

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DO CEARÁ
CONCURSO PÚBLICO PARA PROVIMENTO NO CARGO DE PROFESSOR PLENO I
PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL

DIDÁTICA APLICADA À EDUCAÇÃO FÍSICA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DO CEARÁ
CONCURSO PÚBLICO PARA PROVIMENTO NO CARGO DE PROFESSOR PLENO I
PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL

DIDÁTICA APLICADA À EDUCAÇÃO FÍSICA

Autor
Carlos Eduardo Moura Tavares


cespeUnB
Centro de Seleção e de Promoção de Eventos



GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria da Educação

2010

**Reitor**

José Geraldo de Sousa Junior

Vice-Reitor

João Batista de Souza

**Centro de Seleção e de Promoção de Eventos (CESPE)**

Ricardo Carmona

Diretor-Geral

Roger Werkhäuser Escalante

Coordenadoria de Educação Corporativa e Eventos

Roberta Freitas Soares

Gerência de Formação de Pessoas

Equipe Técnico-Pedagógica

Ana Maria da Silva Peixoto

Danielle Xabregas Pamplona Nogueira

Lady Sakay

Luis Fernando Tavares Santos

Michelle Galdino da Silva

Milene de Fátima Soares

Nayara César Santos de Moraes

Vera Lúcia de Jesus

Endereço

Campus Universitário Darcy Ribeiro

Edifício Sede CESPE/UnB

Caixa Postal 04488

CEP: 70904-970 – Asa Norte, Brasília/DF

Telefone: (61) 3448-0100

Fax: (61) 3448-0110

Site: www.cespe.unb.br

E-mail: sac@cespe.unb.br

AUTOR: Carlos Eduardo Moura Tavares

É licenciado em Educação Física. Especialista em Treinamento Desportivo. Mestrando em Educação Física. Professor assistente da Universidade Santa Cecília no curso de Educação Física. Foi Professor de corrida de rua, musculação e avaliador físico. Preparador físico de atletas. Palestrante em eventos.

APRESENTAÇÃO

O esporte, neste início de século, é um dos fenômenos sociais mais presentes na vida do ser humano; nem mesmo os mais otimistas desportistas imaginavam tamanha ascensão do esporte no mundo.

Haja vista que o esporte seguiu o rumo de outras áreas da atividade humana, a especialização precoce tem sido uma tendência muito clara. Devemos lembrar que esse momento tem seu período certo, mesmo que o objetivo seja sempre ganhar.

Lembremos que formação é a ação de desenvolver as capacidades próprias do ser humano, seja a inteligência, o sentido, a consciência corporal, o patriotismo, o espírito crítico, etc. (BARBANTI, 2005).

Com isso, o esporte tornou-se objeto de estudo nas mais variadas áreas do conhecimento, com objetivo de estudar as suas possibilidades em várias pesquisas.

Mas é necessário fazer aqui uma reflexão no que diz respeito ao máximo rendimento: o treinamento desportivo se difere da educação física.

O Treinamento Desportivo tem metas fixas para o rendimento máximo, recebendo cargas de treinamento no limite de suas possibilidades, aspirando ser o melhor do mundo; a saúde pesa como a espada de Dâmocles devido ao trabalho intenso do treinamento (DE LA ROSA, 2004).

Já a Educação Física, pela sua própria concepção, é um processo de participação livre e espontânea, com metas flexíveis, em que os esquemas e os modelos não dão lugar à rigidez no processo. A saúde é o princípio e o fim na Educação Física.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença.

Na unidade I você verá as concepções, abordagens pedagógicas e as possibilidades de seu uso na educação básica, a educação física e a prática pedagógica, a atuação do docente na educação física, e por último o planejamento de ensino.

Na Unidade II você verá a dança como noção corporal, os esportes na escola a capacidade física para o rendimento escolar entre elas a velocidade, a força, a resistência, a flexibilidade e a coordenação motora. Em seguida alguns esportes que podem ser trabalhados na escola tais como: o atletismo, esportes com bola e as lutas.

SUMÁRIO

UNIDADE I: EDUCAÇÃO FÍSICA E SUAS POSSIBILIDADES NA EDUCAÇÃO BÁSICA	7
1.1 Introdução	7
1.2 A Educação Física e a Educação Básica	11
1.3 A Educação Física e a Prática Pedagógica	12
1.4 Como o professor pode mudar essa realidade?	13
1.5 Planejar para que?	14
1.6 Considerações finais	16
UNIDADE II: PEDAGOGIA DO ESPORTE	17
2.1 Introdução	17
2.2 A dança como noção corporal	18
2.3 Esportes na escola	20
2.3.1 Capacidades físicas para o rendimento: velocidade, a força, a resistência e a flexibilidade	22
2.3.1.1 Velocidade	22
2.3.1.2 Força	24
2.3.1.3 Resistência	25
2.3.1.4 Flexibilidade	27
2.3.1.5 Coordenação motora	28
2.3.2 O atletismo	30
2.3.3 Esportes coletivos com bola	31
2.3.4 As lutas	32
2.4 Considerações finais	35
REFERÊNCIAS	36

UNIDADE I

EDUCAÇÃO FÍSICA E SUAS POSSIBILIDADES NA EDUCAÇÃO BÁSICA

1.1 Introdução

Segundo Darido e Rangel (2005) a introdução da Educação Física na escola se deu em 1851 (Reforma de Couto Ferraz), sendo que em 1854, a ginástica passou a ser disciplina obrigatória no ensino primário e a dança no ensino secundário. Mas foi em 1920 que ela foi incluída de fato. Desde o início seu status era muito baixo; estava na lei, mas não era cumprida.

A partir de 1930, a Educação Física é marcada pela fase higienista que tinha como objetivo e preocupação central o desenvolvimento da aptidão física dos indivíduos. Neste mesmo momento histórico, todas as aulas de Educação Física eram ministradas por militares e passou a ter como objetivo primordial formar pessoas disciplinadas e obedientes à realidade social da época o que ficou conhecida como concepção militarista. Essas concepções consideravam a Educação Física como uma disciplina essencialmente prática, não necessitando de nenhuma fundamentação teórica para lhe dar suporte. Sendo assim, para ensinar os conceitos da disciplina não era preciso dominar conhecimentos teóricos e sim ter sido um praticante das atividades propostas.

Após as Grandes Guerras, começou a surgir o modelo esportivista, sendo que os principais aspectos abordados pelos professores eram o rendimento esportivo, recordes, competição ao extremo e vitória no esporte como sinônimo de sucesso pessoal. Nesse momento, a pedagogia tecnicista era a que mais permeava as aulas dos professores de Educação Física e os outros conteúdos da cultura corporal de movimento, ginástica, jogo, dança e lutas, são colocados de lado no planejamento. Com isso, as aulas ficam pautadas nas técnicas e limites físicos que cada modalidade esportiva exigia para que os alunos pudessem realizá-la. Entre 1969 e 1974 o Brasil observa a associação do esporte com a Educação Física. Nessa época a ditadura militar estava implantada no país e os militares passavam a investir forte no esporte. Na década de 80, o modelo esportivista começou a ser muito criticado pelos meios acadêmicos. A Educação Física passou por um período de valorização dos conhecimentos produzidos pela ciência, rompendo-se, ao menos em nível de discurso, com a valorização excessiva do desempenho como objetivo único da escola. Surgem as Abordagens de Ensino da Educação Física Escolar, idealizadas por alguns pensadores da época que tinham o ideal de modificar a prática pedagógica mecanicista.

