

INTENSIDADE DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA PROPOSTA PARA AULAS DINÂMICAS NO ENSINO FUNDAMENTAL 1.

Ruberval Moreira Júnior

Juan Vitor Correa

Gustavo Brito de Oliveira

Carla Cristiane da Silva

Resumo

Introdução. Os órgãos de saúde recomendam mínimo de 50% do tempo de aula gastos com esforços de moderada à alta intensidade. Entretanto, estudos prévios têm indicado percentuais inferiores a essa diretriz (HOLLIS et al., 2017), sugerindo que estratégias adicionais e pesquisas de intervenção para construir um tempo de aula mais ativo durante a Educação Física (EF) escolar. **Objetivo.** Auxiliar professores de EF indicando um material didático a partir de resultados preliminares dos conteúdos de jogos e brincadeiras, ginástica, dança, esportes e lutas com uma proposta dinâmica que envolva moderada a alta intensidade dos esforços. **Metodologia.** Este estudo teve sua primeira etapa com o estudo das unidades temáticas apontadas pela Base Nacional Comum curricular (BNCC) (BRASIL, 2018) para as aulas de EF. Posteriormente se organizou na forma de atividades livres os conteúdos de jogos e brincadeiras, esporte, dança, lutas e ginástica com foco em ampliar as exigências motoras com moderada/alta intensidade. Foram adotados 4 critérios para a inclusão das de atividades, sendo: 1) movimentação ampla das crianças durante a atividade; 2) mínimo tempo em fila ou com instruções do professor; 3) estratégia lúdica para engajamento das crianças; 4) atividades que possam contemplar turmas grandes entre 25-35 alunos. **Resultados.** Os resultados são parciais e estão apresentados em quadros separados por conteúdo, sendo: jogos e brincadeiras, ginástica, dança, esporte e lutas. **Conclusão.** Pode se inferir que os quadros propositivos de atividades deste estudo têm perspectivas de atender a moderada a alta intensidade durante as aulas de Educação Física. Adicionalmente, as propostas buscaram o envolvimento de um grande número de participantes, bem como situações de competição e/ou cooperação em equipes.

Palavras-chave: Educação Física Escolar, Educação Básica, Crianças.

Educação Física escolar: contextualizar e integrar a cultura das humanidades e a cultura científica como princípios organizadores do ensino

09 a 12 de maio de 2023

ISBN 978-65-00-62533-2

Introdução

A disciplina de Educação Física (EF) têm reconhecido destaque por seu conteúdo na cultura corporal do movimento e na integração dos escolares em um universo vasto de possibilidades para usufruir desses saberes em benefício do exercício crítico e autônomo, bem como para melhoria da qualidade de vida. Além disso, as aulas de EF na escola são cruciais para proporcionar competência motora em múltiplas habilidades, conhecimentos específicos e disposições necessárias para crianças e adolescentes alcançarem um estilo de vida ativo e adquirirem bons níveis de aptidão física. É importante ressaltar que a promoção e a incorporação de hábitos saudáveis durante a infância e adolescência têm impacto significativo no estilo de vida fisicamente ativo na vida adulta (TELAMA et al., 2014). Com base nessas premissas, órgãos de saúde recomendam mínimo de 50% do tempo de aula gastos com esforços de moderada à alta intensidade. Entretanto, investigações anteriores têm indicado percentuais inferiores a essa diretriz (HOLLIS et al., 2017), sugerindo que estratégias adicionais e pesquisas de intervenção possam colaborar para a construção de um tempo de aula mais ativo. Corroborando com estes achados, estudos prévios demonstraram que em uma parcela importante de tempo das aulas de EF as crianças se mantêm em atividades leves ou muito leves, sem grandes repercussões fisiológicas ou a incorporação de novas aprendizagens (SPESSATO et al., 2013), e especificamente investigações no Brasil apontaram um tempo significativo em que os escolares ficavam inativos à espera de sua participação nas atividades da aula de EF (GUEDES & GUEDES, 1997; 2001).

