



INTEGRANDO RECURSOS EDUCACIONAIS DIGITAIS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: POSSIBILIDADES PEDAGÓGICAS PARA ATINGIR OS OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM





UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO
Faculdade de Educação Física
Campus de Cuiabá-MT

**INTEGRANDO RECURSOS EDUCACIONAIS DIGITAIS NAS AULAS
DE EDUCAÇÃO FÍSICA:
POSSIBILIDADES PEDAGÓGICAS PARA ATINGIR OS OBJETIVOS
DE APRENDIZAGEM**

REALIZAÇÃO

Universidade Federal de Mato Grosso –
Faculdade de Educação Física – UFMT –
Mestrado Profissional em Educação Física em
Rede Nacional - PROEF
Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de
Nível Superior - CAPES

EXECUÇÃO

Evelin Ferreira Gonçalves

SUPERVISÃO GERAL

PROF. DR. EVANDO CARLOS MOREIRA

ILUSTRAÇÕES

Canva.com

IMAGENS

Fotos extraídas da prática pedagógica do
professor – pesquisador devidamente autorizadas
pelos responsáveis legais.

CUIABÁ – MT
2024



Integrando recursos educacionais digitais nas aulas de educação física: [recurso eletrônico]
: possibilidades pedagógicas para atingir os objetivos de aprendizagem / Evelin Ferreira
Gonçalves, Evando Carlos Moreira. -- Dados eletrônicos (1 arquivo : 24 f., il. color., pdf). --
2024.

Modo de acesso: World Wide Web: <https://ri.ufmt.br>.
Inclui bibliografia.

[illegible]

Permitida a reprodução parcial ou total, desde que citada a fonte

GONÇALVES, Evelin Ferreira. Integrando Recursos Educacionais

Orientador: Prof. Dr. Evandro Carlos Moreira 2024 24 f. Disserta

at = FIOEF) - Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, 2024.





SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	05
COMPETÊNCIAS DESENVOLVIDAS NESTA UNIDADE DIDÁTICA.....	07
HABILIDADES DESENVOLVIDAS NESTA UNIDADE DIDÁTICA.....	08
SEQUÊNCIA DIDÁTICA 01.....	09
SEQUÊNCIA DIDÁTICA 02.....	11
SEQUÊNCIA DIDÁTICA 03.....	13
SEQUÊNCIA DIDÁTICA 04.....	15
SEQUÊNCIA DIDÁTICA 05.....	18
SEQUÊNCIA DIDÁTICA 06.....	20
REFERÊNCIAS.....	23





APRESENTAÇÃO

Caro (a) Professor (a),

Este material didático é resultado de uma pesquisa intitulada: Integrando Recursos Educacionais Digitais Nas Aulas De Educação Física: possibilidades pedagógicas para atingir os objetivos de aprendizagem, que teve como objetivo principal integrar os recursos educacionais digitais nas aulas de Educação Física, em uma turma dos anos finais do ensino fundamental, ampliando as estratégias de ensino e aprendizagem, com vistas a produção de conhecimento por parte dos alunos.

Esse estudo foi motivado por questionamentos surgidos durante a disciplina D01 do Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF. Ao refletir sobre os diversos entraves ligados à educação, tornou-se evidente a necessidade de repensar as formas de ensino e aprendizagem para alcançar resultados significativos em diferentes esferas, uma reflexão fundamental, pois a adaptação das práticas pedagógicas às demandas contemporâneas pode contribuir para que consigamos aumentar o engajamento, participação e desenvolvimento dos estudantes.

Segundo Dambrose Peron (2022), é imprescindível que as práticas educacionais dialoguem com a realidade atual, alinhando-se às transformações do contexto contemporâneo. Essas práticas precisam, além disso, promover processos que estimulem reflexões profundas, desenvolvam uma consciência crítica e incentivem a participação dos estudantes.