A seguir veremos essas abordagens segundo Darido (2003):

a) Abordagem da concepção de Aulas abertas: Fundamentada na vida de movimento das crianças, na história de vida e na construção da biografia esportiva dos estudantes de Educação Física, na concepção de esporte e movimento que a sociedade vinha construindo ao longo da história e na realidade das aulas de Educação Física Escolar. Considera a possibilidade de co-decisão no planejamento, objetivos, conteúdos e formas de transmissão e comunicação no ensino. Foi concebida na expectativa de que essa nova visão fosse alterar a preparação profissional, criando outros sentidos de aulas para as crianças no que se refere ao jogo, movimento, esporte e prática docente. O ponto forte desta concepção de aula está na compreensão dos professores e alunos sobre o sentido que ela tem e ao mesmo tempo, sobre os objetivos, conteúdos e métodos.

b) Abordagem Atividade Física para Promoção da Saúde: Busca a conscientização, sobretudo da população escolar, para as pesquisas que mostram os benefícios da atividade física. Considera importante a adoção pedagógica dos professores de assumirem um novo papel frente a estrutura educacional, procurando adotar em suas aulas não mais uma visão de exclusividade a prática desportiva, mas, fundamentalmente, alcançarem metas em termos de promoção da saúde, através da seleção, organização e desenvolvimento de experiências que possam propiciar aos educandos não apenas situações que os tornem crianças e jovens mais ativos fisicamente, mas, sobretudo, que os conduzam a optarem por um estilo de vida ativo também quando adultos. Considera de fundamental importância a promoção da prática prazerosa de atividades que conduzam ao aperfeiçoamento das áreas funcionais: resistência orgânica ou cardiovascular, flexibilidade, resistência muscular e a composição corporal como fatores coadjuvantes na busca de uma melhor qualidade de vida por meio da saúde.

c) Abordagem Construtivista Interacionista; É apresentada como uma opção metodológica em oposição à proposta mecanicista, baseado nos trabalhos de Piaget e voltada para o ensino fundamental. Levanta a questão da importância da Educação Física na escola. Considera o conhecimento que a criança já possui, independentemente da situação formal de ensino, porque a criança, como ninguém, é uma especialista em brincar. Resgata a cultura de jogos e brincadeiras dos alunos envolvidos no processo ensino-aprendizagem, incluindo as brincadeiras de rua, os jogos com regras, as rodas cantadas e outras atividades que compõem o universo cultural dos alunos. Na proposta construtivista, o jogo enquanto conteúdo/estratégia tem papel privilegiado. É considerado o principal modo de ensinar, um instrumento pedagógico e um meio de ensino, pois enquanto joga ou brinca, a criança aprende, sendo que este aprender deve ocorrer num ambiente lúdico e prazeroso para a criança.

d) **Abordagem Crítico Emancipatória:** Centrada no ensino dos esportes que foi concebida para a Educação Física Escolar. Busca uma ampla reflexão sobre a possibilidade de ensinar os esportes pela sua transformação didático-pedagógica e de tornar o ensino escolar em uma educação de crianças e jovens para a competência crítica e emancipada. Orienta o ensino num processo de desconstrução de imagens negativas que o aluno interioriza na sua prática de esportes autoritários e domesticadores. A emancipação pode ser entendida como um processo contínuo de libertação do aluno das condições limitantes de suas capacidades racionais críticas e até mesmo o seu agir no contexto sociocultural e esportivo. O conceito crítico pode ser entendido como a capacidade de questionar e analisar as condições e a complexidade de diferentes realidades de forma fundamentada permitindo uma constante auto-avaliação do envolvimento objetivo e subjetivo no plano individual e situacional.

e) **Abordagem Crítico Superadora:** Utiliza o discurso da justiça social como ponto de apoio. Baseada no marxismo e neo-marxismo, tendo recebido influência dos educadores Libâneo e Saviani. Levanta questões de poder, interesse, esforço e contestação. Preocupa-se não somente sobre questões de como ensinar, mas também sobre como adquirimos estes conhecimentos. Valoriza a questão da contextualização dos fatos e do resgate histórico, na medida em que possibilitaria a compreensão, por parte do aluno, de que a produção da humanidade expressa uma determinada fase e que houve mudanças ao longo do tempo. Ela é diagnóstica porque pretende ler os dados da realidade, interpretá-los e emitir um juízo de valor. Este juízo é dependente da perspectiva de quem julga. Considera a relevância social dos conteúdos, sua contemporaneidade e sua adequação às características sócio-cognitivas dos alunos. O aluno deve confrontar os conhecimentos do senso comum com o conhecimento científico, para ampliar o seu acervo de conhecimento. A Educação Física é entendida como uma disciplina que trata de um tipo de conhecimento denominado de cultura corporal, que tem como temas: o jogo, a ginástica, o esporte e a capoeira.

f) **Abordagem Desenvolvimentista:** Baseada nos trabalhos de Tani et alii (1988) e Manoel (1994), é dirigida à crianças (4 a 14 anos). A habilidade motora é um dos conceitos mais importantes, pois é através dela que os seres humanos se adaptam aos problemas do cotidiano, resolvendo problemas motores. Nessa abordagem, a Educação Física deve proporcionar ao aluno condições para que seu comportamento motor seja desenvolvido através da interação entre o aumento da diversificação e a complexidade dos movimentos. O principal objetivo da Educação Física é oferecer experiências de movimento adequadas ao seu nível de crescimento e desenvolvimento, a fim de que a aprendizagem das habilidades motoras seja alcançada.

g) **Abordagem Educação Física Plural:** Encara o movimento humano enquanto técnica corporal construída culturalmente e definida pelas características de determinado grupo social; considera todo gesto sendo uma técnica corporal por ser uma técnica cultural. Trabalha para que as diferenças entre os alunos sejam percebidas, seus movimentos, expressões frutos de sua história de corpo, valorizando-os independente do modelo considerado, valendo, até mesmo, para o processo ensino-aprendizagem de modalidades esportivas. A Educação Física Escolar não deve colocar-se como aquela que escolhe qual a técnica que deve ser ensinada/aprendida. Deve ter como tarefa ofertar uma base motora adequada a partir do qual o aluno possa praticar de forma eficiente. Considera que os alunos são diferentes e que, numa aula, para alcançarmos todos os alunos, deve-se levar em conta estas diferenças. A pluralidade das ações é aceitar que o que torna os alunos iguais é justamente a capacidade deles expressarem-se diferentemente.

h) **Abordagem Humanista:** Fundamenta-se nos princípios filosóficos em torno do ser humano: identidade e valor. Situada nos objetivos do plano geral da educação integral onde o conteúdo passa a ser um instrumento coadjuvante nas relações interpessoais e facilitador do desenvolvimento da natureza da criança. Apropria-se do jogo, do esporte, da dança, da ginástica como meios para cumprir os objetivos educacionais e não os considera como um fim em si mesmo. Na concepção humanista, o professor integra-se efetivamente ao ambiente escolar em que atua, de modo a se constituir em um agente educador, é um orientador da aprendizagem, cabendo-lhe a promoção do crescimento pessoal dos alunos. Busca contribuir na ampliação da consciência social e crítica dos alunos, tendo em vista sua participação ativa na prática social.

i) **Abordagem Psicomotricista:** Utiliza-se da atividade lúdica como impulsionadora dos processos de desenvolvimento e aprendizagem. Trata das aprendizagens significativas, espontâneas e exploratórias da criança e de suas relações interpessoais. Focaliza-se na criança pré-escolar, destacando sua pré-história como fator de adoção de estratégias pedagógicas e de planejamento. Busca analisar e interpretar o jogo infantil e seus significados.

j) **Abordagem Sistêmica:** Sua essência reside no entendimento de que é um sistema aberto onde sofre e interage influenciando a sociedade. Procura na definição de vivência corporal o movimento de introduzir o aluno nos conteúdos oferecidos na escola, oportunizando a experiência da cultura de movimentos. Alicerça-se nos princípios da não exclusão e da diversidade de atividades, propondo à Educação Física a valorização de uma maior diversidade de vivências esportivas, atividades rítmicas e de expressão. Considera o binômio corpo/movimento como meio e fim da mesma. É importante conduzir o aluno na descoberta dos motivos da prática de sua atividade física, favorecendo a vivência de atitudes positivas em relação a atividade através de comportamentos adquiridos pelo conhecimento, compreensão e análise cognitivas

relacionadas as conquistas materiais e espirituais da cultura física, conduzindo suas vontades e emoções para uma prática e prazer do corpo em movimento.

g) Abordagem Tecnicista: o enfoque era o de desenvolver principalmente as técnicas e táticas desportivas, utilizando-se, para isto, de modelos adaptados do jogo dos adultos e que consistiam, basicamente, em repetições de gestos pré-estabelecidos e, muitas vezes, repetidos pelos alunos de forma extenuante.

h) Abordagem dos PCNs: Os parâmetros curriculares nacionais tem suas origens na Europa, mais especificamente na Espanha. Tem como objetivo principal a busca por uma sistematização da Educação através de temas transversais para a promoção de uma interdisciplinaridade. A abordagem contida nos PCNs é eclética e aponta no sentido de abarcar as diferentes possibilidades da Educação Física na escola, ou seja, a saúde, o lazer e a reflexão crítica dos problemas envolvidos na cultura corporal de movimento. Assim sendo, nas aulas de Educação Física o professor deverá sempre contextualizar a prática, considerando as suas várias dimensões de aprendizagem, priorizando uma ou mais delas e possibilitando que todos seus alunos possam aprender e se desenvolver. O processo de ensino e aprendizagem em Educação Física, portanto, não se restringe ao simples exercício de certas habilidades e destrezas, mas sim de capacitar o indivíduo a refletir sobre suas possibilidades corporais e, com autonomia, exercê-las de maneira social e culturalmente significativa e adequada, dentro de seus limites.

