

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA FORMAÇÃO DO ALUNO NUM COLÉGIO DE ENSINO MÉDIO NA CIDADE DE APARECIDA DE GOIÂNIA

LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR EN LA FORMACIÓN DE ESTUDIANTES DE UNA ESCUELA SECUNDARIA DE LA CIUDAD DE APARECIDA DE GOIÂNIA

Humberto Pinha Ahuanari
Universidade Federal do Amazonas

DOI: 10.33872/rebesde.v5n2.e043

CONTATO

Humberto Pinha Ahuanari
orquideaabacaxibc49@outlook.com

Resumo: O presente trabalho bibliográfico objetivou analisar o processo da educação física no ambiente escolar como também o desenvolvimento motor dos respectivos alunos como as expectativas e a importância da mesma, nas aulas de Educação Física escolar é um desafio a ser vencido pela escola, pois promove, além da integração e socialização, o respeito às diferenças. Para proporcionar um ensino de qualidade são relevantes que se conheçam as deficiências, e para que haja inclusão e não exclusão ao mesmo tempo, é preciso adaptar as atividades como forma de beneficiar a todos. A Educação Física contribui para o processo inclusivo nas escolas regulares. A inclusão educacional constitui a prática mais recente no processo de universalização da educação. Ela se caracteriza em princípios que visam à aceitação das diferenças individuais, à valorização da contribuição de cada pessoa, à aprendizagem através da cooperação e à convivência dentro da diversidade humana. Sendo assim, a educação física abrange também alunos acometidos de alguma doença ou impossibilidade, alunos oriundos de populações nômades e etnias, além dos alunos em situação de risco, entre outros. A educação física é o processo de inclusão dos portadores de necessidades especiais ou de distúrbios de aprendizagem na rede regular de ensino. Em se tratando da busca de uma sociedade inclusiva, faz-se necessário pensar em atividades de inclusão para além do ambiente escolar. Ao educar, tanto a escola pública como a privada não podem jamais perder isso de vista.

Palavras-chave: Educação física escolar; Saúde; Socialização.



Abstract: The presente bibliographical work aimed to analyze the process of physical education in the school environment as well as the motor development of the respective students as the expectations and importance of it, in school Physical education classes is a challenge to be overcome by the school, as it promotes, in addition integration and socialization, respect for differences, in order to provide quality education, it is importante to know the deficiencies, and for there to be inclusion and not exclusion at the same time, it is necessary to adapt the activities as a way to benefit everyone. Physical Education contributes to the inclusive process in regular schools. Educational inclusion is the most recent practice in the process of universalizing education. It is characterized by principles that aim at accepting individual differences, valuing each person's contribution, learning through cooperation and coexistence within human diversity. Therefore, physical education also covers students suffering from some illness or disability, students from nomadic population and ethnic groups, in addition to students at risk, among other. Physical education is the process of including people with special needs or learning disorders in the regular school system. When it comes to the search for an inclusive society, it is necessary to think about inclusion activities beyond the school environment. When educating, both public and private schools must never lose sight of this.

Keywords: School Physical Education; Health; Socialization.

INTRODUÇÃO

Quando se fala ou falamos de Educação Física, logo pensamos no espaço escolar ou academia, onde estudantes ou clientes executam exercícios sobre a orientação de um professor ou profissional capacitado. Historicamente, a Educação Física surgiu como um método para disciplinar e controlar as pessoas a partir dos seus corpos, mas esta concepção foi mudando ao longo do tempo. Atualmente, se reconhece a sua importância no desenvolvimento físico, social e emocional contribuindo, assim, para o desenvolvimento integral humano.

O termo Educação Física remete à ideia de educar o físico. Mas o que isso significa? Fortalecer a musculatura? Praticar esportes? Adquirir postura? Bem, a Educação Física nasceu como uma disciplina cujo objetivo era disciplinar os indivíduos a partir dos seus corpos. Ou seja: a Educação Física está historicamente atrelada a um método de dominação do indivíduo.

Para melhor compreendermos como esse processo acontece, é necessário recorrer a um conceito importante do filósofo Michel Foucault: corpos dóceis. Segundo ele, a sociedade moderna (constituída a partir das Revoluções Industrial e Francesa) foi marcada pelo êxodo rural e conseqüentemente pelo inchaço de pessoas nas grandes cidades europeias. Dito de maneira bastante simplificada, uma vez que as autoridades não tinham pessoas suficientes para trabalhar, foi preciso desenvolver um método em que as pessoas controlassem a si mesmas: a vigia. Trata-se de um mecanismo em que a pessoa se sente vigiada constantemente e que, portanto, dificilmente fará algo que contrarie as regras sociais. Um desses mecanismos é o controle do corpo: ora, à medida que o corpo é disciplinado, sua conduta está sendo disciplinada. É possível, portanto, entender que tornar o corpo dócil ou disciplinado, já foi um dos papéis fundamentais da Educação Física.