Neste sentido, para alguns pesquisadores da área, deve-se priorizar estratégias de intervenção que aumentem os níveis de atividade física e de competência motora particularmente durante a infância (RÉ et al., 2018), especialmente durante as aulas de EF escolar (BRUSSEAU et al., 2018). Assim, é urgente a organização de estratégias que potencializem o tempo ativo durante as aulas de EF, sobretudo porque a escola é um espaço institucional de convivência social e aprendizado que contempla a imensa maioria das crianças e adolescentes do país. Assim, um programa de EF escolar que se mantenha atento e focado entre outros objetivos didáticos, pedagógicos e de conteúdo, mas que de forma rotineira envolva crianças e adolescentes em práticas motoras de moderada a alta intensidade, tal como propõem órgãos de saúde. Assim, este estudo objetiva auxiliar professores de EF indicando um material didático a partir de resultados preliminares dos

conteúdos de jogos e brincadeiras, ginástica, dança, esportes e lutas com uma proposta dinâmica que envolva moderada a alta intensidade dos esforços.

Metodologia

A primeira etapa foram realizadas atividades remotas (síncronas e assíncronas) com o estudo das unidades temáticas apontadas pela BNCC (BRASIL, 2018) para as aulas de EF. Os critérios de inclusão das atividades seguiram ampla discussão no grupo de estudos e atenderam as seguintes demandas: 1) movimentação ampla das crianças durante as atividades propostas; 2) mínimo tempo em fila ou com instruções do professor; 3) estratégia lúdica para engajamento das crianças; 4) atividades que possam contemplar turmas grandes entre 25-35 alunos. Neste momento do estudo apresentaremos os resultados parciais das atividades discutidas e estudadas no grupo de acadêmicos com base nos conteúdos e critérios supracitados.

Resultados

As primeiras análises e compilações de atividades elaboradas entre estudantes de graduação e professores. Nos quadros 1 a 5 estão dispostas as atividades selecionadas do conteúdo de jogos e brincadeiras, ginástica, dança, esportes e lutas respectivamente, considerando os critérios de inclusão.

Quadro 1. Atividades com conteúdo de jogos e brincadeiras.	
	Parâmetros para execução da atividade
<i>Jogo das 8 bolas</i>	<p><u>Disposição inicial:</u> Escolares separados em grupos de quatro indivíduos. Cada grupo estará dentro de um bambolê a uma distância de 5 metros do centro da quadra onde estarão as 8 bolas.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> O objetivo é pegar 3 bolas e trazer para o bambolê da sua equipe.</p> <p><u>Execução:</u> Ao sinal o professor, um integrante de cada equipe deve correr até o centro e pegar uma bola. Em seguida, o próximo integrante fará o mesmo processo e assim sucessivamente até alcançarem o objetivo de reunir 3 bolas no bambolê da sua equipe. Caso acabem as bolas no centro, e não</p>