Desse modo, os documentos que norteiam a educação brasileira abordam e incentivam o uso das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) nos processos de ensino e aprendizagem. Salgado e Scaglia (2020), afirmam que as tecnologias têm o potencial de fortalecer o processo de ensino e aprendizagem. Quando o professor diversifica suas estratégias de ensino e oferece melhores condições para atender alunos que aprendem de diferentes maneiras.

Dessa forma, a linguagem digital pode ser empregada como ferramenta didática de ensino e aprendizagem de diversas formas, como: criando apresentações visuais dinâmicas, compartilhando vídeos para ilustrar o conteúdo e facilitar a compreensão por meio de demonstrações visuais, promovendo quizzes interativos para consolidar o conhecimento de maneira divertida e competitiva, utilizando aplicativos de realidade aumentada para permitir que os alunos explorem o corpo humano em 3D e compreendam melhor a estrutura e função dos diferentes sistemas corporais.





Nesse sentido, desenvolvemos uma sequência didática composta por vinte aulas, nas quais não apenas utilizamos recursos digitais, mas também os complementamos para abordar a unidade temática de ginástica e as habilidades previstas para o nono ano do ensino fundamental, visando aprimorar o aprendizado dos estudantes. A turma, era composta por 34 estudantes com idades entre 14 e 16 anos, inclui 13 alunos do gênero masculino e 21 do gênero feminino. A escolha da turma foi realizada em diálogo com a equipe gestora e considerou, entre outros critérios, o fato de a professora pesquisadora já ministrar aulas para essa turma. Além disso, a turma possuía aulas geminadas, o que possibilitava uma aplicação mais eficaz da sequência didática e permitir registros mais detalhados no diário de campo.

A apresentação desta sequência didática tem como objetivo ampliar as possibilidades de integração de tecnologias nas aulas de Educação Física, atendendo a BNCC e as competências específicas de linguagem para o ensino fundamental e as habilidades previstas para o nono ano do ensino fundamental.

Esperamos que as estratégias aqui apresentadas possam ser aplicadas, adaptadas e ampliadas conforme suas necessidades e o contexto de suas turmas. Acreditamos que, ao diversificar a abordagem e promover o uso de ferramentas digitais, contribuímos para um ensino mais dinâmico e alinhado com as demandas contemporâneas.

Que este material estimule em você, educador(a), novas ideias e o incentive a experimentar práticas inovadoras, enriquecendo ainda mais o processo de ensino e aprendizagem de seus alunos. Sua participação é fundamental para transformar a Educação Física em uma disciplina que dialoga com a realidade digital dos estudantes e potencializa o desenvolvimento de suas habilidades para a vida em sociedade.

Boa leitura e boas práticas!





COMPETÊNCIAS DESENVOLVIDAS NESTA UNIDADE DIDÁTICA

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), ainda na década de 1990, estabeleceram um dos seus objetivos gerais para o Ensino Fundamental: "saber utilizar diferentes fontes de informação e recursos tecnológicos para adquirir e construir conhecimento" (Brasil, 1997, p. 69).

Por sua vez, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), documento de caráter normativo, que propõe uma organização curricular em nível nacional atodos os componentes curriculares, inclusive para a Educação Física, aprofundou as discussões sobre o uso das TICs em sala de aula, ampliando a visão apresentada pelos PCNs. O documento apresenta dez competências gerais a serem alcançadas por meio de aprendizagens essenciais, a fim de possibilitar a aprendizagem e o desenvolvimento dos estudantes.

De acordo com a BNCC:

... não é suficiente que o aluno apenas saiba usar as TIC, mas ele deve utilizá-las com compreensão, de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas práticas sociais, inclusive escolares. O objetivo é que o aluno manipule as tecnologias digitais para uso próprio e coletivo, acessando e disseminando informações, produzindo conhecimentos, resolvendo problemas e exercendo protagonismo e autoria em diversos contextos sociais. (Brasil, 2017, p. 9).

No que concerne à área de linguagem, as competências específicas para o ensino fundamental são:

- Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levem ao diálogo, à resolução de conflitos e à cooperação.
- Compreender e utilizar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares), para se comunicar por meio das diferentes linguagens e mídias, produzir conhecimentos, resolver problemas e desenvolver projetos autorais e coletivos. Brasil (2017).





