600 h e a substituição das Eletivas e Trilhas de Aprendizagem pelos Percursos de Aprofundamento.

Considerando o contexto de tais mudanças, é possível prever que, diferente do desenho do atual currículo, a partir de 2025, seremos apresentados a uma nova matriz curricular em que a Educação Física estará presente em todas as séries do Ensino Médio, embora não saibamos ainda quanto espaço/tempo terá a mesma na nova organização, assim como estará a sua sistematização.

Assim como está na BNCC (Brasil, 2018), o atual currículo do Piauí (Piauí, 2021) traz a Educação Física inserida na área de Linguagens e suas tecnologias. Em termo de conteúdos curriculares a serem desenvolvidos nas turmas de 1ª e 2ª séries do Ensino Médio (pois houve exclusão da disciplina na 3ª série), o caderno 01 (referente à FGB) apresenta temas dentro do

contexto das seis Unidades Temáticas expressas na BNCC (Brasil, 2018), mas de modo disperso, conforme mostra o quadro abaixo:

Quadro 1 – Sistematização da Educação Física no Currículo do Piauí.

Conteúdos propostos para a 1ª série	Conteúdos propostos para a 2ª série
• Jogos populares. • Brincadeiras e jogos eletrônicos e cooperativos. • Construção de jogos e brinquedos para lazer em espaços públicos e privados; • Esporte (técnico-combinatório). • Esporte no mundo. • Ginásticas de Condicionamento Físico. • Ginásticas de Conscientização Corporal. • Manifestações de representações da cultura rítmica. • Corpo movimento e saúde (capacidade física e padrões de beleza). • Movimento e saúde (atividades físicas x qualidade de vida). • Ginástica. • Danças. • Danças urbanas. • Gestualidade e Culturas (capoeira). • Lutas. • Práticas corporais de aventura. • Práticas corporais de aventura na natureza. • Práticas corporais de lazer em espaços públicos e privados.	• Brincadeiras e jogos eletrônicos. • Jogos eletrônicos. • Jogos populares regionais. • Lutas. • Capoeira. • Construção cultural das lutas. • Dança. • História das danças populares. • Dança de salão. • Danças Típicas. • Danças locais. • Danças urbanas. • Danças contemporâneas. • Práticas esportivas de aventura. • Esportes. • Esporte coletivo. • Esporte (técnico – combinatório). • Jogos paralímpicos. • Tribos urbanas e suas manifestações. • Basquete, skate, surfistas. • Apreciação e réplica como combate a preconceitos e estereótipos em práticas corporais. • Valores e princípios (ética, equidade, justiça, respeito) nas práticas corporais. • Ginástica. • Ginástica geral. • Corpo e cultura. • Uso de aplicativos de celular em diferentes práticas na educação física para qualificação da educação corporal. • Atividade Física Multimídia – aplicativo e estilo de vida ativo. • Aplicativo de edição. • Curadoria de fonte de pesquisa. • Corpo, Movimento e Saúde.

Fonte: adaptado de Currículo do Piauí, Caderno 01 (Piauí, 2021).

Embora no atual Currículo do Piauí, a disciplina de Educação Física tenha espaço fixado apenas nas turmas de 1ª e 2ª séries (em ambas com uma aula semanal), diante das mudanças que o processo de implementação vem sofrendo desde que iniciado, especialmente para o ano letivo de 2024, o governo do estado, através da Secretaria de Estado da Educação (SEDUC), por meio de nota técnica (nº 01/2024), alterou a matriz curricular do Ensino Médio no estado, trazendo notáveis alterações para este componente curricular. No panorama do ano letivo de 2024, integrada à disciplina (agora com uma aula semanal nas três séries) a nova matriz traz a **Atividade Integradora – Esporte**, também com uma aula semanal nas três séries, cuja obrigatoriedade de lotação é o professor de Educação Física, o que representa uma provável conquista de espaço no tempo escolar.

Dando ênfase nesta discussão à questão da sistematização da Educação Física Escolar no currículo do Piauí, observa-se que, ainda que esteja sistematizada, a organização curricular dos conteúdos a serem desenvolvidos ao longo do Ensino Médio releva certa precariedade no trato com a Cultura Corporal de Movimento, seu objeto de estudo. No entanto, como uma das características do currículo é conferir autonomia para as unidades de ensino, através das suas propostas curriculares, adequá-lo aos interesses dos estudantes assim como à realidade local, é possível pensar em novas configurações com vista à valorização desta enquanto componente curricular dotado de saberes essenciais ao processo formativo.

Outro ponto a destacar neste Recurso Educacional, é a Avaliação da Aprendizagem. Enquanto importante constituinte do currículo, a avaliação institui nesse material ponto de relevância educacional, que deve ser entendida como um ato de responsabilidade e utilidade educativa e social (Pacheco, 2002). Nesse sentido, avaliar é decidir com base em um juízo de valor em função de critérios (clareza, acessibilidade, homogeneidade, facilidade, convergência de indícios, etc) bem definidos, expressos principalmente na forma de Avaliação Somativa e Formativa (Pacheco, 2002).

Assim, também nos é caro compreender, que nessa proposta, os critérios avaliativos obedecem aos tipos de avaliação: A Diagnóstica (constitui aquela do início do processo educacional e tem o objetivo de identificar os conhecimentos prévios dos alunos e as lacunas no aprendizado; a Formativa (com um caráter qualitativo, constitui aquela que ocorre ao longo do processo de ensino, fornecendo feedback constante e possibilidades de ajuste do planejamento) e a Somativa (com um caráter quantitativo, constitui aquela que ocorre no final de um período de ensino objetivo de mensurar o aprendizado total e atribuir uma nota (Barbosa, 2014).

1.1.3 O problema da legitimidade pedagógica da Educação Física no Ensino Médio

A Educação Física Escolar que temos hoje em muito se diferencia das práticas realizadas em suas primeiras manifestações, ainda no século XIX, quando, sob a denominação de “Ginástica”, tornou-se atividade obrigatória em diversas escolas no Brasil (Moreira; Pereira, 2021). Ao longo do seu percurso, a mesma construiu uma história carregada de fundamentações legais. De atividade destituída de um saber próprio (vigências das Leis nº 4.024/1961 e nº 5.692/1971) a componente curricular obrigatório (vigência atual – Lei nº 9.394/1996), percebe-se certa evolução, no que se refere à conquista da condição de componente curricular. No entanto, uma trajetória marcada pela busca constante de meios para definir sua relevância no contexto educacional, ou seja, ter sua legitimidade reconhecida junto ao processo formativo (Rufino et al, 2017).

Embora amparada legalmente quanto a sua obrigatoriedade em todos os níveis da Educação Básica (desde a vigência da Lei nº 10.328/2001), o que se observa é que desde que introduzida no âmbito escolar, a Educação Física Escolar lida com uma série de problemáticas que a todo tempo põem em dúvida a sua legitimidade, sejam estas voltadas para as fundamentações legais, a prática pedagógica dos professores, afastamento das aulas e/ou desinteresse dos alunos, questões de gênero, esportivização das aulas, cultura escolar, etc. E quando se trata do Ensino Médio, com a disciplina colocada como secundária ao processo educativo, essas problemáticas são acentuadas, gerando desafios não só em relação à presença, mas de permanência no currículo escolar (Martiny; Theil; Neto, 2021).

Pensar em meios que possam sustentar a Educação Física na perspectiva de uma disciplina escolar que propicie aos estudantes a formação de cidadãos críticos, conscientes e participativos socialmente nos leva a concordar com Bracht (2019, p. 218), “[...] a legitimidade que se quer advogar para a Educação Física no currículo escolar depende do próprio entendimento da função que se atribui à escola no processo de formação humana”. E nesta perspectiva, cabe a este componente curricular pensar “novos sentidos às suas práticas escolares no Ensino Médio, em franco diálogo com as juventudes e seus projetos de vida, com o mundo do trabalho, do lazer e com a necessidade de produção de uma educação com qualidade social” (Oliveira; Almeida Júnior; Gariglio, 2018, p. 29).

O porquê de trazermos essa questão para dentro desta proposta de Recurso Educacional é justamente pelo fato de quão as perspectivas legais fragilizam a legitimidade pedagógica da Educação Física. E legitimá-la requer que no processo formativo sejam reconhecidos como legítimos outros saberes que não somente os de caráter conceitual e/ou intelectual. É necessário que esta disciplina construa diálogos interdisciplinares, que “permita

entender o corpo em toda a sua complexidade enquanto construção de um ser que é ao mesmo tempo biológico e subjetivo” (Martiny; Theil; Neto, 2021, p. 243). Neste contexto, é que se apresenta como estratégia, a Corporeidade como Percurso de Aprofundamento a ser sistematizada junto à Educação Física.

1.1.4 A Corporeidade como proposta de Percurso de Aprofundamento para a Educação Física no Novo Ensino Médio

No Ensino Médio, a Educação Física objetiva a ampliação e o aprofundamento dos conhecimentos inerentes à Cultura Corporal de Movimento, assim como, à análise e reflexão frente aos conteúdos da área. O Currículo do Piauí (Piauí, 2021), assim como a BNCC (Brasil, 2018) sistematiza este componente curricular em Unidades Temáticas, a saber: Jogos e Brincadeiras, Ginásticas, Esportes, Lutas, Danças e Práticas Corporais de Aventura, a serem desenvolvidas durante todas as etapas da Educação Básica.

Na prática, o contexto da Educação Física Escolar evidencia que, apesar da sistematização curricular e da instituição de documentos legais e normativos que a amparam no que se refere a sua presença e permanência no âmbito escolar, muitos são os desafios no que corresponde à valorização deste componente curricular, principalmente no Ensino Médio. Nesta etapa, a mesma denota de uma legitimidade muito frágil, que a faz refém de uma pobreza pedagógica que a desvaloriza e a coloca como marginal ao processo formativo (Rufino et al, 2017).

Partindo do pressuposto de que a Educação Física Escolar precisa lidar com questões fundamentais devido à sua especificidade e que um desses aspectos refere-se ao planejamento sistemático de seus conteúdos, a proposta do Percurso de Aprofundamento Corporeidade para aulas de Educação Física no Ensino Médio foi concebida como Recurso Educacional com a premissa de que a organização curricular e a prática pedagógica da disciplina constituem elementos fundamentais para fortalecer a legitimidade desse componente curricular no âmbito escolar e, conseqüentemente, vir a ser mais valorizado.

E por que a propositura da Corporeidade como um Percurso de Aprofundamento da Educação Física para o Currículo do Piauí, enquanto proposta de conteúdo curricular para o Ensino Médio? A justificativa inicial fundamenta-se no objetivo maior do processo educativo previsto pela BNCC (Brasil, 2018), a educação integral, ou seja, a formação do estudante na sua integralidade. E nesta perspectiva, estamos falando de Corporeidade, que é compreendida como a maneira como vivemos o nosso corpo, um dos constitutivos da nossa identidade (Baptista, 2022).

A Corporeidade constitui um tema cujos significados abrangem diversas áreas, como a filosofia, arte, pedagogia, Educação Física, etc. Nesta última, a mesma se sustenta através do conjunto de manifestações do corpo e do movimento que estão relacionados à cultura corporal (Jogos e Brincadeiras, Ginásticas, Esportes, Lutas, Danças e Práticas Corporais de Aventura). Uma prática pedagógica por este ângulo permite à Educação Física Escolar transgredir de uma visão do corpo apenas numa perspectiva biológica e mecanicista para uma visão ampliada de integração corpo-mente (Baptista, 2022; Cupolillo, 2023). Baptista (2022) ressalta:

Debater a concepção de corpo é importante, pois, entende-se que conceber o corpo como uma máquina de acordo com os dizeres de Descartes (2005; 2006) e La Mettrie (1865) é muito diferente de compreender o corpo como um veículo de comunicação do ser humano com o mundo segundo a compreensão apresentada por Merleau-Ponty (2011), para demonstrar algumas possibilidades entre outras (Baptista, 2022, p. 2).

A separação corpo-mente (que assume radical oposição com Descartes, filósofo do século XVII), levou diversas áreas do conhecimento, como a biologia, a antropologia, a filosofia, a medicina, a Educação Física, dentre outras, a buscarem estatuto científico que pudesse levar a uma abordagem mais próxima do que pode ser descrito como corpo. Embora cada uma dessas áreas ofereça conhecimentos significativos, nenhuma delas avançou a tal ponto de, isoladamente, apresentar uma compreensão por completa da complexidade que envolve o corpo (Cupolillo, 2023).

A visão plural e multifacetada que se tem atualmente sobre o corpo, elemento fundamental do contexto da Educação Física, nem sempre foi assim. Os séculos XIX e XX, por exemplo, foram fortemente marcados pela influência do pensamento newtoniano-cartesiano, paradigma que levou o homem a aplicação de um pensamento fragmentado do que seria o corpo, propondo a sua divisão em várias facetas (física, mental, social e cultural) para a compreensão do todo (Pacheco, 2020; Almeida, 2023).

A expressão paradigma newtoniano-cartesiano “procura ilustrar as contribuições de René Descartes e Isaac Newton em analisar os fenômenos de forma a decompô-los, ignorando a importância das variáveis que constituem determinado problema como um todo” (De Azevedo; Pinto, 2020. p. 128). Desconsiderando a importância e as contribuições de tal método para a análise dos fenômenos e a construção do conhecimento científico, pode-se dizer que uma prática pedagógica fundamentada neste paradigma leva a mera aprendizagem mecânica propagada pelo pensamento conservador de educação que torna estático o processo de ressignificação do conhecimento (De Azevedo; Pinto, 2020).

Segundo Moreira, Guimarães e De Campos (2020, p. 1):

A educação formal, ao longo do tempo, esteve e ainda está centrada numa aprendizagem que focaliza especialmente a cabeça do aluno, disseminando conceitos, definições e fórmulas, que devem ser memorizados, pois, ato contínuo, são avaliados através de provas. Neste sentido, o paradigma newtoniano/cartesiano permanece hegemônico no interior das escolas, e nestas, o corpo do aluno é tolerado e em muitas situações reprimido por dificultar a aprendizagem cognitiva.

Como pontuam Moreira, Guimarães e De Campos (2020 p. 3) “a educação escolar é mestre em disciplinar corpos. Em nome da importância de aprender, crianças e adolescentes têm seus corpos fixados nas carteiras em sala de aula”. Neste contexto, a Educação Física tem fracassado, pois na prática, esta vem constituindo-se apenas em aplicação pedagógica e/ou biológica de outras áreas do conhecimento. A desconstrução deste paradigma deve perpassar para uma efetivação do ensino para o trabalho com o corpo e o movimento, a partir das práticas corporais sistematizadas, mas corpo este compreendido em seu contexto sócio-histórico-biológico (Moreira; Chaves; Simões, 2017).

Nesta perspectiva, não parece ser mais possível para a Educação Física superar a dicotomia corpo-mente fundamentada no modelo newtoniano-cartesiano. É preciso que esta coloque em diálogo os campos conhecimento e corpo por meio de outras formas de expressão e intervenção (Moreira; Chaves; Simões, 2017; Moreira; Guimarães; De Campos, 2020; Cupolillo, 2023). E dentre as diversas formas de expressão de conhecimentos que se anunciam, corroborando com os pesquisadores supracitados, propomos para este Recurso Educacional, especialmente, aquela que se dá através da Corporeidade.

A Educação Física, enquanto componente curricular do Ensino Médio que tem como um dos seus campos de discussão a Corporeidade, utilizando-se desta premissa, tornar-se-á um campo fértil no trato com a Cultura Corporal de Movimento, especialmente o eixo Conhecimentos sobre o Corpo, para o desenvolvimento de ações que propiciem a discussão e a vivência de experiências corporais capazes de contribuir para a formação humana integral dos estudantes.

Neste sentido, o recurso didático-pedagógico que se segue, que objetiva auxiliar professores no desenvolvimento do Recurso Educacional proposto, intitulado: “CORPOREIDADE em foco: Proposta de Percurso de Aprofundamento para a Educação Física no Ensino Médio” fundamenta-se na concepção da formação humana integral, teoricamente referenciada na Base Nacional Comum Curricular (Brasil, 2018), ou seja, uma formação que visa ao desenvolvimento do estudante em todas as suas dimensões (biológica, psicológica, social, espiritual, cognitiva, emocional), pois explicitamente ressalta:

Reconhece, assim, que a Educação Básica deve visar à formação e ao desenvolvimento humano global, o que implica compreender a complexidade e a não linearidade desse desenvolvimento, rompendo com visões reducionistas que privilegiam ou a dimensão intelectual (cognitiva) ou a dimensão afetiva. Significa, ainda, assumir uma visão plural, singular e integral da criança, do adolescente, do jovem e do adulto – considerando-os como sujeitos de aprendizagem – e promover uma educação voltada ao seu acolhimento, reconhecimento e desenvolvimento pleno, nas suas singularidades e diversidades (Brasil, 2018, p. 14).

Vale ressaltar que, enquanto abordagem de ensino, este Recurso Educacional organiza-se na perspectiva crítico-superadora da Educação Física Escolar em que são abordados conhecimentos deste componente curricular em interdependência com grandes problemas sociopolíticos atuais, abordagem esta que tem como ponto de partida, a Pedagogia Histórico-Crítica (Soares *et al*, 2012). Conforme Soares *et al* (2012, p. 63-64):

A escola, na perspectiva de uma pedagogia crítico-superadora aqui defendida, deve fazer uma seleção dos conteúdos da Educação Física. Essa seleção e organização de conteúdos exige coerência com o objetivo de promover a leitura da realidade. Para que isso ocorra, devemos analisar a origem do conteúdo e conhecer o que determinou a necessidade de seu ensino. Outro aspecto a considerar na seleção de conteúdos é a realidade material da escola, uma vez que a apropriação do conhecimento da Educação Física supõe a adequação de instrumentos teóricos e práticos, sendo que algumas habilidades corporais exigem, ainda, materiais específicos. Os conteúdos são conhecimentos necessários à apreensão do desenvolvimento sócio histórico das próprias atividades corporais e à explicitação das suas significações objetivas.

Nessa perspectiva, espera-se que este material estimule reflexões e contribuições para a prática pedagógica em Educação Física Escolar a partir de novas configurações. A seguir, apresentar-se-á o Núcleo Prático com proposituras para o desenvolvimento das Temáticas Pedagógicas sugeridas na forma de Proposições Didáticas categorizadas por subtemas.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M. Educação profissional e tecnológica: corpo, gênero e sexualidade na educação física. 2023. Tese de Doutorado. Universidade Federal do Espírito Santo. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/230814133.pdf>. Acesso em: 09 jan. 2025.
- BARBOSA, C. L. A. Educação física e didática: um diálogo possível e necessário. 4. Petrópolis, RJ: Ed. Vozes, 2014.
- BAPTISTA, T. J. R. Corporeidade e epistemologia. *Filosofia e educação*, v. 14, n. 1, p. 112-135, 2022. Disponível em: <file:///C:/Users/Fab%C3%ADola/Downloads/8668684.pdf>. Acesso em: ago. 2024.
- BELTRÃO, J. A; TAFFAREL, C. N. Z; TEIXEIRA, D. R. A educação física no Novo Ensino Médio: implicações e tendências promovidas pela reforma e pela BNCC. *Revista Práxis Educacional, Vitória da Conquista – Bahia – Brasil*, v. 16, n. 43, p. 656-680, Edição Especial, 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/Fab%C3%ADola/Downloads/7024-Texto%20do%20artigo-15812-2-10-20210119.pdf>. Acesso em: 10 maio 2023.
- BRACHT, V. A educação física escolar no Brasil: o que ela vem sendo e o que pode ser (elementos de uma teoria pedagógica para a educação física). Ijuí: Ed. Unijuí, 2019. – 256p.
- BRASIL. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. LDB - 9394/1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9394.htm. Acesso em: 10 maio 2023.
- BRASIL. Lei nº. 13.415, de 16 de fevereiro de 2017. Dispõe sobre a reforma do ensino médio brasileiro, Brasília DF, 2017. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/l13415.htm. Acesso em: 10 maio 2023.
- BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular – BNCC 3ª versão. Brasília, DF, 2018. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518-versaofinal_site.pdf. Acesso em: 10 maio 2023.
- BRASIL. Projeto de Lei nº 5.230 26 de outubro de 2023. Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, e define diretrizes para a política nacional de ensino médio. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/CCIVIL_03/Projetos/Ato_2023_2026/2023/PL/pl-5230.htm. Acesso em: 15 nov. 2023.
- BRASIL. Lei nº 14.945, de 31 de julho de 2024. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2024/lei/l14945.htm. Acesso em: 26 ago. 2024.
- BOSCATTO, J. D.; IMPOLCETTO, F. M.; DARIDO, S. C. A Base Nacional Comum Curricular: uma proposição necessária para a educação física? *Motrivivência*, 2016, 28.48: 96-112. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2016v28n48p96/32565>. Acesso em: 15 jul. 2024.
- BETTI, M. A versão final da Base Nacional Comum Curricular da educação física (ensino fundamental): menos virtudes, os mesmos defeitos. *Rev. Bras. Educ. Fís. Escolar*. p. 681-701, v.

IV, n. 1 2018. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/329244831_A_VERSAO_FINAL_DA_BASE_NACIONAL_COMUM_CURRICULAR_DA_EDUCACAO_FISICA_ENSINO_FUNDAMENTAL_menos_virtudes_os_mesmos defeitos. Acesso em: 5 jan. 2025.

CALLAI, A. N. A.; BECKER, E. P.; SAWITZKI, R. L. Considerações acerca da Educação Física escolar a partir da BNCC. *Conexões*, 2019, 17: e019022-e019022. Disponível em:

<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8654739/21555>.

Acesso em julho de 2024.

CUPOLILLO, A. V. Complexidade e Educação Física. Para pensar a corporeidade. *Revista Diálogo Educacional*, v. 23, n. 78, p. 1261-1276, 2023. Disponível em:

<http://educa.fcc.org.br/pdf/de/v23n78/1518-3483-rde-23-78-1261.pdf>. Acesso em: 6 ago. 2024.

