

**GEORGE DE PAIVA FARIAS
ALEXSANDRA CRISTINA CHAVES**

**TECDEF
TECNOLOGIA DIGITAL NO ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA, INOVAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL
E TECNOLÓGICA - PROFEPT
MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

AUTORES

George de Paiva Farias – Mestrando
Alexsandra Cristina Chaves – Orientadora

JOÃO PESSOA - PB
2023



George de Paiva Farias

TECDEF
TECNOLOGIA DIGITAL NO ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Produto Educacional apresentado ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo Instituto Federal da Paraíba, campus João Pessoa, como requisito para obtenção do título de Mestre.

Orientadora: Profa. Dra. Alexandra Cristina Chaves

JOÃO PESSOA
2023



Apresentação

O Blog Tecnologia Digital no Ensino de Educação Física (TECDEF) é um produto educacional, resultado de uma pesquisa de dissertação de mestrado do Programa de Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT, IFPB – Campus João Pessoa – PB, intitulada “Utilização de Blog aliado a perspectiva da Sala de Aula Invertida: uma experiência pedagógica com a Educação Física no Ensino Médio Integrado”. Teve como objetivo geral desenvolver um blog como recurso didático pedagógico interativo e colaborativo sob uma perspectiva de sala de aula invertida para os processos de ensino e aprendizagem de Educação Física no Ensino Técnico Integrado ao Médio do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), Campus Avançado Cabedelo Centro.

Inicialmente destacamos que esta pesquisa parte da seguinte tríade: I- Proporcionar situações pedagógicas para o ensino de Educação Física; II- Mudanças sociais e tecnológicas; III- Papel do professor. A sua intenção não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua produção ou a sua construção. O intuito do estudo é promover uma prática educativa, na qual o aprendente tenha a possibilidade de desempenhar um papel ativo na construção do próprio conhecimento. Desta forma, o estudo busca **apresentar** uma **possibilidade de intervenção pedagógica** em que o estudante abandone aquela postura mais passiva de ouvinte e assuma o papel de protagonista do seu aprendizado.

Para isso o estudo considera o potencial e a possibilidade de interlocução entre: Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC) e o Método da Sala de Aula Invertida. Dessa forma é tomando como referência as TDIC (que vem mudando a forma do homem interagir no mundo), e o método da sala de aula invertida (que se apresenta como uma metodologia ativa e propõe mudanças na forma tradicional de ensinar), que o estudo irá concentrar suas ações no modo como processos de aprendizagem podem ser orientados.

O blog educativo é um tipo de mídia educacional prevista pela Área de Ensino da CAPES. De acordo com Araújo (2009, p. 15) “suas inúmeras formas de interação e



colaboração entre professores e alunos – apontam para uma redefinição do papel do professor e, uma atitude mais efetiva do aluno”. Dessa maneira, compreendemos o blog educativo como uma ferramenta educacional capaz de proporcionar um ambiente facilitador de aprendizagem significativa e colaborativa, construídos a partir da interação com o conhecimento e com as trocas de informações. Levando-se em consideração o exposto, a intenção é proporcionar um ambiente interativo, desafiador, investigativo, e, que por meio de constatações e questionamentos o educando possa assumir uma postura mais ativa dentro dos processos de ensino e aprendizagem de Educação Física.

A perspectiva é promover um espaço de encontro e de difusão do conhecimento, ou seja, gerar um ponto de interseção entre o professor, o conhecimento e o educando, em que cada um precisa assumir papéis importantes para o êxito da situação educacional, a seguir: I – o professor assumir o compromisso de planejar, gerenciar e interagir; II – o blog como um espaço de sociabilidade desempenhará o papel da mediação entre o professor, o conteúdo e o educando; III – a postura ativa do educando de perceber, interpretar e interatuar.

Objetivando oferecer um ambiente de aprendizagem mais atraente e motivador para o educando, optamos pela elaboração de Objetos Virtuais de Aprendizagem (OVA). De acordo com Junior (2015) um objeto de aprendizagem pode ser considerado como qualquer tipo de mídia que possa produzir algum tipo de conhecimento e que possa ser disponibilizada através da internet. O OVA possibilita um apoio aos processos de ensino e aprendizagem na medida em que permite o acesso à informação/conhecimento, através da integração e interação de múltiplos recursos tecnológicos.

