



Edifes
ACADÊMICO

CARTILHA DE ORIENTAÇÃO PARA PROFESSORES

Saúde

Jocelyn Gomes Moisés
Renata Gomes de Jesus



INSTITUTO FEDERAL
Espírito Santo



PROFEPT
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA

Ficha Técnica

CARTILHA DE ORIENTAÇÃO PARA PROFESSORES

Tema **SAÚDE**

Editorial

Autoria: Jocelyn Gomes Moisés

Orientação: Renata Gomes de Jesus

Revisão gramatical: Maria do Carmo Conopca

Dúvidas: jocelyn.gomes@hotmail.com

Visual

Projeto Gráfico e diagramação: Jocelyn Gomes Moisés

Banco de imagens e ilustrações: Canva.com

Adaptação das ilustrações: Jocelyn Gomes Moisés



Editora do Instituto Federal de Educação, Ciência e
Tecnologia do Espírito Santo

R. Barão de Mauá, nº 30 – Jucutuquara

29040-689 – Vitória – ES

www.edifes.ifes.edu.br |

editora@ifes.edu.br

Reitor: Jadir José Pela

Pró-Reitor de Administração e Orçamento: Lezi José Ferreira

Pró-Reitor de Desenvolvimento Institucional: Luciano de Oliveira Toledo

Pró-Reitora de Ensino: Adriana Piontkovsky Barcellos

Pró-Reitor de Extensão: Lodovico Ortlieb Faria

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação: André Romero da Silva

Coordenador da Edifes: Adonai José Lacruz

Conselho Editorial

Aldo Rezende * Aline Freitas da Silva de Carvalho * Aparecida de Fátima Madella de Oliveira * Felipe Zamborlini Saiter * Gabriel Domingos Carvalho * Jamille Locatelli * Marcio de Souza Bolzan * Mariella Berger Andrade * Ricardo Ramos Costa * Rosana Vilarim da Silva * Rossanna dos Santos Santana Rubim * Viviane Bessa Lopes Alvarenga.

Revisão de texto: **Maria do Carmo Conopca**

Projeto gráfico: **Jocelyn Gomes Moisés**

Diagramação: **Jocelyn Gomes Moisés**

Capa: **Jocelyn Gomes Moisés**

Imagem de capa: **Canva.com**

Dados internacionais de Catalogação na Publicação Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(Biblioteca Nilo Peçanha do Instituto Federal do Espírito Santo)

M714e Moisés, Jocelyn Gomes.

Exercício físico como estratégia de promoção da saúde e suas consequências no mundo do trabalho : uma abordagem formal nas aulas de educação física / Jocelyn Gomes Moisés. – 2023.

55 f. : il. ; 30 cm.

ISBN: 978-85-8263-831-6

DOI: 10.36524

Orientadora: Renata Gomes de Jesus.

Dissertação (mestrado em ProfEPT) – Instituto Federal do Espírito Santo, Programa de Pós Graduação em Educação Profissional e Tecnológica, Vitória, 2023.

1. Educação Física – Estudo e ensino. 2. Exercícios físicos – Aspectos da saúde. 3. Trabalho – Aspectos sociais. 4. Ensino profissional – Estudo e ensino. 5. Professores – Formação. 6. Saúde. I. Jesus, Renata Gomes de. II. Instituto Federal do Espírito Santo. III. Título.

CDD 21 – 796.07

Elaborada por **Ronald Aguiar Nascimento – CRB-6/MG – 3.116**

DOI: 10.36524/978-85-8263-831-6

Este livro foi avaliado e recomendado para publicação por pareceristas *ad hoc*.

Esta obra está licenciada com uma Licença Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0Brasil.



Apresentação

Vivemos num mundo onde a Educação caminha cada vez mais para um universo digital e completamente voltado para as novas tecnologias. Um mundo em que corpo e mente precisam estar conectados de maneira equilibrada, para que um complemente o outro e produza resultados em todas as áreas de atuação humana.

Dentro desse contexto, nota-se que diversas questões relacionadas aos cuidados com a saúde são omitidas no ambiente escolar, contrariando a citação proferida pelo poeta romano Juvenal no século I antes de Cristo: *Mens sana in corpore sano* (Mente sã em corpo sã). Essa afirmação enfatiza que a saúde do corpo físico depende do equilíbrio espiritual, sobretudo do controle e da sanidade mentais. Pois é ali, na escola, que esses conceitos precisam ser difundidos, por uma questão de saúde e bem-estar geral.

Especificamente entre as disciplinas da Educação Profissional e Tecnológica (EPT), esse papel cabe à Educação Física e, por conseguinte, ao profissional que atua diretamente com aspectos que envolvem o desenvolvimento físico, cognitivo e psicomotor dos estudantes,, pela preocupação desse profissional com a saúde dos alunos de forma integral. Assim, o professor dessa disciplina precisa buscar alternativas para consolidar suas ações educativas de forma clara, objetiva e significativa.

Esta cartilha tem a finalidade de subsidiar o trabalho do professor de Educação Física na tratativa do tema "Saúde", fomentando a prática de exercícios físicos no ambiente escolar. Durante a leitura, você observará que o tema proposto atravessa algumas dimensões do comportamento do estudante que carecem de uma reflexão mais aprofundada.

A proposta de criação deste material, além de nortear o trabalho do professor, perpassa, ainda, pela valorização da disciplina Educação Física e seu viés em relação aos cuidados com a saúde, evidenciando elementos significantes na formação integral dos estudantes da EPT.

SUMÁRIO

Orientações iniciais	3
-----------------------------	----------

Considerações importantes	4
----------------------------------	----------

1ª semana	6
------------------	----------

Aula 01 - apresentação da Cartilha	6
------------------------------------	---

Aula 02 - apresentação e aplicação da ferramenta externa: Questionário PEVI - Adolescente	8
---	---

2ª semana	14
------------------	-----------

Aula 03 - Eixo: ALIMENTAÇÃO	14
-----------------------------	----

Aula 04 - Eixo: RELACIONAMENTOS	17
---------------------------------	----

3ª semana	26
------------------	-----------

Aula 05 - Eixo: COMPORTAMENTO PREVENTIVO	26
---	----

Aula 06 - Eixo: CONTROLE DE ESTRESSE	31
--------------------------------------	----

4ª semana	37
------------------	-----------

Aula 07 - Eixo: ATIVIDADE FÍSICA	37
----------------------------------	----

Aula 08 - Avaliação final	46
---------------------------	----

ORIENTAÇÕES INICIAIS

É importante que o leitor entenda que a sequência das ações relacionadas na Cartilha refere-se a um exemplo para melhor elucidar a ideia de como trabalhar o tema "SAÚDE" com seus alunos. A partir deste documento, o professor avaliará as melhores condições de aplicação do Pentáculo (Anexo I) para suas turmas e ainda o modo de abordar seus respectivos eixos. Destaca-se que a sequência de eixos a ser seguida pode variar de uma turma para outra.

Vale ressaltar, antes de se iniciar a utilização da Cartilha, que é preciso haver tempo disponível suficiente para a discussão de cada eixo e também para que todas as ações planejadas se desenvolvam dentro de um cronograma.

Portanto, ao planejar as ações, será necessária uma organização do professor de Educação Física, que poderá incluir a parceria com professores de outras disciplinas no que tange à permuta de aulas, comunicação à Coordenação de Curso e Coordenação de Ensino, além de convite a colaboradores externos, caso esteja dentro da dinâmica adotada.

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

Durante a primeira fase de implementação da proposta dar-se-á maior importância ao aspecto teórico do tema, desmistificando a ideia de que a Educação Física escolar deve ser considerada como componente curricular estritamente prático, voltado apenas para a reprodução técnica dos movimentos esportivos e suas respectivas regras.

Porém, há de se ponderar, no momento de conduzir as aulas, de modo a que não se tornem monótonas e repetitivas, tornando o processo de aprendizagem cansativo e improdutivo. O estudante precisa ter satisfação no decorrer do processo educativo, tornando sua aprendizagem, de fato, significativa.

