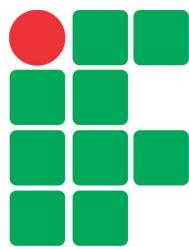




Educacão Física  
em  
**AÇÃO**

# VLOG EDUCACIONAL

Eder Marcio Araujo Sobrinho  
José Anglada Rivera



INSTITUTO FEDERAL  
AMAZONAS



**PROFEPT**  
MESTRADO PROFISSIONAL EM  
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

## AUTORES

Eder Marcio Araujo Sobrinho  
José Anglada Rivera

## PROJETO GRÁFICO E EDITORAÇÃO

Eder Marcio Araujo Sobrinho

## IMAGENS

Freepik - <https://br.freepik.com/>  
Vecteezy - <https://pt.vecteezy.com/>

Acesse o Vlog por meio  
deste QR Code.



O trabalho Vlog Educação Física em  
Ação de [Eder Marcio Araujo Sobrinho](#)  
está licenciado com uma Licença  
[Creative Commons - Atribuição-  
NãoComercial 4.0 Internacional](#).

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A663e Araujo Sobrinho, Eder Marcio.

Educação física em ação: *vlog* educacional. / Eder Marcio Araujo Sobrinho,  
José Anglada Rivera. – Manaus, 2020.

24 p. : il. color.

Produto Educacional oriundo da Dissertação – Educação física em ação: a  
utilização de um *vlog* como recurso didático no ensino médio integrado. (Mestrado  
em Educação Profissional e Tecnológica). – Instituto Federal de Educação, Ciência  
e Tecnologia do Amazonas, *Campus Manaus Centro*, 2020.

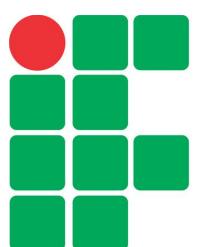
ISBN 978-65-88247-05-1

1. Educação profissional e tecnológica. 2. Recurso didático. 3. Educação física.  
I. Rivera, José Anglada. II. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do  
Amazonas III. Título.

CDD 378.013

---

Elaborada por Márcia Auzier CRB 11/597



INSTITUTO FEDERAL  
AMAZONAS



**PROFEPT**  
MESTRADO PROFISSIONAL EM  
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

Educacão Física  
em  
**AÇÃO**



# VLOG EDUCACIONAL

---

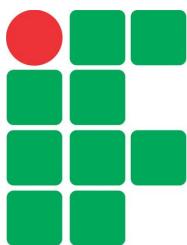
PHYSICAL EDUCATION IN  
ACTION

Educational Vlog

---

Eder Marcio Araujo Sobrinho  
José Anglada Rivera

2020



INSTITUTO FEDERAL  
AMAZONAS



**PROFEPT**  
MESTRADO PROFISSIONAL EM  
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

## DESCRÍÇÃO TÉCNICA DO PRODUTO

**Origem do produto:** Trabalho de dissertação intitulado: Educação Física em Ação: a utilização de um *vlog* como recurso didático no ensino médio integrado.

**Área de Conhecimento:** Ensino.

**Público Alvo:** Professores de Educação Física que atuem na Educação Profissional e tecnológica ou no Ensino Médio regular.

**Categoria deste produto:** Mídia educacional, Recurso Didático em formato de Vlog Educacional, Tecnologias da Informação e Comunicação - TICs.

**Finalidade:** Contribuir para as práticas pedagógicas dos professores de Educação Física, especialmente na articulação dos conteúdos teóricos da disciplina nas suas dimensões: conceitual, procedural e atitudinal.

**Estruturação do Produto:** Este produto é composto por um *Vlog* contendo videoaulas referentes aos conteúdos teóricos da Educação Física e sugestões de atividades práticas para serem trabalhadas em sala de aula.

**Registro do Produto/Ano:** Biblioteca Paulo Sarmento do IFAM - Campus Manaus Centro, 2020.

**Avaliação do Produto:** O produto foi avaliado por um grupo de 32 alunos do curso Técnico em Desenvolvimento de Sistemas Integrado ao Ensino Médio do IFAM - Campus Presidente Figueiredo que utilizaram o recurso e por 3 (três) professores doutores que compuseram a Banca de Defesa da Dissertação.

**Disponibilidade:** Irrestrita, preservando-se os direitos autorais bem como a proibição do uso comercial do produto.

**Divulgação:** Em formato digital.

**Instituições envolvidas:** Instituto Federal do Amazonas.

**URL:** <https://www.educacaofisicaemacao.com.br/> e  
<http://www2.ifam.edu.br/profept>

**Idioma:** Português

**Cidade:** Manaus

**País:** Brasil

# Sumário

- 05 Apresentação**
- 06 As TICs no Contexto Educacional**
- 06 TICs na Educação Física, uma alternativa para além das quadras**
- 07 Mas a final, o que é um Vlog Educacional?**
- 08 Conhecendo o Vlog Educação Física em Ação**
- 12 Aula 1 - Estilo de Vida**
- 13 Aula 2 - Metabolismo e Exercício**
- 14 Aula 3 - Tipos de corpos e padrões estéticos**
- 15 Aula 4 - Princípios do treinamento**
- 16 Aula 5 - Respostas hormonais ao exercício**
- 17 Sugestões de Atividades Práticas**
- 22 Referências**

# Apresentação

Este *Vlog* foi desenvolvido como produto educacional da pesquisa "Educação Física em Ação: A utilização de um *Vlog* como recurso didático no Ensino Médio Integrado" durante o programa de mestrado profissional em Educação Profissional e Tecnológica (PROFEPT). A pesquisa teve como objetivo desenvolver uma ferramenta capaz de melhorar o processo de ensino e aprendizagem das aulas de Educação Física do Instituto Federal, no Amazonas (IFAM) - Campus Presidente Figueiredo. A pesquisa conduzida pelo professor de Educação Física, Eder Marcio Araujo Sobrinho, foi realizada com alunos ingressantes em cursos técnicos de nível médio do IFAM.

A problemática envolvendo o estudo foi o desinteresse e a falta de motivação de muitos alunos em participar das atividades propostas pela disciplina, além da diminuição da carga horária do componente curricular, impossibilitando que os conteúdos fossem trabalhados em suas dimensões conceituais, procedimentais e atitudinais. Assim, tendo como base estudos que apontam a utilização das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) nas aulas de Educação Física, surgiu a ideia de utilização das videoaulas para introdução dos conteúdos teóricos da disciplina. Como resultado, ocorreu um aumento expressivo do interesse e participação dos alunos nas atividades, além de melhora significativa na aprendizagem.

