

45 - PROJETOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA: UM DIÁLOGO POSSÍVEL

LUCIO MARQUES VIEIRA-SOUZA

Universidade do Estado de Minas Gerais-UEMG

Passos, Minas Gerais, Brasil

ADONAY PIMENTEL ALELUIA FREITAS JÚNIOR

Universidade Evangélica de Goiás-UniEVANGÉLICA

Anápolis, Goiás, Brasil

profedf.luciomarkes@gmail.com

Doi: 10.16887/93.a1.45

ABSTRACT

The present study is an experience report lived in the school environment, aiming to present the importance of integrating the Projects of the Curricular Component Physical Education of Basic Education with School Management and Interdisciplinarity, with the inclusion of children and adolescents through corporal practices, whether through reasoning games such as chess, sports practice with Futsal and raising awareness of the importance of physical activity through guided walks. The Chess project provides students with the opportunity to get to know and learn the game and use it to develop their cognitive skills. The Futsal Project contributes to the importance of encouraging the assessment of physical fitness within the school. The guided walk seeks to encourage the school community to practice some physical activity on a permanent basis, in this specific case walking, making students and the local community aware of the correct way to practice walking, its benefits and adequate nutrition for maintaining health. Therefore, a dialogue between the projects of the Physical Education curricular component with School Management and Interdisciplinarity is possible.

Keywords: Physical Education, School Management, School.

RESUMEN

El presente estudio es un relato de experiencia vivida en el ambiente escolar, con el objetivo de presentar la importancia de integrar los Proyectos del Componente Curricular Educación Física de la Educación Básica con la Gestión Escolar y la Interdisciplinaria, con la inclusión de niños y adolescentes a través de prácticas corporales, ya sea a través de juegos de razonamiento como el ajedrez, práctica deportiva con Futsal y sensibilización de la importancia de la actividad física a través de paseos guiados. El proyecto de Ajedrez brinda a los estudiantes la oportunidad de conocer y aprender el juego y utilizarlo para desarrollar sus habilidades cognitivas. El Proyecto Futsal contribuye a la importancia de incentivar la evaluación de la condición física dentro de la escuela. La caminata guiada busca incentivar a la comunidad escolar a practicar alguna actividad física de manera permanente, en este caso específico caminar, sensibilizando a los estudiantes y a la comunidad local sobre la forma correcta de practicar la caminata, sus beneficios y una adecuada alimentación para el mantenimiento de la salud. Por tanto, es posible un diálogo entre los proyectos del componente curricular de Educación Física con la Gestión Escolar y la Interdisciplinaria.

Palabras clave: Educación Física; Gestión escolar; Escuela.

SOMMAIRE

La présente étude est un rapport d'expérience vécu en milieu scolaire, visant à présenter l'importance d'intégrer les Projets de la Composante Curriculaire Éducation Physique de l'Éducation de Base à la Gestion Scolaire et à l'Interdisciplinarité, avec l'inclusion des enfants et des adolescents à travers des pratiques corporelles, que ce soit à travers des jeux de raisonnement comme les échecs, la pratique sportive avec le Futsal et la sensibilisation à l'importance de l'activité physique à travers des promenades guidées. Le projet d'échecs offre

aux étudiants la possibilité de connaître et d'apprendre le jeu et de l'utiliser pour développer leurs compétences cognitives. Le Projet Futsal contribue à l'importance d'encourager l'évaluation de la condition physique au sein de l'école. La marche guidée vise à encourager la communauté scolaire à pratiquer une activité physique de façon permanente, dans ce cas précis la marche, en sensibilisant les élèves et la communauté locale à la bonne façon de pratiquer la marche, ses avantages et une alimentation adéquate pour le maintien de la santé. Par conséquent, un dialogue entre les projets de la composante curriculaire d'éducation physique avec la gestion scolaire et l'interdisciplinarité est possible.

Mots clés: éducation physique ; Gestion scolaire; École.