DE AZEVEDO, R. B.; PINTO, V. F. A influência paradigmática da ciência na prática pedagógica: a (re) produção do conhecimento. *Revista Ensino de Ciências e Humanidades-Cidadania, Diversidade e Bem Estar-RECH*, v. 4, n. 2, jul-dez, p. 127-147, 2020. Disponível em:

<https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/rech/article/view/7959/5666>. Acesso em: 09 jan. 2025.

JOÃO, R. B. Corporeidade e epistemologia da complexidade: por uma prática educativa vivencial. *Educação e Pesquisa*, v. 45, p. e193169, 2019. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ep/a/hFsfBXpLRnbV5j3MDxN5Xzv/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 ago. 2024.

LORO, A. P.; NUNES, M. A. L. Base nacional comum curricular de educação física: tensionamentos e demarcações. *Educação UFSM*, 2021, n. 46. Disponível em:

<http://educa.fcc.org.br/pdf/edufsm/v46/1984-6444-edufsm-46-e43325.pdf>. Acesso em: 13 jul. 2024.

MARTINY, L. E; THEIL, L. Z; NETO, E. M. A legitimação da educação física escolar: a cultura corporal de movimento como linguagem e condição de possibilidade de

conhecimento. *Caderno de Educação Física e Esporte*, v. 19, n. 3, p. 241-247, 2021. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8766546>. Acesso em: 24 jul. 2024.

MOREIRA, L. R. *et al.* Apreciação da base nacional comum curricular e a educação física em foco. *Motrivivência*, p. 61-75, v. 28, n. 48, 2016. Disponível em:

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2016v28n48p61/32563>. Acesso em: 10 jul. 2024.

MOREIRA, W. W.; CHAVES, A. D.; SIMOES, R. M. R. Corporeidade: uma base epistemológica para a ação da Educação Física. *Motrivivência*, v. 29, n. 50, p. 202-212, 2017. Disponível em:

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2017v29n50p202/34007>. Acesso em: 18 ago. 2024.

MOREIRA, E. C; PEREIRA, R. S. Educação Física escolar e a necessidade de diversificar e ressignificar as práticas pedagógicas. In: MOREIRA, E. C; PEREIRA, R. S (org.). *Boas práticas no ensino da educação física na escola*. Curitiba: Ed. Appris, 2021. p. 15-26.

MOREIRA, W. W.; GUIMARÃES, A. M.; DE CAMPOS, M. V. S. Escola: presença obrigatória da corporeidade. *Quaestio-Revista de Estudos em Educação*, v. 22, n. 3, p. 657-668, 2020.

Disponível em: <https://periodicos.uniso.br/quaestio/article/view/3902/3834>. Acesso em: 08 jan. 2025.

NEIRA, M. G. Incoerências e inconsistências da BNCC de Educação Física. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, p. 215-223, n. 40, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/m5NJP57PQnCCxZZtCsdjsqL/>. Acesso em: 10 jul. 2024.

OLIVEIRA, C. M; ALMEIDA JÚNIOR, A. S; GARIGLIO, J. A. Educação física escolar, juventudes e processos de escolarização no contexto das “novas” políticas educacionais: perguntas para e com os sujeitos do ensino médio. In: NOGUEIRA, V. A; MALDONADO, D. T; FARIAS, U. S. (org.). *Educação Física escolar no ensino médio: a prática pedagógica em evidência*. 2. Curitiba: Ed. CRV, 2018. p. 17-38.

PACHECO, J. A. B. Critérios de avaliação na escola. In: PACHECO, J. A. B. *Avaliação das aprendizagens: das concepções às práticas*. 2002, p. 53 - 64. Lisboa: (Departamento da Educação Básica). Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/10190/3/Crit%c3%a9rios.pdf>. Acesso em: 30 set. 2024.

PACHECO, E. F. H. paradigmas educacionais e a prática pedagógica: tendências e desafios. *Revista Educação e Ciências Sociais*, v. 4, n. 6, p. 51-64, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/cienciassociais/article/view/10568/8682>. Acesso em: 09 jan. 2025.

PIAUÍ. Currículo do Piauí: um marco para educação do nosso estado: ensino médio. Caderno 01 / Organizadores: Carlos Alberto Pereira da Silva...[et al.]. – Rio de Janeiro: FGV Editora, 2021. 344 p. Disponível em: https://www.seduc.pi.gov.br/arquivos/diretrizes/13-novo%20ensino%20medio%20Caderno01_Curriculo_Piaui.pdf. Acesso em: 22 maio 2023.

RUFINO, L. G. B. *et al.* Educação física no ensino médio diante de algumas perspectivas legais: desafios em busca da legitimidade. In: DARIDO, S. C. (org.). *Educação física no ensino médio: diagnóstico, princípios e práticas*. Ijuí: Ed. Unijuí, 2017. p. 91-109.

SCAPIN, G. J; FERREIRA, L. S. O abandono do trabalho pedagógico na Educação física do Novo Ensino Médio. *Cad. Pesqui.*, São Paulo, v.52, e09413, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cp/a/sSVTvqnMqZXWw37d6KM47sC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 24 jul. 2023.

SILVA, J. L. C.; SILVEIRA, E. S. A educação física escolar na reforma do ensino médio: um problema de justiça curricular. *Revista Espaço Pedagógico*, Passo Fundo, v. 30, e14399, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.5335/rep.v30i0.14399>. Acesso em: 25 ago. 2023.

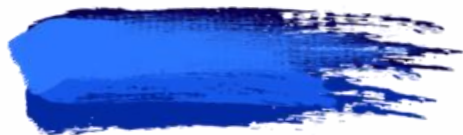
SOARES, C. L. *et al.* *Metodologia do ensino da Educação Física*. 4. reimp. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2012. 2009.



2

**NÚCLEO
PRÁTICO**





PROPOSIÇÃO DIDÁTICA 1

Tema: “Corpo e Imagem Corporal”

Fundamentação

A imagem corporal é a representação mental que um indivíduo faz do próprio corpo. Tal imagem faz parte da visão mais ampla que se tem de si mesmo, de como alguém percebe suas potencialidades e suas fragilidades. Ela é construída no decorrer da vida não apenas por vivências individuais, mas também pelo contexto sociocultural e pelas relações que cada um estabelece com os outros e consigo mesmo. Este atributo abrange percepções dos processos fisiológicos, psicológicos e sociais e depende, em grande parte, de padrões e expectativas que a sociedade impõe sobre a aparência física. Alguns pesquisadores admitem que as mudanças no corpo durante a puberdade tornam o adolescente mais suscetível à insatisfação com a imagem corporal. Assim, a insegurança sobre a própria identidade, ainda em formação, parece tornar os jovens mais propícios às pressões da sociedade, como por exemplo, na mídia e no círculo de convívio social acerca de padrões de estética corporal, daí a importância de tal tema ser aprofundado no Ensino Médio, podendo ocorrer através das aulas de Educação Física.

Conteúdos propostos

- A relação Corpo e Imagem Corporal;
- Fatores que influenciam a Imagem Corporal;
- Distúrbios da Imagem Corporal: Bulimia, Anorexia e Vigorexia.

Objetivos de aprendizagem

- Compreender o conceito de imagem corporal, sua relação com o corpo real e corpo ideal;
- Identificar quais os principais fatores que influenciam a imagem corporal;
- Analisar os principais distúrbios relacionados à imagem corporal.

DESENVOLVIMENTO METODOLÓGICO DAS AULAS E SUGESTÕES DE ATIVIDADES

SUBTEMA 01:

Objeto de Conhecimento: Imagem Corporal

Objetivo específico de aprendizagem:

- Perceber o corpo além dos aspectos biológicos (aparência física).

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Papel A4, canetas, grafite, quadro branco, pincel, apagador, data show.

Proposta de desenvolvimento metodológico

- Sensibilização da turma acerca da temática proposta a partir de uma conversa sobre a compreensão dos estudantes.
- Estudo do Corpo e Imagem Corporal explicitando os aspectos relevantes para o desenvolvimento do tema proposto por meio de exposição dialogada, levando-os a compreender a importância de buscar olhar para o corpo com uma visão ampliada, para além dos aspectos biológicos, ou seja, o corpo orgânico.
- Aplicação do instrumento de pesquisa: *Body Shape Questionnaire* - BSQ (Anexo 1), cujo objetivo é mensurar o nível de insatisfação corporal. Por meio dos resultados do questionário buscar-se-á obter informações quanto à satisfação corporal dos estudantes, como: livre de insatisfação corporal, leve insatisfação, moderada insatisfação e alta insatisfação corporal. Inicie a proposta perguntando aos estudantes se conhecem alguma forma de avaliação corporal, como funciona e se já realizaram. Em seguida, informe que vão conhecer uma técnica de avaliação da imagem corporal. A intenção não é comparar os dados, mas que percebam como funciona o instrumento. Entretanto, vale comentar que os dados de um coletivo (a turma) podem ser analisados individual ou coletivamente e revelar informações importantes, por exemplo: Como está a satisfação com a imagem corporal da turma? Quantos estão satisfeitos e insatisfeitos? Incentive que os estudantes que fizeram altas pontuações no questionário procurem apoio para trabalharem melhor a relação que possuem com os próprios corpos.
- Dialogar com os estudantes acerca dos resultados obtidos na realização do teste e associar os resultados à temática da imagem corporal.

SUBTEMA 2:

Objeto de Conhecimento: Corpo e padrões de beleza

Objetivo específico de aprendizagem:

- Identificar padrões de corpo, beleza e imagem corporal em diferentes períodos históricos.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Papel A4, canetas, grafite, quadro branco, pincel, apagador, data show.

Proposta de desenvolvimento metodológico

- Explorar sobre os padrões de beleza de acordo com os períodos da história (antiguidade, idade média, modernidade e pós-modernidade), comparando-os com aos padrões de beleza atuais expostos na mídia.
- Contextualizar a adolescência como um período de grandes mudanças corporais, relacionando essa fase do desenvolvimento às mudanças físicas, a identidade pessoal e a influência da opinião dos amigos sobre o modo de ser e a aparência.
- Realizar um Grupo de Discussão com a turma com o intuito de problematizar as cobranças extremas que a maioria de nós possui com a autoimagem.

SUBTEMA 3:

Objeto de Conhecimento: Insatisfação Corporal e distúrbios da Imagem Corporal.

Objetivo específico de aprendizagem:

- Compreender mecanismos que levam à insatisfação com a imagem corporal e aos seus distúrbios.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Papel A4, canetas, grafite, quadro branco, pincel, apagador, data show.

Proposta de desenvolvimento metodológico

- Iniciar a aula evidenciando que a insatisfação corporal tem aumentado entre as pessoas de todas as idades e a busca incansável pela beleza tem potencializado ainda mais esse problema e despertado atitudes que prejudicam a saúde física e mental.
- A partir de uma pesquisa prévia, o (a) professor (a) poderá refletir junto com os alunos sobre os principais fatores que levam a insatisfação corporal juvenil e explicar sobre

distorção da imagem corporal e alguns tipos de distúrbios como: bulimia, anorexia, vigorexia, etc.

- Exibição de vídeos com o objetivo de exemplificar situações com distorção da imagem corporal, bem como evidenciar atitudes comportamentais desencadeadas pela busca incansável da beleza: o uso excessivo de cirurgias plásticas e anabolizantes.

SUGESTÕES DE VÍDEOS



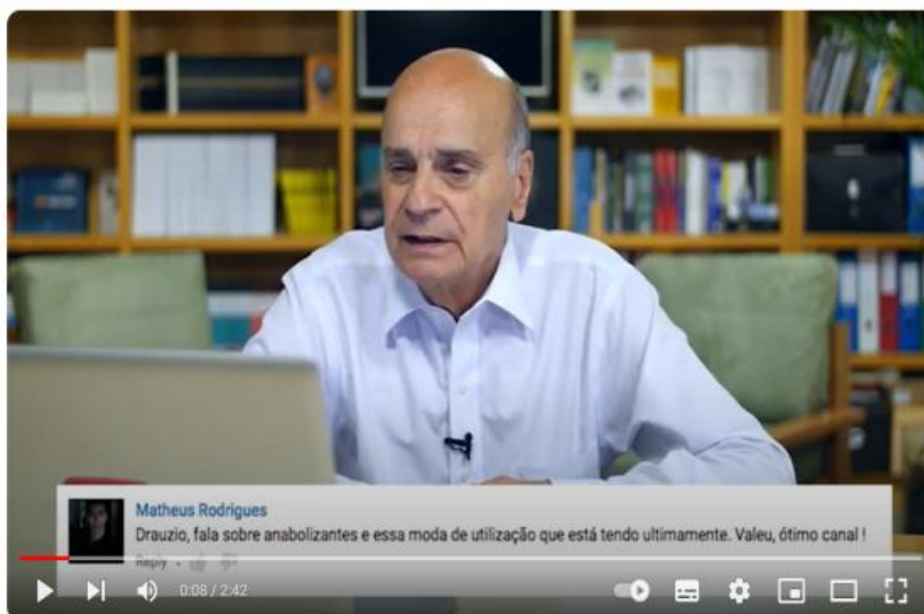
<https://www.youtube.com/watch?v=WpKDdCj5azA>



<https://www.youtube.com/watch?v=FGCGuupY-vo>



Domingo Espetacular explica como a busca pela beleza pode ser tornar obsessão



Moda de anabolizantes | Drauzio Comenta #16

OBSERVAÇÃO:

Além dos vídeos sugeridos, outros também podem ser utilizados com a temática abordada, a exemplo de:



<https://www.youtube.com/watch?v=8s1ngytmp4Q>



<https://www.youtube.com/watch?v=Uxfq45LLA1k>

- Após os diálogos e exibição dos vídeos, discuta com os estudantes para responderem os seguintes questionamentos?

- 1. O público adolescente se constitui como o principal alvo de insatisfação corporal nos dias atuais?*
- 2. Cite exemplos de atitudes comportamentais desencadeadas pela busca incansável da beleza.*
- 3. O que são os esteroides anabolizantes e quais os principais riscos dessas substâncias para o organismo?*

- Socialização das respostas dos estudantes por meio de uma Roda de Conversa.

SUBTEMA 4:

Objeto de Conhecimento: Distúrbios da Imagem Corporal.

Objetivo específico de aprendizagem:

- Categorizar os principais distúrbios relacionados à distorção da Imagem Corporal.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Computador, Data show, internet, canetas, cadernos, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

- Os estudantes serão divididos em grupos. O (a) professor (a) poderá realizar arranjos para ampliar o número de grupos, conforme o número de estudantes da turma, para viabilizar a pesquisa e contemplar turmas mais numerosas, como por exemplo, dois grupos com o mesmo trma para realizar a pesquisa.

- Cada grupo será responsável por desenvolver pesquisas relacionadas aos distúrbios: anorexia, bulimia e vigorexia.
- Cada grupo organizará as principais informações coletadas em suas pesquisas para apresentação na forma de Seminários;
- Cada grupo poderá dispor de cerca de 15 minutos para apresentação de suas respectivas pesquisas.

Avaliação

Avaliar os estudantes quanto à realização das atividades propostas nos subtemas 1, 2, 3 e 4 da Proposição Didática 01:

- Realização do *Body Shape Questionnaire* e do Teste de escala de silhuetas (Avaliação Somativa);
- Desenvoltura na Roda de Conversa (Avaliação Formativa);
- Apresentação dos seminários de pesquisa (Avaliação Formativa e Somativa).

Para saber mais

PETROSKI, E. L.; PELEGRINI, A.; GLANER, M. F. Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 17, p. 1071-1077, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/LzpQDW37kVvRhSwpFF6GYzc/>. Acesso em: 08 ago. 2024.

CARVALHO, G. X. *et al.* Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 2769-2782, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/qf7QbHsJKZYy5RnRkZhL4LF/#>. Acesso em: 08 ago. 2024.

Acesse e faça de forma virtual o *Body Shape Questionnaire* - BSQ em:



https://pt.surveymonkey.com/r/BSQ_01

Anexo

Nome: _____ Data: _____

Idade: _____ Peso: _____ Altura: _____ IMC: _____

Body Shape Questionnaire - BSQ

Adaptado e validado para uso no Brasil pelos pesquisadores Mônica Di Pietro, Evelyn Doering Xavier e Dartiu Xavier da Silveira, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Responda às questões abaixo em relação à sua aparência nas últimas quatro semanas. Use a seguinte legenda:

1. Nunca 2. Raramente 3. Às vezes
4. Frequentemente 5. Muito frequentemente 6. Sempre

	1	2	3	4	5	6
1. Sentir-se entediado (a) faz você se preocupar com sua forma física?						
2. Você tem estado tão preocupado (a) com sua forma física a ponto de sentir que deveria fazer dieta?						
3. Você acha que suas coxas, quadril ou nádegas são grandes demais para o restante de seu corpo?						
4. Você tem sentido medo de ficar gordo (a) ou mais gordo(a)?						
5. Você se preocupa com o fato de seu corpo não ser suficientemente firme?						
6. Sentir-se satisfeito (a) (por exemplo, após ingerir uma grande refeição) faz você sentir-se gordo (a)?						
7. Você já se sentiu tão mal a respeito do seu corpo que chegou a chorar?						
8. Você já evitou correr pelo fato de que seu corpo poderia balançar?						
9. Estar com homens (mulheres) magros(as) faz você se sentir preocupado(a) em relação ao seu físico?						
10. Você já se preocupou com o fato de suas coxas poderem espalhar-se quando se senta?						
11. Você já se sentiu gordo (a), mesmo comendo uma quantidade menor de comida?						
12. Você tem reparado no físico de outros homens (mulheres) e, ao se comparar, sente-se em desvantagem?						
13. Pensar no seu físico interfere em sua capacidade de se concentrar em outras atividades (por exemplo, enquanto assiste à televisão, lê ou participa de uma conversa)?						
14. Estar nu (nua), por exemplo, durante o banho, faz você se sentir gordo (a)?						
15. Você tem evitado usar roupas que o(a) fazem notar as formas do seu corpo?						
16. Você se imagina cortando fora porções de seu corpo?						
17. Comer doces, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz você se sentir gordo(a)?						
18. Você já deixou de participar de eventos sociais (por exemplo, festas) por sentir-se mal em relação ao seu físico?						
19. Você se sente excessivamente grande e arredondado (a)?						
20. Você já teve vergonha do seu corpo?						
21. A preocupação diante do seu físico leva-o(a) a fazer dieta?						
22. Você se sente mais contente em relação ao seu físico quando está de estômago vazio (por exemplo, pela manhã)?						
23. Você acha que seu físico atual decorre de uma falta de autocontrole?						

24. Você se preocupa que outras pessoas possam estar vendo dobras na sua cintura ou estômago?						
25. Você acha injusto que os (as) outros(as) homens (mulheres) sejam mais magros(as) que você?						
26. Você já vomitou para se sentir mais magro (a)?						
27. Quando acompanhado(a), você fica preocupado(a) em estar ocupando muito espaço (por exemplo, sentado(a) num sofá ou no banco de um ônibus)?						
28. Você se preocupa com o fato de estarem surgindo dobrinhas em seu corpo?						
29. Ver seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) faz você sentir-se mal em relação ao seu físico?						
30. Você belisca áreas do seu corpo para ver quanto há de gordura?						
31. Você evita situações nas quais as pessoas possam ver seu corpo (por exemplo, vestiários ou banhos de piscina)?						
32. Você toma laxante para se sentir magro (a)?						
33. Você fica particularmente consciente do seu físico quando em companhia de outras pessoas?						
34. A preocupação com seu físico faz você sentir que deveria fazer exercícios?						

Fonte: Disponível em: https://pt.surveymonkey.com/r/BSQ_01. Acesso em: 25 jul. 2024.

Nenhuma: *menor que 110.* Leve: *110 a 138.* Moderada: *138 a 167* Grave: *acima de 167.*





PROPOSIÇÃO DIDÁTICA 2

Tema: O Corpo feminino e os Padrões de beleza

Fundamentação

A utilização de editores de imagens para modificar a aparência corporal de celebridades em revistas, promessas de maneiras rápidas de alcançar a “boa forma”, divulgação de novas fórmulas e de conhecimentos científicos para conquistar o “corpo ideal” são ideias que circulam nas práticas corporais de ginásticas e esportes e nos discursos associados a elas. Em contrapartida, cresce o número de movimentos de grupos, muitos formados por jovens, que criticam a padronização da beleza e a imposição do controle do corpo pela sociedade, bem como dos que valorizam muito mais a relação entre exercício, saúde e autocuidado do que a busca pela suposta “boa forma”. No Ensino Médio, os estudantes precisam ser convidados a analisar criticamente a disseminação de padrões de beleza na sociedade e na mídia e a construir argumentos para combater os riscos da busca de jovens pelo corpo ideal e desenvolver empatia em relação às pessoas que são excluídas e ou mal representadas por preconceitos e estereótipos de aparência corporal.

Conteúdos propostos

- Noções de beleza corporal;
- Padrões de beleza e desigualdades entre homens e mulheres.

Objetivos de aprendizagem

- Compreender criticamente a disseminação de padrões de beleza e suas relações com questões de gênero, étnico-raciais e das pessoas com deficiência.
- Conhecer concepções histórico-filosóficas de corpo, reconhecendo o caráter sócio-histórico-cultural do conceito e dos padrões de beleza corporal.
- Reconhecer os riscos associados à busca de padrões de beleza corporal entre jovens.

DESENVOLVIMENTO METODOLÓGICO DAS AULAS E SUGESTÕES DE ATIVIDADES

SUBTEMA 01:

Objeto de Conhecimento: Noções de beleza corporal

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Compreender como os padrões de beleza são construídos socialmente e apropriados pelas juventudes.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Caneta, tesouras, cola de papel, computador com acesso à internet.