Dai a importância de ser criativo e propiciar sempre a reflexão e o diálogo durante as aulas, oportunizando a criticidade, propiciando a exposição de ideias e a troca de experiências.

Essa oferta de momentos ricos de aprendizado, valorizando as percepções e prováveis conclusões acerca dos conceitos trabalhados é o verdadeiro diferencial de uma educação baseada na teoria e na prática, direcionando o estudante a uma formação integral, oferecendo-lhe a oportunidade de aplicação de todo o conhecimento adquirido nas aulas.

A seguir será apresentado um exemplo de utilização da Cartilha de Orientação relacionado ao tema "Saúde". Este exemplo servirá para subsidiar o trabalho do professor de Educação Física na tarefa de fomentar a prática de exercícios físicos com a finalidade promover saúde.

Da mesma forma, pretende-se diversificar o trabalho do professor, saindo temporariamente das quatro linhas da quadra a fim de valorizar outros conteúdos de suma importância para a formação do sujeito, sem perder o viés da relação existente entre os esportes, os exercícios físicos sistematizados, o lazer, a prevenção ou a complicação de enfermidades, entre outros subtemas que estarão inseridos nas entrelinhas desta Cartilha.



Aula 01

Apresentação da CARTILHA DE ORIENTAÇÃO

A fase de implementação da Cartilha passa por esta apresentação, de maneira ampla e objetiva, de modo a situar os estudantes quanto à necessidade de conversar abertamente sobre o tema "Saúde", explicando a partir desse ponto algumas mudanças que podem ocorrer em suas rotinas.

Esta aula encontra-se dividida em dois momentos:

1. Apresentação da proposta
2. Roda de conversa



1º momento - duração de aproximadamente 25 minutos, já computado o tempo necessário para o controle de frequência dos alunos.

Fazer a apresentação da proposta, explicando o objetivo, os passos que serão dados até o seu fechamento e os eixos a serem discutidos ao longo da aula, que são:



Nutrição



Atividade Física



Comportamento preventivo



Relacionamento



Controle de estresse

2º momento - últimos 25 minutos.

Tempo destinado a ouvir a opinião dos estudantes quantos aos eixos que serão objetos de discussões posteriores.

Propor uma roda de conversa objetivando extrair uma ideia inicial sobre o ponto de vista dos estudantes, suas experiências, anseios e prováveis receios sobre cada assunto em particular.

Esse momento será importante para direcionar toda a estratégia a ser seguida até o final da proposta, pois a resposta "fria" apresentada no questionário pode ocultar algum aspecto importante que mereça a atenção do professor.

Aula 02

Apresentação e aplicação da ferramenta externa: Questionário PEVI – Adolescente

A segunda aula da sequência demanda o domínio do professor sobre a ferramenta a ser utilizada, a qual norteará todos os passos da Cartilha.

Para esta aula, será necessária a divisão em três momentos:

1. Apresentação e aplicação do questionário PEVI
2. Exibição de vídeo educativo
3. Momento reflexivo



1º momento - duração de aproximadamente 25 minutos, já computado o tempo necessário para o controle de frequência dos alunos.

Momento dedicado à apresentação e aplicação do questionário PEVI. Durante a aplicação do questionário o professor deverá sanar as possíveis dúvidas dos estudantes, de modo a tornar as respostas o mais fidedignas possível.

2º momento - 10 minutos seguintes:

Exibição de vídeo curto educativo que envolva o tema principal da proposta: a importância dos exercícios físicos para a saúde. A opção por exibir o vídeo após a aplicação do questionário visa confrontar a percepção dos estudantes sobre a prática de atividades físicas, sob qualquer finalidade, e sua real importância para saúde individual e coletiva. O professor, porém, tem a prerrogativa de definir o melhor momento para apresentar o vídeo e escolher o tema mais adequado para alcançar esse objetivo.

Sugestão de vídeos nos links abaixo:

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

https://www.youtube.com/watch?v=_OYrUKkjdIc&t=75s

https://www.youtube.com/watch?v=_hVDzKKMC5I

3º momento - últimos 15 minutos:

Para finalizar a aula, propor um momento reflexivo, levantando questões acerca da percepção que os estudantes tinham sobre a relação entre a atividade física x saúde e verificar se, após a aula, essa percepção continua a mesma.

Exemplos:

1. O conceito de saúde que vocês tinham era o mesmo observado no vídeo?
2. O que vocês conseguiram assimilar após assistirem ao vídeo?
3. Seu estilo de vida corresponde ao estilo de vida demonstrado no vídeo?

Importante

Concluída a etapa de aplicação do Questionário PEVI (aula 02), o professor deverá fazer um levantamento das respostas, utilizando a Cartilha de Orientação de forma crescente, atribuindo valores aos eixos contidos no Questionário. Portanto, as semanas seguintes serão dedicadas à análise conceitual sobre cada eixo apresentado no Questionário PEVI e à aplicação prática da Cartilha, conforme o resultado apresentado no Questionário.

Para isso sugere-se uma progressão relativa dos eixos elementares, aplicando uma escala de valores que correspondam ao impacto negativo no resultado de cada turma, de forma individual. Caso a proposta seja ofertada a mais de uma turma no mesmo momento, pode-se considerar a resposta das turmas de forma geral, utilizando a mesma escala de impacto negativo.

Assim, a escolha do eixo a ser trabalhado nas aulas seguintes dependerá do resultado desse impacto na turma ou nas turmas em que o Questionário foi aplicado, partindo-se do eixo de menor impacto negativo para o eixo de maior impacto negativo.

Entretanto, por se tratar da disciplina Educação Física e de um produto educacional voltado, exclusivamente, para a referida disciplina, também se sugere que "Atividade Física" seja o último dos cinco eixos a serem trabalhados dentro da proposta, independentemente do resultado que definirá a ordem de abordagem dos demais eixos.

Pretende-se, dessa forma, propiciar uma estratégia de valorização da Educação Física escolar, bem como fomentar a prática de exercícios físicos regulares, de preferência sob orientação profissional, e, acima de tudo, como componente curricular essencial para a formação humana e integral dos estudantes.

Exemplo:

Suponha-se que, após a análise das respostas do Questionário PEVI - Adolescente, seja identificado que em determinada turma o eixo "Controle de Estresse" foi o de menor impacto negativo. Isso significaria que foi constatado, através das respostas, que os estudantes conseguem administrar bem as situações causadoras de estresse e que não há necessidade de intervenção externa ou suporte profissional para lidar com esse aspecto. Assim, esse deverá ser o primeiro eixo a ser trabalhado na próxima aula (aula 03) e, assim, sucessivamente.

Portanto, o eixo "Atividade Física" deverá ser trabalhado ao final, no dia último do eixo (aula 07), para o encerramento da proposta, conferindo-lhe um maior grau de importância dentro do contexto que revela a razão primária para a elaboração deste trabalho.

Considera-se, ainda, esse tema possibilitará a efetiva participação da turma, por apresentar na prática o eixo a ser discutido e propiciar a vivência do exercício físico, momento em que diversos conceitos podem ser trabalhados e melhorados no cotidiano de cada estudante, dentro de suas possibilidades.

Contudo, como essa Cartilha se trata da apresentação de um roteiro a ser seguido, as abordagens de cada eixo também podem ser feitas seguindo alguns critérios criados pelo próprio professor, de forma a culminar no eixo "Atividade Física". Por se tratar de um fator ligado diretamente à disciplina, cada eixo sujeita-se obviamente à intervenção direta do professor de Educação Física, porém sugerimos que seja seguido de uma atividade prática, conforme se verá a seguir.

Assim, seguem-se as sugestões de possibilidades e exemplos de como trabalhar os cinco eixos previstos no questionário PEVI - Adolescente (alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse), considerada, para tanto, uma projeção em que o professor disponha de apenas 2 (duas) aulas de 50 (cinquenta) minutos por semana, em dois dias alternados, para desenvolver cada passo da Cartilha de Orientação.

