



impulsiona

educação esportiva



ideias

para o Ensino Médio

UTILIZANDO METODOLOGIAS ATIVAS
NAS AULAS REMOTAS



UTILIZANDO METODOLOGIAS ATIVAS NAS AULAS REMOTAS

Em tempos de aulas remotas, fica ainda mais complicado envolver os alunos do Ensino Médio nas aulas e atividades de Educação Física. Estudar remotamente exige dos alunos disciplina e uma dose extra de motivação. O fato de estarem sozinhos, afastados dos amigos, tendo que dar conta de uma grande quantidade de conteúdos e de tarefas em casa é um fator complicador.

Pensando nisso, procuramos um professor que vem testando há alguns anos o uso das **metodologias ativas** nas aulas de Educação Física: o professor **Ricardo Catunda**. Com as estratégias simples e as atividades motivadoras propostas por ele nesse e-Book, você vai conseguir impulsionar os estudos dos seus alunos, conectá-los com os conteúdos de Educação Física e, ainda por cima, colaborar para que este aprendizado se torne uma constante nas suas vidas.

São oito propostas de atividades que podem ser testadas, adaptadas e reformuladas por você, de acordo com o perfil de cada uma das suas turmas.

Sinta-se à vontade para compartilhar conosco como foi a sua experiência ao aplicar as atividades sugeridas aqui. Basta enviar um e-mail para contato@impulsiona.org.br. Vamos adorar saber como você adaptou as nossas sugestões à realidade da sua escola!



CIRCUITO DE HABILIDADES FÍSICAS

Como atividade principal ou pausa ativa nos intervalos entre as aulas, proponha a execução de um circuito de habilidades físicas aos seus alunos. Defina e controle o tempo, pois isso é fundamental para o engajamento dos alunos e cumprimento da tarefa. Motive os alunos, procurando observar se todos estão participando ativamente. Os alunos precisam receber seu feedback para a necessária concentração e para que se sintam corresponsáveis pela atividade. Além disso, os adolescentes gostam de competir. Assim, após a primeira passagem pelo circuito, solicite a formação de duplas e promova uma competição entre os pares, em forma de desafios. Como sugestão, será vencedor em cada dupla, aquele que, no tempo determinado realizar mais rodadas no circuito ou maior número de repetições em cada estação. Caso aplique a atividade em pausas ativas, uma rodada do circuito se realiza em 5 minutos. A execução de pausas ativas, além de beneficiar a aptidão física, desperta a atenção e a concentração, diminui o comportamento sedentário e melhora o foco para mais uma jornada de aulas em frente ao computador.



MATERIAIS:

Uma cadeira; dois objetos para marcar distância (sapatos, chinelos ou caixas).



COMO FAZER?

Cada estação terá o tempo de 40 segundos com pausas de 20 segundos para descanso e transição. O professor ou um aluno deve ficar responsável em cronometrar o tempo. Proponha aos seus alunos a utilização de música, sendo este um fator de motivação à prática de atividades físicas. O circuito deverá ter as seguintes etapas:

Aquecimento: corrida moderada no lugar por aproximadamente 1 minuto.

1ª estação: corrida e toque em dois pontos laterais

O aluno deverá posicionar dois objetos em linha, distantes aproximadamente duas passadas um do outro. Ao sinal do professor, deverá executar corrida lateral, tocando nos objetos que estarão no solo à direita e esquerda.

2ª estação: sentar e levantar

O aluno deverá sentar-se na sua cadeira de estudo (caso esta tenha rodinhas, será necessário travar as rodas). Na posição inicial, deverá cruzar os braços no centro do peito e realizar o movimento de sentar e levantar sem apoiar as mãos no assento.

3ª estação: polichinelos

O aluno deverá realizar pequenos saltos, afastando e aproximando as pernas e as mãos de forma coordenada.

4ª estação: rosca direta

O aluno ficará em pé, atrás da cadeira, segurando as laterais da cadeira com as mãos voltadas para dentro. Então, deverá realizar o movimento de flexão e extensão dos cotovelos, tirando a cadeira do solo.