Partindo dessa experiência, este *Vlog* apresenta-se como uma alternativa para subsidiar professores de Educação Física do Ensino Médio Integrado, que identificam em suas realidades a mesma problemática apresentada no estudo ou aqueles que pretendem diversificar as aulas tradicionais. Além da disponibilização de videoaulas com conteúdos ligados a cultura corporal do movimento, o *Vlog* apresenta, ainda, sugestões de atividades para articular esses conteúdos com as dimensões procedimentais e atitudinais, contribuindo para um processo de aprendizagem que busque a formação integral do aluno.

# As TICs no contexto educacional

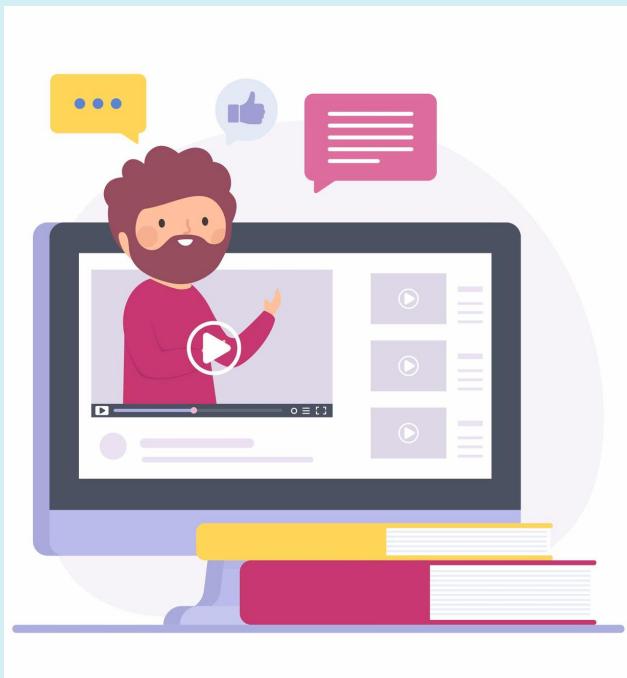


Atualmente existem inúmeros argumentos que são favoráveis à multiplicidade de aprendizagem proporcionada aos alunos por meio das novas tecnologias. Com isso, as Tecnologias da informação e comunicação (TICs), se tornaram uma ferramenta fundamental para elaboração de novas metodologias, na busca por aulas cada vez mais dinâmicas e atrativas para os alunos do ensino médio integrado (DEMO, 2009; DINIZ, 2014).

## TICs na Educação Física, uma alternativa para além das quadras

As aulas de Educação Física na escola podem acontecer também fora das quadras, nos diversos ambientes que estruturam as instituições educacionais, com outros tipos de materiais pedagógicos, sem que haja a necessidade de desconsiderar as bolas, arcos, corda, entre outros instrumentos tradicionais. As TICs favorecem a potencialização dos conteúdos da Educação Física em todas as suas dimensões (DARIDO; RANGEL, 2005).



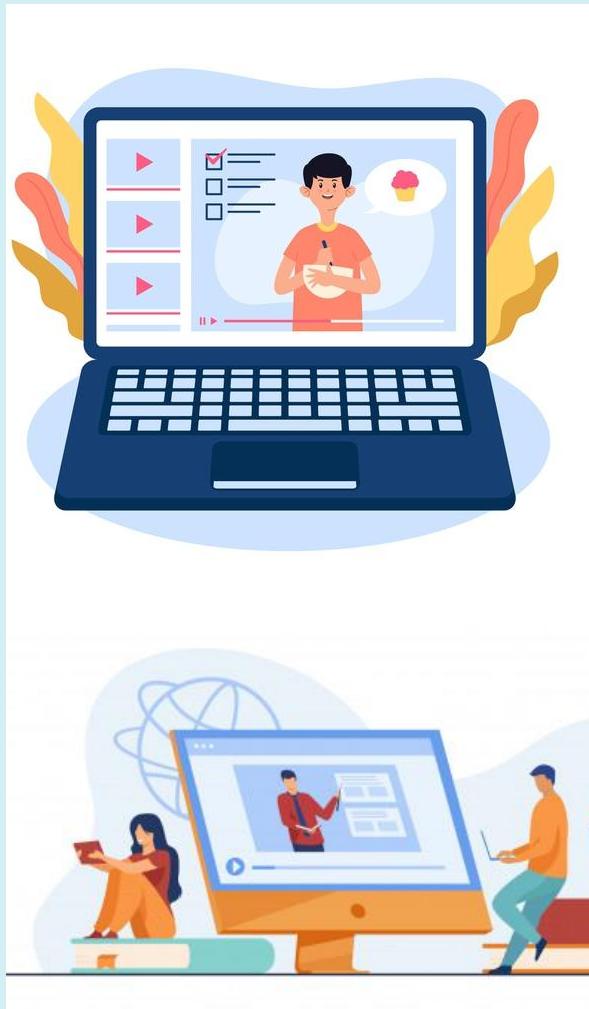


Foi com base nas discussões e experiências exitosas envolvendo a utilização das TICs no ambiente escolar, em especial nas aulas de Educação Física, que surgiu a ideia de utilização de videoaulas para introdução dos conteúdos teóricos da disciplina, oportunizando que a dimensão conceitual fosse contemplada por meio de um Vlog Educacional.

## Mas a final, o que é um Vlog Educacional?

O Vlog Educacional caracteriza-se pela utilização dos recursos audiovisuais com fins educacionais. A figura do vlogger é representada pelo professor, já os conteúdos, em sua grande maioria, são produzidos a partir das temáticas abordadas em sala de aula.

Os conteúdos publicados em Vlogs Educacionais criam bastante empatia com os alunos, uma vez que é possível trabalhar esses conteúdos de forma dinâmica e atrativa, além de proporcionar maior flexibilidade para que a construção do conhecimento ocorra, também, por meio de comunidades de rede (CERIGATTO, 2019; SIEMENS, 2008)



# Conhecendo o Vlog Educação Física em Ação



O Vlog Educação Física em Ação apresenta-se como uma alternativa para subsidiar professores de Educação Física do Ensino Médio Integrado, com videoaulas sobre os conteúdos da cultura corporal e sugestões de atividades práticas.

A utilização do Vlog Educação Física em Ação por professores de Educação Física do Ensino Médio Integrado, favorece a articulação dos conteúdos próprios da disciplina com os princípios da Formação Humana Integral presentes na Educação Profissional e Tecnológica.