Para trazer ainda mais clareza à proposta de desenvolvimento das aulas com a utilização da Cartilha, o exemplo abaixo relaciona as aulas partindo dos eixos de menor impacto negativo para os de maior impacto negativo, conforme já sugerido anteriormente.

ATTENTION

De acordo com os exemplos que seguem a partir da 2ª semana (aula 03), o professor deve observar que algumas aulas podem necessitar de um tempo maior para sua realização em virtude de vários fatores decorrentes dos procedimentos metodológicos utilizados.

No caso deste exemplo (aula 03), será necessário todo um planejamento para utilização de permutas ou até mesmo a possibilidade de realização no contraturno da turma em alguns dias, para não sobrecarregar os mesmos professores que cederão suas aulas para permuta em semanas subsequentes.

Para tanto, também deverá haver uma comunicação prévia com a Coordenação de Ensino e a Coordenação de Curso sobre tais necessidades e sua viabilidade.



Observação 1: solicitar junto aos colegas professores e às Coordenações de Ensino e de Curso mais 2 períodos de aula que antecedam e/ou sucedam a aula de Educação Física, somando-se um período de 150 minutos de aula para o tema “Alimentação”.

Observação 2: convidar um(a) nutricionista para conduzir o tema e fornecer orientações básicas acerca da importância de uma alimentação saudável, do consumo ideal de água e também passar dicas de como se alimentar melhor mediante a rotina de estudos e ainda quando houver a prática de exercícios físicos.

Observação 3: preparar para os estudantes, em comum acordo com o(a) profissional de Nutrição convidado(a), a oferta de degustação de alguns alimentos saudáveis que podem fazer parte de seu cotidiano e que, rotineiramente, são substituídos por outros alimentos pouco nutritivos e nocivos à saúde, ou até mesmo por nenhum outro tipo de alimento.

Sugestão: Pedacos de fruta (banana, maçã, laranja, melancia); pequenas fatias de pão integral; biscoito integral com creme de ricota; água saborizada (gengibre, abacaxi, laranja, limão, morango, hortelã); entre outros. Essa degustação acontecerá no final da aula.



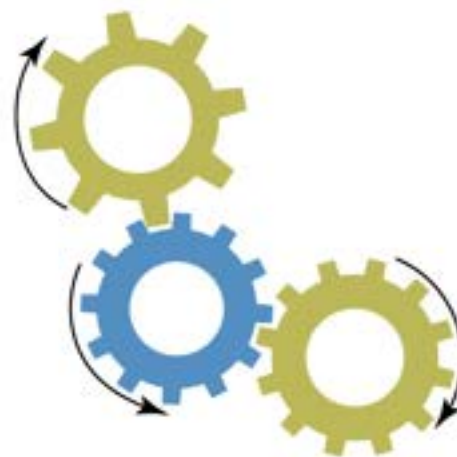
Observação 4: solicitar o auxílio do departamento de assistentes de alunos para preparação dos itens indicados para degustação. Desse modo, a aula seguirá de acordo com os momentos descritos a seguir. O tempo de cada momento citado trata-se de uma previsão, podendo variar de acordo com o andamento das etapas anteriores.

Aula 03

Eixo de 5º maior impacto negativo após a análise das respostas no questionário PEVI: ALIMENTAÇÃO

Primeiros passos

Para tratar deste assunto o professor deverá ter planejado, com antecedência, o aumento do tempo de aula, pois será importante para o enriquecimento da proposta a presença de uma autoridade no assunto para conduzir o tema, relacionando-o com a especificidade do estudante.



Essa medida é necessária para que o(a) profissional convidado(a) tenha tempo hábil para abordar todas as questões relevantes sobre o tema "Alimentação" e também consiga responder a prováveis questionamentos, bem como promover um diálogo aberto com os estudantes.

A aula foi dividida em quatro momentos:

1. Palestra sobre Nutrição
2. Momento tira-dúvidas para os estudantes
3. Intervenção do professor
4. Degustação (surpresa)



1º momento - primeiros 90 minutos, aproximadamente, já computado o tempo necessário para fazer o controle de frequência dos alunos.

Este momento será dedicado à palestra do(a) profissional de nutrição, na qual as questões mais importantes sobre alimentação serão tratadas, dada a realidade dos jovens estudantes e sua respectiva rotina de estudos. Deverá ser destacada a importância da construção individual de bons hábitos alimentares e a possibilidade de cultivá-los ao longo da vida, além de associá-lo a outros bons hábitos em seu cotidiano.

2º momento - 30 minutos seguintes: abrir espaço para que os estudantes façam perguntas (momento tira-dúvidas), ou ainda, a critério do(a) palestrante, promover um diálogo mais aberto e informal com a turma, ouvindo o que eles trazem de conhecimento, suas experiências e relatos sobre seus hábitos alimentares.

3º momento - 10 seguintes: após o encerramento da participação do(a) palestrante convidado(a), o professor de Educação Física intervirá, questionando a turma sobre o tipo de alimento que eles mais gostam de consumir, tanto nas refeições principais como nos horários entre essas refeições, iniciando um pequeno diálogo com a turma, para relaxar e descontraír um pouco antes do próximo passo.

4º momento - últimos 20 minutos: após o momento de descontração, e de acordo com a orientação do(a) profissional convidado(a), oferecer a degustação de alguns alimentos saudáveis, de fácil aquisição e manejo, que possam começar a fazer parte do dia a dia desses estudantes. O objetivo é promover um primeiro passo para melhorar seus hábitos alimentares, enfatizando, contudo, que o processo de reeducação alimentar é lento, individualizado e demanda orientação e acompanhamento de um(a) profissional especializado(a).

Aula 04

Eixo de 4º maior impacto negativo após a análise das respostas no questionário PEVI: RELACIONAMENTOS

A aula 04 deve se desenvolver através de uma dinâmica de grupo intitulada: Empatia *versus* Desamor. O objetivo da aula é promover uma reflexão sobre as relações interpessoais que se formam em família, na escola e na sociedade, utilizando situações do cotidiano dos próprios estudantes face a seu processo de desenvolvimento intelectual, emocional, psicológico e social. Esses fatores se complementam e constituem elementos qualitativos no processo de formação humana, os quais, por conseguinte, necessitam ser trabalhados no ambiente escolar.





Observação 1: Definir o local onde será realizada a dinâmica, que poderá ser em sala de aula, no pátio da escola ou no ginásio de esportes. Dependendo das condições climáticas, propor atividade ao ar livre pode ser uma boa alternativa.

Observação 2: É importante garantir o número par de participantes nesta dinâmica, para não comprometer uma de suas etapas. Por conseguinte, esgotadas as possibilidades, o professor também poderá participar.

Observação 3: Providenciar duas caixas de sapato ou duas sacolas para recolher os papéis e realizar o sorteio. Ele será feito por meio de folhas de papel cortadas em tiras de, aproximadamente, 10 cm, de acordo com o número de participantes, de modo que cada aluno receba 2 tiras de papel para escrever seu nome e uma frase, de acordo com a orientação do professor. Deve-se solicitar que os participantes tenham em mão uma caneta.