Agora que vimos as abordagens pedagógicas, apresentaremos a educação física inserida dentro da estrutura da educação básica.

1.2 A Educação Física e a Educação Básica

A educação física e sua prática são consideradas pela LDBEN 9394/96 como componente curricular da educação básica, fazendo parte de sua base comum nacional ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa nos cursos noturnos. Em seu Art. 26 parágrafo 3º, afirma que poderão ser dispensados da prática de Educação Física os alunos com jornada de trabalho igual ou superior a seis horas diárias, os alunos maiores de 30 anos de idade, os alunos que estiverem prestando serviço militar inicial, ou que, em outra situação, comprovarem estar obrigados à prática de educação física na organização militar em que servem os alunos amparados pelo Decreto-Lei nº 1.044, de 21 de outubro de 1969 e as alunas que tenham prole.

Para Scarpato (2007) a educação física deve assumir também a responsabilidade que lhe é devida no processo educacional, contribuindo para com as finalidades educacionais indicadas na lei para a educação básica no seu Art. 22 afirma que “a

educação básica tem por finalidade desenvolver o educando, assegurar-lhe formação comum indispensável para o exercício da cidadania e fornecer-lhe meios para progredir no trabalho e em estudos posteriores.”

Ao assumirmos as finalidades da educação básica diante da prática da Educação Física na escola, devemos esperar uma mudança na maneira de ver essa matéria e até mesmo, na maneira de agir e nos princípios por que se pauta a ação dos professores que assumem essa função, o que não poderá prescindir nas referências legais. (SCARPATO, 2007. p. 20)

Não podemos esquecer também da inclusão no âmbito esportivo, apesar de sabermos que nem todas as escolas estão preparadas a receber tal indivíduo. Mas, segundo a Resolução nº. 3/87, do Conselho Federal de Educação, prevê a atuação do profissional de educação física com o portador de necessidades especiais.

Essa unidade tem como objetivo apresentar a educação física na busca por uma outra prática pedagógica, o papel que o professor tem para mudar a realidade de como a educação física escolar é vista e trabalhada atualmente em nossas escolas e apontar a importância que o planejamento apresente nessa prática de ensino.

1.3 A Educação Física e a Prática Pedagógica

Os conteúdos da Educação Física são apresentados por Freire (2003, apud CAMPOS, 2007) como toda e qualquer manifestação cultural que “deve corresponder à dimensão lúdica ou à construção de técnicas de desenvolvimento corporal” como cultura corporal, categorizados em atividades rítmicas e expressivas, conhecimento do corpo, esportes e fitness.

Na Educação Física, pensa-se para fazer (executar tarefas) e não só executá-las. Construimos, assim, uma perspectiva de que a cultura corporal poderá ser contextualizada e interpretada, a fim de ser compreendida e não apenas reproduzida.

O que interessa nisso é apontar o real significado do que é Educação Física, assumindo-a como conteúdo e conhecimento.

Questionando sobre por que faz, pode levar às críticas em relação à função de quem

define este fazer e ainda promover a criatividade de poder escolher a própria prática corporal, podendo modificá-la em um exercício de autonomia indispensável para o alcance dos fins educacionais.

Para pensar Educação Física como componente curricular, segundo as finalidades preconizadas pela LDBEN 9394/96, faz-se necessário que essa condição de atividade seja revista, a fim de alcançar o status de prática corporal pedagógica, integrando aspectos socioculturais e se desenvolvam como uma prática corporal significativa que contribua para se alcançar as finalidades educacionais da educação infantil, ensino fundamental e ensino médio.

Para superar a condição de, simplesmente, atividade da Educação Física e alcançar o status de prática pedagógica na escola, uma questão se faz fundamental: estimular a autonomia dos envolvidos no processo de ensino-aprendizagem na escola (professores e alunos), promovendo a conscientização e a apropriação, por parte dos professores sobre o que se ensina e, por parte dos alunos, sobre o que se aprende.

Há um vínculo entre autonomia e proposta pedagógica, mas qualquer diretriz só passará a ser respeitada se for apropriada e significativa para os sujeitos (professor e aluno).

Pondo em perspectiva a autonomia profissional, é necessária uma prática de ensino voltada aos fins educacionais de envolvimento autônomo em um processo que estimule ações críticas, criativas e comprometidas com a realidade educacional e o meio social.

1.4 Como o professor pode mudar essa realidade?

O professor pode apenas reproduzir modelos didáticos de ensino, ou difundir-se como prática autônoma, que, por sua vez, faz-se reflexiva e transformadora; forma que é amplamente discutida no cenário educacional, pois busca a superação do modelo educacional acrítico, “reprodutivista”. A busca por esse pensamento autônomo e

Preocupando-se com as características e a realidade dos alunos, a LDBEN 9394/96 define que a Educação Física deve ajustar-se às características da faixa etária e às condições sociais, levando em consideração o conhecimento da cultura corporal e suas experiências no decorrer da vida, ao passo que, dentro das aulas de Educação Física, novas experiências podem ser mostradas e vivenciadas.

crítico deve começar em sua formação inicial, e, quando isso não for possível, deve ser buscada na formação continuada.

O professor, por meio de uma prática pedagógica baseada na ação-reflexão-ação, tem a possibilidade de promover o conhecimento da cultura corporal no aluno, colaborando para que este construa seu próprio saber acerca da realidade a sua volta, situando-se em um contexto maior: a sociedade.

Através do planejamento, o professor pode mudar essa realidade. Vejamos mais detalhadamente a seguir.

1.5 Planejar para quê?

O planejamento faz parte do cotidiano dos seres humanos. Planejamos inúmeras atividades como uma viagem, uma festa ou mesmo coisas simples do dia a dia.

O ato de planejar significa pensar sobre as possíveis ações que pretendemos realizar. Ao pensarmos, planejamos nossas ações e, quando estamos agindo, continuamos a pensar e a planejar.

Planejar não é só pensar, mas também agir em função do que se pensou. Em nossa atuação profissional como professores, devemos compreender que, da mesma forma que pensamos, planejamos, previmos as ações do dia a dia, de nossas rotinas diárias devemos refletir sobre o que ensinamos, por que, para que, como e onde ensinamos nossos alunos. Vale lembrar que o professor especialista em sua área de conhecimento deve ser o próprio autor de seu planejamento.

A seguir veremos os níveis de planejamento educacional em seu processo descendente do sistema de ensino ao planejamento diário do professor:

Sistema de educação	Realizada a nível nacional, estadual e municipal. Reflete as políticas educacionais, onde são estabelecidas as finalidades, metas e objetivos da educação.
Planejamento Curricular	Constituído coletivamente na escola com base nas diretrizes fixadas pelos conselhos federal, estadual e municipal de educação; prevê os diversos componentes curriculares que serão desenvolvidos ao longo dos cursos, com a definição de competências/objetivos e dos conteúdos programáticos.
Planejamento Escolar	Abrange o processo de tomada de decisão quanto aos objetivos e ações pedagógicas e administrativas para funcionamento escolar; acontece através do projeto político pedagógico.