Neste sentido, a ideia é pensar o OVA como um percurso que o educando irá realizar de maneira interativa com as atividades e com os recursos propostos em cada roteiro de aprendizagem. A intenção é fazer com que esses objetos funcionem como um guia do caminho informativo e interativo, em que o educando tenha a oportunidade de apropriar-se do conhecimento por meio das tecnologias digitais. Por meio de cada proposta contida nos roteiros dos OVA pretendemos estabelecer relações que permitam aproximar os objetos de conhecimentos aos saberes cotidianos dos



discentes. Para isto, será apresentado zonas de interação que irão atuar como um fio condutor capaz de dar o start (partida) ao processo de construção do conhecimento acerca de cada tema abordado. Objetivando oferecer um ambiente de aprendizagem mais atraente e motivador para o educando, optamos pela elaboração de Objetos Virtuais de Aprendizagem (OVA). De acordo com Junior (2015) um objeto de aprendizagem pode ser considerado como qualquer tipo de mídia que possa produzir algum tipo de conhecimento e que possa ser disponibilizada através da internet. O OVA possibilita um apoio aos processos de ensino e aprendizagem na medida em que permite o acesso à informação/conhecimento, através da integração e interação de múltiplos recursos tecnológicos

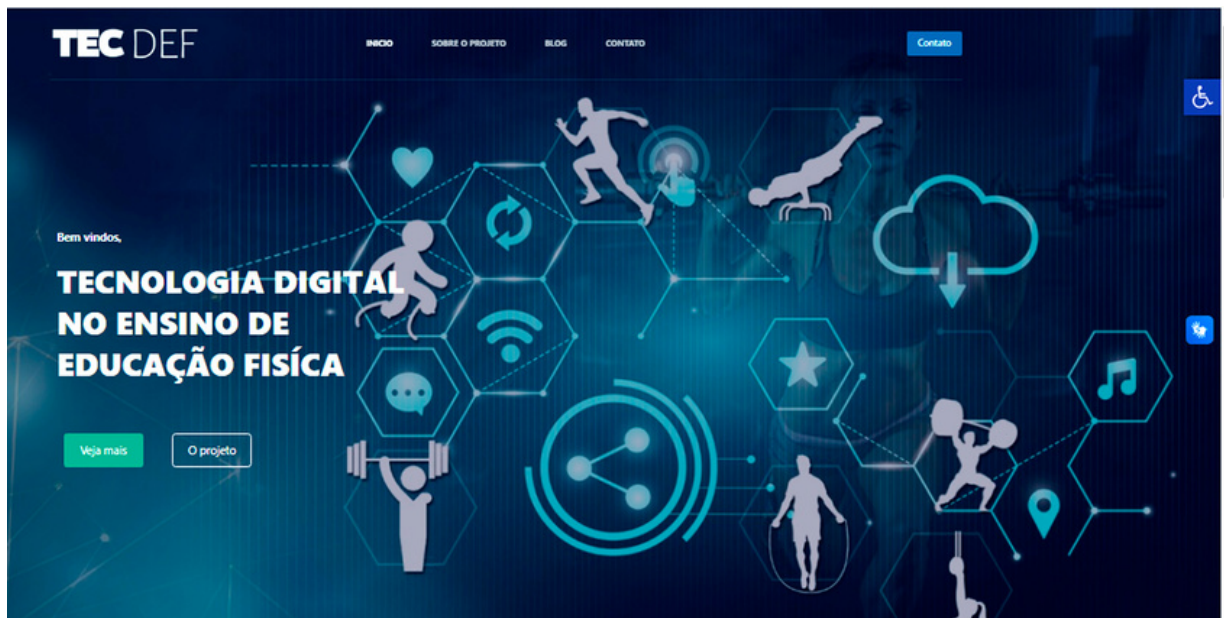


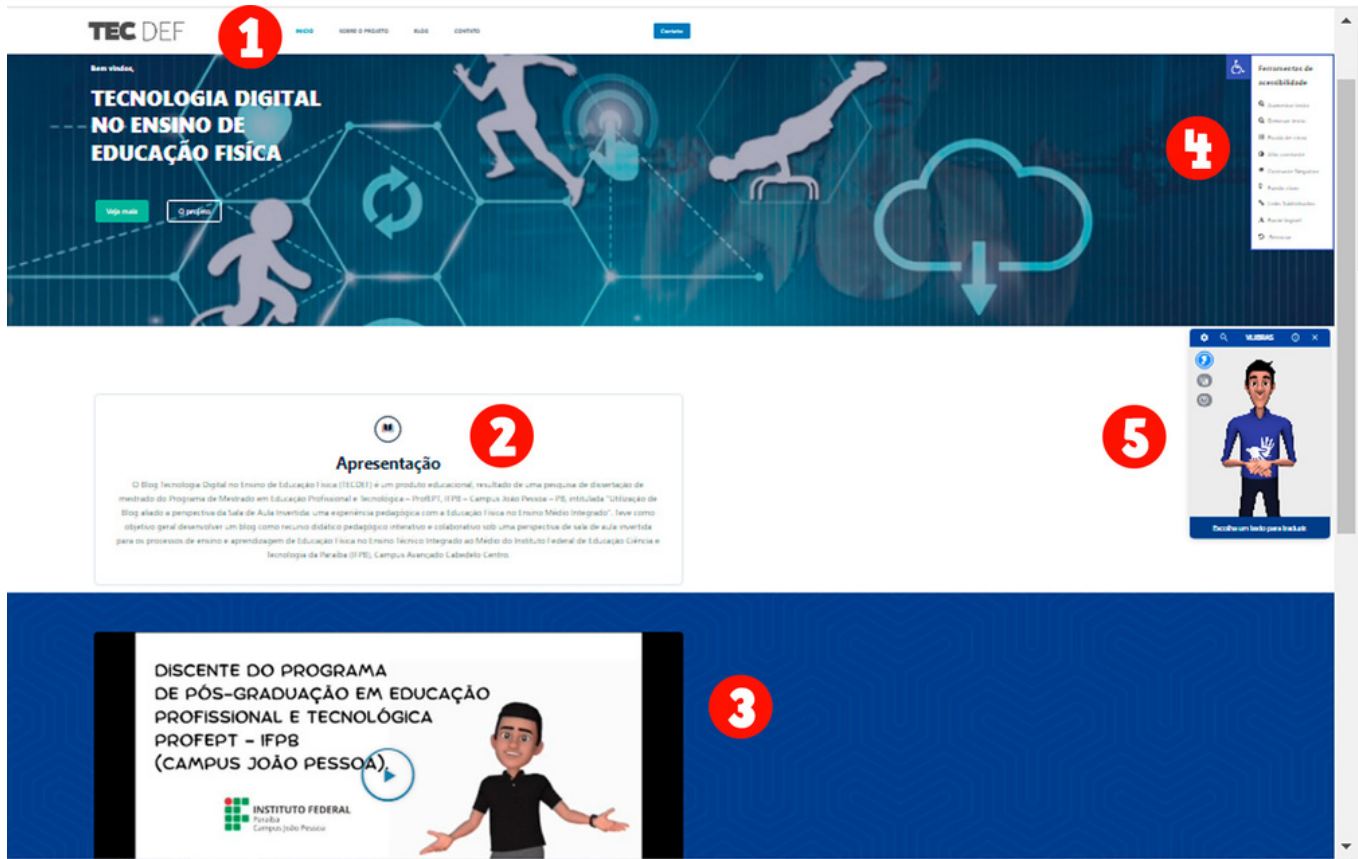
QR CODE



LINK

<https://tecdef.com.br/>

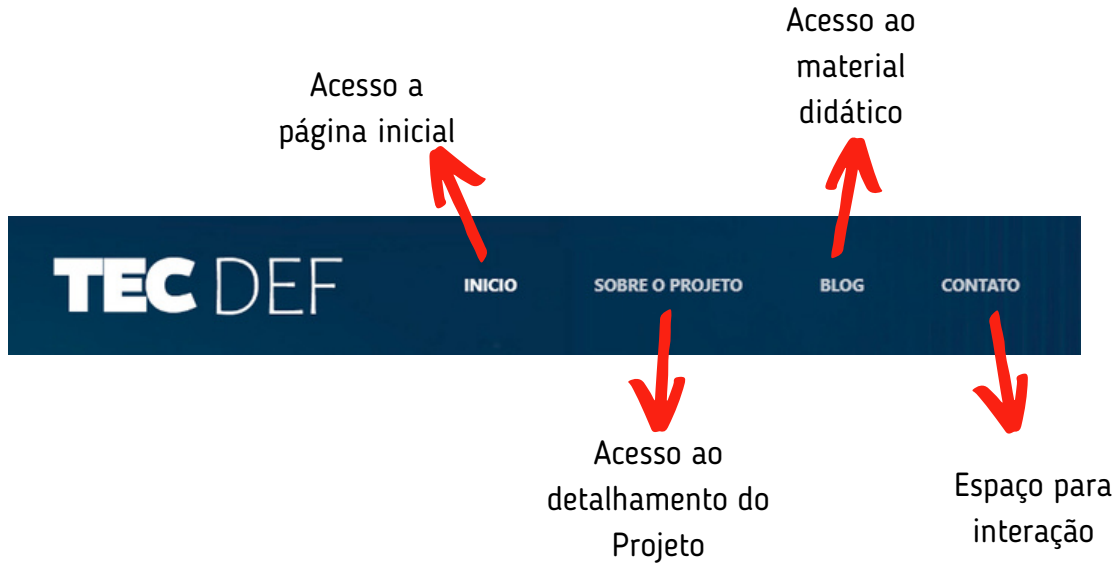




- 1 - Barra de menu
- 2 - Breve apresentação do TECDEF
- 3 - Vídeo de apresentação do Produto Educacional
- 4 - Ferramenta de acessibilidades (Deficiência visual)
- 5 - VLIBRAS (Tradutor de textos em LIBRAS)



1 - Barra de Menu



2 - Breve apresentação do TECDEF

TEC DEF

INICIO SOBRE O PROJETO BLOG CONTATO

Contato



Apresentação

O Blog Tecnologia Digital no Ensino de Educação Física (TECDEF) é um produto educacional, resultado de uma pesquisa de dissertação de mestrado do Programa de Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT, IFPB – Campus João Pessoa – PB, intitulada “Utilização de Blog aliado a perspectiva da Sala de Aula Invertida: uma experiência pedagógica com a Educação Física no Ensino Médio Integrado”. Teve como objetivo geral desenvolver um blog como recurso didático pedagógico interativo e colaborativo sob uma perspectiva de sala de aula invertida para os processos de ensino e aprendizagem de Educação Física no Ensino Técnico Integrado ao Médio do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), Campus Avançado Cabedelo Centro.






