

Seja Bem Vindo!

Curso

**Introdução à Educação Física
no Ensino Fundamental**
www.CursosOnlineSP.com.br

Carga horária: 20hs



1. INTRODUÇÃO

Educação Física é um termo usado para designar tanto o conjunto de atividades físicas não-competitivas e esportes com fins recreativos quanto à ciência que fundamenta a correta prática destas atividades, resultado de uma série de pesquisas e procedimentos estabelecidos. A grande diferença entre educação física e esporte é que enquanto a primeira diz respeito a uma disciplina escolar e a um campo acadêmico esporte refere-se às diversas modalidades olímpicas. Essa diferença é muito importante, pois existem muitas pessoas que consideram essas duas palavras sinônimas. A atividade esportiva pode ser aplicada ainda na promoção da saúde em âmbito educacional, pela aplicação de conhecimento especializado em complementação a interesses voluntários de uma comunidade não especializada. Além de ser uma forma de criar uma identidade esportiva para uma inclusão social.

2. EDUCAÇÃO FÍSICA E ATIVIDADE FÍSICA

A diferença entre a Educação física e a Atividade física é que a atividade física é qualquer movimento do corpo, produzido pelo músculo esquelético que resulta em um aumento do gasto energético. Atividade física se refere ao gasto calórico promovido por uma ação superior físico, como um deslocamento, um movimento físico qualquer. É um conceito cartesiano e linear que aparta e fragmenta a motricidade humana em mero movimento. Já a Educação física é uma ação planejada e estruturada, que pode utilizar-se de vários elementos como o esporte, a dança, a luta, o jogo, a brincadeira e a atividade física. A Educação

Física nasce da maneira como a se conhece hoje com o advento da modernidade, da sociedade urbana e industrial e a necessidade de preparar e educar os corpos para a produção nas fábricas, para a apropriação e disseminação de hábitos higiênicos e de comportamentos saudáveis. Também para melhorar as condições sanitárias.

3. ATIVIDADE FÍSICA

Em Educação Física e nos desportos, atividade física é definida como: "qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso". Pode-se acrescentar que é também qualquer esforço muscular pré-determinado, destinado a executar uma tarefa, seja ela um "piscar dos olhos", um deslocamento dos pés, e até um movimento complexo em alguma competição esportiva. Modernamente, o termo refere-se em especial aos exercícios executados com o fim de manter a saúde física, mental e espiritual; em outras palavras a "boa forma". (Dia 4 de Abril é o dia mundial da Atividade Física).

4. ATIVIDADE LÚDICA

Atividade lúdica é todo e qualquer movimento que tem como objetivo produzir prazer quando de sua execução, ou seja, divertir o praticante. A atividade lúdica também é conhecida como brincadeira. Desde os filósofos gregos que se utiliza esse expediente para ajudar os aprendizes. Assim, brincadeiras e jogos podem e devem ser utilizados como uma ferramenta importante de educação. Frequentemente, as atividades lúdicas também ajudam a

memorizar fatos e ajudam em testes cognitivos. Através da atividade lúdica, a criança aprenderá brincando, de uma maneira agradável, com brincadeiras tais como: jogo de damas, gincana cultural, brincadeiras como boliche, onde cada garrafa que ele derrubar responderá uma pergunta, etc., será um fator facilitador para o aprendizado, pois sentirá prazer em estar participando ao mesmo tempo em que estará se desenvolvendo nas diferentes áreas da Educação.

5. DESPORTO

Desporto (português europeu) ou Esporte (português brasileiro) é uma atividade física sujeita a determinados regulamentos e que geralmente visa à competição entre praticantes. Para ser esporte tem de haver envolvimento de habilidades e capacidades motoras, regras instituídas por uma confederação regente e competitividade entre opostos. Algumas modalidades esportivas se praticam mediante veículos ou outras máquinas que não requerem realizar esforço, em cujo caso é mais importante a destreza e a concentração do que o exercício físico. Idealmente o esporte diverte e entretém, e constitui uma forma metódica e intensa de um jogo que tende à perfeição e à coordenação do esforço muscular tendo em vista uma melhora física e espiritual do ser humano. As modalidades esportivas podem ser coletivas, duplas ou individuais, mas sempre com um adversário.