A dinâmica desenvolvida na aula deve seguir os seguintes passos:

1. Dividir a turma em 2 grupos (A e B) e separá-los dentro do espaço utilizado para realização da dinâmica.
2. Distribuir duas tiras de papel para cada participante e certificar-se de que todos receberam as duas tiras.
3. Orientar que todos os participantes escrevam seus próprios nomes de forma legível em uma das tiras e, em seguida, amassem o papel.
4. Após a escrita do nome, orientar que o grupo "A" escreva no outro pedaço de papel, de forma legível, uma frase de carinho, ou outro tipo de frase que gostaria de ouvir, e amasse o papel.
5. Em seguida, orientar que o grupo "B" escreva no outro pedaço de papel, de forma legível, uma frase desagradável, ou algo que não gostaria de ouvir, e amasse o papel.
6. Após alguns instantes conferir se todos escreveram seus nomes e suas frases, conforme as orientações.
7. O próximo passo consiste em recolher todos os papéis com os nomes dos participantes (dos grupos "A" e "B") e colocar na caixa 1. Recolher também todas as frases (dos grupos "A" e "B") e colocar na caixa 2. É extremamente importante que nomes e frases sejam colocados em suas respectivas caixas, garantindo-se, assim, o bom andamento da dinâmica.

8. Após recolher todos os papéis, estes devem ser misturados dentro de suas caixas a fim de diminuir as chances de algum participante retirar o papel com o seu próprio nome ou com mesma frase que escreveu.

9. Em seguida, todos os participantes devem ser orientados a formarem um grande círculo, permitindo que o grupo se misture, para iniciar a próxima fase da dinâmica. É importante que o primeiro papel a ser sorteado pelos participantes seja o papel com o nome. Se, por ventura, o participante sortear seu próprio nome, ele deverá mostrar o papel ao professor, devolvê-lo devidamente amassado na mesma caixa e sortear outro.

10. Assim, um dos participantes é escolhido para dar início ao sorteio dos papéis e a dinâmica se desenvolve como um amigo oculto, porém com os nomes e os "presentes" (frases) sendo retirados naquele momento.

11. Cada participante deverá ser orientado a sortear, primeiramente, o nome e, em seguida, a frase. Assim que o fizer, deverá dizer o nome do colega sorteado, aguardar sua chegada próximo ao local do sorteio ou se dirigir até ele e, então, ler a frase para seu colega de forma que todos consigam ouvir. Caso julgue necessário ou pertinente, um gesto condizente com a frase poderá ser inserido.

12. O primeiro participante sorteado deverá permanecer próximo à caixa ou se dirigir até ela (caixa) e repetir o que seu antecessor fez, lembrando-se de sortear primeiro o nome e depois a frase. Assim, a dinâmica prossegue até que o último participante seja sorteado e cumpra as orientações que foram dadas.

13. Quando se esgotarem os papéis nas caixas, é sinal que todos os estudantes já foram sorteados e também já sortearam algum nome. Passa-se, então, para próxima etapa.

14. Para finalizar a dinâmica, todos os estudantes são convidados a fazer uma reflexão sobre a forma como estamos nos relacionando com as pessoas, nos diferentes ambientes e nas mais diversas situações. Nessa etapa muitos valores podem ser trabalhados, como o respeito mútuo, a empatia, o altruísmo, o amor, além de alguns princípios como solidariedade, lealdade, sinceridade, cordialidade, entre tantos outros. Eles se configuram em ações e reações determinantes na vida pessoal e profissional de qualquer pessoa, independentemente do local, condição financeira, crença, cor de pele e orientação sexual.

Momentos da aula:

1. Organização inicial da dinâmica
2. Orientações
3. Parte central da dinâmica
4. Avaliação e reflexão dos conceitos trabalhados



1º momento - ocorrerá aproximadamente nos primeiros 10 minutos, já computado o tempo necessário para deslocamento até o local da atividade (caso não seja realizado em sala de aula) e para o controle de frequência dos alunos.

Esse é o tempo médio necessário para o professor iniciar os procedimentos da dinâmica, dividindo a turma em dois grupos (A e B, em lados opostos e mantendo certa distância) e entregando as duas tiras de papel (o professor deve solicitar que os estudantes utilizem suas próprias canetas).

2º momento - nos 5 minutos seguintes

Dentro deste período de tempo, todos os nomes e todas as frases devem estar dentro de suas respectivas caixas (1 e 2). A primeira orientação passada deve ser a de que todos os participantes escrevam seus próprios nomes e amassem o papel. Assim que o professor recolher os papéis (na caixa 1) com os nomes, ele solicitará ao grupo "A" e ao grupo "B" que escrevam as frases, de acordo com as orientações a seguir, destacando a necessidade de sigilo e prudência quanto ao conteúdo, sendo descartado qualquer tipo de palavrão, obscenidade ou algo que possa criar alguma animosidade na turma.

Grupo A - escrevam de forma legível uma frase de carinho ou uma frase que gostaria de ouvir, no outro pedaço de papel, e amasse-o.

Grupo B - escreva de forma legível uma frase desagradável ou algo que não gostaria de ouvir, no outro pedaço de papel, e amasse-o.

3º momento – próximos 15 minutos

Terminadas as fases de escrita e recolhimento dos papéis em suas respectivas caixas, o professor solicitará que seja feito um grande círculo (nesse momento os estudantes podem se misturar) para o desenvolvimento da parte central da dinâmica, que é o sorteio e leitura das frases. Para tanto, o professor deve designar um dos estudantes ou aceitar que alguém se prontifique a iniciar o sorteio.

Primeiramente, o estudante vai até a caixa 1 e sorteia um nome (caso seja o seu, ele deve mostrar ao professor, amassar o papel, devolvê-lo à caixa e sortear outro). Em seguida, ele se dirige à caixa 2 e sorteia uma frase. Assim que o estudante mencionar o nome sorteado, ele tem a opção de ir até o colega ou convidá-lo a ir até o local do sorteio para dizer-lhe a frase sorteada, de modo que todos da turma consigam lhe ouvir claramente.

Após a leitura da frase, é provável que surjam algumas reações do restante da turma, ou pelo fato de ser uma frase carinhosa, que mereça aplausos, ou pelo fato de ser uma frase engraçada, que cause gargalhadas, ou, ainda, pelo fato de ser uma frase desagradável, que cause algum tipo de rejeição. Assim, independentemente da reação da turma, o professor deve aceitar todas essas manifestações, mas com cautela para não tomar muito tempo e comprometer a etapa final de avaliação da dinâmica. Portanto, é preciso solicitar que os estudantes sejam ágeis (mas sem pressa) na execução dessa tarefa.

4º momento - últimos 15 minutos

Esses últimos minutos de aula servirão para reflexão e avaliação da dinâmica. Para oportunizar a comunicação, a troca de experiências em situações que os estudantes vivenciam ou presenciam, mesmo que indiretamente, no seu cotidiano, é essencial reforçar conceitos e valores pouco trabalhados em sua vida escolar, na qual os conteúdos exigidos em exames ganharam proporções gigantescas face ao desenvolvimento ético e moral do sujeito.

Credita-se muito a eficiência dos processos educativos na busca pelo conhecimento e na absorção dos conteúdos de forma fria. Por outro lado, diversas vezes os valores básicos, como os éticos e morais, acabam sendo sucumbidos pelos números cobrados nos exames de seleção. Essa depreciação da formação humana, no entanto, não deve ser relegada pelas instituições de ensino, visto que haverá cobrança por parte da própria sociedade e do mercado de trabalho, assim como também na formação da família, onde as relações se estabelecem e comprometem as gerações futuras. Enfim, para finalizar a dinâmica, esse processo de análise e reflexão das situações que foram geradas diante de cada frase pode proporcionar diversas possibilidades de avaliação.

Exemplo:

A) Perguntar aos estudantes que sortearam e leram as "frases do bem" (agradáveis, carinhosas) aos colegas, qual foi seu sentimento ao observar a reação do colega. Essa mesma pergunta pode ser feita aos estudantes que sortearam e leram as "frases do mal" (desagradáveis) aos colegas.

B) Perguntar aos estudantes que ouviram as "frases do bem" se eles acreditam que atitudes cordiais como essa podem melhorar o dia das pessoas, favorecer uma possível aproximação ou reaproximação entre as pessoas ou até mesmo proporcionar-lhes satisfação pessoal.

C) Conduzir o diálogo a uma autocrítica sobre os próprios comportamentos e a forma como conduzimos algumas situações que nos fortalecem e encorajam, bem como aquelas que nos desestabilizam emocionalmente e psicologicamente.

