



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA UECENTRO DE
CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA –
CAMPUS I**

LEANDRO FERREIRA DA ROCHA

**ESTILO DE VIDA ATIVA E SAUDÁVEL EM COMUNIDADE ESCOLAR DE
JOVENS E ADULTOS – EJA**

**CAMPINAGRANDE
2019**

LEANDRO FERREIRA DA ROCHA

**ESTILO DE VIDA ATIVA E SAUDÁVEL EM COMUNIDADE ESCOLAR DE
JOVENS E ADULTOS – EJA**

Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof^a. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho.

**CAMPINA GRANDE
2019**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

R672e Rocha, Leandro Ferreira da.
Estilo de Vida Ativa e Saudável em Comunidade Escolar de Jovens e Adultos – EJA [manuscrito] / Leandro Ferreira da Rocha. - 2019.
35 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação EAD em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, EAD - Campina Grande, 2019.
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Pró-Reitoria de Ensino Médio, Técnico e Educação à Distância."
1. Educação Física. 2. Comunidade escolar. 3. EJA. I.
Título
21. ed. CDD 796

LEANDRO FERREIRA DA ROCHA

**ESTILO DE VIDA ATIVA E SAUDÁVEL EM COMUNIDADE ESCOLAR DE
JOVENS E ADULTOS- EJA**

Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de licenciatura em Educação Física.

Aprovação em: 09 / 11 / 2019

BANCA EXAMINADORA

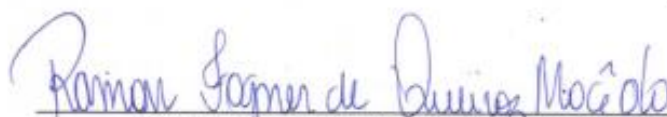


Prof. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho
(Orientadora)

UEPB - Universidade Estadual da Paraíba



Prof. Me Ivanildo Alcântara de Sousa (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Esp Ramon Fagner de Queiroz Macedo (Examinador)
(PMCG)

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus pelo dom da vida, e por me proteger sempre em todos os momentos da minha vida, e por me fortalecer principalmente nos momentos mais difíceis;

Aos meus familiares pelo apoio incondicional, principalmente a minha esposa Símara e a meu filho Miguel, agradeço por tudo;

Aos colegas que me apoiam na caminhada acadêmica;

Aos professores do curso de educação física que têm um papel muito importante na minha vida acadêmica;

A professora Regimênia Maria Braga de Carvalho, por me orientar nesta jornada, sendo sempre muito atenciosa e compreensiva;

Aos professores Carla, Plínio Lima, Marilene e Luíz Francisco por me aceitar como estagiário e por supervisionar meus trabalhos realizados na escola, mostrando-se sempre muito prestativo, agradeço de coração;

Não poderia deixar de agradecer aos alunos da turma em que realizei o estágio, foram momentos muito agradáveis ao lado deles.

RESUMO

Este trabalho trata-se de um relato de experiência oportunizado pelo Estágio Supervisionado III, com campo de atuação na Escola Municipal de Ensino Fundamental Elça Carvalho da Fonseca, localizada na cidade de Cuité - PB, onde foi analisado o papel do estagiário durante o processo de aprendizagem, valorizando a realidade dos alunos, aproximando e favorecendo a interação estagiário/aluno. Por apresentarem maior faixa etária, o público alvo da modalidade de Educação de Jovens e Adultos (EJA) denota um caráter diferenciado, fazendo necessário que o educador utilize metodologias específicas e efetivas. Além disso, como na maioria das escolas municipais, nos deparamos com algumas dificuldades, como por exemplo, a falta de espaço amplo para aulas práticas, além da baixa assiduidade dos alunos. Fatores estes que, muitas vezes, impossibilitam a aplicação de determinados métodos. Este trabalho de conclusão de curso tem como objetivo tornar as aulas de Educação Física para adultos mais dinâmicas e atrativas, estimulando a participação dos mesmos através da vivência e experiência adquiridas durante a realização do estágio. A metodologia utilizada baseou-se em aulas práticas e teóricas, tendo como abordagem principal a qualidade e o estilo de vida. Para fundamentar nosso trabalho. Os temas abordados nas aulas teóricas induziram os alunos à reflexão sobre a realidade do cotidiano em que viviam, possibilitando o desenvolvimento do senso crítico para determinadas situações. Nas aulas práticas, o método utilizado incentivou a socialização e interação dos alunos entre si.

Palavras chaves: Educação Física; Comunidade Escolar; EJA.