Abordagem inicial da aula

O (a) professor (a) poderá introduzir a aula trazendo a seguinte colocação “Praticar atividades físicas para transformar a aparência corporal é uma ideia antiga na história das civilizações ocidentais e até hoje a busca por ideais estéticos se confunde com os benefícios do exercício para a saúde. A noção de beleza corporal, bem como as estratégias para conquistá-la, se transformam ao longo do tempo e entre as culturas, e afetam diferentemente as pessoas, dependendo do lugar social que ocupam.

Proposta de desenvolvimento metodológico

- *Os estudantes devem se organizar em grupos de acordo com a quantidade de alunos da turma e todos os grupos irão se dirigir à sala de informática. Caso a escola não disponha dessa estrutura, poderão organizar-se com seus próprios aparelhos de celulares. Duplas ou trios poderão ser formados caso alguns alunos não possuam esses aparelhos.*
- *Os grupos vão analisar imagens de publicações em sites na internet que divulguem estratégias para “conquistar o corpo ideal”. Cada participante dos grupos deve identificar a imagem de uma pessoa que considere bonita.*
- *Cada grupo serão orientados a compor um cartaz, desenhando as imagens selecionadas e afixá-lo em um local visível para os demais grupos.*
- *Quando todos os grupos terminarem, todos serão orientados a fixar seus cartazes na parede da sala de aula e observar os cartazes uns dos outros. Depois, organizem uma roda de conversa e debatam as seguintes questões (com o (a) professor (a) e os colegas):*



- Há características em comum nas imagens selecionadas?
- Que critérios foram adotados por cada publicação para definir as pessoas bonitas?
- Em geral, o que determina os padrões de beleza na sua turma?

Professor (a): Enquanto os estudantes selecionam as imagens, procure circular pelos grupos e ajude-os a analisar criticamente os critérios de escolha das imagens. Observe se trazem ou não críticas aos padrões de beleza — de pessoas magras, brancas, de cabelos lisos e olhos claros, etc.

Para saber mais

Para saber mais sobre os conceitos desenvolvidos nesta aula, acesse os links.

SEMIS, L. Como o conceito de beleza se transformou ao longo dos séculos? Revista Nova Escola. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/3414/como-o-conceito-de-beleza-se-transformou-ao-longo-dos-seculos>. Acesso em: 23 jul. 2024.

HOLLO, K. Ana Hickmann entrega os 5 exercícios que desenharam suas pernas. Revista Boa Forma, 22 out. 2016. Disponível em: <https://boaforma.abril.com.br/fitness/ana-hickmann-entrega-os-5-exercicios-que-desenharam-suas-pernas/>. Acesso em: 23 jul. 2024.

BERNARDI, D. Treino funcional de 5 minutos para perder 5kg. Boa Forma, 17 fev. 2020. Disponível em: <https://boaforma.abril.com.br/fitness/treino-funcional-de-5-minutos-para-perder-5kg/>. Acesso em: 23 jul. 2024.

SUBTEMA 02:

Objeto de Conhecimento:

Os Padrões de beleza e as representações sociais do corpo feminino.

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Refletir sobre as representações sociais em relação ao corpo feminino, atlético e/ou não atlético.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Data show, internet, cadernos, canetas, lápis, etc.

Abordagem inicial da aula

O (a) professor (a) poderá iniciar a aula com a seguinte leitura aos estudantes:

REPRESENTAÇÃO SOCIAL DO CORPO FEMININO

Vocês já pararam para observar como se dá a representação do corpo de mulheres atletas na mídia? Os esportes femininos são menos abordados na mídia e, quando são, acabam reforçando estereótipos de beleza. As atletas muitas vezes são chamadas de musas, e seus atributos físicos são mais comentados do que suas habilidades esportivas. A mulher parece ser tratada como um objeto, e seu corpo, controlado pelos “fiscais” da beleza.

A pressão para conquistar o padrão de beleza magro e musculoso leva muitas mulheres a buscar práticas de ginásticas de condicionamento físico sem respeitar seus próprios corpos ou a recorrer a procedimentos estéticos, como lipoaspiração e aplicação de injeções, que muitas vezes, por serem realizados sem o devido acompanhamento médico, podem levar à morte.

Entretanto, nos últimos anos, campanhas publicitárias de grandes marcas voltadas para o público feminino começaram a promover o empoderamento feminino, buscando romper estereótipos e padrões de beleza e comportamento associados às mulheres. A objetificação e o controle social do corpo feminino também têm levado ativistas e artistas a produzir intervenções, campanhas e manifestações críticas à imposição de padrões de beleza.

Proposta de desenvolvimento metodológico

Solicitar os estudantes que observem a manchete de uma matéria sobre a tenista russa Maria Sharapova (1987-), publicada em 2009 em um veículo de mídia esportiva.



Maria Sharapova está acostumada a ouvir que sua beleza vale mais que seu tênis. Nesta segunda-feira, a musa, de certa forma, provou o contrário. Ao bater a bielorrussa Anastasiya Yakimova em Roland Garros, ela não conseguiu derrotar um adversário mais cruel: o fotógrafo. A imagem de indiscretas celulites na perna da russa não deixa de ser um golpe em um dos mitos da beleza feminina no esporte. Mas a torcida em Paris, que vê o jogo do alto e não chega a esse nível de detalhe, não deve se importar muito.

FOTO: em Roland Garros, nem a musa Maria Sharapova escapa das celulites. Russa vence na quadra, mas não consegue driblar os fotógrafos

Disponível em: <https://ge.globo.com/Esportes/Noticias/Tenis/0,,MUL1166644-15090,00-FOTO+EM+ROLAND+GARROS+NEM+A+MUSA+MARIA+SHARAPOVA+ESCAPA+DAS+CELULITES.html>. Acesso em: 23 jul. 2024.

Em seguida, solicitar os estudantes que observem a foto de um trabalho da artista espanhola Yolanda Dominguez (1977).



Eu não sou apenas um corpo, de Yolanda Dominguez. Intervenção realizada em praia da Flórida, Estados Unidos, 2014.

Fonte: Práticas de linguagens: projetos de vida e sociedade/ Celso de Melo Filho...[et al]. 1ª edição. São Paulo. Saraiva Educação, 2020, p. 62.

Posteriormente a exibição da matéria e foto, proponha que os estudantes respondam os seguintes questionamentos:

- 1. Em sua opinião, o que a manchete revela sobre como a mídia retrata o corpo de uma mulher atleta?**
- 2. O que a frase “eu não sou apenas um corpo” significa para as mulheres?**
- 3. Essa frase teria outros sentidos se fosse associada aos homens?**

O (a) professor (a) poderá propor a realização de um Grupo de Discussão (GD) com a turma sobre os questionamentos propostos, para que os estudantes possam dialogar sobre suas concepções e percepções acerca das temáticas abordadas.

Para saber mais

Dominguez, Y. I'm not just a body. Disponível em: <https://yolandadominguez.com/en/portfolio/no-soy-solo-un-cuerpo/>. Acesso em: 23 jul. 2024.

SUBTEMA 03:

Objeto de Conhecimento: Padrões de beleza e temas sociais

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Compreender que os padrões de beleza não afetam somente o conceito de boa forma física.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Canetas, cadernos, data show, computador, internet, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

O (a) professor (a) poderá iniciar a aula com as imagens projetadas no data show e em seguida, provocar os estudantes com os seguintes questionamentos:



Janelle Commissiong, a primeira mulher negra a receber o título de Miss Universo, em 1977.



Zozibini Tunzi recebe título de Miss África do Sul em 2019 e no mesmo ano também vence a disputa como Miss Universo.

Fonte: Práticas de linguagens: projetos de vida e sociedade/ Celso de Melo Filho...[et al]. 1ª edição. São Paulo. Saraiva Educação, 2020, p. 63.

Você já parou para pensar em quanto conhecimento foi produzido sobre padrões de beleza e como esses afetam a vida, a saúde, o comportamento social, os sentimentos e pensamentos de jovens? ou como as ciências sociais buscam explicar essas questões?

Refleta com os estudantes que os padrões de beleza afetam não apenas o conceito de boa forma física, mas da cor da pele, dos traços, da origem étnica e da presença de deficiências. o concurso miss universo, por exemplo, que acontece desde 1952, elegeu apenas cinco mulheres negras. a primeira miss universo negra foi Janelle Commissiong (1953-), em 1977. em 2019, foi a vez da sul-africana Zozibini Tunzi (1993-) vencer o concurso.

Em seguida, o (a) professor (a) poderá fazer a leitura para os estudantes da seguinte publicação de 2020, da maquiadora Jessica de Almeida Linhares, do Rio de Janeiro (RJ), em que a mesma fez uma publicação em uma rede social chamando a atenção sobre a imposição de padrões de beleza eurocêntricos às mulheres negras.

É importante perceber como o racismo nos faz, por diversas vezes, eternizar em nossos corpos um padrão de beleza eurocêntrico.

Ainda vivemos essa falta gigantesca de rostos pretos com traços negroides aparecendo em campanhas, desfiles e comerciais de TV como referência real de beleza.

Estamos no tempo em que as pessoas se sentem livres para chamar Blue Ivy de feia por se parecer com seu pai negro, na era em que maquiagem para pele negra segue sendo negligenciada por grandes marcas que insistem em produzir suas bases e produtos visando apenas mulheres brancas.

Eu me lembro bem onde começou meu desejo por traços mais finos: foi na infância, quando uma prima me disse que o meu nariz era feio por ser largo. Depois daquele dia eu passei a colocar um pregador no nariz, numa tentativa inútil de afiná-lo. Isso é cruel demais e deixam marcas bem profundas em nossa autoestima.

Sei que grande parte das minhas amigas vivenciou algo parecido na tentativa de se embranquecer. E o contorno na maquiagem pode parecer algo muito inocente, bobo até. Mas pense comigo: quem foi que colocou na sua cabeça essa imagem de nariz fino e empinado como padrão de bonito?

Cada vez que usamos esse artifício estamos perpetuando uma imagem, ainda que inconscientemente, de que a beleza só mora nesse padrão europeu. Isso é muito sério!

Não é só um contorno, é uma forma de seguir buscando se encaixar nesses moldes de estética que sempre nos fizeram praticar o auto-ódio.

Você pode falar pra mim: mas Jéssica eu odeio o meu nariz! Isso não tem relação com eu ser negra.

Eu vou te responder com um trecho do discurso “Quem te ensinou a se odiar?” Feito por Malcom X em 1962: “Quem te ensinou a odiar a textura do seu cabelo? Quem te ensinou a odiar a cor da sua pele, a ponto de você se clarear para parecer como um homem branco?

Quem te ensinou a odiar o formato de seu nariz e seus lábios? Quem te ensinou a se odiar da cabeça às solas de seus pés? Quem te ensinou a odiar pessoas como você? Quem te ensinou a odiar a raça à qual pertence, a ponto de vocês não quererem estar próximos uns dos outros? [...]”

Vamos juntas repensar os padrões!

#belezanegra

Fonte: LINHARES, J. Por que você afina o seu nariz com maquiagem? Instagram, 27 jan. 2020. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/B71WbZVpvQK/?utm>. Acesso em: 23 jul. 2024.

O (a) professor (a) poderá organizar um debate em sala de aula, acerca dos questionamentos propostos, orientando os estudantes que:

Segundo a pesquisa “Transtorno alimentar em estudantes negras de Salvador: a relação com a imagem corporal”, de autoria de Liliane de Jesus Bittencourt e Mônica de Oliveira Nunes, os efeitos do racismo e da desigualdade social podem ser ainda mais graves para a saúde e a imagem corporal dessas mulheres. As mulheres negras podem ser triplamente afetadas pela pressão dos padrões de beleza por serem mulheres, negras e pobres. Para as autoras, outros marcadores sociais da diferença, como a presença de deficiências, trazem maior suscetibilidade do sujeito frente à imposição de padrões de beleza corporal.

Em outro momento, O (a) professor (a) poderá projetar em data show as seguintes imagens para os estudantes:



Ellie Goldstein, inglesa, 18 anos, primeira modelo com síndrome de Down a estrelar campanhas publicitárias de grandes marcas de roupa.



Jack Years, eleito Mister Inglaterra em 2017.

Fonte: Práticas de linguagens: projetos de vida e sociedade/ Celso de Melo Filho...[et al]. 1ª edição. São Paulo. Saraiva Educação, 2020, p. 65.

Analisando o contexto dos padrões de beleza associados ao racismo e as pessoas com deficiência, solicitar os estudantes que respondam aos seguintes questionamentos.

- 1. Fale sobre as relações entre padrões de beleza e racismo. Como as desigualdades sociais, por exemplo, agravam seus efeitos?*
- 2. Em relação às imagens de pessoas com deficiência, é possível supor que essas pessoas sofreram ou sofrem alguma forma de discriminação devido à aparência?*
- 3. As pessoas com deficiência retratadas nas fotografias são consideradas bonitas pela sociedade? Por quê?*
- 4. Homens e mulheres, negros e brancos, pessoas com ou sem deficiência sofrem da mesma forma com pressões sociais relacionadas aos padrões estéticos?*

Para saber mais

Assista ao vídeo - Precisamos falar sobre padrão de beleza. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=jqcW5xg_FbQ. Acesso: 28 jul. 2024.

BRASIL. Lei nº- 13 146, de 6 de julho de 2015. Estatuto da Pessoa com Deficiência. Brasília, DF: Presidência da República. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm. Acesso: 28 jul. 2024.

Avaliação

Em relação a esta Proposição Didática, os estudantes poderão ser avaliados mediante desenvolvimento das atividades propostas, a considerar os critérios:

- Seleção das imagens, organização dos grupos, pesquisas realizadas, organização dos cartazes (Avaliação Formativa);
- Comunicação e oralidade (Avaliação Formativa);
- Posicionamentos e Desenvoltura nas Rodas de Conversas (Avaliação Somativa).





PROPOSIÇÃO DIDÁTICA 3

Tema: Corpo, tecnologia e trabalho

Fundamentação:

As relações entre trabalho e tecnologia acompanham o desenvolvimento humano desde que os primeiros hominídeos criaram ferramentas para mediar suas relações com a natureza. Desde as diferentes etapas da Revolução Industrial até os dias de hoje, em que a convivência entre robôs, seres humanos e a internet está cada vez mais presente no trabalho, o ser humano e seus modos de construir e explicar a realidade por meio das linguagens se transformou. Por isso, especialmente no século XXI, é importante estudar as relações entre corpo e trabalho. O foco será a observação crítica da presença do corpo no trabalho, suas transformações em função do desenvolvimento tecnológico, bem como os cuidados com ergonomia e o uso de alongamentos em ambientes de trabalho e utilização de celulares e computadores. O estudante também vai refletir criticamente sobre o surgimento dos métodos ginásticos europeus, a Revolução Industrial e a visão de mundo higienista.

Conteúdos propostos

- Métodos ginásticos: eficiência e compensação do trabalho;
- Alongamento e automassagem durante o uso do computador;
- Ergonomia e uso de celulares e computadores;
- Ergonomia dos espaços da escola.

Objetivos de aprendizagem

- Compreender as demandas corporais de diferentes atividades profissionais, analisando o impacto das tecnologias no uso do corpo no trabalho.
- Identificar as relações entre a Revolução Industrial e o surgimento dos sistemas ginásticos europeus, analisando os modelos de corpo e visões de mundo associadas ao uso da ginástica no trabalho.
- Conhecer e utilizar parâmetros de ergonomia e conforto e exercícios de alongamento, refletindo sobre o uso do corpo no trabalho e no cotidiano.

DESENVOLVIMENTO METODOLÓGICO DAS AULAS E SUGESTÕES DE ATIVIDADES

SUBTEMA 01:

Objeto de Conhecimento: Correlação corpo e trabalho

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Registrar demandas corporais nos corpos de trabalhadores em diferentes atividades profissionais.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Quadro, pincel, apagador, data show, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

O (a) professor (a) poderá introduzir esta temática projetando as imagens abaixo em data show.



Fonte: Google imagens

Ao observarem as imagens, solicitar aos estudantes que façam o registro das demandas corporais que eles observam nos trabalhadores retratados e os possíveis pontos de atenção que cada um deles precisa ter com o corpo no trabalho.

Requisitar que os estudantes organizem as informações em formato de tabela, como o modelo a seguir.

Profissão	Posturas exigidas no trabalho	Gestos exigidos no trabalho	Pontos de atenção
Pedreiros			
Operários de indústria automobilística			
Operadores de <i>Call Center</i>			

O (a) professor (a) poderá criar com os estudantes outras formas de registro, o importante é estimulá-los a perceber que cada tipo de trabalho exige um determinado uso do corpo, impondo demandas e necessidades de cuidado diversas.

Após a realização da atividade, proponha a realização de um Grupo de Discussão (GD) com a turma, para que os estudantes discorram sobre suas observações.

Para saber mais

CHAPLIN, Charlie (Dir.) *Tempos modernos* (Estados Unidos: Charlie Chaplin Film Corporation, 1936, Filme. 87 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=b9by-bFoJVo>. Acesso em: 10 set. 2024.

SUBTEMA 02:

Objeto de Conhecimento: Corpo, Métodos de Ginástica e Revolução Industrial.

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Conhecer os impactos das tecnologias no corpo a partir da Revolução Industrial assim como o surgimento da ginástica laboral e os cuidados com o corpo em ambientes de trabalho.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Canetas, cadernos, data show, computador, internet, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

A introdução do tema poderá ser feita com a leitura e discussão do seguinte texto:

CORPO, GINÁSTICA E INDUSTRIALIZAÇÃO

O fenômeno da industrialização iniciado na Revolução Industrial, que se deu na Europa a partir do século XIX, modificou as relações de produção e trabalho e afetou profundamente as demandas corporais exigidas dos trabalhadores.

Na Primeira Revolução Industrial (1750-1850) se estabelece a passagem da produção artesanal, caracterizada pelo domínio das técnicas e da execução de todas as etapas de produção pelo artesão, para a produção industrial, em que as máquinas otimizam o tempo, e cada operário é responsável por uma função. Nesse primeiro momento, os trabalhadores são treinados para cumprir tarefas específicas na linha de produção, que são repetidas em jornadas de mais de doze horas de trabalho diário. O corpo dos trabalhadores é totalmente exposto à exploração e levado à exaustão. Não há leis trabalhistas que regulem as jornadas de trabalho e as férias ou diretrizes que garantam o bem-estar e a qualidade de vida dos trabalhadores. A máquina a vapor, advento dessa revolução, diminui a necessidade de trabalho físico, mas, ao ampliar a escala de produção, são necessários muitos operários e longas jornadas de trabalho.

Na Segunda Revolução Industrial (1870-1960) amplia-se o uso de variadas fontes de geração de energia: a eletricidade, os combustíveis fósseis e, por fim, a energia nuclear. Com isso, aumenta-se a automatização da força de trabalho. Nessa época surgem os sistemas de racionalização do trabalho com o conceito de linha de montagem de Henry Ford (1960-2015).

É também durante a Segunda Revolução Industrial na Europa que se desenvolvem os primeiros sistemas de ginástica de condicionamento físico. Nessa época, a ginástica é vista como uma forma neutralizar ou compensar as demandas corporais do trabalho, bem como fortalecer e preparar o corpo do trabalhador, trazendo para a prática um sentido utilitarista. Ou seja, o discurso oficial da saúde e do bem-estar começa a negar e a substituir o valor da cultura corporal popular e passa a defender a cultura corporal “científica” da ginástica.

Os sistemas ginásticos europeus representam a primeira forma de sistematização científica da Educação Física, cujos sentidos estão plenamente associados às preocupações com disciplinar o corpo do trabalhador: a ordem, a disciplina e o método. Estes ganhavam nomes referentes aos seus países de origem — Alemanha, Suécia, França e Inglaterra — e funcionavam como um instrumento de fortalecimento do sentimento nacionalista, do povo forte e saudável da nação, o que influenciou o movimento higienista.

O higienismo foi um campo de estudos da medicina que se estabeleceu para controlar a propagação de doenças infectocontagiosas com a adoção de medidas sanitárias e padrões sociais. Incluía a recomendação da prática de ginástica para tornar o corpo saudável e o indivíduo moral e fisicamente forte. É criticado na atualidade por seu caráter prescritivo e por não considerar a diversidade cultural nem o valor das práticas corporais das culturas populares.

A ginástica foi um dos instrumentos dos movimentos higienista e eugenista no Brasil. Tida como uma ferramenta de desenvolvimento da “raça brasileira” para fortalecer a nação, a própria Educação Física entra na escola com a denominação de ginástica. A ginástica seria capaz de fortalecer os cidadãos, “depurando a raça brasileira” nas gerações seguintes.

A Educação Física foi influenciada pelos métodos ginásticos e se desenvolveu adotando as funções: pedagógica (a ginástica como forma de educar crianças disciplinadas e saudáveis), médica (a ginástica como forma de promover a saúde e prevenir doenças), militar (voltada ao treinamento de soldados) e estética (voltada a apresentações em eventos, incorporando elementos da dança e grandes figuras com grupos de pessoas). Assim, os métodos ginásticos estiveram a serviço das instituições médicas, militares e educacionais. Os métodos ginásticos europeus influenciaram toda a tradição de ginástica que conhecemos hoje, como as ginásticas calistênica e localizada e a musculação.

No início do século XX começam a surgir os primeiros questionamentos sobre os impactos da produção industrial no meio ambiente e na saúde dos trabalhadores. Os movimentos repetitivos das linhas de montagem e a insalubridade dos ambientes de trabalho começam a causar prejuízos ao Estado e às empresas. Nesse período, fortalecem-se ainda os discursos sobre a importância da ginástica para a saúde do trabalhador, e iniciam-se as primeiras ofertas de programas de ginástica durante a jornada de trabalho, o que ficou conhecido como ginástica laboral.

A entrada dos computadores nos processos de produção industrial marca a Terceira Revolução Industrial (1960-1990). Nessa fase, aumenta o interesse pelo desenvolvimento de sistemas de controle da eficiência, da produtividade e da racionalização do trabalho. A melhoria da gestão do trabalho e o uso de novas tecnologias resultam na perda de postos de trabalho e no aumento do desemprego. Os programas de ginástica laboral e a prática de exercícios nas empresas crescem na mesma proporção que crescem os problemas de saúde associados à vida sedentária de muito trabalhadores.