3 - Vídeo de apresentação do Produto Educacional



Vídeo apresentando a pesquisa e suas implicações

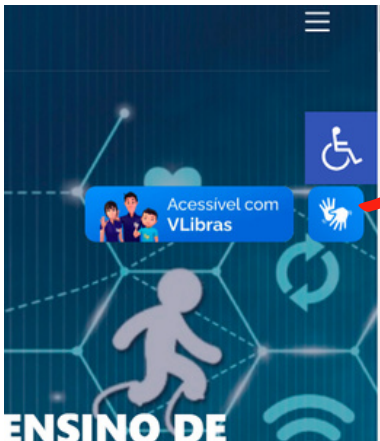
4 - Ferramentas de acessibilidades



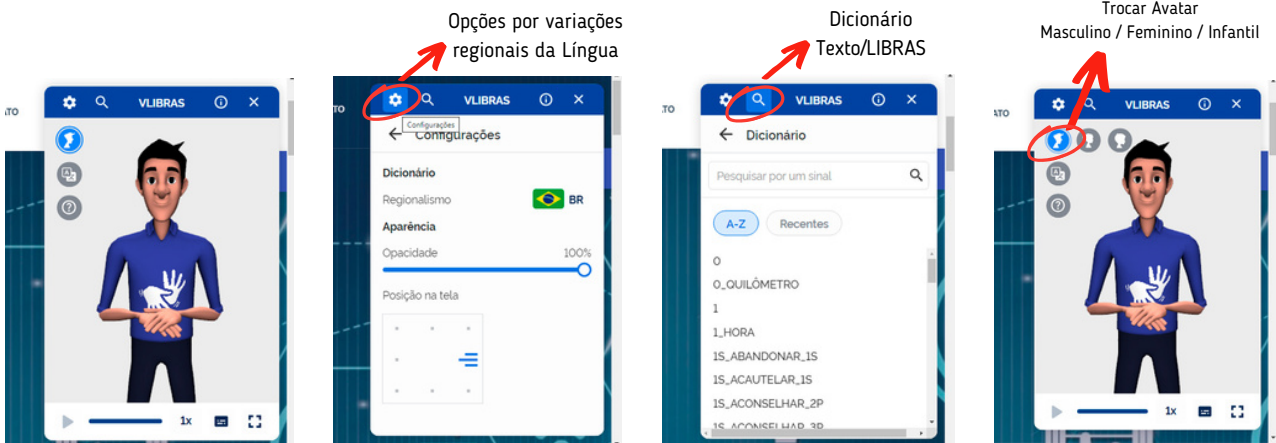
Ícone de acesso
a ferramenta



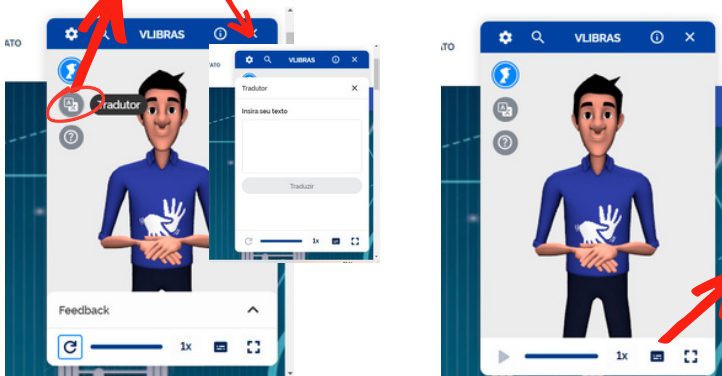
5 - VLIBRAS - Tradutor de textos em LIBRAS



Ícone de acesso



Traduzir um texto específico
Clique neste botão para abrir o Tradutor do VLibras Widget.





Produto Educacional

No blog TECDEF, disponível no endereço eletrônico: <https://tecdef.com.br/>, os alunos encontram cinco OVA que tratam do tema (Atividade Física e Saúde). Em cada um desses objetos, os estudantes têm contato com um roteiro interativo que conta com textos, imagens, vídeos e links, os quais têm a função de oferecer conteúdos introdutórios e proporcionar estudos prévios acerca de cada temática abordada