	<p>haja um vencedor, pois nenhum obteve as 3 bolas, os participantes podem pegar as bolas de seu adversário até haver um vencedor.</p>
<p><i>Pique Bandeira</i></p>	<p><u>Disposição inicial:</u> Em uma quadra poliesportiva a turma será dividida em 2 equipes com igual número de participantes.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Pegar a bandeira da equipe adversária e trazê-la para o seu campo.</p> <p><u>Execução:</u> Dispostos na linha central, cada grupo no seu campo, devem tentar no momento oportuno, roubar a bandeira do grupo contrário e trazê-la para o seu campo. Quem invadir o campo do adversário e for tocado, deve ficar imóvel “congelado” no lugar, só podendo sair dali se for “salvo”, isto é, se alguém da sua equipe vier tocá-lo. Se o jogador for “congelado” quando estiver com a bandeira do outro time, esta deve voltar para o seu local de origem. Ganha o jogo, a equipe que primeiro trouxer a bandeira do grupo adversário para seu campo.</p>
<p><i>Pega rabo</i></p>	<p><u>Disposição inicial:</u> Em uma quadra poliesportiva a turma será dividida em 2 equipes com igual número de participantes.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Pegar as fitas presas nas roupas dos fugitivos.</p> <p><u>Execução:</u> A equipe 1 será dado o nome de fugitivos, os integrantes deverão pendurar um pedaço de fita na parte de trás ou na lateral da roupa. A equipe 2 será dado o nome de pegadores. O objetivo dos pegadores é pegar as fitas presas nas roupas dos fugitivos. Ao apito do professor, os fugitivos correm tentando impedir que os pegadores peguem suas fitas, quando todas as fitas forem arrancadas, as equipes trocam os papéis e quem era pegador vira fugitivo.</p>
<p><i>Contra o relógio</i></p>	<p><u>Disposição inicial:</u> Os alunos serão dispostos em duas equipes, sentados sobre as linhas laterais da quadra, uma de cada lado.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Fazer a tarefa proposta mais eficiente e rápido em relação a outra equipe.</p>

	<p><u>Execução:</u> Uma corda será esticada no meio da quadra e presa a dois cones. Ao sinal do professor a equipe 1 deverá correr e saltar a corda, recolher todas as bolinhas, que estarão do lado oposto, saltar novamente a corda e colocá-las em uma caixa. Simultaneamente, o grupo 2 deverá dar uma volta correndo ao redor da quadra. Vence a equipe que primeiro concluir a tarefa. A equipe 2, que correrá, é o relógio.</p>
Estourar balões	<p><u>Disposição inicial:</u> Em uma quadra poliesportiva ou em um campo, cada criança receberá uma bexiga e um pedaço de barbante. Bexigas cheias e amarradas em 1 dos tornozelos.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Estourar a bexiga de outra criança enquanto protege a sua bexiga.</p> <p><u>Execução:</u> Ao sinal sonoro do professor, cada criança deverá correr e tentar estourar as bexigas dos colegas com o pé sem bexiga. Vence a criança que estiver com a bexiga intacta até o final. Não é permitido usar as mãos.</p>

Quadro 2. Atividades com conteúdo de Ginástica.	
	Parâmetros para execução da atividade
Reloginho	<p><u>Disposição inicial:</u> As crianças ficarão posicionadas em um grande círculo.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Transpor a corda executando alguns movimentos da ginástica sem deixá-la encostar no seu corpo.</p> <p><u>Execução:</u> Os participantes deverão transpor a corda executando alguns movimentos da ginástica, podendo ser salto grupado, salto estendido, salto carpado ou salto afastado. A cada rodada da brincadeira pode ser alterado o salto que deve ser executado. As crianças que deixarem a corda encostar no corpo deverão aguardar a próxima rodada em posturas de flexibilidade e brincando de fazer roda (<i>estrelinha</i>).</p>
	<p><u>Disposição inicial:</u> As crianças ficarão dispostas uma ao lado da outra, preferencialmente em espaço aberto.</p>