RESUMO

O presente estudo é um relato de experiência vivenciado no âmbito escolar tendo como objetivo apresentar a importância da integração dos Projetos do Componente Curricular Educação Física da Educação Básica com a Gestão Escolar e a Interdisciplinaridade, com a inclusão de crianças e adolescentes através das práticas corporais, sejam através de jogos de raciocínio como o xadrez, da prática esportiva com o Futsal e da conscientização da importância da atividade física através das caminhadas orientadas. O projeto de Xadrez proporciona aos alunos a oportunidade de conhecer e aprender o jogo e utilizá-lo para desenvolver suas habilidades cognitivas. O Projeto de Futsal contribui com a importância de incentivar a avaliação da aptidão física dentro da escola. A caminhada orientada busca-se incentivar a comunidade escolar à prática de alguma atividade física de maneira permanente, neste caso específico a caminhada, conscientizando os alunos e a comunidade local sobre a forma correta de se praticar a caminhada, seus benefícios e de uma alimentação adequada para a manutenção da saúde. Portanto, é possível um diálogo entre os projetos do componente curricular Educação Física com a Gestão Escolar e a Interdisciplinaridade.

Palavras-chave: Educação Física; Gestão Escolar; Escola.

INTRODUÇÃO

O presente estudo tem como característica um relato de experiência do que foi desenvolvido de março de 2013 a janeiro de 2017, na Escola de Ensino Fundamental Sagrada Família, localizada no Município de Neópolis, Sergipe, Brasil, e a importância da integração dos Projetos do Componente Curricular Educação Física da Educação Básica com a Gestão Escolar e a Interdisciplinaridade. As ideias dos projetos surgiram como forma de inclusão dos alunos da referida escola com as práticas corporais do movimento que vão desde jogos a treinamento esportivo.

Nesse cenário, torna-se relevante registrar que a Educação Básica se constitui:

“[...] pela junção da Educação Infantil, do Ensino Fundamental e do Ensino Médio e tem como objetivo o desenvolvimento do aluno, sua preparação para o exercício da cidadania e a qualificação para o mercado de trabalho.” (BRASIL, 1996).

De acordo com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), n. 9.394/96, a Educação Física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da educação básica.

Dentro do projeto político pedagógico da escola a Educação Física tem como objetivo o desenvolvimento integral do indivíduo, pelo processo de elaboração e reelaboração do conhecimento. Através dos conteúdos, jogos, ginásticas, danças, lutas, esportes e saúde, busca-se o desenvolvimento da corporeidade e movimento humano, considerando sua importância no desenvolvimento do educando. Esta premissa contribui para que o mesmo faça uma leitura crítica da realidade e se perceba como sujeito histórico,

agente de transformação, produto e produtor desta sociedade. As aulas podem ser teóricas, ou seja, em sala de aula, e práticas com atividades diversas corporais.

A Educação Física, aqui entendida como uma disciplina onde a prática pedagógica tematiza formas de atividades expressivas corporais como jogo, esporte, dança, ginástica, formas estas que configuram uma área de conhecimento que podemos chamar de cultura corporal. Dentro desta visão aborda múltiplos conhecimentos produzidos pela sociedade a respeito do corpo e do movimento além de proporcionar aos alunos o desenvolvimento de suas potencialidades de forma democrática e não seletiva garantindo dessa forma o acesso dos alunos às práticas da cultura corporal favorecendo a autonomia e a formação do cidadão.

Algo de grande importância na Educação Física é proporcionar ao aluno a oportunidade de adquirir conhecimentos que relacionem o corpo com a vida cotidianas, criando condições de trabalhar nas mais diversas formas o movimento humano.

Após as elaborações dos projetos eles foram encaminhados para o Departamento de Educação Física – DEF da Secretaria de Estado da Educação de Sergipe, para apreciação e aprovação de execução. Para a realização dos projetos houveram apoios e parcerias de alguns órgãos, setores e pessoas envolvidas tais como: Equipe pedagógica da Escola / Equipe administrativa da Escola / Secretarias Municipais de Educação, Assistência Social e Saúde.