HABILIDADES DESENVOLVIDAS NESTA UNIDADE DIDÁTICA

- Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito.
- Identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.
- Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc.).
- Problematicar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais.





SEQUÊNCIA DIDÁTICA 01

Tema: Promovendo saúde e flexibilidade: a importância do alongamento muscular

Unidade temática: Ginástica

Turma: 9º ano

Número de aulas: 4 aulas

Habilidade: Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito.

Objetivo da aula: Compreender a importância dos exercícios de alongamento na vida cotidiana e as maneiras de realizá-los corretamente.

Procedimentos metodológicos:

- Iniciar a aula apresentando o tema e perguntando aos estudantes quais conhecimentos prévios eles possuem sobre o assunto.
- Apresentar aplicativos, plataformas e websites nos quais estão disponíveis vídeos, treinos e sequências de exercícios de alongamento para as diversas necessidades da vida diária, faixas etárias e nível de condicionamento.
- Criar grupos para que os estudantes possam explorar os recursos digitais apresentados, bem como outras fontes relevantes. Após a investigação, solicitar que cada grupo elabore uma apresentação contendo 10 exercícios de alongamento. Cada grupo receberá um tema específico para que os diversos grupos musculares sejam alongados. Os temas seguirão a ordem:

Grupo 1: Alongamento para pescoço e ombro

Grupo 2: alongamento para braços e costas

Grupo 3: Alongamento para lombar





Grupo 4: Alongamento para parte inferior do corpo (exercícios em pé)
Grupo 5: Alongamento para parte inferior do corpo (exercícios no solo)

Durante as apresentações, os grupos deverão explicar as maneiras corretas de realizar os exercícios, visando permitir que os participantes pratiquem de forma adequada.

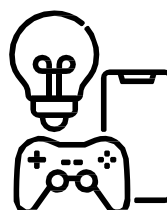
- Ao término da aula, propor uma reflexão aos estudantes sobre as sensações e exigências corporais que identificaram durante os exercícios realizados, bem como as dificuldades e facilidades encontradas.

Recursos e Materiais: Quadro, pincel atômico, *chromebook*, celular, aplicativos diversos, plataforma online, *websites* e quadra poliesportiva e colchonetes.

Avaliação: avaliação da participação nos diálogos durante a aula, no uso pedagógico dos recursos digitais, no nível de envolvimento e colaboração com o grupo, bem como na qualidade da apresentação realizada e na participação prática na proposta dos demais grupos.



Pesquisa, elaboração e apresentação da atividade da aula





SEQUÊNCIA DIDÁTICA 02

Tema: Postura corporal adequada, impacto na saúde, respiração, confiança e bem-estar emocional

Unidade temática: Ginástica

Turma: 9º ano

Número de aulas: 4 aulas

Habilidade: Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito.

Objetivo da aula: Compreender a importância da postura corporal adequada para a saúde física e mental, promovendo as ações de cuidado para manter ou melhorar a postura.

Procedimentos metodológicos:

- Organizar o ambiente da sala em quatro estações.
- Posteriormente, dividir os estudantes por grupo e direcioná-los para uma estação. Como grupos de estudantes em sua respectiva estação, orientá-los a acessar o link do *Google Docs* que os direcionará para um arquivo colaborativo, criado pelo professor previamente. Para configurar esse documento, acessar o *Google Docs*, clicar em “Documento em branco” na seção “Iniciar novo documento”, editar o conteúdo conforme necessário e, em seguida, selecionar a opção “Compartilhar” para copiar o link. Esse link pode ser distribuído aos estudantes, permitindo que todos contribuam de maneira simultânea e colaborativa no documento.
- Após esse momento, entregar aos grupos um *QR code* para ser acessado, que indicará uma pergunta específica. Orientando que dialoguem entre os integrantes da equipe para juntos elaborarem uma resposta a ser registrada no documento compartilhado dentro do limite de tempo estabelecido previamente.