Planejamento de Ensino	Caracterizado pela previsão das ações e procedimentos que o professor realizará junto aos seus alunos; é a organização das atividades discentes e das experiências de aprendizagem, visando atingir os objetivos educacionais com referência nas dimensões anteriores; especifica a operacionalização do planejamento curricular e abrange os seguintes tipos de plano: plano anual ou semestral; plano de unidade; plano de aula; projetos.
-------------------------------	--

Todos os níveis do planejamento devem ser correlacionados e o professor precisa incorporá-los na sua ação pedagógica. É por meio do planejamento que o professor organizará sua ação didática, buscando objetivos que deseja alcançar a partir de sua ação.

Para melhor organizar essa ação didática, apresentaremos, a seguir, as etapas do planejamento de ensino que não devem ser vistas de maneira isolada, mas sim organizadas de maneira sequencial e contínua.

O planejamento deve orientar o professor a responder as seguintes perguntas e conceitos conforme o quadro abaixo:

Etapas e conceitos	
Objetivo do ensino – Para que vou ensinar?	Como o nome diz, é o que se pretende alcançar com o processo ensino aprendizagem, existindo duas formas para tal: <ul style="list-style-type: none"> • Geral: á longo prazo com uma determinada série ou nível de ensino; • Específica: resultados esperados e que devem ser atingidos.
Conteúdos de ensino– O que vou ensinar?	É preciso ser significativo e de interesse dos alunos, estar vinculado à realidade deles; devem ser compreendidos, aprendidos e construtivos, para que possam assimilar e transferir os conhecimentos para suas vidas.
Procedimentos de ensino – Como vou ensinar?	É o ato que estimula os alunos no processo ensino aprendizagem, envolvendo-os com o assunto a ser aprendido. É preciso escolher as mais variadas maneiras de desenvolvimento do assunto, pois cada aluno tem sua individualidade.
Recursos Didáticos – Com que vou ensinar?	Materiais utilizados que, juntamente com os procedimentos de ensino, estimulam e facilitam o processo ensino aprendizagem. Se a escola na qual o professor for trabalhar não tiver variedade de recursos, a criatividade predominará na construção das aulas.

**Avaliação
aprendizagem – O
que, como e para
que avaliar?**

A avaliação é o *feedback* de como está a ação didática. Na avaliação, percebe-se se todas as etapas do planejamento foram corretas e em todos os aspectos.

FONTE: ADAPTADO DE SCARPATO, 2007.

1.6 Considerações finais

A Educação Física, no panorama histórico-social, vem se mantendo distante da responsabilidade de formar e de se comprometer com a tarefa educacional de desenvolvimento e formação do aluno na escola, pois sempre esteve atrelada à concepção de atividades (execução de atividades motoras), privilegiando as necessidades de ordem biológica dos alunos, referentes à aptidão física, às atividades lúdicas e aos jogos.

Diante disso, nota-se uma prática de ensino em aulas de Educação Física definida a partir de metas que visam jogos, sem a preocupação com a fundamentação teórica da prática. A partir dela poderíamos ensinar na prática conteúdos de habilidades motoras dos mais variados esportes e, conseqüentemente, encaminhar o aluno para o esporte no qual se destaque.

Levantamos aqui o papel que o profissional de Educação Física tem para mudar essa realidade e como o planejamento pode auxiliá-lo nesse processo.



Com base nas reflexões apontadas pela unidade I, agora vá até o Fórum 1 e participe. Responda: como podemos melhorar as aulas de educação física na escola, direcionando-as para a formação do adolescente a partir do planejamento de ensino?

UNIDADE II

PEDAGOGIA DO ESPORTE

2.1 Introdução

O esporte por si só não tem significado; a sociedade o faz. Entretanto, perante ela, há inúmeras divergências com relação a seus objetivos e princípios educacionais, tanto na educação física escolar como nas escolinhas de esportes.

Porém, é na educação física escolar que os adolescentes têm acesso à prática desportiva, representando grande parte de futuros atletas. Por isso, é importante o processo de ensino-aprendizagem na escola, construindo a criança e o adolescente como um todo, formando cidadão, dando a base (formação) esportiva e, a partir daí, encaminhá-los para uma “escolinha” de esporte, a qual continuará o processo de formação do atleta.

A Educação Física Escolar é a base da movimentação para as crianças e adolescentes, pois propicia a vivência em várias modalidades e, com isso, melhora sua qualidade motora.

Para Barbanti (2005), há padrões ideais para a prática de exercícios físicos na adolescência:

- Aulas diárias de educação física nas escolas e inclusão de exercícios vigorosos;
- Prática semanal de esportes, aulas em “escolinhas”, clubes e centros educacionais;
- Passar menos de duas horas diárias assistindo a televisão;
- Passear com a família semanalmente (escalada, andar de bicicleta, patins, skate, etc.);
- Participar regularmente de tarefas domésticas (varrer, lavar carro, arrumar a cama, etc.);
- Receber exemplos positivos de vida ativa por parte dos pais, professores, médicos, etc.

É de suma importância que os professores do ensino médio concentrem-se em não apenas aplicar jogos de queimada para as meninas e futebol/futsal para os meninos, mas sim em diversificar a prática dos esportes dentro da escola incluindo: o atletismo, voleibol, basquetebol, handebol, as lutas, entre outros.

Podemos afirmar que o treinamento físico na infância e na juventude é altamente recomendado. O que não é propício à infância é a especialização precoce, que pode caracterizar na perda de um futuro campeão. Com relação aos adolescentes, é a fase ideal para se começar o treinamento especializado.

Levando-se em conta que a média de idade em que um atleta alcança um nível ótimo de desempenho está acima dos 20 anos (idade em que o indivíduo não está mais na escola), com exceção aos esportes que dependem do domínio de movimentos como a ginástica artística, é interessante que a escola o prepare para chegar a esse nível.

Segundo Bompa (2002), crianças em desenvolvimento devem participar de programas de treinamento com intensidades baixas e enfatizando exercícios de caráter multilateral, trabalhando principalmente suas habilidades (coordenação) motoras.

Lembrando que crianças e adolescentes não são miniaturas de adultos e que as mesmas não devem ser tratadas como tal, deve-se levar em consideração o tempo de aprendizado e o desenvolvimento físico.

Essa unidade tem como objetivo apontar a dança como ferramenta para trabalhar a noção corporal, demonstrar o treinamento das capacidades físicas e da coordenação motora trabalhados no ambiente escolar e alguns esportes que podem ser trabalhados na escola.

2.2 A dança como noção corporal

Apesar de a dança na escola estar assegurada pelos parâmetros curriculares nacionais, não significa que ela foi inserida nas aulas. É preciso que ela esteja vinculada à participação dos alunos, para que o ensino aprendizagem leve a eles a compreensão do corpo como construção corporal.



Podemos trabalhar a dança sem sermos bailarinos ou termos participado de aulas de dança. Sendo a arte uma criação de formas simbólicas e, como o corpo humano realiza essas formas por meio de seus movimentos através da dança, podemos expressar nossos sentimentos, o que a caracteriza como arte.

A dança faz parte da educação física como cultura corporal do movimento sem perder sua identidade, sendo diferenciada no contexto educacional por seus objetivos; enquanto área do conhecimento científico, enfatizando aptidão física e prática pedagógica quando voltada à cultura corporal e fins educacionais. A dança

também tem esses dois lados, objetivando a performance técnica enquanto área do conhecimento específico e buscando contribuir com o desenvolvimento motor, perceptivo-cognitivo e socioafetivo do ser humano, conforme quadro abaixo:

DANÇA COMO PERFORMANCE	DANÇA COMO PEDAGOGIA
Técnicas de Balé Clássico	Criatividade
Técnicas de Dança Moderna	Sensibilidade (Percepção)
Técnicas de Dança Contemporânea	Sentido Estético
Técnicas do Jazz;	Comunicação Humana
Técnicas do Sapateado Americano	
Técnicas da Dança Flamenca.	

A dança na escola não é uma proposta nova, mas muito pouco ou quase nunca realizada. A proposta é a união da dança com a educação física no processo de educação, sendo uma linguagem artística não verbal. Não é só uma sequência de movimentos ritmados, mas também sensibilidade, estética e emocional. Tem como essência o movimento, e movimento é conflito. Apenas quando há conflito é que vem o movimento. Caso eu tenha uma intenção, essa intenção é expressão, e a expressão vem do conflito.