<p><i>Trilha na floresta</i></p>	<p><u>Objetivo da atividade:</u> Executar os movimentos narrados pelo professor.</p> <p><u>Execução:</u> As crianças deverão imaginar que estão correndo em uma trilha no meio da floresta. No caminho vão surgindo diversos obstáculos, que o professor vai narrar, e para cada um deles, deverá ser executado um movimento diferente. Quando o professor disser poça de lama, as crianças deverão executar um salto estendido. Quando disser galho: irão abaixar na posição grupada (para se proteger do galho). Cobra: farão um salto afastado com os braços abertos (como se estivesse assustado com a cobra). Entre os comandos os alunos deverão permanecer correndo no espaço disponível para a atividade.</p>
<p><i>Brincando com o corpo</i></p>	<p><u>Disposição inicial:</u> Em um espaço aberto as crianças serão dispostas livremente com alguns colchonetes espalhados.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Executar as tarefas propostas com eficiência.</p> <p><u>Execução:</u> As crianças deverão correr livremente no espaço e ao sinal do apito do professor os alunos deverão executar as seguintes tarefas: sentar e encostar os dedinhos nos pés com os joelhos estendidos, rolar para frente/traz nos colchonetes, saltar grupado, fazer uma roda, saltar afastado, etc. Ao sinal novamente do professor, eles deverão voltar a correr livremente.</p>
<p><i>Pega-Pega Trave artística</i></p>	<p><u>Disposição inicial:</u> Crianças ficarão dispostas livremente no espaço da quadra.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Correr em velocidade e pegar os colegas com a mão. Executar os exercícios propostos quando for pego.</p> <p><u>Execução:</u> Será realizado um pega-pega normal. A diferença será o elemento da ginástica artística, a trave. Deste modo, os fugitivos terão o pique nas linhas demarcadas pela quadra. Para não serem pegos, eles deverão ficar em cima da linha em equilíbrio. O pique tem a duração de apenas 5 segundos. Quem for pego, tem que fazer a prancha, ficando em quatro apoios sem encostar o joelho no chão. Para salvar, tem que passar por baixo,</p>

	rastejando no chão. Uma alternativa se o ambiente não for uma quadra e não tiver as linhas, utilizar cordas para incentivar o equilíbrio.
<i>Mar vermelho</i>	<p><u>Disposição inicial:</u> Em um espaço aberto serão colocadas duas demarcações em linhas no chão, para simular a área que as crianças deverão passar o “<i>mar vermelho</i>”.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Desenvolver a agilidade, coordenação motora e equilíbrio.</p> <p><u>Execução:</u> As crianças deverão se posicionar do lado de “fora do mar”, exceto o pegador, este ficará no meio. As condições para quem não é o pegador, é passar de um lado ao outro executando: saltito galope, saltito grupado, rolamento para frente, roda/rodante, salto estendido, entre outras habilidades da ginástica.</p>

Quadro 3. Atividades com conteúdo de Dança.

	Parâmetros para execução da atividade
<i>Estátua</i>	<p><u>Disposição inicial:</u> Em um espaço aberto as crianças serão dispostas livremente.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Executar os movimentos de acordo com os comandos propostos pelo professor.</p> <p><u>Execução:</u> Ao som de uma música as crianças começam o jogo dançando e pulando livremente. Quando a música parar, todos devem ficar imóveis tal como uma “<i>estátua</i>”. A criança que se mover, deverá fazer atividades de saltitos coordenados tipo polichinelos até a próxima rodada.</p>
<i>Dança das cadeiras alternativa</i>	<p><u>Disposição inicial:</u> Em um espaço aberto serão dispostas de forma espalhada várias cadeiras.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Sentar em uma cadeira antes que não sobre nenhuma.</p> <p><u>Execução:</u> As crianças estarão vendadas e o professor colocará uma música animada. Quando a música parar, as crianças deverão sentar em uma cadeira. Quem não conseguir sentar em</p>



	<p>uma cadeira será é eliminado. Os eliminados permanecerão dançando enquanto aguardam a próxima rodada. A cada rodada será retirada uma cadeira. O jogo prossegue até surgir o campeão.</p>
<p><i>Amarelinha africana</i></p>	<p><u>Disposição inicial:</u> As crianças estarão em grupos de 4 participantes em um espaço com amarelinhas desenhadas no chão ou em um formato com bambolês. As amarelinhas terão 16 quadrados no total, sendo o formato 4x4.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Pular a amarelinha no ritmo da música.</p> <p><u>Execução:</u> Os grupos deverão pular a amarelinha no ritmo da música, pulando com os dois pés, um em cada quadrado, indo da esquerda para direita, prosseguindo para frente no ponto de partida. O próximo participante entra quando o colega da frente partir para a segunda coluna da amarelinha.</p>
<p><i>Alongamento musical</i></p>	<p><u>Disposição inicial:</u> As crianças ficarão posicionadas em um grande círculo.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Alongar o corpo e dançar de forma lúdica e descontraída.</p> <p><u>Execução:</u> Ao som de uma música animada o professor inicia as atividades de dança com gestos no ritmo e as crianças acompanham música e movimentos. Na sequência uma música lenta, depois moderadamente e por fim, bem mais agitada. As crianças se divertem enquanto acompanham música e movimento.</p>
<p><i>Dança do jornal</i></p>	<p><u>Disposição inicial:</u> Dispostos livremente no espaço da quadra ou campo cada criança segurando uma folha de jornal.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Dançar em cima de uma folha de jornal sem rasgar.</p> <p><u>Execução:</u> Cada criança dançará em cima da folha de jornal acompanhando o ritmo da música. As crianças podem inclusive tirar os sapatos e dançar na pontinha dos pés, com os pés chapados no chão, em meio pé, etc.</p>