6. ESPORTE - CONTEXTO HISTÓRICO

O esporte conhecido como é hoje, ou o Esporte Moderno, toma forma nas escolas da Inglaterra do século XVIII, berço do capitalismo. Cercados pela ideologia capitalista, a qual prega a ordem, o racionalismo, a competição e a iniciativa individual, os alunos das escolas inglesas desenvolvem um novo formato para os jogos populares de então, dando origem ao Esporte. Surgem os campeonatos entre as escolas, os clubes e depois as confederações, instrumentos que paulatinamente vão legitimando a prática esportiva. Após a consolidação do capitalismo e sua dispersão por todo o mundo, a instituição esportiva, antes restrita ao mundo europeu, vai ganhando espaço nos outros continentes. Seguindo a mesma lógica da voracidade capitalista, o Esporte imiscui-se às culturas e toma o espaço de práticas populares, veiculando a ideologia capitalista mundialmente. Acentua-se o caráter espetacular das competições, o que se torna visível através da presença de telões nos estádios, existência de canais de televisão especializados no assunto, aumento da prática de “esportes da moda” e extrema valorização e influência social dos atletas mais bem sucedidos. Conceituando essa nova fase do esporte, surge a expressão “Esporte Espetáculo”, modelo atual do fenômeno aqui tratado.

7. BRINCADEIRAS RECREATIVAS

Brincadeira é a ação de brincar, de entreter, de distrair. Pode ser uma brincadeira recreativa como brincar de "esconde-esconde" ("jogar às escondidas", em Portugal) ou um gracejo, como trocadilhos ou insinuações. As brincadeiras recreativas distinguem-se dos jogos por terem regras simples e flexíveis, não necessitando de quadras,

tabuleiros, instruções, treinamento, peças ou dispositivos especiais para delas se participar. No mais das vezes, devido à sua simplicidade, brincadeiras são feitas por crianças. Somente umas poucas, como a mímica, são, ocasionalmente, feitas, também, por adolescentes ou adultos. A brincadeira de criança (de crianças, em Portugal), por ser livre de regras e objetivos pré-estabelecidos, é solta e despreocupada, o que proporciona certa liberdade. As crianças brincam para gastar energia e se divertirem. Na maioria das vezes, utilizam um brinquedo em seus jogos. Este brinquedo é visto pelos adultos como um objeto auxiliar da brincadeira, mas para as crianças isso vai além. Ela o vê como uma fonte de conhecimentos e um "simulador da realidade". Como exemplo, pode-se citar a menina que brinca que a boneca é a sua filha.

8. JOGO

Jogo é toda e qualquer competição em que as regras são feitas ou criadas num ambiente restrito ou até mesmo de imediato, em contrapartida ao desporto (esporte, no Brasil), em que as regras são universais. Geralmente, os jogos têm poucas regras e estas são simples. Pode envolver um jogador sozinho ou dois ou mais jogando cooperativamente. A maioria dos jogos são disputados como uma forma de lazer, sem que os participantes enfoquem na competição a vitória como ponto essencial. O filósofo Huizinga, em 1938, escreveu seu livro *Homo Ludens*, no qual argumenta que o jogo é uma categoria absolutamente primária da vida, tão essencial quando o raciocínio (*Homo sapiens*) e a fabricação de objetos (*Homo faber*), então a denominação *Homo ludens*, quer dizer que

o elemento lúdico está na base do surgimento e desenvolvimento da civilização. Huizinga define jogo como: “uma atividade voluntária exercida dentro de certos e determinados limites de tempo e espaço, segundo regras livremente consentidas, mas absolutamente obrigatórias, dotado de um fim em si mesmo, acompanhado de um sentimento de tensão e alegria e de uma consciência de ser diferente de vida cotidiana.”