Hoje em dia as coisas mudaram. Há alguns autores, como Medina, por exemplo, que afirmam que a Educação Física não cuida apenas do corpo, mas antes de tudo da mente. A

conotação atual do conceito de Educação Física é a de que esta é uma área que trabalha não apenas o corpo em movimento, mas que trabalha a partir do corpo em movimento. Explicando: o objetivo dessa disciplina não é fazer com que as pessoas saibam jogar basquete, mas sim que elas consigam vivenciar essa prática, compreender sua origem, estruturar reflexões sobre o comércio envolvido nos materiais esportivos, sobre a compra e venda de atletas, dentre outras coisas. É por isso que Medina afirma que a Educação Física trabalha corpo e mente.

Outra coisa importante para entendermos melhor a Educação Física é esclarecermos quais são os conteúdos que devem ser ensinados na escola. Você sabe que os conteúdos de Matemática ou de Língua Portuguesa são bem estruturados e deve saber dizer o que está aprendendo nesse momento.

Assim, é importante que você reflita se o seu professor já propôs atividades diferentes como capoeira, dança moderna, teatro ou corrida de obstáculos para a sua turma. Isso porque todos esses conteúdos, essa diversidade de práticas corporais, fazem parte do currículo escolar. Caso contrário, pergunte ao seu professor quando ele planeja abordar atividades diferentes com vocês. Quem sabe sua sugestão ou curiosidade não pode resultar em uma aula bem interessante!.

No passado, a Educação Física acontecia quase que exclusivamente no ambiente escolar. Somente após a década de 1980, a disciplina chegou a academias e clubes, atendendo pessoas de todas as idades. Desse modo, a Educação Física passou a ser definida como um processo educacional que usa o movimento como um meio de ajudar as pessoas a adquirir habilidades, condicionamento, conhecimento e atitudes que contribuem para seu ótimo desenvolvimento e bem-estar. O objeto de estudo da Educação Física é o ser

humano, que além de biológico, é emocional, cognitivo e social. Por isso, a Educação Física se utiliza de outras ciências para observar e estudar todas as dimensões do homem. Ela exerce potencialidades, desenvolve funções mentais, coordenação motora, criatividade, livre expressão e sociabilidade.

Com uma ampla área de atuação, o profissional de Educação Física pode atuar no campo do condicionamento físico, de ensino e recreação, na orientação e treinamento de atletas de alto desempenho, na recuperação e reabilitação de pacientes, além do ramo de turismo ecológico. A Educação Física é a aula mais esperada da semana, embora no ensino médio os jovens já não tenham mais a mesma empolgação de quando eram crianças. É também, uma das matérias que mais apresenta aspecto preventivo, sobretudo em relação à saúde e bem-estar. No entanto, a educação física muitas vezes é mal-empregada nas escolas brasileiras, principalmente a respeito do ensino tático e teórico.

Será que as escolas e os professores estão tendo dificuldades de alcançar os objetivos propostos pelo ensino da mesma? De fato, há uma lacuna que provoca muitas vezes o desinteresse de muitos alunos por essa disciplina notável.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O que é a educação física escolar?

Entende-se a Educação Física Escolar como uma disciplina que introduz e integra o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, capacitando-o para usufruir os jogos, os esportes, as danças, as lutas e as ginásticas em benefício do exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida. Ao contrário da Lei nº 5.692, que explicitava a obrigatoriedade da Educação Física Escolar em todos os níveis e ciclos do ensinode primeiro e segundo grau, a atual LDB (Lei nº 9.394/96) em seu parágrafo terceiro, art. 26, refere-se a Educação Física como componente curricular integradoà proposta pedagógica da escola, diferente do tratamento que é dado às Artes, no parágrafo segundo, que especifica a sua obrigatoriedade. Cabe ressaltar a dinamização do trabalho dos professores no sentido de tornar a Educação Física Escolar interessante para os alunos, fazendo com que ela tenha objetivo e finalidades definidas e contribua para a formação dos jovens, atuando de forma interdisciplinar nas escolas. Contudo está se deixando de levar em conta o contexto histórico do processo, os anos de existência da disciplina e o despreparo dosprofessores para atuar da forma definida

pela LDB. Não se levou em conta que a maioria das atividades desenvolvidas nas escolas é as práticas, com pouca ou nenhuma reflexão por parte dos alunos sobre o significado da disciplina, ou da necessidade de atividades físicas como uma forma de vida ativa e sua contribuição para a vida diária do cidadão. As aulas de Educação Física eram dinamizadas sob a égide da Legislação, que estabelecia como norte a aptidão física e a iniciação desportiva, como se as escolas oficiais e a maioria das privadas oferecessem condições para este fim.