Quadro 4. Atividades com conteúdo de Esportes	
	Parâmetros para execução da atividade
<i>Limpa quadra</i>	<p><u>Disposição inicial:</u> Crianças serão divididas em duas equipes. Cada equipe se posicionará em uma área do jogo, separados pela rede de voleibol.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Deixar a quadra limpa, sem bolas.</p> <p><u>Execução:</u> As crianças terão que executar quaisquer fundamentos do voleibol, passando as bolas para a quadra adversária. Será demarcado tempo de 30 segundos por rodada. Vence a equipe que tiver menor número de bolas em sua quadra.</p>
<i>Futebol de Duplas</i>	<p><u>Disposição inicial:</u> As crianças serão divididas em duas equipes. Posteriormente, dentro das equipes formar duplas.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Trabalhar em equipe para conseguir vencer a partida de futebol.</p> <p><u>Execução:</u> As crianças participarão de um jogo de futebol em duplas e só poderão tocar na bola enquanto estiverem de mãos dadas. Caso eles soltem as mãos, será considerado falta. Vence a equipe que fizer mais gols.</p>
<i>Pega-pega congela com condução de bola</i>	<p><u>Disposição inicial:</u> As crianças ficarão livres e espalhadas em uma quadra de basquetebol. Cinco crianças serão os “pegadores”, os demais serão “fugitivos”.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Conseguir pegar o máximo de fugitivos executando o fundamento drible do basquete com a bola.</p> <p><u>Execução:</u> Cada pegador terá uma bola de basquetebol e deverão driblar enquanto correm atrás dos fugitivos. Quem for pego terá que fazer dribles e 1 lançamento na cesta. Se acertar continua fugitivo, se errar passa a ser pegador. Depois de 5 minutos de jogo invertem-se as posições.</p>
<i>Gol ambulante</i>	<p><u>Disposição inicial:</u> Crianças divididas em 2 equipes, tendo 1 goleiro por equipe.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Marcar o maior número de gols possível.</p> <p><u>Execução:</u> Os goleiros ficarão andando ao redor da quadra (por cima das linhas do voleibol) ou demarcações, com um bambolê</p>



	<p>na mão (elevado). As equipes deverão driblar com a bola como no basquete, trocar passes e tentarão chegar até o seu arco para fazer um gol (jogando a bola através do bambolê). A outra equipe tentará impedir e interceptar a bola e recomeçar o jogo. Vence quem fizer mais gols.</p>
<p><i>Futebol alternativo</i></p>	<p><u>Disposição inicial:</u> Em um espaço aberto as crianças serão dispostas livremente.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Fazer o máximo de gols possíveis.</p> <p><u>Execução:</u> O jogo é um futebol alternativo, onde o único objetivo de fazer gols. As crianças jogam individualmente, tentando fazer o máximo de gols possível. Não são permitidos goleiros e a regra de ouro é não colocar as mãos na bola, habilidades apenas com os pés. O jogo começa com 5 bolas e depois o número de bolas vai reduzindo.</p>

Quadro 5. Atividades com conteúdo de lutas e jogos de oposição.