5ª estação: saltos verticais

O aluno deverá iniciar na posição agachada, com a mão direita tocando o chão. Então, deverá saltar levando a mão direita para o alto, retornando à posição inicial. Depois, deverá repetir o movimento com a mão esquerda e ir alternando até o final do tempo.



PONTOS DE ATENÇÃO

- ✓ Para a execução de duas ou mais rodadas, o tempo de descanso para o início de uma nova rodada deve ser de 1 a 2 minutos. É importante respeitar o nível de condicionamento físico e possíveis restrições dos alunos.
- ✓ Em caso de competição entre duplas, estabeleça as regras em conjunto com os alunos, fazendo as devidas adaptações e colocando o aluno no centro das discussões. Assim, você estará promovendo aprendizagem significativa ao propor conteúdos com sentido para a vida.
- ✓ Após a atividade promova uma roda de conversa sobre habilidades e aptidão física para saúde. Seja assertivo e propositivo nos elogios e também nas recomendações de prática diária de atividades físicas, em oposição ao predominante comportamento sedentário que caracteriza o estilo de vida dos adolescentes.

2 ALONGAMENTO NA CADEIRA

A atividade deverá iniciar com o envio prévio aos alunos de conhecimentos sobre a importância do alongamento para a realização das Atividades de Vida Diária (AVD), em forma de textos curtos ou vídeos. Outra aplicação poderá ser nas pausas ativas em intervalos, antes ou depois das aulas remotas, auxiliando no ajuste postural, no alívio de tensões e no alongamento de estruturas sobrecarregadas por posturas inadequadas na cadeira. Solicite aos alunos a participação de familiares nas atividades, criando laços positivos e hábitos de vida saudável para a família.



MATERIAIS:

Cadeira



COMO FAZER?

- 1.** Sentado na cadeira, sem encostar, afastar as pernas na distância de 1 palmo. Flexionar o tronco e abraçar as pernas, permanecer por 20 segundos, alongando a coluna lombar. Retornar à posição inicial.
- 2.** Estender o joelho direito e tentar tocar a ponta do pé direito com as mãos, mantendo a coluna ereta, enquanto o outro joelho permanece flexionado. Permanecer por 20 segundos, retornar e realizar com a outra perna. Assim temos o alongamento da musculatura posterior dos membros inferiores.
- 3.** Ainda sentado, segurar o encosto da cadeira, projetando o tronco para frente, abrindo o peito. Deixar o pescoço e a coluna bem alinhados e não tensionar os ombros. Assim temos o alongamento de peitorais.
- 4.** Ficar em pé atrás da cadeira, dar um passo grande para trás e colocar as mãos em cima do encosto. Flexionar o tronco à frente, deixando-o paralelo ao chão, formando um ângulo de 90° com o tronco e os membros inferiores. Permanecer assim por 20 segundos e depois retornar suavemente. Aqui temos o alongamento de peitorais e cadeia posterior.
- 5.** Usar o encosto da cadeira como apoio e, em pé, aproximar o pé direito do glúteo direito, realizando o alongamento da coxa direita. Depois, trazer o joelho direito ao lado do joelho esquerdo. Permanecer assim por 20 segundos e trocar de perna.

MOVIMENTO, DESAFIO E CRIATIVIDADE

Comece informando aos seus alunos que na próxima aula farão alguns movimentos e desafios e que precisarão de muita criatividade! Aproveite para informar também o material necessário. Escolha uma playlist animada que deverá tocar durante toda a aula, trazendo animação para os alunos.



MATERIAIS:

Toalha



COMO FAZER?

1. Iniciar a atividade solicitando que os alunos segurem a toalha no prolongamento dos braços estendidos ao longo do corpo pelas duas extremidades à frente do corpo.

2. Elevar a toalha acima da cabeça com os cotovelos estendidos. Flexionar o tronco para a direita e contar 5 segundos. Retornar à posição neutra e flexionar para a esquerda. Manter 5 segundos e retornar à posição inicial.

