

Escola Estadual João Sato

Atividade física de “Mamando a caducando”

Justificativa/ saberes curriculares

O trabalho propõe buscar um diálogo e vivências entre os estudantes do ensino fundamental da escola para manter o corpo em movimento, que é fundamental para uma boa qualidade de vida, prevenir doenças e ter um bom estado de saúde física e mental. Utilizando-se de atividades diárias para o corpo, além de queimar calorias, aumenta o bem-estar físico e mental, ajuda no condicionamento físico e reduz as chances de desenvolver doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral – AVC.

Pergunta exploratória/ expedição investigativa

Qual a importância da prática de atividade física em todas as faixas etárias em tempos de pandemia?

Estudantes do ensino fundamental e das séries finais.

A expedição investigativa, composta por 25 alunos do ensino fundamental, foi realizada no ambiente escolar. A proposta da disciplina trouxe uma análise sobre a prática de atividade física. Cumpriram-se duas horas semanais nas quartas-

feiras. Os alunos dividiram-se em grupos para estudar e pesquisar os benefícios da atividade física para crianças e idosos. A partir daí, surgiram diversas dúvidas a respeito do tema.

Definição do tema

Após a atividade prática, foram organizados grupos de pesquisa para discutir as atividades que podem ser realizadas por crianças, jovens e idosos. Os estudantes mostraram-se interessados em saber: quais os benefícios das atividades físicas em diferentes faixas etárias? Quais atividades físicas são desenvolvidas no município com crianças, jovens e idosos? Quais os espaços públicos em nossa cidade que dispõem de instalações para a prática de atividades físicas. A integração foi entre os alunos, que se agruparam para realizar pesquisas. A principal questão foi: qual a relevância da atividade física a todas as idades em tempos de pandemia?

Atividade física de mamando a caducando

Índice inicial e formativo

Após a apresentação da proposta, os estudantes foram organizados em grupos para realizarem

um levantamento sobre os benefícios das atividades físicas para crianças, jovens, adultos e idosos. Cada grupo fez uma breve apresentação dos conhecimentos discutidos. Durante a troca de conhecimentos surgiram vários questionamentos. Organizamos alguns questionários com os estudantes do ensino fundamental e médio e entrevista realizada com o Grupo da Melhor Idade praticante de atividade física. Foram desenvolvidas vivências de exercícios físicos, realização do Dia D de Atividade física com todos os estudantes da escola. Aula a campo para conhecer as atividades desenvolvidas na Praça do Lago Azul, de Araputanga.

Após a aplicação do questionário sobre a quão os estudantes são ativos, os estudantes discutiram os resultados. Foi constatado que 38,2% disseram ir à escola caminhando, 35,3% vão de bicicleta e 26,5% vão de moto ou carro. Sobre atividades diárias realizadas, 35,3% relataram que passam a maior parte do tempo sentado e, quando muito, caminham distâncias curtas, 35,3% na maior parte do dia realizam atividades físicas moderadas, como caminhar rápido, ou tarefas manuais e 11,8% diariamente realizam



Escola Estadual João Sato

Atividade física de “Mamando a caducando”

atividades intensas. Diante da quantidade de horas do uso do celular em redes sociais, 38,2% usam 12 horas, 32,4% 24 horas e 29,4% menos de 6 horas. Sobre as atividades que são realizadas no momento de lazer, como passear de bicicleta ou caminhar, 45,5% dos estudantes responderam que duas vezes por semana ou mais, 36,4% não faz nenhum tipo de atividade e 18,2% uma vez por semana. Dos estudantes pesquisados 29,4% relataram dificuldade em se concentrar nas aulas, 50% às vezes e 20,6% que não apresentam dificuldade de se concentrar. A preocupação era: qual a importância da prática de atividade física em todas as faixas etárias em tempos de pandemia? Como mobilizar de mamando a caducando para o exercício e sua importância? O que distancia as pessoas dos exercícios em tempos pandêmicos?