De acordo com a Lei 9.394/96, parágrafo 3º, a educação física escolar está integrada à proposta pedagógica, sendo componente curricular obrigatório da educação básica. Sua prática é facultativa ao aluno que cumpra jornada de trabalho igual ou superior a seis horas; maior de trinta anos de idade; que estiver prestando serviço militar inicial ou que, em situação similar, estiver obrigado à prática da educação física; e que tenha prole.

Muito mais do que uma prática esportista, a educação física nas escolas oferece um leque de benefícios aos alunos. Da educação infantil ao ensino médio, as aulas têm como principais objetivos promover a saúde, a socialização, colaborar para o desenvolvimento de habilidades motoras e estimular o processo de ensino- aprendizagem, por exemplo.

Para isso, as aulas devem ser planejadas como as demais disciplinas escolares, levando-se em consideração as dimensões afetivas, cognitivas e socioculturais dos alunos, conforme os Parâmetros Curriculares Nacionais apontados pelo Ministério da Educação MEC. Além de estimular a participação dos alunos nas aulas, cabe ao professor de educação física propor atividades lúdicas e que ao mesmo tempo contemple as questões citadas acima.

Você já ouviu falar que as melhores aulas são aquelas em que se aprende brincando? Este discurso se encaixa perfeitamente para a educação física escolar. Através das atividades descontraídas, os alunos aprendem ainda a compartilhar, descobrem competências e aprendem a lidar com desafios ao mesmo tempo em que se divertem e praticam exercícios físicos.

Embora o futebol seja a paixão de todos os brasileiros e o esporte preferido da garotada, as aulas de educação física não se resumem a ela. As danças, as lutas e ginásticas,

por exemplo, são algumas das opções de exercícios que colaboram para a aprimorar as expressões corporais, ampliação da cultura, melhora a autoestima e ainda diminui o estresse da rotina.

As aulas teóricas também podem ser produtivas e apesar de não ser a mais interessante, aos olhos de muitos estudantes, contemplam atividades importantes para a educação. Palestras, seminários, debates ou até mesmo um bate-papo sobre alimentação saudável, uso de drogas, sexualidade, a importância da prática dos exercícios e demais assuntos que possam despertar o interesse para o cuidado com a saúde e adoção de hábitos saudáveis, são alternativas que podem ser praticadas pelos educadores.

A Educação Física é uma disciplina muito significativa, porém, por diversas vezes, pouco valorizada na grade curricular. Ela insere, adapta e incorpora o aluno no saber corporal de movimento, sua função é formar o cidadão que segundo Betti (1992) irá produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, qualificando-o para desfrutar os jogos, os esportes, as danças, as lutas, as ginásticas e práticas de aptidão física, em proveito do exercício crítico dos direitos e deveres do cidadão para a benfeitoria da qualidade de vida humana.

A educação física veio para somar e contribuir com a educação intelectual e moral nas escolas, uma das responsabilidades dessa disciplina é de instruir e instigar o aluno a opinar e se posicionar criticamente em relação às atuais linhas de cultura corporal de movimento.

O desenvolvimento motor?

O ideal é estimular a criança para fase de desenvolvimento em que ela se encontra, por exemplo, a fase do engatinhar, muitos pais acham benéfico o pular a fase do engatinhar e é justamente ao contrário, deve-se estimular o bebê a engatinhar, se arrastar, tentar levantar. Quanto maior os estímulos de movimentos, melhor o desenvolvimento do repertório motor.

Colocar a criança desde cedo num esporte para que ela vire atleta não é errado desde

que se não restrinja às possibilidades motoras. É importante praticar esportes para desenvolver todo potencial, pois estiver melhor preparado, terá oportunidades mais apropriadas para confrontar os desafios que a vida oferece durante toda a sua existência.

Educação física escolar – expectativas e importância

Expectativas: As expectativas determinam o conhecimento construído pelo estudante durante o período letivo. Isto é, ao determinar as expectativas de aprendizagem, estabelecem também o que é preciso ensinar para os alunos. As expectativas neste ponto buscam assegurar que os aprendizados sejam igualitários para todos, mesmo que cada aluno aprenda no seu tempo.

A expectativa é um parâmetro formador da aprendizagem pretendida para os alunos, auxiliando na melhor forma de avaliação da criança.

A avaliação para ser competente naquilo que ela se propõe deve levar em consideração questões como:

- A participação;
- O interesse;
- O compromisso;
- A responsabilidade;
- A afetividade
- As habilidades
- As competências;
- A atitude.

Na educação física escolar, o professor é o mediador entre o aluno e o processo de aprendizagem.

