

# ***Práticas Pedagógicas – Educação Física***

Recomendada para Ensino Médio

Tempo previsto: 2 aulas

Elaboração: Equipe Técnica da CENP

**1a, 2a e 3a séries**

## **A**presentação

O universo dos alunos no Ensino Médio consagra-se ao período de vida chamado de adolescência. Nesse período é comum deparar-se com o jovem em busca de uma nova identidade que se constituirá na mediação entre a família e o grupo de amigos.

O mundo globalizado e as possibilidades de acesso às mais variadas formas de produção cultural permitem ao jovem formar-se em Educação Física de modo autônomo e transformador. Nesse contexto, é necessário abordar a atividade física e motora no contexto de diferentes interfaces culturais ligadas aos valores dessa faixa etária.

Assim, uma vez que esses alunos passaram por práticas diferenciadas da cultura de movimento ao longo das aulas de Educação Física no Ensino Fundamental, é preciso nesse período propiciar, a título de aprendizagem, o cruzamento dos saberes específicos das categorias da cultura de movimento com outros temas que influenciam direta e indiretamente na produção de novos saberes e estilos de vida.

Para tanto, você, professor, pode iniciar seu trabalho diagnóstico recuperando, junto com seus alunos, determinadas práticas motoras de séries anteriores e questioná-los com relação a temas como: mídias; corpo, saúde e beleza; lazer e trabalho. Dessa maneira, esse levantamento de dados possibilitará organizar seu planejamento de modo a avançar nas discussões e disseminação do conhecimento previstos na Proposta Curricular.

# O

## bjetivos

- Refletir acerca do desenvolvimento de atividades física em face dos valores atribuídos pelas fontes de mídias.
- Propiciar situações motoras com diferentes possibilidades de inferências e de compreensão de aspectos da saúde.

### Atividade 1

Jogo pré-desportivo – Voleibol

# N

## ome da Atividade

MEGAVOLEI

# M

## aterial

Postes, rede e bola de voleibol.

# O

## rganização do espaço

Utilizar a quadra de voleibol com a rede armada.

# O

## rganização da quadra

A turma é dividida em dois grupos, cada um de um lado da quadra, separados pela rede. Cada um desses grupos, constituídos em time, se organizará em três fileiras (X1, X2 e X3; @1, @2 e @3), as quais ficarão na disposição indicada pelo gráfico abaixo: Os nove primeiros alunos, três de cada time, se posicionarão dentro de sua respectiva meia quadra e os demais fora da quadra de voleibol (atrás da linha de fundo), todos perfilados de três em três.

Posição dos alunos dentro da quadra

<b>X1</b>	<b>X1</b>	<b>X1</b>	<b>@1</b>	<b>@1</b>	<b>@1</b>
<b>X2</b>	<b>X2</b>	<b>X2</b>	<b>@2</b>	<b>@2</b>	<b>@2</b>
<b>X3</b>	<b>X3</b>	<b>X3</b>	<b>@3</b>	<b>@3</b>	<b>@3</b>

### Modo de Jogar

# D

## esenvolvimento

### Situação 1

- Após sorteio, o grupo A efetua o saque (da posição original de saque) e o grupo B recebe a bola com manchete.
- Se o grupo B errar a recepção, o grupo A marca um ponto e efetua novos saques, marcando novos pontos até a turma B conseguir

receber o saque com manchete, sendo que a cada saque a equipe atacante troca os jogadores do campo, da seguinte forma: o primeiro trio da quadra (o que estava perto da rede) passa para a última posição (atrás, fora da quadra), o segundo trio da quadra passa para a frente (perto da rede), o terceiro trio da quadra (que estava no fundo da quadra) passa para o meio, e o trio que aguardava na primeira posição fora da quadra passa a ser o terceiro trio da quadra (o do fundo da quadra).

- c. Se o grupo B receber a bola com manchete, marca um ponto, realiza a mesma troca descrita anteriormente para o grupo A, sendo que a bola é lançada para o aluno que se encontra na posição de saque efetuar o mesmo.
- d. Vence a equipe que primeiro marcar vinte e cinco (25), vinte (20) ou quinze (15) pontos (de acordo com o que for combinado no início do jogo).

### **Situação 2 : Aumento de complexidade**

- a. A divisão dos grupos e a posição dos mesmos na quadra são idênticas às da situação 1, porém a bola não será parada a cada lance, devendo o jogo fluir normalmente (utilizando apenas saques e manchete). A troca de posição dos jogadores acontecerá somente por ocasião da recuperação da posse de bola para o saque, não acontecendo se os saques forem consecutivos (da mesma equipe).
- b. Igual ao item a, utilizando saques, manchete e toque.
- c. Igual ao item a, utilizando os fundamentos previstos no voleibol.