Já a Quarta Revolução Industrial (1990-), que ainda está em curso, caracteriza-se pela influência das redes de computadores e da internet no mundo do trabalho. O aperfeiçoamento de robôs controlados por internet tornará possível, em um futuro muito próximo, automatizar carros e outros veículos de transporte de pessoas. A internet permite a estruturação de uma enorme rede de criação de aplicativos que substituem atividades humanas, tornando as relações de trabalho mais fluidas.

A crescente automação do trabalho poderia gerar mais tempo livre e mais oportunidades para que os trabalhadores se envolvessem em atividades de lazer e produção cultural. No entanto, em grande parte dos sistemas produtivos mundiais a substituição do trabalho humano por tecnologias não tem sido capaz de distribuir melhor a qualidade de vida. O que se observa é a ocorrência de grandes concentrações de riqueza, causando desigualdades sociais, aumento dos índices de desemprego ou de dificuldade de acesso ao trabalho formal e precarização nas relações de trabalho.

Fonte: FILHO, Celso de Melo, *et al.* Práticas de linguagens: mundo do trabalho. São Paulo. Saraiva Educação, 2020, p. 24-27.

Com base no texto, solicitar os estudantes que reflitam sobre as questões e, depois, compartilhem as respostas com os demais colegas.

1. Como o fenômeno da industrialização afetou as demandas corporais exigidas dos trabalhadores nas relações de produção e trabalho?
2. Como o fenômeno da industrialização influenciou a sistematização da Educação Física escolar?
3. O fenômeno da industrialização foi determinante para o desenvolvimento da Ginástica Laboral. Qual sua importância para o âmbito das atividades laborais?
4. Em que consistiu os movimentos Higienista e Eugenista?
5. A crescente automação do trabalho poderia gerar mais tempo livre e mais oportunidades para que os trabalhadores se envolvessem em atividades de lazer e produção cultural. Na prática, por que isso não acontece e quais os efeitos para o ser humano?

SUBTEMA 03:

Objeto de Conhecimento: Alongamento e Automassagem.

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Conhecer e realizar algumas técnicas de alongamentos e automassagem durante o uso do computador.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Canetas, cadernos, data show, computador, internet, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

O alongamento é uma das atividades ginásticas mais recomendadas para a rotina de trabalho e uso de tecnologias digitais. Podendo ser feita por pessoas de todas as idades,

sedentários ou atletas, a prática contribui para melhorar a flexibilidade. O alongamento proporciona o afastamento do músculo de um ponto ao outro, aumentando a amplitude do movimento muscular e da elasticidade, com o intuito de desenvolver mais agilidade. Tais exercícios preparam a musculatura para exercer quaisquer movimentos, sem tensões desnecessárias. Existem diferentes tipos de alongamento: estáticos, dinâmicos, específicos, passivo, entre outros. Nesta proposta a ideia é experimentar alongamentos que possam ser realizados no próprio ambiente de trabalho ou estudo na frente do computador.

O (a) professor (a) poderá propor aos estudantes a realização da seguinte sequência de movimentos ao tempo que estes respirem de forma tranquila para relaxar a musculatura.

1. Sentar-se confortavelmente na cadeira, procurando manter os pés apoiados no chão.
 - Começar esfregando uma mão na outra para aquecê-las.
 - Esfregar uma palma na outra, depois passar a palma de uma mão no torso (parte de cima) da outra mão e vice-versa.
 - Abrir e fechar as mãos simultaneamente, enfatizando a abertura da palma e dos dedos.
 - Fazer rotações dos punhos para um lado e para o outro.
 - Juntar as palmas das mãos e comparar a altura dos dedos.
2. Iniciar a massagem.



Fonte: Google imagens

- Com movimentos do polegar e do indicador da mão direita, tocar com pressão os ossinhos do punho e realize círculos, empurrando levemente os tecidos como se quisesse afastar a mão do punho, mas de leve, suavemente.
- Vá percorrendo a palma da mão com o polegar e o dorso com o indicador. Para isso, utilize os mesmos movimentos até chegar à base dos dedos.
- Então, comece a massagear a base do dedo mínimo, até chegar ao topo.

- Repita os movimentos com cada um dos dedos, sempre direcionando o movimento para fora, como se quisesse descolar os dedos da mão. Finalize com o polegar.
 - Em seguida, deslize rapidamente a outra mão, do punho até a ponta de cada dedo, com a intenção de abrir espaço nas articulações do punho, do metatarso e das falanges dos dedos.
 - Ao final, junte as mãos novamente e compare-as. Provavelmente a mão que recebeu a massagem terá os dedos mais alongados que a outra.
 - Repita todo o processo, massageando a mão oposta e compare novamente o tamanho dos dedos.
 - Você também pode realizar a massagem em duplas, trocando as funções depois de finalizar a massagem.
3. Estender um dos braços à frente do corpo com a palma da mão virada para baixo. Com a outra mão puxar as pontas dos dedos de forma a estender os punhos em direção ao antebraço; depois, fazer o mesmo movimento empurrando os punhos para baixo, em movimento de flexão dos punhos. Proceder do mesmo modo com o outro braço.



Fonte: Google imagens

4. Entrelacer os dedos das mãos, fazer uma rotação do punho de forma a apontar as palmas das mãos entrelaçadas para frente do corpo e estender os braços.



Fonte: Google imagens

5. Estender os braços com as mãos entrelaçadas acima da cabeça. Procurar crescer os braços em direção ao teto.



Fonte: Google imagens

6. Sentado com os braços soltos ao longo do corpo, girar o tronco e a cabeça para o lado direito com a intenção de apontar o peito em direção à lateral do corpo. Girar para o outro lado.



Fonte: Google imagens

7. Realize rotações do pescoço para um lado e para o outro lentamente, procurando respirar. Em seguida, flexione o pescoço lateralmente para um lado, permaneça na posição por 10 a 15 segundos. Alterne o lado. Durante o movimento, empurre o ombro oposto para baixo.



Fonte: Google imagens.

8. Experimentar livremente outros movimentos com os braços, os punhos, a cabeça, o tronco e o pescoço. Prestar atenção nas criações dos colegas e trocar esse repertório com eles.
9. Ao final, conversarem sobre as sensações proporcionadas pela atividade. Como estão sentindo o corpo após os alongamentos?

SUBTEMA 04:

Objeto de Conhecimento: Ergonomia e uso de celulares e computadores.

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Refletir sobre os impactos das tecnologias nos aspectos posturais e ergonômicos do corpo no cotidiano e no trabalho e as práticas corporais que visam compensar tais impactos.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Caneta, caderno, data show, computador, internet, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

O (a) professor (a) poderá iniciar a abordagem da temática com a leitura e discussão dialogada do seguinte texto:

ERGONOMIA, CORPO E TRABALHO

Apesar da evolução no contexto do mundo do trabalho, o corpo dos trabalhadores ainda é exigido e precisa ser cuidado conforme as exigências de cada trabalho: as demandas corporais de trabalhadores que carregam peso, abaixam e levantam, e usam técnicas corporais para exercer o trabalho, como os pedreiros, são bem diferentes das de uma pessoa que atua em um *call center*, o dia inteiro sentada diante de um computador, por exemplo.

Essa preocupação com as demandas corporais exigidas nas situações de trabalho ocasionou o desenvolvimento de conhecimentos teóricos e práticas de segurança e bem-estar no trabalho, pois muitos trabalhadores começaram a pedir licenças médicas por apresentarem lesões por esforço repetitivo. Um desses conhecimentos teóricos é a Ergonomia, que pode ser definida como a ciência que analisa a adequação dos ambientes, dos materiais e dos equipamentos às características anatômicas e fisiológicas do ser humano.

Há ergonomia no desenho de móveis, objetos do cotidiano, carros, motos, bicicletas e nos mais variados objetos do cotidiano e dos espaços que utilizamos. O estudo dessas adequações visa tornar a atividade humana mais econômica e adequada para o conforto, a segurança e a saúde do usuário. Muito aplicada a ambientes de trabalho, a ergonomia visa prevenir que erros na relação entre o trabalhador, o espaço, os materiais e os equipamentos que ele utiliza causem danos à saúde ou riscos de acidentes.

Observar e adequar as situações cotidianas e de trabalho aos conhecimentos da ergonomia exige analisar as diferentes interfaces presentes na atividade e como causam impacto nas dimensões: sensorial (nível de ruído, qualidade do ar, da temperatura, do tato, dos cheiros no ambiente), postural (tamanho, altura, posição dos equipamentos/objetos em relação ao corpo), cognitiva (nível de desgaste cognitivo que o ambiente da atividade demanda), psicológicos e sociais (possibilidades de interação, acolhimento e contato humano dos ambientes de trabalho). Existem quatro formas de atuar com a ergonomia:

- Ergonomia de concepção: usada para produzir objetos, espaços e equipamentos e para construir ambientes.
- Ergonomia de correção: como o próprio nome diz, visa corrigir um ambiente que não foi concebido adequadamente, por exemplo, usar suportes para subir a altura da tela de notebooks.
- Ergonomia de conscientização: promove a conscientização do usuário da importância de adequar o ambiente às suas necessidades ergonômicas.
- Ergonomia de participação: aquela na qual o usuário participa ativamente das decisões para ajustar o ambiente às suas necessidades. Ao analisar a problemática do corpo, tecnologia e trabalho, precisamos considerar tanto a melhoria de condições de trabalho, com aplicações práticas da ergonomia e da segurança do trabalho, como ressignificar os sentidos atribuídos à ginástica e às demais atividades corporais que os trabalhadores podem usufruir em seu tempo livre.

Sugestão de atividade:

Na atualidade, o uso de telefones celulares e tablets parece dominar o tempo livre de muitos jovens. Baseado nisso, o (a) professor (a) poderá projetar em data show a imagem abaixo, da série Sur-fake, do artista franco-suíço Antoine Geiger (1995 -), que critica a excessiva presença dos dispositivos móveis em nossa vida.



Fonte: Google imagens.

Após tais momentos, o (a) professor (a) poderá provocar os estudantes a observar a imagem, refletir sobre as questões e, depois, compartilhar suas respostas com os colegas.

- a) Que sensações a imagem desperta em você?
- b) Observe a postura dos jovens. O que aconteceria no corpo deles caso permanecessem horas nessas posições?
- c) Você sente dores nas costas, nas mãos, no pescoço ou em outra parte do corpo ao utilizar aparelhos de celular, tablets ou computadores?
- d) Qual a importância da Ergonomia para a relação corpo e trabalho?

O (a) professor (a) poderá enfatizar com os estudantes que:

Hábitos sedentários e associados ao uso extensivo de celulares, tablets e computadores têm aumentado os problemas posturais na população em geral, especialmente nos jovens. Embora existam parâmetros biomecânicos para a postura corporal, admite-se que não há um padrão para todos, pois a boa postura depende de como cada corpo usa o equilíbrio muscular e o alinhamento dos ossos e das articulações. Isto é, a postura corporal é única para cada indivíduo e depende de como cada um sustenta o próprio corpo em equilíbrio com a ação da gravidade, sem sobrecarga em articulações, ossos, músculos e tendões, gastando a menor quantidade de energia possível. Por isso, a boa postura é aquela na qual você se sente confortável e gasta menos energia para permanecer assim.

SUBTEMA 05:

Objeto de Conhecimento: Ergonomia dos espaços da escola.

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Aplicar os conhecimentos adquiridos para analisar a adequação ergonômica dos espaços da escola.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Caneta, caderno, computador, internet, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

O (a) professor (a) poderá organizar a turma em grupos para que os mesmos possam aplicar os conhecimentos para analisar a adequação ergonômica dos espaços da escola.

Passo a passo aos estudantes:

1. Observar as demandas corporais dos estudantes e dos profissionais que trabalham na escola ao longo da jornada escolar. Registrar as informações em uma tabela. Os estudantes poderão se valer também de registro fotográfico ou vídeo.
2. Da mesma maneira, observar a ergonomia e a adequação dos mobiliários, dos ambientes e dos equipamentos que estudantes e trabalhadores da escola usam: sala de aula, secretaria da escola, cozinha onde as refeições são preparadas, estações de trabalho com computadores na sala dos professores ou na sala de informática (se a escola dispuser desses espaços), altura de degraus de escadas, etc.
3. Realizar uma entrevista com um estudante e outra com um trabalhador da escola sobre como sentem as demandas corporais do trabalho no ambiente escolar e de que maneira lidam com elas.
4. Selecionar um espaço e elaborar ajustes simples na ergonomia, segundo as observações e as entrevistas realizadas.

Professor (a), nessa atividade de experimentação a ideia é que os estudantes possam colocar em prática e agir de forma protagonista na comunidade. Ao observar, entrevistar, sistematizar dados e elaborar uma intervenção propondo uma sequência de alongamentos, os estudantes desenvolvem o pensamento científico, a empatia e o protagonismo.

Avaliação

Em relação a esta Proposição Didática, os estudantes poderão ser avaliados mediante desenvolvimento das atividades propostas, a considerar os critérios:

- Registro de demandas corporais exigidas em alguns tipos de trabalho (Avaliação Formativa);
- Comunicação e argumentação nas propostas de questões e grupos de discussões a serem realizados (Avaliação Somativa);
- Desenvoltura no planejamento, realização e interação em relação aos exercícios de alongamentos propostos (Avaliação Formativa e Somativa).

Para saber mais

1. HOLZMANN, L. Tempos (ainda) modernos, 80 anos depois? Publicado em Democracia e Mundo do Trabalho em Debate, 15 fev. 2016. Disponível em: http://www.dmtemdebate.com.br/tempos_ainda_modernos_80_anos_depois/. Acesso em: 10 set. 2024.

O texto aborda como a temática das significativas mudanças no mundo do trabalho, retratada no filme Tempos modernos, ainda se mostra atual nos dias de hoje, décadas depois de seu lançamento.

2. CASSANI, J. *et al.* Projetos de formação humana eugenista e higienista: prescrições para a educação física em periódicos (1932-1960), Educação em Revista, v. 36, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-46982020000100236&script=sci_arttext. Acesso em: 12 ago. 2024.

O artigo apresenta relatos sobre as orientações higienistas e eugenistas para a Educação Física na primeira metade do século XX no Brasil.

3. <https://www.youtube.com/watch?v=g7q0Yx4N6hU>.





PROPOSIÇÃO DIDÁTICA 4

Tema: Ginásticas de Conscientização Corporal

Fundamentação:

Na área de Educação Física, a ioga se enquadra no conjunto de práticas das ginásticas de conscientização corporal, como o método Pilates, a antiginástica e o tai chi chuan. Conhecidas também como práticas corporais alternativas, são originárias de diferentes culturas ou da fusão entre elementos das culturas orientais, como a indiana, no caso da ioga, e a chinesa, no caso do tai chi chuan. Outras se relacionam aos estudos modernos sobre o funcionamento do corpo, como o método Pilates e a antiginástica. Embora muitas pessoas pensem que a ioga é apenas uma prática corporal, é importante destacar que essa é uma cultura composta de muitos elementos associados ao autoconhecimento e ao desenvolvimento humano, individual e coletivo. A cultura da ioga busca integrar e equilibrar corpo, mente e espiritualidade, e apresenta também um conjunto de preceitos morais, fundamentados em uma cosmovisão própria. Por essa razão, a ioga pode ser definida como um estilo de vida. O autoconhecimento é um ponto comum nesse olhar filosófico indiano sobre o ser humano. Sem conexão consigo mesmo, com seu equilíbrio corporal, psíquico e energético não é possível alcançar a plena existência humana.

Conteúdos propostos

- A ioga e seus benefícios: experimentar para conceituar.
- Práticas de ioga para ansiedade e cansaço mental.

Objetivos de aprendizagem

- Refletir sobre as relações entre práticas corporais, bem-estar e visões de mundo.
- Compreender o conceito de ginástica de consciência corporal e suas relações com visões de mundo pautadas na integralidade do ser humano, reconhecendo-as como possibilidades de desenvolver o autoconhecimento e o equilíbrio da mente, do corpo e das emoções.
- Reconhecer a importância da democratização de acesso às práticas corporais de consciência corporal como direito à saúde.
- Experimentar e significar práticas de ioga.

DESENVOLVIMENTO METODOLÓGICO DAS AULAS E SUGESTÕES DE ATIVIDADES

SUBTEMA 01:

Objeto de Conhecimento: A ioga e seus benefícios: experimentar para conceituar.

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Experimentar e significar práticas de ioga.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Caneta, caderno, computador, data show, dispositivo eletrônico para reprodução de música, colchonetes ou toalhas, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

1º MOMENTO: O (a) professor (a) poderá, juntamente com os estudantes, fazer a leitura do seguinte texto acerca da ioga.

O que é a IOGA?

A ioga é uma prática cultural indiana de origem milenar. Associa a cosmovisão pautada na busca do equilíbrio entre o ser humano e a natureza. Defende a necessidade de integrar as dimensões física, cognitiva, emocional e espiritual. Envolve a prática de posturas corporais, exercícios de respiração e meditação.

A ioga tem se popularizado como prática de cuidado de si, educação e reabilitação física, acessível a todos os públicos: crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos.

2º MOMENTO: Atividade prática de experimentação de posturas da Ioga a ser mediada e acompanhada pelo (a) professor (a).

- TADÁSANA: A POSTURA DA MONTANHA

Como o nome da postura indica, o objetivo do tadásana é colocar-se em pé, firme, estável, com atitude ativa e centrada. A postura trabalha a distribuição do peso de forma equilibrada e consciente nos pés. O tônus para manter-se de pé, com o olhar fixo e a respiração controlada, exige foco e quietude da mente. Na tradição da ioga, essa postura representa a ligação do ser humano com o céu e a terra.

Sob seu comando, o (a) professor (a) poderá solicitar os seguintes exercícios:

1. Ficar em pé, com os pés paralelos e aproximados, sem ultrapassar a largura do quadril.
2. Posicionarem-se os braços na lateral do corpo, com as mãos viradas para dentro, os dedos unidos e apontados para baixo.
3. Posicionar a cabeça de modo que o queixo fique paralelo ao solo. Estender os dedos dos pés, tirando-os do solo enquanto percebe toda a planta dos pés bem firme no chão.
4. Ativar a musculatura das pernas, contraindo as coxas e levantando as patelas. Procurar sentir como os músculos envolvem os ossos, respirar de forma lenta, inspirando e expirando pelo nariz. Manter os quadris encaixados e alinhados, de forma que o sacro (osso posterior do quadril) aponte para baixo.
5. Alongar toda a coluna, relaxar os ombros procurando afastá-los das orelhas. Imaginar um fio sobre o centro da cabeça, puxando você para cima e ao mesmo tempo empurrar o chão com os pés. Sinta essa conexão entre o solo e o alto da cabeça.



Fonte: Google imagens.

- **TALÁSANA: A POSTURA DA PALMEIRA**

A referência à palmeira no nome da postura ajuda você a pensar na bintencionalidade dos movimentos. Imagine que você é essa grande palmeira crescendo. Sob seu comando, o (a) professor (a) poderá solicitar os seguintes exercícios:

1. A partir da posição de tadásana, elevar os braços lateralmente e ficar na ponta dos pés, enquanto inspira. Prestar atenção no apoio dos pés e, se tiver dificuldade com o equilíbrio, manter os pés inteiros no chão.
2. Abaixar os braços ao expirar e repetir o movimento, erguendo os braços novamente. Mantenha a posição enquanto conseguir ficar com os pulmões cheios. Contraia os músculos do assoalho pélvico e das nádegas, afaste os ombros e imagine que o alto da cabeça é puxado por um fio para cima.
3. Ativar o tônus muscular dos dedos unindo as palmas das mãos acima da cabeça. Sinta a contração dos músculos das pernas e mantenha o queixo paralelo ao solo e os olhos direcionados a um ponto fixo.



Fonte: Google imagens.

- VRIKSHASANA: A POSTURA DA ÁRVORE

A postura da árvore exige equilíbrio em um pé. Aqui a referência é uma grande árvore bem estabilizada, como a nome da postura revela.

Sob seu comando, o (a) professor (a) poderá solicitar os seguintes exercícios:

1. Partir da postura *tadāsana*.
2. Flexionar um dos joelhos e apoie a sola do pé na parte interna da coxa oposta, o mais alto possível. Se não puder, posicionar o pé em um ponto mais baixo, na altura que conseguir. Evitar apenas apoiar o pé na altura do joelho, para não forçar a articulação.
3. Posicionar as mãos à frente do osso esterno (no centro do peito) com as palmas das mãos encostadas.
4. Empurrar o chão acionando a musculatura da coxa da perna que está apoiada no solo.
5. Respirar de forma consciente, mantendo a postura o quanto for confortável. Manter o olhar em um ponto fixo para facilitar o equilíbrio.
6. Lembrar-se de manter o queixo paralelo ao solo, ombros relaxados e afastados da direção das orelhas.
7. Retornar o pé ao chão e inverter a postura, trocando de perna.
8. Continuar imaginando um fio que puxa o alto da cabeça para cima. Trazer para a mente a imagem de uma árvore imponente que se mantém estável ao vento.



Fonte: Google imagens.

3º MOMENTO:

O (a) professor (a) poderá mobilizar, por meio da experiência, o desenvolvimento do pensamento computacional, a capacidade de construir conceitos a partir da observação de padrões que integram os efeitos da prática de ioga em seu corpo. O objetivo é responder as seguintes questões:

1. Que movimentos a ioga propõe?
2. Que conhecimentos sobre as partes do corpo precisam de atenção durante a prática?
3. Que sensações esses movimentos provocam?
4. De que forma a mente trabalha para executar os movimentos?
5. O que há de comum entre os movimentos?

O (a) professor (a) poderá organizar um momento de diálogo com os estudantes para que estes discutam em uma Roda de Conversa os questionamentos propostos.

SUBTEMA 02:

Objeto de Conhecimento: Práticas de ioga para ansiedade e cansaço mental.

