

**PLANO DE AULA – ENSINO FUNDAMENTAL****PRODERAD – Programa de Educação Rural de Água Doce**

Nome do Professor	JAMES FRANCISCO BEAL		
Ano/Série	9ª ANO		
Número de aulas		Planejamento: ( ) Semanal ( X ) Quinzenal	Período: 03/03 a 10/03/2021

**Competências Específicas da Área:**

1. Compreender a origem da cultura corporal de movimento e seus vínculos com a organização da vida coletiva e individual. 2. Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo. 3. Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais. 4. Identificar a multiplicidade de padrões de desempenho, saúde, beleza e estética corporal, analisando, criticamente, os modelos disseminados na mídia e discutir posturas consumistas e preconceituosas. 5. Identificar as formas de produção dos preconceitos, compreender seus efeitos e combater posicionamentos discriminatórios em relação às práticas corporais e aos seus participantes. 6. Interpretar e recriar os valores, os sentidos e os significados atribuídos às diferentes práticas corporais, bem como aos sujeitos que delas participam. 7. Reconhecer as práticas corporais como elementos constitutivos da identidade cultural dos povos e grupos. 8. Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde. 9. Reconhecer o acesso às práticas corporais como direito do cidadão, propondo e produzindo alternativas para sua realização no contexto comunitário. 10. Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.

**ENSINO FUNDAMENTAL**

*Área do conhecimento: Linguagens*

**COMPONENTE ESCOLAR: Educação Física****OBJETIVO**

Compreender a importância do movimento para a vida do ser humano; Experimentar e comparar movimentos realizados no dia a dia; respeitar as diferenças, necessidades e interesses pessoais com relação aos movimentos.

**COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA - ENSINO FUNDAMENTAL**

1. Compreender a origem da cultura corporal de movimento e seus vínculos com a organização da vida coletiva e individual. 2. Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo.

**METODOLOGIA**

Atividades realizadas presencialmente e no tempo casa.

**AVALIAÇÃO**

Apresentar compreensão e entendimento do objeto de conhecimento através das atividades propostas.

## 1. Movimentar-se é vida

### MOMENTO LEITURA

O movimento é um elemento importante para a nossa vida. A motivação para movimentar-se, no entanto, difere de pessoa para pessoa. Os seres humanos movimentam-se por vários motivos: para realizar suas atividades diárias; para passear; para se exercitar, o que reduz o estresse e colabora com o equilíbrio físico e psíquico; para aprimorar o desempenho físico, para manter a saúde entre outros. Em qualquer situação da vida, em qualquer idade, apesar das diferentes condições físicas, há uma série de opções para se movimentar. O movimentar-se não engloba apenas o esporte, mas abrange todos os tipos de movimento, inclusive os realizados no trabalho, no lazer e nas atividades do dia a dia, como subir escadas ou executar tarefas domésticas.

A seguir, um trecho do livro do educador físico Márcio Atalla

[...]

Certa vez, fui visitar uma grande amiga que cuidava da casa da família e fazia todas as tarefas domésticas sozinha. Na época, ela estava com 46 anos. Contou que tinha muita vontade de fazer alguma atividade física, porque achava que estava com excesso de gordura “aqui e ali”. Eu perguntei como era o seu dia a dia, a fim de preparar uma programação física. Quis saber também se ela tinha feito exames de sangue e checkup médico, e ela disse que sim, os resultados estavam ótimos e o médico tinha até ficado impressionado. Propus a ela que colocássemos um pedômetro \_ um peque no aparelho que se prende na roupa, na altura da cintura, e que marca a quantidade de passos num dia, a distância percorrida e muitas vezes o gasto calórico. Com isso queria verificar o quanto ela se movimentava em sua rotina.