Gestão Escolar

Torna-se papel do gestor escolar, entender os conhecimentos, saberes e valores produzidos culturalmente, expressos nas escolas produtora do conhecimento, no desenvolvimento das linguagens, nas atividades desportivas e corporais e nos movimentos sociais, interagindo no processo de construção do educando. Segundo Luck (2000):

“à gestão escolar se constitui uma dimensão e um enfoque de atuação que objetiva promover a organização, a mobilização e a articulação de todas as condições materiais e humanas necessárias para garantir o avanço dos processos socioeducacionais dos estabelecimentos de ensino orientadas para a promoção efetiva da aprendizagem pelos alunos, de modo a torná-los capazes de enfrentar adequadamente os desafios da sociedade globalizada e da economia centrada no conhecimento”.

As experiências têm revelado êxitos e desafios vividos pela Escola de Ensino Fundamental Sagrada Família na busca da qualidade da educação. O apoio pedagógico permite a concretização da integração dos projetos, norteando a organização e o desenvolvimento de práticas interdisciplinares que propicia o trabalho em equipe, além de contribuir para a separação do isolamento dos estudantes, contextualizando-os em interface com os outros.

Atualmente, estão muito disseminados nas escolas concepções diversas de projetos, que devem enriquecer o currículo tornando os conhecimentos mais vividos e desafiadores para os alunos. Entretanto, que os vários projetos em andamento estejam articulados ao aprendizado, evitando a fragmentação e a disposição provocadas por iniciativas com propostas diferentes e que não se comuniquem entre si. É nesse sentido que deve ser operacionalizada a orientação contida no Projeto Político Pedagógico (PPP) com um total envolvimento da equipe gestora da escola.

Atitudes de apoio e incentivo pedagógico, também fazem parte de uma gestão escolar no processo educativo, os projetos promovidos na escola são ligados as necessidades de aprendizagem dos professores, que, por sua vez, também devem estar vinculados às necessidades de aprendizagem dos alunos. A fim de contribuir para o Projeto Político Pedagógico (PPP) da escola, entende-se que as formas de atividades expressivas corporais é uma linguagem universal e mobilizadora capaz de ajudar, quando bem

encaminhada, na superação de preconceitos, problemas de foro íntimo, limitações em prol do bem comum sobretudo no caso dos esportes coletivos, onde a Escola de Ensino Fundamental Sagrada Família busca ampliar o universo cultural e esportivo dos alunos, em que a Educação Física entra como espaço para reflexões interdisciplinares.

Os projetos interdisciplinares, criados na escola, previstos na proposta pedagógica viabiliza um trabalho coletivo, planejado previamente, de modo integrado com a comunidade escolar, em que se aplica uma metodologia didático – pedagógica pertinente às características dos sujeitos das aprendizagens que garanta a permanência, o sucesso e a frequência do aluno no ambiente escolar com uma formação adequada ao desenvolvimento de sua cidadania.

Interdisciplinaridade

Os projetos interdisciplinares, criados na escola, previstos na proposta pedagógica viabiliza um trabalho coletivo, planejado previamente, de modo integrado com a comunidade escolar, em que se aplica uma metodologia didático – pedagógica pertinente às características dos sujeitos das aprendizagens que garanta a permanência, o sucesso e a frequência do aluno no ambiente escolar com uma formação adequada ao desenvolvimento de sua cidadania.

É interessante que a gestão escolar comece a dialogar como relacionar as áreas do conhecimento com a interdisciplinaridade por meio de momentos de planejamento comum e compartilhamento de projetos e ações realizados na escola, que as atividades propostas não precisam ser apenas de salas de aulas. Elas devem abordar o conhecimento de mundo dos alunos. Nesse ponto a comunidade escolar pode se beneficiar do trabalho interdisciplinar, pois é possível fazer inúmeros cruzamentos com outras áreas, uma vez que o objeto do conhecimento é amplo.