## A estrutura do Vlog

O Vlog Educação Física em Ação foi criado por meio da plataforma Google Sites, uma ferramenta gratuita que possibilita ao usuário diversos recursos para estruturação e edição de sites de forma fácil e intuitiva. Optamos pela criação do vlog através dessa plataforma justamente pelas facilidades apresentadas no processo de construção do produto educacional, desde a organização do layout inicial, até a finalização e publicação na internet.

Inicialmente, pensamos na criação da logomarca do vlog e dos banners que seriam utilizados nas páginas, para isso utilizamos figuras e imagens dos sites: freepik e vecteezy. A edição foi realizada por meio da plataforma de design gráfico Canva, que permite aos usuários criar gráficos de mídia social, apresentações, pôsteres e outros conteúdos visuais.

Após essa etapa, partimos para estruturação do produto educacional no Google sites, criamos o menu com as páginas do vlog e iniciamos o processo de inserção dos arquivos. Assim, o Vlog Educação Física em Ação ficou dividido em : início, videoaulas, sugestões de atividades, sobre e contato. O vlog pode ser acessado através do link: <https://www.educacaofisicaemacao.com.br/>

# Página Inicial do Vlog

**Figura 1** - Layout da página inicial do Vlog



**Fonte:** Vlog Educação Física em Ação, 2020.

A página inicial do Vlog apresenta uma mensagem de boas vindas e uma breve apresentação sobre os conteúdos disponibilizados. Estão disponíveis também os ícones que direcionam o usuário para as redes sociais oficiais do Vlog no *Instagram* e *Youtube*. Ao clicar no item “videoaulas” do menu principal, o usuário será direcionado para a página referente aos conteúdos teóricos da Educação Física, que foram divididos em cinco videoaulas: estilo de vida, metabolismo e exercício físico, tipos de corpos e padrões estéticos, princípios do treinamento e respostas hormonais ao exercício.

## Videoaulas

As cinco videoaulas iniciais foram aplicadas com alunos ingressantes no Ensino Médio Integrado, abordando os conteúdos teóricos da Educação Física, nessa etapa, de uma forma diferente da tradicional. A elaboração dos roteiros foi feita com base nos conteúdos presentes na ementa do curso Técnico de nível médio em Desenvolvimento de Sistemas do IFAM – Campus Presidente Figueiredo, nos três eixos temáticos da disciplina: linguagens corporais; linguagens corporais para a saúde coletiva e linguagens corporais para a sociedade.



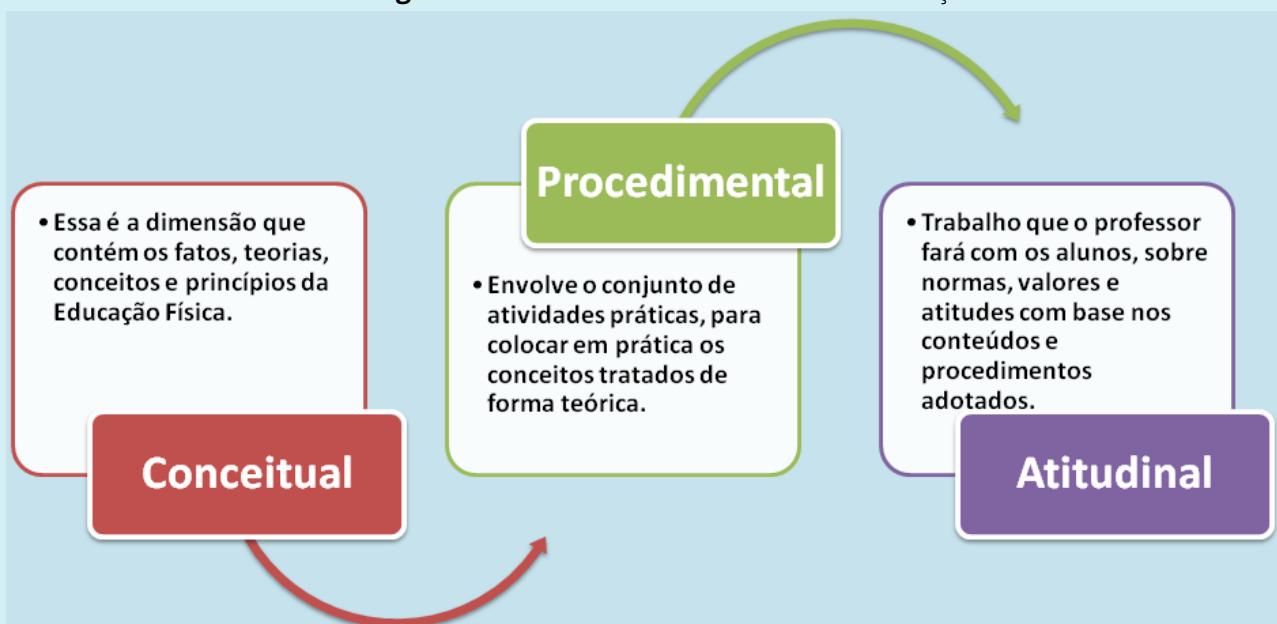
Figura 2 - Página do Vlog destinada as videoaulas



Fonte: Vlog Educação Física em Ação, 2020.

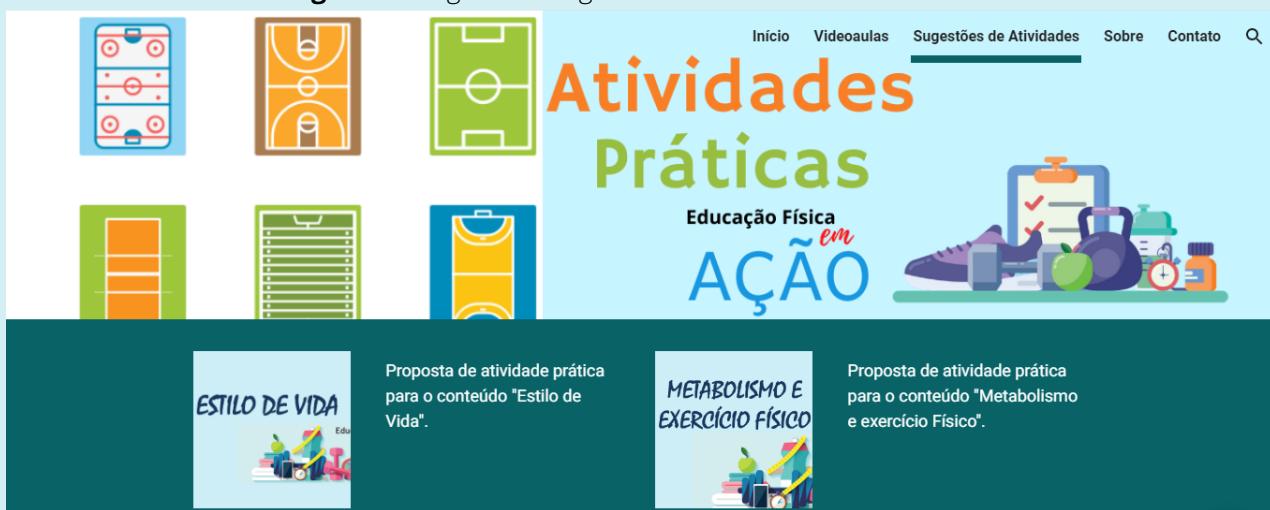
A ideia essencial é que essas videoaulas sejam utilizadas para contemplar a dimensão conceitual dos conteúdos. O professor poderá utilizá-las solicitando aos alunos que assistam os conteúdos antecipadamente, como forma de introdução dos conceitos que, posteriormente, serão praticados nas aulas. É importante ressaltar a necessidade de articulação das videoaulas com atividades práticas (**dimensão procedural**) e reflexivas (**dimensão atitudinal**), promovendo um processo de ensino e aprendizagem onde todas as dimensões do conteúdo sejam abrangidas.