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Vivenciar posturas da ioga voltadas para o controle da ansiedade e do cansaço mental.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Caneta, caderno, computador, data show, dispositivo eletrônico para reprodução de música, colchonetes ou toalhas, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

POSTURAS PARA ANSIEDADE

O (a) professor (a) poderá solicitar aos estudantes, a realização dos seguintes exercícios:

- USTRASANA (POSTURA DO CAMELO)

1. Sentarem-se com joelhos, canela e peito do pé no chão. Os joelhos devem estar afastados na distância do quadril.
2. Caso sinta dificuldades, recomenda-se usar uma parede como apoio: encoste coxas e púbis na parede.
3. Posicionar as mãos na cintura, estender a coluna para trás, mantendo as coxas e o púbis ainda encostados.
4. Levar as mãos em direção aos pés, buscando alcançá-los, se puder.



Fonte: Google imagens.

- JANU SIRSASANA (POSTURA DA CABEÇA NOS JOELHOS)

1. Sentarem-se com as pernas esticadas.
2. Flexionar um dos joelhos, dobrando-o para o lado, e usar as mãos para auxiliar o calcanhar a encostar-se ao glúteo e o joelho no chão.
3. Erguer as duas mãos e alongar o tronco. Então flexionar o tronco para frente em direção ao pé da perna esticada, até que as mãos alcancem o pé.
4. No primeiro momento, estender a coluna, peito aberto apontando para frente e ombros direcionados para baixo, distantes das orelhas.
5. No segundo momento, flexionar a coluna ao máximo que puder, levando o peito e a cabeça em direção à perna estendida.



Fonte: Google imagens.

- PASCHIMOTTANASANA (POSTURA DA PINÇA)

1. Sentarem-se com as duas pernas esticadas e elevar os braços para o teto com o intuito de esticar o tronco.

2. Flexionar o tronco para frente, até as mãos alcançarem as laterais dos pés, com uma mão segurando cada um dos pés.

3. No primeiro momento, estender coluna, peito aberto apontando para frente e ombros direcionados para baixo, distantes das orelhas. No segundo momento, flexionar mais ainda o tronco, se possível dobre os cotovelos lateralmente e aproxime a cabeça dos joelhos.



Fonte: Google imagens.

- ARDHA UTTANASANA (MEIA POSTURA DO ALONGAMENTO INTENSO)

1. Posicionar-se de pé, com os pés unidos, e erguer os braços para o alto de forma vertical.

2. Flexionar o tronco até a altura do quadril, mantendo os braços estendidos, até esta altura, formando um ângulo de 90 graus com o corpo. O ideal é que a postura seja feita em frente a uma parede, cadeira ou qualquer objeto onde seja possível apoiar as mãos.



Fonte: Google imagens.

POSTURAS PARA CANSAÇO MENTAL

- ADHO MUKHA VAJRASANA (POSTURA DO DIAMANTE COM OS BRAÇOS DE CACHORRO OLHANDO PARA BAIXO)

1. Posicionar joelhos, canela e peito do pé no chão. Sentar-se nos calcanhares unidos.

2. Levar a testa no chão, sem descolar os calcanhares dos ísquios.

3. Esticar os braços à frente, o mais longe possível, mantendo-os separados na distância dos ombros (dedos médios paralelos).

4. Empurrar as palmas das mãos no chão, relaxar o pescoço.



Fonte: Google imagens.

- ADHO MUKHA SVANASANA (CACHORRO OLHANDO PARA BAIXO)

1. Posicionar-se em *adho mukha vajarasana*.

2. Levantar os quadris e ficar em uma posição de quatro apoios: apoiar os dedos do pé no chão, elevar os joelhos empurrando o quadril para cima e para trás; esticar os joelhos, contrair e girar as coxas para dentro, levar os calcanhares em direção ao chão.



Fonte: Google imagens.

3. Empurrar o chão com as mãos e levar as escápulas em direção ao peito. Relaxar pescoço e cabeça.

4. Para retornar, levar os joelhos para o chão, sente nos calcanhares, voltando à postura *adho mukha vajarasana*.

5. Trazer as mãos na frente do rosto, encostar o queixo no peito, empurrar o chão com as mãos e subir o tronco, desenrolando-o.

- UTTANASANA (POSTURA DO ALONGAMENTO INTENSO)

1. Começar fazendo a posição tadásana.

2. Elevar os braços para o alto, estendidos verticalmente ao lado da cabeça, com as palmas da mão voltadas para dentro.

3. Flexionar o tronco para frente e para baixo, mantendo os braços esticados para frente.

4. Aproximar o tronco das pernas e a cabeça dos joelhos. Se possível, sem flexionar os joelhos ou flexionando-os levemente, tocar o chão com as mãos, posicionando-as ao lado dos pés, ou segurar nos tornozelos ou canela. Colocar o peso do corpo no metatarso.

5. Para retornar à posição inicial, esticar novamente os braços para frente e depois para cima, desenrolando o tronco lentamente.



Fonte: Google imagens.

- PRASARITA PADOTATANASANA (POSTURA DAS PERNAS ABERTAS E CABEÇA TOCANDO O CHÃO)

1. Em pé, separar os pés ao máximo, mantendo-os paralelos.

2. Apoiar as mãos na cintura e olhar para cima, com o tronco alongado.

3. Flexionar o tronco para frente, com o peito aberto, e posicionar as pontas dos dedos no chão, alinhados aos ombros, com os braços esticados.



Fonte: Google imagens.

4. Em seguida, flexionar o tronco para baixo, se possível permitindo que o topo da cabeça toque o chão. Apoiar a palma das mãos no chão e flexionar os cotovelos.

5. Para voltar à posição inicial, apoiar as pontas dos dedos no chão, elevar o peito para frente. Retornar o tronco para a posição vertical e apoiar as mãos novamente na altura do quadril.

Avaliação

Solicitar aos estudantes que descrevam as principais características da loga, destacando como eles se sentiram ao praticá-la (Avaliação Formativa).

Para saber mais

IMPOLCETTO, F. M. *et al.* As práticas corporais alternativas como conteúdo da Educação Física escolar. *Pensar a prática*, v. 16, n. 1, p. 267-281, 2013. DOI: <https://doi.org/10.5216/rpp.v16i1.15213>.

O artigo apresenta a conceituação das práticas corporais alternativas e explica a importância desse conteúdo nas aulas de Educação Física escolar.

LORENZETTO, L. A. MATTHIESEN, S. Q. *Práticas corporais alternativas*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

O livro fornece várias possibilidades de práticas corporais alternativas para as aulas de Educação Física.





PROPOSIÇÃO DIDÁTICA 5

Tema: Ginásticas de Conscientização Corporal - Pilates

Fundamentação:

As Ginásticas de Conscientização Corporal são práticas corporais caracterizadas por movimentos suaves e lentos, posturas e exercícios respiratórios voltados para a obtenção de uma melhor percepção do próprio corpo. Algumas práticas que constituem esse grupo têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental.

As ginásticas de conscientização corporal costumam ser prazerosas e requerem maior concentração na realização dos movimentos, favorecendo a tomada de consciência sobre as sensações e percepções corporais e o autoconhecimento. O Pilates, desenvolvido originalmente por Joseph Pilates, é um conjunto de exercícios que são realizados no solo ou em equipamentos exclusivos, visando ao total e completo controle do corpo e da mente e à conexão entre eles. Além disso, restabelece a saúde de indivíduos em condições patológicas e promove aumento da qualidade de vida para pessoas saudáveis.

Conteúdos propostos

- Noções básicas e principais características do Pilates;
- Benefícios oferecidos pela prática regular do Pilates;
- Pilates de solo (sem e com acessório).

Objetivos de aprendizagem

- Refletir como a prática do Pilates pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.
- Conhecer e vivenciar exercícios de Pilates de solo, identificando as potencialidades e os limites do próprio corpo e as exigências corporais dessa prática.

DESENVOLVIMENTO METODOLÓGICO DAS AULAS E SUGESTÕES DE ATIVIDADES

SUBTEMA 01:

Objeto de Conhecimento: Noções básicas e benefícios do Pilates.

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Compreender os princípios básicos assim como os inúmeros benefícios oferecidos pela prática regular do Pilates.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Caneta, caderno, computador, data show, dispositivo eletrônico para reprodução de música, colchonetes ou toalhas, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

O (a) professor (a) poderá iniciar o estudo da temática com uma abordagem sobre os princípios básicos dessa Ginástica de Conscientização Corporal, que tem como objetivo principal, o desenvolvimento do controle muscular.



Fonte: Google imagens.

- **Concentração:** durante todo o exercício, a atenção é voltada para cada parte do corpo, para que o movimento seja desenvolvido com maior eficiência possível.
- **Respiração:** deve ocorrer ao mesmo tempo que a ação muscular, favorecendo a melhora da ventilação pulmonar e da oxigenação tecidual.
- **Centralização:** chamado de powerhouse, core ou centro de força, que é o ponto focal para o controle corporal. É formado pela musculatura que circunda nosso centro de gravidade, ou seja, são os músculos abdominais, da região lombar, da pelve e do quadril. Esse centro de força forma uma estrutura de suporte responsável pela sustentação da coluna e dos órgãos internos. O fortalecimento dessa musculatura proporciona a estabilização do tronco e o alinhamento biomecânico com menor gasto energético aos movimentos.
- **Precisão:** primordial na qualidade do movimento e no realinhamento postural do corpo. Consiste no refinamento do controle e do equilíbrio dos diferentes músculos envolvidos em um movimento.
- **Movimento Fluido:** executado de forma controlada e contínua, exhibe qualidade de fluidez e leveza que absorve os impactos do corpo com o solo.
- **Controle:** preocupação com o controle de todos os movimentos, visando aprimorar a coordenação motora e evitando contrações musculares inadequadas ou indesejáveis.

Em um segundo momento, o (a) professor (a) poderá listar os principais benefícios provenientes da prática do Pilates, tais como:

- Melhora a flexibilidade.
- Aumenta a força e a resistência muscular.
- Aprimora a postura.
- Melhora a respiração.
- Incrementa o condicionamento físico.
- Melhora o autoconceito e a percepção da aparência física.
- Promove a qualidade do sono.
- Aumenta a consciência corporal.
- Aperfeiçoa o equilíbrio dinâmico.
- Aumenta a coordenação motora.
- Reabilita possíveis lesões.
- Eleva o bem-estar.
- Diminui o estresse, a ansiedade e a depressão.
- Melhora o humor e a qualidade de vida.

Em terceiro momento, o (a) professor (a) poderá trazer uma abordagem sobre a classificação dos exercícios de Pilates, que podem ser divididos em dois grupos:

1. Os realizados no solo (*mat pilates*), que envolvem acessórios como bolas, faixas elásticas, rolos e *magic circle* (círculo mágico), e
2. Os exercícios com aparelhos (*studio pilates*), constituídos de equipamentos com molas e polias, como *cadillac*, *reformer*, *chair* e *barrel*.

Em um quarto momento, o (a) professor (a) poderá projetar alguns vídeos de prática do Pilates de solo (apenas com o próprio corpo) para iniciantes e propor que os estudantes executem os exercícios.

Dicas de vídeos:



<https://www.youtube.com/watch?v=uvDzAyrJZkc>



<https://www.youtube.com/watch?v=RUpsq4SyzDY>

Ressaltar com os estudantes que o Pilates de solo é formado por exercícios realizados apenas com o próprio corpo ou com acessórios simples. Alguns desses exercícios enfatizam o aprendizado da respiração e do centro de força, tendo um caráter educativo. No Pilates de solo, os exercícios exigem força e resistência muscular, flexibilidade, equilíbrio e muita consciência corporal. Há uma divisão de exercícios por níveis no Pilates de solo: inicial, intermediário e avançado; assim, podem ser praticados por todos, em qualquer momento da vida.

SUBTEMA 02:

Objeto de Conhecimento: Pilates de solo (sem e com acessório)

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Valorizar a prática do pilates de solo, reconhecendo a importância de cuidar da saúde física e emocional.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Colchonetes, aparelho celular e caixa amplificadora.

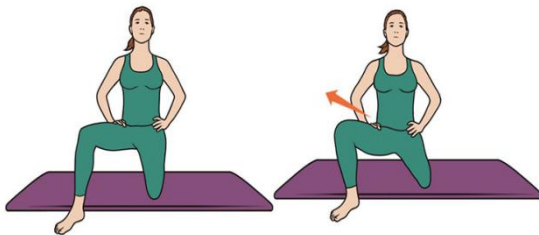
Proposta de desenvolvimento metodológico

Antes da prática, o (a) professor (a) poderá promover uma roda de conversa e destacar a importância da inspiração e da expiração durante a execução dos exercícios de Pilates de solo. Poderá também enfatizar a multiplicidade de padrões de desempenho e saúde, inibindo qualquer atitude desrespeitosa ou preconceituosa durante as práticas.

Em seguida, o (a) professor (a) poderá solicitar aos estudantes que tirem os calçados, peguem os colchonetes e se espalhem pelo ambiente. Ao som de músicas de Pilates, poderá realizar demonstrações dos exercícios ilustrados a seguir e requerer que prestem atenção na respiração durante os movimentos.

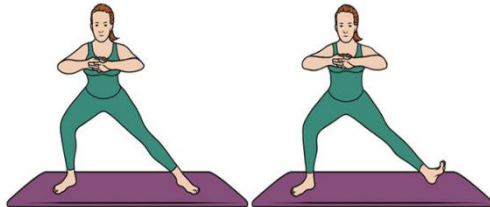
MOBILIZAÇÃO DE QUADRIL E TORNOZELOS

Ajoelhe-se de um lado e pise à frente com a perna oposta a 90 graus. Desloque a perna dobrada para o lado. Dica: contraia abdome e glúteo para melhorar a estabilidade. Dez repetições para cada lado.



SENTADA LATERAL

Abra as pernas na extensão do seu colchonete e flexione uma delas. Tire do chão a sola do pé da perna estendida. Coloque força nos quadris para não sobrecarregar lombar e joelhos. Dez repetições para cada lado.



LEG LOWER

Desça uma perna enquanto a outra fica estendida para o alto. Ative glúteos e abdome. Se a lombar doer, flexione a perna que está no alto e mantenha o apoio das mãos no solo. Dez repetições de cada lado.



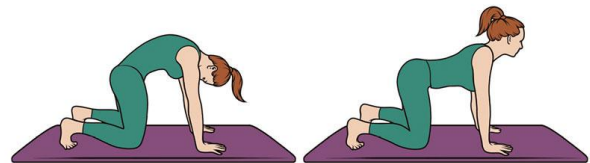
PRANCHA DINÂMICA

Em quatro apoios, tire os joelhos do chão e eleve uma perna até a altura do tronco e retorne. O tronco permanece estável (sem rodar, subir ou descer o quadril). Dez repetições de cada lado.



CAT/COW

Em quatro apoios, inspire "abrindo as costas" para o teto e empurrando o chão com as mãos. Solte o ar curvando o cóccix e a cabeça, afundando o peito. Dez repetições.



ROLL UP

Deitado com as pernas abertas um pouco além do quadril, erga o tronco vértebra a vértebra sem impulso. Permaneça com a coluna em "C" longo. Contraia o abdome e retorne. Cinco repetições.



PERDIGUEIRO OU SUPER-HOMEM

Comece em quatro apoios olhando à frente. Eleve simultaneamente braço e perna opostos. Aproxime cotovelo e joelho sem tocar o chão. Atenção à estabilidade do tronco! Dez repetições de cada lado.



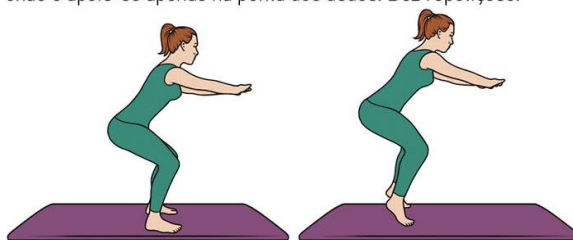
PONTE + UNILATERAL

Eleve o quadril, ativando glúteos e posteriores de coxa. Erga uma perna e permaneça por 15 segundos, ativando bastante a parte de trás das coxas. Três repetições de cada lado.

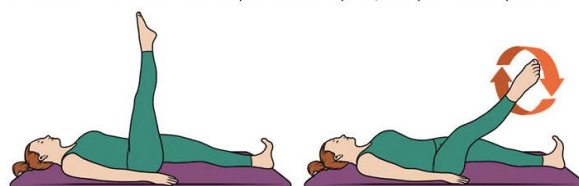


AGACHAMENTO

Flexione os joelhos a 90 graus e leve o quadril bem para trás, como se estivesse sentando em uma cadeira. Tire os calcanhares do chão e apoie-se apenas na ponta dos dedos. Dez repetições.

**LEG CIRCLES**

Deite-se sobre o colchonete ou tapetinho e eleve uma das pernas, fazendo círculos para ambos os lados. Contraia o abdome para evitar mexer o restante do corpo. Cinco repetições para cada perna.



Fonte: <https://www.ativo.com/corrída-de-rua/treinamento-de-corrída/benefícios-do-pilates-corrída-exercícios/>. Acesso em 05 jan. 2025.

Avaliação

Em relação a esta Proposição Didática, os estudantes poderão ser avaliados mediante desenvolvimento das atividades propostas, a considerar os critérios:

- Disposição, envolvimento e comprometimento com as atividades propostas (Avaliação Formativa e Somativa);
- Participação nos momentos de diálogo com colegas e professor (a) (Avaliação Formativa);.

Para saber mais

<https://www.youtube.com/watch?v=w4VeUT2kA4k>.



<https://www.youtube.com/watch?v=pzB8YsTGKss>.



<https://www.infoescola.com/educacao-fisica/pilates/>.





PROPOSIÇÃO DIDÁTICA 6

Tema: Corporeidade e cultura

Fundamentação:

Comunicamo-nos por meio da gestualidade e dos movimentos corporais. Esses elementos nos permitem identificar sensações e interpretar as intenções das pessoas com as quais convivemos. Em nosso cotidiano, por exemplo, nas diversas práticas corporais que executamos, há muitos gestos que definem padrões de comunicação. Nosso corpo transmite mensagens o tempo todo. Quando desenvolvemos a consciência corporal, percebemos melhor nosso corpo, reconhecendo e identificando seus processos de comunicação por meio da oralidade, dos movimentos e da gestualidade presentes nas práticas corporais. O desenvolvimento da consciência corporal traz benefícios às pessoas nas mais diversas áreas de atuação. Na Arte, por exemplo, atores e dançarinos estudam a gestualidade para potencializar as ações expressiva e comunicacional do corpo. Na Medicina, esse estudo ajuda a melhorar a qualidade de vida dos pacientes. No esporte, a consciência corporal contribui para aprimorar a performance do atleta, seja ele de alto rendimento ou amador.

Conteúdos propostos

- O que é Corporeidade?
- Corporeidade e culturas juvenis.
- O corpo como forma de expressão.

Objetivos de aprendizagem

- Compreender o que é corporeidade;
- Investigar a relação existente entre corporeidade e culturas juvenis.
- Compreender o corpo como forma de se expressar.
- Analisar dados para verificar como a diversidade pode ser percebida na escola.

DESENVOLVIMENTO METODOLÓGICO DAS AULAS E SUGESTÕES DE ATIVIDADES

SUBTEMA 01

Objeto de Conhecimento: **Conversando sobre o corpo - O que é Corporeidade?**

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Compreender o que é corporeidade;

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Canetas, cadernos, data show, computador, internet, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

O (a) professor (a) poderá iniciar a aula com a projeção das imagens abaixo através de Data Show para em seguida fazer a abordagem da temática.



Velocista deixando o bloco de largada de uma pista de corrida.

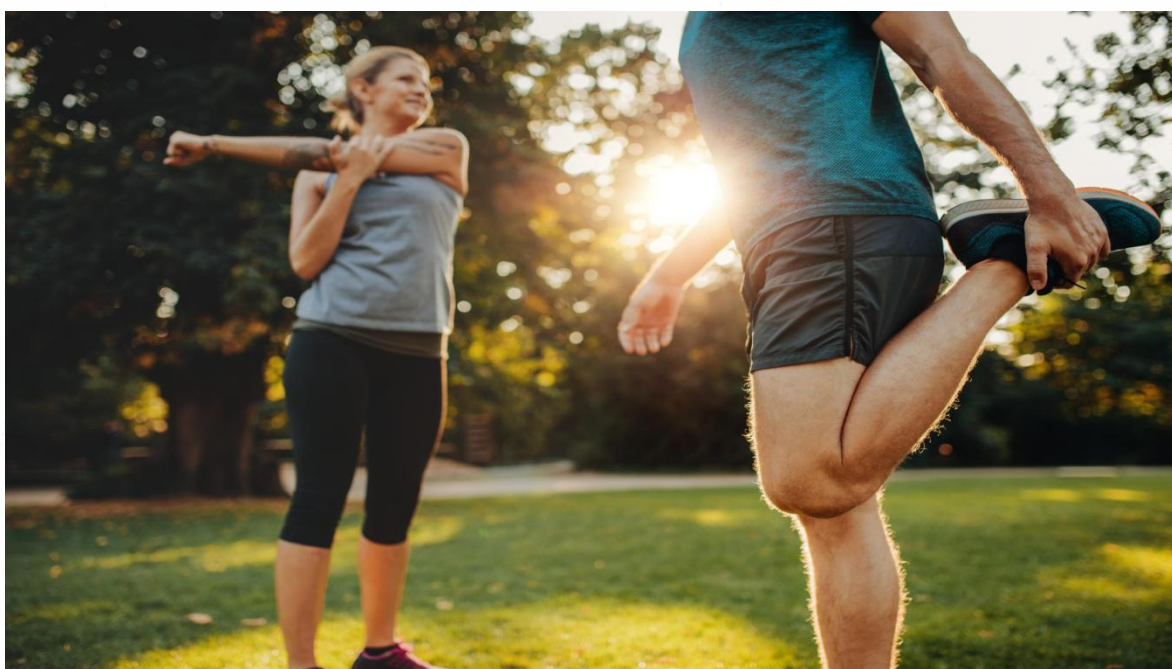
Fonte: Google imagens

O (a) professor (a) poderá iniciar a abordagem da temática explorando os seguintes textos:

O que é corporeidade?