Importância: As aulas de educação física são importantes em todos os seguimentos, pois ela promove o desenvolvimento integral do aluno, a vida saudável, a socialização, o espírito de equipe e a prática do desporto. Os alunos participam das mais variadas experiências corporais para as quais são desafiados.

Acreditar que a atividade física passa a fazer parte do comportamento pessoal durante toda a vida, significa entender que isso só é possível mediante experiências

satisfatórias com os exercícios físicos e os jogos. Os alunos devem ser desafiados e exercitados a entenderem que somente podem vencer quando estiverem se divertindo. A vitória não pode ser a condição para o divertimento. Caso o for, as atividades não são lúdicas. O divertimento deve estar presente no jogo e não no seu final (FALKENBACH, 2002).

A Educação Física escolar evidencia a liberdade cognitiva e emocional dos estudantes para a aprendizagem. Isso é um fator importante para que haja um ambiente de convívio onde o respeito e tolerância devem ser trabalhados. Saber como relacionar-se em grupo pressupõe um controle evolutivo de comportamentos, valores, normas e atitudes.

Os melhores exercícios para educação física escolar

Os melhores exercícios nas aulas são sempre aqueles que envolvem descontração, dinâmica e um ar de brincadeira, no entanto são diferentes dependendo da faixa etária ou ciclo que o aluno está. Segue alguns exemplos de exercícios e brincadeiras dirigidas e jogos para cada ciclo:

Ensino Fundamental I

- **Amarelinha:** todas as crianças podem participar. Com giz desenhe sete casas numeradas no chão, que terminam com um círculo escrito céu. A brincadeira consiste em jogar a pedra nas casas em ordem numérica e ir pulando com um pé só, evitando pisar na casa onde caiu a pedra, pegando-a na volta. Ganha quem chegar ao céu primeiro sem pisar nas linhas ou com os dois pés.
- **Coelhinho sai ta toca:** divida as crianças em grupos de três, sendo que duas ficam de mãos dadas simulando uma toca e a terceira criança seria o coelho fica ao meio. Duas ou mais crianças devem ficar sem toca, no centro da brincadeira. Quando a professora fala: coelhinho sai da toca! Todas as

crianças tem que mudar de toca. As crianças que estão no centro tem que tentar ocupar as tocas que ficam vazias, e as outras crianças que estão na toca deve trocar de toca, quem ficar sobrando vai para o centro e a brincadeira recomeça.

- **Dança das cadeiras:** faça uma roda de cadeiras e outra roda de crianças em volta das cadeiras, sendo que deve ter uma cadeira a menos que o número de crianças que vão brincar. Começa a tocar a música e as crianças andam em volta das cadeiras com as mãos para trás. Quando a música parar todas as crianças devem sentar-se. Sai da brincadeira quem não conseguiu sentar-se, tira-se uma cadeira e a brincadeira recomeça. Ganha quem se sentar na última cadeira.

- **Dança das cadeiras alternativas:** várias cadeiras com bexiga serão

espalhadas na sala. Os participantes serão vendados e começa a tocar a música. Quando parar a música, todos devem sentar e estourar as bexigas, será eliminado aquele que não conseguir uma cadeira. O jogo recomeça com uma cadeira a menos, ganha quem se sentar na última cadeira.

- **Morto-Vivo (vivo-morto):** uma criança é escolhida para ser o chefe, ou seja, é quem vai dá ordem e as outras crianças deverão obedecer. O chefe dirá morto ou vivo. Se o chefe diz morto às crianças devem abaixar. E se o chefe disser vivo, as crianças devem ficar de pé. O objetivo do chefe é fazer os participantes ficarem confusos com sua comanda que deve ser cada vez mais rápida. Quem errar sai do jogo, a criança que sobrar é a vencedora.
- **Pular Corda:** existem várias brincadeiras com a corda, porém algumas bem conhecidas das crianças são aquelas que duas crianças batem a corda e cantam uma música, e a criança que está pulando deve fazer exatamente aquilo que é descrito na música, por exemplo:



- **O Homem**

O homem bateu em minha porta e eu abri

Senhoras e Senhores ponham a mão no chão (a criança que está pulandodeve colocar a mão no chão);

Senhoras e Senhores pulem num pé só (deve pular a corda com um pé só);

Senhoras e Senhores deem uma rodadinha (roda enquanto pula);

E vá para olho da rua (a criança deve sair sem a corda parar).

