



## **Estágio Curricular Supervisionado em Educação Física: trabalhando os componentes da aptidão física nos anos iniciais do ensino fundamental**

Área: Saúde

Ana Carla Azevedo<sup>1</sup>, Luís Augusto Sucupira Campos<sup>2</sup>, Heloisa Beatriz Silva Dillio<sup>3</sup>, Maria Regina Regina Vieira<sup>4</sup>, Evelyn Vassoler Casavechia<sup>5</sup>, Andréia Paula Basei<sup>6</sup>, Ricardo Alexandre Carminato<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física, contato: [ra124202@uem.br](mailto:ra124202@uem.br)

<sup>2</sup>Profa. Depto de Ciências do Movimento Humano – DMO/UEM, contato: [apbasei@uem.br](mailto:apbasei@uem.br)

<sup>3</sup>Prof. Depto de Ciências do Movimento Humano – DMO/UEM, contato: [racarminato@uem.br](mailto:racarminato@uem.br)

**Resumo.** *Este trabalho apresenta o relato de experiência de uma proposta de ensino da Educação Física para os anos iniciais do ensino fundamental objetivando trabalhar os componentes da aptidão física visando promover o desenvolvimento integral dos alunos. Através de atividades lúdicas, como jogos cooperativos, circuitos de exercícios e brincadeiras, buscou-se desenvolver força, resistência, velocidade, flexibilidade e coordenação. Aponta-se que, além de melhorar os aspectos físicos, essas atividades estimulam a socialização, a autoestima e a concentração. A experiência também proporciona a integração de teorias e práticas, permitindo aos acadêmicos aplicar estratégias pedagógicas eficazes e promover hábitos saudáveis desde a infância/adolescência.*

**Palavras-chave:** *Educação Física Escolar. Anos Iniciais do Ensino Fundamental. Estágio Curricular Supervisionado.*

### **1. Introdução**

Nos últimos anos, crianças e adolescentes tem mudado o estilo de vida, diminuindo a participação em atividades mais dinâmicas como correr e brincar na rua, andar de bicicleta, subir em árvores, jogar bola, em substituição a atividades mais sedentárias como jogos eletrônicos, celulares, computadores, entre outros. Isso pode ocasionar diversos problemas de saúde, tanto na infância quanto na vida adulta. Entretanto, acredita-se que as aulas de Educação Física na escola, podem contribuir para um desenvolvimento integral das crianças/adolescentes, para a promoção de hábitos saudáveis e para a melhoria do ambiente escolar.

Para isso, trabalhar os componentes da aptidão física promove não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional e social, além de possibilitar a formação de



cidadãos ativos, saudáveis e conscientes de seu papel na sociedade. De acordo com Galán-Arroyo, et al (2023) a aptidão física (AP) é definida como a capacidade do organismo de realizar diferentes tipos de atividade física (AF) de forma controlada e eficiente, sem gerar fadiga excessiva. Conforme os autores, trabalhar a AP é essencial para sua melhoria ou manutenção, pois é um indicador de grande relevância para o desenvolvimento, crescimento e saúde de crianças e adolescentes, além de estar associada às funções cognitivas e ao desempenho acadêmico.

Os alunos dos anos iniciais do ensino fundamental, estão em uma fase onde ocorrem muitas mudanças fisiológicas e psicológicas cruciais no ciclo de vida, e isso reflete na importância de trabalhar a AP, pois nessas idades são estabelecidos estilos de vida e comportamentos saudáveis que terão impacto no estado de saúde e qualidade de vida do indivíduo na vida posterior (Galán-Arroyo, et al, 2023).

Desenvolver uma proposta pedagógica com foco nos componentes da aptidão física se justifica por inúmeros motivos, dentre os quais destacam-se: ausência de conteúdos sistematizados da educação física devido a cultura hegemônica da brincadeira e do jogo sem intencionalidade pedagógica clara, conscientização sobre a importância de atividades que estimulem força, resistência, flexibilidade e coordenação para a saúde, prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida, desenvolvimento de atividades que favoreçam o aprimoramento de habilidades motoras e capacidades físicas básicas e possibilidades de integração curricular com outras disciplinas escolares.

Dessa forma, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência no desenvolvimento de uma proposta de ensino para aulas de Educação Física nos anos iniciais do ensino fundamental fundamentada nos componentes da aptidão física em escolas da rede municipal de ensino pertencentes ao Núcleo Regional de Educação de Ivaiporã.

## **2. Metodologia**

A proposta de ensino foi desenvolvida em diferentes turmas dos anos iniciais do ensino fundamental de escolas de três municípios pertencentes ao Núcleo Regional de Educação de Ivaiporã. As idades dos alunos variam de 7 a 11 anos de idade. Inicialmente foi realizado um diagnóstico sobre o conteúdo desenvolvido nas aulas de Educação Física na etapa de observação no estágio curricular supervisionado. Na sequência foi realizado o planejamento da proposta de ensino a partir dos temas para cada aula, como “Força”, “Resistência”, “Velocidade”, “Flexibilidade” e “Coordenação” e do estabelecimento de objetivos claros para cada uma delas. Por fim, procedeu-se com o desenvolvimento das aulas junto aos alunos. Como estratégias metodológicas definiu-se pela utilização de atividades lúdicas e em grupos promovendo um ambiente positivo e motivador para o aprendizado das crianças.