Parâmetros para execução da atividade	
<p><i>Estourar balões (Jogo de combate)</i></p>	<p><u>Disposição inicial:</u> As crianças serão divididas em 2 equipes com balões de cores diferentes amarrados no tornozelo não dominante.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Estourar os balões com o pé da equipe adversária.</p> <p><u>Execução:</u> O jogo é que cada integrante da equipe proteja o seu balão e, ao mesmo tempo, tente estourar os balões da equipe adversária. Vence a equipe que estourar os balões de todos os adversários.</p>
<p><i>Sumôzinho</i></p>	<p><u>Disposição inicial:</u> As crianças serão divididas em 2 equipes com coletes diferentes, em um ambiente com tatames ou colchonetes.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Puxar e desequilibrar o oponente, trazendo o adversário para o campo da sua equipe.</p> <p><u>Execução:</u> Ao sinal do professor as crianças devem se posicionar em duplas (1 de cada equipe). Segurando no colete</p>



	<p>devem desequilibrar o oponente, trazendo o adversário para o campo da sua equipe. O jogo termina quando uma equipe conseguir trazer todos os seus adversários para seu respectivo campo.</p>
<p><i>Sapinho (jogo de oposição)</i></p>	<p><u>Disposição inicial:</u> As crianças estarão dispostas em duplas em uma superfície de tatame ou colchonetes.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Empurrar seu oponente até ultrapassar a linha do centro do jogo.</p> <p><u>Execução:</u> Em um círculo dois oponentes ficarão na posição agachada e com as mãos espalmadas e encostadas um de frente para o outro. Nesta posição de “sapinho” saltitando ao sinal do professor os lutadores tentarão empurrar seu oponente até ultrapassar a linha do centro do campo de jogo.</p>
<p><i>Pega Fita</i></p>	<p><u>Disposição inicial:</u> As crianças serão divididas em duas equipes. Em duplas com seus oponentes um de frente para o outro.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Remover a fita do adversário e esquivar-se para que sua fita não seja removida.</p> <p><u>Execução:</u> Cada criança terá uma fita amarrada a sua cintura. Ao sinal do professor as duplas deverão remover a fita do adversário enquanto se esquivam para que sua fita não seja removida. Ao final dos combates, vence a equipe que tiver mais fitas acumuladas.</p>
<p><i>A bola é minha</i></p>	<p><u>Disposição inicial:</u> As crianças estarão dispostas em duplas em uma superfície de tatame ou colchonetes.</p> <p><u>Objetivo da atividade:</u> Manter a bola em seu domínio.</p> <p><u>Execução:</u> Utilizando-se de uma bola de borracha, os oponentes se posicionam com as duas mãos segurando a bola. Ao comando do professor a criança deve puxar a bola para seu domínio.</p>

Discussão

No Brasil, a EF é uma disciplina integrada à proposta pedagógica da escola, caracterizada como um componente curricular obrigatório da educação básica (MEC,

2018). A disciplina tem reconhecido destaque por seu conteúdo na cultura corporal do movimento e na inserção dos escolares em um universo vasto de possibilidades relacionadas ao exercício crítico e autônomo, bem como competência motora em múltiplas habilidades, conhecimentos específicos para os escolares alcançarem um estilo de vida ativo e adquirirem bons níveis de aptidão física.

Por outro lado, estudos prévios têm apontado que o número de aulas semanais e a intensidade alcançada durante as aulas não são suficientes e eficientes quando comparadas a atividades extras para que as crianças melhorem os parâmetros da aptidão física (GALLOTTA et al., 2017), estando abaixo das recomendações propostas pelas diretrizes de atividade física na infância. Corroborando com estes achados, um estudo que analisou 39 aulas de EF reportou que, em média, apenas 25% do tempo de aula era despendido em atividade física de moderada à vigorosa intensidade, com pouca variação motora (FRÖBERG et al., 2017). Esses resultados são preocupantes, tendo em vista que tem sido recomendado que, no mínimo, 50% do tempo de aula sejam despendidos em atividades físicas de intensidade moderada à vigorosa para a melhora do estado de saúde (HOLLIS et al., 2017).