A dança tem objetivos e funções. Objetivo é aquilo que queremos atingir e função é a que se destina.

Segundo Lomakine (2007, p. 43), os objetivos da dança são:

- promover o desenvolvimento e a manutenção de capacidades físicas como, agilidade, coordenação, equilíbrio, flexibilidade, força, resistência e ritmo;
- promover o desenvolvimento positivo do aspecto socioafetivo do ser humano, despertando potencialidades como cooperação, sociabilização, solidariedade, liderança, compreensão e laços de amizade;
- estimular o desenvolvimento do aspecto cognitivo das pessoas por meio de estímulos ao raciocínio, à atenção, à concentração, à criatividade, ao senso estético e à percepção;
- melhorar a qualidade de vida dos seres humanos, buscando energia, harmonia, equilíbrio, estímulos positivos, autoestima e autonomia;
- desenvolver a consciência corporal;
- promover o desenvolvimento da educação rítmica;

- estimular a autoexpressão;
- proporcionar a relação intrapessoal de maneira positiva;
- experimentar e observar diferentes percepções e sensações em relação a si, aos outros e ao mundo.

Segundo Robatto (1994 apud LOMAKINE, 2007, p. 44), são funções da dança: promover a comunicação; facilitar a autoexpressão; contribuir para a identificação cultural; proporcionar diversão, descontração e prazer estético; atender às necessidades de espiritualidade (êxtase místico); atuar em profundas questões sociais, como a ruptura do sistema e a revitalização da sociedade.

A dança deve ser aplicada para educar, e não para ensinar a dançar. Com isso, os objetivos da dança na escola são:

- desenvolver a imaginação, a comunicação não verbal, o pensamento crítico, a autoconfiança, a cooperação e a criatividade;
- aprimorar o desenvolvimento motor, a consciência corporal e a percepção musical;
- integrar-se a outras áreas do currículo escolar, explorando o movimento dançante;
- estabelecer conexões dentro de contextos históricos, sociais e culturais.

O ensino da dança na escola faz com que os alunos vivenciem formas diferentes de expressão. Ao se comunicar com o corpo, ele entra em contato com o seu interior e com o mundo.

2.3 Esportes na escola

Podemos aqui, levantar questões sobre o esporte na escola. Será que os esportes são bem trabalhados nas aulas de educação física? Será que alguns professores não têm como aplicar outros esportes que não seja futebol e queimada? Tendo em vista o esporte na escola como a principal base esportiva, será que o Brasil poderá ser uma potência olímpica?

Os esportes nas escolas são muito escassos. Sem equipamentos para que os professores possam desenvolver suas aulas, sem incentivo às aulas de educação física, e também sem aplicação dos mais diferenciados esportes como o atletismo, lutas, ginástica

artística, ginástica rítmica desportiva, futebol americano, hóquei, tênis de mesa, etc. é difícil pensarmos em potência olímpica.

Precisamos trabalhar melhor as aulas, melhorando as habilidades motoras, os processos cognitivos, muitas vezes também na teoria e em vídeos e/ou palestras.

A partir do momento em que as aulas de educação física nas escolas forem melhores desenvolvidas, criando habilidades motoras das mais variadas possíveis, para que, no ensino médio desenvolvam suas especialidades, provavelmente o Brasil venha a crescer no cenário esportivo. Mas é preciso compreender os esportes para serem bem trabalhados, inclusive com transferências de possíveis pontos em comum. Assim, podemos incluir as capacidades físicas para o rendimento que são: **a velocidade, a força, a resistência e a flexibilidade, não esquecendo jamais da coordenação (habilidades) motora.**

Os PCNs defendem que os alunos do ensino médio deverão desenvolver as noções conceituais de esforço, intensidade e frequência, aplicando-as em suas práticas corporais. Inclui-se ainda, a coordenação motora. Nessa fase há um desenvolvimento harmonioso das proporções corporais, tendo efeito positivo sobre a coordenação motora. Há também um grande aumento da força e, conseqüentemente, da velocidade, propiciando movimentos vigorosos. A resistência também aumenta significativamente, principalmente pelo aumento dos órgãos para o aporte energético. Já a flexibilidade tem uma piora por conta do crescimento longitudinal e da redução da resistência mecânica do motor passivo por conta das alterações hormonais, principalmente em função do hormônio do crescimento (GH) e dos hormônios sexuais.

Segundo Platonov (2004), a adaptação eficaz às cargas específicas de treinamento é condicionada pelas particularidades do desenvolvimento etário do organismo, oscilações importantes da predisposição dos sistemas funcionais às reestruturações adaptativas nas diferentes faixas etárias. Acrescenta ainda que o processo de maturação do organismo vai do nascimento até por volta dos 20-22 anos, quando são finalizados o crescimento do corpo, a formação do esqueleto e dos órgãos internos.

2.3.1 Capacidades físicas para o rendimento: velocidade, a força, a resistência e a flexibilidade.

2.3.1.1 Velocidade

No mundo atual, a principal preocupação dos atletas é melhorar a velocidade de jogo, seja ela a partida, a parada, a mudança de direção do corpo, realizar ou evitar determinado movimento, a aceleração ou mesmo a velocidade máxima (DINTIMAN, WARD, TELLEZ, 1999).

A velocidade máxima parece ser parcialmente determinada pela genética. Para Israel (1977, apud WEINECK, 1999), as bases biológicas da velocidade se desenvolvem muito cedo. Uma vez que o desempenho não é atingido em tempo oportuno, não será atingido posteriormente. Isso deixa claro que a velocidade deve ser trabalhada durante a infância e a adolescência, principalmente os processos neuromusculares de regulamentação, sendo nessa fase que os programas complexos de movimentação se diferenciam.



Para Lehmann (1993, apud WEINECK, 1999), o programa de movimentação origina-se como resultado do processo de aprendizado em todas as suas formas possíveis. O desenvolvimento ocorre no córtex cerebral (região da consciência). Com o aumento da qualidade da informação, o movimento pode ser executado com maior velocidade. A partir do momento em que essas informações são enviadas ao cerebelo e ao tronco (região de inconsciência), o efeito de aprendizado motor é fixado, formando a base para a movimentação rápida e coordenada.

A seguir, veremos os aspectos da velocidade específicos da idade durante o desenvolvimento ontogênico.

IDADE	CONDIÇÕES MORFOLÓGICAS/ ALTERAÇÕES	FORMAS DE MANIFESTAÇÃO DE ACORDO COM A VELOCIDADE
14 – 15 anos	<p>Compensação da capacidade de excitação (equilíbrio entre contração e relaxamento).</p> <p>Intenso crescimento vertical (as proporções entre força e alavanca não se desenvolvem proporcionalmente).</p>	<p>Condições adequadas para o desenvolvimento da velocidade; os programas elementares de movimentação podem ser influenciados.</p> <p>Piora dos requisitos complexos do desempenho em corridas de <i>sprint</i> (ex: tempo de contato com o solo, frequência de passadas); a repetição frequente e monótona de exercícios prejudica os programas elementares de movimentação (fixação).</p>
15 anos acima	Estabilidade nervosa	A estagnação do desenvolvimento em <i>sprint</i> não pode ser evitada se os requisitos da velocidade (força de <i>sprint</i> e resistência da velocidade) não estiverem suficientemente desenvolvidos.

FONTE: ADAPTADO DE LEHMANN (1993), APUD WEINECK (1999).

Na puberdade acontecem grandes modificações psíquicas e físicas que influenciam os componentes da velocidade. O treinamento deve ser de forma ampla e variada com relação à coordenação motora para que não haja prejuízos na velocidade.

Na adolescência pode-se e deve-se executar um treinamento sem limitações dos aspectos coordenativos e do condicionamento. Os métodos e programas de treinamento se aproximam dos aplicados aos adultos, com exceção da intensidade e de alguns exercícios que seriam mais bem trabalhados no alto nível para a quebra da homeostase, como, por exemplo, a corrida em declive.

Deve-se atentar também para que o treinamento não seja apenas de acelerações, sprints lançados e saídas, mas também nas mais variadas formas de movimentações para que haja um treinamento de formação. É importante que os alunos realizem movimentos qualitativos (intensidade) e quantitativos (volume) adequados à faixa etária.