## **3. Resultados e discussão**

A partir da implementação da proposta de ensino no estágio curricular supervisionado em Educação Física, focando nos componentes da aptidão física nos anos iniciais do



Ensino Fundamental é possível destacar que a mesma gerou inúmeros resultados e reflexões.

Com relação a primeira etapa de observação, realizou-se o diagnóstico do desenvolvimento das aulas de Educação Física nas escolas onde seria realizado o estágio e destaca-se os seguintes aspectos: ausência de professor com formação em Educação Física para ministrar as aulas em algumas escolas; ausência de um horário específico para as aulas de Educação Física em determinadas escolas; planejamento das aulas deficitário as quais acabam se resumindo em brincar e jogar e não possuem intencionalidade pedagógica clara; necessidade de adaptação de espaços e materiais ou mesmo a ausência de quadras poliesportivas e/ou espaços para as aulas. Estes aspectos não são exclusividade das escolas nas quais foi desenvolvido a estágio, conforme Pradina e Santos (2016) a precariedade de materiais e de infraestrutura para o desenvolvimento das aulas de Educação Física escolar constituem um dos grandes desafios para a nossa área e gera, como consequência direta, a desmotivação dos estudantes da educação básica em participarem das atividades propostas pelos professores.

Com base no diagnóstico, a fase seguinte foi a elaboração de uma proposta de ensino para as aulas de Educação Física. Para isso, foram discutidos os aspectos identificados no diagnóstico e como as dificuldades poderiam ser solucionadas para desenvolvermos com os alunos uma aprendizagem significativa. Chegou-se à necessidade de desenvolver uma proposta com base nos componentes da aptidão física, para isso foram planejadas aulas a partir dos temas elencados, definidos os objetivos e selecionadas as atividades para trabalhar cada um dos componentes “Força”, “Resistência”, “Velocidade”, “Flexibilidade” e “Coordenação”. Além das atividades práticas, também se realizou uma conversa com os alunos sobre os conceitos trabalhados, buscando relação com atividades da vida diária e onde utilizam tais capacidades físicas. A implementação da proposta é realizada em aproximadamente dois meses letivos e ao final, as crianças recebem um certificado de participação, como mais uma estratégia motivadora por participarem das aulas de Educação Física.

Com a implementação das aulas, observou-se que a utilização de atividades lúdicas e relacionadas com o contexto que as crianças vivem, configurou-se como estímulo fundamental para as aulas. Segundo Virgilio (2015) as crianças precisam ter atividades divertidas e agradáveis, com isso elas irão repetir várias vezes, interagir e se sentir encorajadas a praticar diariamente.

#### **4. Considerações Finais**

A proposta de ensino desenvolvida no estágio curricular supervisionado em Educação Física, com foco nos componentes da aptidão física nos anos iniciais do Ensino Fundamental, objetivou proporcionar uma experiência enriquecedora e significativa para os alunos. Por meio da criação de diferentes estratégias de ensino, a proposta buscou, além de desenvolver as habilidades físicas, o desenvolvimento integral dos alunos, com engajamento e motivação para a aquisição de hábitos saudáveis.



A importância de trabalhar os componentes da aptidão física desde a infância é inegável, pois isso contribui para a formação de indivíduos ativos, saudáveis e conscientes da relevância da atividade física. A metodologia proposta, que integra a ludicidade com atividades diversificadas, possibilitou identificar a motivação nos alunos para o aprendizado.

A experiência adquirida durante a realização do estágio também é muito importante para enriquecer a formação dos estagiários, capacitando-os a criar propostas de ensino inovadoras e adaptadas às necessidades e realidade das escolas e alunos.

Por fim, acredita-se que com o desenvolvimento de propostas de ensino bem sistematizadas é possível contribuir com a conscientização sobre a importância da Educação Física na escola, sua valorização perante os demais componentes curriculares especialmente em escolas que ainda possuem lacunas com relação a propostas de ensino, ou mesmo, ainda a ausência de professor de Educação Física.

## 5. Referências

GALÁN-ARROYO, C. et al. "Analysis of Self-Perceived Physical Fitness of Physical Education Students in Public Schools in Extremadura (Spain)". *Children*, v. 10, n. 3, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/children10030604>. Acesso em: 20 set. 2024.

PRANDINA, M. Z.; SANTOS, M. L. A educação física escolar e as principais dificuldades apontadas por professores da área. *Horizontes*, Dourados, v. 4, n. 8, jul./dez. 2016.

VIRGILIO, Stephen J. Educando crianças para a aptidão física: uma abordagem multidisciplinar. 2.ed. Barueri, SP: Manole, 2015.