ABSTRACT

This work is an experience report provided by Supervised Traineeship III, in the action context at Elça Carvalho da Fonseca Elementary School, located in Cuité-PB city, where the role of the traineeship was analyzed during the learning process, valuing the students' reality, approaching and favoring the interaction between trainee/student. Due to the higher age range, the target audience of the modality of Youth and Adult Education (EJA) denotes a differentiated character, doing necessary what the educator use specific and effective methodologies. Moreover, as at the majority municipal schools, we face some difficulties, such as the lack of ample space to practice classes, as well as the low attendance of students. These factors, many times, make impossible the application of determined methods. This course conclusion work aims to become the classes of Physical Education for adults more dynamic and attractive, stimulating the students' participation throughout the experience acquired during the realization of the traineeship. The themes approached in theoretical classes induced students to reflect on the reality of daily life in which they have lived, enabling the development of the critical sense for certain situations. In practical classes, the method used encouraged the socialization and the interaction among the students. Thus, it was possible to observe that the function of the trainee is indispensable in the teaching-learning process because promotes an important exchange of experiences.

Key-words: Physical Education; School Community; EJA.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	07
2. REFERENCIAL TEÓRICO	09
2.1 Educação de Jovens e Adultos (EJA).....	09
3. METODOLOGIA	13
4. RELATO DE EXPERIÊNCIA	14
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	18
APÊNDICES	19

1. INTRODUÇÃO

A modalidade de Educação de Jovens e Adultos (EJA), respaldada na Lei de Diretrizes e Bases da educação (LDB, nº 9394 de 20 de dezembro de 1996), está inserida na Educação Brasileira para atender aos jovens, adultos e idosos que não tiveram acesso à educação básica na idade correta.

A Educação Física escolar integra à matriz curricular da EJA como disciplina que trata pedagogicamente da cultura corporal abrangendo os conteúdos de ginástica, jogos, dança e esportes, além de proporcionar diversas oportunidades educativas que muitas vezes fazem referência os valores morais, ao exercício da cidadania, a qualidade de vida, aos cuidados com o meio ambiente, a cooperação e entre outros, que promovem a socialização e a integração entre os alunos.

Sabe-se que o sujeito está sempre em construção e que a busca pelo desenvolvimento e aprimoramento dos seus conhecimentos é constante. Por exemplo, no campo profissional existe sempre a necessidade de aperfeiçoamento para inserção no mercado de trabalho, que cada dia torna-se mais seletivo. Já no âmbito social, o indivíduo deve atingir a capacidade de conviver e interagir com a sociedade, participando ativamente de diversos tipos de relações (IRELAND, 2009). Sendo assim, de acordo com Correia (1996), um planejamento participativo tende a valorizar a educação física dentro da escola e possibilita a expressão dos alunos, face ao caráter participativo da proposta, pois aumenta a participação e motivação dos alunos nas atividades.

Nesse sentido, a Educação Física na escola tem um papel indispensável na construção e formação dos hiper crítico e social. Além disso, a interação professor/aluno dentro do campo educacional deve levar o indivíduo a uma reflexão sobre importância das relações no âmbito escolar. Pois o ambiente de ensino pode ser capaz de promover o bem estar pessoal, proporcionando-os uma melhoria da qualidade de vida dentro e fora do âmbito escolar, justificando assim a importância para o aprendizado. Entretanto, diante de algumas dificuldades enfrentadas pelos alunos do EJA, as aulas ministradas necessitam atrair a atenção dos alunos de tal modo que os estimulem a irem à escola e participarem ativamente das aulas. Visando a possibilidade de refletir valores e conceitos nos diversos aspectos históricos culturais e corporais, a fim de construir novas formas de práticas sociais intervindo em suas realidades, os temas trabalhados em sala de aula surgem devido à necessidade e conhecimento restrito dos alunos. Entre os temas mais utilizados encontram-se: alimentação saudável, prevenções de acidentes e doenças, hábitos saudáveis, ginástica laboral, peso e sobrepeso,

entre outros. A metodologia utilizada nas aulas aborda formas teóricas e práticas, valorizando o conhecimento dos alunos e tendo o estagiário como mediador do conhecimento, assim valorizando o processo de ensino aprendizagem.

Aulas atrativas e que busquem criar a consciência do estilo de vida saudável na EJA, visto que a falta de oportunidade priva tais alunos do conhecimento básico e necessário, são de fundamental importância para impulsioná-los a explorarem o conhecimento passado em sala de aula. Ademais, ao inserir nas aulas de educação física algumas problemáticas, faz com que os alunos saiam da sala de aula com as ferramentas necessárias para inserirem no seu cotidiano o conhecimento adquirido e em seguida propagá-lo.

Diante disso, esse trabalho de conclusão de curso tem como objetivo geral tornar as aulas de educação física para adultos mais dinâmicas e atrativas, estimulando a participação dos mesmos através da vivência e experiência adquirida durante a realização do estágio supervisionado III. Além disso, tal estágio contribui para apresentação da disciplina de Educação Física como método essencial no processo de ensino para os alunos da EJA, através de abordagens pedagógicas que sensibilizam e melhoram o estilo de vida dos alunos.