Propondo uma socialização, a gestão escolar tem a oportunidade de promover o intercâmbio de informações entre escola e comunidade, priorizando a criação coletiva do conhecimento. Para isso, pode consultar registros de projetos e ações anteriores, revisando-os e sugerindo ampliações com a ajuda de todos. O intuito é aprimorar cada vez mais a prática pedagógica em consonância com os propósitos ligados à realidade do aluno, socializando com os outros segmentos e a equipe gestora. Para Luck (2000):

“a participação ativa de todos os envolvidos em uma unidade social, para a tomada de decisão conjunta, mediante processo de planejamento participativo, pelo qual a realidade é analisada pela incorporação de diferentes olhares que, ao serem levados em consideração, permitem que as decisões tomadas o sejam a partir de uma visão abrangente das perspectivas de intervenção, além de garantirem o comprometimento coletivo com a implementação do planejado”.

PROJETOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Xadrez

O jogo de xadrez é uma atividade que através do tempo, conquistou cultura e costumes de povos e países em todo mundo durante milênios. Segundo Tirado (2003):

“a invenção do jogo de xadrez já foi atribuída a Chineses, Egípcios, Persas, Árabes e, quem diria, a Aristóteles e ao rei Salomão. Porém a história não confirma tais lendas. Ao que tudo indica, o xadrez surgiu no norte da Índia, durante os séculos V e VI da era cristã. Nessa época não se chamava xadrez nem tinha a forma que conhecemos hoje, evoluindo a partir de um jogo indiano chamado de **Chaturanga**, em que quatro jogadores moviam suas peças de acordo com o resultado de um dado

arremessado, tornando-se mais popular quando se converteu num jogo para dois adversários.”

Para Tirado (2003), foi com o advento da Renascença que o jogo de xadrez sofre as alterações definitivas, transformando-se em um jogo mais fácil. Novos poderes foram dados a algumas peças (dama, bispo, peões), nascendo assim o xadrez moderno.

Tendo como a ideia central de que o xadrez pode ser praticado por pessoas de qualquer idade e que um enxadrista (jogador de xadrez) pode começar a jogar ainda quando criança e seguir jogando até o fim da vida, e outro ponto importante é que o xadrez não requer muitos equipamentos e grandes espaços para a sua prática, sendo suficiente apenas um jogo de peças e um tabuleiro, surgiu a proposta da Direção da Escola de Ensino Fundamenta Sagrada Família da implantação de um projeto deste tipo na referida Instituição.

O projeto xadrez na Escola Sagrada Família teve como objetivo oportunizar aos alunos uma atividade dentro do espaço escolar, que seja atrativa, educativa e inclusiva, melhorando assim a qualidade do ensino e da vida dos nossos alunos.

Algumas pesquisas educativas relacionadas com o xadrez provam a influência positiva deste jogo/esporte sobre seus praticantes. O raciocínio lógico e a capacidade de cálculo são estimulados, produzindo excelentes resultados no desempenho escolar, com destaque particularmente notável em casos de física e matemática.

É um grande impulsionador da imaginação, que também contribui para o desenvolvimento da memória da capacidade de concentração e da velocidade de raciocínio. Foi constatado que o xadrez desempenha um papel social por ensinar a lidar com a derrota e com a vitória, mostrando que "derrota não é sinônimo de fracasso nem vitória é sinônimo de sucesso".

O xadrez é capaz de mostrar consequências de atitudes displicentes, que não tenham sido previamente calculadas, por conseguinte, estimular o hábito de refletir antes de agir, além de ensinar a arcar com as próprias responsabilidades dos próprios atos.

Metas foram traçadas tais como: ter o maior número de adeptos e praticantes e futuramente a participação em torneios e campeonatos, como forma de estímulo e adaptabilidade para as disputas que enfrentarão durante as suas vidas, porém com o intuito das implicações nos aspectos educacionais e de formação de caráter que este projeto venha a propiciar para os alunos da Escola Sagrada Família.

Para a execução deste projeto foram realizadas algumas etapas:

1ª Etapa– Instalação da Sala

Instalação de uma sala na Escola de Ensino Fundamental Sagrada Família, com todas as condições possíveis e necessárias ao desenvolvimento do jogo de xadrez para no mínimo dez e no máximo vinte alunos.