Figura 2 - Dimensões dos conteúdos da Educação Física



Fonte: Darido e Rangel, 2005.

**Figura 3** - Página do Vlog destinada as videoaulas



**Fonte:** Vlog Educação Física em Ação, 2020.

Buscando promover a articulação dos saberes próprios da Educação Física com os princípios de formação humana integral, esse produto educacional apresenta sugestões para desdobramentos das videoaulas em atividades práticas relacionadas aos conteúdos teóricos, aliando teoria a prática. Ao clicar no item “sugestões de atividades” do menu é possível ter acesso a uma página do Vlog que conta com sugestões de atividades práticas para serem realizadas ou adaptadas pelos professores de acordo com sua realidade. Essas sugestões apresentam-se como uma forma de articular as dimensões: conceitual, prodedimental e atitudinal.



Como disciplina obrigatória no ensino médio é imprescindível que a Educação Física busque o engajamento nesse projeto educacional que busca uma formação não apenas para o mundo do trabalho, mas também o desenvolvimento da criticidade e autonomia, contribuindo a formação humana integral. Isso sugere uma superação do modelo de aulas apoiadas em conteúdos tecnicistas, ou seja, além do esporte, a disciplina deve desenvolver conteúdos ligados ao mundo do trabalho, focando nos elementos provenientes da cultura corporal (BOSCATTO, 2017).

# Aula I - Estilo de vida



## DIMENSÃO CONCEITUAL

Utilização da videoaula para a compreensão e possibilidades de vivências voltadas à prática de atividade física, hábitos saudáveis de alimentação, percebendo a sua importância para o conhecimento do próprio corpo.



Educação Física em Ação Estilo de Vida IFAM

Disponível em: [www.educacaofisicaemacao.com.br/videoaulas](http://www.educacaofisicaemacao.com.br/videoaulas)

## DIMENSÃO PROCEDIMENTAL

Atividades em quadra ou espaço destinado para as práticas corporais: Diferenciando Atividade Física e Exercício Físico; opções de exercícios ao ar livre; exercícios de recreação e exercícios de flexibilidade.

## DIMENSÃO ATITUDINAL

Roda de Conversa entre professor e alunos sobre os conteúdos abordados na videoaula, as práticas corporais realizadas por meio das atividades práticas e sua relação com a saúde e qualidade de vida.



## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

- Práticas que são consideradas atividades físicas e exercícios físicos (Explicar a diferença).
- Aquecimento e flexibilidade ( aquecimento ativo, alongamentos).
- Jogos e brincadeiras (o sobrevivente, roubar a calda, jogo da velha humano, conquistar a bandeira, pega-pega, circuito dinâmico e outros jogos e brincadeiras que possam desenvolver as capacidades físicas).

# Aula 2 - Metabolismo e exercício Físico



## DIMENSÃO CONCEITUAL

Utilização da videoaula para a contextualização das diversas modalidades esportivas e esportes alternativos com as especificidades dos trabalhos aeróbicos e anaeróbicos; macronutrientes, substratos energéticos e Síntese de ATP.



Educação Física em Ação - Metabolismo e Exercício Físico - IFAM

Disponível em: [www.educacaofisicaemacao.com.br/videoaulas](http://www.educacaofisicaemacao.com.br/videoaulas)

## DIMENSÃO ATITUDINAL

Roda de Conversa entre professor e alunos sobre os conteúdos abordados na videoaula, as práticas corporais realizadas por meio das atividades práticas e sua relação com as modalidades esportivas e as vias de obtenção de energia durante o exercício físico.

## DIMENSÃO PROCEDIMENTAL

Atividades em quadra ou espaço destinado para as práticas corporais: Diferenciando os Macronutrientes; Exemplificação prática da síntese de ATP, Prática de exercícios aeróbicos e anaeróbicos.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES



- Piquenique saudável ( contendo carboidratos, proteínas e gorduras e relacionando cada macronutriente a prática de exercícios físicos).
- Realização de exercícios anaeróbicos e circuito de exercícios aeróbicos ( contextualizando com a síntese de ATP e o processo de obtenção de energia para cada tipo de exercício).
- Esportes coletivo ( ressaltando a importância do metabolismo energético durante a prática).

# Aula 3 - Tipos de corpos e padrões estéticos



## DIMENSÃO CONCEITUAL

Utilização da videoaula para a contextualização das questões corporais ligadas a Individualidade biológica; Somatótipos, ectomorfo, mesomorfo e endomorfo; análise da influencia da mídia nos padrões corporais.

## DIMENSÃO ATITUDINAL

Roda de Conversa entre professor e alunos sobre os conteúdos abordados na videoaula referentes aos diferentes tipos de corpos, sua implicação nas práticas corporais e a influência da mídia na imposição de padrões estéticos.