Ensino Fundamental II

- **Stop:** essa brincadeira o aluno vai usar caneta e papel, ele vai fazer um quadro com dez colunas e cada uma delas coloca-se alguns itens como: nome, lugar, animal, cor, carro, objeto, artista, fruta, filme etc. Então se sorteia uma letra e todos deverão preencher cada coluna que começa com essa letra. Por exemplo: a letra C foi sorteada, então deverá preencher todas as colunas do jogo com palavras que começam com a letra C: carro, cor, nome... Quem preencher tudo primeiro grita **Stop!** Fim da primeira rodada. Faz-se então a contagem dos itens preenchidos por cada participante. Cada item preenchido vale 10 pontos. Se mais de um participante tiver colocado a mesma palavra para um determinado item, em vez de 10 só terá 5 pontos cada um. Ganha o jogo quem obtiver maior número de pontos;
- **Pinga-bola:** é praticamente igual ao time de vôlei, os alunos são divididos em dois grupos numa quadra, ao meio fica a rede de vôlei. Um estudante de posse da bola a lança para o lado adversário com o braço acima da cabeça, imitando o saque por cima. Ao ultrapassar a rede, a recepção deve ser feita somente de manchete, após a bola pingar uma vez no solo. Devem-se dar três passes de manchetes pingadas antes de passar a bola para o outro lado, que realizará o mesmo procedimento. O grupo que errar possibilita um ponto e a posse da bola para o outro

grupo sacar.

Exercícios e brincadeiras para o ensino médio

- **Travessia**

Atividade estimula o grupo e pensar em estratégias para vencer desafios. Inicie o jogo dividindo a sala em 3 partes (margem 1, rio e margem 2), com 2 pedaços de barbante. Peça para que a turma fique atrás de uma das margens. Coloque as cartolinas no chão, formando uma ponte inacabada (é importante que ela não chegue a outra margem), deixando um espaço para ser colocadas 2 cartolinas.

Pede-se para que todo o grupo imagine que um vulcão está em erupção e que, em pouco tempo, as lavas chegarão até eles. Ressalte que eles não podem pisar na água porque o rio está cheio de piranhas. O grupo todo deve atravessar a ponte, ao mesmo tempo.

Reserve alguns minutos para o grupo conversar e combinar uma estratégia para atravessar a ponte de uma só vez. Quando o grupo se mostrar pronto, peça para que atravessem a ponte porque a lava se aproxima.

Acompanhe a travessia, garantindo que eles não pisem no rio e que cada subgrupo de 4 pessoas fique em apenas um pedaço de cartolina. Quando todos estiverem na ponte peça para que o último passe a cartolina que sobrou no chão para o primeiro da fila, passando pelas pessoas que estão na ponte.

Aguarde “a pedra” ser colocada e, se necessário, a utilização da segunda pedra. Com a ponte conectada à outra margem, permita que todos passem para o outro lado do rio.

Deixe a turma se recompor, peça para que façam um círculo de cadeiras (dependendo do grupo, pode ser uma roda de pessoas sentadas no chão) para discutirem como se sentiram no jogo. Ajude-os a perceber que foi necessário diálogo e organização para poderem atingir o objetivo.

- **Futebol**

O futebol é o esporte mais praticado no Brasil e um dos mais queridos entre os

alunos, principalmente os meninos. Esse tipo de ensino conhecido como pedagogia do dominante, no qual, Paulo Freire explica que quem predomina é somente o discurso e a prática do professor. Ou seja, o docente seria o sujeito da educação, e os alunos apenas receptores de informações prontas sem ao menos opinarem. Infelizmente muitos educadores físicos insistem em apenas mostrar o conteúdo e o conhecimento prontos aos estudantes, impossibilitando-os de fazer parte do conhecimento, de poder construí-lo através das suas vivências e experiências.

O futebol não pode ser ensinado somente como um simples jogo de regras e conceitos técnicos. É preciso valorizar o conhecimento histórico social dele, seus impactos na sociedade e como está inserido em nossa cultura. Além disso, é preciso ensinar o que o esporte pode nos proporcionar de melhor, o coletivo acima do individual, a solidariedade, o respeito para com o próximo e a diversidade social.

- **Vôlei**

O que o futebol é para os meninos, o vôlei é para as meninas, pelo menos em grande parte das escolas, sem dúvida é um esporte que chama bastante atenção dos alunos. Muitas crianças só têm acesso a esse esporte nas aulas de educação física, portanto é um esporte que deve ser muito explorado nas instituições de ensino, assim como o futebol. Os alunos também devem ter conhecimento sobre a história da modalidade, sua transição, e a relação do esporte com o Brasil.

Além é claro, que o jogo é uma oportunidade de ensinar conteúdos às crianças, estimulando-as, e principalmente, que se entenda que o aluno se encontra como sujeito e não como objeto no espaço educativo.

O vôlei deve ser ensinado de forma lúdica, contribuindo para que a criança tenha prazer em jogá-lo e se envolva com essa modalidade a ponto de querer conhecer mais sobre o esporte e desenvolver suas habilidades em relação ao desporto.