3. A partir da posição inicial, girar o corpo para um lado fazendo a torção do tronco e permanecer por 5 segundos. Retornar, girar para o outro lado, repetir o movimento e voltar para a posição inicial.

4. Ponto de criatividade: seguindo o ritmo da música, os alunos devem criar um movimento utilizando a toalha.

5. Movimento desafio: Em pé e com os pés levemente separados, elevar um dos joelhos flexionados, passando a toalha por baixo da dobra da articulação, segurando a perna em suspensão com a toalha. Liberar somente 30 cm e segurar nas extremidades. Buscar o equilíbrio, fixando o olhar em um ponto à frente. Caso não consiga, poderá apoiar as costas na parede. Fazer repetições de rosca direta com flexão e extensão do cotovelo, tendo o peso da perna, que deverá estar relaxada, como contra resistência nas duas fases do movimento. A execução deverá ser de 20 segundos inicialmente. Após a execução, pergunte aos alunos se tiveram dificuldades na realização. Em seguida, proponha mais uma rodada e avalie a adaptação dos alunos.

6. Prender a toalha em duas extremidades fixas. A altura será definida pelo aluno, que será motivado por você a superar os limites iniciais à medida que conseguir êxito na execução da tarefa. Oriente os alunos para que, de forma alternada, saltem a toalha na ida e, na volta, passem por baixo. Em seguida, proponha aos alunos que experimentem formas diversas e criativas de passar por cima e por baixo da toalha.

7. Momento de interação: os alunos deverão convidar um familiar para participar da atividade interativa. Ao som da música, estes deverão se movimentar em pares, sendo os movimentos realizados com cada participante segurando a extremidade da toalha, podendo trocar de mãos, desde que não soltem a toalha. Os movimentos podem ser de danças, lutas, ginásticas, esportes ou livres, seguindo o ritmo da música.

CIRCUITO DE PARKOUR ADAPTADO

Nesta atividade você deverá inverter o modelo de aula, antecipando informações aos alunos e despertando a curiosidade e o interesse pelo tema. Como sugestão, você poderá enviar **esse** material ou **esse** vídeo. Solicite aos alunos que pesquisem outros vídeos na internet, investigando os diversos níveis de prática do Parkour.

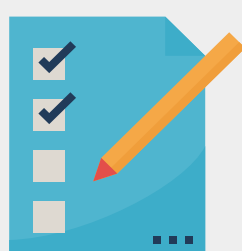
Ao passar as orientações para a montagem e utilização das estações, é importante que você mostre exemplos de objetos que poderão ser utilizados e demonstre os movimentos. Você pode separar uma aula para a explicação das estações do circuito, pedir que eles gravem em vídeo a execução dos movimentos em casa e compartilhem com você e com a turma.

Antes de partir para a explicação do circuito, os alunos deverão fazer uma atividade de aquecimento orientada e, em seguida, você deverá demonstrar os movimentos básicos do Parkour, solicitando a participação deles.



MATERIAIS:

Objetos diversos encontrados em casa.



COMO FAZER?

Experimentando em casa

Peça para os alunos identificarem em casa um espaço livre que possa ser adaptado com materiais simples, com criatividade e segurança.

1ª estação: salto com variação de distâncias

Sugira a definição de três níveis de distância para os saltos e o aluno vai se desafiando, aumentando a distância à medida que for conseguindo ultrapassar os limites por ele estabelecidos.

2ª estação: passagem rápida entre obstáculos

O aluno deverá simular um percurso com objetos diversos que tenha em casa, criando corredores que vão se estreitando e aumentando o grau de dificuldade, mas que ainda permitam que ele passe rápido e com segurança.

3ª estação: salto com os dois pés para o step

Peça que os alunos identifiquem em casa um objeto com as características de um step, que permita um salto curto com os dois pés e a aterrissagem sobre o objeto. Alertar aos alunos que eles deverão, na fase final do salto, flexionar o joelho para diminuição do impacto nas articulações.