2ª Etapa - Formação das turmas

A Coordenação Pedagógica e o Professor da Disciplina de Educação Física ficaram incumbidos de incentivar a participação das atividades realizadas no CLUBE ESCOLAR DE XADREZ, fazendo as inscrições e distribuindo todos nos seus respectivos horários de acordo com as suas faixas etárias.

3ª Etapa– Elaboração do cronograma de atividades

Em parceria com a Direção e Coordenação Pedagógica da Escola, foram elaborados cronogramas de atividades.

4ª Etapa– Funcionamento da sala de xadrez

A sala de xadrez foi denominada de CLUBE ESCOLAR DE XADREZ.

5ª Etapa– As oficinas de xadrez

Foram realizadas oficinas que consistiram na apresentação do jogo de xadrez por equipes previamente selecionadas e treinadas no próprio clube escolar de xadrez. Com todo material disponível foram visitadas as salas de aulas e feitas apresentações através de jornais, revistas, cartazes, encenações, aulas, palestras e todo material necessário para demonstração do jogo de xadrez.

6ª Etapa - Organização do funcionamento do Clube Escolar de Xadrez

Um programa anual com conteúdo elaborados de acordo com o nível das turmas selecionadas norteará a metodologia de ensino, bem como horários estabelecidos.

7ª Etapa- Acompanhamento e avaliações

Definir as normas e o regulamento do funcionamento do Clube Escolar de Xadrez.

8ª Etapa– Realização de torneios e campeonatos

Foram realizados torneios e campeonatos com os participantes que apresentaram desempenho satisfatório no jogo de xadrez.

9ª Etapa–Estudos de novas perspectivas para o xadrez

No final do ano letivo foram realizados fóruns para avaliação e debates do desenvolvimento do projeto.

Após a conclusão das etapas acima foram adotados alguns procedimentos metodológicos: Histórico / Objetivo pedagógico do jogo / O tabuleiro (divisão e nomenclatura das casas) / As peças (nomes e suas posições no tabuleiro, o valor, movimentos especiais, deslocamento, eliminação das peças adversárias) / O xeque e o xeque-mate / Anotações enxadrísticas / A ética enxadrística / O jogo de xadrez / Regras oficiais, regulamentos e sistemas de competições / Ataque e contra-ataque no xadrez / Participações em torneios e campeonatos / Avaliações.

Seguindo as normas e o regulamento do funcionamento do CLUBE ESCOLAR DE XADREZ, a equipe responsável acompanhará o bom andamento das atividades, preservando o patrimônio, a disciplina interna e realizando reuniões para planejar e avaliar os alunos participantes.

Futsal

O Projeto de Futsal Categoria “A” da Escola de Ensino Fundamental Sagrada Família está inserido dentro do Projeto Político Pedagógico, e atua numa forma de inclusão de crianças e adolescentes de 12 a 14 anos para a prática da modalidade esportiva Futsal. Para a obtenção das informações deste projeto foram realizadas as seguintes ações: comunicação oral e escrita para a comunidade escolar que haveria um processo seletivo para a participação do referido projeto, sendo que os que viessem a ser selecionados deveriam atender algumas normas tais como: frequência, rendimento escolar e participação nas atividades escolares.

O projeto surgiu com a intenção de ensinar de melhorar a qualidade de vida através do esporte, conscientizando sobre o respeito, disciplina e moralidade, preparando os alunos para a vida e dando-lhes condições de conhecer o esporte Futsal e ficar em condições de disputar competições a nível local.

Segundo Bracht (1992), através do esporte a criança aprende a conviver com vitória e derrota, ensina a respeitar as regras do jogo (já que todos são iguais perante a lei), ensina a vencer (no jogo e na vida) através do esforço pessoal (às vezes tem que momentaneamente aliar-se a outro ou outros para atingir este objetivo “cooperação ou

companheirismo”), ensina a competir (já que sociedade é extremamente competitiva e isto a prepara para vida), desenvolve o respeito pela autoridade que é o árbitro ou professor.