- **Basquete**

O basquete é um esporte em equipe que contribui para o desenvolvimento emocional, psicológico e físico do aluno, desde que o professor o ensine de forma educativa e não mecanizada, ou seja, quando o professor passa apenas as regras e conceitos técnicos sem se comprometer com a importância do conhecimento histórico social do esporte.

Esse esporte colabora para prevenção de doenças que estão cada vez mais impactando crianças e jovens da atual geração, como: obesidade, diabetes, estresse, ansiedade, depressão e claro o sedentarismo.

De acordo com Balbino e Paes (2005), o educador deve compreender que o basquete promove o movimento humano, as inteligências múltiplas, os aspectos psicológicos, os princípios filosóficos e a aprendizagem social do aluno.

O importante é também tornar a aula divertida, ensinar basquete para crianças, por exemplo, deve ser de forma descontraída, sem utilizar técnicas muito elaboradas, mantendo o aluno sempre comprometido com o aprendizado.

- **Esportes em grupo**

As aulas de esporte em grupo ensinam:

- Trabalho em equipe;
- Inclusão social;
- Compartilhar;
- Partilhar;
- Técnicas de modalidades diversas.

Os estudantes aprendem também a solucionar situações problemas.

O bom dos esportes em grupo é que podem ser praticados por todos os alunos, desde os pequenos até os adolescentes, e também os alunos com necessidades especiais. Para tanto é importante fazer adaptações com relação ao jogo, como:

- Tamanho e peso da bola;
- Tamanho da quadra;
- Altura das redes de vôlei e cestas de basquete de acordo com a faixa etária



Copyright: este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Atribuição Creative Commons License®, que permite o uso irrestrito, distribuição, e reprodução em qualquer meio, desde que o autor e fonte originais são creditados.

criança.

É importante criar campeonatos na escola, pois contribuem para os alunos aprenderem análise tática, trabalho em equipe e respeito ao adversário, porém todos devem participar. Destacamos também a importância da formação das equipes que devem ser diversificadas tanto em gêneros, portes físicos e também os mais e os menos habilidosos.

Já o professor deve sempre manter os alunos motivados, ditar e explicar com clareza as regras do jogo, e intermediar conflitos entre os alunos. Além de incitar os estudantes a identificar as próprias capacidades físicas, como ritmo, velocidade, força e resistência para que consigam se sair cada vez melhores.

A importância do profissional de Educação Física

Há aproximadamente três décadas, a graduação do profissional de Educação Física era pautada em suas habilidades físicas e motoras, enquanto o conhecimento teórico e científico não possuía destaque no curso. Com o desenvolvimento científico no campo das ciências médicas e da saúde, a Educação Física passou a ser essencial na prevenção e no tratamento de diversas doenças e na promoção da saúde e qualidade de vida. Desse modo, o Conselho Nacional de Saúde (resolução nº 218 de 6 de março de 1997), reconheceu os profissionais de Educação Física como Profissionais de Saúde. Além disso, o Ministério da Saúde também incluiu a atividade física no Sistema Único de Saúde (SUS).

Essa mudança refletiu nos currículos de formação profissional, que dividiu o curso de Educação Física em licenciatura e bacharelado, formando profissionais com atuações diferenciadas. O primeiro é capaz de atuar na Educação Básica, como professor na escola. Já o segundo diploma permite que o profissional atue nos campos da prevenção, promoção e reabilitação da saúde, na educação e em projetos sociais, de esportes e de lazer.

Portanto, o profissional de Educação Física tem papel fundamental na promoção da saúde populacional, prevenindo doenças como obesidade, hipertensão, doenças cardiovasculares, entre outras, conferindo mais qualidade de vida, bem-estar e longevidade. Além disso, o profissional de Educação Física tem um papel fundamental na utilização do movimento para o desenvolvimento cognitivo de crianças, jovens e

adultos.

A importância da educação física na socialização

Na escola, a criança tem a chance de se socializar com outras crianças através da recreação, jogos e brincadeiras dirigidas. Por isso a educação física tem a conjuntura de contribuir para que a criança ou adolescente desenvolva a autoconfiança interagindo com o grupo e também desenvolver habilidades motoras. A educação física é uma porta para a formação social e de princípios do educando. É preciso que o professor tenha autonomia para administrar e despertar esses valores no aluno, transformando o meio em que vive.

É nas aulas de educação física que muitas vezes lidamos com o diferente, com as limitações físicas e psíquicas nossa e dos outros. Por isso, a importância do docente despertar essa percepção no aluno, para que ele leve para a vida o saber conviver e o saber respeitar a diversidade que faz parte da sociedade.