D) Abordar valores e princípios relacionados a preceitos morais considerados essenciais para a boa convivência e as relações humanas que se formam em casa, no ambiente escolar e de trabalho.

Aula 05

Eixo de 3º maior impacto negativo após a análise das respostas no questionário PEVI: COMPORTAMENTO PREVENTIVO.

Primeiros passos

O professor deverá ter planejado com antecedência o aumento do tempo de duração dessa aula para tratar do tema "Comportamento Preventivo". Portanto, antes mesmo de iniciar a utilização da Cartilha, será necessário que o professor programe a aula 05 em comum acordo com o(s) professor(es) necessário(s) e junto às Coordenações de Curso e de Ensino, a fim de que esta aula (aula 05) possa acontecer em 3 períodos de 50 minutos, (incluindo ou não o intervalo).

Para tanto deve ser utilizado o sistema de permuta, com a posterior reposição dos períodos de aulas utilizados de outras disciplinas.



Esta medida é necessária para que o professor tenha tempo hábil para realização da proposta, que inclui a apresentação de um filme que favoreça a análise dos seguintes pontos:



Importante destacar que não há a obrigatoriedade de que o filme contemple todos esses pontos de forma direta. Os tópicos acima baseiam-se nos itens contidos no Questionário PEVI – Adolescente para serem discutidos após o filme.

Sugestão de filmes abaixo:

1. Superbad: É hoje. (2007 / 1h 52min - Comédia - Netflix)
2. Quase 18. (2016 / 1h 48min - Comédia/Drama - Netflix)
3. O pacote. (2018 / 1h 34min - Comédia - Netflix)

Observação 1: solicitar junto aos colegas professores mais 2 períodos de aulas que antecedam e/ou sucedam a aula de Educação Física, somando-se um período de 150 minutos para a aula com o tema "Comportamento Preventivo".

Observação 2: comunicar à Coordenação de Ensino e à Coordenação de Curso sobre a permuta realizada com o(s) professor(es).

Observação 3: caso a proposta contemple mais de uma turma ou não haja possibilidade de assistir ao filme em sala de aula, providenciar o agendamento do auditório e do suporte técnico necessário.

Observação 4: solicitar apoio do corpo de assistentes de alunos para que, em comum acordo, seja oferecida pipoca e suco para os alunos enquanto assistem ao filme.

Os três momentos necessários para concluir esta aula são:

1. Apresentação do filme
2. Discussão tecendo uma analogia entre o tema da aula e o filme
3. Encerramento

1º momento: ocorrerá aproximadamente nos primeiros 120 minutos, já computado o tempo necessário de deslocamento até o auditório (se necessário), bem como o controle de frequência dos alunos.

Momento dedicado à apreciação do filme selecionado enfatizando o(s) elemento(s) supramencionados nos tópicos 1, 2 e 3, para análise e discussão posterior. A escolha do filme fica a critério do professor, porém, faz-se necessário que o filme seja apropriado para a idade (ver a classificação) e propício para a discussão do tema.



2º momento - 20 minutos seguintes

Após o filme, abrir a discussão sobre o comportamento preventivo dos estudantes diante da realidade que os cerca dentro e fora da escola. Alguns questionamentos podem ser feitos pelo professor para iniciar o diálogo e estimular o pensamento crítico dos estudantes, como:

A) Como vocês classificam o ambiente escolar em relação aos comportamentos de risco relacionados a algumas situações apresentadas no filme?

B) Com base em suas experiências, como a escola pode contribuir para reduzir esses problemas sociais que afetam a juventude?

C) Considerando os itens analisados no Questionário PEVI - Adolescente, como vocês avaliam os comportamentos observados no filme, de forma positiva ou negativa?

D) O entorno escolar se mostra como ambiente favorável aos comportamentos de risco citados no Questionário PEVI - Adolescente? Deem exemplos.

O professor tem autonomia para direcionar a conversa da forma como achar pertinente e, inclusive, formular as próprias perguntas, tecer algum comentário inicial ou utilizar outra estratégia de análise para fomentar o diálogo no grupo.

Outro ponto a ser destacado é o tempo de para realizar este momento de avaliação que pode variar de acordo com a duração do filme e, em seguida, encerrar a discussão. Ouvi-los será muito importante neste momento.

Portanto, há de se considerar as perguntas e o tempo de resposta para cada uma delas, além da possibilidade de discordância entre os pontos de vista dos estudantes, encurtando ou prolongando ainda mais o tempo para o encerramento da discussão.

3º momento - últimos 10 minutos:

O professor encerra a discussão com um comentário final e solicita aos estudantes que o auxiliem na limpeza e no ordenamento da sala ou do auditório, caso necessário.



Aula 06

Eixo de 2º maior impacto negativo após a análise das respostas no questionário PEVI: CONTROLE DE ESTRESSE

Este tema é mais uma oportunidade para o professor impedir que a proposta se distancie do seu objetivo principal, que é a aproximação do jovem com o movimento humano capaz de agregar conceitos sobre os cuidados em saúde, favoreça as relações interpessoais e permita o desenvolvimento do estudante enquanto cidadão e, principalmente, enquanto ser humano.



É fundamental, portanto, que o estudante vivencie práticas que, talvez, não tenham feito parte de sua vida até aquela fase da vida, aprendendo, assim, a valorizar pequenos momentos que podem ser únicos e também marcantes em toda sua trajetória escolar, proporcionando uma experiência que o faça sentir prazer.

Para esta aula o professor deverá ter planejado com antecedência um Minicircuito, composto por três atividades recreativas rápidas de cunho educativo-participativo. Assim, os alunos se manterão na atividade de intensidade leve e/ou moderada por, pelo menos, 30 minutos ininterruptos ou com pequenas pausas.

Dessa forma, o professor estará criando subsídios para desenvolver uma consciência individual de que atividades lúdicas podem ser excelentes ferramentas de alívio de tensão, controle do estresse e redução do cansaço mental. Esses são fatores que prejudicam sobremaneira o desenvolvimento da capacidade cognitiva, o convívio social e outros valores humanos fundamentais que estão ali, incutidos na atividade.

Quanto à definição das atividades e à dinâmica do Minicircuito, fica a cargo do professor essa tarefa, mas é importante pensar nos 30 minutos. Atividades como cabo de guerra, estafetas, queimada adaptada, pique-pega, futebol com travinha, controle com a bola de voleibol, peteca, dança das cadeiras, entre outras, são algumas sugestões, pois em todas elas o tempo pode ser facilmente controlado.

Também não há a necessidade de que todas as atividades terminem dentro do tempo de 30 minutos, pois o essencial é a participação do estudante na atividade e a reflexão posterior.

Assim, após o tempo determinado (30 minutos), o professor poderá interromper as atividades para, então, concluí-las através da reflexão e do diálogo com os estudantes.

Como sugestão para esse tempo de atividade e organização do Minicircuito, podemos sugerir a divisão dos estudantes em três grupos (A, B e C), de forma que cada grupo permaneça por 10 minutos em cada atividade (1, 2 e 3). A indicação da 1ª atividade para cada grupo nos primeiros 10 minutos poderá ser a seguinte: A1, B2 e C3; na sequência A2, B3 e C1 e, por fim, A3, B1 e C2, totalizando os 30 minutos.

Ou ainda, de forma bem simples, poderia ser ofertada uma série de atividades, como descrito anteriormente, porém cada estudante optaria em qual atividade gostaria de permanecer durante todo o tempo, tendo também a liberdade de migrar para outra atividade, evidenciando-se a ideia de fazer algo que lhe traga satisfação, de modo que possa também experimentar outras formas de movimento.

Observação 1: fazer a seleção das atividades que serão desenvolvidas. Como sugestão, priorizar atividades que sejam realizadas por todo o grupo ou que exijam a participação do maior número de estudantes possível ao mesmo tempo.