Outros autores reportaram que apesar de terem duas aulas semanais de EF de 45 minutos, muito dos conteúdos ministrados são livres ou esportivos, sem, contudo, envolver a instrução e correção das habilidades motoras, o que minimiza as chances de ajuste das tarefas e melhora na competência motora (SPESSATO et al., 2013). Para Ré e colaboradores (2018), as aulas de EF costumam ser superlotadas e o espaço disponível para atividades físicas é restrito tanto na escola quanto na comunidade (RÉ et al., 2018). Estudo de revisão sistemática examinou diferentes intervenções nas aulas de EF sobre o desfecho da aptidão física de crianças em idade escolar. Os resultados dos 12 estudos incluídos demonstraram que os 50% dos estudos que avaliaram a aptidão física não demonstraram impacto significativo a partir das aulas EF (ERRISURIZ et al., 2018).

Neste cenário tão complexo, é imprescindível um olhar para as aulas de EF não somente para o atendimento das diretrizes escolares vigentes, mas com foco em atender aspectos de conteúdo da disciplina, bem como aspectos da intensidade dos esforços durante as aulas com intuito de se alcançar proficiência motora, aptidão física e incorporação de um estilo de vida saudável. A Organização Mundial da Saúde recomenda que crianças e adolescentes de 5 a 17 anos participem de pelo menos 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa todos os dias (OMS,

2020). Embora as aulas de EF possam contribuir de forma significativa na promoção da atividade física moderada a vigorosa em crianças e adolescentes (PATE et al., 2012), observa-se em âmbito internacional que apenas 20% dos adolescentes atendem a essa recomendação (DUMITH et al., 2012).

Na busca de potencializar a intensidade das aulas de EF, o presente estudo a partir de seus quadros propositivos, pode-se inferir que se as atividades forem aplicadas de forma dinâmica e com mínimo de intervalos, os diferentes conteúdos da EF são atendidos e podem contribuir de forma significativa para as crianças alcançarem moderada/alta intensidade durante a prática. O foco específico das atividades propostas foram o engajamento do maior número de das crianças nas turmas, propondo um repertório motor ampliado e um gasto de energia substancial durante a prática. Os conteúdos e as atividades seguiram a proposição do papel na motricidade global principalmente na infância (COLETIVO DE AUTORES 1992), corroborados com a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018). Além desta contribuição na intensidade dos esforços durante as atividades, é importante destacar a ampla variedade de aspectos do desenvolvimento motor que envolveram os conteúdos sistematizados nos quadros de atividades. Sendo fundamental destacar que o amplo vocabulário motor deve ser estimulado, particularmente com crianças do ensino infantil ao ensino fundamental, na perspectiva de aplicação e utilização permanente em esportes e práticas motoras na vida adulta e diária (GALLAHUE & OZMUN, 2005).

Especialmente, o ato de jogar proporciona a criança o desenvolvimento não somente de sua inteligência, mas também do seu esquema corporal e a sua socialização (SEVERINO & PORROZZI, 2010). Além disso, possibilita que a criança desenvolva sua autoconfiança e obtenha autonomia em suas ações e interações, elaborando planos de ações conjuntas e criando regras de convivência social (FALCÃO et al., 2012).

Conclusão

Pode se inferir que os quadros propositivos de atividades de jogos e brincadeiras, dança, ginástica, esportes, lutas e jogos de oposição deste estudo tem perspectivas de atender a moderada a alta intensidade durante as aulas de EF. Além disso, as atividades propostas buscaram o envolvimento de um grande número de participantes, bem como situações de competição e/ou cooperação em equipes. O

projeto se encontra em andamento, envolvendo o grupo de acadêmicos e que futuramente tem grande potencial de gerar material didático e mudar a realidade das escolas e alunos envolvidos.