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 02

- Em seguida, os grupos deverão trocar de estação, identificar a próxima pergunta e seguir o mesmo procedimento. Durante todo esse processo, terão acesso simultâneo às respostas fornecidas pelos demais grupos, permitindo que façam a leitura das argumentações de todos.

As perguntas feitas em cada estação serão :

- Como a postura corporal adequada pode influenciar positivamente a saúde física a longo prazo?
 - De que maneira a postura corporal afeta a respiração e quais são as consequências disso para o desempenho físico e mental.
 - Como a postura corporal pode influenciar a confiança e a percepção dos outros sobre nós?
 - Quais práticas podem ser adotadas para melhorar a postura corporal no dia a dia e quais são seus efeitos no bem-estar emocional?
- Concluindo a aula, os grupos terão a oportunidade de apresentar suas argumentações sobre os diálogos realizados e discutir as possibilidades de cuidados com a postura que promovam a saúde, melhorada respiração, confiança e bem-estar emocional. Durante essas apresentações, os estudantes terão a chance de compartilhar suas descobertas e reflexões, enriquecendo o debate e ampliando o entendimento sobre a importância da postura corporal adequada para cada sujeito.



Acessando Qr Code e preenchendo o google forms





Tema: Conhecendo a Ginástica de conscientização corporal e ginástica de condicionamento físico

Unidade temática: Ginástica

Turma: 9º ano

Número de aulas: 2 aulas

Habilidade: Identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e a de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.

Experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal, identificando as exigências corporais dos mesmos.

Objetivo da aula: Explorar e compreender as características distintas da ginástica de conscientização corporal e da ginástica de condicionamento físico, discutindo os benefícios que ambas podem proporcionar para a qualidade de vida, saúde, bem-estar e autocuidado.

Procedimentos metodológicos:

- Na introdução da aula, apresentar aos estudantes um *Padlet* contendo imagens que representam diversas práticas de ginástica de conscientização corporal e de condicionamento físico. Questionar os alunos sobre qual das atividades já praticaram e qual o objetivo específico de cada uma delas. Para assinalar as que já praticaram basta curtir as fotos e para responder o objetivo específico de cada uma delas eles poderão comentar as postagens. Assim como em uma rede social. Para criar um *Padlet*, acesse o link <https://pt-br.padlet.com/>, faça o *login* e clique em "criar". Para compartilhar *Padlet*, clique no ícone de engrenagem no canto direito da tela e selecione a opção "publicar". O link será gerado e estará disponível para ser copiado e compartilhado.

- Após o diálogo inicial, explicar os conceitos da aula dialogando com os alunos e acrescentando as imagens do *Padlet* à definição de ambas as classificações para fins de leitura e consolidação do diálogo anterior

- No final da aula proporcionar que os estudantes façam uma meditação guiada, que se enquadra na ginástica de conscientização corporal, exibindo um vídeo do *YouTube* e indicando plataformas virtuais gratuitas para realização dessa prática em casa.



Sugestão de vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=fmBRuuQ0Gs8&t=203s>

Recursos e Materiais: *Chromebook*, televisão, celular, *Padlet* e colchonetes.

Avaliação: Avaliação da participação ativa, compreensão e reflexão do tema, contribuição significativa para os diálogos e apresentação clara e organizada das ideias, realização prática dos exercícios propostos.



Estudantes respondendo ao *padlet* e praticando meditação guiada





Tema: Conhecendo o programa de exercício *High Intensity Interval Training (HIIT)*

Unidade temática: Ginástica

Turma: 9º ano

Número de aulas: 4 aulas

Habilidade: Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito.

Objetivo da aula: Conhecer e experimentar o *High Intensity Interval Training (HIIT)*, identificando as características da ginástica de condicionamento físico e as possibilidades de realizar esses exercícios fora da escola.