4ª estação: saltos no lugar e rolamento simples

O aluno deverá efetuar dois saltos para o alto e realizar um rolamento simples. Apresente o passo a passo para o rolamento simples, atentando para a segurança e respeitando as limitações dos alunos.

5ª estação: saltos em progressão e rolamento simples

O aluno deverá efetuar dois saltos para o alto, deslocar dois passos para frente e, na sequência, realizar um rolamento simples. Oriente que, após a progressão, como segurança, ele deverá parar antes da realização do rolamento.

6ª estação: corrida horizontal no chão

Aqui você deverá estipular uma distância a ser percorrida pelos alunos em posição de corrida horizontal, ou seja, deslocamento utilizando as mãos e os pés ao solo com o corpo na horizontal.

7ª estação: subida e descida de obstáculo

Peça que os alunos simulem degraus ou utilizem os já existentes em casa, onde possam fazer movimentos de subir e descer.

8ª estação: transposição de obstáculo

O aluno deverá passar sobre um objeto usando as mãos, evitando que o quadril e as pernas entrem em contato com o obstáculo (aproximadamente 80 centímetros de altura).

9ª estação: transpor o obstáculo sem a ajuda de qualquer parte do corpo

O aluno deverá saltar sobre um objeto sem tocar no mesmo.

CONSCIÊNCIA CORPORAL

A consciência corporal se apresenta na percepção que desenvolvemos sobre as manifestações e reações do corpo, ao identificar reações internas e externas do organismo, como tônus muscular, força, movimentos. Todos nascem com potencial para essa consciência, mas é necessário desenvolver. E isso se dá por intermédio das práticas reflexivas, moderadas e intensas que o corpo realiza. A consciência de si potencializa o desenvolvimento das competências socioemocionais, que são fundamentais para o autoconhecimento, nos acompanham por toda vida e são essenciais para que coloquemos em prática as melhores atitudes e habilidades. Desenvolver a consciência corporal favorece o gerenciamento das emoções, o foco em objetivos, a demonstração de empatia, a resolução de problemas e a tomada de decisões responsável, ampliando as relações sociais de forma positiva.



MATERIAIS:

Colchonete, toalha.



COMO FAZER?