2.3.1.2 Força

Platonov (2004) afirma que força nos seres humanos é entendida como a capacidade de superar ou opor-se a uma resistência por meio da atividade muscular.

O treinamento de força desempenha um importante papel na formação corporal geral e específica de crianças e jovens (WEINECK, 1999).

Um grande percentual de adolescentes tem problemas posturais uma vez que as escolas não procuram compensar essa deficiência nas aulas de educação física (WEINECK, 1999), tarefa essa assumida por equipes esportivas. Como o professor pode mudar essa realidade?

Enquanto especialistas podemos fazer essa diferença na escola, uma vez que não é um trabalho muito complicado e não requer materiais específicos. O treinamento aplicado corretamente à faixa etária pode prevenir e melhorar essas deficiências.



Uma preocupação com relação ao treinamento de força para adolescentes é quanto à inibição do crescimento. Vale ressaltar a posição do American College of Sports Medicine (ACSM, 2003), que encoraja o treinamento dos principais grupos musculares e que inclui exercícios de sustentação do peso corporal capazes de desenvolver habilidades básicas, o controle do peso corporal, a aptidão aeróbia e o conteúdo mineral ósseo.

Segundo Powers e Howley (2000 apud GUEDES JR.; SOUZA JR.; ROCHA, 2008) outra importante preocupação é em relação aos microtraumatismos constantes causados por treinamento repetitivo e intenso, podendo provocar o fechamento prematuro das placas de crescimento, retardando o crescimento normal dos ossos longos. Porém, ACSM alerta que no treinamento, quando elaborado de forma sistematizada, os riscos de lesão são raros. O que pode realmente prejudicar as articulações e os ossos são os traumas agudos ou crônicos, mas que podem ocorrer com mais frequência em brincadeiras. Levando-se em conta que os principais riscos de lesão são o impacto, o contato físico e os deslocamentos rápidos, não há motivo para se trabalhar a força.

Algumas recomendações são importantes:

- Todas as atividades de treinamento de força devem ser supervisionadas e

monitoradas por profissionais;

- Por mais robusto, forte ou maduro que o indivíduo seja, ele é fisiologicamente imaturo;
- O enfoque primário deve ser dirigido ao aprendizado das técnicas apropriadas para todos os movimentos, mostrando-as e aplicando-as com peso gradual;
- Devem ser ensinadas técnicas respiratórias;
- A velocidade dos exercícios deve ser controlada;
- Devem-se evitar exercícios de altíssima intensidade;
- Executar a maior variedade possível de exercícios multilaterais;
- Deve-se ter certeza que o aluno pode compreender e acatar as orientações.

Vimos, então, que o desenvolvimento da força e da potência melhora a qualidade de vida dos alunos. Os tipos de força que podemos desenvolver na escola são a força dinâmica, a força isométrica e a força explosiva/rápida.

As respostas ao treinamento de força em adolescentes são altamente evidenciadas quando se compara à infância. Um problema aqui é a alta resposta ao treinamento, mas a intolerância a cargas altas.

Podemos assim, desenvolver a motivação e as capacidades coordenativas que serão de suma importância na vida esportiva e na qualidade de vida.

2.3.1.3 Resistência

É a capacidade de realizar trabalho com eficiência, pois em qualquer tipo de trabalho, a perda da eficiência real é denominada de fadiga (DE LA ROSA, 2004).



É necessário cuidados com relação ao trabalho da resistência em jovens entre 13 e 16 anos, pois superam com facilidade as demandas de fornecimento de energia pelo sistema aeróbio, devido ao aumento dos sistemas pulmonar e cardiovascular e, também, por meio de alterações morfológicas e fisiológicas como o limiar anaeróbio.

Isso pode causar barreiras insuperáveis para a melhora da velocidade. Em adolescentes com potencial em provas de longa duração, essa orientação é apropriada.

O volume interno cardíaco aumenta em consequência da hipertrofia cardíaca, condicionado pelo treinamento. A resistência proporciona suporte às outras capacidades físicas, ou seja, só há melhora das capacidades físicas se existir uma resistência básica.

O desenvolvimento da resistência não se dará por completo se o desenvolvimento puberal for insatisfatório.

Podemos trabalhar a resistência de várias maneiras. Corridas, circuitos, saltos são alguns dos meios que podemos utilizar no âmbito escolar, pois não requerem materiais muito específicos. Podemos usar cones, pneus, bambolês, sacos de areia, colchonetes e o que mais sua imaginação permitir.

Métodos que podem ser utilizados para o treinamento são o contínuo invariável (de preferência percursos não muito longos por causa do fator motivação), o contínuo variável e o intervalado curto; esse último, principalmente se depender da mobilização energética pela glicólise anaeróbia.

Veremos agora alguns requisitos básicos para o treinamento da resistência:

- O treinamento de resistência da juventude se baseia na obtenção de uma boa resistência geral para suportar as cargas de treinamento posteriores;
- É interessante que, para o aluno aperfeiçoar sua capacidade de resistência com treinamentos mais intensos, esteja correndo pelo menos quinze minutos continuamente;
- A instrução de resistência deve ser colocada sempre que possível, sejam pequenos ou grandes jogos, seja numa aula de ginástica, etc.;
- Não há um limite mínimo de idade para se começar a treinar a resistência aeróbia, mas sim um período "muito tardio" para a mesma;
- A capacidade de desempenho da resistência aeróbia é melhor treinável em meninas de 12/13 anos e em meninos de 13/14 anos de idade (comp. KOINZER/ENDERLEIN/HERFORTH, 1981, apud WEINECK, 1999);
- Deve dar ênfase à abrangência e não à intensidade;
- Não deve ser realizado sob pressão e deve ser adaptado às individualidades biológicas de cada um;
- Deve ser variado;
- O treinamento escolhido deve corresponder às condições psicofísicas dos jovens;

- Os resultados positivos para a saúde em relação ao treinamento são rapidamente observados.

As funções fisiológicas melhoram até a maturidade completa ser atingida, estabilizando-se durante um tempo até decair com o avanço da idade (WILMORE e COSTILL, 1994).

Podemos considerar, então, que o treinamento de resistência é que dará a base para que o aluno progrida nos treinamentos.

2.3.1.4 Flexibilidade

É a capacidade física do organismo humano que condiciona a obtenção de grande amplitude, durante a execução dos movimentos (ZAKHAROV e GOMES, 2003).



Em manifestações de flexibilidade numa articulação, um termo frequente é a mobilidade, compreendendo o deslocamento de uma articulação em relação à outra.

Mas quais são os fatores que determinam a flexibilidades?

A forma da superfície da articulação dos ossos, as propriedades estáticas do aparelho muscular de articulação e a própria resistência dos músculos em relação à articulação. Sexo, idade (quanto mais jovem, mais intenso deve ser o treinamento), estado de cansaço, grau de excitação emocional, o aquecimento e seu conteúdo e a capacidade de relaxamento dos músculos também compõem esses fatores. Outro fator importante é o horário em que se vai realizar o treinamento de flexibilidade, pois quanto mais quente melhor.

No período da manhã, a flexibilidade é consideravelmente reduzida, sendo que entre 12h00 e 17h00 registram-se os melhores horários para o desenvolvimento dessa capacidade.

No treinamento de flexibilidade constatou-se a profilaxia de lesões. Um desenvolvimento ideal da flexibilidade leva a uma maior elasticidade, mobilidade e capacidade de

alongamento dos músculos, ligamentos e tendões, contribuindo para o aumento da tolerância à carga e para a prevenção de lesões.

Nos alunos do ensino médio, em consequência da maturação biológica, ocorre uma diminuição acentuada da flexibilidade conforme foi citado anteriormente. Exatamente por isso recomenda-se um treinamento de flexibilidade apropriado à faixa etária e cuidadosamente selecionado devido à falta de resistência mecânica.