Tipologia do Produto Educacional

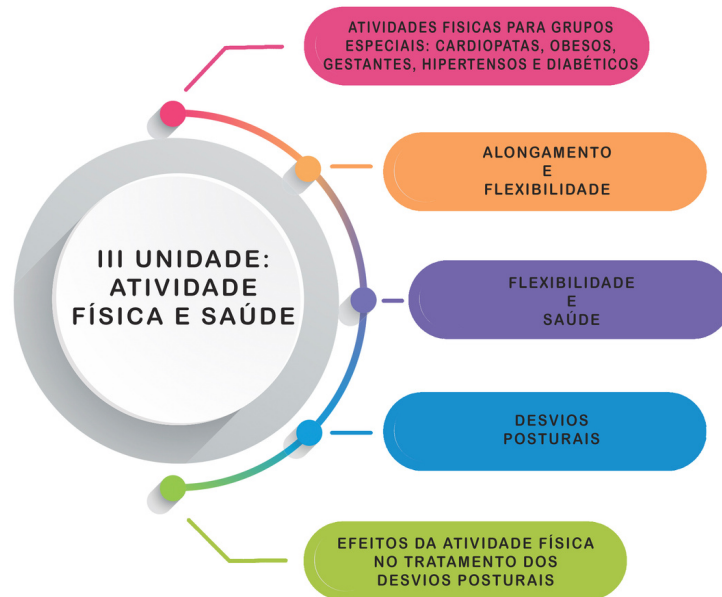
O blog educativo é um tipo de mídia educacional prevista pela Área de Ensino da CAPES. Segundo Araújo (2010, p. 15), “suas inúmeras formas de interação e colaboração entre professores e alunos – apontam para uma redefinição do papel do professor e, uma atitude mais efetiva do aluno”. Dessa maneira, compreendemos o blog educativo como uma ferramenta educacional capaz de proporcionar um ambiente facilitador de aprendizagem significativa e colaborativa, construído a partir da interação com o conhecimento e com as trocas de informações.

Produção do Material para o aluno trabalhar On-line

Tomamos a ementa do componente curricular Educação Física da 3ª série do Curso Técnico em Serviços Jurídicos (Integrado) como ponto de partida para organização e produção do material que foi trabalhado no transcorrer da Sequência Didática. O objeto de conhecimento abordado está contemplado na unidade III da referida ementa e se refere à temática ‘Atividade Física e Saúde’.



Conteúdo programático proposto na ementa de Educação Física do Curso Técnico em Serviços Jurídicos (Integrado) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – *Campus Avançado Cabedelo Centro*



Nesse ínterim, a ideia foi pensar o OVA como um percurso que o educando precisa realizar de maneira interativa com as atividades e com os recursos propostos em cada roteiro de aprendizagem. A intenção foi fazer com que esses objetos funcionassem como um guia do caminho informativo e interativo, em que os educandos pudessem ter a oportunidade de se apropriar do conhecimento por meio das TDIC.

Com a finalidade de concretizar a proposta, foi construído um OVA para cada conteúdo proposto pela unidade temática 'Atividade Física e Saúde'. O processo de elaboração buscou contemplar e integrar formas criativas que se articulam com a realidade dos discentes e possibilitam despertar os seus interesses, além de estimular suas estruturas cognitivas.

Para contribuir com a elaboração de cada objeto de aprendizagem, criou-se um roteiro interativo composto por 7 (sete) zonas de interação e suas respectivas situações argumentativas (ideias centrais que serão abordadas em cada zona interativa). As zonas interativas são: introdução; atividade diagnóstica; abordagem do conteúdo; contextualização; situação prática; material complementar e referências.



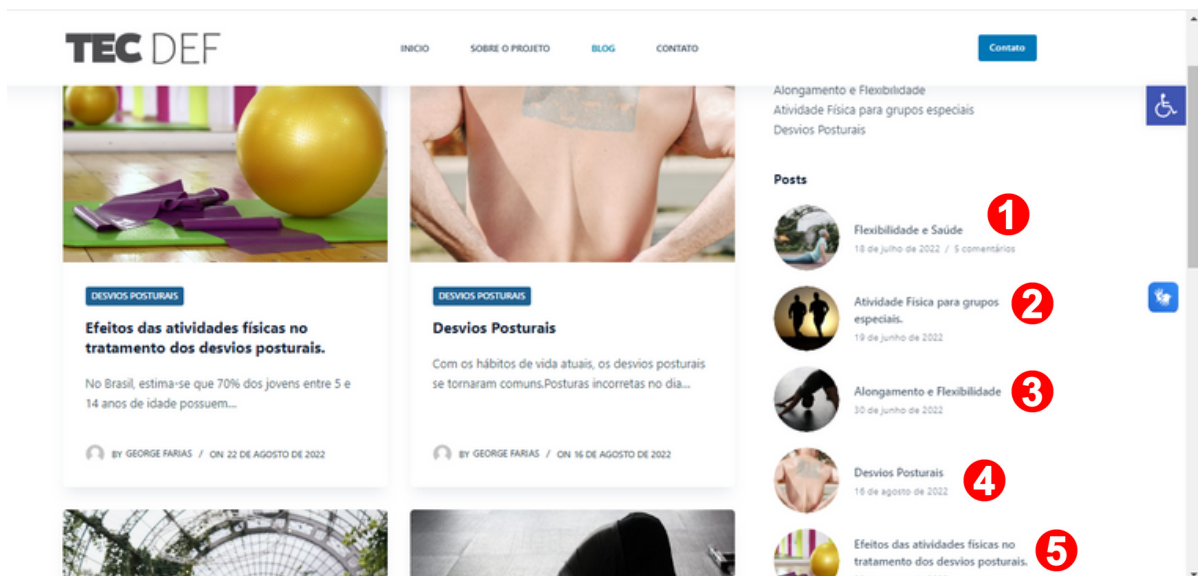
Roteiro interativo proposto para a elaboração dos Objetos Virtuais de Aprendizagens (OVA) acerca da Atividade Física e Saúde.