Referências

- BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.
- BRUSSEAU, T. A.; HANNON, J. C.; FU, Y.; et al. Trends in physical activity, health-related fitness, and gross motor skills in children during a two-year comprehensive school physical activity program. *Journal of Science and Medicine in Sport*, v. 21, n. 8, p. 828–832, 2018.
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**, Cortez Editora, 1992.
- DUMITH, S. C. *et al.* A Longitudinal Evaluation of Physical Activity in Brazilian Adolescents: Tracking, Change and Predictors. **Pediatric Exercise Science**, v. 24, n. 1, p. 58–71, 2012.
- ERRISURIZ, V. L.; GOLASZEWSKI, N. M.; BORN, K.; et al. Systematic Review of physical education-based physical activity interventions among elementary school children. **Journal of primary prevention**, v. 39, n. 3, p. 303–327, 2018.
- FALCÃO, J. M. et. al. Saberes compartilhados no ensino de jogos e brincadeiras: maneiras/artes de fazer Educação Física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v.34, n.3, p.615-631, 2012.
- FRÖBERG, A. *et al.* Levels of physical activity during physical education lessons in Sweden. **Acta Paediatrica**, v. 106, n. 1, p. 135–141, 2017.
- GALLOTTA, M. C.; EMERENZIANI, G. PIETRO; IAZZONI, S.; et al. Effects of different physical education programmes on children’s skill- and health-related out comes: a pilot randomised controlled trial. *Journal of sports sciences*, v. 35, n. 15, p. 1547–1555, 2017.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J.C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, adolescentes e adultos**. 3ª. Ed. São Paulo: Phorte editora, 2005.
- GUEDES, J.; GUEDES, D. P. Características dos programas de educação física escolar. *Revista Paulista de Educação Física*, v. 11, n. 1, p. 49–62, 1997.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. Esforços físicos nos programas de educação física escolar. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 15, n. 1, p. 33–44, 2001.

HOLLIS, J. L. et al. A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in secondary school physical education lessons. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 14, n. 1, p. 1–26, 2017.

PATE, R.; ORIA, M.; PILLSBURY, L. Fitness Measures and Health Outcomes in Youth. **Institute of Medicine. Washington (DC): National Academies Press**; 2012.

RÉ, A. H. N.; TUDELA, M. C.; DE MELLO MONTEIRO, C. B.; et al. Motor competence of schoolchildren from public education in São Paulo city, Brazil. **Journal of Physical Education (Maringá)**, v. 29, n. 1, 2018.

SPESSATO, B. C.; GABBARD, C.; VALENTINI, N.; et al. Gender differences in Brazilian children's fundamental movement skill performance. **Early Child Development and Care**, v. 183, n. 7, p. 916–923, 2013.

SEVERINO, C. D.; PORROZZI, R. A ludicidade aplicada à Educação Física: a prática nas escolas. **Revista Práxis**, n.3, 2010.

TELAMA, R. et al. Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 46, n. 5, p. 955–962, 2014.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2020**. Disponível em: <<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>>. Acesso em: 10 Dez 2021.

Endereço do autor(es):

Estudo está vinculado ao Projeto de Extensão intitulado: “Intensidade das aulas de Educação Física: Uma proposta para aulas dinâmicas no Ensino Fundamental 1 (cadastro UEL 02527).

Ruberval Moreira Júnior (Universidade Estadual do Norte do Paraná - UENP)
rubervalmoreira7@gmail.com

Juan Vitor Correa (Graduando Universidade Estadual de Londrina -UEL).
juancorrea37@hotmail.com

Gustavo Brito de Oliveira (Graduando Universidade Estadual de Londrina -UEL).
gustavo.brito.oliveira@uel.br

Carla Cristiane da Silva (Departamento EMH CEFE Universidade Estadual de Londrina -UEL). ccsilva@uel.br

Linha de estudo (4): Pedagogia do Movimento Humano, Atividade Motora e Saúde na Escola.