Para desenvolver a consciência corporal, precisamos compreender os movimentos corporais e suas intencionalidades. Para isso, é necessário que tenhamos a percepção das potencialidades e dos limites de nosso corpo. Tal consciência corporal permite realizar tanto simples atividades cotidianas, como caminhar e escovar os dentes, quanto práticas mais complexas, como dançar ou saltar.

Essa compreensão do corpo é entendida como **Corporeidade**, ou seja, a forma como compreendemos e percebemos o que somos corporalmente, tanto no aspecto físico quanto em nossas potencialidades. Na Educação Física, o estudo da corporeidade está centrado em perceber as práticas corporais e sua capacidade comunicativa, seja pela gestualidade ou pela execução do movimento corporal. Logo, compreender-se em movimento e entender como o corpo se relaciona com o espaço melhora a performance motora em qualquer prática corporal, seja em um esporte, seja em uma atividade cotidiana.



Pessoas realizando exercícios de alongamento muscular.

Fonte: Google imagens

A sistematização do movimento

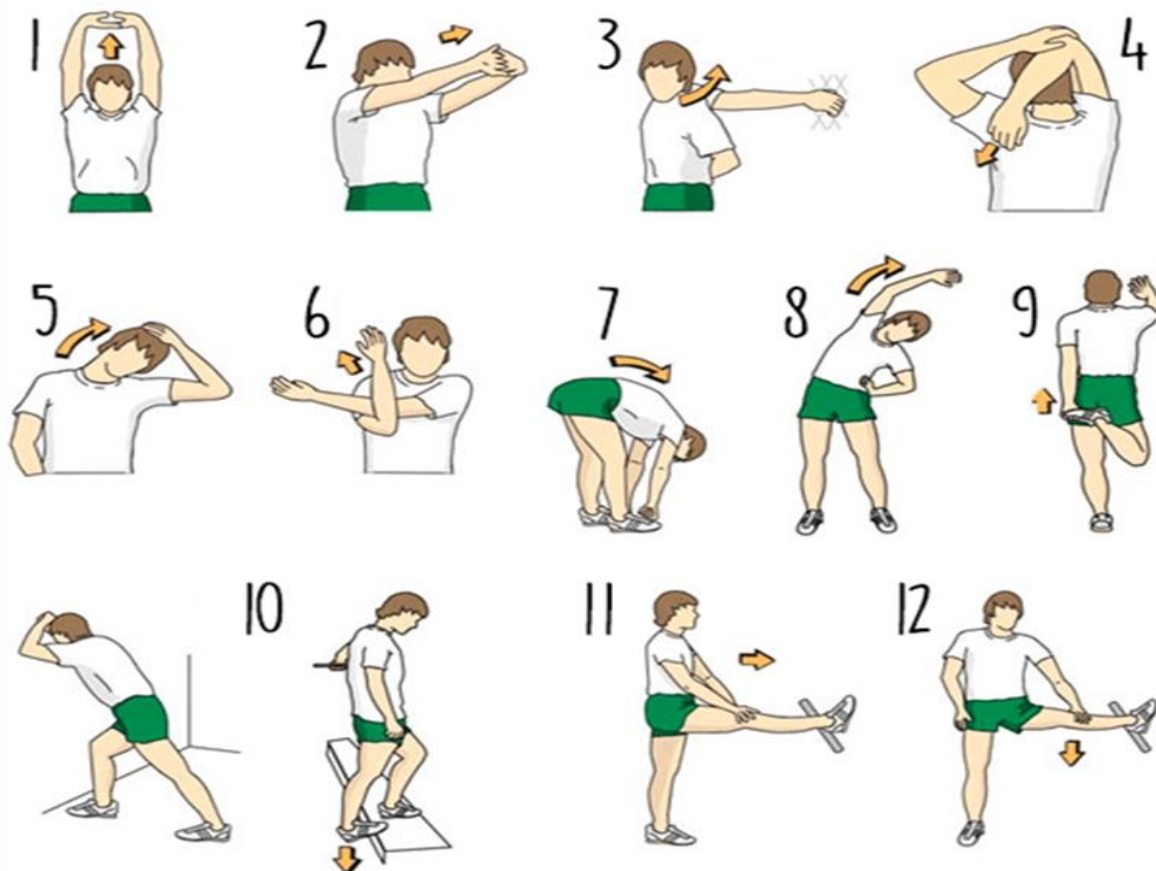
Podemos nos comunicar explorando nossa gestualidade e os movimentos corporais. Tomar consciência disso nos permite realizá-los de maneira mais adequada, poupando energia, melhorando a flexibilidade e evitando lesões. A consciência corporal possibilita desenvolver o conhecimento de nosso corpo, entendendo o que ele é capaz de fazer e quais são suas limitações. Uma das atividades físicas que potencializam esse autoconhecimento é o Alongamento, que aumenta a flexibilidade do corpo. Tal atividade deve estar presente em todas as práticas da cultura corporal de movimento, como nas práticas esportivas, na ginástica e na corrida. Também é essencial em atividades como a ioga e o balê, assim como em sessões de fisioterapia.

É importante que o (a) professor (a) reflita com os estudantes sobre a importância do estudo da corporeidade e como isso está relacionado às práticas corporais que executamos. Para o aprofundamento da temática, para que os estudantes possam ter dimensão sobre os limites dos próprios corpos e das inúmeras possibilidades que os cercam, sugere-se a seguinte atividade:

- Etapa 01
- Os estudantes devem ser organizados em grupos.
- Escolham um lugar amplo e limpo para as atividades que serão desempenhadas.
- Distribuam as funções: definam quem serão os responsáveis por propor e conduzir as atividades, contatar os voluntários, fazer as perguntas e tomar notas sobre as reações dos participantes.
- Iniciem a pesquisa.
 - a) Seleccionem, no mínimo, cinco pessoas da comunidade com idade e sexo diferentes para participarem da atividade. É importante que os perfis sejam diferentes para garantir maior abrangência na pesquisa.*
 - b) Façam contato com elas anteriormente para explicar de que se trata a atividade e combinem a data para sua realização. Nesse contato, garanta o sigilo das respostas a todos os participantes.*
 - c) Registrem o nome, a idade e o sexo de cada participante.*
- Façam aos participantes as seguintes perguntas.
 - 1. Com que frequência você pratica atividades físicas?*
 - 2. Você apresenta algum tipo de problema de saúde que o limite fazer alongamento?*

- Etapa 2

Para iniciar, proponham atividades de alongamento. Observem alguns exemplos abaixo.



Fonte: Google imagens

- Durante o alongamento, procurem observar as pessoas que não conseguem executar todo o movimento.
- Questionem essas pessoas sobre as limitações que encontraram para a execução do movimento. Registrem esses relatos com as informações fornecidas anteriormente. Verifiquem, nas questões iniciais, qual é o perfil dessas pessoas, por exemplo, se elas praticam ou não atividades físicas.

- Etapa 3

Após a série de alongamentos, proponham aos participantes as seguintes práticas.

- Peça-lhes que fiquem na posição sentada, alongando lateralmente as pernas e os braços o máximo que conseguirem.



Fonte: Google imagens

2. Feito isso, na posição solicitada, perguntem a eles qual é a parte do corpo que consideram estar mais distante. Verifiquem a compreensão que as pessoas têm de seus limites corporais. Para isso, proponham algumas ações: toque com sua mão esquerda a ponta de seu pé direito e levante simultaneamente sua perna esquerda e seu braço direito.

3. Façam as seguintes perguntas e anatem as diversas respostas das pessoas nos dois momentos.

- *Qual a parte de seu corpo que você considera estar mais longe de você? O que lhe faz ter esse entendimento?*
- *Qual é a sensação gerada pela posição adotada?*
- *Que percepção você tem de espaço estando nessa posição?*

4. Registrem a compreensão que elas têm dos movimentos e como respondem aos estímulos de seus comandos.

5. Elaborem hipóteses com base no perfil das pessoas escolhidas – idade, sexo, estilo de vida. Procurem responder qual perfil de pessoa apresentou mais dificuldades em realizar os movimentos corporais, apontando sempre os fatores limitadores. Registrem também as que apresentaram mais facilidade, indicando os fatores responsáveis por isso.

6. Por fim, cada grupo deve apresentar os resultados da experiência à turma.

O (a) professor poderá organizar seminários expositivos para a turma com as informações coletadas e as hipóteses que levantaram com base no perfil das pessoas escolhidas. Ao final das apresentações, os estudantes podem comparar os resultados debatendo essas hipóteses. Em seguida, poderá haver um momento de auto avaliação, para que os estudantes possam refletir sobre a própria prática.

SUBTEMA 02:

Objeto de Conhecimento: Corporeidade, culturas e juvenis.

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Investigar a relação existente entre corporeidade e culturas juvenis.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Canetas, cadernos, data show, computador, internet, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

O (a) professor (a) poderá iniciar a abordagem da temática com a projeção da imagem abaixo e o questionamento que se segue:



Representação - Juventude e sociedade Moderna

Fonte: Google imagens

Você consegue perceber características semelhantes entre você e seus amigos mais próximos? Quais gestos, frases ou outros elementos são comuns entre vocês? De que maneira essas características são importantes para a relação de amizade que vocês têm?



O intuito desta questão é incentivar os estudantes a refletir sobre como a cultura corporal (da gestualidade, das roupas, da linguagem verbal, dos adereços, entre outros) pode não apenas expressar a nossa individualidade, mas também ser uma maneira de aproximar pessoas com gostos e opiniões semelhantes.

Em seguida, propõe-se o estudo do seguinte texto:

Corporeidade e culturas juvenis

Você já reparou como nosso corpo pode comunicar elementos da nossa identidade? Repare que muitos grupos utilizam a linguagem corporal para ocupar seu espaço e se comunicarem. Existe uma diversidade de comportamentos e de expressões culturais nas ações que realizamos. Para conferirmos isso, basta observar por alguns instantes os colegas no pátio da escola durante o intervalo, por exemplo.

No que consistem essas culturas? Por que falamos delas no plural? A expressão culturas juvenis refere-se às diversas formas de comportamento e identidade dos segmentos da juventude. Pode-se dizer que essas culturas revelam a condição social dos jovens ao mesmo tempo que manifestam os códigos que eles utilizam para interagir entre si dentro dos próprios grupos sociais.

Na escola, os jovens se manifestam por meio do corpo seja qual for a situação. Assim, os gestos, os modos de falar e as vestimentas indicam as respectivas regiões, classes sociais, etnias e religiosidades, expondo a pluralidade da dimensão das culturas juvenis. Se você olhar ao seu redor, certamente reconhecerá algumas características das culturas juvenis na escola e, ao observar seus gestos, sua forma de se comunicar e algumas outras características, provavelmente perceberá em qual grupo das culturas juvenis você se encaixa.

Proposta de atividade prática:

Identificando a diversidade na escola

- Etapa 01

Formação de grupos, que leve em consideração o quantitativo de estudantes da turma.

- Etapa 02

Orientações:

- Realização de um levantamento dos perfis socioculturais de jovens que frequentam a escola. Elaboração um roteiro de perguntas a fim de verificar as seguintes informações e preferências.

Idade – gênero – região em que mora – religião –
lazer – trabalho – música – espaços que frequenta

- Selecionar alguns voluntários da escola para fornecer essas informações.
- Em seguida, organizar os dados obtidos em tabelas e analisá-los.
- Durante as análises, verificar como a diversidade pode ser percebida em sua escola: as características mais comuns, as que são peculiares a determinado grupo e as que se aproximam em algum aspecto.
- Por fim, elaborarem cartazes com os resultados obtidos e fixá-los em lugares apropriados para que mais estudantes conheçam a diversidade das culturas juvenis da escola.

Avaliação

Em relação a esta Proposição Didática, os estudantes poderão ser avaliados mediante desenvolvimento das atividades propostas, a considerar os critérios:

- Desenvoltura em relação aos seminários expositivos (Avaliação Formativa e Somativa);
- Envolvimento, responsabilidade e comprometimento com as atividades propostas (Avaliação Formativa);
- Autoavaliação sobre a própria prática (Avaliação formativa).

Para saber mais

DAMÁSIO, A. R. O erro de Descartes: emoção, razão e cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 1986.

Sociologia: o que é cultura? Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=GgmlGTfrD3g> . Acesso em: 03 jan. 2025.





PROPOSIÇÃO DIDÁTICA 7

Tema: Dança, corpo e identidade

Fundamentação:

A dança é uma das formas de comunicação, expressão e representação. Além disso, ela possibilita ao dançante o reconhecimento de si, do outro e do contexto no qual está inserido. É uma forma de ser e de estar no mundo. Com essa consciência corporal, somos capazes de superar um entendimento limitado de que dançar é apenas fazer uma sequência harmoniosa de movimentos denominada coreografia. A coreografia tem um papel importante na dança, porém dançar é uma prática corporal que vai muito além disso. O movimento, ou o conjunto de movimentos realizados por meio da dança, é linguagem: comunica e representa o que se pensa e o que se sente.

A dança, portanto, pode ser entendida com base nos significados e nos sentidos que ela expressa. Nela, acontece uma interação entre o corpo e o contexto sociocultural, de modo que o corpo recebe influências do contexto sociocultural e se expressa por meio de seus movimentos, nos quais emoções, sentimentos e significados se entrelaçam. Estabelece-se, assim, um verdadeiro sentido à corporeidade. Esse processo interativo permite, pela vivência e convivência consciente da dança, em suas diversas manifestações, a análise e a compreensão da corporeidade e do contexto sociocultural.

Conteúdos propostos

- Dança e patrimônio cultural;
- A dança no mundo globalizado;
- Danças e suas características.

Objetivos de aprendizagem

- Relacionar diversas danças à identidade das tradições regionais que as originaram.
- Avaliar o papel dos meios de comunicação na divulgação e formatação de diferentes práticas de dança.
- Reconhecer a dança como elemento integrante do patrimônio cultural imaterial de um povo.

DESENVOLVIMENTO METODOLÓGICO DAS AULAS E SUGESTÕES DE ATIVIDADES

SUBTEMA 01:

Objeto de Conhecimento: **Dança e patrimônio cultural**

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Reconhecer a dança como elemento integrante do patrimônio cultural imaterial de um povo.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Canetas, cadernos, data show, computador, internet, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

A discussão da temática poderá ser iniciada com a projeção da imagem e a leitura do seguinte texto:



Fonte: Google imagens

A DANÇA ENQUANTO PATRIMÔNIO CULTURAL IMATERIAL DA HUMANIDADE

Pensar a dança como elemento da cultura corporal de movimento é inseri-la em contextos culturais. O reconhecimento da dança em seus respectivos contextos possibilita que muitas tradições vinculadas a ela sejam consideradas como patrimônio cultural. Desse modo, as danças são tomadas como patrimônio cultural imaterial, pois abrangem de forma viva e dinâmica as expressões culturais e tradições de grupos de indivíduos, remetendo à ideia de tradição e ancestralidade. Uma forma de preservação de identidades culturais para as gerações futuras.

A catira é um dos estilos de dança popular mais conhecidos no Brasil. Essa dança mescla elementos das culturas portuguesa, africana, indígena e espanhola, e é caracterizada pelo ritmo marcado pelas batidas das mãos e dos pés dos dançarinos. A vestimenta utilizada é composta de calça, camisa, chapéu, lenço amarrado no pescoço ou na cintura e uma botina especial para produzir os sons das batidas do pé. Vamos conhecer alguns passos da catira.

- **Rasqueado:** ao som da música, os dançarinos batem as mãos e o pés, intercalando pulos, para formar o ritmo da dança.
- **Escova:** os dançarinos formam duas fileiras, uma em frente da outra, e dão seis pulos batendo as mãos e os pés.
- **Movimento Serra Acima:** os dançarinos alternam batidas das mãos e dos pés com voltas seguindo da esquerda para direita.
- **Movimento Serra Abaixo:** os dançarinos alternam batidas das mãos e dos pés com voltas completas no local, seguindo para trás fazendo movimentos da esquerda para direita.
- **Movimento Recortado:** os dançarinos mudam constantemente de fileira e posição.
- **Movimento Levante:** os dançarinos dançam e cantam junto com os violeiros, formando um grande coro.

Com as danças, fazem parte do patrimônio cultural imaterial os saberes, os modos de fazer, as formas de expressão, as celebrações, as festas, as lendas, as músicas e os costumes. A dança é, portanto, um aspecto da cultura corporal de movimento privilegiado para se discutir a multiplicidade cultural da sociedade brasileira, permitindo que possamos compreender a relação que determinados grupos sociais estabelecem com o corpo.

Fonte: ABAURRE, M. L. M. Linguagens e suas tecnologias: manual do professor. São Paulo: Moderna, 2020. Disponível em: file:///C:/Users/Fab%C3%ADola/Downloads/FP_0172P21201_2_MP_PDF_CARAC.pdf. Acesso em: 06 jan. 2025.

Proposta de Roda de Conversa:

Os estudantes poderão organizar-se em grupos e responder aos questionamentos.

- 1. Citem as principais tradições de dança de sua cidade, região ou estado.**
- 2. Em quais períodos do ano essas danças são executadas?**
- 3. Para aprofundar os saberes, procurem identificar no grupo quais foram os primeiros momentos de contato com essas danças e o que elas representam tanto para os colegas do grupo quanto para a comunidade.**

O (a) professor (a) poderá orientar os estudantes a formar pequenos grupos para debater as questões propostas na “Roda de conversa”. Se julgar necessário, peça a eles que façam uma pesquisa prévia a respeito das tradições de dança da cidade, estado ou região onde vivem. Como fonte de pesquisa, recomende os portais das secretarias de cultura locais, assim como o portal do Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN), no endereço eletrônico a seguir. — Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional. Disponível em: <http://portal.iphan.gov.br/> Acesso em: 05 jan. 2025.

No momento do debate, solicite a todos os grupos que exponham as informações encontradas. A cada apresentação, oriente os demais estudantes a formularem questionamentos e observações sobre os dados levantados pelos colegas, sempre de maneira empática, respeitosa e democrática. Aproveite esse momento também para esclarecer eventuais dúvidas que possam ter surgido durante as pesquisas. Os estudantes devem ainda ser orientados a citar e comentar as fontes utilizadas, sobretudo no caso de sites e portais diferentes dos que foram indicados.

SUBTEMA 02:

Objeto de Conhecimento: A dança no mundo globalizado

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Perceber o significado cultural da dança no mundo globalizado nos seus variados estilos.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Canetas, cadernos, data show, computador, internet, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

O (a) professor (a) poderá iniciar a abordagem da temática explorando juntamente com os estudantes o seguinte texto:

A dança no mundo globalizado

A dança é vista como algo dotado de significado cultural, inserida em diversos ambientes acessíveis aos mais diversos públicos, e é nessa diversidade que repousa sua peculiaridade. Ela assume diversos formatos, dentre eles, o de produto. Encontramos a dança na televisão, nos vídeos, nos vídeos, nas novelas, nos filmes, nos desenhos animados, dentro de academias, nas performances urbanas e em muitas outras situações.

Quando pensamos sobre aspectos culturais em uma sociedade globalizada, partimos do pressuposto da existência de padrões, como é o caso do corpo, que transcende a questão da aparência, evoluindo para posturas comportamentais (acessórios, cabelo, gestualidade) e movimento (o jeito de gesticular ou de dançar) ditados por uma cultura de massa. Alguns críticos apontam que, muitas vezes, na sociedade de consumo em que vivemos, incorporamos os códigos da cultura de massa de forma aleatória, reproduzindo-os, sem questioná-los. O fenômeno apontado por esses autores remete aos avanços tecnológicos, especificamente às tecnologias de comunicação, gerando um aumento na produção, na circulação e no consumo de imagens e tipos de comportamento. Em meio a esse universo cultural, a dança se caracteriza como uma forma de expressão e comunicação, assumindo o status de linguagem corporal pelo qual se transmitem sensações, se estabelecem sentidos e se revelam significados. Serão essas sensações, esses sentidos e significados que, ao se vincularem às experiências vividas corporalmente pela pessoa, se transformarão em momentos de aprendizagens, compreensão e descobertas de si, do outro e do mundo.

Fonte: ABAURRE, M. L. M. Linguagens e suas tecnologias: manual do professor. São Paulo: Moderna, 2020. Disponível em: file:///C:/Users/Fab%C3%ADola/Downloads/FP_0172P21201_2_MP_PDF_CARAC.pdf. Acesso em: 06 jan. 2025.

Proposta de Roda de Conversa:

1. Quais são os estilos de dança que você conheceu pela televisão ou internet? Aponte as mensagens ou os sentimentos que podem ser identificados nesses estilos.
2. E quais estilos você aprendeu em espaços de sua comunidade local? Como foi esse aprendizado?
3. Verifique com os demais colegas quais são, para vocês, as principais referências de estilos de dança. Por que eles se tornaram referências?

SUBTEMA 03:

Objeto de Conhecimento: Diversidade de danças.

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Conhecer mais sobre a diversidade de danças, bem como de suas origens e do que representam.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Canetas, cadernos, computador, celular, internet, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

O (a) professor poderá solicitar aos estudantes a formarem grupos para pesquisar informações a respeito de algumas danças e suas características. Como produto final desse trabalho, cada grupo vai criar um vídeo informativo sobre uma dança. Para isso, devem seguir as etapas descritas abaixo.

Primeira etapa: a definição do tema e a pesquisa

1. Escolham uma dança que esteja ligada às tradições brasileiras. Nenhuma deve se repetir.
2. Pesquisem em livros, revistas e sites especializados.
3. Identifiquem suas particularidades, origens, o que representa ou significa, situações ou eventos em que mais é executada, se tem variações, quais são os principais passos ou movimentos corporais, representações possíveis que se manifestam na sua execução, habilidades necessárias, entre outras.
4. Pesquisem imagens dos praticantes, das roupas ou dos acessórios, além de vídeos das danças e músicas correspondentes. Façam uma seleção e salvem tudo em uma pasta de compartilhamento comum.