ROTEIRO INTERATIVO		
ZONAS DE INTERAÇÃO	SITUAÇÕES ARGUMENTATIVAS	
1	INTRODUÇÃO	É O MOMENTO DE ABERTURA, NO QUAL SERÁ ABORDADO ELEMENTOS QUE POSSAM SENSIBILIZAR E CHAMAR ATENÇÃO PARA A IMPORTÂNCIA DO TEMA PROPOSTO.
2	ATIVIDADE DIAGNÓSTICA	SERÁ REALIZADO UMA INVESTIGAÇÃO A RESPEITO DOS CONHECIMENTOS PRÉVIOS DOS EDUCANDOS ACERCA DO TEMA ABORDADO (ATRAVÉS DE QUESTÕES PROBLEMATIZADORAS).
3	ABORDAGEM DO CONTEÚDO	EXPLORAR OS CONTEÚDOS QUE ESTÃO IMPLICADOS COM A REFERIDA TEMÁTICA.
4	CONTEXTUALIZAÇÃO	VINCULAR OS CONTEÚDOS À REALIDADE LOCAL, BUSCANDO TORNÁ-LOS MAIS SIGNIFICATIVOS.
5	SITUAÇÃO PRÁTICA	DISPONIBILIZAR UMA QUESTÃO, QUE ATUE COMO PONTO GERADOR PARA CONSTRUÇÃO E FORTALECIMENTO DO DIÁLOGO (AÇÃO).
6	MATERIAL COMPLEMENTAR	DISPONIBILIZAR FONTES DE PESQUISAS QUE POSSAM CONTRIBUIR PARA UM MELHOR ENTENDIMENTO SOBRE O CONTEÚDO TRABALHADO.
7	REFERÊNCIAS	APRESENTAR DE FORMA PADRONIZADA OS DOCUMENTOS CITADOS NA CONSTRUÇÃO DO REFERIDO OBJETO DE APRENDIZAGEM.



Conteúdo Didático

Objeto Virtual de Aprendizagem - Atividades físicas para grupos especiais -



- 1 - Flexibilidade e Saúde.
- 2 - Atividade Física para grupos especiais.
- 3 - Alongamento e Flexibilidade.
- 4 - Desvios Posturais
- 5 - Efeitos das atividades físicas no tratamento dos desvios posturais.

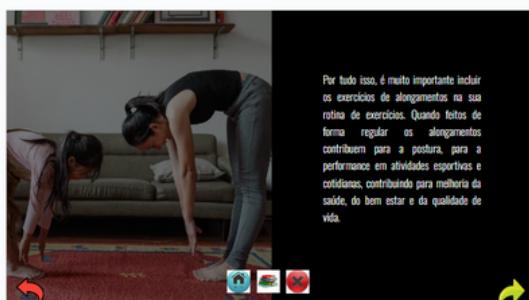
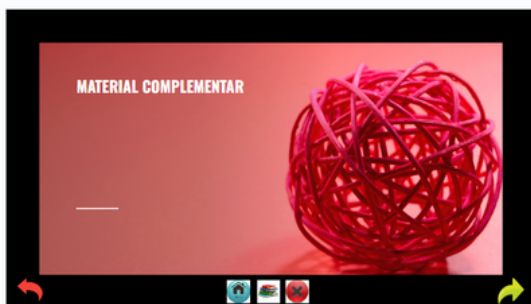


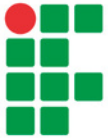
1 - Flexibilidade e Saúde.

The screenshot shows the website interface. On the left, a course card for 'OBJETO DE APRENDIZAGEM (FLEXIBILIDADE E SAÚDE)' is displayed, featuring the IFPB logo and an 'INICIAR' button. On the right, a 'Posts' section lists several articles, with 'Flexibilidade e Saúde' highlighted by a red hand cursor. A red arrow points from the 'Veja mais' button on the course card to the highlighted post.

Para ter acesso ao conteúdo completo

<https://docs.google.com/presentation/d/1UuQEBEeB7eVjBxUxlQeFczLt3KXojzqX/edit#slide=id.p1>





2 - Atividade Física para grupos especiais.