Vamos conhecer agora algumas bases metodológicas para o treinamento da flexibilidade segundo Weineck (1999):

1. A flexibilidade é característica da infância; o treinamento a ser empregado deve manter o nível atingido durante a infância;
2. A flexibilidade não deve ser ilimitadamente desenvolvida na infância ou na juventude podendo trazer consequências negativas para a mobilidade e para a postura;
3. Não se desenvolve igualmente em todas as articulações; isso deve ser considerado na proposta do treinamento;
4. Deve estar de acordo com a faixa etária;
5. Deve trabalhar os mais diferentes tipos de exercícios ativos, passivos e estáticos;
6. A constatação de uma deficiência postural associada a uma flexibilidade exagerada deve ser seguida de um treinamento de força para auxiliar a musculatura, devendo diminuir ou até mesmo cessar o treinamento da flexibilidade, uma vez que esta pode ser nociva ao aparelho motor passivo devido ao enfraquecimento, a fim de evitar prejuízos adicionais à postura.

Não podemos confundir, flexibilidade com alongamento. Lembrando que ao treinarmos flexibilidade, estamos atuando na articulação e na musculatura enquanto que, no alongamento, usa-se apenas a musculatura.

2.3.1.5 Coordenação motora

Podemos incluir também o treinamento das capacidades coordenativas (habilidades motoras). Segundo Hirtz (1981, apud WEINECK, 1999), são determinadas pelo processo de controle dos movimentos; capacitam as ações motoras em situações previsíveis e imprevisíveis e para rápido aprendizado e domínio de movimentos (FREY, 1977 apud, WEINECK, 1999).

A tarefa principal consiste na formação do nível de domínio das ações motoras. O nível diferencia-se em habilidade motora e hábito motor:



- **Habilidade Motora:** nível de domínio das ações motoras que se distingue pela necessidade de controle detalhado e consciente das ações.
- **Hábito Motor:** nível de domínio da ação motora em que verifica a participação mínima da consciência na ação, ou seja, a ação é realizada automaticamente.

Uma forma apropriada de se trabalhar as capacidades coordenativas é considerar a complexidade delas em conjunto e isoladamente (HIRTZ, 1976 apud WEINECK, 1999). Diferenciaremos agora os componentes das capacidades coordenativas:

CAPACIDADES COORDENATIVAS	CONCEITO/OBJETIVO
Concatenação de Movimentos	Coordenação dos movimentos de determinadas regiões do corpo.
Diferenciação	Obtenção de uma coordenação harmoniosa de todos os membros em um movimento.
Equilíbrio	Manter o equilíbrio durante uma atividade ou a recuperação do mesmo após uma falha.
Orientação	Mudança de posição e determinação em um movimento seja no espaço ou no tempo, com relação ao campo de ação.
Ritmo	Adaptação a um determinado ritmo, interiorizá-lo e reproduzi-lo em movimento.
Reação	Responder com uma ação motora rápida e objetiva a um movimento ou sinal; depende da objetividade da resposta e da velocidade de ação; a máxima velocidade possível é a velocidade ideal.
Adaptação a Variações	Adaptar-se a uma nova situação durante um movimento devido a uma percepção do meio ou das condições externas, de modo a complementar esse movimento de outra forma.

FONTE: ADAPTADO DE MEINEL/SCHNABEL, 1987, APUD WEINECK, 1999

A coordenação motora relaciona-se em muitos pontos com o treinamento de uma determinada técnica.

Normalmente, entre a pubescência e o começo da adolescência, há uma diminuição do domínio das técnicas devido ao crescimento longitudinal (extremidades e tronco), sendo aconselhável a fixação das técnicas já conhecidas em caso de treinamento em curto período; caso o aluno já tenha sido trabalhado por mais tempo, não há essa queda no desenvolvimento técnico. Posteriormente, com a juventude, é a época na qual são treinados os movimentos de grande dificuldade técnica, os quais são rapidamente

aprendidos em razão da boa capacidade de observação e coordenação.

Segundo Weineck (1999), podemos trabalhar a coordenação motora das seguintes maneiras:

- O ensino da técnica aos iniciantes deve estar de acordo com o desempenho visado num treinamento prolongado;
- O ensino e o desenvolvimento da técnica aos iniciantes devem corresponder a 60-70% do treinamento;
- A aprendizagem de um movimento não aperfeiçoado (forma não corrigida ou grosseira) com correção apenas parcial é importante para uma rápida participação em competições, o que resulta em aumento da motivação;
- A instrução técnica constitui uma unidade com outros aspectos da instrução esportiva e com o desenvolvimento de outros fatores determinantes para ao desempenho;
- Um ensino técnico de melhor qualidade requer grande capacidade intelectual (vide THIESS/GROPLER, 1978, apud WEINECK, 1999).

São as habilidades motoras que têm determinado os resultados nos esportes, uma vez que, atualmente, devido aos treinamentos físicos, velocidade, força, resistência e flexibilidade é comum a todos os atletas de alto nível.



Nesse momento, faremos uma pausa para responder o Fórum 2.

Falaremos, então, dos esportes que podem ser desenvolvidos na escola. Lembrando que com criação e determinação, podemos mudar esse conceito errôneo que fazem da Educação Física Escolar.

2.3.2 O atletismo

Um esporte muito interessante a ser desenvolvido é o atletismo, sendo considerado ainda o esporte base, uma vez que é baseado em habilidades motoras comuns à maioria dos esportes (correr, saltar, lançar e arremessar), podendo haver transferência dele para qualquer outro esporte e, com isso, é o esporte que trabalha melhor todas as capacidades físicas.

Temos as corridas (velocidade, meio-fundo e fundo), os saltos horizontais (a distância e triplo) e vertical (altura) – o salto com vara é uma modalidade que dificilmente

conseguiremos trabalhar, mas no caso de possibilidade, vale a tentativa –, os lançamentos (com implementos leves e pesados) e o arremesso (com implemento pesado). A partir delas, podemos formar o aluno em todas as suas capacidades físicas e capacidades motoras.

Vejamos agora, como trabalhar o atletismo na escola.

Se a escola tem uma quadra poliesportiva, podemos desempenhar os mais variados trabalhos.

Nas corridas de velocidade, podemos encorajá-los a realizar movimentos velozes como uma corrida de 30m, por exemplo; os blocos de saída podem ser feitos com a ajuda de outros alunos, que ficam sentados atrás do companheiro e simulam a posição dos blocos. Já as corridas de resistência, podem ser trabalhadas dando voltas na quadra. Caso a escola não tenha a quadra, podemos trabalhar em um corredor, ou mesmo, se a escola permitir, no quarteirão da mesma.

Os saltos horizontais podem ser realizados em um corredor no qual terá a tábua de impulsão demarcada com giz, onde, seguindo as regras o aluno fará a impulsão caindo num colchão, ou numa plataforma macia qualquer.

O salto em altura num corredor que tenha espaço para uma ligeira curva (no caso do *fosbury*); nos outros dois estilos (para tesoura e rolamento, é preciso de um corredor em diagonal).

Em relação aos lançamentos, com um pouco de criatividade podemos montar os implementos para cada prova e passarmos as técnicas necessárias. Lembrando que pedras, madeira e tijolos também servem.

É importante trabalhar os educativos em todas as modalidades realizadas.

2.3.3 Esportes coletivos com bola

Seja o futebol, o voleibol, o basquetebol, o handebol, ou qualquer outra modalidade coletiva com bola, é importante que toda a parte técnica seja desenvolvida. O processo de aprendizagem cognitivo-motor precisa ser entrelaçado aos conteúdos e métodos de ensino do aluno.

No ensino médio, essa etapa precisa ser desenvolvida no sentido de especializar o aluno para a realização do movimento. Os jovens já têm uma habilidade da prática

desportiva, permitindo que as aulas tenham um componente mais complexo. Vejamos alguns conteúdos para elaborar as aulas:

- Os aspectos do desenvolvimento físico por meio de exercícios específicos para o esporte;
- Táticas ofensivas e defensivas que utilizem técnicas mais sofisticadas, como uma jogada ensaiada ofensiva, por exemplo;
- Jogos em que o professor paralisa a jogada para executar correções da técnica ou da tática da equipe.

Devemos trabalhar aspectos que somente são vistos (e quando são) por equipes especializadas de treinamento em cada modalidade. Como normalmente esses conteúdos por escolinhas de esportes e clubes, muitos jovens deixam de apresentar habilidades motoras porque não viram e, conseqüentemente, não tentam desempenhar determinada jogada.