Segunda etapa: a criação do vídeo

1. Criem um roteiro de trabalho, isto é, a ordem das tarefas, como e quem as executará. Definam isso com base nas seguintes partes que o vídeo deve ter:
 - Introdução – o tema e o objetivo do vídeo.
 - Desenvolvimento – origem e características da dança pesquisada assim como os tipos de gestualidades presentes.
 - Finalização – regiões de incidência e o valor simbólico dessa dança na região onde é praticada.

Apropriem-se das expressões corporais da dança pesquisada, inserindo no vídeo um trecho em que o grupo explora a gestualidade e os movimentos corporais predominantes.

1. Vocês podem improvisar movimentos sobre os originais, explorando a criatividade.
2. Providenciem os equipamentos necessários (computador, tablet, smartphones) e os programas de edição de vídeo. Se necessário, busquem tutoriais de como usá-los.
3. Façam a edição do vídeo e do áudio, de acordo com o roteiro que vocês criaram.
4. Assistam ao vídeo várias vezes a fim de identificar erros e realizar melhorias.

Terceira etapa: a apresentação e o compartilhamento

1. Promovam um momento para que toda a turma assista aos vídeos. Em seguida, troquem impressões sobre como o trabalho contribuiu para o conhecimento e desenvolvimento de vocês nos seguintes aspectos: compreensão da dança como elemento da cultura, como linguagem e como elemento socializador; exploração do movimento corporal como elemento cultural; dificuldades encontradas no uso da tecnologia e aspectos que podem ser abordados nas próximas atividades como essa.
2. Postem os vídeos em nas redes sociais da escola (facebook/instagram) e divulguem o trabalho à comunidade escolar. Monitorem os acessos, curtidas, comentários e compartilhamentos.

No momento da apresentação dos vídeos, o (a) professor (a) poderá orientar cada grupo a explicar os objetivos almejados na proposta. Após a exibição de cada vídeo, solicitar aos demais grupos que comentem se esses objetivos foram alcançados, justificando o posicionamento adotado e apontando o que poderia ser feito para aperfeiçoar o trabalho, sempre com ética e respeito.

Avaliação

Em relação a esta Proposição Didática, os estudantes poderão ser avaliados mediante desenvolvimento das atividades propostas, a considerar os critérios:

- Debate coletivo para que os estudantes possam avaliar e fazer críticas construtivas aos trabalhos dos colegas (Avaliação Formativa).
- Os estudantes poderão redigir um pequeno texto de autoavaliação das produções, refletindo sobre os conhecimentos construídos ao longo do estudo da temática (Avaliação Formativa).

Para saber mais

RODRIGUES, I. C. R.; MENDES, A. A. Aspectos práticos da dança ministrada nas aulas de Educação Física. EFDeportes.com. Buenos Aires, ano 18, n. 189, fev. 2014. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd189/danca-ministrada-nas-aulas-de-educacao-fisica.htm>. Acesso em: 04 jan. 2025.





PROPOSIÇÃO DIDÁTICA 8

Tema: A Cultura Corporal de Movimento e as Práticas Esportivas Urbanas

Fundamentação:

A forma como a cidade se organiza está diretamente ligada à questão da praticidade no dia a dia. Vemos cada vez mais a presença de edifícios verticais, que permite a um grande número de pessoas morar mais próximo aos centros comerciais e locais de trabalho. Porém, esse tipo de configuração também traz problemas, como os engarrafamentos que se formam no trânsito de cidades de porte médio e grande. Com muitos carros concentrados em um espaço pequeno, a poluição nessas áreas aumenta, o que pode resultar em problemas respiratórios e outros danos à saúde. Além disso, muitas áreas públicas que existiam nas cidades estão sendo transformadas em prédios, avenidas, estacionamentos e shopping centers. Sendo assim, as áreas públicas para a prática de atividades físicas, de esporte e do lazer estão se tornando mais raras. Isso também produz efeitos na vida das pessoas, uma vez que muitas delas passam mais tempo fechadas em espaços domésticos, em condições de sedentarismo, o que tem um impacto considerável em sua saúde. Por essas e outras razões, é possível afirmar que a organização urbana está diretamente ligada à nossa qualidade de vida, influenciando nosso bem-estar.

Conteúdos propostos

- Práticas esportivas e os espaços urbanos;
- O corpo e a cidade.

Objetivos de aprendizagem

- Refletir sobre a relação entre as práticas esportivas e os espaços destinados a elas.
- Compreender a relação corpo e cidade na perspectiva do estilo de vida saudável.

DESENVOLVIMENTO METODOLÓGICO DAS AULAS E SUGESTÕES DE ATIVIDADES

SUBTEMA 01:

Objeto de Conhecimento: Práticas esportivas e os espaços urbanos.

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Refletir sobre a relação entre as práticas esportivas e os espaços destinados a elas.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Canetas, cadernos, data show, computador, internet, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

O (a) professor (a) poderá iniciar a abordagem da temática com a análise da imagem apresentada, pedindo aos estudantes que descrevam quais atividades físicas conseguem identificar.



Fonte: <https://www.guiadasemana.com.br/na-cidade/noticia/lugares-em-sao-paulo-para-se-exercitar-ao-ar-livre>. Acesso em: 07 jan. 2025.

Em seguida, explorar as questões propostas por meio de uma conversa coletiva. Poderá incentivá-los a compartilhar suas experiências com os colegas.

Em sua cidade e/ou bairro, existem lugares destinados ao lazer e à prática de esportes? Essas áreas são públicas ou privadas?

Na cidade e/ou bairro onde você mora há muitos edifícios verticais? Quais são as áreas públicas? Os espaços para o lazer e a prática de esportes são preservados?

Ao explorar tais questões, o (a) professor poderá comentar que a realidade pode variar de acordo com a cidade em que residem. O grau de preservação dos espaços destinados às práticas corporais também varia segundo a política pública de cada localidade.

Dica de atividade:

- Se julgar pertinente, após o debate proposto, o (a) professor (a) poderá solicitar aos estudantes que produzam um vídeo que retrate a paisagem do bairro onde moram. Eles devem observar quais são as áreas que predominam, por exemplo, se é uma área central, urbana, com prédios, shoppings, edifícios comerciais, grandes avenidas etc., ou se é uma área mais afastada, mais residencial, além de mostrar se há parques, praças, espaços destinados ao lazer, entre outros.
- Orientá-los a gravar um vídeo curto, de 1 a 3 minutos. Para isso, eles podem usar o celular, tablet ou câmera. Caso algum estudante não tenha esse tipo de recurso, verificar a possibilidade de um colega emprestar o aparelho ou adaptar a atividade, pedindo que desenhem esses espaços.
- Instruí-los primeiro a elaborar um roteiro para a gravação, listando os lugares que pretendem mostrar, os detalhes, o momento e as atividades que desejam registrar. Em seguida, os estudantes devem fazer a gravação e, por fim, editar o vídeo usando um aplicativo ou software de edição de imagem. Comentar que no momento da edição podem inserir um fundo musical, fazer cortes, criar legendas ou uma narração, entre outros recursos que julgarem necessários.
- Em uma aula previamente combinada, os estudantes poderão apresentar seus vídeos para a turma e, ao final de todas as apresentações, devem debater a representação do espaço em que vivem, elencando semelhanças e diferenças e comentando a percepção de cada um sobre a cidade.
- Em seguida, os estudantes podem postar seus vídeos nas redes sociais ou em um blog ou rede social da turma ou da escola para que alcancem um público maior.

SUBTEMA 02:

Objeto de Conhecimento: O corpo e a cidade.

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Compreender a relação corpo e cidade na perspectiva do estilo de vida saudável.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Canetas, cadernos, data show, computador, internet, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

O (a) professor (a) poderá iniciar a abordagem da temática com a análise da imagem apresentada e a discussão coletiva dos textos abaixo.



Homem andando de bicicleta em uma ciclovia, 2019. Distrito Federal.

Fonte: Google imagens.

TEXTO 01 - O corpo e a cidade

Alguns movimentos sociais e gestores públicos defendem que os centros urbanos devem criar e manter mais áreas de convívio e lazer, assim como espaços que incentivem a prática de exercícios físicos e de esportes. Essas iniciativas também estão relacionadas a uma mudança de percepção sobre a mobilidade urbana, que vem ocorrendo nos últimos anos. Muitas cidades, além de parques e quadras poliesportivas, estão ampliando as calçadas e criando ou aumentando a extensão das ciclovias. Com essas medidas, há incentivo para que a população caminhe ou use bicicletas como meio de transporte.

Desse modo, o planejamento urbano incentiva a prática de exercícios físicos e, ao mesmo tempo, busca diminuir a poluição, trazendo benefícios à saúde e qualidade de vida aos habitantes. Com a possibilidade de circular pela cidade usando ciclovias, a bicicleta ganhou destaque como meio de transporte que preserva o meio ambiente e promove o bem-estar. Muitas pessoas, no entanto, preferem fazer uso de outros meios igualmente saudáveis para se deslocarem, como patins, patinetes e skates.

TEXTO 02 - Seu estilo de vida influencia sua saúde?

É muito comum ouvirmos falar de saúde na televisão, nos jornais e na internet. Mas você já parou para pensar sobre o que ela de fato significa? Muitas vezes, somos levados a pensar que a saúde é um estado de “ausência de doenças”. Mas, não estar doente parece não ser suficiente para definir o que é ter saúde. A Organização Mundial da Saúde (OMS) a considera como uma sensação de bem-estar físico, mental e social, e não apenas ausência de doença. Por sua complexidade, o conceito de saúde é multidisciplinar, ou seja, precisa ser abordado por diversas áreas do conhecimento, envolvendo fatores clínicos, sociológicos, econômicos, geográficos, entre outros. Como vimos, até mesmo a organização das cidades pode ser usada para refletirmos sobre o que é saúde.



Pessoas se exercitando em uma academia pública ao ar livre, 2019. Bosque Municipal, Londrina (PR).

Fonte: Google imagens.

Em seguida, o (a) professor (a) poderá organizar uma Roda de Conversa, utilizando-se das seguintes questões norteadoras:

1. O que é um estilo de vida saudável? Como o ambiente em que vivemos influencia nossa saúde?
2. Preste atenção na organização da cidade onde você vive. Ela incentiva ou prejudica um estilo de vida saudável? Por quê? O que poderia ser alterado na cidade para melhorar o bem-estar da população?

Ao explorar o tópico apresentado na página, o (a) professor (a) poderá incentivar os estudantes a refletir e pesquisar sobre o planejamento urbano da cidade onde vivem. Perguntar se há parques, quadras poliesportivas e ciclovias, por exemplo. Comentar que esses espaços oferecem estruturas que proporcionam conhecer novas possibilidades de movimento da cultura corporal de movimento, além de propiciarem novas formas de uso dos espaços nas cidades, ampliação do acervo motor e desenvolvimento das habilidades motoras pela prática das atividades físicas esportivas. Caso não haja, perguntar-lhes se acham importante esse tipo de planejamento e o que consideram que poderia melhorar na cidade em relação a isso.

Avaliação

Em relação a esta Proposição Didática, os estudantes poderão ser avaliados mediante desenvolvimento das atividades propostas, a considerar os critérios:

- Desenvoltura em relação aos debates coletivos (Avaliação Formativa e Somativa);
- Envolvimento, responsabilidade e comprometimento com as atividades propostas (Avaliação Formativa);

Para saber mais

RODRIGUES, R. Os espaços urbanos, as práticas corporais e a saúde mental. *Mental*, v. 10, n. 18, p. 109-128, 2012. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/mental/v10n18/a07v10n18.pdf>. Acesso em: 07 jan. 2025.

CUNHA, M. L. O. As práticas corporais e esportivas nas praças e parques públicos da cidade de Porto Alegre (1920-1940). 2009. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/17570>. Acesso em: 07 jan. 2025.

Esportes em áreas urbanas: a qualidade de vida nas cidades. Disponível em: <https://habitability.com.br/pratica-de-esportes-em-areas-urbanas/#:~:text=A%20pr%C3%A1tica%20de%20esportes%20em,promover%20o%20bem%20Destar%20coletivo.&text=O%20crescimento%20das%20cidades%20%C3%A9,meio%20do%20incentivo%20aos%20esportes>. Acesso em: 07 jan. 2025.





PROPOSIÇÃO DIDÁTICA 9

Tema: Esporte, sociabilidade e Diversidade.

Fundamentação:

O esporte é uma importante manifestação da cultura corporal de movimento, e se destaca como uma das áreas a que a sociedade atribui mais importância. É possível comprovar essa credibilidade ao considerarmos o espaço que a mídia reserva em sua grade de programação diária e semanal para a transmissão de esportes e assuntos ligados ao tema. Nas últimas décadas, o esporte tornou-se também uma esfera de debates sobre a promoção de valores como respeito à diferença, diversidade étnica e novas identidades políticas e culturais. Assim, o engajamento em defesa desses valores tem se tornado cada vez mais frequente por parte das federações e confederações que organizam e promovem grandes eventos esportivos de repercussão mundial, como os Jogos Olímpicos e a Copa do Mundo de Futebol.

Conteúdos propostos

- A organização esportiva por categorias;
- Esporte como prática inclusiva;
- O esporte como projeto educacional no Brasil.

Objetivos de aprendizagem

- Identificar diferentes categorias do esporte, assim como seus fundamentos;
- Entender o esporte como uma prática inclusiva;
- Compreender o esporte como projeto educacional no Brasil.

DESENVOLVIMENTO METODOLÓGICO DAS AULAS E SUGESTÕES DE ATIVIDADES

SUBTEMA 01:

Objeto de Conhecimento: A organização esportiva por categorias

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Identificar diferentes categorias do esporte, assim como seus fundamentos;

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Canetas, cadernos, data show, computador, internet, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

O esporte se apresenta de muitas formas e categorias. Existem diversas formas de categorizá-los, geralmente de acordo com a lógica interna da modalidade, os critérios de cooperação, a interação com o adversário, o desempenho motor e os objetivos táticos da ação. Com base nisso, o (a) professor poderá trazer uma breve abordagem acerca dessas categorias, como segue no quadro abaixo.

Categorias do esporte	
Esporte de Marca	Categoria composta por um conjunto de disputas baseadas na comparação entre dados calculados numericamente. Os parâmetros podem variar em medidas diversas, como quilos levantados, metros percorridos, segundos alcançados etc.
Esporte técnico-combinatório	Nessa categoria, os movimentos dos atletas são analisados segundo o seu rigor técnico, e as notas são atribuídas por árbitros especializados. Ganham os atletas que pontuarem mais, de acordo com os critérios da competição.
Esporte de combate	Como o próprio nome indica, a categoria reúne modalidades que consistem em subjugar o oponente por meio de práticas de luta. Os fatores de vitória podem variar entre desequilibrar o adversário, imobilizá-lo, expulsá-lo do espaço da arena ou

	nocauteá-lo. A vitória também pode ser determinada por meio de sistemas de pontos.
Esporte de precisão	Categoria que envolve disputas caracterizadas pela tentativa de acertar um alvo com algum objeto específico. O alvo pode estar parado ou em movimento, e a pontuação pode ser estabelecida de modos variados, dependendo de cada modalidade.
Esporte de campo e com taco	Categoria cujo sistema de pontuação está atrelado ao ato de rebater a bola lançada pelo adversário e, enquanto este não consegue recuperá-la, percorrer determinadas bases do campo.
Esporte de rede, quadra dividida ou parede de rebote	Nessa categoria, as equipes se encontram separadas em setores diferentes da quadra. Para vencer, buscam pontuar ao lançar ou rebater a bola em direção ao campo do adversário.
Esporte de invasão ou territorial	Como o nome indica, essa categoria reúne modalidades cujo objetivo é invadir o campo adversário, sem deixar de defender o seu próprio território. Para marcar pontos, os jogadores, muitas vezes, se valem de algum objeto – como uma bola – usado para marcar gols, cestas etc.

Com o objetivo de observar, na prática, cada categoria do Esporte, os estudantes poderão ser organizados em sete grupos, um para cada categoria. Posteriormente, o (a) professor (a) poderá orientar os grupos na realização da atividade, que traz os seguintes passos:

1. Cada grupo deve ficar responsável por uma das categorias apresentadas e pesquisar o nome de pelo menos três modalidades esportivas de sua categoria.
2. Em seguida, deve selecionar trechos de vídeos em que as descrições apresentadas na respectiva categoria estejam sendo realizadas.
3. Por fim, os grupos deverão apresentar os vídeos para a turma, demonstrando como, em cada modalidade, as ações descritas são realizadas pelos atletas.

- ✓ Para a realização da etapa 2 da atividade, o (a) professor (a) poderá certificar-se de que todos os grupos tenham acesso à internet por meio de computadores, aparelhos celulares ou tablets. Caso algum não tenha acesso, verifique a possibilidade de outro grupo emprestar esses aparelhos. Outra maneira de adaptar a atividade é

pesquisarem imagens em fontes impressas, como livros, revistas e jornais. É importante verificar todas essas possibilidades de acesso, sempre deixando uma parcela desse material disponibilizada de forma impressa caso o acesso digital seja pouco provável.

- ✓ O (a) professor (a) poderá orientar os estudantes a editar os vídeos usando aplicativos ou softwares de edição de vídeo, a fim de selecionar somente os trechos pertinentes, ou seja, que apresentem as ações próprias de cada modalidade. Caso a edição de vídeos não seja possível, orientá-los então a recorrer a livros, jornais e revistas especializadas, para selecionar imagens que possam exemplificar o conteúdo estudado.
- ✓ Para a etapa 3, o (a) professor (a) deverá providenciar os aparelhos necessários para a reprodução dos vídeos, como televisão e computador. Estipular um tempo para cada grupo apresentar os vídeos e comentar as ações representadas. Ao final de cada exibição, os demais estudantes poderão fazer perguntas e comentários ao grupo, com respeito e empatia.
- ✓ Por último, o (a) professor (a) poderá promover um debate a fim de avaliar a atividade. Perguntar aos estudantes o que aprenderam com ela e como avaliam o próprio desempenho, levando-os a refletir sobre os pontos positivos e negativos em relação ao próprio trabalho e como podem melhorar nas próximas atividades

SUBTEMA 02:

Objeto de Conhecimento: Esporte como prática inclusiva

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Entender o esporte como uma prática inclusiva;

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Canetas, cadernos, data show, computador, internet, bolas e rede de voleibol, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

O (a) professor (a) poderá iniciar a abordagem da temática com a projeção das imagens e uma discussão coletiva dos textos a seguir.

Texto 01 - Esporte como prática inclusiva

O esporte adaptado para pessoas com deficiência existe desde o século XVIII. Durante décadas, a contribuição dessas atividades esportivas estava fundamentada na reeducação e na reabilitação dos indivíduos. Depois da Primeira Guerra Mundial (1914-1918), com o surgimento da fisioterapia e da medicina esportiva, o tema ganhou notoriedade como perspectiva de reabilitação e inserção social de pacientes de cirurgias ortopédicas, por exemplo.



Atleta com o uso de prótese em prova de atletismo.

Fonte: Google imagens.

Nos últimos anos, o esporte adaptado para pessoas com deficiência tem ganhado visibilidade nos veículos de comunicação. Além disso, as políticas públicas voltadas para essas pessoas também foram ampliadas. Atualmente, o esporte adaptado é um importante meio de inclusão social de pessoas com alguma deficiência motora ou cognitiva, pois a inclusão passa, também, pelo acesso a atividades de esportes e de lazer, seja na escola, seja em espaços públicos, aumentando a participação desses indivíduos no âmbito social e no desenvolvimento do bem-estar físico e psicológico de seus praticantes.

Texto 02 - Os Jogos Paralímpicos

Em cada edição, a cidade-sede dos Jogos Olímpicos também é palco dos Jogos Paralímpicos, que incluem atletas com deficiências mentais e físicas (de mobilidade, cegueira, amputações ou paralisia cerebral).

A primeira Paralimpíada ocorreu em Roma, na Itália, em 1960, e, desde 1992, os comitês organizadores dos Jogos Olímpicos e dos Paralímpicos trabalham juntos visando o desenvolvimento do esporte para todos.



Partida de basquete feminino entre as seleções do Brasil e da Argentina nas Paralimpíadas de 2016. Cidade do Rio de Janeiro.

Fonte: Google imagens.

Com o objetivo de promover a vivência de sensações parecidas com as que se tem quando um esporte paralímpico é praticado, o (a) professor (a) poderá propor um jogo de voleibol sentado. Para realizar essa atividade, a turma poderá ser organizada em grupos com seis estudantes. Para tanto, o (a) professor (a) solicitará os seguintes passos:

1. Para começar, façam uma pesquisa sobre a história do voleibol sentado nas paralimpíadas. Pesquisem também suas regras.
2. Organizem uma escala para cada equipe participar de, no mínimo, dois jogos. No dia dos jogos, convidem outras turmas para assistirem à competição.
3. Depois dos jogos, realizem uma roda de conversa para que todos possam fazer relatos das sensações que vocês vivenciaram, sejam elas corporais ou de outra natureza.

SUBTEMA 03:

Objeto de Conhecimento: O esporte como projeto educacional no Brasil.

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Compreender o esporte como projeto educacional no Brasil.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Canetas, cadernos, data show, computador, internet, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

O (a) professor (a) poderá iniciar a abordagem da temática com a projeção da imagem e uma discussão coletiva do texto abaixo.