Procedimentos metodológicos:

- Iniciar a aula apresentando o tema e perguntando aos estudantes quais conhecimentos prévios possuem sobre o assunto.
- Explicar o que é o *HIIT* e qual é a estratégia utilizada neste protocolo, bem como quem pode realizá-lo e de quais maneiras. Apresentar os diferentes protocolos que existem e a importância de adequar a prática ao condicionamento físico de cada sujeito. Demonstrando alguns exercícios que podem ser incluídos aos treinos e que podem ser realizados em diferentes espaços.
- Indicar recursos digitais que podem ser utilizados pelos estudantes em casa para a realização dessa prática diariamente, orientando os estudantes sobre a necessidade de compreender as limitações de seu corpo e respeitá-las, cuidando para evitar excessos que podem causar fadiga, exaustão, lesões nas articulações e ligamentos, aumentar os riscos de fraturas e fissuras ósseas e até perda de massa muscular.
- Neste momento da aula, permitir que os estudantes participe de uma experiência utilizando um vídeo disponível no *YouTube* para experimentarem esse estilo de treino.





SEQUÊNCIA DIDÁTICA 04

- Sugestão de vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=XaqXA5kPEIo&t=420s>

- Para finalizar a aula e elaborar um jogo interativo no kahoot. Para a criação do jogo educativo, basta acessar o site <https://kahoot.com/> e cadastrar-se gratuitamente. A plataforma apresenta suas informações em inglês, mas é possível traduzir a página para o português. Ao se "inscrever", deve-se escolher o tipo de conta: profissional, professor, aluno ou família e amigos. Se escolher a opção de professor, deve selecionar o local de trabalho e fazer o login usando uma conta do Google, da Microsoft, Apple ou seu e-mail. Em seguida deve preencher os campos obrigatórios. Para os estudantes acessarem basta entrar no mesmo link, clicar no ícone jogar e inserir o código Pin fornecido pelo professor.

As sugestões de perguntas são:

O que significa a sigla HIIT?

Qual é a principal característica do HIIT?

Qual é a principal vantagem do HIIT em comparação com exercícios contínuos de baixa intensidade?

Para quem o HIIT é indicado?

O que se deve evitar ao praticar HIIT?

O HIIT é classificado como uma ginástica de conscientização corporal?
Verdadeiro ou Falso

Os treinos de HIIT devem ser realizados exclusivamente em espaços apropriados, como academias e centros de treinamento?
Verdadeiro ou Falso

Quais tipos de exercícios podem compor um treino de HIIT?

Recursos e Materiais: Chromebook e televisão.

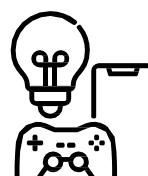
Avaliação: A avaliação incluirá o engajamento e a participação ativa dos estudantes, a compreensão do tema apresentado, a participação na experiência prática, as respostas durante a roda de conversa final. Será verificada a capacidade de compreender e responder às indagações feitas, bem como o reconhecimento dos cuidados individuais e limitações de cada sujeito. Além disso, será observada a percepção dos alunos sobre as possibilidades de continuar realizando os exercícios em casa.



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 04



Estudantes praticando HITT e jogando no *kahoot*





Tema: Autocuidado, cultivando o bem-estar e a saúde integral

Unidade temática: Ginástica

Turma: 9º ano

Número de aulas: 4 aulas

Habilidade: Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc.).

Objetivo da aula: Conscientizar-se da necessidade do autocuidado entre os estudantes, a fim de melhorar a saúde nos diversos aspectos que permeiam a vida.

Procedimentos metodológicos:

- Iniciar a aula conversando com os estudantes e perguntando o que eles entendem por autocuidado, orientando que se auto avaliem e reflitam como têm praticado esse autocuidado na vida diária. Após a reflexão, pedir para que os estudantes acessem o link <https://www.mrcoach.com.br/teste-roda-da-vida.php>, que os direcionará para a realização de um teste da “Rodada Vida”, instrumento importante para o exercício do autoconhecimento. Orientando que preencham o diagrama respondendo a todos os itens com pontuação mais próxima da sua realidade.