9. ESPORTE PARA PESSOAS COM NECESSIDADES ESPECIAIS

Considera-se Desporto para pessoas com necessidades especiais toda e qualquer atividades esportiva adaptada, que tem como objetivo a inclusão de pessoas com necessidades especiais (deficiente mental, físico, auditivo, ou visual), em práticas esportivas. Normalmente estes desportos, seguem as normas e regras das modalidades esportivas existentes, fazendo-se pequenas, mas importantes, mudanças principalmente nos equipamentos e locais de competição. Exemplo de desportos para pessoas com necessidades especiais incluem goalball, Basquetebol em cadeira de rodas, natação paraolímpica, futebol de cinco (para cegos), futsal para deficientes auditivos, futebol de sete para portadores de paralisia cerebral.

10. EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

A Educação Física escolar deve considerar a diversidade como um princípio que se aplica à construção dos

processos de ensino e aprendizagem e orienta a escolha de objetivos e conteúdos, visando a ampliar as relações entre os conhecimentos da cultura corporal de movimento e os sujeitos da aprendizagem. Busca-se legitimar as diversas possibilidades de aprendizagem que se estabelecem com a consideração das dimensões afetivas, cognitivas, motoras e socioculturais dos alunos. A perspectiva metodológica de ensino e aprendizagem busca o desenvolvimento da autonomia, a cooperação, a participação social e a afirmação de valores e princípios democráticos. A inclusão do aluno é o eixo fundamental que norteia a concepção e a ação pedagógica da Educação Física escolar, considerando todos os aspectos ou elementos, seja na sistematização de conteúdos e objetivos, seja no processo de ensino e aprendizagem, para evitar a exclusão ou alienação na relação com a cultura corporal de movimento.

11. OBJETIVOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

A educação física na escola tem como objetivos principais refletir sobre a Educação Física enquanto uma forma de perceber e compreender o mundo, que tem uma linguagem e uma estética próprias, e possibilitar a análise crítica dos valores sociais, como os padrões de beleza e saúde, desempenho, competição exacerbada, que se tornaram dominantes na sociedade, e do seu papel como instrumento de exclusão e discriminação social. Outro objetivo importante seria possibilitar a interação entre professores e especialistas no ensino da Educação Física, para enriquecimento profissional de ambos. Possibilitar uma reflexão sobre a relação da Educação Física com as demais áreas do currículo e com os Temas Transversais. A

educação física escolar vem mostrar que a perspectiva metodológica de ensino e aprendizagem busca o desenvolvimento da autonomia, a cooperação, a participação social e a afirmação de valores e princípios democráticos.

12. EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais, as relações que se estabelecem entre Saúde e Educação Física são perceptíveis ao considerar-se a similaridade de objetos de conhecimento envolvidos e relevantes em ambas às abordagens. Dessa forma, a preocupação e a responsabilidade na valorização de conhecimentos relativos à construção da autoestima e da identidade pessoal, ao cuidado do corpo, à consecução de amplitudes gestuais, à valorização dos vínculos afetivos e a negociação de atitudes e todas as implicações relativas à saúde da coletividade, são compartilhadas e constituem um campo de interação na atuação escolar. Assim é correta a afirmação de que ambas as abordagens possuem objetivo comum: promover uma qualidade de vida favorável. A Educação Física é um processo de Educação em Saúde, seja por vias formais ou não formais, pois ao promover uma educação efetiva para a saúde e uma ocupação saudável do tempo livre de lazer, constitui-se em um meio efetivo para a conquista de um estilo de vida ativo e em consequência favorece a obtenção de qualidade de vida.

