

INTRODUÇÃO A EDUCAÇÃO FÍSICA

Conhecendo os conteúdos da educação física escolar

Introdução a Educação Física

O que é Educação Física? Jogar, fazer exercícios físicos, caminhadas, conhecer como o corpo responde a prática de exercícios, realizar aulas de ginástica. Todos estes podem ser conteúdos da educação física, acrescentando a criticidade aos conteúdos da cultura corporal podemos ter um algo mais a disciplina curricular educação física, o pensamento crítico.

As discussões e as práticas fundamentadas na cultura corporal possibilitam a problematização de questões importantes para o desenvolvimento crítico dos alunos e a desnaturalização de alguns conceitos como, por exemplo, o de que a competitividade individualista, dos tempos atuais, é inata do ser humano.



O ser humano é entendido aqui como, social, histórico, inacabado e, portanto em constante transformação. Essa compreensão exige da educação física uma abordagem teórica (**pois apenas a prática, o fazer por fazer não é apenas suficiente, devemos fazer e o porque estamos fazendo e o que acontece quando fazemos**) que

Antes de começarmos a apreensão de conhecimento da disciplina vamos esclarecer algumas terminologias da disciplina educação física a qual iremos conviver durante todo o processo de conhecimento.

No quadro ao lado observamos três definições relacionadas com a educação física e sua relação com a promoção da saúde e de uma boa qualidade de vida, que são as definições para atividade física, exercício físico e esporte, porém lembrem-se, que esporte não é educação física, é um componente da disciplina e não "o" conteúdo da Educação Física.

Objetivos do texto:

- Você iniciar o processo de conhecimento da disciplina componente curricular educação Física;
- Compreender as principais características de cada conteúdo que observará anualmente;
- Identificar as terminologias que norteiam os conteúdos da Educação Física;

contextualize as práticas corporais, relacionando-as aos interesses políticos, econômicos, sociais e culturais que as constituíram.

Na sociedade capita-



lista, as práticas corporais tem a função de preparar o futuro do trabalhador, no caso educando, para o mercado de trabalho. Assim, a competição e superação de dificuldades baseiam-se no princípio da individualidade. A organização coletiva e solidária é relegada a um segundo plano.

A cultura corporal, como fundamento para o estudo e o ensino da Educação Física, possibilita a análise crítica das mais diversas práticas corporais, não restringindo o conhecimento da disciplina somente

te aos aspectos técnicos e táticos dos conteúdos estruturantes (Eixos Temáticos).

Na educação Física, os conteúdos estruturantes ou eixos temáticos que fazem parte da cultura corporal são:

- Ginástica
- Dança
- Lutas
- Jogos
- Esportes

Todos estes conteúdos interrelacionados buscam conhecimentos técnicos próprios a cada conteúdo, relacionando com a saúde e qualidade de vida e promovendo a criticidade diante do meio social, econômico-financeiro e cultural.

Compreendendo os conteúdos da educação física de forma crítica podemos assim estabelecer de forma crítica o que fazer durante o restante da vida acadêmica, sendo autônomo nas práticas de exercício físico e esportes, bem como, melhorar sempre a qualidade de vida.

Definindo os termos na Educação Física

Atividade Física: Qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso. (CASPERSEN et al, *apud* NOGUEIRA & PALMA, 2003, p. 107).

Exercício Físico: É toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que visa à melhoria e à manutenção de um ou mais componentes da aptidão física. (CASPERSEN et al, *apud* NOGUEIRA & PALMA, 2003, p. 107).

Esporte: É fruto de uma evolução que se realizou entre os séculos XIII e XIV. Na França, já no século XIII, era usada a antiga palavra *desport*, que deriva de *depórter*, a qual se relacionava com os meios de transcorrer agradavelmente o tempo: recreações, jogos, etc. Também na Inglaterra do século XIV, este termo manteve o mesmo significado, sendo traduzido como *sport*. Eram jogos e exercícios adaptados à nobreza e sua condição social, designando, assim, um certo modo de vida. (NOGUEIRA & PALMA, 2003, p. 107).