2. REFERENCIALTEÓRICO

2.1. Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Uma educação de qualidade necessita ser inclusiva e participativa, mostrando-se permeável às necessidades das populações, oferecendo oportunidades para que os adultos, independente de sua classe social, não enfrente problemas de permanência na escola. Contudo, os problemas que surgem num ambiente escolar se dão de naturezas divergentes, podendo ser facilmente resolvidos. A escola é um espaço que permite a transformação do ser humano e isso se dá através do diálogo, que deve ser permanente e consciente. Proporcionar aos educandos situações de ensino-aprendizagem voltadas para a autoconstrução de conhecimento faz parte da prática pedagógica de educação física, tendo um conhecimento prévio do Estilo de vida ativa e saudável em comunidade escolar de jovens e adultos - EJA

Dentre as estratégias adotadas para tal objetivo, encontram-se metodologias voltadas para o desenvolvimento dessa autoconstrução. Uma das coisas dos pontos sobre projeto de pesquisa foi o que a autora Elisa Pereira Gonçalves disse: sobre a elaboração de projeto de pesquisa implica lidar com pelo menos três dimensões, que estão interligadas: que são a dimensão técnica: que remete para as regras instituídas sobre a elaboração de um projeto de pesquisa científica, a segunda dimensão é a teórica, que fala as escolhas do norteiam a reconstrução de um objeto de conhecimento com procedimentos próprios e consensuais e a terceira a afetiva, que revela o envolvimento do pesquisador com o tema escolhido.

A partir das reflexões durante o processo de elaboração das DCE para a Educação de Jovens e Adultos, identificaram-se os eixos cultura, trabalho e tempo como os que deverão articular toda a ação pedagógico-curricular nas escolas. Tais eixos foram definidos tendo em vista a concepção de currículo como um processo de seleção de cultura, bem como pela necessidade de atender o perfil do educando da EJA (DCE/EJA, 2005, p.37).

Em 1950 foi realizada uma campanha nacional para extinguir com o analfabetismo, que marcou uma nova etapa nas discussões sobre a educação de adultos. Os organizadores da campanha compreendiam que a simples ação alfabetizadora era insuficiente para diminuir o índice de analfabetismo, devendo dar prioridade a educação de crianças e jovens (SOUZA, 2007). Tendo a avaliação tão fundamental importância no contexto escolar e considerando que ela faz parte da rotina do docente, faz-se necessário compreender que esta atividade é um desafio permanente, tanto para professores como para os alunos. Os processos avaliativos precisam estar inseridos em uma sistemática atendendo a uma metodologia

própria, sem observar quantitativamente os resultados de aprendizagem. A diversificação avaliativa oferece ao professor a oportunidade de perceber os avanços do seu aluno, desconsiderando o que ele deixou de aprender, porém, valorizando aquilo que lhe foi acrescentado. Avaliar as capacidades que exige do docente, muitas vezes, decidir o que deseja investigar levando em consideração as capacidades já construídas e as que deseja construir.

É importante a estimação da avaliação diária e contínua. A construção deste instrumento tem como base os conhecimentos adquiridos perante a formação do docente, onde possibilitará o desenvolvimento das práticas pedagógicas numa visão de formação do docente. Nesta perspectiva, onde o aperfeiçoamento do profissional de ensino é tido como fundamental, considera-se que a escola, mais especificamente, a sala de aula, seja vista como palco para o aperfeiçoamento de sua didática e de oportunidade para desenvolver e melhorar sua prática pedagógica.

Contudo, a supracitada instituição reserva períodos para que o docente possa estudar, planejar e avaliar-se durante sua carga horária. Seminários e equalizações de conteúdo, bem como apresentação de procedimentos metodológicos, reuniões periódicas e oficinas pedagógicas são práticas orientadas para a contínua preparação e aperfeiçoamento do docente. Além disso, existe uma troca contínua de experiência entre os professores e utilização de programas de educação à distância para a formação docente e dos demais profissionais da escola. Neste contexto vale ressaltar que há a elaboração e execução de projetos interdisciplinares na escola e em parceria com outras instituições.

A revisão da literatura é uma busca sistemática no sentido de mapear o que se tem pesquisado na área. Não é uma fase discreta, independente da pesquisa. A integração do material levando deve permitir uma análise do que se tem denominado “o estado da questão sobre um determinado tema ou problema de pesquisa, revelando lacunas que justificam o estudo que se pretende fazer (Moura, 1998, p.38).

Esse acompanhamento permite ao professor e ao orientador, uma visão global no que diz respeito à aprendizagem dos alunos. A política desenvolvida através desses encontros gira, também, em função das práticas avaliativas e dos resultados obtidos verificando de forma qualitativa a aprendizagem do aluno. E para se ter uma prática avaliativa coerente se faz necessário que esse processo tome dimensões próprias e condizentes às concepções da área que se deseja avaliar. Diz (KINDEL, 1998):

Na construção do conhecimento científico, é imprescindível levar-se em conta o estágio cognitivo em que se encontra a criança e seu contexto social. Partir dos conhecimentos prévios ou das representações de mundo da criança permite o desenvolvimento do pensamento lógico, através do qual o próprio educando percebe o erro, buscando caminhos para a solução de problemas. (...). É sobretudo importante estimular-se, na criança, o desenvolvimento do raciocínio ao invés da memorização, do domínio de termos e da conceitualização. (...). É somente através da interação sujeito-meio (natural, social, cultural) que o educando compreende as relações existentes, assume uma postura consciente e torna-se um sujeito ativo, capaz de exercer plenamente a cidadania.