Depois de 24 horas, fomos checar o pedômetro e ele marcava mais de 13 mil passos. Dessa forma, ficou explicado o porque de seus exames de sangue e seu estado de saúde serem excelentes. Ela já era uma pessoa ativa, sem precisar pisar numa academia ou em qualquer outro lugar destinado ao treinamento físico. A quantidade de movimentos que fazia em um dia era mais que suficiente para que ela se mantivesse ativa e saudável (segundo a OMS uma pessoa já é considerada ativa se der pelo menos 10 mil passos por dia).

[...] ATALLA, Márcia. Sua vida em movimento.

Com esse exemplo, é possível constatar que as atividades diárias podem exercer grande contribuição para a manutenção da saúde. Dessa forma, ajude seus alunos a encontrar a melhor forma de se movimentarem. Tanto uma tarefa doméstica quanto uma atividade física regular trazem benefícios para a saúde.



## **ROTEIRO DE AULA**

### **CONVERSA INICIAL**

Inicie a aula conversando com os alunos a respeito da importância do movimento para os seres humanos. Peça que eles citem movimentos que costumam realizar ao longo do dia, seja para melhorar o condicionamento físico, para cuidar da saúde ou para lazer.

### **ATIVIDADE PRÁTICA – O JOGO DO ESTÍMULO**

Materiais necessários

- Aparelho de som
- Diferentes estilos musicais
- Lenço de pano

### **DESENVOLVIMENTO**

Leve os alunos para um espaço aberto. Inicie a atividade pedindo que fechem os olhos e se movimentem no lugar, ao som da música. Se preferir coloque uma venda nos olhos de cada um (caso necessário, dividir a turma). Toque vários estilos musicais. A seguir, organize os alunos em duplas e desligue a música. Oriente-os da seguinte forma: Um aluno deverá cantarolar músicas (pode ser qualquer tipo de música), enquanto o outro responde imediatamente com o corpo (o aluno deverá movimentar-se ao som proposto como se fosse um “boneco movido pela música”).

Estimule-os a serem criativos quanto aos movimentos e sons realizados. Inverta os papéis e repita as atividades com novas duplas. Exemplificar cantarolando músicas diferentes para estimular os alunos: músicas estridentes, relaxantes, calmas, aflitivas...

Coloque novamente a música e faça um jogo de espelho. Peça a um dos alunos da dupla que execute movimentos cotidianos, enquanto o outro o imita. Eles vão alternando movimentos entre si. Troque de duplas, até que tenham executado as brincadeiras com todos os colegas.

### **CONVERSA FINAL**

Ao final da atividade, perguntar se os alunos tiveram dificuldades e quais foram.

O que mais gostaram de fazer, cantarolar a música ou o movimento corporal. Fazer o movimento do dia a dia ou imitá-lo.

Pedir alguns exemplos de músicas que geraram movimentos interessantes, esquisitos, engraçados, legais.

Quais as atividades do dia a dia representada pelos colegas foram muito diferentes das que eles realizam.

Explicar que o nosso corpo possui uma infinidade de movimentos, que são realizados de acordo com as nossas necessidades ou vontades.

### **REGISTRO DA AULA**

Atividade de casa: registrar em uma folha a maior quantidade de movimentos que realizaram na atividade prática.

Escrever um pequeno texto sobre a importância do movimento e entregar na próxima aula.

**Na próxima aula, quem quiser poderá expor o seu trabalho aos colegas.**



### Quais estilos musicais existem no Brasil?

Choro, Samba, MPB, Sertanejo, Forró. Esses são alguns dos gêneros **musicais** brasileiros mais populares no país e que se tornaram conhecidos mundialmente em virtude da projeção que alguns representantes do gênero obtiveram em sua carreira.

### Quais os tipos de estilos musicais? Estilos Musicais

- Rock and Roll.
- Alternativo.
- Axé
- Blues.
- Bolero.
- Bossa Nova.
- Brega.
- Clássico.

### O que é estilo?

**Estilo** musical trata de personalidade e é o que difere um músico do outro, um compositor do outro. É algo que está atrelado aos ritmos, à melodia, à harmonia, à forma de tocar e outros elementos. (Ex.: Sertanejo e Rock)