TEC DEF

INICIO SOBRE O PROJETO BLOG CONTATO

Contato



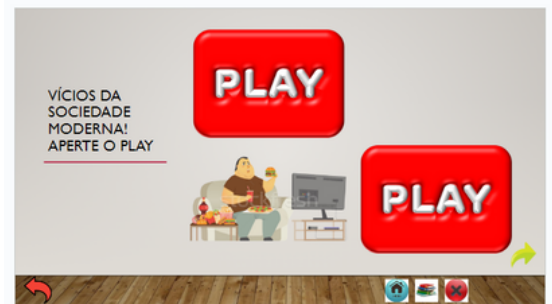
Quando nos referimos a grupos especiais como cardiopatas, hipertensos, obesos, etc. estamos falando de um público que precisa de programas de exercícios individualizado e uma atenção especial durante a sua prática, pois apresentam necessidades específicas que precisam ser atendidas para a melhora do quadro clínico.

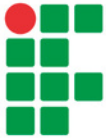
No roteiro deste Objeto Virtual de Aprendizagem abordaremos conhecimentos acerca da prática de atividade física para grupos especiais. Veremos os riscos que estamos correndo pelo sedentarismo decorrente dos hábitos de vida atual da sociedade e discutiremos sobre o conceito de saúde e qualidade de vida. Para finalizar, conheceremos os benefícios da atividade física e como algumas doenças podem ser evitadas ou até mesmo tratadas com a prática regular de exercícios físicos.

Veja mais

Para ter acesso ao conteúdo completo

<https://docs.google.com/presentation/d/1UuQEBEeB7eVjBxUxIQeFczLt3KXojzqX/edit#slide=id.p1>





3 - Alongamento e Flexibilidade

OBJETO DE APRENDIZAGEM (ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE)

ORGANIZADORES:
GEORGE DE PAIVA FARIAS
ALEXANDRA CRISTINA CHAVES

INSTITUTO FEDERAL
Paraíba
Campus Avançado Cabedelo Centro

INICIAR

Alongamentos são exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, promovendo o estiramento das fibras musculares fazendo com que ela aumente o seu comprimento.

Já a flexibilidade pode ser evidenciada pela amplitude dos movimentos das diferentes partes do corpo. É dependente da elasticidade muscular e da mobilidade articular.

Apesar do alongamento e a flexibilidade estarem interligados, apresentam diferenças na definição, na importância e principalmente na tecnicidade da execução.

Para alguns autores alongamento e flexibilidade estão relacionados com a mobilidade articular, porém possuem funções diferentes.

O principal efeito do alongamento é treinar a flexibilidade muscular, seja para mantê-la ou desenvolvê-la.

Um exercício que produz alongamento dos músculos, resultará em aumento da flexibilidade.

No roteiro deste Objeto Virtual de Aprendizagem, veremos os conceitos de alongamento e flexibilidade. Aprenderemos que apesar da existência de uma interligação entre ambos, eles apresentam diferenças na definição, na importância e na tecnicidade da execução. Faremos sobre os tipos de alongamento e flexibilidade e por fim, conheceremos acerca dos efeitos e benefícios do alongamento.

Veja mais...

Alongamento e Flexibilidade
Atividade Física para grupos especiais
Desvios Posturais

Posts

- Flexibilidade e Saúde
18 de julho de 2022 / 5 comentários
- Atividade Física para grupos especiais.
19 de junho de 2022
- Alongamento e Flexibilidade
30 de junho de 2022
- Desvios Posturais
16 de agosto de 2022
- Efeitos das atividades físicas no tratamento dos desvios posturais.
22 de agosto de 2022

Para ter acesso ao conteúdo completo

https://docs.google.com/presentation/d/1gTzK6_c3tfBo3PW4muCmjRUiJm64quNt/edit#slide=id.p1

FLEXIBILIDADE

A flexibilidade pode ser evidenciada pela amplitude dos movimentos das diferentes partes das diferentes partes do corpo. É dependente da elasticidade muscular e da mobilidade articular.

Um exercício que produz alongamento dos músculos resultará em aumento da flexibilidade.

Questão problema

- 1- A atividade será realizada com a turma dividida em três grupos.
- 2- Cada grupo ficará responsável por criar um podcast.
- 3- O objetivo é após interagir com o roteiro proposto por este objeto de aprendizagem, criar um podcast sobre Alongamento e Flexibilidade. Abordem nele, informações que acreditarem ser relevantes sobre o tema.

Apesar do alongamento e a flexibilidade estarem interligados, apresentam diferenças na definição, na importância e principalmente na tecnicidade da execução (NEVES, 2016).

Para alguns autores alongamento e flexibilidade estão relacionados com a mobilidade articular, porém possuem funções diferentes.

O alongamento está voltado para o exercício físico.

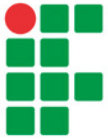
E a flexibilidade é a amplitude máxima que uma ou mais articulações podem alcançar sem lesão. A depender do contexto pode ser uma qualidade ou capacidade física.