A escola observada é considerada de grande porte e para suportar o seu funcionamento, sem que ocorram problemas de administração, conta com um quadro completo de funcionários. O número é considerado suficiente. A secretaria é a parte da instituição onde são organizados documentos de matrículas, arquivos, fichas de cadastro dos alunos, fichas de transferências, documentos de regimento e projeto político pedagógico, entre outros não menos importantes. Considerando o grande número de matrícula dos alunos, se faz necessário que esta organização seja permanente. Neste contexto vale registrar que cada aluno da referida instituição possui uma ficha cadastral onde estão registrados todos os seus dados de identificação, desde a filiação até o endereço, sempre atualizado. Essa atualização se dá em função das exigências que são impostas pela escola, que se preocupa em manter contato junto à família dos alunos. “Se a parceria entre a família e escola se formar desde os primeiros passos da criança, todos terão muito a lucrar.” (TIBA, 2008 p.12 – 16).

Elaborar suas propostas, seu regimento, suas normas, objetivos, metas e ações oferecem um grau de autonomia à escola em discussão. Este universo de significados permite que a escola se desenvolva a partir de sua realidade; levando em consideração o universo de seus educandos e de sua localização. As decisões são tomadas a partir das reais necessidades da referida instituição, que mesmo sendo parte de um todo, é capaz de se desenvolver autonomamente, definindo os caminhos que deseja trilhar, que tipo de ser deseja formar e como gostaria de ser vista. Já em seu Projeto Político Pedagógico ela mostra o seu potencial e se vê como instituição formativa capaz de definir seus próprios rumos e sua função. Quando a escola elabora seu PPP torna-se capaz de sua própria construção, de se formar e de formar o outro. Essa tomada de decisão planejada em seu projeto se dá de forma democrática e participativa, corroborando com o modelo de gestão que comanda o desenvolvimento e as ações da referida escola.

Na Educação Física há profissionais que defendem a perspectiva ou abordagem que chamamos de saúde renovada (DARIDO, 2003). Alguns autores, baseados em diferentes trabalhos, entendem que as práticas da atividade física vivenciada na infância e adolescência

trazem inúmeros benefícios que se caracterizam como importantes atributos no desenvolvimento de habilidades, e hábitos que podem auxiliar na melhoria do estilo de vida ativo, proporcionando uma vida adulta bem ativa e saudável.

Realmente a escolarização é o processo principal que oferecerá a um povo sua real possibilidade de ser livre e buscar nesta mesma medida participar das lutas democráticas, o autor entende democracia como um conjunto de conquistas de condições sociais, políticas e culturais, pela maioria da população para participar da condução de decisões políticas e sociais. Libâneo, (1994, 35) cita Guiomar Namó de Mello: “*A escolarização básica constitui instrumento indispensável à construção da sociedade democrática*“, fala também dos índices de escolarização no Brasil, mostrando a evasão escolar e a repetência como graves problemas advindos da falta de uma política pública, de igualdade nas oportunidades em educação, deixando como resultado um enorme número de analfabetos na faixa de 5 a 14 anos. A transformação da escola depende da transformação da sociedade, afirma Libâneo, e continua dizendo que a escola é o meio insubstituível de contribuição para as lutas democráticas.

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais:

As relações que se estabelecem entre Saúde e Educação Física são perceptíveis ao considerar-se à similaridade de objetos de conhecimento envolvidos e relevantes em ambas as abordagens. Dessa forma, a preocupação e a responsabilidade na valorização de conhecimentos relativos à construção do auto estima e da identidade pessoal, ao cuidado do corpo, à consecução de amplitudes gestuais, à valorização dos vínculos afetivos e a negociação de atitudes e todas assim aplicações relativas à saúde da coletividade, são compartilhadas e constituem um campo de interação na atuação escolar (BRASIL,2001).

Portanto, vem-se sugerindo uma nova definição dos papéis dos programas de Educação Física escolar, agora como meio de promoção da saúde, como indicação para um estilo de vida ativo e saudável, como proposto por Nahas (1997).

3. METODOLOGIA

A fim de alcançar o objetivo proposto, o presente trabalho, caracterizado como relato de experiência, possui aspectos de pesquisa descritiva, de abordagem crítico superadora e saúde renovada, ao qual descreve-se as experiências vivenciadas no Estágio Supervisionado III, nas aulas de Educação Física, com a educação de jovens e adultos – EJA.