É necessária uma amostra, seja por vídeo ou pelo próprio professor. Por exemplo, qual aluno(a) que nunca quis reproduzir um drible de futebol da Marta, uma jogada do Magic Johnson no basquete, um saque da Ana Moser no vôlei, uma defesa de Andrei Lavrov no handebol, ou mesmo um lançamento de Joe Montana no futebol americano? Fica evidente que a visualização é de extrema importância, pois é a partir dela que o adolescente se revela nas habilidades motoras em prol da vitória em equipe.

2.3.4 As lutas

Os movimentos de luta se caracterizam como grande importância na história da humanidade, seja pela conquista territorial, pelo alimento, pelo poder e pela sobrevivência entre outros.

O fato de o ser humano ter de expressar seus sentimentos por meio de movimentos faz da necessidade de gestos de ataque e defesa significados desse processo como linguagem corporal. A luta não é apenas no ringue como nos sugere a foto abaixo, mas os obstáculos do dia a dia, muitas vezes invisíveis, pertencem à nossa consciência. A luta é a busca do equilíbrio.

Mas, ao associarmos a luta com a ciência da motricidade humana e desenvolvimento de habilidades motoras, não podemos deixar de relacioná-la ao ramo pedagógico da educação física.



Há diferentes conceitos entre as culturas orientais e ocidentais, sendo interessante acatarmos o lado oriental, na qual a parte física é apenas um instrumento em busca da evolução do indivíduo; já a cultura ocidental atribui mais a luta ao aspecto competitivo em busca da projeção esportiva.

O problema é que esse conceito ocidental tem influenciado as escolas, desde as vestimentas até a formação de grupo que se caracterizam como “tribos”. As opiniões formadas geralmente através da mídia muitas vezes não condizem com a verdade. A mídia também tem influenciado os movimentos de luta; crianças brincam de luta e imitam personagens; os games mais procurados são os de luta. Então, por que não aplicarmos essa influência na atividade motora e podermos fazer com que as aulas sejam mais proveitosas?

Freitas (2007) coloca alguns conteúdos de inclusão das lutas no âmbito escolar:

- Compreensão do ato de lutar (por que lutar, com quem lutar, para que lutar, contra quem ou contra que lutar), vivências de lutas dentro da escola (lutas x violência) e reflexão sobre as lutas e a mídia;
- Análise dos dados da realidade com os aspectos positivos e negativos da prática das lutas e da violência na adolescência (luta como defesa pessoal e não para “se exibir”);
- Vivência de situações que envolvam perceber, relacionar e desenvolver as capacidades físicas e habilidades motoras presentes nas lutas praticadas na atualidade (capoeira, judô, caratê, muay-thai, jiu-jitsu, aikidô, etc.), construção do gesto nas lutas;
- Vivência de situações em que seja necessário compreender e utilizar as técnicas para resolução de problemas em situações de luta (técnica e tática individual aplicadas aos fundamentos de ataque e defesa), atividades que envolvam as lutas, dentro do contexto escolar, de maneira recreativa e competitiva.

Com isso, percebemos que os movimentos de lutas é perfeitamente justificável nas aulas de educação física, uma vez que foram desenvolvidos por professores de educação física.

Citemos agora, alguns movimentos básicos para as aulas de lutas:

- chutar;
- socar;
- cair;
- rolar;

- esquivar;
- agarrar;
- projetar.

Outros golpes, pertencentes diretamente a alguma luta, também poderiam ser efetuados; porém, é de **extrema importância** que o profissional tenha conhecimento específico dos golpes aplicados. No planejamento das aulas, podemos usar materiais adaptados, entre outros, como:

Bexiga	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar para acertar socos e chutes, parado ou em movimento, com saltos e giros; • Realizar rolamentos e quedas; • Agarrar e estourar; • Utilizar com barbante amarrado no pé para se esquivar e não estourar.
Jornal	<ul style="list-style-type: none"> • Chutar ou socar até rasgar; • Simular como espada a luta de esgrima; • Utilizar como bastão para, em duplas, realizar golpes de ataque e defesa.
Corda	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar para demarcar área da luta; • Pular dando socos e chutes; • Esticar as pontas para que os alunos passem fazendo esquivar, pular e deferir golpes;
Bastão	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar para aplicação de golpes de ataque e defesa; • Simular combates
Colchões	<ul style="list-style-type: none"> • Agarrar o adversário e projetá-lo ao solo; • Posicionar as duplas ajoelhadas de frente para com o objetivo de levar o companheiro ao solo; • Posicionar as duplas deitadas com intuito de algum golpe (movimento) específico

Podemos enfatizar também o kata, lutas com as mãos livres com sequência pedagógica ou coreográfica.

Deve-se observar os golpes que cada luta utiliza.

No quadro seguinte, veremos um exemplo de planejamento:

CONTEÚDO	ATITUDE	CONCEITOS	PROCEDIMENTO
Movimentos de Lutas	Respeitar e preservar a integridade do companheiro, aceitar e valorizar as regras, disputar sem deslealdade e com ações contra a violência	Equilíbrio e desequilíbrio; aplicação de força e resistência, consciência corporal e noções de espaço/tempo	Vivenciar os movimentos das lutas específicas e estilos diferentes com ou sem utilização de materiais

FONTE: ADAPTADO DE FREITAS (2007).

O intuito aqui foi mostrar a importância da luta no sentido de vida e dos movimentos das lutas no sentido consciência corporal e movimentos. Deixarei aqui a seguinte reflexão:

Por que não inserir lutas como conteúdo da educação física escolar?

Agora que você concluiu a leitura, vá até o bloco atividades e realize o questionário elaborado para esse curso.

2.4 Considerações finais

Apresentamos a importância do esporte no contexto escolar. Vimos a dança como instrumento para trabalhar a noção corporal, as capacidades físicas que podem ser desenvolvidas e como fazê-las com os recursos que as escolas dispõem. Também apresentamos alguns esportes que podem ser trabalhados na escola.

A Educação Física é uma disciplina de imenso conteúdo, os quais devem ser planejados e desenvolvidos em todas as fases da criança e do adolescente.

Hoje em dia, com variadas competições espalhadas pelo país, a palavra ganhar é a única que vem à nossa cabeça quando pensamos em esportes, esquecendo-nos, muitas vezes, de que são indivíduos em formação.

Precisamos apresentar métodos que tornem nossos alunos campeões, seja na vida esportiva, seja na vida em sociedade, seja na vida pessoal.



Iremos, agora, desenvolver a atividade do Fórum 3 e, em seguida, o questionário.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARBANTI, Valdir José. **Formação de Esportistas**. São Paulo: Manole, 2005.
- BOMPA, Tudor O. **Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento**. São Paulo: Phorte, 2002.
- DARIDO, Suraya Cristina. **Educação Física na Escola**. 1 ed. Guanabara: Koogan S.A., 2003.
- _____; RANGEL, Irene Conceição Andrade. **Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara, 2005.
- DE LA ROSA, Armando Forteza. **Treinar para Ganhar**. São Paulo: Phorte, 2004
- DINTIMAN, George; WARD, Bob; TELLEZ, Tom. **Velocidade nos Esportes: programa nº1 para atletas**. São Paulo: Manole, 1999.
- GUEDES JR., Dilmar P.; SOUZA JR., Tácito Pessoa; ROCHA, Alexandre C. **Treinamento Personalizado em Musculação**. São Paulo: Phorte, 2008.
- PLATONOV, Vladimir N. **Teoria Geral do Treinamento Desportivo Olímpico**. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- REVERDITO, Riller Silva; SCAGLIA, Alcides José. **Pedagogia do Esporte: jogos coletivos de invasão**. São Paulo: Phorte, 2009.
- SCARPATO, Marta; et ali. **Didática na Prática de Educação Física: como planejar as aulas da educação física**. São Paulo: Avercamp, 2007.
- WEINECK, Jürgen. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Manole, 1999
- WILLMORE, Jack; COSTILL, David. **Fisiologia do Exercício e do Esporte**. São Paulo: Manole, 1994.
- ZAKHAROV, Andrei; GOMES, Antonio Carlos. **Ciência do Treinamento Desportivo**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra, 2003.