Observação 2: pensar nas atividades de acordo com o número de estudantes na turma.

Observação 3: separar antecipadamente todo o material a ser utilizado durante as atividades (bolas, cones, arcos, apito, cronômetro, corda, jogos de tabuleiro etc).

Quando tudo estiver preparado e de acordo com a proposta do professor para essa aula, ela se desenvolverá da seguinte maneira:

1º momento - primeiros 15 minutos, aproximadamente, já computado o tempo necessário para o controle de frequência dos alunos.

Explicar aos estudantes qual será a proposta, o objetivo, a dinâmica das atividades e, em seguida, fazer a divisão dos 3 grupos (caso faça a opção pelo Minicircuito).

2º momento - 30 minutos seguintes

Orientar os estudantes quanto às atividades disponíveis, sinalizar para o início e observar a contagem dos 30 minutos para o encerramento das atividades. Caso o professor decida realizar o Minicircuito, deve-se dar início às atividades e iniciar a contagem dos primeiros 10 minutos. Após finalizar o 1º período, interromper e orientar a troca das atividades, para evitar conflitos.

Em seguida iniciar o 2º período, que deverá ser interrompido após o tempo determinado para dar início ao 3º e último ciclo de tempo, fazendo com que todos os grupos tenham participado de todas as atividades propostas simultaneamente.

3º momento - últimos 5 minutos

Tempo destinado à finalização da aula. É o momento de reunir os estudantes e estabelecer, de forma sucinta, a relação entre atividade física e o controle de estresse, fomentando a experimentação prática em atividades ou brincadeiras simples, realizadas entre amigos ou entre família.

Elas podem ser extremamente importantes para aliviar tensões, controlar o estresse ou a pressão do dia a dia, contribuindo também para a socialização e o fortalecimento das relações de cooperação, ética, trabalho em equipe, entre outros aspectos relacionados ao componente lúdico da Educação Física escolar, que são fundamentais para a formação do cidadão e para o exercício da cidadania dentro e fora do ambiente escolar. Para finalizar, mesmo não havendo necessidade de explicar qual atividade será desenvolvida na próxima aula, mas por questão de segurança, prevenção e responsabilidade com a integridade física dos estudantes, é adequado que o professor oriente a turma quanto à alimentação e ingestão de água durante a semana que antecede a atividade, principalmente no dia anterior à aula 07. Esse momento configura-se numa oportunidade de colocar em prática alguns conhecimentos adquiridos na aula 03, quando o tema "Alimentação" foi abordado, evitando a possibilidade de desconforto ou mal-estar decorrentes da atividade que será proposta.

Entretanto, o professor também pode solicitar aos estudantes que realizem a atividade de corrida ou caminhada até dois dias antes da aula 07 e tragam informações sobre a experiência vivenciada, como por exemplo:

- A - Qual foi a sensação física antes, durante e após o exercício;
- B - Se o estudante estava preparado psicologicamente para realizar a atividade;
- C - Se o dia e o horário escolhidos para realizar o exercício foram o mais adequado ou o único disponível;
- D - Se houve interferência negativa ou positiva devido às questões climáticas;

E - Como foi a alimentação e hidratação antes da realização do exercício;

F - Se a atividade foi realizada em grupo ou individualmente;

G - Se o local de realização da atividade foi apropriado;

H - Se foi utilizado algum recurso extra (acessório) para melhorar ou quantificar o resultado (celular com fone de ouvido, aplicativo de caminhada/corrida no celular, pulseira ou relógio contador de passos, relógios marcadores de frequência cardíaca, entre outros).

Independentemente da estratégia que o professor utilizará antes da aula, o importante é pensar na integridade física dos estudantes para a realização da atividade fora do ambiente escolar e sem a sua supervisão, bem com no dia da aula e com o devido acompanhamento do professor.

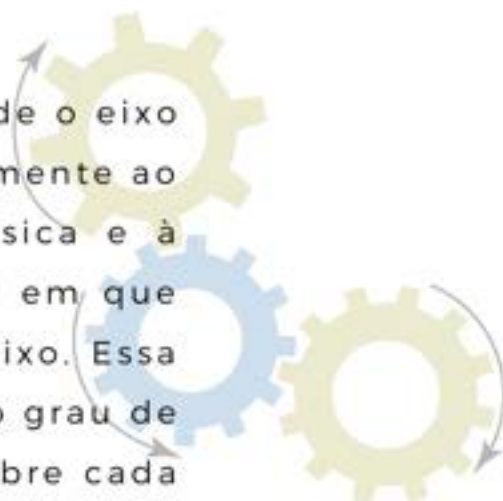
Aula 07

Eixo de maior impacto negativo após a análise das respostas no questionário PEVI: ATIVIDADE FÍSICA.

Primeiros passos

Os eixos trabalhados nesta Cartilha de Orientação foram alinhados de forma aleatória; portanto, é preciso ficar claro que eles não configuram a sequência exata a ser trabalhada durante as aulas.

Entretanto, enfatiza-se a questão de o eixo "Atividade Física" estar ligado diretamente ao componente curricular Educação Física e à autonomia do professor para definir em que momento trabalhar com o referido eixo. Essa decisão pode se dar de acordo com o grau de impacto, no último dia de estudo sobre cada eixo do Pentágulo, para a culminância da proposta (como se apresenta neste exemplo), ou até mesmo o uso de alguma outra estratégia para se adequar à realidade e/ou demanda de seu planejamento ou da escola.



Para esta aula o professor deverá ter planejado com antecedência o aumento do tempo de duração para tratar do tema "Atividade Física". Assim, antes mesmo de iniciar a utilização da Cartilha, será necessário que o professor programe esta aula (aula 07) em comum acordo com o(s) professor(es) necessário(s), bem como junto às Coordenações de Ensino e de Curso. O ideal é que esta aula aconteça em 3 períodos de 50 minutos. Tal medida é necessária para que professor tenha tempo hábil para realização da proposta, que inclui um componente teórico e um componente prático, o que torna inviável a realização em apenas uma aula de 50 minutos.

Observação 1: solicitar junto aos colegas professores, à Coordenação de Curso e à Coordenação de Ensino mais 2 períodos de aula que antecedam e/ou sucedam a aula de Educação Física, somando-se um período de 150 minutos de aula para o tema "Atividade Física".

Observação 2: detectar a existência de algum estudante afastado das atividades físicas, temporária ou definitivamente, por motivo de atestado médico.

Observação 3: determinar o local a ser realizada a atividade de caminhada e corrida orientada, levando em consideração a existência de estudante(s) portador(es) de algum tipo de deficiência.

Observação 4: considerar o horário de aula da turma, verificando a possibilidade de realizar a atividade no contraturno, em horário no qual a temperatura não esteja tão elevada, a depender também do local onde a atividade será realizada.

Observação 5: solicitar aos alunos, na semana anterior ou no dia anterior da aula 07, que tragam uma garrafinha de água para hidratação, pois a atividade pode ser realizada fora da escola.

Observação 6: comunicar à turma, durante a semana ou no dia anterior, sobre a realização da atividade prática na próxima aula, para que não se esqueçam da vestimenta adequada para a aula de Educação Física e também de algum acessório (fone de ouvido, celular com aplicativo de corrida e/ou caminhada, contador de passo, frequencímetro, *smartwatch*), que queiram utilizar durante a atividade.

Para melhor organização dessa aula, podemos dividi-la em quatro momentos:

1. Aula expositiva sobre o tema
2. Momento tira-dúvidas
3. Atividade prática
4. Avaliação da atividade



MÃOS À OBRA, PROFESSOR!

1º momento - ocorrerá durante os primeiros 70 minutos, aproximadamente, já computado com o tempo necessário para o controle de frequência dos alunos.