As aulas foram realizadas na Escola Municipal de Ensino Fundamental Elça Carvalho da Fonseca, localizada na Rua José Casimiro Dantas, nº247. Centro- Cuité-PB, CEP: 58.175-000, com a turma da 1^a/4^a série do ensino fundamental, totalizando 17 alunos matriculados. O estágio acima teve seu período de duração de julho a agosto de 2019. As aulas ocorriam uma vez por semana e tinham tempo de duração na faixa de 40-90 minutos, utilizando dos conteúdos teóricos propostos e realizando atividades práticas. Para compor o plano de curso utilizou-se da abordagem crítico superadora, ao qual o aluno pôde desenvolver um senso crítico diante dos debates propostos em sala de aula ao decorrer do estágio supervisionado, contribuindo para que o indivíduo superasse os obstáculos sociais impostos em seu cotidiano. O Estilo de vida ativa e saudável em comunidade escolar de jovens e adultos–EJA, foi um dos conteúdos mais abordados nas aulas, devido à facilidade de interação dos alunos com a temática. Entretanto, é importante ressaltar que outros temas foram destacados, levando sempre ao foco do estudo, qualidade de vida.

As intervenções aconteceram em três etapas: a primeira consistiu acolher e compreender a proposta da escola para em seguida ser realizada uma conversa com as turmas; na segunda etapa planejaram-se as aulas e as intervenções que seriam realizadas de acordo com a temática a ser abordada na disciplina e conseqüentemente, com o que foi combinado com os alunos; na quarta etapa foi a culminância final do período com a turma, que ocorreu no dia 29 de agosto de 2019, onde os alunos foram os protagonistas e fizeram exposições de cartazes sobre os temas tratados e os benefícios da prática de atividades físicas, além de fazerem um resgate de tudo que foi passado. Sendo possível observar que as intervenções realizadas tiveram o papel fundamental para o desenvolvimento do senso crítico e da reflexão durante todo o processo de ensino aprendizagem.

De acordo com a coordenadora pedagógica da escola há um documento que relata o projeto político da escola. Sendo assim, o plano de curso utilizando baseou-se na abordagem crítico superadora, em que todos os alunos são estimulados a desenvolver os conhecimentos crítico diante dos debates dentro das aulas de aula e assim gerar conhecimento suficiente para supera realidade dessa classe não tão favorecida.

4. RELATO DE EXPERIÊNCIA

Durante o meu período de estágio III, tive a oportunidade de observar e trabalhar na turma algumas temáticas escolhidas pelos próprios alunos, e percebi que os alunos demonstraram interesse em participar de todas as aulas, facilitando assim no conhecimento, buscando trabalhar sempre com o conhecimento prévio de cada um, usando a teoria e prática, tendo em vista que os alunos passam o dia todo trabalhando.

O estilo de vida corresponde a várias ações que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades das pessoas. Essas ações têm grande influência na saúde geral e na qualidade de vida de todos os indivíduos, cada hábito do dia-a-dia se reflete na sua saúde e qualidade de vida. Está tudo interligado: a **prática de atividade física**, a **disciplina na alimentação**, a **atenção aos relacionamentos**, o **controle do estresse** e o **comportamento preventivo em questões de saúde e segurança**. O equilíbrio desses cinco pilares – que formam o Pentágono do Bem-Estar – nos ajuda a levar uma vida mais saudável. Diante disso utilizamos o método do professor “Markus Vinicius Nahas”, dessas cinco pontas foi solicitado escolhido pelos alunos o controle do estresse, a prática de atividade física, preventivo em questões de saúde e segurança.

Não poderia deixar também de trabalhar as abordagens sócio educativa onde “*Libâneo também relata o papel social da educação e como seus conteúdos objetivos são determinados pelas sociedades, política e ideologia predominantes. Fala desta relação importante da educação com os processos formadores da sociedade “desde o início da história da humanidade, os indivíduos e grupos travavam relações recíprocas diante da necessidade de trabalharem conjuntamente para garantir sua sobrevivência” (Libâneo, 1994, p.19).*” Sendo assim um fator fundamental das desigualdades entre os homens, sendo um traço fundamental desta sociedade. Coloca as ideologias como valores apresentados pela minoria dominante, politizando a prática educativa e demonstrando o seu envolvimento com o social. A escola é o campo específico de atuação política do professor, politizando ainda mais o ambiente escolar.

O primeiro momento com a turma foi pergunta os quais assuntos os alunos gostariam que fossem tratados nas aulas de Educação Física, com o intuito de estreitar os laços entre o estagiário e o aluno. Pois se sabe da realidade difícil que tais alunos enfrentam durante toda a vida. Que, apesar da timidez, participaram com entusiasmo e propuseram temas como: estresse, vida saudável e hipertensão.