- 1.** Solicite aos alunos que coloquem uma música que traga paz e tranquilidade.
- 2.** Oriente que assumam a posição sentada de modo confortável sobre a toalha estendida no chão. É importante manter a postura com a coluna ereta, olhar à frente, pernas cruzadas e mãos repousando sobre as pernas.
- 3.** A atividade se inicia com uma respiração lenta e profunda. Inspira pelo nariz e expira o ar aos poucos pela boca entreaberta. Guie este exercício de respiração por 5 minutos.
- 4.** Peça que eles se posicionem com os joelhos estendidos e pernas à frente. Então, deverão flexionar o tronco, expirando e levando as mãos o máximo que conseguirem em direção aos pés. Em seguida, deverão retornar lentamente, inspirando. Este movimento deverá ser repetido por 20 segundos.
- 5.** Peça que os alunos deitem-se na posição dorsal. Deverão elevar as pernas com os joelhos estendidos, permanecer na vertical e tentar tocar com as mãos o mais próximo possível dos pés. Deverão permanecer assim por 20 segundos.
- 6.** Os alunos deverão permanecer deitados, agora na posição frontal. Então, deverão assumir a posição de prancha abdominal: os cotovelos ao solo com os antebraços estendidos, as pernas apoiadas na ponta dos dedos dos pés; retirar o abdômen do solo, alongando os músculos costais. Deverão ficar assim, em média, por 1 minuto (ou o tempo máximo que conseguirem).
- 7.** Ainda na posição frontal, deverão trazer as mãos até a altura do ombro e erguer o tronco, elevando o olhar para cima e permanecendo nesta posição de alongamento por 20 segundos.
- 8.** Em posição de apoio de frente, os alunos deverão realizar flexões por 20 segundos. Os alunos que apresentarem dificuldades poderão realizar o movimento com os joelhos no solo. Permanecendo a dificuldade, poderão fazer em pé contra a parede.
- 9.** Peça que os alunos girem o corpo para a posição dorsal e flexionem os joelhos, abraçando e assumindo a posição fetal. Nessa posição, deverão tentar girar o corpo para um lado e depois para o outro, sem soltar os joelhos. Deverão permanecer neste balanço por, pelo menos, 20 segundos. Nessa posição, deverão segurar os pés pelos dedos e, ao girar para a esquerda, estender o joelho direito; ao girar para a direita, estender o joelho esquerdo.
- 10.** Peça que os alunos permaneçam deitados e soltem lentamente os pés, assumindo a posição deitado de costas. Então, deverão colocar a palma das mãos voltadas para o chão ao lado do corpo. Neste momento deverão procurar sentir cada parte em contato com o solo, iniciando a percepção pelos pés e finalizando na cabeça. Depois, deverão fechar os olhos e voltar a respirar profundamente até sentir calma e os batimentos em normalidade. Com os olhos fechados, deverão imaginar um local que represente paz e se transportarem mentalmente para esse lugar. Peça que não retenham nenhum pensamento que chegar, atentando momentaneamente para eles e depois deixando-os ir naturalmente. Conduza-os desta forma por 2 minutos.
- 11.** Finalizando, peça para que continuem com os olhos fechados e, aos poucos, para ir acordando o corpo: iniciar movimentos suaves com os dedos dos pés e das mãos, alongar todo o corpo, espreguiçando e abrindo os olhos. A ideia é sentir cada parte do corpo “renascendo”. Depois de abrir os olhos, os alunos deverão virar-se lentamente de lado e, com a ajuda da mão que está por cima do corpo, sentar-se.
- 12.** Dê espaço para aqueles que quiserem compartilhar como foi experimentar este momento de consciência corporal e interiorização.

6 ESCALADA HORIZONTAL NO CHÃO

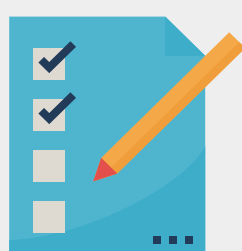
As práticas de aventura começam a ser cada vez mais exploradas nas escolas. No entanto, a estrutura e os materiais são aspectos que dificultam sua inclusão nos currículos pelos professores. Para este momento em que os alunos estão em casa, vamos adaptar a escalada de forma lúdica, mas sem deixar de trazer a ideia de desafio e de movimento.

Antes de mais nada, envie um modelo simples de “parede” de escalada aos alunos, para que eles possam criar em suas próprias casas, com base nas suas capacidades individuais e visando realizar a atividade da melhor maneira possível. Os alunos deverão providenciar ou adaptar material para construir o modelo em sua casa, lançando mão de criatividade e tendo a possibilidade de contar com a ajuda dos familiares. É muito importante que você apresente ideias simples como ponto de partida.



MATERIAIS:

Fita adesiva (pode ser utilizado qualquer tipo de fita que se mantenha fixa durante a atividade, como durex colorido ou fita gomada). Na falta da fita adesiva, os alunos podem utilizar giz.



COMO FAZER?

1. Os alunos deverão utilizar a fita adesiva para delimitar a parede. Oriente-os a criar um percurso de escalada no solo, seguindo uma linha horizontal e utilizando a criatividade.

2. Para sinalizar as “pedras”, ou seja, os locais para colocar mãos e pés, eles deverão utilizar o material de marcação, indicando pé ou mão. Não se deve esquecer de manter os espaços em branco, onde não será permitido colocar pé ou mão.

3. Experimentando a parede: inicie a atividade solicitando aos alunos que experimentem suas paredes. Informe que este é o nível 1 da atividade. Após passagens exitosas, os alunos que conseguirem cumprir o percurso, passam para o nível 2, onde modificarão o percurso criando níveis mais complexos de execução. O aluno só mudará de nível ao se sentir confiante para avançar. Os alunos que vencerem os dois níveis iniciais, estarão aptos para o nível desafio. De acordo com o desempenho dos alunos, proponha um movimento para o nível desafio. Fique atento à execução de cada aluno, permitindo que cada um realize os movimentos por vez, e não todos ao mesmo tempo.