O alongamento serve para aumentar a elasticidade e desempenhar melhor a função muscular, já a flexibilidade é a consequência do trabalho de alongamento, que reflete na extensão do movimento (BADARO; SILVA; BECHE, 2007).

TIPOS DE ALONGAMENTO

ALONGAMENTO BALÍSTICO OU DINÂMICO

O alongamento balístico ou dinâmico é aquele que prevê um movimento em sua confecção. Assim, não há nele uma forma corporal imóvel, mas um deslocamento entre a posição inicial e a posição final do movimento. Ele serve não apenas para aumentar a amplitude de um movimento, mas acaba por promover também a ativação do metabolismo do seu corpo, afinal trata-se do início de uma atividade física mais intensa.



4 - Desvios Posturais

TEC DEF

INICIO SOBRE O PROJETO BLOG CONTATO

Contato

Pesquisar

Objeto de Aprendizagem (Desvios Posturais)

ORGANIZADORES:
GEORGE DE PAIVA FARIAS
ALEXANDRA CRISTINA CHAVES

INSTITUTO FEDERAL
Paraíba
Campus Avançado Cabedelo Centro

INICIAR

Com os hábitos de vida atuais, os desvios posturais se tornaram comuns. Posturas incorretas no dia a dia, quer seja no trabalho, em casa, no lazer ou durante a prática de atividades rotineiras como dirigir, estudar ou dormir, por exemplo, podem afetar consideravelmente a coluna vertebral. Segundo especialistas os problemas posturais mais frequentes são: acentuação da lordose cervical, da cifose dorsal e da lordose lombar, e a escoliose.

Neste Objeto Virtual de Aprendizagem abordaremos o que são desvios posturais e veremos que com os hábitos de vida atuais, os desvios posturais vêm se tornando comuns. Adicionalmente falaremos sobre a falta de atividade física e o prejuízo para os músculos e conheceremos alguns fatores predisponentes para o aparecimento dos sintomas que delimitam a mobilidade do corpo humano.

Veja mais

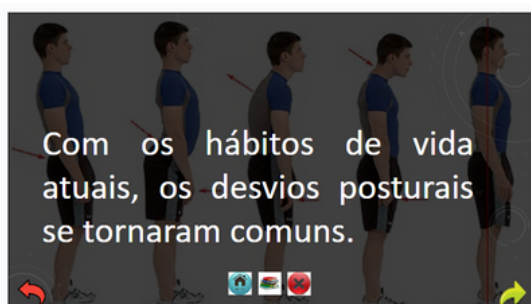
Alongamento e Flexibilidade
Atividade Física para grupos especiais
Desvios Posturais

Posts

- Flexibilidade e Saúde
18 de julho de 2022 / 5 comentários
- Atividade Física para grupos especiais.
19 de junho de 2022
- Alongamento e Flexibilidade
30 de junho de 2022
- Desvios Posturais
16 de agosto de 2022
- Efeitos das atividades físicas no tratamento dos desvios posturais.
22 de agosto de 2022

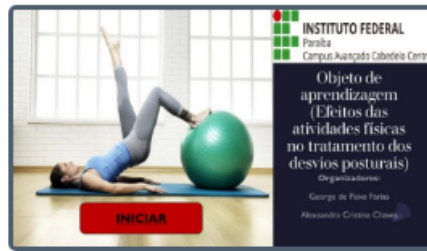
Para ter acesso ao conteúdo completo

https://docs.google.com/presentation/d/1gTzK6_c3tfBo3PW4muCmjRUiJm64quNt/edit#slide=id.p1





5 - Efeitos das atividades físicas no tratamento dos desvios posturais.



No Brasil, estima-se que 70% dos jovens entre 5 e 14 anos de idade possuem ou vão adquirir algum dia uma alteração postural.
(Moraes, 2016)



Assim, os fatores que causam problemas de postura em 80% dos adultos têm início na infância, e consolidação na adolescência. Os fatores apontados como responsáveis desse cenário podem ser influenciados pela postura inadequada durante a execução das atividades de vida diária, como as vivenciadas no ambiente escolar como o uso de mochilas pesadas, posição sentada por longos períodos de tempo e em mobiliários inadequados, sedentarismo, entre outros (MORAES, 2016).

No contexto deste Objeto Virtual de Aprendizagem discutiremos acerca dos efeitos das atividades físicas no tratamento dos desvios posturais, inicialmente abordaremos os tipos de desvios posturais (escoliose, hiperflexão e hiperlordose). Conseqüentemente como podemos prevenir e tratar os desvios posturais posturando métodos de tratamento/atividade física que possa contribuir para este fim. Por fim, veremos sobre algumas questões que precisam ser levadas em consideração como: fortalecimento específico, melhoria da flexibilidade, e avaliação da consciência corporal e da percepção de corpo no espaço.

Veja mais

Para ter acesso ao conteúdo completo

<https://docs.google.com/presentation/d/1Bnid74SrEwPBu7Bg7hzq1xosHN2ntl3/edit#slide=id.p1>