A cada aula iniciamos com algumas dinâmicas mostrando assim os conteúdos propostos de forma teórica e prática. Após a discussão do tema e percebendo a compreensão dos alunos, foi realizada a parte prática da aula, onde foi proporcionada a oportunidade de trabalhar em parceria com outros órgãos da saúde, o primeiro tema a se trabalhar com os alunos foi estresse, nessa aula iniciamos com uma dinâmica que tinha como objetivo conhecer o nível de estresse de cada um, a cada pergunta que fizermos, eles enchiam ou não a bexiga.

– **ME ESTRESSO UM POUCO** – dê um sopro

– **ME ESTRESSO BASTANTE** – dê dois sopros

– **ME ESTRESSO E VOU EXPLODIR!** – dê três sopros

Identificando assim o nível de estresse de cada um, após a dinâmica foi feita uma roda de conversa em seguida uma palestra com a psicóloga e a educadora física, onde trabalhamos o tema utilizando o data show, e assim mostrando para nossos alunos o estilo de vida e o nível de estresse, outro momento bem interessante foi a parte da dança mostrando aos alunos a importância e a sua autoconsciência, que permitirá ao indivíduo perceber o seu limite de tolerância pressão, e ao mesmo tempo um desafio a ser superado. Foi trabalhado com os alunos a ansiedade generalizada, preocupação, raiva entre outros.

No segundo tema teve como tema Vida Saudável, analisando a importância tendo como objetivo geral desta lição e entenderem que comer alimentos com baixo teor de gordura é importante para nossa saúde. Em roda de conversa perguntando aos alunos: “Por que vocês acham que as pessoas precisam comer alimentos saudáveis? ”, em seguida trouxe em slides a pirâmide alimentícia, trabalhando cada parte da pirâmide, após esse momento foi realizado um trabalho em grupo, no qual eles apresentaram. Depois os alunos pesquisaram anúncios de mercado para identificar lanches saudáveis no qual os alimentos com baixo teor de gordura são saudáveis e os alimentos que contêm muita gordura e óleo não são saudáveis. Concluímos analisando alguns produtos e entendendo um pouco mais sobre os alimentos.

No terceiro tema foi Hipertensão realizando uma roda de conversa, mostrando os reais perigos do não controle da pressão arterial, despertando o interesse do público em realizar o controle periodicamente da pressão arterial bem como a glicemia incentivando quanto as práticas de atividades corporais e seus benefícios estimulando a uma alimentação saudável como principal objetivo a mudança de hábitos proporcionando assim uma vida saudável. Como forma de incentivar realizei aferição de sinais vitais.

No quarto tema foi o IMC - Índice de Massa Corporal, realizamos uma dinâmica em seguida em forma de slides falamos a importância de apresentar medidas de intervenção na prevenção de distúrbios nutricionais em indivíduos propensos a obesidade merece destaque de

todos os setores da sociedade, inclusive na educação, na indústria alimentícia e nos meios de comunicação, massificando a necessidade de uma ampla campanha de esclarecimento e conscientização na forma como devemos nos alimentar e praticar atividades físicas. Como forma de incentivar realizamos aferição de sinais vitais.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo da experiência foram vividas diversas momentos alguns obstáculos trocas de experiências e conseqüentemente vínculos firmados, como toda e qualquer fase de nossas vidas passamos por momentos difíceis os quais nos fizeram repensar; não foi fácil pois podemos perceber de perto as problemáticas existentes do âmbito escolar.

As experiências são fundamentais para a formação profissional foram adquiridas, possibilitando maior conhecimento teórico e técnico, mas permitindo analisar que apesar da grande importância do conhecimento do conteúdo teórico, é primordial estarmos preparados para lidar com os desafios inesperados e termos a sensibilidade para direcionarmos nosso trabalho de forma interativa e eficiente, alcançando o maior número de alunos.

Uma das dificuldades do Estágio supervisionado III foi no início a quantidade de falta dos mesmos, outra dificuldade foi a aceitação por parte dos alunos, os primeiros momentos em sala de aula foram complicados pois havia dispersão mais ao longo do convívio foi estabelecido um vínculo de respeito e companheirismo o que tornou as aulas bem mais proveitosas de fácil entendimento foram momentos marcantes e também decisivos para que tivéssemos a certeza de que o melhor foi feito e que sem dúvidas contribuimos para a educação desses jovens que por sua vez contribuíram para a realização do meu sonho.

Um bom planejamento faz uma grande diferença, assim como a dedicação as aulas, acarreta numa maior segurança na hora de ministrar o assunto proposto, além de reduzir o risco de falhas ou dificuldades indesejadas, proporcionando um bom desempenho no estágio, gerando conhecido ao público alvo.

Finalizo expressando minha convicção de que, apesar das dificuldades existentes no processo de ensino-aprendizagem, acredito que a educação é uma ferramenta de grande importância para transformar a sociedade e, que somente através dela é que conseguiremos formar cidadãos conscientes de seus direitos e deveres.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BETTI, M. **Educação Física e sociedade**. São Paulo: Movimento, 1991.