O esporte como projeto educacional no Brasil

Quando foi implantada nos currículos escolares brasileiros, a Educação Física buscava basicamente promover a saúde corporal e o desenvolvimento das capacidades motoras dos estudantes. As aulas se baseavam em exercícios para fortalecer o corpo, para a manutenção da saúde e de atributos físicos considerados de destaque na época, como força e preparação física. Quando os militares assumiram o governo, em 1964, eles estabeleceram alguns objetivos específicos para a Educação Física no Brasil. Assim, tornou-se parte das políticas do governo a construção de um forte nacionalismo, pautado na valorização de atributos físicos de seus cidadãos. Nas escolas, passou-se a valorizar o bom desempenho dos jovens em torneios, por exemplo. A busca por resultados positivos e o foco nas competições eram objetivos muito comuns nessa época. Desse modo, as aulas eram bastante disciplinadas, com o controle do professor e com atividades físicas regradas para a formação física plena e o acompanhamento de possíveis jovens talentos.



Estudantes jogando basquete em quadra de escola.

Fonte: Google imagens.

No final do século XX, a área da Educação Física sofreu muitas transformações, que levaram a uma nova compreensão de seus objetivos. O esporte na escola passou a ser considerado em todas as suas dimensões, para além do desenvolvimento de atributos físicos. Assim, ele passou a ser concebido como um aliado para o estudo da corporeidade, na compreensão do contexto sociocultural, no desenvolvimento de capacidades de trabalho em grupo, cooperação e empatia. As modalidades esportivas e as competições esportivas tornaram-se uma oportunidade para se abordar com os estudantes suas capacidades corporais e também as relações socioculturais. Essas reflexões representam uma diferença acentuada na forma de pensar a Educação Física no contexto educacional e, principalmente, na escola. Assim, pouco a pouco, as práticas esportivas se tornaram uma forma de incentivar os jovens a desenvolver sua cidadania, sendo citadas, inclusive, em legislações, como o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA).

Em seguida, o (a) professor (a) poderá solicitar aos estudantes a discussão das seguintes questões por meio de uma Roda de Conversa.

1. Você considera importante que o direito ao esporte seja garantido por lei? Quais são as razões de seu posicionamento?
2. Apesar de ser um direito garantido por lei, todas as crianças e adolescentes realmente têm acesso à informação, cultura, lazer e esportes? Comente a respeito.
3. Posicione-se a respeito da desigualdade de acesso às práticas corporais e reúna argumentos que fundamentem uma carta de defesa do acesso de todas as crianças e jovens às práticas corporais.

Avaliação

Em relação a esta Proposição Didática, os estudantes poderão ser avaliados mediante desenvolvimento das atividades propostas, a considerar os critérios:

- Pesquisa e apresentação de vídeos das categorias dos esportes (Avaliação Formativa e Somativa);
- Participação e interação na prática do voleibol adaptado (Avaliação Formativa);
- Participação e interação nas discussões propostas na Roda de Conversa (Avaliação Formativa e Somativa);

Para saber mais

O esporte como ferramenta de inclusão social no Brasil. Disponível em:

<https://educamundo.com.br/blog/esporte-inclusao-2/#:~:text=O%20que%20%C3%A9%20inclus%C3%A3o%20no,de%20equipamentos%20e%20instala%C3%A7%C3%B5es%20adaptadas>. Acesso em 08 jan. 2025.

BELTRAME, André Luís Normanton; SAMPAIO, Tânia Mara Vieira. Atendimento especializado em esporte adaptado: discutindo a iniciação esportiva sob a ótica da inclusão. *Revista da Educação Física/UEM*, v. 26, n. 3, p. 377-388, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/gKY9BczQKMX6CmQgZdbwbBN/?lang=pt>. Acesso em 08 jan. 2025.

MULINARI, Filício; NETO, Mauro Fontoura Borges. A EXPERIÊNCIA INCLUSIVA POR MEIO DA PRÁTICA DE ESPORTES ADAPTADOS: UMA PROPOSTA PEDAGÓGICA PARA EDUCAÇÃO FÍSICA. *Humanidades & Inovação*, v. 9, n. 8, p. 310-322, 2022. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/2309>. Acesso em 08 jan. 2025.





PROPOSIÇÃO DIDÁTICA 10

Tema: Padronização do corpo – impactos e consequências

Fundamentação:

Todos os dias somos bombardeados por anúncios publicitários veiculados na televisão, na internet, nas revistas, que tentam nos vender novas fórmulas e métodos para melhorar a saúde e a aparência física. Esses anúncios geralmente exibem modelos de corpos “ideais” e a promessa de que, se consumirmos os produtos anunciados, ficaremos mais parecidos com as pessoas que aparecem neles. Entre os produtos oferecidos, estão dietas, exercícios físicos e até cirurgias. Somos influenciados diariamente por publicações em diferentes plataformas, que estabelecem padrões e demandas em uma cultura do bem-estar. Todas as informações veiculadas nesses canais de comunicação revelam a natureza mercadológica envolvendo a percepção que temos do corpo, seja por meio das dietas e hábitos físicos de personalidades do meio artístico, seja pelos programas televisivos ou vlogs para perda de peso e adequação corporal. Nesse bombardeio de informações visuais, somos expostos a corpos idealizados e a hábitos de vida – comercializados, inclusive, por especialistas e laboratórios farmacêuticos – como se os corpos entrassem e saíssem de moda a cada estação. Essas são algumas das formas de construção de um padrão estético “ideal”, marcado pelo culto à magreza, que associa envelhecimento e gordura ao que não é saudável nem belo.

Conteúdos propostos

- A padronização da beleza e suas consequências;
- Anorexia e vigorexia: distúrbios na busca do corpo “perfeito”;
- A padronização dos corpos e seus impactos.

Objetivos de aprendizagem

- Desenvolver consciência crítica para lidar com os padrões de beleza instituídos na sociedade;
- Produzir uma recriação de produto artístico ou cultural a fim de analisar os padrões estéticos de beleza;
- Refletir sobre os aspectos relacionados a padrões de beleza e os distúrbios relacionados;
- Analisar os aspectos culturais sob os quais concebemos e expressamos o nosso corpo.

DESENVOLVIMENTO METODOLÓGICO DAS AULAS E SUGESTÕES DE ATIVIDADES

SUBTEMA 01:

Objeto de Conhecimento: A padronização da beleza e suas consequências.

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Desenvolver consciência crítica para lidar com os padrões de beleza instituídos na sociedade;

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

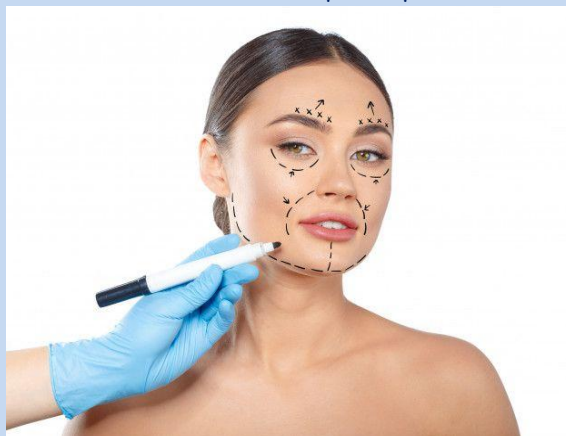
- Canetas, cadernos, data show, computador, internet, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

O (a) professor (a) poderá iniciar a abordagem da temática por meio de uma leitura dialogada com os estudantes do texto abaixo.

A padronização da beleza e suas consequências

A busca pelo corpo “perfeito” – o magro, de acordo com esse mercado – é uma das mais severas fontes de frustração, angústia e depressão que marcam o nosso tempo. Nesse contexto, o mundo da moda desponta como o espaço em que as regras de beleza se consolidam. Esses padrões, quando naturalizados, ignoram a diversidade de tipos físicos e as identidades. Assim, padrões rígidos de beleza são excludentes e geram sentimentos de inadequação em quem não se encaixa neles. Essa busca tem um forte impacto entre os jovens, causando não só distúrbios biológicos, mas também psicológicos. A pressão exercida para se ter um corpo perfeito está também relacionada à decorrente padronização estética, que se vende como o único modelo corporal passível de aceitação na sociedade.



Jovem com linhas pontilhadas na face antes de cirurgia plástica.

Fonte: Google imagens.

Ao longo do século XX, com o aperfeiçoamento da medicina, especificamente a relacionada ao campo estético, percebemos um crescente número de pessoas, tanto homens quanto mulheres, que, em nome de uma beleza padronizada, recorrem a intervenções cirúrgicas para alterações corporais, desde procedimentos mais simples, como preenchimentos faciais, até cirurgias mais invasivas, como lipoaspirações. Essa busca tem feito o Brasil ocupar os primeiros lugares no ranking dos países que mais registram procedimentos cirúrgicos estéticos, ao lado dos Estados Unidos e do Japão.

O (a) professor (a), tendo apresentado e discutido com os estudantes o texto, poderá explicar-lhes e enfatizar que a cultura corporal de movimento é composta de diversas práticas corporais, como dança, jogos e brincadeiras, esportes, ginástica, lutas e práticas corporais de aventura, que, quando vivenciadas de modo adequado, podem auxiliá-los na construção, na organização e no desenvolvimento da imagem do próprio corpo e a tomarem o melhor caminho para a satisfação com o corpo.

Em seguida, com o objetivo de verificar como alguns produtos artísticos e culturais refletem essa cultura de padronização corporal e estética, o (a) professor (a) poderá organizar os estudantes em grupos e realizar a seguinte atividade, seguindo as orientações abaixo.

1. Seleccionem um produto cultural ou artístico que possibilite a análise de padrões estéticos de beleza, tanto corporais quanto de tendências de moda, como cabelo, roupa, maquiagem etc. Vocês podem selecionar obra de arte, jogo de videogame, história em quadrinhos, anúncio publicitário, capa de disco, fotografia etc. de épocas variadas.
2. Façam uma reprodução desse produto, ou utilizem o próprio produto, se for possível, e cole-no no centro de uma cartolina grande.
3. Ao redor da imagem, vocês devem inserir informações referentes a ela e que dialoguem com o tema da temática. Para isso, pesquisem dados sobre o produto, como a data de lançamento ou quando foi produzido, o criador ou autor, o contexto sócio histórico etc.
4. Façam setas indicativas de aspectos que podem ser notados na imagem e expliquem-nos em legendas.
5. No dia combinado, apresentem as informações pesquisadas e a conclusão do grupo sobre como os padrões de beleza de uma época influenciaram na criação do produto analisado.

Para a apresentação, o (a) professor (a) poderá orientar os estudantes a elaborar um roteiro macro, no qual fiquem definidos os tópicos a serem abordados e a ordem dos componentes dos grupos para a apresentação. Poderá solicitar também que façam um roteiro individual a fim de guiar a apresentação de cada estudante e garantir que ela seja eficiente. Finalizada a atividade, promova um momento de conversa entre os estudantes, para que possam trocar ideias e impressões e fazer uma auto avaliação do trabalho. Para isso, incentive-os a refletir sobre os pontos positivos e negativos da própria participação e como os pontos negativos poderiam ser melhorados em uma próxima oportunidade.

SUBTEMA 02:

Objeto de Conhecimento: Anorexia e vigorexia: distúrbios na busca do corpo “perfeito”.

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Refletir sobre os aspectos relacionados a padrões de beleza e os distúrbios relacionados;

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

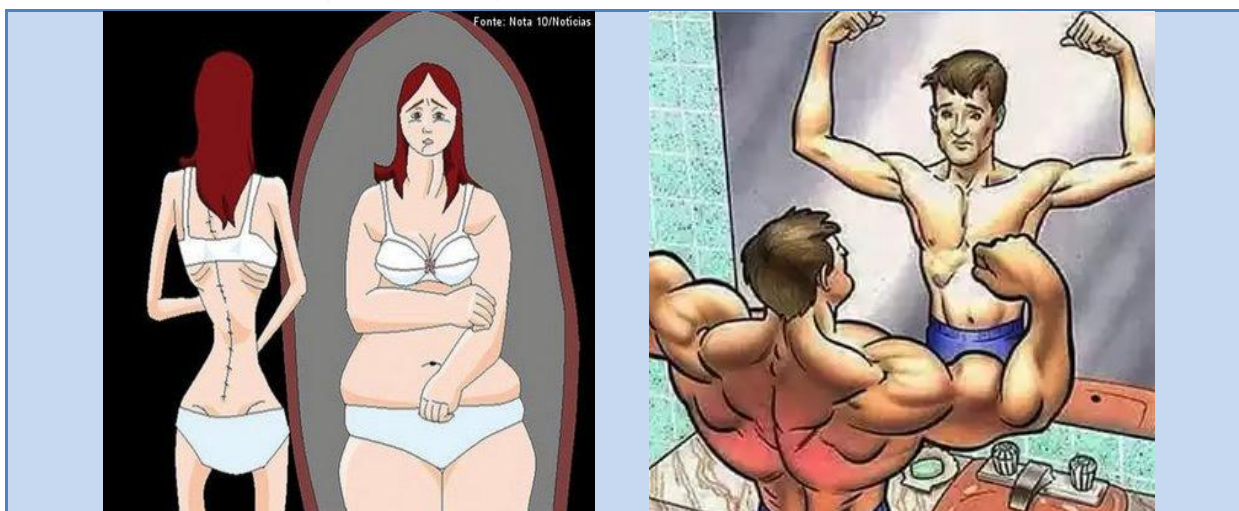
- Canetas, cadernos, data show, computador, internet, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

Para o tópico proposto, o (a) professor (a) poderá propor antecipadamente uma pesquisa sobre os conceitos de anorexia e vigorexia, usando, assim, a estratégia Sala de Aula Invertida. Dessa forma, os estudantes protagonizam sua aprendizagem, favorecendo a ampliação do conhecimento sobre o conteúdo que será abordado. No momento em que tratar do assunto na sala de aula, o (a) professor (a) poderá solicitar a participação deles de modo que apresentem as informações que pesquisaram, complementando, assim, as reflexões propostas no texto abaixo.

Anorexia e vigorexia: distúrbios na busca do corpo “perfeito”

A construção e manutenção da autoestima, com a aceitação do próprio corpo como ele é, são determinantes tanto para a autonomia na escolha de práticas da cultura corporal de movimento quanto para se ter uma vida com qualidade. Essa forma de se conceber e de se aceitar tem relação direta com a imagem que fazemos de nosso corpo.



Imagens que representam a percepção distorcida que um anoréxico e um vigorexíco tem do próprio corpo.

Fonte: Google imagens.

O sentimento de que o próprio corpo não atende às expectativas da sociedade é uma das principais causas de distúrbios psicológicos, que levam muitas pessoas a terem uma autoimagem distorcida e adotar comportamentos que colocam a saúde em risco. Entre esses distúrbios, destacam-se a anorexia nervosa e a vigorexia. No caso da anorexia nervosa, ocorre um distúrbio em que, por mais magra que a pessoa esteja, ainda assim ela se vê obesa. Já no caso da vigorexia, mesmo que a pessoa seja musculosa, ela nunca está satisfeita e, portanto, recorre a inúmeros meios para aumentar a massa muscular. Como consequência, os anoréxicos se alimentam muito pouco, enquanto as pessoas vigorexícas praticam exercícios físicos em excesso. Sob certos aspectos, anorexia nervosa e vigorexia são desordens semelhantes, uma vez que são resultado de uma visão desvirtuada que algumas pessoas têm do próprio corpo.

Em seguida, o (a) professor (a) poderá solicitar aos estudantes a resolução dos seguintes questionamentos. Propor a discussão em uma Roda de Conversa.

1. Qual(is) atividade(s) física(s) você prefere praticar? Com que regularidade você a(s) pratica?
2. Corpos magros ou corpos com músculos muito desenvolvidos são sinônimo de corpos saudáveis? Comente sobre isso.
3. Em sua opinião, que consciência devemos ter sobre a estética corporal a fim de não nos sentirmos cobrados ou insatisfeitos com o corpo?

Nas discussões é interessante que o (a) professor (a):

- ✓ Promova uma reflexão sobre a(s) atividade(s) física(s) de maior incidência, tentando descobrir os motivos, as questões envolvidas nessa(s) escolha(s) e outros aspectos que julgar importantes.
- ✓ Enfatizar que o respeito às necessidades de cada corpo, tanto em relação à alimentação quanto ao descanso e à prática de atividades físicas, é um aspecto muito relevante para a manutenção da saúde, entretanto, ainda assim não é uma garantia de saúde. Há uma série de fatores que, combinados, contribuem para sermos saudáveis.
- ✓ Enfatizar que a aceitação do próprio corpo é um fator muito importante tanto para a saúde física quanto psicológica e que o equilíbrio na prática de atividades físicas e na alimentação constitui um aspecto significativo na satisfação com o corpo.

SUBTEMA 03:

Objeto de Conhecimento: A padronização dos corpos e seus impactos.

Objetivo Específico de Aprendizagem:

- Analisar os aspectos culturais sob os quais concebemos e expressamos o nosso corpo.

Recursos Didáticos (materiais, tecnologias, espaço físico, etc)

- Canetas, cadernos, data show, computador, internet, etc.

Proposta de desenvolvimento metodológico

Nos últimos anos muitas pessoas e organizações têm reagido a idealização nociva do corpo propagada pelos meios de comunicação. Foi o que aconteceu quando uma empresa de suplementos alimentares lançou uma campanha publicitária no verão de 2015 no Reino Unido. Essa campanha provocou uma grande polêmica, pois tinha *outdoors* que mostravam um modelo de biquíni com a seguinte frase: "O seu corpo está pronto para a praia?". Nesse contexto, o (a) professor (a) poderá iniciar a abordagem da temática por meio de uma leitura dialogada com os estudantes do texto a seguir.

Are You Beach Body Ready?



Anúncio em metrô de Londres sofreu intervenção: 'ao contrário da opinião popular, os corpos das mulheres não precisam ser mudados, não para a praia ou qualquer outro lugar', diz inscrição Foto:

Reprodução/Twitter.

[...] "O seu corpo está pronto para a praia?", interrogava um anúncio da fabricante de suplementos alimentares Protein World no metrô de Londres. A resposta ouvida pela marca, no entanto, ficou longe do "sim" ou "não". Ao invés disso, a pergunta gerou uma campanha massiva contra a sugestão de que as mulheres precisariam estar magras para poder usar biquínis.

Desde a semana passada, grupos feministas têm feito pressão contra o anúncio. Um abaixo-assinado [...] que pede a retirada da campanha já conta com 54 mil assinaturas. No metrô, o anúncio sofreu pichações e mesmo a visita de meninas de biquíni.

"Nós concordamos em posar de biquíni na frente do pôster, apenas para mostrar a todo mundo que nós nos consideramos completamente prontas para ir à praia e arrasar", explicou a ativista Fiona Longmuir em seu blog.

[...]

Anúncio sobre 'corpo ideal para a praia' inicia briga entre feministas e fabricante de suplementos. O Globo, 28 abr. 2015. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/ela/gente/anuncio-sobre-corpo-ideal-para-praia-inicia-briga-entre-feministas-fabricante-de-suplementos-16948229>. Acesso 08 jan. 2025.

Ao nos apresentar alguns padrões corporais como sendo melhores, os meios de comunicação constroem a necessidade de nos adequarmos a eles. Eles divulgam a ideia de que essa adequação depende apenas de uma escolha das pessoas para alcançá-la ou não.

Atualmente, esses padrões estão ligados a algumas características, como a magreza, no caso das mulheres, e a musculatura definida, no caso dos homens. O marketing se esforça para vender produtos que prometem ajudar as pessoas na conquista desses atributos: alimentos, remédios, equipamentos e rotinas de treinos e até mesmo cirurgias estéticas são comercializados.

A idealização dos corpos, além de trazer consequências emocionais e físicas às pessoas, também pode reforçar problemas sociais, como diversas formas de preconceito ou discriminação. Muitas vezes, ao se valorizar determinado padrão corporal, os que não se adequam acabam sendo vistos como inferiores, são associados a falhas de caráter, e se tornam até mesmo sujeitos a violências morais e físicas.

Ao realizar a leitura com os estudantes, o (a) professor (a) poderá solicitá-los que exponham suas experiências sobre o assunto: se já viram propagandas de produtos – principalmente da moda, do esporte e de cosméticos – que supervalorizam a estética corporal, tanto em seus atributos físicos quanto em relação à gestualidade que confirma e insere os indivíduos em seus grupos de aceitação. Questioná-los sobre como lidam com isso, o que pensam a respeito e como pensam que deve ser a postura das pessoas em relação a essa questão e ao final propor que eles respondam aos seguintes questionamentos:

1. A campanha levou a uma indignação nas redes sociais. Quais argumentos foram apresentados pelos críticos dessa campanha? Qual é a pertinência dessa crítica? Qual é o seu posicionamento perante esse tipo de campanha?
2. Debata com os colegas sobre o que é um corpo objetificado. Aponte ao menos dois impactos dessa concepção de corpo na relação que mantemos com nossa identidade corporal.

O (a) professor (a) poderá, através de uma Roda de Conversa, levar a turma a refletir e a se posicionar sobre as estratégias usadas pelo anunciante para propagar a ideia de corpo ideal – o magro. A modelo escolhida para a imagem do anúncio e a frase “*Are you beach body ready?*” são uma combinação que sugere esse corpo idealizado para determinada

situação – estar na praia de biquíni –, o que, de acordo com a campanha, só seria possível com o uso do produto anunciado.

Avaliação

Em relação a esta Proposição Didática, os estudantes poderão ser avaliados mediante desenvolvimento das atividades propostas, a considerar os critérios:

- Análise crítica/reflexiva de padrões estéticos de beleza com base na recriação de produto artístico ou cultural (Avaliação Formativa e Somativa);
- Participação e interação nas discussões propostas nas Rodas de Conversa (Avaliação Formativa e Somativa).

Para saber mais

NOXON, M. (Dir.) O mínimo para viver. Filme: Estados Unidos, 2017, 107 min. Disponível na NETFLIX.

SILVA, L. M. F.; PORPINO, K. O. Os sentidos da beleza: discutindo as aparências do corpo na Educação Física. EFDeportes.com, Buenos Aires, ano 15, n. 144, maio 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd144/as-aparencias-do-corpo-na-educacao-fisica.htm>. Acesso em: 08 jan. 2025.

WOLF, N. O mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2018.