- Posteriormente, orientar os estudantes a formarem grupos para realizar uma atividade da aula, que consistirá na criação de um infográfico contendo informações e dicas sobre autocuidado. A cada grupo será atribuído um tipo específico de autocuidado: mental e emocional, físico, intelectual, social e espiritual. Os membros dos grupos deverão conduzir pesquisas e diálogos para elaborar um infográfico utilizando a plataforma Canva, com o propósito de apresentá-lo posteriormente à turma e compartilhá-lo com os demais estudantes da escola, através das redes sociais e dos murais físicos disponíveis na instituição. Para acessar a Canva, basta clicar no link https://www.canva.com/pt_br/, fazer login, escolher um modelo ou criar um design do zero, e utilizar as ferramentas de edição para personalizar o projeto.



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 05

- Após a finalização da edição do infográfico, os estudantes deverão apresentar à turma as ideias propostas para aprimorar o autocuidado. As apresentações permitirão o trocadinha de conhecimentos e a visualização das diversas maneiras de cuidar de si mesmo.

Recursos e Materiais: Quadro, pincel atômico, *chromebook*, celular, plataforma *canva* e *websites*.

Avaliação: Será avaliado o nível de envolvimento dos estudantes durante as discussões, sua capacidade de autoavaliação e reflexão sobre suas práticas diárias de autocuidado. A clareza na comunicação durante a apresentação e a habilidade dos estudantes em comunicar as ideias propostas.



Estudantes realizando o teste “roda da vida”, elaborando o infográfico, apresentando e tela do *canva* com os demais infográficos elaborados pela turma.



Tema: Beleza idealizada: explorando os padrões estéticos, transtornos alimentares e o uso de anabolizantes

Unidade temática: Ginástica

Turma: 9º ano

Número de aulas: 2 aulas

Habilidade: Problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais.

Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc.).

Objetivo da aula: Promover a conscientização e a reflexão dos estudantes sobre transtornos alimentares, padrões de beleza e o uso de anabolizantes.

Orientar os estudantes a explorar criticamente o papel das mídias sociais na formação da percepção de beleza e corpo.

Procedimentos metodológicos:

- Iniciar a aula apresentando alguns vídeos curtos aos estudantes sobre transtornos alimentares, padrões de beleza e uso de anabolizantes.

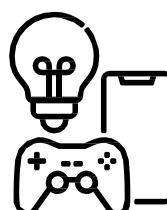
S u g e s t õ e s d e v í d e o s :

https://www.youtube.com/watch?v=jqcW5xg_FbQ

https://www.youtube.com/watch?v=EBmtTn_g_hFE

<https://www.youtube.com/watch?v=anpKKN5OFvM>

- Conduzir uma conversa explorando os transtornos alimentares que afetam a população, os padrões estéticos contemporâneos e a busca por esses padrões, assim como o papel das redes sociais na amplificação dessa busca. Alertar os estudantes sobre a presença de sites, redes sociais e blogs que oferecem dicas de exercícios e dietas, que frequentemente divulgam informações sensacionalistas e pouco embasadas, sem a devida avaliação de especialistas.



SEQUÊNCIA DIDÁTICA 06

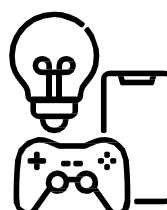
- Esclarecer aos estudantes a distinção entre suplementos alimentares e anabolizantes.
- Orientar os estudantes a refletirem sobre a seguinte pergunta: Como as mídias sociais influenciam a percepção de beleza e corpo? Quais são as medidas preventivas e de conscientização que podem ser adotadas em relação aos padrões de beleza. Após as reflexões, acessar o *padlet* para que possam compartilhar suas respostas e apontamentos.

Recursos e Materiais: Chromebook e televisão.

Avaliação: Avaliação da participação ativa, compreensão e reflexão do tema, contribuições significativas para o debate, apresentação clara e organizada das ideias e produção de vídeo.