O trabalho realizado através do Futsal proporciona ao praticante uma gama de aspectos relacionados à preparação física, aos aspectos sociais, no que diz respeito ao trabalho em equipe, e valores morais como onde aprendem que nem sempre a vitória será o topo do trabalho, aprendendo que a competição será o local de colocar em prática o que aprenderam. Ensinando que não é apenas na hora da vitória que se obtém triunfo, que se aprende muito com as derrotas.

O Futsal vem acompanhado de inúmeros benefícios que estão correlacionados com os objetivos da Educação Física, como o desenvolvimento de aspectos psicomotores como coordenação, equilíbrio, agilidade, lateralidade, força, habilidades motoras finas e grossas, entre muitos benefícios.

Os eixos estruturantes terão como temas: elementos técnicos, táticas, regras, hidratação e vestuário do Futsal. O Projeto foi desenvolvido no Ginásio Municipal de Esportes da cidade de Neópolis.

Este projeto teve como objetivo contribuir com a educação e socialização dos jovens de uma forma interacionista no ambiente escolar e principalmente nas aulas de Educação Física, além de proporcionar aos alunos a oportunidade de desenvolver seus talentos e potencialidades em grupos, que implica num fazer corporal.

O projeto teve a finalidade de proporcionar aos mesmos um espaço para usufruir do esporte como uma prática prazerosa, lúdica e formativa. Evitando assim que os mesmos sofram um desvio de personalidade, fugindo das drogas e outras atividades não construtivas.

Alguns objetivos foram almejados: Proporcionar ao aluno conhecer a modalidade esportiva Futsal, levando a oportunidade de adquirir maiores habilidades, além da capacidade de dominar seus movimentos / Melhoria da coordenação dinâmica geral e condição física / Adquirir condição técnica e tática necessária para prática do futsal / Desenvolvimento da coordenação / Melhoria da percepção espaço – tempo / Disputa sadia, criatividade, jogo, recreação e espontaneidade / Adquirir novas maneiras de aproximação do esporte, uma vez que estão orientadas no sentido de que todas as pessoas do mundo podem praticá-lo / Maior inter-relação e facilidade de se pôr em prática em qualquer lugar ou meio / Usar brincadeiras e jogos em situações educativas para dar à aprendizagem da modalidade / Valorização das conquistas corporais / Conhecer as diferentes partes do corpo envolvidas nos movimentos executados, identificando os movimentos básicos fundamentais e relacioná-los as valências psicomotoras; / Despertar no aluno a possibilidade de superar e preservar sua individualidade, respeitando suas particularidades e dificuldades / Buscar fazer com que o aluno crie gosto pela prática da atividade física através da vivência do futsal, por meio dos fundamentos do esporte / Executar movimentos a partir de sua capacidade e buscando um melhor desempenho técnico e tático, além de exercer controle sobre as atividades ligadas ao corpo.

Metas anuais foram traçadas tais como: participação em 02 (dois) campeonatos, sendo um a nível estadual com o objetivo do nível estadual ficar entre as 08 (oito) melhores equipes do Estado de Sergipe e o outro a nível regional e ou local com o objetivo de ficar entre as 04 (quatro) melhores da competição.

O projeto foi desenvolvido através de exercícios de flexibilidade, exercício com bola, arremessos curtos e longos, recepção média e alta, sistemas de defesa, ataque, movimentação, tática, exercícios de coordenação, vídeos, debates sobre atividades do projeto.

As estratégias utilizadas foram a partir de situações propostas tanto pelo professor quanto pelo aluno, com o intuito de causar curiosidade, os objetivos serão definidos em termos de comportamento e execução. As vivências serão valorizadas no processo de aprendizagem, para que possa ocorrer a participação direta do aluno, permitindo que ele também possa participar opinando e através das diferentes escolhas.

Foi utilizado o Manual do Projeto Esporte Brasil, PROESP, para a avaliação dos padrões de crescimento corporal, estado nutricional, aptidão física para a saúde e para o desempenho esportivo em crianças e adolescentes.