Educação física e a saúde dos alunos

É importante o professor ter consciência do estado de saúde de seus alunos. Assim, ele poderá desenvolver aulas com mais qualidade, segurança e poderá também orientá-los de forma correta. Para isso seria interessante o professor juntamente com a escola realizar a avaliação antropométrica em seus alunos, além de aplicar o questionário IPAQ (*Internacional Physical Activity Questionnaire*). Este questionário tem o objetivo de avaliar o nível de aptidão física pertinente à atividade física, a coordenação motora e a saúde do aluno. Então, a partir dos resultados planejaremos aulas de educação física.

Essas avaliações são importantes pois o professor passa a conhecer um pouco melhor seu aluno, está fundamentada no que diz os Parâmetros Curriculares Nacionais (1998), em seus objetivos para o Ensino Fundamental do terceiro e quarto ciclos: é importante despertar no aluno o conhecimento do seu próprio corpo e de ser orientado a cuidar do mesmo, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida, para que o aluno tenha responsabilidade em relação a sua saúde e a saúde coletiva.

Importância do aquecimento antes da atividade física escolar

Os nossos músculos precisam de calor, principalmente quando está em repouso. Por isso precisamos fazer um aquecimento antes da atividade proposta. Quando o aluno vai para a aula de educação física é importante que o professor inicie com um pré-

aquecimento. Esse aquecimento possibilita o aumento do fluxo de sangue para os músculos, aumentando a temperatura do corpo e diminuindo a probabilidade de lesões.

O aquecimento é uma ferramenta que deve ser parte integrante do início de qualquer atividade recreativa, esportiva ou laboral. Logo após a atividade física, encerre a aula com um alongamento para relaxar toda a musculatura trabalhada.

Cuidados especiais com o seu aluno atleta durante os treinos de preparação física

Muitos alunos não têm costume de fazer qualquer tipo de exercícios físico. Por isso, o professor deve buscar saber mais sobre a vida e ficar atento a cada movimento que eles fizerem, pois exercícios errados e com falta de postura pode ocasionar problemas ortopédicos e na coluna, além de lesão muscular, dores articulares e câimbras.

É preciso buscar informações sobre a saúde do aluno, se há algum problema de saúde como diabetes, hipertensão arterial, problemas coronarianos e respiratórios, além de problemas na coluna como hérnia.

Exercícios intensos sem saber algum tipo de informação em relação ao quadro clínico podem ser prejudiciais à saúde do estudante. Por isso, a importância de começar a praticar atividades físicas de forma gradual.

Outro cuidado especial é alertar os alunos para a hidratação, sempre dar uma pausa na aula para todos beberem água. Em dias muito quentes utilizar espaços com mais sombras ou quadras cobertas, por exemplo.

Orientar seu aluno a se alimentar melhor em dias que terão aulas de educação física é fundamental. Principalmente na parte da manhã em que muitos deles vão até em jejum para escola, o que é prejudicial.

Expectativas da educação física na visão da comunidade escolar

As expectativas são diferentes no olhar aluno versus professor. Muitos alunos e pais acreditam que as aulas são desenvolvidas corretamente. Porém, uma das grandes preocupações dos professores e das escolas, sobretudo as escolas públicas são a falta de materiais específicos e adequados para o ensino- aprendizagem. A grande maioria possui apenas materiais básicos para jogos coletivos.

Há uma escassez de materiais para ginástica, aeróbica, dança e lutas. Aulas diversificadas contribuem para o desenvolvimento das potencialidades dos alunos, como: a socialização, o desenvolvimento motor e a autonomia.

São importantes também as aulas teóricas, passar para os alunos o conhecimento histórico e cultural dos esportes. Por isso, é importante que o professor esteja se atualizando e muitos por ter uma carga-horária extensa são impedidos de preparar aulas com qualidades.

Porém, como descreve Falkenbach (2002), é na escola o lugar de desenvolver a educação física que provoca as trocas e as aprendizagens entre as pessoas. Ela é responsável pelo aprendizado das relações entre as pessoas por via corporal. Portanto temos as expectativas que a educação física escolar exercerá o papel de fazer e compreender que a criança como sujeito dentro do espaço lúdico-educativo, irá aprender e se desenvolver ao se expressar.

Vantagens e benefícios de uma boa aula de educação física na escola

A educação física escolar promove muitos benefícios, começando pelo incentivo da prática de esportes e atividades físicas, como por exemplo:

- Favorece o desenvolvimento motor;
- Contribui para a integração social da criança e do adolescente;
- Colabora para que os alunos adquiram autoconfiança;
- Melhora a autoestima;
- Contribui para que o aluno se expresse melhor;
- Favorece as questões e vivências sobre o mundo que convivem;
- Ajuda o aluno a conhecer e a compreender as mudanças e o limite do próprio corpo;
- Reduz o estresse e as pressões do dia a dia;
- Cooperar para um estilo de vida melhor;

Ao praticar atividades físicas os alunos têm a vantagem de melhorar a saúde e diminuir riscos de doenças como a obesidade, hipertensão arterial, colesterol alto e doenças respiratórias. Além disso, contribui para desenvolver habilidades nos esportes.