Exibição de vídeos e explicação do assunto da aula e estudantes respondendo ao padlet



Considerações Finais

Elaboramos uma proposta de unidade didática que se adequa às possibilidades de planejamento dos professores, sem demandar tempo excessivo de preparação, requerendo poucos recursos. A proposta permite que os alunos aprendam com as tecnologias e identifiquem maneiras de ampliar o conhecimento para além do ambiente escolar. Para Matose Mazzafera (2022, p.7), “a educação é um processo que ultrapassa a preparação para a vida escolar, pois ela contribui com a reflexão e a efetivação de habilidades e competências que os estudantes deverão desenvolver no decorrer de suas vidas”.

Almejamos que esta sequência didática contribua para fomentar o diálogo sobre a integração dos recursos educacionais digitais na aula de Educação Física, inspirando professores a experimentar novas práticas pedagógicas e ampliar suas abordagens de ensino.

Ressaltamos que as atividades sugeridas não se destinam a serem reproduzidas de maneira fixa; ao contrário, propõem-se como uma possibilidade flexível que permite ao docente refletir, adaptar e personalizar as ações conforme o perfil de suas turmas e as particularidades de sua escola. Assim, valorizamos a singularidade de cada contexto, considerando que uma adaptação consciente e criativa pode enriquecer as experiências educativas e gerar aprendizagens mais significativas para os alunos.

Enfatizamos que não pretendemos sugerir que as tecnologias digitais, isoladamente, sejam capazes de resolver todos os desafios do sistema educacional atual como soluções mágicas. Além disso, uma abordagem exclusivamente técnica, que desconsidere o contexto cultural, não é suficiente para uma integração eficaz dessas tecnologias no ambiente educacional (Heinsfeld e Pischetola, 2017).

Em conclusão, almejamos que esta proposta tenha incentivado os professores a refletirem sobre suas práticas pedagógicas e a explorar alternativas inovadoras e enriquecedoras nas aulas de Educação Física. Esperamos que as possibilidades apresentadas ampliem as estratégias didáticas do docente, motivando uma abordagem pedagógica mais dinâmica e contextualizada, que responda tanto às demandas educacionais atuais quanto às necessidades específicas de cada escola.





BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais**. Brasília, DF: MEC, 1997.

PERON, Lucélia; DAMBROS, Marlei. **Desafios educacionais e o fazer docente frente às transformações tecnológicas contemporâneas**. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.8, n. 1, p. 4958-4968, jan. 2022.

HEINSFELD, Bruna Damiana; PISCHETOLA, Magda. **Cultura digital e educação, um leituro dos estudos culturais sobre os desafios da contemporaneidade**. Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação, v. 12, n. esp. 2, p. 1349-1371, ago./2017.

MATOS, S. R. .; MAZZAFERA, B. L. . **Reflections on active methodologies and digital technologies as pedagogical resources in the process of teaching and learning skills**. Research, Society and Development, [S.l.], v.11, n. 9, p. e57311932259, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i9.32259. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/32259>. Acesso em: 14 nov. 2024.

SALGADO, K. R.; SCAGLIA, A. J. **Os exergames como recurso didático no ensino do atletismo na Educação Física escolar**. Journal of Physical Education, v.31, n.1, e. 3146, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jpe/a/NgrLVhXNd3HrD8gPzVmCHtM/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 17 set. 2024

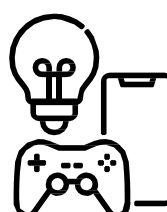
Sites acessados

<https://www.mrcoach.com.br/teste-roda-da-vida.php> https://www.canva.com/pt_br/

https://www.canva.com/pt_br/

https://www.youtube.com/watch?v=jqcW5xg_FbQ

https://www.youtube.com/watch?v=EBmtTn_ghFE





<https://www.youtube.com/watch?v=anpKKN5OFvM>

<https://pt-br.padlet.com/>

<https://www.youtube.com/watch?v=fmBRuuQ0Gs8&t=203s>

<https://www.youtube.com/watch?v=XaqXA5kPEIo&t=420s>

<https://kahoot.com/>

