

10 DE NOVEMBRO DE 2023

**ENSINO DO “MOVIMENTO E DA SAÚDE” NAS AULAS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA: SEQUÊNCIA DIDÁTICA SOBRE GASTO ENERGÉTICO**

Rafael Marques França, Luis Felipe Gonçalves, Ângela Pereira Teixeira
Victoria Palma

Área Temática: Educação

Instituição de Ensino: Universidade Estadual de Londrina/UEL

E-mail para contato: rafaelmf0907@gmail.com

*Trabalho vinculado ao Projeto/Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à
Docência/PIBID Educação Física nº 601/2023*

Resumo

Este estudo tem enfoque na reflexão e conceituação do gasto energético como conteúdo de ensino na Educação Física, na relação com os termos atividade física e exercício físico, pensando em um cenário de saúde e qualidade de vida. Ele foi desenvolvido em atividades do Programa PIBID/UEL 2023. Trata-se de uma análise documental, focada principalmente nas Diretrizes Curriculares Municipais da Educação Física e no Quadro de Objetivos e Conteúdos do 5º ano do ensino fundamental. Destacamos nesses documentos, no núcleo de concentração Cultura Corporal de Movimento e a Saúde, os objetos de conhecimento: Composição corporal; Cuidados com o corpo; Exercício físico, saúde e qualidade de vida e Noções dos fatores de risco à saúde. O subtema gasto energético está no objeto de conhecimento do exercício físico. Sendo assim, sistematiza uma sequência didática de sete aulas, com descrição das principais atividades, apoiando-se em uma metodologia ativa que considere os estudantes sujeitos de sua aprendizagem. Este tema, ainda que desconhecido pela maior parte dos estudantes, possibilitou a interdisciplinaridade na medida em que saberes matemáticos foram necessários para fazer os cálculos, além de leitura e interpretação de textos e tabelas, observação e análise de vídeos, resolução de situações-problema individual e coletivamente, dentre outros requisitos. A compreensão do gasto energético em suas relações com a saúde e qualidade de vida, com destaque à atividade física/ao exercício físico, proporcionou uma observação dos hábitos cotidianos e a conscientização da saúde a longo prazo, fato que favorece a prática consciente de exercícios físicos, com reflexão crítica contínua.

Palavras-chave: Educação Física; Ensino; Sequência didática; Gasto energético.