Aula teórica sobre o tema "Atividade Física", aplicada pelo próprio professor. Nessa aula, o professor poderá:

A. Apresentar dados estatísticos sobre o problema de saúde pública causado pelo comportamento sedentário e números que representam a participação da população jovem em programas regulares de exercícios físicos;

B. Abordar questões que relacionam o exercício físico e a saúde física e mental, destacando sua importância para um melhor aproveitamento nos estudos e, futuramente, no trabalho;

C. Fomentar a prática de exercícios físicos regulares enquanto estilo de vida capaz de proporcionar harmonia e bem-estar em todos os aspectos da vida humana;

D. Estimular a participação dos estudantes nas aulas de Educação Física como meio de experimentação das mais diversas práticas corporais, podendo ser o ponto de partida para a redução do comportamento sedentário, abordando os aspectos preventivos dos exercícios físicos.



Entretanto, se o professor tiver solicitado, durante os dias que antecedem a aula 07, que os estudantes fizessem um experimento com atividade de caminhada e/ou corrida para uma avaliação da experiência, ele pode iniciar o 1º momento desta aula (aula 07) com um *feedback* dos estudantes sobre a experiência vivenciada, contextualizando todos os relatos.

Assim, será possível evidenciar todos os pontos que mereçam atenção primária, a fim de que os estudantes entendam a importância da orientação profissional na prática esportiva dentro e fora de um ambiente controlado.

A abordagem de aspectos fisiológicos e psicológicos é extremamente pertinente e configura uma estratégia para que os estudantes agreguem conceitos básicos aplicados a cada atividade/modalidade e também a cada indivíduo separadamente.

Assim, diversos elementos devem ser considerados para possível aderência e permanência do estudante em algum programa regular de atividade física e/ou modalidade esportiva.

No entanto, o tempo dispendido no início da aula para esse *feedback* deve ser computado para determinar o tempo que será ofertado nos próximos momentos.

2º momento - 15 minutos seguintes

Abrir espaço aos estudantes para perguntas (momento tira-dúvidas), sendo que, durante a abordagem anterior, pode-se estabelecer um diálogo aberto com os estudantes e sanar alguma dúvida que possa surgir.

3º momento - próximos 50 minutos, computado o tempo de preparação e deslocamento até a quadra, pátio da escola, campo (se tiver), ou até mesmo alguma área segura próxima à escola, que permita a execução da atividade.

Os alunos serão convidados a participar da atividade de caminhada e/ou corrida orientada. O tempo real dessa atividade deve variar de 20 a 30 minutos.

A intensidade do exercício deve ser de leve a moderada, dependendo do histórico de treinamento e do condicionamento físico dos estudantes. Deve-se considerar que poderá haver aqueles que praticam ou já praticaram algum tipo de atividade e também aqueles que jamais praticaram qualquer tipo de atividade, merecendo uma atenção especial por parte do professor, se perceber alguma reação negativa por parte de algum estudante em virtude do esforço realizado.

Diga-se de passagem, a relação tempo versus intensidade descrita anteriormente independe da atividade e atende apenas a parte da recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) para crianças e adolescentes de 05 a 17 anos, que é de 60 minutos de atividade moderada a vigorosa por dia.

Portanto, o professor deverá orientá-los para que cada um determine a intensidade (caminhada ou corrida) a ser praticada durante o tempo de atividade, havendo abertura para a alternância e o respeito aos limites individuais.

Assim, não será necessária a busca por melhores resultados em virtude do que o colega pode vir a apresentar – não é esse o espírito, tampouco deve ser o objetivo final do professor, nem do estudante. Casos como esse podem se distanciar da proposta e colocar em risco a integridade física de quem não seguir as orientações iniciais quanto ao ritmo/intensidade a ser seguido.

Para esta atividade também deve-se atentar para a presença de algum estudante com atestado médico que o impeça, temporária ou definitivamente, de praticar exercícios físicos. O importante é não comprometer sua limitação momentânea. Nesse caso, o estudante deverá ficar isento e o professor já deve ter, de prontidão, outra forma de participação na atividade, como:

A. Ajudar na contagem de tempo de algum colega;

B. Caso a atividade aconteça numa pista, ajudar na contagem das voltas para analisar a distância percorrida;

C. Ajudar na aferição da frequência cardíaca (FC) dos colegas;

D. Ajudar na demarcação de pontos de referência na pista; entre outros.

Como de praxe, podemos organizar as fases da atividade da seguinte maneira:



- 03 minutos de orientações básicas para o exercício, diferenciando o "andar" (passeio) do "caminhar" (exercício), por exemplo;
- 05 minutos de ativação muscular (exemplos: movimentação simples, exercícios calistênicos, pique-pegas, corridas curtas);
- 20 a 30 minutos de caminhada e/ou corrida;
- 05 minutos de relaxamento (exemplos: alongamento, caminhada em ritmo mais lento, de forma a reduzir a frequência cardíaca).

Para que os estudantes percebam a importância da orientação profissional durante a execução de exercícios físicos, logo nas conversas iniciais, o professor poderá aplicar conhecimentos de fisiologia do exercício, orientando os estudantes a fazerem a aferição da frequência cardíaca (FC) e orientar que a realizem durante e logo após a atividade, para que eles entendam as modificações que ocorrem no organismo decorrentes da prática de exercício físico e suas consequências positivas com a regularidade dos treinamentos.

4º momento - últimos 15 minutos

Após o período de relaxamento, o professor deve abrir uma roda de conversa para avaliar a sensação dos alunos ao praticar a atividade, levando em consideração alguns aspectos individuais e coletivos.

Exemplo

- A. Qual foi a variação da frequência cardíaca (FC) do estudante;
- B. O que achou de monitorar seu próprio treinamento;
- C. Se foi a primeira vez que o estudante praticou um exercício físico;
- D. Qual o grau de satisfação ao terminar uma atividade totalmente programada;
- E. Qual o grau de motivação para iniciar um programa de exercícios físicos;
- F. Que outro tipo de experiência prática seria possível realizar.

Aula 08

Avaliação final

Nesse dia, o professor terá uma aula de 50 minutos para fazer uma avaliação geral junto aos estudantes, levantando alguns questionamentos importantes sobre os eixos trabalhados. O objetivo é filtrar todo o conhecimento assimilado e as percepções que os estudantes tiveram ao longo da sequência sobre a temática "Saúde" e de que forma esse tema está presente nos respectivos comportamentos.

Após a avaliação com os estudantes, o professor também deve fazer uma autoavaliação dos procedimentos adotados na proposta, analisar os resultados e promover alterações, caso necessário, no intuito de dinamizar e tornar o processo de aprendizagem cada vez mais significativo para o estudante de Ensino Médio da Educação Profissional e Tecnológica.



Abaixo seguem alguns questionamentos que servirão de referência para o desenvolvimento do processo de avaliação:

- a) Qual é a sensação de praticar um exercício físico após reconhecer sua importância para a saúde?**
- b) Vocês acreditam que uma rotina regular de exercícios físicos pode contribuir para o seu aproveitamento escolar?**
- c) Vocês acreditam que, para se ter qualidade de vida, é necessário haver uma mudança no seu estilo de vida?**
- d) Como vocês avaliam os conceitos trabalhados na Educação Física para sua formação como cidadãos e também para sua formação humana?**
- e) Os conceitos abordados nesta proposta podem ser úteis no desenvolvimento de sua criticidade e no seu pensamento reflexivo?**
- f) Como vocês avaliam o aspecto preventivo dos exercícios físicos?**
- g) Quais conhecimentos básicos uma pessoa deve adquirir ao iniciar um programa de exercícios físicos?**
- h) Comente a frase: "cuide bem da sua saúde enquanto você ainda a tem".**
- i) Vocês acreditam na Educação Física oferecida na escola como elemento capaz de interferir na escolha por um estilo de vida mais ativo?**

Destaca-se que não é necessário fazer todas as perguntas acima, nem tampouco utilizá-las. O professor tem autonomia para elaborar as próprias perguntas e também direcionar o diálogo da forma como achar pertinente.

