

OS EFEITOS POSITIVOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE

Acadêmico: Daniel Nunes

Professoras Orientadoras: Elis Regina Frigeri e Sandra Fachineto

RESUMO

O esporte como conteúdo da Educação Física escolar, pode contribuir para motivar a prática esportiva, trazendo assim uma função pedagógica que levem os adolescente a uma motivação de prática esportiva consciente. Diante do exposto o estudo teve como objetivo, trabalhar o estilo de vida a partir de práticas esportivas visando à promoção a saúde. Através dos resultados obtidos, verificou-se que é possível trabalhar o estilo de vida a partir de atividades esportivas visando à promoção a saúde com as turmas do 2º e 3º ano do ensino médio. Para este foi proporcionado o conhecimento sobre a importância da prática de atividade esportiva para a saúde, fazendo relações entre os benefícios de tal.

Este trabalho tem como finalidade relatar as práticas docentes realizadas durante o Estágio Curricular Multidisciplinar II que aconteceu no primeiro semestre de 2017 e foi realizado na Escola de Educação Básica Nossa Senhora da Salete. Foram realizadas 18 aulas da disciplina de Educação Física, onde o objetivo da intervenção pedagógica era trabalhar os efeitos positivos da prática de atividade física para a saúde.

Desta forma, a atuação docente iniciou no dia 11 de abril de 2017, sendo que neste dia foram realizadas 2 aulas com a turma do 2º ano do

Inserção na comunidade

ensino médio e 2 aulas com a turma do 3º ano do ensino médio. Conforme planejado no plano de ensino e aprendizagem, a aula teve início com uma parte teórica e em seguida foram realizadas algumas atividades práticas.

A segunda semana iniciou-se com 2 aulas com a turma do 2º ano do ensino médio e 2 aulas com a turma do 3º ano do ensino médio. Neste dia, conforme consta no plano de ensino e aprendizagem, a aula teve atividades práticas do voleibol como incentivo à atividade física, em seguida explicação sobre a Frequência Cardíaca no exercício e aferição manual da mesma. Posteriormente foi realizado um jogo de voleibol.

A terceira semana de estágio teve início no dia 25 de abril de 2017, sendo que neste dia foram realizadas 2 aulas com a turma do 2º ano do ensino médio e 2 aulas com a turma do 3º ano do ensino médio. Inicialmente foi proposto aos alunos atividades práticas/recreativas do voleibol como incentivo a prática de atividade física e ao final da aula foi realizado um feedback das aulas anteriores, buscando questioná-los sobre o que até então eles haviam compreendido do tema proposto. Foi possível perceber que eles haviam compreendido com tranquilidade o que o estagiário havia dito.

A quarta semana de estágio teve início no dia 02 de maio de 2017, neste dia foram realizadas 2 aulas com a turma do 2º ano do ensino médio e 2 aulas com a turma do 3º ano do ensino médio. Neste momento houve uma conversa sobre o que eles lembravam das aulas anteriores sendo realizada uma aula teórico-prática com utilização do Pentágono do Bem-Estar de Nahas e debate sobre o assunto, posteriormente foi realizado Vivências práticas da modalidade de voleibol.

Na última semana foram realizadas 2 aulas com o 2º ano do ensino médio, na qual foram realizadas atividades práticas de voleibol e ao final uma conversa sobre o que eles haviam aprendido durante as aulas.

Acredito que as ações propostas foram coerente com o plano de ação proposto, tendo como base o contexto das turmas. A contribuição no aprendizado dos adolescentes, tendo como foco o estilo de vida saudável, foi sem dúvidas o ponto positivo deste estágio.

Inserção na comunidade

Durante a vivência do Estágio Multidisciplinar II, conclui-se que é possível trabalhar o estilo de vida a partir de atividades esportivas visando à promoção a saúde. Para este foi proporcionado o conhecimento sobre a importância da prática de atividade esportiva para a saúde, fazendo relações entre os benefícios de tal. Buscou se também a promoção da saúde através do incentivo a prática de diferentes tipos de esportes.

Bergamasco et al. (2008), afirma que a idade escolar é sem dúvidas o melhor período para a adoção de um estilo de vida saudável e desta forma ser mantido também na vida adulta. Os autores acrescentam também a importância da participação de crianças e adolescentes em atividades que envolvam o “movimentar-se”, pois também é um meio de melhorar a socialização, lazer, auto estima e confiança, aspectos considerados importantes para uma vida saudável.

Diante da experiência adquirida durante o estágio, é importante salientar a evolução que foi ocorrendo durante o processo. O desenvolvimento como professor ficou evidente com o aumento de segurança em ministrar as aulas. Por fim, é relevante enfatizar a importância do estágio para o desenvolvimento do acadêmico no processo de formação do professor. Sem dúvidas é uma etapa essencial para descobrir-se ou firmar-se como futuro docente.

REFERÊNCIAS

BERGAMASCO, Juliana Silvério et al. Promoção da atividade física na infância como forma de prevenção de futuras doenças crônicas. *Efdeportes-Revista Digital*, Buenos Aires, v. 13, n. 121, 2008.

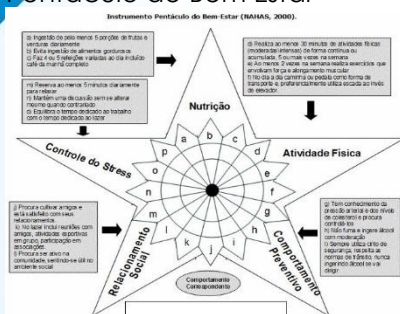
Imagens relacionadas
Medindo a pulsação

Inserção na comunidade



Fonte: Como Fazer Tudo

Pentágulo do Bem Estar



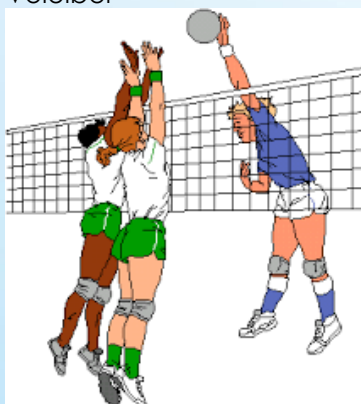
Fonte: efdeportes

Frequencímetro



Fonte: globoesporte.com

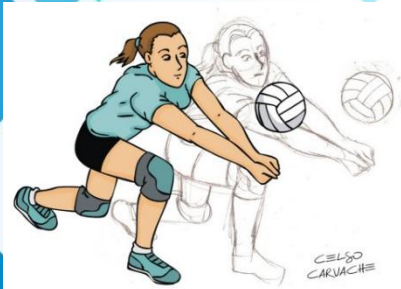
Voleibol



Fonte: galeria.colorir

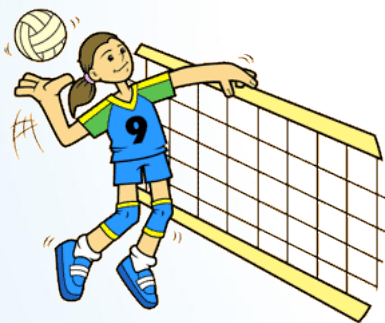
Inserção na comunidade

Voleibol



Fonte: galeria.colorir

Voleibol



Fonte: galeria.colorir