BETTI, M. **O que a semiótica inspira ao ensino da Educação Física**. *Discorpo*, n. 3, p. 25-45, 1994.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. M3. ed. Brasília:2016.

CORREIA, W. R. **Planejamento Participativo e o Ensino de Educação Física no 2º grau**. *Revista Paulista Educação Física*, São Paulo, supl.2, p.43-48, 2014.

DARIDO, S. C. **Educação Física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

BRASIL. **Ministério da Educação e do Desporto. Diretrizes Curriculares para Educação de Jovens e Adultos**. Brasília, DF, 2018.

HADDAAD, Sérgio, Di Pierro, Maria Clara. **Escolarização de jovens e adultos**. *Revista Brasileira de Educação*, n. 14, maio-ago 2000, p.108-130

IRELAND, Timothy. **A EJA tema agora objetivos maiores que a alfabetização**. *Nova escola*. São Paulo. N. 223, p. 36 – 40, 2013.

BRASIL. Lei n. 9394 de dezembro de 1996: **Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Diário Oficial da União, 23 dez. 1996. Disponível em:

<<http://portal.mec.gov.br/seed/arquivos/pdf/tvescola/leis/lein9394.pdf>>. Acesso em: 26 mar. 2019.

KINDEL Autor(id): Dick Francis Kujundaja: Kristjan Mändmaa Kirjastus: VarrakLinn: Tallinn Aasta: 1998 Originaalkeel: inglisekeel.

LIBÂNEO, José C. **Didática na formação de professores: Entre a exigência democrática de formação cultural e científica e as demandas das práticas socioculturais**. Santos, Akiko e Suanno, Marilza V. didática e formação de professores: Novos Tempos, Novos Modos De Aprender E Ensinar. Porto Alegre: Sulina, 2009.

MOTA, J.; RIBEIRO, J. L.; CARVALHO, J.; MATOS, M.G. **Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física**. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., v.20, n.3, p.21925, 20017.

SOUZA, S. E. O uso de recursos didáticos no ensino escolar. In: I Encontro de Pesquisa em Educação, IV Jornada de Prática de Ensino, XIII Semana de Pedagogia da UEM: “Infância e Práticas Educativas”. ArqMudi. 2007.

NAHAS, M.V.B. e Françalacci, v.l. O Pentágulo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 5(2), 48-59, 2015.

APÊNDICE



Momentos do planejamento pedagógico, (Fonte: Trabalho de Campo).



(Fonte: Trabalho de Campo).



Primeiro momento com a turma, no qual os próprios alunos escolheram os temas a serem trabalhados durante o período de estágio III, Fonte: (Trabalho de Campo).



Parceria com a psicóloga e a professora de educação física tendo como tema – Estresse.
(Fonte: Trabalho de Campo).



Slides tendo como tema Estresse, mostrando um pouco o que o estresse ocasiona na vida das pessoas. (Fonte: Trabalho de Campo).



Junto com a professora de educação física elaboramos alguns movimentos de como anda o nível de estresse dos alunos e o que se pode fazer para se acalmar. (Fonte: Trabalho de Campo).



Trabalhando a prevenção do estresse. (Fonte: Trabalho de Campo).



Participação do planejamento pedagógico. (Fonte: Trabalho de Campo).



Começando a aula com uma dinâmica – “Se tiver coragem pode provar o que tem dentro da caixa”. (Fonte: Trabalho de Campo).



Trabalhando a pirâmide alimentícia. (Fonte: Trabalho de Campo).



Roda de conversa sobre o que os alunos conhecem sobre – Hipertensão. (Fonte: Trabalho de Campo).



Verificação de pressão arterial. (Fonte: Trabalho de Campo).




Relacionamento saudável. (Fonte: Trabalho de Campo).



Índice de Massa corporal IMC. (Fonte: Trabalho de Campo).



Turma 1^a / 4^a serie EJA. (Fonte: Trabalho de Campo).

	UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA		
	Estágio Supervisionado III		
	Escola: Escola Municipal de Ensino Fundamental Elça Carvalho da Fonseca		
	Ano:2019	Turno: Noite	Nº de Alunos:20
	Data: Meses de Julho à setembro		Carga Horária: 120horas
	Professores: Regimênia Maria Braga de Carvalho e Dóris Nobrega de Andrade Laurentino.		

PLANO DE AULA

TEMA: O Estresse!

OBJETIVO

GERAL: Avaliar propostas de alcance individual ou coletivo, identificando aquelas que visam à preservação e o nível de estresse dos alunos.

ESPECÍFICOS:

- Conhecer o nível de estresse dos alunos;
- Demonstrar a importância da Educação Física para os alunos da EJA.

CONTEÚDOS

- Estresse;
- Algumas doenças relacionadas com o estresse.

METODOLOGIA

Foi demonstrar o nível de estresse dos alunos, a cada pergunta que fizemos, eles enchiam ou não a bexiga, através de uma dinâmica.