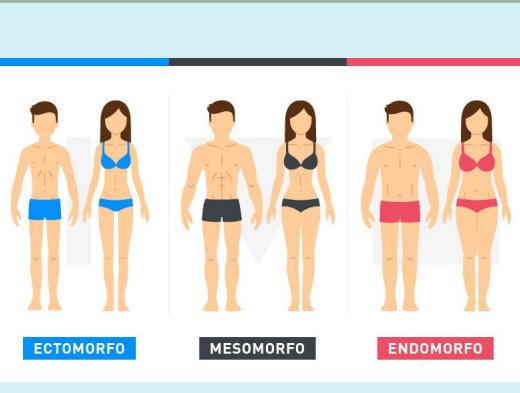
Educação Física em Ação: Tipos de Corpos e Padrões estéticos

Disponível em: [www.educacaofisicaemacao.com.br/videoaulas](http://www.educacaofisicaemacao.com.br/videoaulas)

## DIMENSÃO PROCEDIMENTAL

Atividades em quadra ou espaço destinado para as práticas corporais: Reconhecendo os tipos de corpos, dinâmica sobre os padrões corporais impostos pela mídia e dinâmica sobre os Transtornos dismórficos corporais.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES



- Trabalho em grupo para tratar dos padrões corporais impostos pela mídia televisiva, redes sociais e pelos esportes ( cada grupo apresenta o seu tema, ao final uma grande reflexão sobre todos os aspectos abordados).
- Elaboração de uma peça teatral ou juri simulado envolvendo as questões ligadas aos transtornos dismórficos corporais.
- Esportes coletivos (Basquete, Voleibol e etc. Suas especificidades quanto ao padrão corporal exigido no alto rendimento).

# Aula 4 - Princípios do treinamento



## DIMENSÃO CONCEITUAL

Utilização da videoaula para apresentação dos conceitos de força, potência e resistência muscular. Princípios gerais do treinamento e organização de programas básicos de exercícios físicos, musculação, calistenia dentre outros.

## DIMENSÃO ATITUDINAL

Roda de Conversa entre professor e alunos sobre os conteúdos abordados na videoaula referentes aos conceitos de força, potência e resistência muscular e sua aplicabilidade durante os exercícios físicos, bem como a autonomia para a criação de programas de exercícios.



Educação Física em Ação - Princípios do Treinamento

Disponível em: [www.educacaofisicaemacao.com.br/videoaulas](http://www.educacaofisicaemacao.com.br/videoaulas)

## DIMENSÃO PROCEDIMENTAL

Atividades em quadra ou espaço destinado para as práticas corporais: Exercícios de Força, Potência e Resistência; Exercícios para Hipertrofia e Emagrecimento; Exercícios Funcionais e Calistenia.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES



- Realização de exercícios de força, potência e resistência muscular.
- Realização de exercícios para hipertrofia muscular (utilizando materiais alternativos, tais como, garrafa de água mineral com areia, cabo de vassoura, bolas de borracha, etc).
- Realização de exercícios aeróbicos (corrida, natação, ciclismo, etc).
- Exercícios com o peso do próprio corpo (calistenia)

# Aula 5 - Respostas hormonais ao exercício



## DIMENSÃO CONCEITUAL

Utilização da videoaula para desenvolvimento de conhecimentos básicos sobre as respostas hormonais diante da atividade física (adrenalina, noradrenalina, dopamina, endorfinas, serotoninas, HG, ácido lático, dentre outras).

## DIMENSÃO ATITUDINAL

Roda de Conversa entre professor e alunos sobre os conteúdos abordados na videoaula referentes as alterações hormonais que ocorrem durante a prática de exercícios físicos, a importância dos hormônios no desenvolvimento corporal e na saúde e bem estar.



Educação Física em Ação - Respostas Hormonais ao Exercício

Disponível em: [www.educacaofisicaemacao.com.br/videoaulas](http://www.educacaofisicaemacao.com.br/videoaulas)

## DIMENSÃO PROCEDIMENTAL

Atividades em quadra ou espaço destinado para as práticas corporais: Realização de Circuito de Treinamento com exercícios aeróbicos e aneróbicos e práticas de exercícios intervalados.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES



- Treinamento funcional com exercícios variados para fortalecimento do Core (prancha e abdominais em todas as suas variáveis).
- Treinamento funcional em circuito de atividades aeróbicas e anaeróbicas, envolvendo movimentos básicos de agachar, avançar, correr, puxar, empurrar, girar, levantar, trabalhando o corpo globalmente (flexões, burpee, agachamento, afundo, passada lateral, ponte, etc).

# Sugestões de Atividades Práticas

Aula 1

## ESTILO DE VIDA

### SUGESTÃO DE ATIVIDADES

#### OBJETIVO

Compreender as relações entre estilo de vida e qualidade de vida e suas implicações para mudanças de hábitos sedentários.



#### INTRODUÇÃO

Inicialmente, apresentar aos alunos o objetivo da aula vigente, contextualizar os conteúdos apresentados na videoaula "Estilo de Vida" diferenciando Atividade física de Exercício Físico. Ressaltar a necessidade de adoção de um estilo de vida saudável com a prática regular de Exercícios e alimentação equilibrada.

#### DESENVOLVIMENTO

- Iniciar com uma atividade de aquecimento e flexibilidade (aquecimento ativo e alongamentos).
- **O Sobrevivente:** Cada aluno deverá receber um bexiga que será amarrada a um barbante no tornozelo. Ao sinal do professor, os alunos deverão tentar pisar na bexiga do outro com o objetivo de estourá-la. Ao mesmo tempo, deverá proteger a sua bexiga. Quem tiver a bexiga estourada deverá unir-se a um colega para continuar na brincadeira; Vencerá o aluno que, ao final, estiver com sua bexiga.
- **Roubar a calda:** Cada aluno da turma deverá receber uma tira de tecido, de TNT ou até mesmo papel (pode ser usado jornal ou papel crepom). Esta tira que deverá ser colocada no cós da calça, nas costas, como se fosse uma calda. Ao sinal do professor, cada um deverá tentar pegar a calda do outro e ao mesmo tempo proteger a sua. Vencerá aquele que, ao final, tiver conquistado o maior número de caldas.

• **Conquistar a bandeira:** A turma deve ser dividida em dois times. Cada time ficará de um lado, com sua bandeira fixa na extremidade da quadra. O objetivo é conquistar a bandeira do adversário e, ao mesmo tempo, proteger seu time e sua bandeira. Os componentes do time não poderão ser tocados pelo adversário. Quem for tocado deverá permanecer parado no local e só poderá voltar à brincadeira quando for salvo (tocado novamente) por um companheiro do seu time. O time que conseguir apanhar a bandeira do adversário e voltar para o seu lado da quadra, sem ser parado pelo adversário, marca um ponto e o jogo inicia-se novamente. Vence quem tiver mais pontos, ao final do tempo determinado pelo professor.