7 DESAFIOS DE GINÁSTICA

A ginástica possibilita o exercício da criatividade, da tomada de decisões e da resolução de problemas. Por estas serem competências importantes para o mundo do trabalho, elas se tornam ainda mais relevantes para os alunos do Ensino Médio.

Peça para que os alunos executem os desafios a seguir nas aulas de Educação Física. À medida em que eles assimilarem as sequências, poderão adotá-las como pausas ativas entre os períodos longos de estudo.



MATERIAIS:

Uma bolinha de tênis, de meia ou similar.



COMO FAZER?

- 1.** Lançar a bolinha para o alto com as duas mãos e recuperá-la com ambas. Jogar novamente e recuperar com a mão direita, com a mão esquerda e, alternadamente, jogar com a direita e recuperar com a esquerda e vice-versa.
- 2.** Repetir os lançamentos, incluindo os membros inferiores. De pernas afastadas, realizar o movimento de transferência de peso do corpo de uma perna para a outra. Neste movimento, realizar os mesmos lançamentos na postura estática.
- 3.** Lançar a bolinha para o alto com as duas mãos e bater uma palma. Após o domínio deste lançamento, aumentar para duas palmas, três, quatro até o máximo de palmas que conseguir. Assim que os alunos dominarem esta sequência, solicite uma variação deste desafio: realizar os lançamentos com as palmas, marchando, primeiramente no lugar e, depois, com deslocamentos para frente e para trás.
- 4.** Realizar movimentos circulares com os braços, iniciando com a bolinha na mão direita. Executar uma abdução dos ombros, levando os braços para o alto da cabeça. Pegar a bolinha com a mão esquerda e levá-la para baixo, entregando para a mão direita. Após 3 a 4 movimentos circulares, a troca da bolinha embaixo deverá ser nas costas, permitindo abertura de peitorais.
- 5.** Ainda trabalhando mobilidade e alongamento de cadeia posterior, realizar uma flexão de tronco. Com as pernas afastadas, desenhar o número 8 dentro e fora das pernas, trocando a bolinha de mão sempre que estiver entre as pernas. Ao final de 4 a 6 repetições, descer o tronco na máxima amplitude, tentando tocar a bolinha, que estará segura por ambas as mãos, no chão.
- 6.** Para finalizar, realizar elevação de joelhos alternada, lançando a bolinha por baixo da perna que está elevada e pegando com a mão oposta. O desafio será lançar a bolinha cada vez mais alto.



PONTOS DE ATENÇÃO

- Peça aos alunos que fiquem atentos à existência de lâmpadas ou outros objetos frágeis no local.

8 CAPOEIRANDO

A capoeira é uma expressão da cultura brasileira que engloba elementos da arte marcial, do esporte, da dança e da música. Como conteúdo das aulas de Educação Física, constrói relações de sociabilidade, desenvolvendo valores humanos, promovendo a aquisição de habilidades motoras e competências socioemocionais.

Realize a sequência pedagógica a seguir junto com seus alunos para que experimentem ativamente uma roda de capoeira. Para se preparar, você pode conferir [este](#) conteúdo.



COMO FAZER?

1. Ginga: começar sempre na paralela (pernas na mesma linha). Em seguida, trazer o braço esquerdo com o cotovelo flexionado próximo ao rosto e estender para trás a perna esquerda. Na sequência, utilizar o braço direito com a perna direita. Seguir alternando o movimento, à medida que vai trocando de perna e seguindo o ritmo.

2. Aú ou estrelinha: Este movimento é fundamental para o início do jogo e deve começar numa altura bem baixa, respeitando o limite de cada um. Peça que os alunos tentem a estrelinha e que procurem aperfeiçoar com o passar do tempo.