Articulação com o currículo/ mobilização dos saberes escolares

Educação física, ciências e matemática.

Apresentação de slides; confecção de cartazes orientando a prática de atividade física; os efeitos no organismo; filme: Menina de ouro; organização de um questionário para entrevista. Aplicação do questionário e análise dos gráficos e resultados. Término da confecção dos cartazes e exposição; aula em campo: levar os alunos ao Lago Azul, e demonstrar as atividades executadas no espaço. Levantamento da aula campo em realizar um dia D de atividade física com todos da escola. Relação da atividade física e a ciência. Continuação: atividade física e a ciência. Fazer uma aula de atividade física com as turmas do ensino fundamental. Um momento com todos eles, para vivenciarmos alguns exercícios. Vivenciar as experiências vividas nas aulas de campo. Aula em campo: realizar uma prática de atividade física, com os idosos do Projeto Realizar e um piquenique com os alunos na praça no Lago Azul. Confecção de cartazes para a culminância. Preparativos para culminância.

Cooperação, cidadania, respeito pela diversidade, diálogo

A cooperação entre a comunidade interna e externa, automaticamente construindo a cidadania e a solidariedade e principalmente promovendo o diálogo e o respeito pelas diversidades entre a comunidade escolar.

Comunidade de aprendizagem

A aula em campo foi realizada na Praça do Lago Azul. Os estudantes puderam

conhecer as atividades praticadas, como caminhada, futebol e vôlei de areia, e basquetebol de rua. No local ainda realizaram pesquisa e diálogos com pessoas idosas.

Índice final

A avaliação foi realizada durante o processo. Considerando os aspectos estudados e vivenciados, pode-se concluir que os estudantes tiveram uma boa participação, mas ainda não têm uma prática significativa de atividades físicas diárias fora da escola, demonstrando compreensão quanto à importância dela. Fica claro que essa prática deve ser mais discutida e vivida entre os estudantes. Sua importância foi reconhecida em todas as etapas da vida.

Durante aula campo no lago foram realizadas entrevistas. A maioria dos idosos que estava presente relatou que caminha para ter hábitos mais saudáveis ou porque o médico recomendou e acham o local adequado para isso, pois podem caminhar e ainda encontrar os amigos. Após a entrevista, os estudantes conversaram com os idosos sobre a importância do exercício físico para a qualidade de vida, no tratamento e a socialização. De acordo com uma pesquisa recente da OMS, o sedentarismo é uma das principais causas do aumento de ansiedade no Brasil, visto que 83% dos jovens não praticam a quantidade mínima de exercícios necessários. A falta de atividade física pode causar problemas de comportamento e cognição graves para a geração no futuro. A inatividade física pode prejudicar a autoestima, causar problemas de comportamento e aumentar o risco de depressão e até mesmo Parkinson. A pandemia causou um impacto negativo no comportamento e na saúde mental da população. Medidas como isolamento e distanciamento social aumentaram os casos de depressão e ansiedade. Por isso a prática regular de atividade física combate essa nova condição da sociedade, que melhorar o condicionamento físico, a capacidade cognitiva e diminui os níveis de ansiedade e estresse de maneira geral.

Mostra pedagógica/ cooperativa

Para a mostra pedagógica foi confeccionado um banner com os resultados e fotos das vivências apresentada a toda comunidade no dia 7 de dezembro de 2022.



FICHA TÉCNICA

Escola: Escola Estadual João Sato

Etapa de ensino: Ensino Fundamental II

Turmas: 6º, 7º 8º e 9º ano

Quantidade de alunos: 27

Educadores: Patricia Otenio, Lizia Kelle dos Santos Almeida, Rosemeire da Silva Francisco

Assessoria pedagógica: Joana Darc Xavier Alves

Estado: Mato Grosso

Município: Araputanga

Cooperativa: Sicredi Biomas

Data Inicial: 07/03/2022

Data Final: 23/11/2022