• **Círculo dinâmico:** Separe os materiais necessários: cones ou garrafas PET; bumbolês ou giz para desenhar círculos no chão; 2 colchonetes e 2 bolas. Organize o circuito da seguinte forma: os cones/garrafas deverão estar um na frente do outro, com direções alternadas, formando um zig-zag; os bumbolês/círculos no chão deverão ser colocados lado a lado, em duas filas; o colchonete deverá ficar ao comprido, na frente dos bumbolês; as bolas deverão ficar próximas à tabela de basquete. A turma deverá ser dividida em dois times. Cada time deverá ser posicionado em colunas na linha inicial do circuito. Ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada time, deverá correr em zig-zag entre os cones. Ao chegar nos bumbolês, os alunos devem correr de forma que cada pé toque o centro de um dos bumbolês. No colchonete, os alunos devem efetuar um rolamento (ou cambalhota) e correr para pegar a bola. A bola deve ser jogada na cesta de basquete. Na falta, pode ser usado um balde ou qualquer outro material que possa substituir a cesta. Neste momento, o segundo aluno da coluna poderá iniciar a corrida. Vencerá o time que terminar as tarefas primeiro.

#### CONCLUSÃO

Para encerrar, reunir os alunos e fazer uma reflexão sobre os conteúdos abordados na videoaula "Estilo de Vida", as práticas corporais realizadas por meio das atividades práticas e sua relação com a saúde e qualidade de vida. Incentivando os alunos a resgatar brincadeiras e jogos para sair do sedentarismo.

Essa é uma sugestão para ser realizada como desdobramento da aula 1 do Vlog "Educação Física em Ação". Ressaltamos que cada professor poderá adaptar as atividades aqui propostas ou criar suas próprias atividades.

Para contato e sugestões: [marcio.sobrinho@ifam.edu.br](mailto:marcio.sobrinho@ifam.edu.br)

# Sugestões de Atividades Práticas

Aula 2

## METABOLISMO E EXERCÍCIO FÍSICO

### SUGESTÃO DE ATIVIDADES

#### OBJETIVO

Compreender e identificar as características, a função e o tipo de metabolismo energético recrutado em exercícios aeróbicos e aneróbicos.



#### INTRODUÇÃO

Inicialmente, apresentar aos alunos o objetivo da aula vigente, contextualizar os conteúdos apresentados na videoaula "Metabolismo e Exercício Físico". Ressaltar a importância dos macronutrientes e do metabolismo energético nas práticas corporais e suas especificidades nos exercícios aeróbicos e aneróbicos.

#### DESENVOLVIMENTO

- Pequenique Saudável:** Os alunos deverão ser divididos em grupos antecipadamente. Cada grupo ficará responsável por criar um cardápio saudável contendo todos os macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras). Cada grupo deverá apresentar o seu prato, indicando os macronutrientes que foram utilizados em sua composição e as propriedades nutricionais de cada um. Os grupos deverão indicar se o cardápio criado dever ser consumido antes ou depois da prática de exercício físico, explicando os motivos dessa indicação. Após a apresentação de todos os grupos, os alunos deverão reunir todos os cardápios criados para um grande pequenique saudável.
- Musculação:** Divilde a turma em quatro grupos, cada grupo realizará pesquisa sobre determinados exercícios para partes específicas do corpo.  
**Grupo 1:** Peito e costas;  
**Grupo 2:** Ombros e braços;  
**Grupo 3:** Pernas e glúteos;  
**Grupo 4:** Abdômen.

Usando materiais alternativos (garrafa de água mineral com areia, cabo de vassoura, bolas de borracha, etc.) os grupos deverão realizar atividade prática, orientando na execução dos movimentos de cada grupamento muscular.

Neste momento o professor deverá estar atento para dar apoio as equipes, mostrando detalhadamente a execução dos movimentos.

Durante a execução dos movimentos o professor deverá explicar como o metabolismo energético está ocorrendo, contextualizando a síntese de ATP apresentada na videoaula do Vlog.

Converse com os alunos sobre as sensações que tiveram em realizar a atividade prática.

- Futsal Cooperativo:** Iniciar apresentando a proposta de Futsal cooperativo que busca incluir todos os alunos na prática da modalidade esportiva. Serão formadas equipes mistas (meninos e meninas) que irão participar das partidas de futsal cooperativo. O jogo inicia normalmente, porém, sempre que um jogador fizer um gol, passará a fazer parte da equipe contrária à sua. Com o decorrer da partida, como os integrantes da equipe vão mudando, não há mais a formação inicial e não há apenas uma equipe vencedora. A cada 10 minutos de jogo, duas novas equipes iniciam uma nova partida, até que todos os alunos tenham realizado a atividade.
- Voleibol Cooperativo:** Serão formadas equipes mistas (meninos e meninas) que irão participar das partidas de voleibol cooperativo. Sempre que um jogador realizar um ataque, ele deverá mudar de equipe. Desse modo um jogador que está na rede da equipe contrária irá passar para o outro lado da quadra, tornando-se um defensor "fundo de quadra" da equipe adversária. Isso fará com que os jogadores das equipes se misturem, diminuindo a competitividade exacerbada e promovendo a inclusão de todos.

#### CONCLUSÃO

Para encerrar, reunir os alunos e fazer uma reflexão sobre os conteúdos abordados na videoaula "Metabolismo e Exercício Físico" e a percepção dos alunos sobre o sistema de obtenção de energia do organismo durante as práticas corporais realizadas.

Essa é uma sugestão para ser realizada como desdobramento da aula 1 do Vlog "Educação Física em Ação". Ressaltamos que cada professor poderá adaptar as atividades aqui propostas ou criar suas próprias atividades.

Para contato e sugestões: [marcio.sobrinho@ifam.edu.br](mailto:marcio.sobrinho@ifam.edu.br)

# Sugestões de Atividades Práticas

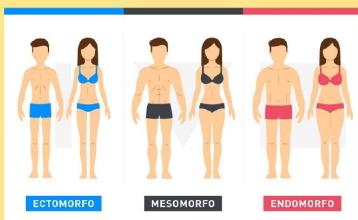
Aula 3

## TIPOS DE CORPOS E PADRÕES ESTÉTICOS

### SUGESTÃO DE ATIVIDADES

#### OBJETIVO

Analisar os tipos de corpos e a individualidade biológica no e relacionar a influência midiática nos padrões estéticos presentes na sociedade.



#### INTRODUÇÃO

Inicialmente, apresentar aos alunos o objetivo da aula vigente, contextualizar os conteúdos apresentados na videoaula "Tipos de Corpos e Padrões Estéticos". Discutir as concepções sobre corpo na Educação Física nas dimensões sociais e biológicas, ressaltando a necessidade de superação da exclusão durante as atividades.