13. O ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL

Uma nova forma de ensinar Educação Física entra em campo. Ao contrário de apenas “bater uma bolinha na quadra”, os alunos fazem pesquisa sobre a história dos esportes, avaliam as partidas dos colegas com relatórios ou desenhos, participam de debates e recriam os regulamentos dos jogos, tornando assim as aulas mais animadas e sedutoras, pois a teoria e prática caminham de mãos dadas. Hoje os alunos não estão mais interessados nas aulas tradicionais que causam conflitos e indisciplinas. Com uma abordagem mais ampla da atividade Física, professores procuram ensinar não só a arte de competir e ganhar, mas acima de tudo a chamada cultura corporal, que trata na teoria e na prática, da história e dos significados dos movimentos humanos.

14. EDUCAÇÃO FÍSICA E A INTEGRAÇÃO DISCIPLINAR

A Educação Física, como disciplina regular dos Ensinos Fundamental, também pode contribuir com outras áreas em um processo multidisciplinar. Sugerem-se, então, alguns temas de trabalho conjunto: - História — pode-se trabalhar com a história da Educação Física e/ou dos Esportes. Utilizando-se encenações teatrais, a atividade torna-se mais motivadora e é possível aproximá-la da área de Artes. - Geografia — podem-se localizar países, estados e cidades relacionados a eventos ou fatos esportivos. - Ciências — livros de Fisiologia do Esforço ou do Exercício são sempre uma boa alternativa para a seleção de temas nessa área. Por exemplo: a importância do consumo de água durante a atividade física; os efeitos do calor sobre o praticante de exercícios; por que a altitude influencia no

rendimento físico. - Filosofia — uma questão que está sendo muito discutida é a atual concepção do corpo. Assim, são bons assuntos para debater em sala de aula a estética, o padrão de beleza obsessivo.

15. ENSINO FUNDAMENTAL

Ensino fundamental é uma das etapas da educação básica no Brasil. Tem duração de nove anos, sendo a matrícula obrigatória para todas as crianças com idade entre seis e 14 anos. A obrigatoriedade da matrícula nessa faixa etária implica na responsabilidade conjunta: dos pais ou responsáveis, pela matrícula dos filhos; do Estado pela garantia de vagas nas escolas públicas; da sociedade, por fazer valer a própria obrigatoriedade. Regulamentado por meio da Lei de Diretrizes e Bases da Educação, em 1996, sua origem remonta ao Ensino de Primeiro Grau, que promoveu a fusão do antigo curso primário (com quatro a cinco anos de duração), e do curso ginásial, com quatro anos de duração, este último considerado, até 1971, ensino secundário. A duração obrigatória do Ensino Fundamental foi ampliada de oito para nove anos pelo Projeto de Lei nº 3.675/04, passando a abranger a Classe de Alfabetização (fase anterior à 1ª série, com matrícula obrigatória aos seis anos) que, até então, não fazia parte do ciclo obrigatório (a alfabetização na rede pública e em parte da rede particular era realizada normalmente na 1ª série). Lei posterior (11.114/05) ainda deu prazo até 2010 para estados e municípios se adaptarem.

16. PREPARANDO AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O ENSINO FUNDAMENTAL

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais, espera-se que os alunos, ao ingressarem no Ensino Fundamental possuam conhecimentos sobre movimento, corpo e cultura corporal, fruto da experiência pessoal, das vivências diárias no seu ciclo escolar e das informações adquiridas através dos meios de comunicação. Cabe ao professor de Educação Física aproveitar todas essas experiências. Para isso, as aulas devem ser prazerosas, informativas e contextualizadas, abordando conteúdos em forma de jogos, exercícios, atividades rítmicas, danças, lutas, ginásticas e brincadeiras. A aula no Ensino Fundamental deve incentivar os alunos a participar de atividades que envolvem movimentos corporais, criarem relações equilibradas e construtivas com os colegas, sem qualquer forma de discriminação, e valorizar atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade em situações esportivas e lúdicas. Deve também transmitir informações sobre hábitos saudáveis de vida, despertando o gosto pela atividade física. Devem-se utilizar os fundamentos esportivos para criar situações que possam desenvolver nos alunos conceitos fundamentais como: respeito, companheirismo, amizade, fraternidade, além de valências físicas específicas como força, velocidade, resistência aeróbia e anaeróbia, entre outras.

17. AVALIAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Com a evolução da Educação Física, percebe-se a necessidade de descobrir uma avaliação correta e

principalmente justa. Um método que está sendo utilizado em algumas escolas, e que tem dado um bom resultado, é a avaliação contínua e diária. É claro que o trabalho do professor é um pouco maior, pois ele precisa ter o controle total de sua turma e estar sempre atento a todos os alunos, em vários aspectos. Outro ponto que o professor deve avaliar durante a aula é a capacidade socioafetiva, principalmente porque os alunos estão em contato direto uns com os outros. Os aspectos a serem analisados são a socialização do aluno, o companheirismo e a capacidade de trabalhar em grupo. Antigamente a avaliação era rigorosamente tecnicista e o professor analisava somente o resultado da ação. Nessa época o esporte dominava as aulas e o objetivo de todo professor era somente criar novos atletas. A individualidade do aluno e seu histórico motor eram esquecidos.

18. COMPETIÇÃO SAUDÁVEL

Nas aulas de Educação Física a competição também é importante, até porque, do contrário, seria necessário excluir o esporte dos conteúdos da disciplina. O problema não é a competição em si, mas a maneira como se lida com ela. A disputa doentia estimulada por nossa sociedade, em que vencer está acima de tudo, tem um efeito destruidor. Geralmente, há uma supervalorização dos vencedores em detrimento dos vencidos e, como consequência surge o desestímulo e a discriminação. Cabe ao professor trabalhar com os alunos a idéia de que não existiria vencedor se não houvesse outros participantes. A competição, quando assume uma forma mais lúdica e educativa, traz vários benefícios: há mais socialização

entre os alunos, eles aprendem a lidar com diversas situações e vivem diferentes papéis. As aulas de educação física são uma excelente oportunidade para desenvolver nos alunos valores como respeito, cooperação e solidariedade.

19. ÁREA DE TRABALHO

Em princípio os profissionais de Educação Física tinham origem militar, mas atualmente existem escolas civis com preparação tão boa quanto institutos militares. No Brasil, os profissionais da Educação Física têm no Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), o órgão principal de organização, normatização e apoio das atividades pertinentes a sua área de atuação. Os Conselhos Regionais de Educação Física (CREFs) são subdivisões do CONFEF nos estados e têm a função de orientar, disciplinar e fiscalizar o exercício das atividades próprias dos profissionais de Educação Física. Atualmente são treze CREFs, abrangendo todos os estados brasileiros. Uma pessoa com bacharel em Educação Física caberá a atuação em clubes, academias, centros esportivos, hospitais, empresas, planos de saúde, prefeituras, acampamentos, condomínios e qualquer espaço de realização de atividades físicas com exceção da escola de educação básica. A escola de educação básica é atendida por aqueles que têm o grau ou título de Licenciatura em Educação Física.

20. ATUAÇÃO PROFISSIONAL

Atividade física regular controlada por profissionais da Educação Física está associada diretamente a melhorias da saúde e condições físicas dos praticantes, à redução dos níveis de ansiedade, stress, um sistema imunológico fortalecido, tornando o organismo menos sujeito a doenças como o câncer e causar ao seu tratamento redução das náuseas e a dor. Atividade física de recuperação é usada como um meio de melhorar as condições físicas de um sujeito momentaneamente debilitado, sendo tratada pelos profissionais da fisioterapia e educação física. O profissional da Educação Física necessita de um curso superior, durante o qual estudará os aspectos fisiológicos, bioquímicos, genéticos, antropométricos e neuromotores das atividades físicas como também suas dimensões sociais e psicomotoras. Deve ser capaz de orientar jogos e atividades lúdicas corretamente, cuidando da postura correta dos participantes, do respeito às normas do jogo/atividade, de assegurar o interesse de todos e do aproveitamento físico por parte dos jogadores/participantes.