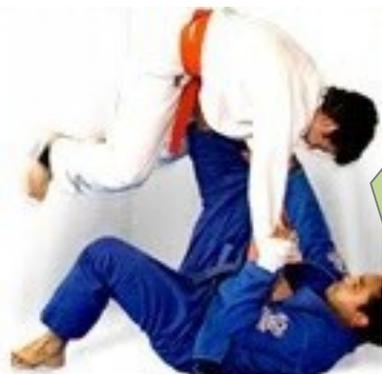
A **Cultura Corporal** pode ser interpretada como fundamento dos estudos e do ensino da educação física escolar, ou seja é o que norteia o conhecimento que acerca a disciplina e que você irá apreender.

CONTEÚDOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR (o que você irá estudar durante o ano)



Ginástica: definida como “a arte de exercitar o corpo nu”, espalhada por diversas civilizações, com diferentes propósitos, que variavam nas mais diversas civilizações desde a higienização dos povos até ao de disciplinar os mesmos. Foi utilizada primeiramente com fins militares e atualmente como forma de promover uma boa saúde, qualidade de vida e bem estar, tem diversas modalidades sendo competitivas e ou de demonstração, todas com diversas finalidades, na escola será o primeiro conteúdo a ser abordado, será enfatizado desde o processo histórico até a sua contribuição na vida dos educandos pós educação básica...

Dança: pode ser definida como “uma sequência de gestos, passos e movimentos corporais com ritmo musical que expressa estados afetivos. Segundo estes existem danças de amor, de guerra, de religião, etc. E assim nascem danças rituais, mágicas, religiosas, bélicas, gímnicas, artísticas”... A dança pode ser praticada por profissionais, ou por qualquer um de nós! Será o segundo conteúdo a ser vivenciado juntamente com as lutas no II Bimestre ...



LUTA: Sua origem confunde-se com o desenvolvimento da civilização quando, logo após o desenvolvimento da onda tecnológica agrícola, algumas pessoas começaram a acumular riqueza e poder, ensejando o surgimento de cobiça, inveja, e seu corolário, a agressão, a violência., as lutas no período atual são mais relacionadas as artes marciais e a alguns fenômenos esportivos como o Boxe e o UFC-MMA, que atraem e repudiam algumas pessoas, será juntamente com o conteúdo das danças no II bimestre o terceiro conteúdo a ser vivenciado...



JOGOS: pode ser definido como: “uma atividade livre que deve ser realizada sem o caráter da obrigatoriedade”. É um dos conteúdos mais pedidos pelos educandos no ensino fundamental e um dos prediletos do ensino médio, tem na ludicidade a sua principal essência, suas vivências geralmente são dinâmicas e bastante ativas, tem como tipos/Classificação: Os jogos populares, esportivos, de salão e cooperativos nesta classificação proposta por TAVARES e DIAS (1996), será o conteúdo do III Bimestre...



ESPORTES: pode ser definido como: “uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos, cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos”, É o conteúdo do IV Bimestre e por grande parte dos educandos é considerado “o” conteúdo da Educação Física, que deve ser modificado .



Questionamentos:

- 1- Segundo o texto qual a função das práticas corporais (Educação Física) dentro da sociedade capitalista?
- 2- Tendo como base a sua compreensão do texto, como você pode definir a cultura corporal ?
- 3- Estabeleça a diferença entre os termos Exercício Físico e Atividade Física.
- 4- Quais são os conteúdos da educação Física segundo o texto, a qual vocês irão desenvolver durante o ao letivo?
- 5- Como os conteúdos propostos no texto podem contribuir de maneira eficaz e construtiva em sua vida após o período de escolarização básica?

BIBLIOGRAFIA

- Livro Técnico do Paraná: Educação Física, Ensino Médio, 2ª Edição, Curitiba, 2006 .
- COLETIVO DE AUTORES, Metodologia da Educação Física, 1996, 3ª Edição, São Paulo