#### DESENVOLVIMENTO

- Juri Simulado** - Dividir a turma em 3 grupos, um grupo ficará responsável pela acusação, um aluno deverá representar a figura do "promotor de acusação" os demais alunos serão as "testemunhas de acusação". O segundo grupo será caracterizado como os "acusados", um aluno deverá representar a figura do "acusado", os demais alunos serão as "testemunhas de defesa" e o último grupo será composto pelos "jurados". O "acusado" representará os "Padrões Corporais Impostos pela Sociedade" e será defendido pelo "advogado de defesa" juntamente com as "testemunhas" que deverão apresentar argumentos de defesa para livrar o acusado da pena. O "promotor" juntamente com as testemunhas de acusação, deverão criar uma linha de acusação, apresentando argumentos capazes de convencer os "jurados" da culpa dos Padrões Corporais. A decisão final caberá aos "jurados". O professor representará a figura do "Juiz" e irá mediar todo o Juri Simulado.

- **Trabalho em Grupo "Padrões Corporais nos Esportes"** - Dividir a turma em 4 grupos. Cada grupo ficará responsável por uma modalidade esportiva (Voleibol, Basquete, Futsal e Natação). Os grupos deverão pesquisar as características corporais predominantes em cada uma das modalidades, relacionando com os Padrões corporais estudados por meio da videoaula do Vlog.

Na primeira parte da atividade cada grupo fará uma apresentação para os demais alunos, apresentando as características corporais de cada modalidade. Nesse momento poderão ser realizados questionamentos para os membros do grupo para tirar possíveis dúvidas relacionadas aos padrões corporais das modalidades.

Na segunda parte da vivencia cada grupo ficará responsável por pensar em uma alternativa para tornar as modalidades menos excludentes em relação aos padrões corporais impostos. Deverão ser realizadas partidas envolvendo a participação de todos os alunos com as adaptações feitas, garantindo que nenhum aluno sinta-se excluído por não apresentar os padrões e características exigidas pelas modalidades esportivas.

- **Desfile dos somatótipos** - A turma deverá ser dividida em trios. Um componente será o modelo e os outros dois, os estilistas. Os estilistas deverão utilizar materiais alternativos (TNT, Jornais, revistas, fita adesiva, etc.) para criação de uma roupa especial, para cada tipo de somatótipo. Após criarem as roupas, os modelos irão participar de uma grande desfile. Para participarem do desfile o professor deverá convidar jurados (professores de outras disciplinas, equipe gestora e pedagógica), que receberão uma ficha de avaliação com critérios referentes a criatividade, originalidade e carisma. Para o desfile o professor irá chamar o nome de cada modelo, um de cada vez para desfilar. Os jurados deverão fazer suas anotações. Ao final serão eleitos os 3 modelos com as roupas mais votadas.

#### CONCLUSÃO

Para encerrar, reunir os alunos e fazer uma reflexão sobre os conteúdos abordados na videoaula "Tipos de Corpos e Padrões Estéticos" e a percepção dos alunos sobre a imposição de padrões corporais e os prejuízos psicológicos causados, além dos transtornos decorrentes disso.

Essa é uma sugestão para ser realizada como desdobramento da aula 3 do Vlog "Educação Física em Ação". Ressaltamos que cada professor poderá adaptar as atividades aqui propostas ou criar suas próprias atividades.

Para contato e sugestões: marcio.sobrinho@ifam.edu.br

# Sugestões de Atividades Práticas

Aula 4

## PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO

### SUGESTÃO DE ATIVIDADES

#### OBJETIVO

Analisar o comportamento do corpo durante a prática de exercícios físicos e modalidades esportivas voltados para o treinamento de força, potência, resistência e hipertrofia muscular.



#### INTRODUÇÃO

Inicialmente, apresentar aos alunos o objetivo da aula vigente, contextualizar os conteúdos apresentados na videoaula "Princípios do Treinamento". Discutir as terminologias e conceitos relacionados a força, potência e resistência muscular.

#### DESENVOLVIMENTO

- Exercícios Calistênicos** - Desenvolver inicialmente alongamentos em todos os grupos musculares. Na sequencia o professor apresentará aos alunos os exercícios calistênicos (utilizando o peso corporal e com auxílio de elástico) dos diversos grupos musculares. Poderão ser demonstrados e, posteriormente, realizados pelos alunos exercícios como: Flexões e suas variações, agachamentos, avanços, afundos, remada alta, desenvolvimento, stiff, etc. Ao longo da execução dos exercícios o professor deverá corrigir os movimentos, bem como indicar a posição correta para realização de todos os exercícios propostos.
- Exercícios para Hipertrofia** - Realizar de exercícios para hipertrofia muscular (utilizando materiais alternativos, tais como, garrafa de água mineral com areia, cabo de vassoura, bolas de borracha, etc). Os exercícios serão realizados por todos os alunos e divididos por grupos musculares. O professor deverá corrigir os movimentos e posição corporal durante a execução.

- Natação** (atividade realizada quando a turma já tiver conhecimentos prévios construídos em relação as técnicas de nado) - Reunir os alunos próximo à piscina e instruí-los a fazerem alguns alongamentos, dando ênfases às musculaturas dos braços, pernas, costas e pescoço. Dentro da piscina: distribua os espaguetes e peça para que os alunos os coloquem entre as pernas, como se montassem um cavalo, de maneira que o tamanho do espaguete à frente e atrás do corpo da criança seja o mesmo. Agora, faça um passeio pela piscina, pedindo que as crianças mexam as pernas, deslocando-se. A ideia é que não segurem o espaguete com as mãos. Essa atividade ajuda as crianças a se equilibrem enquanto se movimentam na piscina. Dessa maneira, o corpo da criança ficará na posição em pé. Nesse momento, com os espaguetes debaixo dos braços, organize um pega-pega com as crianças. Depois da correria anterior, peça para as crianças flutuarem por algum tempo, apoiadas num dos espaguetes, para descansarem. Instrua uma respiração regular, com expiração e inspiração com tempos de execução aproximados. Os alunos devem segurar na borda, na posição de decúbito ventral e bater as pernas, tentando deixá-las estendidas, porém relaxadas. Posteriormente, distribua as pranchas ou espaguetes e trabalhe com os alunos a pernada com deslocamento. O professor pode ir à frente dos alunos, ajudando no deslocamento, puxando cada um deles. Depois a proposta é estimular as crianças a executarem as braçadas até o meio da piscina e pernadas na outra metade. Uma boa alternativa é deixar um espaguete no meio da piscina para que as crianças, ao chegarem nesse material, passarem a fazer as pernadas. Por último, a ideia é que as crianças tentem praticar o nado livre /crawl. Durante esse tempo. Algumas alternativas como "pega-pega nado livre", "corrida nado livre", entre outras fica também estimulante para os alunos.