É na escola que os alunos aprendem a importância de ter um estilo de vida mais saudável e equilibrado. O professor representa um papel importante para promover uma vida saudável e ativa aos seus alunos.

Promovendo saúde através da educação física

O professor tem a função de ensinar o que é certo e o que é errado. Isso faz com que sua função seja importante na formação do aluno para a sociedade, ainda que não seja valorizado. Por isso, é muito importante despertar no aluno a consciência de cuidar da saúde, e ter hábitos saudáveis.

Assim o mesmo pode transmitir esses conhecimentos para a família e para a sociedade em geral. Portanto, é importante o docente e a escola usarem ferramentas que possam impactar de maneira positiva a vida do aluno. Essas ferramentas são entre outras a informação:

- Palestras, debates, mesa redonda, peças teatrais, jogos sobre a atividade física, alimentação saudável, uso de drogas, sexualidade, saúde etc;
- Despertar no aluno o interesse pela prática de exercícios físicos;
- Elaborar junto com os alunos projetos para a escola e para a comunidade sobre vida saudável e desportos;

CONCLUSÃO

A educação contemporânea renovadora busca constantemente novas metodologias e ferramentas que diversifiquem o trabalho coletivo. Assim, o estudante é inserido como o sujeito principal desse trabalho, transformando a sua realidade.

Mais do que estimular a prática de um esporte, a educação física tem a função de permitir que os alunos vivenciem outras culturas. É preciso entendê-la como uma manifestação de cultura, onde o estudante além de saber praticar os movimentos corporais corretamente deve também entender a importância da cultura notória.

É essa educação contemporânea e renovadora que queremos ver nas aulas de educação física. Por isso, é necessário que o educador, a escola e a comunidade estejam abertos aos avanços e transformações que faz parte da sociedade, onde a informação é a temática fundamental do corpo social estabelecida através da convivência das pessoas, das relações construídas e de uma qualidade de vida estável.

Somente com esta pesquisa não é possível apontar a real importância da Educação Física escolar, mas através desta pesquisa pudemos constatar que, na visão da população pesquisada, a Educação Física escolar não se apresenta como deveria, pois sempre acaba limitando-se a uma pequena quantidade de atividades que não geram reflexões posteriores, que perdem seu significado na promoção do imediatismo. Segundo os dados levantados, a falta de embasamento teórico e o comodismo dos professores, além de outros fatores como, por exemplo, os excessos de atividades recreativas acabam formando uma opinião errada da disciplina para os alunos, principalmente pelo fato de que a Educação Física lhes aparece muitas vezes sem significado

ou objetivo bem definido. É esta falta de objetivo e de identidade da disciplina que, segundo o que foi comentado e pesquisado, gera conflitos para a Educação Física escolar, pois falta-lhe uma razão de ser que vá além do corpo, ao mesmo tempo que não o esqueça, e é onde encontra-se o desafio do profissional, em fundamentar cada vez mais suas práticas e dedicar-se à profissão, realizando de maneira efetiva o papel de educador.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Diretrizes Curriculares Nacionais. Brasília: Secretaria de Educação Média e Tecnológica, 1998.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Parâmetros Curriculares Nacionais. Brasília: Secretaria de Ensino Fundamental, v.7, 1998.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Parâmetros Curriculares Nacionais. Brasília: Secretaria de Educação Média e Tecnológica, 1999.

FALKENBACH, Atos P. A Educação Física na Escola: uma experiência como professor. Lajeado, UNIVATES, 2002.

FREIRE, Paulo. Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 2000.

JOVEM, Onda. Jogos cooperativos, encrachado, 27. Fev.2013. Disponível em:<
<http://www.ondajovem.com.br/central-de-conteudo/dinamicas/encrachando>> Acesso em: 05 set.2021.

JOVEM, Onda. Jogos cooperativos, travessia, 12. Ago.2011. Disponível em:
<<http://www.ondajovem.com.br/central-de-conteudo/dinamicas/travessia>>. Acesso em: 05 set.2021.

PAES, R.R; BALBINO, H.F. Pedagogia do esporte: contextos e perspectivas. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2005.

PARANÁ, Secretaria da Educação. Jogos e brincadeiras. Disponível em:
<<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteuco=173>>. Acesso em: 05 set. 2021.

Recebido em: 22/07/2024

Aprovado em: 08/08/2024

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

AHUANARI, H. P. A educação física escolar na formação do aluno num colégio de ensino médio na cidade de aparecida de Goiânia. **REBESDE**, v. 5, n. 2, p. 1-22, 2024.