- ME ESTRESSO **UM POUCO** – dê um sopro
- ME ESTRESSO **BASTANTE** – dê dois sopros
- ME ESTRESSO E **VOU EXPLODIR!** – dê três sopros

RECURSOS DIDÁTICOS


- Data show;
- Roda de conversa;
- Quadro.

AVALIAÇÃO

A avaliação diagnóstica onde inicialmente observaremos e detectaremos de modo mais visual as necessidades e possibilidades tanto da escola como da turma.

REFERÊNCIAS

<http://www.acm.org.br/acm/revista/pdf/artigos/394.pdf>

	UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA		
	Estágio Supervisionado III		
	Escola: Escola Municipal de Ensino Fundamental Elça Carvalho da Fonseca		
	Ano:2019	Turno: Noite	Nº de Alunos:20
	Data: Meses de Julho à setembro		Carga Horária: 120horas
	Professores: Regimênia Maria Braga de Carvalho e Dóris Nobrega de Andrade Laurentino		

PLANO DE AULA

TEMA: Vida saudável.

OBJETIVO

- **GERAL:** Reconhecer a importância de ter uma alimentação saudável.

ESPECÍFICOS:

- Conhecer sobre os benefícios de incluir o consumo de vegetais como legumes, verduras e frutas na alimentação diária.
- Analisar e explicar quais são os hábitos necessários para garantir uma vida saudável.

CONTEÚDOS

- Vida saudável;
- Pirâmide alimentícia.

METODOLOGIA

Trabalhando com slides e perguntando aos alunos quem sabe o que é “pirâmide alimentar”. Explicando que a Pirâmide Alimentar é um esquema gráfico que indica a proporção de cada tipo de alimento que deve ser ingerida diariamente, garantindo uma alimentação saudável e, conseqüentemente, a boa saúde.

RECURSOS DIDÁTICOS

- Data show;


- Papel;
- Roda de conversa;
- Quadro.

AVALIAÇÃO

A avaliação deverá ser processual e contínua.

REFERÊNCIAS

<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=56280>

	UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA		
	Estágio Supervisionado III		
	Escola: Escola Municipal de Ensino Fundamental Elça Carvalho da Fonseca		
	Ano:2019	Turno: Noite	Nº de Alunos:20
	Data: Meses de Julho à setembro		Carga Horária: 120horas
	Professores: Regimênia Maria Braga de Carvalho e Dóris Nobrega de Andrade Laurentino		

PLANO DE AULA

TEMA: Hipertensão

OBJETIVO

GERAL:

Conscientizar os alunos sobre os reais perigos do não controle da pressão arterial.

ESPECÍFICOS:

- Prevenção de complicações relacionadas direta ou indiretamente com a Hipertensão Arterial;
- Determinar de forma qualitativa e quantitativa os principais fatores de risco cardiovasculares (idade, tabagismo, obesidade, pressão arterial).

CONTEÚDOS

- Hipertensão;
- Riscos cardiovascular.

METODOLOGIA

Através de rodas de conversas, verificação de pressão.

RECURSOS DIDÁTICOS

- Data show;
- Papel;


- Roda de conversa;
- Caneta;
- Quadro.

AVALIAÇÃO

A avaliação deverá ser processual e contínua.

REFERÊNCIAS

<https://www.minhavidacom.br/saude/materias/1553-tratamento-da-hipertensao>

	UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA		
	Estágio Supervisionado III		
	Escola: Escola Municipal de Ensino Fundamental Elça Carvalho da Fonseca		
	Ano: 2019	Turno: Noite	Nº de Alunos:20
	Data: Meses de Julho à setembro		Carga Horária: 120horas
	Professores: Regimênia Maria Braga de Carvalho e Dóris Nobrega de Andrade Laurentino		

PLANO DE AULA

TEMA: IMC – Índice de Massa Corporal

OBJETIVO

GERAL:

Observar o que é e como funciona o calculo do IMC.

ESPECÍFICOS:

- Participar de atividades corporais, estabelecendo relações equilibradas e construtivas com os outros, reconhecendo e respeitando características físicas e de desempenho de si próprio e dos outros, sem discriminar por características pessoais, físicas, sexuais ou sociais;
- Adotar atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade em situações lúdicas e esportivas, repudiando qualquer espécie de violência.

CONTEÚDOS

- **Domínios do comportamento humano;**
- **Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida.**

METODOLOGIA

Através de rodas de conversas, texto sobre Relação entre atividades físicas, debate em sala de aula, práticas em sala utilizando os movimentos corporais, a recreação, os jogos e material para desenvolver o raciocínio lógico e fluidez de pensamentos como também o expressar corporal.

RECURSOS DIDÁTICOS

- Data show;
- Papel;
- Roda de conversa;
- Quadro.

AVALIAÇÃO

A avaliação deverá ser processual e continua.

REFERÊNCIAS

<https://educacaofisica80aulas.blogspot.com/>