A avaliação foi desenvolvida por meio de observação feita pelo professor no acompanhamento dia a dia, onde mesmo durante os treinamentos avaliará a participação e aprendizagem dos alunos. Além da participação nos eventos esportivos onde será observado se houve aprendizado dos objetivos propostos.

O método avaliativo teve como enfoque principal a relação entre o respeito individual e tempo necessário para aprendizagem de cada um, mais também o esforço em querer acertar apesar das dificuldades, respeitando as particularidades de cada um, fugindo do tradicionalismo existente no ambiente escolar.

Caminhada Saudável

O projeto surgiu após a observação que na cidade de Neópolis, no estado de Sergipe, Brasil, a caminhada é realizada de forma aleatória e sem nenhuma orientação. Foi notada também que o número de pessoas que praticam a caminhada ou qualquer outro tipo de atividade física ainda é muito pequena. Desta forma o presente projeto se justifica devido a necessidade de incentivar a comunidade local a adotar hábitos saudáveis, quanto a prática algum de tipo de atividade física e alimentação adequada, começando com a caminhada que é uma atividade fácil de ser praticada e de total acesso a todos.

Para Toscano (2013), o homem utiliza seu corpo para exercita-se desde muito antes de Cristo nascer. Segundo o mesmo, desde a idade da pedra a atividade física faz parte do cotidiano do ser humano. De acordo com o autor supracitado, a atividade física deve ser compreendida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso.

Entendendo que uma caminhada para ter melhores resultados, deverá ser orientada e acompanhada para melhorar o rendimento dos seus praticantes. Como o ambiente escolar é um espaço que deve ser utilizado para a difusão de ideias e informações, assim começar com este projeto dentro da escola, estaria sendo orientando os nossos alunos e com certeza isso seria repassado para as suas famílias de forma mais natural.

O Projeto Caminhada Saudável visa conscientizar a população sobre os benefícios adquiridos a curto e longo prazo pela prática de uma caminhada saudável, além de mostrar algumas dicas para uma boa caminhada. Pois o exercício de caminhar não significa simplesmente sair andando sem um preparo anterior. Tem regras básicas que devem ser observadas para que os benefícios sejam alcançados.

Por ser a caminhada uma atividade física simples de ser executada, a qual requer muito pouco em termos de equipamento, bem como, é fácil de ser realizada tanto individualmente quanto coletivamente, que foi escolhida como a principal atividade deste projeto. Dentre as vantagens citadas por esta atividade, estão alguns benefícios como a perda ou manutenção de peso, melhora na resistência cardiorrespiratória, melhora na capacidade cardiovascular e ainda o fortalecimento muscular, principalmente dos membros inferiores.

Inicialmente houve uma reunião com a direção e corpo docente da Escola, logo após com os alunos sobre o projeto e a inscrição dos alunos interessados a participar, depois de feita uma triagem, onde foi considerada a vida cotidiana do aluno quanto a prática de atividades físicas e hábitos alimentares. Em um segundo momento, foram planejadas as ações que foram realizadas durante a Caminhada Saudável, e concomitantemente assuntos multidisciplinares foram abordados, ficando na incumbência sobre atividade física, saúde, qualidade de vida, alimentação saudável a critério da Disciplina de Educação Física.

Vale destacar que o sucesso de uma proposta como essa exige esforço integrado de todos os professores, coordenadores e demais profissionais da educação, por meio de métodos interativos, integrados ao currículo, e que valorizem a saúde e promovam a cultura

da paz. Bem como a multidisciplinaridade com o envolvimento das outras disciplinas com a interação dentro do contexto durante todo o ano letivo, como as etapas descritas abaixo:

A - Língua Portuguesa

- Leitura de textos sobre saúde e qualidade de vida;
- Elaboração de redações e poesias com essa temática,
- Debates e apresentação de vídeos.

B - Matemática

- Identificar os alimentos disponíveis na comunidade e seu valor nutricional;
- Calcular a quantidade de calorias na refeição (café da manhã, almoço etc.);
- Fazer cálculos do IMC (Índice de Massa Corpórea) e do IAC (Índice de Adiposidade Corpórea).