Entretanto, caso decida fazer alguns questionamentos à turma, há de se considerar a quantidade de perguntas e o tempo de resposta para cada uma delas, haja vista a possibilidade de discordância entre os pontos de vista dos estudantes, podendo ser necessário ainda mais tempo para o encerramento da discussão.

Para concluir, deverá ser feita uma interferência junto aos estudantes por meio de uma abordagem educativa no sentido de evidenciar a importância de se adotarem bons hábitos e, principalmente, a adesão à prática regular de exercícios físicos, apresentando os inúmeros benefícios que essa prática pode proporcionar ao longo de sua vida em todas as esferas possíveis, enfatizando seu caráter preventivo.

Ao direcionar o assunto, evidenciar que a condição de saúde em todos os aspectos que se pretende ter no futuro depende muito do estilo de vida que se adota no presente. Não se trata de uma regra geral para todos, mas há várias evidências científicas que comprovam a relatividade do comportamento sedentário e de outros excessos e omissões do dia a dia, com o surgimento ou agravamento da grande maioria de doenças neurológicas, incapacitantes e crônico-degenerativas conhecidas atualmente. Dentre essas doenças destacam-se a diabetes, a hipertensão e a depressão, que afetam negativamente a saúde geral das pessoas. Logo, se não há boas condições de saúde, existe uma redução drástica na qualidade de vida.

Há de se enfatizar, também, os riscos que o comportamento sedentário pode trazer em relação à saúde em todas as fases da vida, considerando-se os fatores ambientais, sociais e hereditários, inclusive na vida adulta, enfatizando a condição de saúde física, mental e emocional, além do desempenho profissional, das relações interpessoais e, também, no consequente processo de envelhecimento.

Essa aula final de avaliação pode ser dividida em dois momentos:

1. Avaliação final de acerca dos eixos trabalhados e da metodologia aplicada
2. Agradecimentos gerais



1º momento - primeiros 45 minutos, aproximadamente, já computado o tempo necessário para o controle de frequência dos alunos.

Promover todo o processo de avaliação descrito, questionando, argumentando, criando situações, citando exemplos e, principalmente, ouvindo as opiniões dos estudantes quanto aos conteúdos trabalhados e sobre o quão significativa foi a experimentação prática das atividades propostas pelo professor.

É de suma importância, nesse momento, reforçar esse viés da Educação Física escolar e a ideia de se manter ativo fisicamente, face à preocupação do professor com a saúde do estudante, reproduzindo e adquirindo conhecimentos dentro e fora do ambiente escolar em prol do equilíbrio físico-mental.

Como parte integrante da proposta, cabe ao professor contextualizar o tema "saúde" dentro da Educação Física escolar, valorizando a disciplina como componente curricular indispensável para a integração corpo-mente e a formação integral do sujeito, de forma a prepará-lo para os embates deste mundo moderno, tecnológico e que, de fato, necessita de uma sociedade mais crítica, autônoma e menos permissiva, sem, contudo, abster-se de sua condição humana.

2º momento - últimos 05 minutos

Momento de o professor agradecer aos estudantes pelo empenho e dedicação na execução da proposta e enfatizar a relevância do crescimento pessoal de cada um, inclusive, do próprio professor, mediante tudo que se viu e ouviu ao longo do processo.

GAME
OVER

ANEXO I

QUESTIONÁRIO: PERFIL DE VIDA - ADOLESCENTE

O estilo de vida corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. Estas ações têm grande influência na saúde geral e na qualidade de vida de todos os indivíduos.

Os itens abaixo representam características do estilo de vida de adolescentes relacionadas com a manutenção da saúde e ao bem-estar individual. Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

[0] **nunca** (não faz parte do seu estilo de vida)

[1] **às vezes**

[2] **quase sempre**

[3] **sempre** (faz parte do seu estilo de vida)

1. ALIMENTAÇÃO

a) Você costuma se alimentar bem no café da manhã. []

b) Você ingere frutas e verduras diariamente. []

c) Você evita frituras e outros alimentos gordurosos. []

2. ATIVIDADE FÍSICA

d) Você participa das aulas de Educação Física em sua escola. []

e) Você pratica algum tipo de exercício físico, esporte, dança ou luta fora da Educação Física escolar. []

f) Você costuma caminhar ou pedalar no seu deslocamento diário. []

3. COMPORTAMENTO PREVENTIVO

g) Você está informado e procura se prevenir de doenças sexualmente transmissíveis. []

h) Você evita situações de risco e pessoas violentas. []

i) Você conhece e evita os malefícios do fumo, álcool e outras drogas. []

4. RELACIONAMENTOS

j) Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos. []

k) Seu lazer inclui encontros com amigos ou atividades recreativas em grupo. []

l) O ambiente escolar e seu relacionamento com professores são bons. []

5. CONTROLE DO ESTRESSE

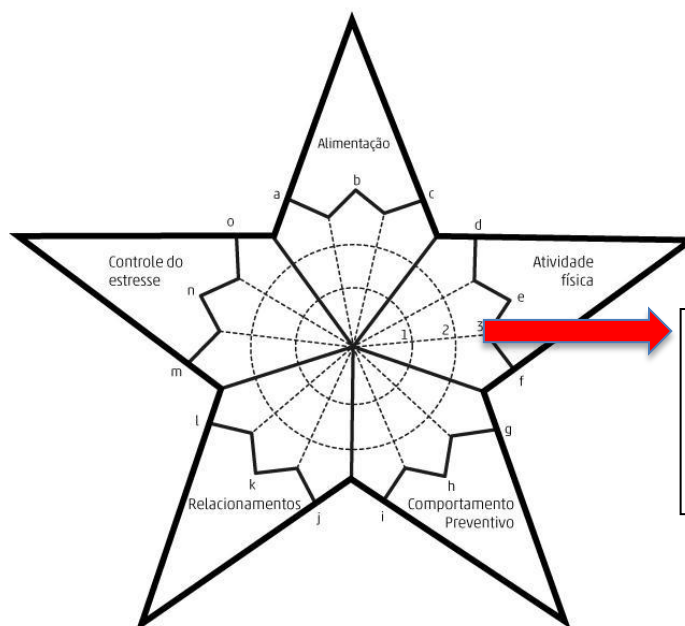
m) Você está satisfeito com seu corpo e com o seu jeito de ser. []

n) Você acha normal o nível de cobrança de seus pais por resultados escolares. []

o) Imaginar como será seu futuro e uma coisa estimulante. []

Considerando suas respostas aos 15 itens, procure colorir a figura abaixo, construindo uma representação visual do seu estilo de vida atual.

- Deixe em **branco** se você marcou zero para o item;
- Preencha do centro até o **primeiro** círculo se marcou [1]
- Preencha do centro até o **segundo** círculo se marcou [2]
- Preencha do centro até o **terceiro** círculo se marcou [3]



Para calcular a pontuação do Pentáculo, deve-se observar o **valor máximo** atribuído a cada resposta (1, 2 ou 3), conforme indicado na figura.

Portanto, a soma de cada espaço colorido definirá a pontuação final e a análise de cada eixo.

RESULTADO

Até 15 pontos - negativo

16 a 30 pontos - Intermediário (pode melhorar)

31 a 45 pontos - positivo

A estrela abaixo é um exemplo de resultado positivo, já que todas as pontuações variam entre 2 e 3. Analisando as respostas, verifica-se que a pontuação 38 corresponde à soma dos cinco eixos apresentados no Pentáculo. Analise a representação visual do estilo de vida mostrado no exemplo abaixo:

- No eixo "Relacionamento", posicionado entre as letras J e L, o indivíduo apresenta os melhores resultados.
- No eixo "Controle do Estresse" indica um ponto a melhorar.
- Já nos eixos "Alimentação", "Atividade Física" e "Comportamento preventivo" indica que ainda há dois pontos que podem ser melhorados, evidenciado pelos dois espaços em branco em cada um desses eixos.