3. Cocorinha (movimento de defesa): Para realizar esse movimento, o aluno deve partir da ginga: a perna esquerda que está atrás se coloca paralela à perna que está à frente. Em seguida, o aluno agacha totalmente. É importante dizer que sempre que se realiza o movimento de cocorinha para um lado, a mão referente a este lado apoia-se no solo e o aluno leva o braço contrário ao rosto para proteção. Na sequência do movimento, ele levanta, ginga, realiza cocorinha e retoma o movimento.

4. Meia lua de frente (movimento de ataque): Na realização desse movimento, a perna esquerda que está atrás vai para frente, ficando paralela à perna direita. Simultaneamente, a perna direita é lançada à frente com o joelho estendido, realizando um movimento semelhante a um meio círculo, e volta para a paralela (origem), retomando a ginga.

5. Jogando: comande a sequência completa, junto com os alunos, até a realização dos movimentos com relativa segurança.

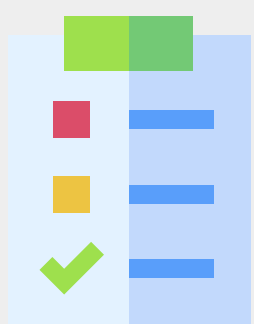
6. Ensinando o ritmo das palmas com música: as cantigas são fundamentais para a manutenção do ritmo. Paranauê é uma dessas cantigas. Inicie ditando o ritmo da palma na sequência de 1,2,3. Mantendo esse ritmo, ensine seus alunos a cantar, acompanhado por palmas.

Oô, oô, oô, oô, oô
Oô, oô, oô, oô, oô
Oiá iá iá
Foge o nêgo sinhá
Oiá iá iá
Traz o nêgo sinhá
Oiá iá iá
Paranauê
Paranauê Paraná
Paranauê
Paranauê Paraná
Paranauê
Paranauê Paraná

7. Ensinando para aprender mais: Solicite que os alunos convidem um familiar para ensinar a sequência inicial da capoeira que aprenderam. Assim, eles poderão transmitir seus conhecimentos e desfrutar de um momento divertido e descontraído em família.



COMO AVALIAR A APRENDIZAGEM NESTAS ATIVIDADES?



AVALIAÇÃO FORMATIVA

É muito importante identificar o que o aluno aprendeu e qualificar cada aula para ações futuras, com base no nível de aprendizagem da turma. Proponha a autoavaliação e/ou a avaliação entre pares para conhecer o que o aluno declara de conhecimentos após a aula. A autoavaliação desenvolve a autonomia e a responsabilidade, enquanto a avaliação entre pares promove o exercício de cidadania ativa ao analisar, de forma responsável, o desempenho do colega.



FEEDBACK

Você poderá ter feedbacks imediatos ao final de cada atividade, levantando algumas das seguintes questões:

- Conseguiu manter-se engajado e concentrado na atividade?
- Como avalia sua participação?
- Os movimentos propostos nas atividades foram de baixo, médio ou alto nível de dificuldade de realização?
- Sentiu-se incluído o tempo todo e de todas as formas nas atividades?
- Entendeu a importância de manter-se ativo?
- Sabia que, sendo fisicamente ativo, você perceberá mudanças na sua vida, como melhorias no sono, na concentração, na aprendizagem e na autoestima?
- Entende que, ao conquistar um estilo de vida ativo, você terá melhor qualidade de vida e manterá bons níveis de saúde?

Faça questão de dar feedbacks sobre o desempenho dos alunos. Em caso de feedback positivo, fale para todo o grupo, destacando o esforço dos alunos. Em caso de feedback negativo, não exponha o aluno, mas faça de forma reservada, sem críticas e com novas orientações que levem a progressos futuros.



Ricardo Catunda é professor de Educação Física e desenvolve estudos em Educação Física Escolar e Metodologias Ativas. É criador do Modelo Ativo e Reflexivo de Ensino na Educação Física. Atua como coordenador do curso de Educação Física da Universidade Estadual do Ceará, além de ser líder do Núcleo de Investigação em Atividade Física na Escola (NIAFE).