C – Ciências

- Males do consumo excessivo de remédios;
- Males do consumo de drogas;
- Meio Ambiente e melhoria da qualidade de vida e saúde.
- Higiene dos alimentos (produção, transporte, conservação, preparo e consumo);
- Doenças associadas à ingestão de água imprópria para o consumo humano;
- Procedimentos de tratamento doméstico da água.

D –História

- História da produção de medicamentos;
- Epidemias e pandemias na história da humanidade;
- Doenças nas civilizações antigas (gregos, romanos, babilônios, egípcios etc.);
- Doenças associadas à falta de higiene no trato com alimentos: intoxicações, verminoses, diarreias e desidratação; medidas simples de prevenção e tratamento;
- História da Medicina no Brasil.

E - Geografia

- Relação entre doença e cultura;
- Medicina ocidental x medicina oriental;
- Tipos de doenças em relação ao gênero, faixa etária e raças;
- Doenças e condições socioeconômicas;
- Doenças ocupacionais;
- O trabalho da Organização Mundial de Saúde (OMS).

F – Inglês

- Tradução de textos com a temática “saúde”;
- Traduzir e comparar letras de músicas que falam de problemas de saúde física e mental;
- Propor aos alunos que pesquisem artistas e músicos de língua inglesa que tiveram problemas com AIDS e com abuso de remédios, álcool e drogas.

G– Sociedade e Cultura

- A visão das religiões sobre as doenças;
- Comparar os brinquedos modernos (Videogame, computador etc.) e os jogos e brincadeiras populares (amarelinha, pular corda, jogar peteca etc.)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de Xadrez proporcionou aos alunos da Escola Sagrada Família a oportunidade de conhecer e aprender o jogo e utilizá-lo para desenvolver suas habilidades

cognitivas. Acredita-se que com a democratização deste jogo e a sua popularização no âmbito escolar, foi oferecida aos alunos uma opção de atividade extraclasse, com a estimulação da criatividade e a imaginação dos alunos, a instigação da capacidade para o processo de tomadas de decisões com autonomia, além do desenvolvimento da atenção e concentração, memória e inteligência, julgamento e planejamento, vontade de vencer, paciência e autocontrole, entre outros benefícios.

Já o Projeto de Futsal com o aumento do número de participantes no Projeto, devido às várias competições que iriam participarmos durante o ano letivo, fez se necessário um trabalho mais específico para suportar o desgaste com os treinamentos, viagens e jogos diários nas competições. Então, surge a ideia de avaliações da aptidão física relacionada a saúde, com um enfoque nas características somatotípicas. Um diagnóstico das reais condições físicas dos alunos / atletas diminuirá os estresses naturais causados pelo treinamento esportivo.

Para a prática da Caminhada Orientada busca-se incentivar a comunidade escolar à prática de alguma atividade física de maneira permanente, neste caso específico a caminhada, conscientizando os alunos e a comunidade local sobre a forma correta de se praticar a caminhada, seus benefícios e de uma alimentação adequada para a manutenção da saúde. Espera-se: incentivar os alunos e a comunidade a adotar hábitos saudáveis com a caminhada orientada / Proporcionar uma atividade de qualidade e orientação para a prática correta / Melhorar a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- BRACHT, Valter. **Aprendizagem social e Educação Física**. Porto Alegre: Magister, 1992.
- BRASIL. Senado Federal. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**: nº 9394/96. Brasília: 1996.
- LUCK, Heloísa. **Perspectivas da Gestão Escolar e Implicações quanto à formação de seus gestores**. In: Em Aberto, n. 72 (Gestão Escolar e Formação de Gestores, Junho de 2000).
- PROJETO ESPORTE BRASIL: manual. Disponível em: <<https://www.proesp.ufrgs.br>> Acesso em: 31 de março de 2022.
- TIRADO, Augusto. **Meu Primeiro Livro de Xadrez**. Curitiba: Expoente, 2003.
- TOSCANO, José Jean de Oliveira. **Qualidade de Vida também é Atividade Física**. EDUFAL. 2013.