### **Problematização**

Levante com os alunos a história do voleibol, as principais regras e movimentos. Compare com o referido esporte apresentado de forma televisiva e os aspectos que podem ser preservados e modificados no âmbito escolar e cotidiano.

### **Sistematização**

Divida os alunos em grupo e solicite que organizem uma listagem com os aspectos que podem ser preservados e outra com os aspectos que podem

ser modificados para o âmbito escolar, justificando, também por escrito, as escolhas.

# **D** **agnóstico**

Durante a atividade observe se os alunos têm:

## **Domínio motor**

Noção de espaço temporal: ocupação, organização e deslocamento; tempo de ação e tempo de antecipação.

Nível de capacidades físicas: atreladas à modalidade em questão.

Habilidade motora específica: habilidades do voleibol – fluência e dificuldades na realização dos movimentos (saque, manchete/recepção, toque, cortada e bloqueio).

## **Domínio cognitivo**

Estabelecimento de relações entre a modalidade e os temas discutidos.

Compatibilidade dos argumentos para com as decisões tomadas.

Na sistematização, observe se nos registros há compreensão da comanda da atividade.

## **Atividade 2** Ginástica

Atividade extraída da fonte:

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO. Coordenadoria de estudos e normas pedagógicas. Oficinas de atividades esportivas e motoras – Escola de tempo integral. São Paulo: SEE/Cen, 2007. p. 40-41.

# **N**ome da Atividade

CIRCUITO DE FORÇA

# **M**aterial

Para a sistematização: papel sulfite, caneta.

# **O**rganização do espaço

Quadra de esportes ou pátio.

# **O**rganização dos alunos

Os alunos deverão estar inicialmente dispostos em formação individual, espalhados livremente pelo espaço, e em seguida formarão duplas, trios e, por último, formarão dois grandes grupos.

## Modo de agir

# D

## esenvolvimento

Os alunos realizarão diversos exercícios ginásticos da seguinte forma:

### *Individualmente*

- a. Os alunos realizam, ao comando do professor, várias sequências de quadrupedia, em direções aleatórias, a saber:
  1. deslocamento em quatro apoios, decúbito ventral, com braços e pernas estendidas;
  2. o mesmo deslocamento, sendo que, após quatro tempos, os alunos erguem o quadril, permanecendo com os braços em apoio (palma da mão virada para o solo);
  3. ainda o mesmo exercício, sendo que, ao erguer o quadril, o aluno deverá afastar as pernas em seu limite máximo;
  
- b. Alunos posicionados em decúbito ventral, com os braços estendidos à frente e apoiados no solo, as pernas estendidas e apoiadas no banco sueco ou primeiro degrau de escadaria (ou arquibancada) ou ainda em muro baixo, realizam flexão de braços.

### *Em duplas:*

- a. Os alunos realizam "briga de galo".
- b. Os alunos realizam "carrinho de mão" (com revezamento de funções).
- c. Os dois alunos em pé, com as costas apoiadas um no outro, ao sinal tentam deslocar o companheiro até determinado lugar, sem auxílio dos braços e das mãos.

*Em trios:*

- a. Os alunos realizam o “balança caixão” (com revezamento de funções).
- b. Os alunos realizam o “joão-bobo” (com revezamento de funções).

*Em dois grandes grupos:*

- Os alunos realizam “cabo-de-guerra”.

### **Problematização**

Levante com os alunos os exercícios mais fáceis e difíceis; como se deu a superação das dificuldades; e a importância da capacidade de força para a saúde do organismo.

### **Sistematização**

Organize os alunos em grupo e solicite que elaborem um texto informativo sobre a importância da capacidade física de força para a saúde e sua relação com o condicionamento físico. Os informativos poderão ser colocados num mural da escola.

# **D** **agnóstico**

Durante a atividade observe se os alunos têm:

### **Domínio motor**

Nível do condicionamento físico com relação à solicitação das atividades do circuito.

Nível de capacidades físicas: força e coordenação motora.



**Domínio cognitivo**

Estabelecimento de relações entre a ginástica (força muscular) e os temas discutidos.

Compatibilidade dos argumentos para com as decisões tomadas.

Na sistematização, observe se nos registros há compreensão da comanda da atividade.