

E. E. João Sato

| Os benefícios da atividade física para crianças e jovens

Justificativa e saberes curriculares

Esta proposta surgiu a partir de leituras e estudos sobre o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, lançado em 29 de junho de 2021 pela OMS. O guia é dividido em oito capítulos e aborda a prática de atividades físicas em diversos contextos, grupos e ciclos de vida, recomendações sobre a quantidade, a intensidade e os exemplos de atividades aeróbicas, de força e de equilíbrio, além de indicações para um estilo de vida ativo. Durante os estudos sobre o guia, surgiram várias inquietações que motivaram os alunos a ir em busca de novos saberes e que pudessem ajudar seus colegas na obtenção de hábitos saudáveis. Os componentes curriculares que nortearam os estudos foram Educação Física, Matemática e Geografia.

Pergunta Exploratória / Expedição Investigativa

Quais os benefícios da atividade física para quem tem depressão? A expedição investigativa foi realizada pelos estudantes do ensino médio no ambiente da Escola Plena João Sato, onde foram organizados grupos que visitaram as salas de aula de posse de um questionário que foi aplicado a todos os estudantes da escola. Foram organizados 5 grupos e cada um ficou responsável por realizar as entrevistas de forma individual nas turmas. Para realizar a entrevista escolheram 3 perguntas: você fica deprimido, triste, chora frequentemente? Pratica algum tipo de atividade física fora do ambiente escolar? Conhece os benefícios da atividade física? Os estudantes escolheram realizar a entrevista fora da sala de aula por acreditar que ficariam mais à vontade para responder.

Definição do Tema

Atividade física e saúde. Você fica deprimido, triste, chora frequentemente? Pratica algum tipo de atividade física fora do ambiente escolar? Conhece os benefícios da atividade física?

Índice Inicial e Formativo

Após a prática da expedição investigativa, foi feita uma roda de conversa onde discutiram sobre o tema e o que descobriram sobre o assunto. Os estudantes relataram a importância da prática regular de atividade física e suas contribuições para a proteção e combate a doenças, além de estar relacionada a um menor índice de mortalidade. Diante disso, perceberam que a atividade física é considerada um dos determinantes e condicionantes para a saúde no país. Depois da roda de conversa, os estudantes foram incitados a comunicar em grupo e como provocação foi feita a seguinte indagação: o que gostariam de saber mais sobre o tema? Levando em consideração a exploração do ambiente escolar, cada grupo ficou de formular uma

pergunta, totalizando 5 e no final escolheram 3.

Articulação com o currículo / Mobilização dos Saberes Escolares

Educação Física: os benefícios da atividade física desde criança até a fase adulta. Matemática: análise e construção de gráficos. Geografia: utilização do google maps e aprender a realizar mapas. A proposta inicial foi a realização do esporte corrida de orientação com o objetivo de incentivar a prática de atividade física e estudos sobre sua importância. A orientação foi organizada em grupos, onde cada grupo de competição recebeu em mãos o texto Guia de Atividade Física da População Brasileira, lançado em junho de 2021, sendo uma das ações de status do Ministério da Saúde. Teve como objetivo a passagem por uma sequência de pontos de controle distribuídos no terreno da escola, com perguntas sobre os textos, os quais foram identificados em um mapa, tendo o grupo a total liberdade, dentro dos limites das regras, de escolher o melhor caminho para concluir seu percurso, vencendo a prova aquele que realizar o percurso no menor tempo possível, respondendo as perguntas sobre o tema e não esquecendo que os competidores só poderão ser auxiliados pelo mapa e pela bússola. Apresentação dos resultados da pesquisa na escola para equipe de profissionais da Secretaria de Esportes de Araputanga. Entrevista com o secretário de Educação e Esporte de Araputanga. Apresentar os resultados para a gestão do município de Araputanga para uma reflexão sobre a importância da oferta de atividade física e exercício físico para crianças, jovens e idosos de nossa cidade. Mapear os locais onde a oferta de atividade física na cidade. Palestras com profissionais da saúde e profissionais de educação física sobre a importância da atividade física. Realização de um evento esportivo na escola.

Cooperação, cidadania, solidariedade, respeito à diversidade e diálogo. A cooperação entre a comunidade interna e externa com o trabalho voluntário, automaticamente construindo a cidadania e a solidariedade e principalmente promovendo o diálogo e o respeito às diversidades entre a comunidade escolar.

Comunidade de Aprendizagem

Estudantes de 12 a 18 anos, em média de 209 participantes.

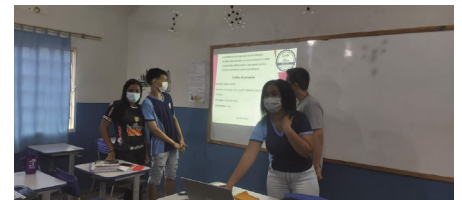
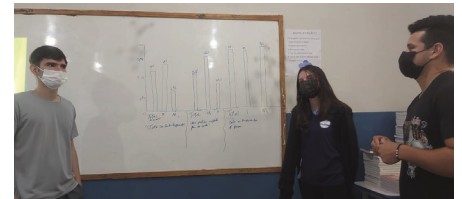
Índice Final

Os resultados do projeto foram satisfatórios, conseguindo alcançar os objetivos propostos e uma maior prática de atividades físicas no processo com mais conscientização. A proposta culminou em vivência de vários jogos

e esportes, como: atletismo, ping pong, futsal, basquetebol, voleibol e queimada.

Mostra Pedagógica / Cooperativa

Apresentação de um vídeo para a mostra virtual.



FICHA TÉCNICA

ETAPA DE ENSINO
Ensino médio

TURMA
3º ano

QUANTIDADE DE ALUNOS
25

EDUCADORES
Vanderleia Gonçalves Santana Furlani
Marilda Alves da Silva
Lizia Kelle dos Santos Almeida

ASSESSORIA PEDAGÓGICA
Joana Darc Xavier Alves

DATA INICIAL
03/08/2021

DATA FINAL
20/12/2021