#### CONCLUSÃO

Para encerrar, reunir os alunos e fazer uma reflexão sobre os conteúdos abordados na videoaula "Princípios do Treinamento" e a percepção dos alunos sobre a aplicabilidade dos conceitos tratados durante as práticas corporais propostas, bem como a necessidade de orientação adequada.

Essa é uma sugestão para ser realizada como desdobramento da aula 4 do Vlog "Educação Física em Ação". Ressaltamos que cada professor poderá adaptar as atividades aqui propostas ou criar suas próprias atividades.

Para contato e sugestões: [marcio.sobrinho@ifam.edu.br](mailto:marcio.sobrinho@ifam.edu.br)

# Sugestões de Atividades Práticas

Aula 5

## RESPOSTAS HORMONAIAS AO EXERCÍCIO

### SUGESTÃO DE ATIVIDADES

#### OBJETIVO

Compreender e relacionar como ocorre a ação e regulação hormonal durante exercício físico e práticas esportivas nos diferentes níveis de intensidade.



#### INTRODUÇÃO

Inicialmente, apresentar aos alunos o objetivo da aula vigente, contextualizar os conteúdos apresentados na videoaula "Respostas Hormonais ao Exercício". Discutir sobre as respostas fisiológicas ao exercício físico e/ou modalidade esportiva a ser praticada.

#### DESENVOLVIMENTO

- Desafio em Grupo** - Divida a turma em dois grupos. O desafio consiste em um jogo de disputa entre dois grupos que será realizado em 6 rodadas. Para cada rodada o grupo deverá selecionar um estudante representante para participar do desafio. Em cada rodada o professor fará perguntas alusivas ao conteúdo da aula "respostas hormonais ao exercício" no Vlog. O jogo iniciará com os estudantes devidamente posicionados aguardando a leitura da pergunta e o apito do professor. Nesse momento os alunos deverão se deslocar "correndo" em direção a um ponto específico na quadra. O aluno que primeiro chegar no ponto específico, terá o direito de responder a pergunta, passar para o adversário ou "pagar" uma "prenda" que será em forma de exercício físico. Os exercícios sugeridos são: Corrida de 30 metros; Polichinelo durante 1 minuto; Abdominal remada durante 1 minuto; Flexão de braço durante 45 segundos; Agachamento durante 1 minuto; Salto vertical durante 1 minuto; Pular corda durante 1 minuto e Corrida estacionária durante 1 minuto.

O grupo que responder o maior número de questões de forma correta será o campeão do desafio.

- Treinamento funcional** - O professor deverá utilizar materiais como cones, bambolês, cordas, escada de agilidade, elásticos, medicine ball, Kettlebell, corda náutica e outros de sua escolha ou conforme a disponibilidade da instituição e criar um grande circuito para treinamento funcional em toda a extensão da quadra ou espaço utilizado para a prática. O professor deverá intercalar no circuito, exercícios que desenvolvam as capacidades aeróbicas e anaeróbicas. Planeje cada exercício com duração de 30 a 60 segundos, passando em seguida para o próximo exercício. Como muitos exercícios são feitos de pé e movimentando várias articulações ao mesmo tempo, é importante ter atenção com os grupos estabilizadores do quadril, da coluna e do ombro. Ao terminar um circuito, o aluno deve descansar por um ou dois minutos para, em seguida, realizar o próximo circuito. Neste intervalo, de acordo com a capacidade de cada aluno, pode-se realizar uma série de abdominais.

1. Durante os circuitos, ajude seus alunos a perceberem que: cada um tem seu ritmo, suas limitações e forças; ser o mais rápido em um determinado exercício não significa ser o mais rápido em todos; a colaboração faz com que o grupo se fortaleça ainda mais.
2. Dentre os exercícios que deverão ser utilizados no circuito opte por aqueles que envolvam movimentos básicos de agachar, avançar, correr, puxar, empurrar, girar, levantar, trabalhando o corpo globalmente (flexões, burpee, agachamento, afundo, passada lateral, ponte, etc).

#### CONCLUSÃO

Para encerrar, reunir os alunos e fazer uma reflexão sobre os conteúdos abordados na videoaula "Respostas Hormonais ao Exercício" esclarecendo junto aos estudantes como a intensidade do exercício pode influenciar na ação e regulação hormonal.

Essa é uma sugestão para ser realizada como desdobramento da aula 5 do Vlog "Educação Física em Ação". Ressaltamos que cada professor poderá adaptar as atividades aqui propostas ou criar suas próprias atividades.

Para contato e sugestões: [marcio.sobrinho@ifam.edu.br](mailto:marcio.sobrinho@ifam.edu.br)

# Referências

BOSCATTO, J.D. **Proposta curricular para a educação física no Instituto Federal de Santa Catarina: uma construção colaborativa virtual.** UNESP, Rio Claro, 2017, 164f

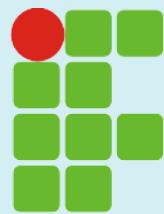
CERIGATTO, M.P. **Elaboração de materiais didáticos com recursos tecnológicos.** 1. ed. São Paulo: Senac, 2019.

DEMO, P. Aprendizagens e novas tecnologias. **Revista Brasileira de Docência, Ensino e Pesquisa em Educação Física**, Cristalina, v. 1, n. 1, p.53-75, ago. 2009.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação Física na Escola: implicações para a prática pedagógica.** Rio de Janeiro: Guanabara koogan, 2005.

DINIZ, I. K. S. **Blog educacional para o ensino das danças folclóricas a partir do currículo de Educação Física do Estado de São Paulo.** 2014. 215f. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias). Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro. UNESP, Rio Claro, 2014.

SIEMENS, G. **What is the unique idea in Connectivism?**, 2008. Disponível em:[https://www.masternewmedia.org/news/2008/08/09/educational\\_models\\_and\\_learning\\_in/](https://www.masternewmedia.org/news/2008/08/09/educational_models_and_learning_in/). Acesso em: 08 de mar. 2019.



INSTITUTO FEDERAL  
AMAZONAS

Educacão Física  
em  
**AÇÃO**



**PROFEPT**

MESTRADO PROFISSIONAL EM  
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA