



**JOÃO MARCELO DE SOUZA RIBEIRO**

**EDUCAÇÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PANDEMIA: cartilha eletrônica ilustrada, um material paradidático para professores do 4º e 5º anos do ensino fundamental.**

**TRÊS CORAÇÕES – MG**

**2021**

**JOÃO MARCELO DE SOUZA RIBEIRO**

**EDUCAÇÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PANDEMIA: cartilha eletrônica ilustrada, um material paradidático para professores do 4º e 5º anos do ensino fundamental.**

Dissertação apresentada à Universidade Vale do Rio Verde (UninCor) como parte das exigências do programa de Mestrado Profissional em Gestão, Planejamento e Ensino para obtenção do título de Mestre.

Área de Concentração: Formação de professores e ação docente.

Orientador: Dr Dirceu Antônio Cordeiro Júnior

**TRÊS CORAÇÕES**

**2021**

37:600

R484n RIBEIRO, João Marcelo de Souza

**Educação Física em tempos de pandemia** : cartilha eletrônica ilustrada, um material paradidático para professores do 4º e 5º anos do ensino fundamental. – Três Corações: Universidade Vale do Rio Verde, 2021.  
80 f.

Orientador: Dr. Dirceu Antônio Cordeiro Júnior.

Dissertação – Universidade Vale do Rio Verde de Três Corações/  
Mestrado em Gestão, Planejamento e Ensino.

1. Educação. 2. Educação Física. 3. Ensino Remoto. 4. Ensino Fundamental. I. Prof. Dr. Dirceu Antônio Cordeiro Júnior, orient.  
II. Universidade Vale do Rio Verde de Três Corações. III. Título.

Catálogo na fonte

Bibliotecária responsável: ERNESTINA MARIA PEREIRA CAMPOS DANTAS CRB6: 2.101

## FOLHA DE APROVAÇÃO



**ATA DE DEFESA DE DISSERTAÇÃO DE Mestrado APRESENTADO POR JOÃO MARCELO DE SOUZA RIBEIRO, COMO PARTE DOS REQUISITOS PARA OBTENÇÃO DO TÍTULO DE MESTRE NO PROGRAMA DE Mestrado Profissional em Gestão, Planejamento e Ensino.**

Aos oito dias do mês de junho de dois mil e vinte e um, reuniu-se, remotamente, a Comissão Julgadora, constituída pelos professores doutores: Prof. Dr. Dirceu Antônio Cordeiro Júnior (UninCor), Prof. Dr. Túlio Silva Sene (UninCor) e Prof. Dr. Nelson Lambert de Andrade (Universidade do Vale do Sapucaí), para examinar o candidato João Marcelo de Souza Ribeiro na defesa de sua dissertação intitulada: "EDUCAÇÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PANDEMIA: CARTILHA ELETRÔNICA ILUSTRADA, UM MATERIAL PARADIDÁTICO PARA PROFESSORES DO 4º E 5º ANOS DO ENSINO FUNDAMENTAL". O Presidente da Comissão, Prof. Dr. Dirceu Antônio Cordeiro Júnior, iniciou os trabalhos às 14 horas, solicitando ao candidato que apresentasse, resumidamente, os principais pontos do seu trabalho. Concluída a exposição, os examinadores arguíram alternadamente o candidato sobre diversos aspectos da pesquisa e da dissertação. Após a arguição, que terminou às 17 horas, a Comissão reuniu-se para avaliar o desempenho do candidato, tendo chegado ao seguinte resultado: Prof. Dr. Dirceu Antônio Cordeiro Júnior (Aprovado), Prof. Dr. Nelson Lambert de Andrade (Aprovado) e Prof. Dr. Túlio Silva Sene (Aprovado). Em vista deste resultado, o candidato João Marcelo de Souza Ribeiro foi considerado aprovado, fazendo jus ao título de Mestre pelo Programa de Mestrado Profissional em Gestão, Planejamento e Ensino.

Três Corações, 08 de junho de 2021.

Novo título (sugerido pela banca):

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Dirceu J.', is written above a horizontal line.

Prof. Dr. Dirceu Antônio Cordeiro Júnior (UninCor)

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Túlio Sene', is written above a horizontal line.

Prof. Dr. Túlio Silva Sene (UninCor)

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Nelson Lambert', is written above a horizontal line.

Prof. Dr. Nelson Lambert de Andrade (Universidade do Vale do Sapucaí)

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho a todos aqueles que  
contribuíram para sua realização.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, agradeço a Deus por tudo!

Aos meus pais, Senhor João e Dagmar; e a minha esposa, Claudia Carvalho, pelo apoio, paciência e incentivo para vencer mais esta etapa.

Aos meus irmãos, Alexandre e André, pela confiança e parceria transmitida.

Aos meus filhos, por serem a fonte inesgotável de motivação diária.

Ao orientador, Dr. Dirceu Cordeiro, pelos ensinamentos passados, pela amizade, pela compreensão e pela brilhante orientação.

Aos amigos do Mestrado, pelo convívio de vários anos, pelas palavras carinhosas de incentivo e ajuda na correção deste trabalho.

À Universidade Vale do Rio Verde (UninCor) e a todos colegas professores.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para o meu êxito profissional.

## EPÍGRAFE

“Me movo como educador, porque, primeiro,  
me movo como gente”. Paulo Freire.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Fases do desenvolvimento motor.....	18
Figura 2 - Capa do produto educacional.....	28
Figura 3 - Exemplos de atividades propostas no produto educacional.....	29
Figura 4 - Exemplos de atividades propostas no produto educacional.....	30
Figura 5 - Exemplos de atividades propostas no produto educacional, contendo interação com a internet. ....	31

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Você se sente preparado para elaboração de aulas remotas de Educação Física? (28 respostas).....	35
Gráfico 2 - Houve dificuldades na elaboração das aulas e atividades no ensino remoto? (28 respostas).....	36
Gráfico 3 - Uma cartilha eletrônica com ideias e instruções para realização de atividades remotas poderia ajudar na elaboração de suas aulas? (28 respostas) .....	37
Gráfico 4 - Os alunos estão participando das aulas e atividades remotas? (28 respostas) .....	37
Gráfico 5 - Os alunos/filhos sentiram-se motivados com as informações e sugestões propostas na cartilha? (56 resposta).....	39
Gráfico 6 - A linguagem utilizada foi acessível e as atividades consideradas de fácil execução? (56 respostas) .....	39
Gráfico 7 - Comentários sobre a cartilha e sua aplicabilidade. ....	40

## RESUMO

A suspensão das atividades escolares presenciais e o avanço do ensino remoto, decorrentes das estratégias de isolamento social para contenção do avanço do novo coronavírus (COVID-19), podem promover uma evolução na relação, aparentemente antagônica, entre o interesse das crianças pelas brincadeiras tradicionais e as que envolvem dispositivos digitais. Nesse contexto, o presente estudo foi utilizado como base para o desenvolvimento de uma cartilha eletrônica ilustrada, que visa auxiliar os professores na melhoria das aulas remotas de Educação Física. A pesquisa, de abordagem qualitativa, disponibilizou o material paradidático a professores de Educação Física de 21 escolas públicas e cinco (05) particulares; e encaminhou questionários digitais que foram respondidos após a aplicação da cartilha, além de formulários para os pais e responsáveis. Após as análises de dados, verificou-se que tanto os professores de Educação Física quanto os membros das famílias das crianças consideraram a cartilha eletrônica ilustrada uma ferramenta útil. Apesar de não substituir as atividades presenciais, o material paradidático pode amenizar alguns aspectos negativos do ensino remoto, principalmente relacionados à disciplina Educação Física.

**Palavras-chave:** Educação Física. Ensino Remoto. Ensino Fundamental

## **ABSTRACT**

*The suspension of face-to-face school activities and the advance of remote teaching, resulting from social isolation strategies to contain the advance of the new coronavirus (COVID-19), may promote an evolution in the relationship, apparently antagonistic, between the children's interest in traditional games and those involving digital devices. In this context, the present study was used as a basis for the development of an illustrated electronic booklet, which aims to assist teachers in improving remote physical education classes. The research, of qualitative approach, made the paradidactic material available to Physical Education teachers from 21 public and five (05) private schools; and forwarded digital questionnaires that were answered after the application of the booklet, besides forms for parents and guardians. After data analysis, it was found that both physical education teachers and the children's family members considered the illustrated e-booklet a useful tool. Although it does not replace the classroom activities, the paradidactic material can mitigate some negative aspects of remote teaching, especially related to the subject of Physical Education.*

**Keywords:** *Physical Education. Remote Education. Elementary School.*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>13</b>
<b>1.1 Objetivos.....</b>	<b>13</b>
1.1.1 Objetivo geral.....	13
1.1.2 Objetivos específicos.....	13
<b>1.2 Justificativa.....</b>	<b>13</b>
<b>2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....</b>	<b>16</b>
<b>2.1 Desenvolvimento Motor .....</b>	<b>16</b>
<b>2.2 Educação Física e as Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDIC'S)</b>	<b>19</b>
<b>2.3 Educação Física, Pandemia e o Ensino Remoto .....</b>	<b>23</b>
<b>3 PRODUTO EDUCACIONAL .....</b>	<b>28</b>
<b>3.1 Público-alvo.....</b>	<b>28</b>
<b>3.2 Atividades propostas no produto educacional .....</b>	<b>29</b>
<b>3.3 Interação com a WEB .....</b>	<b>31</b>
<b>3.4 Relação do produto com a BNCC .....</b>	<b>32</b>
<b>3.5 Metodologia.....</b>	<b>33</b>
3.5.1 Pesquisa exploratória.....	33
3.5.2 Coleta de dados.....	33
3.5.3 Aspectos técnicos da elaboração da cartilha eletrônica e recebimento do material produzido .....	34
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>35</b>
<b>5 CONCLUSÃO .....</b>	<b>41</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>42</b>
<b>APÊNDICE I – Parecer consubstanciado do CEP.....</b>	<b>47</b>
<b>ANEXO I - Cartilha .....</b>	<b>50</b>
<b>ANEXO II - Questionários aplicados .....</b>	<b>75</b>

## 1 INTRODUÇÃO

As experiências motoras são fundamentais para a evolução gradativa de uma criança, pois a falta de estímulos adequados pode limitar a capacidade perceptiva do indivíduo (THOMPSON, 1996). As brincadeiras, na rua ou na escola, assim como a participação em programas de iniciação esportiva, influenciam, de forma positiva, o desempenho motor (OLIVEIRA, 2007). Devido à sua importância no desenvolvimento, o brincar foi reconhecido como direito de toda criança pelo *United Nations High Commission for Human Rights* (UNITED NATIONS - OHCHR, 1989).

Durante o ensino fundamental, as crianças passam por diversas mudanças relacionadas aos aspectos físicos, cognitivos e sociais. Essas mudanças são importantes para seus processos de desenvolvimento e de construção do conhecimento, por isso, a aquisição de habilidades na primeira infância é constante (GALLAHUE e OZMUN, 2013).

O ritmo e aperfeiçoamento das mudanças variam de criança para criança e deve-se considerar que o fator de maturação neural não é o único que irá influenciar no processo do desenvolvimento motor. Atividades lúdicas podem auxiliar na articulação com a educação infantil, pois valorizam as experiências vivenciadas nessa etapa e, dessa forma, podem aprimorar a desenvoltura e autonomia dos movimentos, ampliando assim suas interações com o espaço e a progressiva sistematização do ensino aprendizagem (BRASIL, 2017).

Brincadeiras como “amarelinha”, “esconde-esconde”, “piques diversos”, bicicleta e jogos com bola, atividades recreativas tradicionais e que auxiliam no desenvolvimento psicomotor têm perdido espaço, nos horários destinados ao brincar, para ferramentas tecnológicas. Nas últimas décadas, além do hábito de assistir televisão, muitas crianças incorporam, desde muito cedo, como parte de seu cotidiano, o contato com computadores, *tablets* e *smartphone*. Esses *gadgets*, apesar de importantes em vários aspectos, muitas vezes são priorizados em detrimento das necessárias experiências corporais que o movimento oferece (DESSEM, 2005).

Apesar de estudos voltados para o entendimento das novas tecnologias no contexto escolar (FANTIN, 2006; PIRES, 1998; MEZZARROBA, 2015), o trabalho desenvolvido na prática pedagógica, relacionado à utilização de ferramentas digitais, de modo particular à Educação Física, ainda apresenta uma carência de pesquisas bem fundamentadas. A suspensão das atividades escolares presenciais e o avanço do ensino remoto, decorrentes das estratégias de isolamento social para contenção do avanço do novo coronavírus (COVID-19),

pode promover uma evolução na relação, aparentemente antagônica, entre o interesse da criança pelas brincadeiras tradicionais e as que envolvem dispositivos eletrônicos. Nesse contexto, o presente estudo busca propor estratégias para utilização de ferramentas digitais em prol da melhoria das aulas remotas de educação física, de forma a minimizar os problemas relacionados à falta das atividades presenciais.

## **1.1 Objetivos**

### **1.1.1 Objetivo Geral**

Propor estratégias para utilização de ferramentas digitais na melhoria das aulas remotas de Educação Física, por meio da produção de uma cartilha eletrônica ilustrada, utilizada como material paradidático, composta por modelos de atividades que possam auxiliar docentes e discentes do 4º e 5º anos do Ensino Fundamental.

### **1.1.2 Objetivos específicos**

- Estimular a realização de práticas motoras adequadas nas aulas remotas de Educação Física;
- Promover a utilização das Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TIDCs) para o aprimoramento de atividades pedagógicas que estimulem o desenvolvimento motor; e
- Avaliar a eficácia da cartilha eletrônica a partir da aplicação de questionários aos professores, pais e responsáveis envolvidos no estudo.

## **1.2 Justificativa**

O ensino remoto, devido ao avanço da pandemia do novo coronavírus – COVID-19, tornou-se, repentinamente, a única forma possível de continuidade das atividades escolares, em grande parte do mundo. Apesar de ser um modelo diferente da tradicional modalidade de Educação a Distância (EaD), por não ser assíncrono, ocorrendo, na maioria das vezes, em tempo real, o impacto gerado nas instituições de ensino, em todos os níveis, foi alto (VERCELLI, 2020).

O acesso e adequação de docentes e discentes às novas tecnologias de ensino foram bem heterogêneos. Localidades sem acesso à Internet, por exemplo, tiveram suas atividades escolares praticamente interrompidas (SENHORAS, 2020). No ensino fundamental, além da dificuldade natural em se estimular o interesse dos alunos pelas aulas remotas, ainda há diferenças marcantes entre disciplinas, sendo algumas, como a Educação Física, por exemplo, ainda mais prejudicadas. A presença na escola é fundamental para o desenvolvimento de habilidades e os prejuízos ocasionados por essa ausência, mesmo que por um curto período, ainda não podem ser mensurados (BURGESS; SIEVERTSEN, 2020).

Face ao exposto, a elaboração de materiais paradidáticos que minimizem os problemas gerados pela interrupção das atividades escolares pode contribuir para a adequação das metodologias pedagógicas frente às novas exigências da sociedade, tanto durante, quanto posteriormente à pandemia. Dessa forma, o desenvolvimento de uma cartilha eletrônica ilustrada, contendo propostas de atividades que estimulem o desenvolvimento psicomotor, pode auxiliar professores do Ensino Fundamental na continuidade das práticas de Educação Física, mesmo no ensino remoto.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 Desenvolvimento Motor

Os estímulos corretos podem propiciar às crianças diversas descobertas motoras que podem influenciar sua vida adulta. O desenvolvimento motor ideal pode interferir intrinsecamente na maturação cognitiva, afetiva e social das crianças (BALBÉ *et al.*, 2009). Dessa forma, os profissionais de educação física têm a responsabilidade de trabalhar o movimento e suas particularidades, visando o crescimento e maturação saudáveis (PASSOS, 2013).

Os atos motores e a cognição estão inter-relacionados (ANDRADE, 2014), dessa forma, as diretrizes curriculares nacionais (DCNs) enfatizam:

O Ensino Fundamental, com nove anos de duração, é a etapa mais longa da Educação Básica, atendendo estudantes entre 6 e 14 anos. Há, portanto, crianças e adolescentes que, ao longo desse período, passam por uma série de mudanças relacionadas a aspectos físicos, cognitivos, afetivos, sociais, emocionais, entre outros. Como já indicado nas Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Fundamental de Nove Anos (Resolução CNE/CEB nº 7/2010)<sup>28</sup>, assim analisando a BNCC do Ensino Fundamental – Anos Iniciais, ao valorizar as situações lúdicas de aprendizagem, aponta para a necessária articulação com as experiências vivenciadas na Educação Infantil. Nesse período da existência humana, as crianças estão vivendo mudanças importantes em seu processo de desenvolvimento e construção do conhecimento que impactam e repercutem em suas relações consigo mesmas, com os outros e com o mundo. Como destacam as DCN, a maior desenvoltura e a maior autonomia nos movimentos e deslocamentos ampliam suas interações com o espaço e a progressiva sistematização do ensino aprendizagem (BRASIL, 2017, p. 57).

Diversas áreas do conhecimento possuem influência direta do desenvolvimento motor. Para Barreiros e Passos (2013, p. 05):

Quando as ações são generalizadas a virtualmente todos os seres de uma espécie, elas surgem-nos com uma marca de naturalidade que esconde a imensa complexidade da sua produção. É o caso da nossa locomoção, do domínio do andar e do correr, ou dos movimentos de extraordinária finura que nos permitem produzir sons, imitar pessoas, cantar, ou tocar instrumentos. Porque tais aquisições são feitas em idades muito precoces, não temos recordação do modo como a aprendizagem foi feita.

O desenvolvimento motor é estruturado por gestos pessoais, pois cada um tem sua originalidade própria e individualidade biológica, devendo-se pensar o corpo não como algo

mecânico, independente do resto, mas na perspectiva de sua relação com os outros sistemas: mental, emocional, estético, religioso. Ou seja, deve-se considerar o ser humano um todo que interage e é interdependente com o todo mais amplo que o rodeia (PEREIRA, 2000).

As experiências cotidianas são extremamente importantes na estruturação motora, bem como no processo de construção da identidade corpórea da criança. O desenvolvimento da corporeidade tem o papel de redimensionar a significância do corpo, não sendo este restrito a gestos técnicos sem repercussão na vida e na prática cotidiana (SALADINI, 2006). É importante se considerar o indivíduo como um ser único, passível de desenvolvimento diferenciado em faixas etárias da constante evolução corporal, mesmo com estímulos semelhantes, assim:

O processo de desenvolvimento, e, de modo mais específico, o processo de desenvolvimento motor, deve nos fazer lembrar constantemente da individualidade do aprendiz. Cada indivíduo tem um cronograma singular para a aquisição das capacidades do movimento e das habilidades de movimento. Embora o "relógio biológico" do indivíduo seja bem específico, quando se tratada sequência de aquisição das habilidades de movimento (maturação), a taxa e a extensão do desenvolvimento são determinadas individualmente (experiência) e sofrem drástica influência das demandas de performance das tarefas. Faixas etárias de desenvolvimento típicas são apenas isso: típicas, e nada mais. As faixas etárias representam apenas períodos de tempo aproximados, durante os quais são observados determinados comportamentos. O excesso de confiança nesses períodos nega os conceitos de continuidade, especificidade e individualidade do processo do desenvolvimento (GALLAHUE; OZMUM e GOODWAY, 2013, p. 22).

É por ação às explorações motoras que as crianças desenvolvem a consciência de si próprias e do mundo exterior (NETO, 2010). Um estilo de vida ativo, rico em experiências durante a primeira infância conduzem enriquecimentos físicos e cognitivos (CHADDOCK-HEYMAN *et al.*, 2013; CHADDOCK, 2012, TOMPOROWSKI *et al.*, 2008).

Assim, na BNCC, quando são expressas manifestações sobre o período do ensino fundamental, cabe ressaltar:

Nesse período da vida, as crianças estão vivendo mudanças importantes em seu processo de desenvolvimento que repercutem em suas relações consigo mesmas, com os outros e com o mundo. Como destacam as DCN, a maior desenvoltura e a maior autonomia nos movimentos e deslocamentos ampliam suas interações com o espaço; a relação com múltiplas linguagens, incluindo os usos sociais da escrita e da matemática, permite a participação no mundo letrado e a construção de novas aprendizagens, na escola e para além dela; a afirmação de sua identidade em relação ao coletivo no qual se inserem resulta em formas mais ativas de se relacionarem com esse coletivo e com as normas que regem as relações entre as pessoas dentro e fora da escola, pelo reconhecimento de suas potencialidades e pelo acolhimento e pela valorização das diferenças (BRASIL, 2017, p. 58).

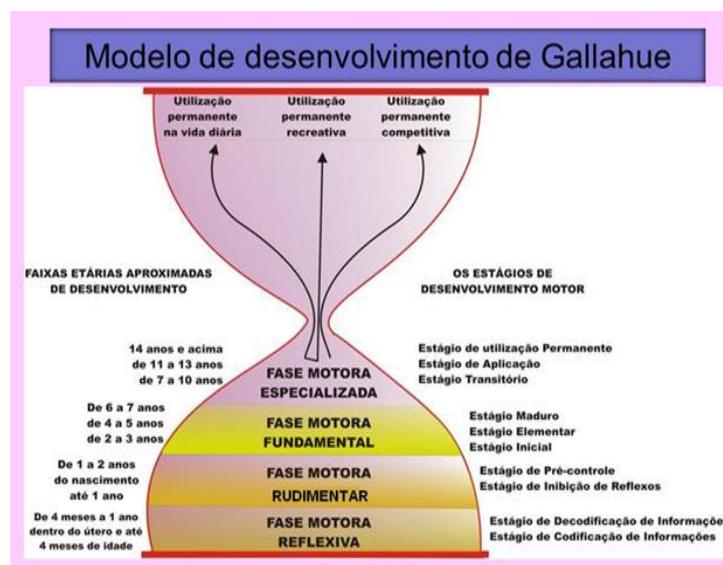
Costa Júnior (2017) expõe que o desenvolvimento motor e psicomotor age diretamente sobre o desenvolvimento biomecânico do indivíduo. Conforme se aprende, novas habilidades motoras são adotadas, com isso se define o correto alinhamento das estruturas ósseas: as curvaturas da coluna se desenvolvem, o ângulo de encaixe do fêmur no quadril vai se corrigindo assim como os ângulos de posicionamento de joelhos, tíbia e tornozelos, além da definição do arco plantar. Dessa forma, o retardo no desenvolvimento psicomotor na infância pode ocasionar a perda de habilidades motoras, podendo originar desde a falta de estímulo físico, até mesmo a presença de alguma doença neurológica.

A BNCC remete o importante registro,

Ao longo do Ensino Fundamental – Anos Iniciais, a progressão do conhecimento ocorre pela consolidação das aprendizagens anteriores e pela ampliação das práticas de linguagem e da experiência estética e intercultural das crianças, considerando tanto seus interesses e suas expectativas quanto o que ainda precisam aprender. Ampliam-se a autonomia intelectual, a compreensão de normas e os interesses pela vida social, o que lhes possibilita lidar com sistemas mais amplos, que dizem respeito às relações dos sujeitos entre si, com a natureza, com a história, com a cultura, com as tecnologias e com o ambiente (BRASIL, 2017, p. 59).

Assim, o desenvolvimento motor é percebido como as “[...] alterações progressivas do comportamento motor, no decorrer do ciclo da vida, realizadas pela interação entre as exigências da tarefa, a biologia do indivíduo e as condições do ambiente” (GALLAHUE; OZMUN, 2013, p. 21). O processo de desenvolvimento motor é apresentado por Gallahue e Ozmun (2001) em uma forma de ampulheta, conforme a Figura 1.

Figura 1 - Fases do desenvolvimento motor.



Fonte: Gallahue e Ozmun (2001).

O modelo de Gallahue e Ozmun (2001) é dividido em quatro fases e expõe idades próximas do momento que podem ocorrer a transição motora, sendo descritas como:

- 1- Fase motora reflexiva: desde o pré-natal, ou seja, quatro meses de vida intrauterina até o primeiro ano de idade.
- 2- Fase motora rudimentar: período no qual se expressa os primeiros movimentos voluntários da criança, até os dois anos de idade.
- 3- Fase motora fundamental: presente dos dois até os sete anos de idade.
- 4- Fase de movimentos especializados: a partir dos sete anos de idades. “Onde as habilidades estabilizadoras, locomotoras e manipulativas fundamentais são progressivamente refinadas, combinadas e elaboradas para o uso em situações crescentemente exigentes, evidenciando assim a referência para o estudo em questão” (GALLAHUE; OZMUN, 2013, p. 73).

Araújo e Silva (2013) ressaltam que a psicomotricidade tem, por propósito, envolver toda a ação que a criança venha a realizar; e envolve os aspectos referentes entre psiquismo e motricidade, ou seja, o desenvolvimento global, proporcionando que a criança desenvolva a consciência em relação ao seu corpo por meio dos movimentos evidenciando a maturação do processo ensino aprendizagem. Segundo Le Boulch (1985), 75% do desenvolvimento psicomotor da criança é estruturado na fase da educação infantil e esse fator tende a privilegiar o processo de ensino e aprendizagem posterior.

Segundo Campão e Cecconello (2008), a disciplina de Educação Física voltada para as crianças precisa ter por prática o uso de jogos e brincadeiras, estímulos variados e coordenados uma vez que esses são um importante instrumento de auxílio para o seu desenvolvimento, ofertando, assim, estratégias para o aprimoramento da fase especializada do aluno, tanto nos aspectos que envolvam a motricidade, o afeto, relação interpessoal ou a cognição. Entre as imprescindíveis ações estaria a promoção de um estilo de vida ativo e saudável desde os primeiros anos de ensino escolar, pois assim é possível conduzir a criança para uma qualidade de vida satisfatória possibilitando novos patamares de evolução psicomotora.

## **2.2 Educação Física e as Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDIC'S)**

Segundo Kenski (2007, p. 15) “[...] as tecnologias são tão antigas quanto à espécie humana. Na verdade, foi a engenhosidade humana, em todos os tempos, que deu origem às

mais diferenciadas tecnologias”. Sendo assim, observa-se que as tecnologias são de extrema importância para configurar avanços em diversos segmentos e viabilizam muitas oportunidades de compartilhamento de informações inclusive no âmbito educacional e estão presentes desde os primórdios da civilização.

Para grande parte dos jovens e crianças das gerações Z e Alpha a tecnologia digital é o principal instrumento de manutenção das relações sociais. Antes mesmo de serem alfabetizados, muitos já possuem constante contato com dispositivos eletrônicos e com a Internet (SILVA *et al.*, 2019). A utilização de recursos tecnológicos associados aos demais aspectos sociais passa a ser de suma importância nessas gerações.

As experiências das crianças em seu contexto familiar, social e cultural, suas memórias, seu pertencimento a um grupo e sua interação com as mais diversas tecnologias de informação e comunicação são fontes que estimulam sua curiosidade e a formulação de perguntas. O estímulo ao pensamento criativo, lógico e crítico, por meio da construção e do fortalecimento da capacidade de fazer perguntas e de avaliar respostas, de argumentar, de interagir com diversas produções culturais, de fazer uso de tecnologias de informação e comunicação, possibilita aos alunos ampliar sua compreensão de si mesmos, do mundo natural e social, das relações dos seres humanos entre si e com a natureza (BRASIL, 2017, p. 58).

Entretanto, o uso precoce de aparelhos eletrônicos tem gerado debates entre pais, educadores e comunidade em geral. É necessário saber como o uso das tecnologias tem influenciado no comportamento social, motor e cognitivo das crianças. De acordo com Guedes (1999, p. 32)

Infelizmente, a razão da inatividade física nos dias de hoje, onde é necessário a prática de movimentos é compensada pelos avanços tecnológicos. A sociedade atual está cultivando hábitos cada vez mais sedentários. As crianças e adolescentes estão substituindo atividades lúdicas (que envolvem esforço físico), pelas novidades eletrônicas.

Para Kenski (2007, p. 19), “[...] as tecnologias invadem as nossas vidas, ampliam a nossa memória, garantem novas possibilidades de bem estar e fragilizam as capacidades naturais do ser humano”. Por outro lado, os aparelhos eletrônicos, quando utilizados de forma correta, podem ser aliados no combate ao sedentarismo.

Percebe-se que a educação remota, introduzida de forma compulsória pelo isolamento social relacionado ao combate à pandemia do vírus COVID-19, teve um grande avanço. A resistência de muitos docentes e discentes aos recursos tecnológicos diminuiu e essas ferramentas tornaram-se úteis em todas as disciplinas, inclusive na Educação Física (PEDROSA e DIETZ, 2020). Para Barbalho *et al.* (2019) e Raiol (2020) os resultados das

atividades físicas feitas em casa, com orientação correta, podem ser ótimos. Além disso, esses exercícios podem ser atrativos para crianças que têm afinidade com dispositivos eletrônicos.

Para Carvalho (2014), entretanto, apesar da modernidade apresentar as Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDICs) como solução para o sistema educacional, as ferramentas tecnológicas por si só são insuficientes se não existir uma mudança na prática de ensino e suas metodologias. O surgimento e disponibilidade de diferentes tecnologias na sociedade ultrapassaram os muros da escola e não foi diferente com as tecnologias digitais móveis. Entretanto, a prática docente nas instituições de ensino não acompanhou, e se adequou às mudanças nos instrumentos que agora são utilizados na escola, de modo particular e comum no mundo contemporâneo as tecnologias digitais móveis, o que tem gerado diversos obstáculos.

Faz-se necessário ressaltar o que afirmam Fantin e Rivoltella (2012, p. 181) quando se referem à inovação e tecnologia:

Infelizmente, a razão da inatividade física nos dias de hoje, onde é necessário a prática de movimentos é compensada pelos avanços tecnológicos. A sociedade atual está cultivando hábitos cada vez mais sedentários. As crianças e adolescentes estão substituindo atividades lúdicas (que envolvem esforço físico), pelas novidades eletrônicas temporária e parcial. Inovar supõe trazer à realidade educativa uma alteração com um esforço para melhorar a prática educativa, deliberadamente planejada e declarada. A inovação implica mudanças paradigmáticas conscientemente assumidas, que mostram uma maneira de ser e estar na educação, surgidas como resposta aos desafios presentes na instituição ou sistema. Para que aconteça, a inovação pressupõe o envolvimento dos sujeitos escolares.

A Educação Física é uma disciplina que contempla conteúdo curricular obrigatório na educação brasileira (BRASIL, 1996). De acordo com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB), a organização do ensino no Brasil é dividida em Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio. Durante o Ensino Fundamental, a criança passa por um estágio de desenvolvimento do despertar para o aprendizado, período de inúmeras transformações no desenvolvimento motor, na interação social e psicomotora. Nessa faixa etária os estímulos devem ser constantes devido às diversas transformações do desenvolvimento infantil. A Educação Física é reafirmada na BNCC como constituinte da Área das Linguagens, em articulação com Língua Portuguesa, Arte e Língua Inglesa. Nessa perspectiva, “[...] tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história” (BRASIL, 2018, p. 213).

Considerando esses pressupostos e em associação com as competências gerais da Educação Básica e as da área de Linguagens, o componente curricular de Educação Física deve garantir aos alunos o desenvolvimento de competências específicas que se seguem:

1. Compreender a origem da cultura corporal de movimento e seus vínculos com a organização da vida coletiva e individual.
2. Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo.
3. Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais.
4. Identificar a multiplicidade de padrões de desempenho, saúde, beleza e estética corporal, analisando, criticamente, os modelos disseminados na mídia e discutir posturas consumistas e preconceituosas.
5. Identificar as formas de produção dos preconceitos, compreender seus efeitos e combater posicionamentos discriminatórios em relação às práticas corporais e aos seus participantes.
6. Interpretar e recriar os valores, os sentidos e os significados atribuídos às diferentes práticas corporais, bem como aos sujeitos que delas participam.
7. Reconhecer as práticas corporais como elementos constitutivos da identidade cultural dos povos e grupos.
8. Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.
9. Reconhecer o acesso às práticas corporais como direito do cidadão, propondo e produzindo alternativas para sua realização no contexto comunitário.
10. Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo (BRASIL, 2017, p. 223).

Assim, é importante registrar que a Educação Física escolar como área de atuação tem como prerrogativa:

Art. 3º. A Educação Física é uma área de conhecimento e de intervenção profissional que tem como objeto de estudo e de aplicação a motricidade ou movimento humano, a cultura do movimento corporal, com foco nas diferentes formas e modalidades do exercício físico, da ginástica, do jogo, do esporte, das lutas e da dança, visando atender às necessidades sociais no campo da saúde, da educação e da formação, da cultura, do alto rendimento esportivo e do lazer (BRASIL, 2018, p. 01).

A Educação Física é o componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história. Nessa concepção, o movimento humano está sempre inserido no âmbito da cultura e não se limita a um deslocamento espaço-temporal de um segmento corporal ou de um corpo todo. Assim, Kolyniak Filho (1996, p. 11) pronuncia a abertura de uma importante reflexão:

O organismo humano, como o de outras espécies animais, apresenta propriedades motoras características. Essas propriedades decorrem da organização biológica e

são desenvolvidas através de seu exercício na relação com o meio ambiente, relação essa mediada pela cultura. Pode-se afirmar que o movimento corporal propicia a sobrevivência do organismo, ao mesmo tempo em que se constitui na própria expressão da vida.

Senhoras (2020) registra que durante a difusão internacional do surto da pandemia de COVID-19 os países afetados efetivaram, gradativamente, diferentes estratégias de isolamento social que impactaram no fechamento de unidades escolares (creches, escolas, colégios, faculdades e universidades), demandando formas alternativas à continuidade dos processos de ensino-aprendizagem, sendo que o uso remoto das Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDICs), que englobam equipamentos digitais, se tornou a forma predominante para alavancar, de forma emergencial, as estratégias de ensino (SENHORAS; PAZ, 2019).

### **2.3 Educação Física, Pandemia, Ensino Remoto e TDICs**

Zajac (2020) afirma que o ensino remoto é uma alternativa para manter os alunos nas atividades escolares, mas não para substituir definitivamente a o ensino presencial. Trata-se de um estímulo cognitivo ativado, para prosseguir com o ano letivo. A partir de março de 2020, o surto global de SARS-CoV-2 (também denominada Covid-19/*Corona virus disease* 2019) foi declarado como uma pandemia. Com a pandemia, à volta à normalidade não apresenta soluções imediatas, a vida social, educacional e econômica estão extremamente afetadas (BARRETO; ROCHA, 2020).

Com a necessidade do distanciamento social para diminuir a transmissão do novo Coronavírus, as instituições educacionais precisaram suspender as aulas presenciais e grande parte delas deu continuidade aos processos educativos por meio do ensino remoto ou não presencial. Diante de tantas iniciativas e propostas educacionais diferenciadas, o Conselho Nacional de Educação (CNE) publicou, em 28 de abril de 2020, parecer favorável à possibilidade de cômputo de atividades pedagógicas não presenciais para fins de cumprimento da carga horária mínima anual e proposta de parecer sobre a reorganização do Calendário Escolar, em razão da Pandemia da COVID-19, homologado pelo Ministério da Educação (MEC), em despacho de 29 de maio de 2020.

Certamente é possível afirmar que a conjuntura atual expõe as maneiras e os sentidos que cada rede de ensino dá à educação. Ou seja, as diversas formas como as escolas

brasileiras são concebidas estão demasiadamente expostas na rede e cada perspectiva educacional perpassa por fatores nunca vividos.

O ensino remoto tem deixado suas marcas... Para o bem e para o mal. Para o bem porque, em muitos casos, permite encontros afetuosos e boas dinâmicas curriculares emergem em alguns espaços, rotinas de estudo e encontros com a turma são garantidos no contexto da pandemia. Para o mal porque repetem modelos massivos e subutilizam os potenciais da cibercultura na educação, causando tédio, desânimo e muita exaustão física e mental de professores e alunos. Adoecimentos físicos e mentais já são relatados em rede. Além de causar traumas e reatividade a qualquer educação mediada por tecnologias. Para o nosso campo de estudos e atuação, a reatividade que essa dinâmica vem causando compromete sobremaneira a inovação responsável no campo da educação na cibercultura (SANTOS, 2020, s.p.).

Os impactos negativos da pandemia da COVID 19 manifestam-se, não apenas em um problema epidemiológico para 188 países atingidos, mas antes geram um efeito cascata em uma série de atividades humanas frente às respostas de isolamento social vertical e horizontal implementadas pelos diferentes países com um impacto muito grande na educação e sua aplicabilidade como direito de todos (JHU, 2020 *apud* SENHORAS, 2020).

Em um contexto de pandemia no qual a saúde é o principal tema dos debates nos meios de comunicação e científicos, torna-se necessário planejar a educação como um meio de diminuir as diferenças sociais, por meio de pesquisas, projetos, métodos e teorias concretas. No entanto, entende-se que “[...] a teoria orienta, define classes infinitas de possíveis e de impossíveis, mas não pode prever nem produzir a solução” (CASTORIADIS, 1987, p. 41).

Com o avanço da situação pandêmica e o seu agravamento, as escolas passam a assumir o papel de orientar, direcionar e propiciar mecanismos para o desenvolvimento das habilidades e competências básicas frente ao meio digital, explorando sua diversidade de possibilidades e atribuindo-lhes novos significados. Dessa forma, para além da utilização voluntária, apenas enquanto recurso didático, as TDICs devem ser evidenciadas no ambiente escolar, incentivando as diferentes formas de significar e produzir cultura atualmente. Segundo Pereira (2020, p. 33), esse processo de “[...] apropriação das tecnologias digitais ao cotidiano escolar aflorará os conflitos socioculturais existentes, visto que o global defrontar-se-á com o local (o novo com o tradicional)”. Entretanto, encontra-se, no ambiente escolar, o local ideal para problematização de conflitos, no qual, a partir de uma Apropriação Tecnológica Horizontal (ATV), professores e alunos encontram oportunidades de aprendizado, produção e ressignificação desse produto cultural.

Para Souza e Borges (2018), claramente uma das inquietudes e angústias que merecem plena atenção se referem à presença das TIDCs entre estudantes da Educação Básica no Brasil e dizem respeito à participação efetiva das famílias em seus processos educativos, ao interesse e envolvimento. Assim, a reflexão sobre a desigualdade social também deve ser colocada como parâmetro para a implantação e aprimoramento desses recursos.

No contexto geral, quando se reflete sobre a Educação Física Escolar tem-se, nas TIDCs, uma importante e necessária ferramenta a ser utilizada como material de apoio às aulas. A educação escolar precisa se aprimorar e incorporar as novas linguagens, dominar as possibilidades de expressão e as possíveis manipulações. É importante educar para o uso democrático e participativo das tecnologias que facilitam a evolução dos indivíduos. Sendo assim, é preciso encontrar alternativas além das atividades físicas, por meio das atividades diferenciadas, como neste caso a inclusão das TIDCs nas aulas, a fim de desenvolver os demais domínios do comportamento humano.

Por meio da BNCC é possível refletir sobre o momento vivido,

Há que se considerar, ainda, que a cultura digital tem promovido mudanças sociais significativas nas sociedades contemporâneas. Em decorrência do avanço e da multiplicação das tecnologias de informação e comunicação e do crescente acesso a elas pela maior disponibilidade de computadores, telefones celulares, *tablets* e afins, os estudantes estão dinamicamente inseridos nessa cultura, não somente como consumidores. Os jovens têm se engajado cada vez mais como protagonistas da cultura digital, envolvendo-se diretamente em novas formas de interação multimidiática e multimodal e de atuação social em rede, que se realizam de modo cada vez mais ágil. Por sua vez, essa cultura também apresenta forte apelo emocional e induz ao imediatismo de respostas e à efemeridade das informações, privilegiando análises superficiais e o uso de imagens e formas de expressão mais sintéticas, diferentes dos modos de dizer e argumentar característicos da vida escolar (BRASIL, 2017, p. 61).

A Educação Física escolar, portanto, assume também o papel de formar pessoas, não somente de utilizar as diversas mídias de modo operacional, mas de forma que elas sejam capazes de interagir, aperfeiçoar e criticar o discurso não aprofundado a respeito deste tão importante componente curricular. Para Souza e Mendes (2014), os elementos da cultura corporal estão entre aqueles comumente apropriados pelas mídias, transformando-os em produtos, diferente de como vemos uma aula ou movimento corporal como processo de ensino.

Portanto, como premissa da BNCC, o registro das competências específicas para o ensino de linguagens para o ensino fundamental, corrobora com emancipação e o diálogo entre o corpo, movimento, educação e tecnologia como práticas indissociáveis, assim:

[...] compreender e utilizar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares), para se comunicar por meio das diferentes linguagens e mídias, produzir conhecimentos, resolver problemas e desenvolver projetos autorais e coletivos (BRASIL, 2017, p. 65).

Vale apontar que educar sobre ou por meio dos formatos tecnológicos não é um trabalho simples, uma vez que nem todos os professores se sentem seguros ou capacitados. Entretanto, assim como o professor no final de uma aula presencial, é preciso refletir sobre o papel dos dispositivos tecnológicos nas aulas de educação física e registrar os avanços pedagógicos (LEIRO; ARAÚJO; SOUZA, 2019). Ademais, essas aprendizagens poderão ser incorporadas nas práticas pedagógicas em um cenário futuro de ensino presencial ou de ensino híbrido, que alterna atividades presenciais com atividades à distância.

Seria oportuno afirmar, então, que a Educação Física pode e deve se apoderar de ferramentas tecnológicas, propiciando que as “telas” possam interagir com o corpo e o movimento como afirma Kenski (2012):

Pode-se estabelecer a relação entre educação e tecnologias, focando a socialização da inovação, ressaltando que “a presença de uma determinada tecnologia pode induzir profundas mudanças na maneira de organizar o ensino” (KENSKI, 2012, p. 44).

A escola deixa de ser o único local de aprendizado, passando a “concorrer” com um novo ambiente que dispõe de um grande acervo atualizado diariamente de novos conhecimentos, possíveis de serem consultados quando e onde o aluno quiser de qualquer lugar do mundo. Logo, fica fácil entender por que esse universo que caminha em paralelo a educação escolar, mas que geralmente não dialoga com ela, é tão atraente para os alunos.

As instituições de ensino não estavam preparadas para ela, a pandemia abriu uma porta que nunca mais será fechada e nesse sentido Educação Física, que ocorria predominantemente nas instalações esportivas, com intensa movimentação e contato corporal entre os alunos, também foi afetada. Vale notar que este é um componente curricular marcadamente identificado pelo saber fazer, pelas vivências e experimentações corporais (ANVERSA *et al.*, 2017; LAZZAROTTI FILHO *et al.*, 2015). Desse modo, os professores dessa disciplina se

viram diante de um novo e grande desafio, ensinar a cultura corporal de movimento para crianças e adolescentes, mediadas pelas tecnologias digitais e suas inovadoras e necessárias possibilidades.

O novo contexto de ensino remoto, objetivado com a utilização das TIDCs, estimulou os laços profissionais e a colaboração docente, criando, mesmo que espontaneamente, comunidades de aprendizagem que enfatizam a importância de conhecimentos que ocorrem tanto nos contextos de ensino como no meio profissional (HARMENNESS *et al.*, 2019). Nessas comunidades, professores aprendem juntos e oferecem suporte à aprendizagem e a solução de problemas (DARLING-HAMMOND, 2019). É o poder das relações humanas sobrepondo uma situação de calamidade nunca sequer pensada na contemporaneidade.

É justamente na escola que a figura do professor exerce seu papel primordial, refletindo, propondo, criando e otimizando formas de ensino baseadas nas tecnologias que possam ir além do uso de *hardwares*, *softwares*, *e-books* e das “telas” que podem avançar para além das quadras, ginásios ou de apresentações de conteúdos puramente técnicos sem o devido olhar holístico para uma educação. É amplamente discutido que, uma condição primordial para qualquer transformação e consequente evolução no meio escolar passa pela formação dos professores. Nesse sentido, Souza e Mendes (2014) afirmam que o desafio está justamente na formação de docentes para intervirem nessa realidade midiaticizada.

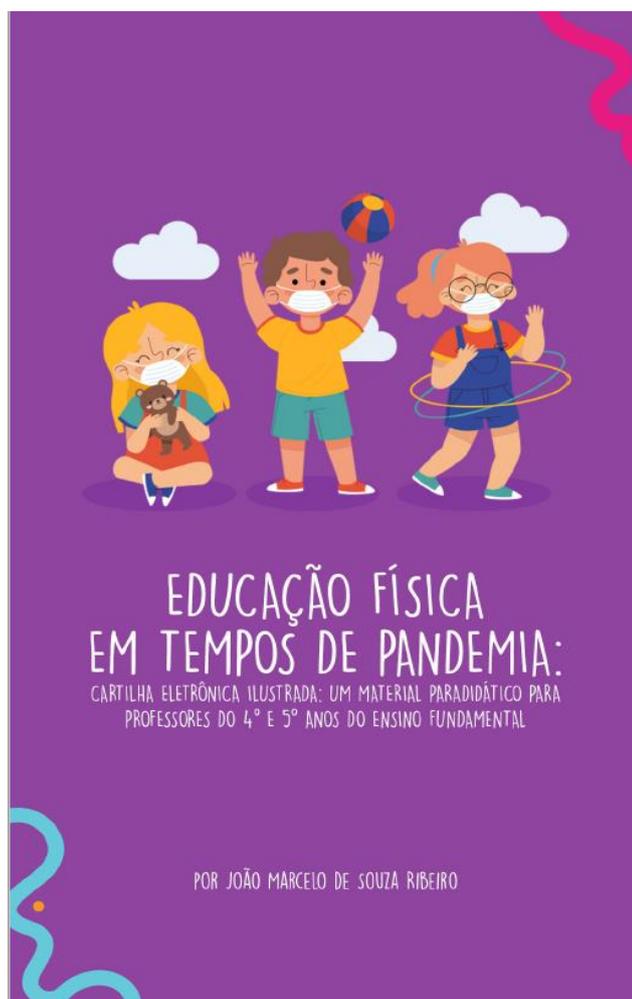
### 3 PRODUTO EDUCACIONAL

**EDUCAÇÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PANDEMIA: cartilha eletrônica ilustrada, um material paradidático para professores do 4º e 5º anos do ensino fundamental.**

#### 3.1 Público-alvo

O produto educacional, desenvolvido no presente estudo (Figura 2), é uma cartilha eletrônica que contém propostas para auxiliar professores de Educação Física, atuantes no 4º e 5º anos do Ensino Fundamental, na elaboração de suas aulas remotas durante o período de pandemia. Entretanto, o material também poderá ser utilizado após o retorno das aulas presenciais, ajudando, além dos docentes, os pais e responsáveis a organizarem a rotina das crianças.

Figura 2 - Capa do produto educacional.



Fonte: Próprio autor, (2021).

### 3.2 Atividades propostas no produto educacional

O texto aborda propostas de atividades físicas que podem ser realizadas em casa, porém também trata de questões como disciplina, organização dos horários de estudo, higiene pessoal, alimentação saudável e valorização do convívio familiar. Exemplos das informações e atividades propostas na cartilha podem ser visualizados nas figuras 3 e 4. O produto educacional completo pode ser observado nos anexos deste trabalho.

Figura 3 - Exemplos de atividades propostas no produto educacional.

**1 SAÚDE DA FAMÍLIA E O CONTEXTO EDUCACIONAL**

Enquanto estamos cuidando das nossas crianças, é preciso que criemos tempo para cuidarmos de nós mesmos. É natural sentir medo, ansiedade e tristeza. Lembre-se de guardar alguns momentos pra si mesmo, em que você possa fazer algo para a sua saúde física e emocional.

**EXEMPLOS DE ATIVIDADES QUE NOS AJUDAM A RECARREGAR:**

- Procure dormir pelo menos 8 horas por noite;
- Coma alimentos nutritivos;
- Faça exercícios leves;
- Se envolva com algum hobby (que não precisa ser tecnológico);
- Partilhe algo de bom que aconteceu;
- Medite ou faça uma atividade de relaxamento;
- Ajude um amigo;
- Leia um livro e assista filmes/ou séries que te deixam feliz;
- Escreva um diário com o que aprendeu naquele dia.
- Dê um abraço caloroso em quem você ama.

**Lembre-se:** Quando seu corpo libera hormônios do estresse, certas funções do cérebro são prejudicadas (por exemplo, solução de problemas, comunicação, pensamento crítico). É imperativo que você faça exercícios para se manter emocionalmente regulado.

Fonte: Próprio autor, (2021).

Figura 4 - Exemplos de atividades propostas no produto educacional.

SEGUNDA-FEIRA DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/202\_\_

08:00 **CAFÉ DA MANHÃ**

 O **CARDÁPIO DO CAFÉ DA MANHÃ**: a primeira refeição do dia deve incluir três grupos de alimentos: o leite e seus derivados, os cereais e as frutas. Não se deve colocar na mesa alimentos embutidos, pois são gordurosos e possuem aditivos químicos. Não é necessária outra fonte de proteínas, além dos laticínios.

**DICAS**

 **Leite e seus derivados.** Geralmente ausentes no almoço e no jantar, o leite e seus derivados devem aparecer no café da manhã.

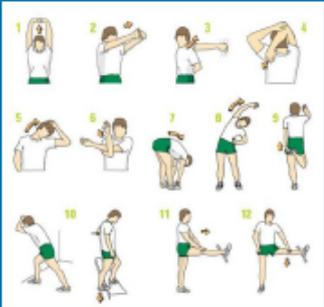
 **Cereais, pães e biscoitos.** Os carboidratos fornecem muita energia e são encontrados em cereais, pães e biscoitos.

 **Frutas.** As frutas não podem faltar nunca no café da manhã. Ricas em fibras, minerais e, principalmente, vitaminas, as frutas completam em grande estilo a refeição matinal.

09:00  **ALONGAMENTO**

Que tal começarmos a semana fazendo um alongamento? Você sabia que é muito importante se alongar todos os dias antes de partir para qualquer atividade? Então, faça sozinho ou chame sua família para participar.

Confira os passos para um exercício de alongamento completo.



09:30  **CIRCUITO EM CASA**

**1** Comece correndo em zig-zag entre os cones;

**2** Ao chegar nos bambolês/círculos, corra de forma que cada pé toque o centro de um deles;

**3** Em seguida, faça um rolamento ou cambalhota no colchonete/almofada e corra para pegar a bola. Depois de criado e testado por você, libere o circuito para as outras pessoas da casa. Conte o tempo que cada um leva para concluir todo o percurso e veja quem se sai melhor nessa!

 joaomarclo.jmed.fisica  9

Fonte: Próprio autor, (2021).

### 3.3 Interação com a WEB

O material aborda, também, a construção artesanal de brinquedos e traz informações sobre brincadeiras tradicionais e jogos de tabuleiro, tão importantes no aspecto cultural. Muitas propostas possuem, ao final, endereços eletrônicos, na forma de *link*, que direcionam os estudantes para páginas da *internet*, contendo vídeos e animações que explicam, de forma didática e divertida, como realizar as atividades. Isso pode despertar o interesse de crianças que não possuem muita afinidade com a Educação Física, mas que gostam de dispositivos digitais (Figura 5).

Figura 5 - Exemplos de atividades propostas no produto educacional, contendo interação com a internet.

#### ESTÁ QUENTE, ESTÁ FRIO



Um participante esconde um objeto, enquanto os outros fecham os olhos. A voz de pronto, as crianças saem a procurar. O que escondeu o objeto vai alertando, conforme a distância que estiverem do esconderijo: está quente (quanto próximo), Está frio, (quando distanciado), Está queimado (quando bem perto). Quem encontrar o objeto será o encarregado de escondê-lo na repetição da brincadeira.

#### TUTORIAL DA PIPA



Pipa, papagaio, arraia, raia, quadrado, pandorga... As pipas apareceram na China, mil anos antes de Cristo, como forma de sinalização. Sua cor, desenho ou movimento poderia enviar mensagens entre os campos. Os chineses eram peritos em construir pipas enormes e leves. Da China elas foram para o Japão, para a Índia e depois para a Europa. Chegaram ao Brasil, trazidas pelos portugueses. Os tipos de pipa mais conhecidos são o de três varas, o de cruzeta e o de caixa. Para confeccioná-las bastam algumas folhas de papel, varinhas e linha.

▶ VEJA O VÍDEO

#### TUTORIAL DAMA



Dicas para Fazer um Jogo de Damas com Tampinhas. Para fazer esta divertida peça, você irá precisar de:

- Tampinhas de garrafa;
- Tintas acrílicas com as cores: preta, branca, vermelha e amarela (ou com as cores de sua preferência);
- Pincéis grossos e finos;
- Pedaco de papelão com tamanho de 27x 27 cm;
- Jornal velho;
- Cola branca comum;
- Tabuleiro de jogo de damas (Imagem a seguir, para você imprimir).

joomarcelo.jmed.fisica

Fonte: Próprio autor, (2021).

### 3.4 O produto educacional e a BNCC

A elaboração da cartilha paradidática foi baseada nas competências e habilidades da BNCC. O objetivo foi aprimorar o conhecimento dos professores de Educação Física em relação à Base Nacional Comum Curricular, e também contribuir com o desenvolvimento de práticas docentes que possam melhorar o ensino por meio remoto. Ao participar desta pesquisa, os professores e os pais e/ou responsáveis puderam perceber e validar o material paradidático, bem como a forma de ampliar as possibilidades dos participantes nos mais variados modos de aplicação desses recursos em ambientes educacionais não formais.

Amparados nas Habilidades de Educação Física na BNCC que devem ser trabalhadas elencamos prioritariamente as seguintes como parte da construção da cartilha paradidática:

(EF35EF01): experimentar e fruir brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e recriá-los, valorizando a importância desse patrimônio histórico-cultural.

(EF35EF02): planejar e utilizar estratégias para possibilitar a participação segura de todos os alunos em brincadeiras e jogos populares do Brasil e de matriz indígena e africana.

(EF35EF03): descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita, audiovisual), as brincadeiras e os jogos populares do Brasil e de matriz indígena e africana, explicando suas características e a importância desse patrimônio histórico-cultural na preservação das diferentes culturas.

(EF35EF04): recriar, individual e coletivamente, e experimentar, na escola e fora dela, brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e demais práticas corporais tematizadas na escola, adequando-as aos espaços públicos disponíveis.

(EF35EF07): experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.

(EF35EF08): planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo as potencialidades e os limites do corpo e adotando procedimentos de segurança.

(EF35EF12): identificar situações de injustiça e preconceito geradas e/ou presentes no contexto das danças e demais práticas corporais e discutir alternativas para superá-las (BRASIL, 2018, p. 227).

Vale registrar que, amparados no eixo temático da Linguagem, no qual está ancorado o conteúdo de Educação Física, pontua-se as principais competências específicas de linguagens para o ensino fundamental como balizadoras do trabalho pesquisado:

1. Compreender as linguagens como construção humana, histórica, social e cultural de natureza dinâmica, reconhecendo-as e valorizando-as como formas de significação da realidade e expressão de subjetividades e identidades sociais e culturais.

2. Conhecer e explorar diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e linguísticas) em diferentes campos da atividade humana para continuar aprendendo, ampliar suas possibilidades de participação na vida social e colaborar para a construção de uma sociedade mais justa, democrática e inclusiva.
3. Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levem ao diálogo, à resolução de conflitos e à cooperação.
4. Utilizar diferentes linguagens para defender pontos de vista que respeitem o outro e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, atuando criticamente frente a questões do mundo contemporâneo.
5. Desenvolver o senso estético para reconhecer, fruir e respeitar as diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, inclusive aquelas pertencentes ao patrimônio cultural da humanidade, bem como participar de práticas diversificadas, individuais e coletivas, da produção artístico-cultural, com respeito à diversidade de saberes, identidades e culturas.
6. Compreender e utilizar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares), para se comunicar por meio das diferentes linguagens e mídias, produzir conhecimentos, resolver problemas e desenvolver projetos autorais e coletivos (BRASIL, 2018, p. 65).

### **3.5 Metodologia**

Esta investigação trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa que visa à elaboração e análise de uma cartilha eletrônica ilustrada, com a finalidade de auxiliar professores do 4º e 5º anos do ensino fundamental, no planejamento e execução de suas aulas remotas de Educação Física. Para o desenvolvimento desse material paradidático, foram seguidas as seguintes etapas:

#### **3.5.1 Pesquisa exploratória**

A revisão bibliográfica foi realizada por intermédio de busca de artigos indexados no banco de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), SCIELO, PubMed e Periódicos CAPES. Também foram utilizados livros, publicações do Ministério da Saúde, do Ministério da Educação e dos Conselhos Regional e Federal de Educação Física (COREF E CONFED). Os descritores definidos para essa busca foram: Educação Física, Ensino Remoto, Ensino Fundamental e Pandemia.

#### **3.5.2 Coleta de dados para a validação do produto**

A cartilha eletrônica foi disponibilizada a professores de Educação Física de 21 escolas públicas e cinco (05) particulares. Juntamente com o material, foram encaminhados questionários digitais que foram respondidos após a aplicação da cartilha.

Os formulários eletrônicos de avaliação constavam de perguntas objetivas, com espaços para comentários, que foram elaboradas conforme proposto por Gil (2019). Também foram encaminhados formulários para os pais e responsáveis, com o objetivo de verificar, nas famílias, a aceitação do material paradidático.

Os questionários e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foram aprovados pelo Comitê de Ética, por meio do parecer consubstanciado no 4.339.518. Os dados obtidos foram tabulados em planilhas eletrônicas e posteriormente analisados.

### 3.5.3 Aspectos técnicos da elaboração da cartilha eletrônica e recebimento do material produzido

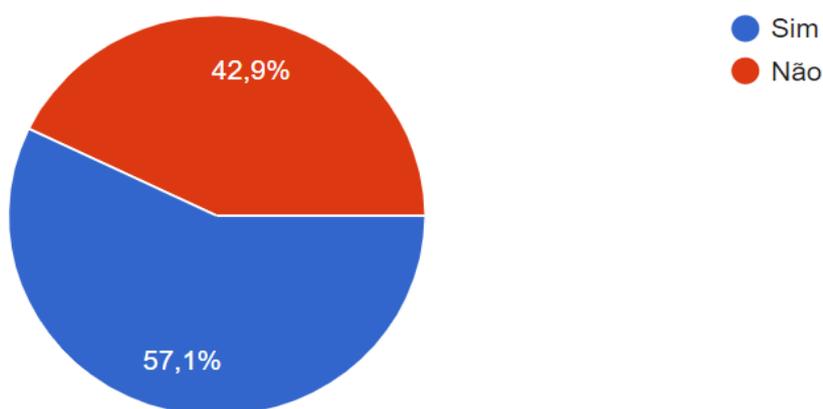
Para a elaboração da cartilha eletrônica foram utilizados programas de edição de texto, programas de desenho digital, editores de imagem e vídeo, além das redes sociais para a distribuição e divulgação do material. Não houve nenhuma forma de contato presencial entre os envolvidos na investigação e os pesquisadores.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entre as várias disciplinas afetadas pela interrupção das aulas presenciais está a Educação Física, que, segundo Montiel e Andrade (2016), é a que mais se preocupa com o desenvolvimento motor, embora também tenha como propósito o desenvolvimento dos aspectos cognitivos. Nesse contexto, a construção de materiais didáticos e paradidáticos para auxiliar os professores na elaboração de estratégias que minimizem os prejuízos das faltas das atividades presenciais são importantes. A cartilha eletrônica ilustrada, desenvolvida no presente estudo, contempla possíveis atividades a serem exercidas pelas crianças durante os dias da semana. Além das situações relacionadas à educação física, propõe uma rotina de estudos, reforça a importância do convívio familiar e trabalha temas de higiene pessoal (Anexo I). O estudante pode acessar roteiros e vídeos que estimulam a produção e realização de brincadeiras tradicionais.

Por intermédio da análise dos questionários aplicados aos professores, verifica-se a relevância de projetos dessa natureza. A primeira pergunta foi: “Você se sente preparado para elaboração de aulas remotas de Educação Física?” (Gráfico 1).

Gráfico 1 - Você se sente preparado para elaboração de aulas remotas de Educação Física? (28 respostas).



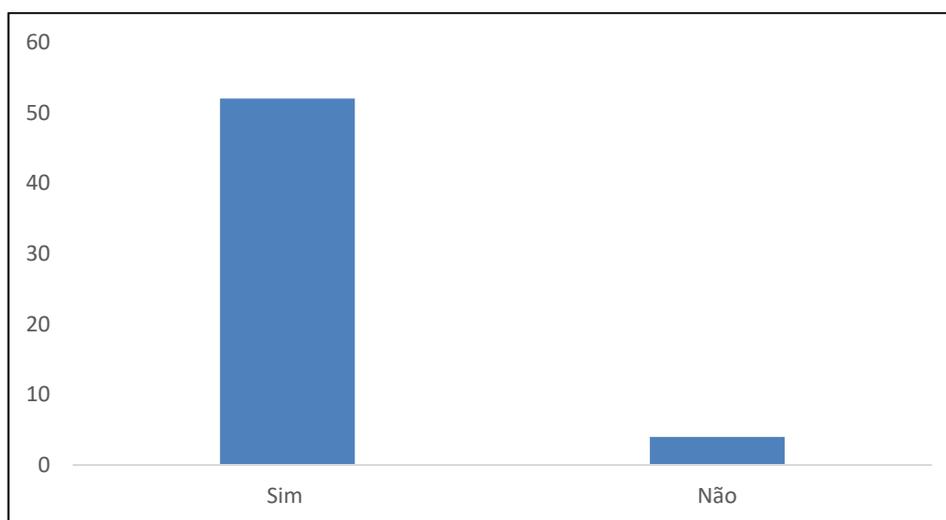
Fonte: Formulário eletrônico aplicado aos professores de Educação Física do 4º e 5º anos do Ensino Fundamental, (2021).

Entre os 28 professores participantes, ~43% responderam que “Não”. Ou seja, quase metade dos profissionais não estão seguros em relação à essa modalidade de ensino. Segundo Machado *et al.* (2020), a falta de conhecimento técnico em relação às novas tecnologias é um importante fator a se considerar quando avalia-se a preparação dos professores para

elaboração de aulas remotas. Muitas vezes, mesmo que o profissional se adeque aos programas e aplicativos, as aulas de Educação Física não são interessantes, pois os saberes corporais são considerados prioridade e isso pode levar à falta de interação.

Entre os participantes, 75% relataram dificuldades na elaboração das aulas e atividades no ensino remoto, o que reforça a ideia proposta (Gráfico 2)

Gráfico 2 - Houve dificuldades na elaboração das aulas e atividades no ensino remoto? (28 respostas).



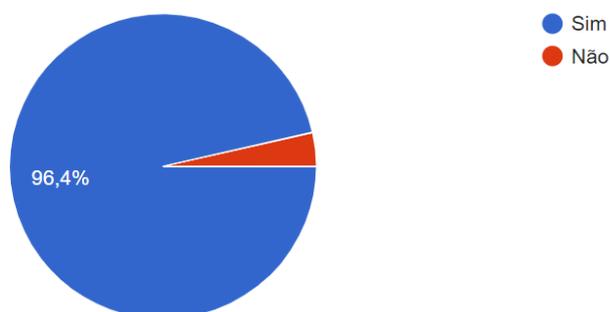
Formulário eletrônico aplicado aos professores de Educação Física do 4º e 5º anos do Ensino Fundamental, (2021).

Souza *et al.* (2020) também relataram dificuldades semelhantes em relação aos docentes. Uma das grandes dificuldades para adequação dos profissionais de educação física, obviamente é a ausência das aulas práticas e, muitas vezes, a baixa carga horária destinada à teoria, fato muito comum nessa disciplina, contribui para agravar o quadro. A teoria e a prática devem ser valorizadas. Vasquez (1968, p. 206) relata que:

A teoria em si [...] não transforma o mundo. Pode contribuir para a sua transformação, mas para isso tem que sair de si mesma, e, em primeiro lugar tem que ser assimilada pelos que vão ocasionar, com seus atos reais, efetivos, tal transformação. Entre a teoria e a atividade prática transformadora se insere um trabalho de educação das consciências, de organização dos meios materiais e planos concretos de ação; tudo isso como passagem indispensável para desenvolver ações reais, efetivas. Nesse sentido, uma teoria é prática na medida em que materializa, através de uma série de mediações, o que antes só existia idealmente, como conhecimento da realidade ou antecipação ideal de sua transformação.

Todavia, ~ 96% dos profissionais participantes afirmaram que uma cartilha eletrônica com ideias e instruções para realização de atividades remotas, teóricas e práticas, poderia ajudar na elaboração de suas aulas (Gráfico 3).

Gráfico 3 - Uma cartilha eletrônica com ideias e instruções para realização de atividades remotas poderia ajudar na elaboração de suas aulas? (28 respostas)



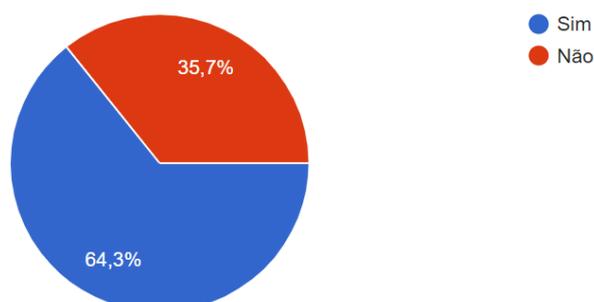
Formulário eletrônico aplicado aos professores de Educação Física do 4º e 5º anos do Ensino Fundamental, (2021).

Por meio da análise desse gráfico, pode-se inferir que há necessidade de produção de novos materiais didáticos e paradidáticos que auxiliem os professores nessa modalidade de ensino.

Outro problema abordado nos questionários foi a falta de participação dos alunos nas atividades on-line. Segundo as respostas (Gráfico 4), ~36% dos alunos não participam efetivamente das aulas remotas de Educação Física, alguns, certamente, por falta de acesso de qualidade à *internet*. Arruda *et al.* relatam que:

[...] considera-se que os professores vêm encontrando dificuldades em avaliar o aluno da educação infantil, por consequência do período pandêmico e consequentemente pelas ferramentas restritas que lhes são possíveis de serem utilizadas. Verificou-se a fragilidade da captura de informações quanto à aprendizagem do aluno, vez que não é possível acompanhar as devolutivas em sua integralidade, tanto via remota (vídeos e áudios), quanto pelas vias impressas (apostilas) (2021, p. 143).

Gráfico 4 - Os alunos estão participando das aulas e atividades remotas? (28 respostas)



Fonte: Formulário eletrônico aplicado aos professores de Educação Física do 4º e 5º anos do Ensino Fundamental, (2021).

Porém, segundo os relatos dos docentes participantes, a melhoria dos instrumentos pedagógicos para a realização das atividades pode contribuir para a maior interação nas aulas. No quadro 1, a seguir, é possível verificar exemplos de respostas dos professores que reforçam essa afirmação. Conforme mencionado, os questionários, além das perguntas objetivas, constavam de espaços para comentários dos envolvidos no estudo sobre a cartilha e sua aplicabilidade.

Quadro 1 - Comentários sobre a cartilha eletrônica e sua aplicabilidade.

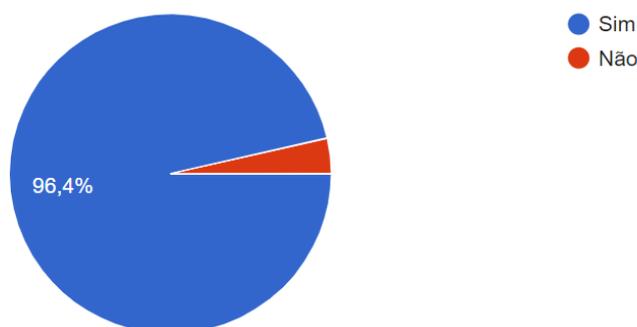
Resposta
<i>“Muito boa, acessível e de fácil entendimento. Gostei bastante do material!”</i>
<i>“Além de um material rico em conteúdo, a cartilha se torna um produto acessível e sem impacto ambiental. Seu formato e interatividade mostra-se uma ferramenta no auxílio do desenvolvimento de rotinas para a prática de Educação Física. É possível observar muitos elementos que impulsionam o conhecimento dos alunos relacionados a cultura física e educação para a saúde.”</i>
<i>“Excelente material muito bem ilustrado e de fácil entendimento que será de grande ajuda com nossas aulas remotas.”</i>
<i>“Muito importante para dar base para partirmos de um ponto, refletirmos e associar ao nosso conhecimento!!”</i>
<i>“A cartilha apresenta sugestões de grande relevância para atender as demandas de ensino e aprendizagem, mais indicações que podem ser aplicadas de forma a orientar a prática do movimento motor.”</i>
<i>“Seria muito interessante e muito importante seguirmos uma cartilha, seria de engrandecimento no planejamento das aulas.”</i>
<i>“Muito útil, pois apresenta diversos afazeres que vão além do conteúdo específico, de trata de uma educação global, integral. O proposito de incluir a família nesse processo é primordial, e a cartilha ilustra ou sugere bem como essa ação pode acontecer.”</i>
<i>“Proposta inovadora e pertinente. Mesmo depois da pandemia ela continua tendo funcionalidade como uma proposta da continuidade das atividades e exercícios físicos para serem feitos em casa além de servir de apoio para professores de Educação Física.”</i>

Fonte: Formulário eletrônico aplicado aos professores de Educação Física do 4º e 5º anos do Ensino Fundamental, (2021).

De forma geral, o material foi aprovado pelos profissionais envolvidos. O conteúdo foi avaliado como adequado e dinâmico e, aparentemente, o *layout* do material foi atrativo. Apenas um (01) dos participantes alegou não conseguir realizar o *download* da cartilha, provavelmente por problemas na qualidade da *internet* ou pela falta de aplicativos básicos em seu equipamento.

Na avaliação das respostas dos questionários enviados aos pais e responsáveis, verificou-se uma considerável aceitação do material paradidático produzido. Entre os 56 formulários respondidos, a totalidade afirmou que a cartilha possibilitou uma boa experiência para o apoio e parceria entre a família e a escola. Quando questionados se as crianças sentiram-se motivadas com as informações e sugestões propostas no material, ~96% responderam afirmativamente (Gráfico 5).

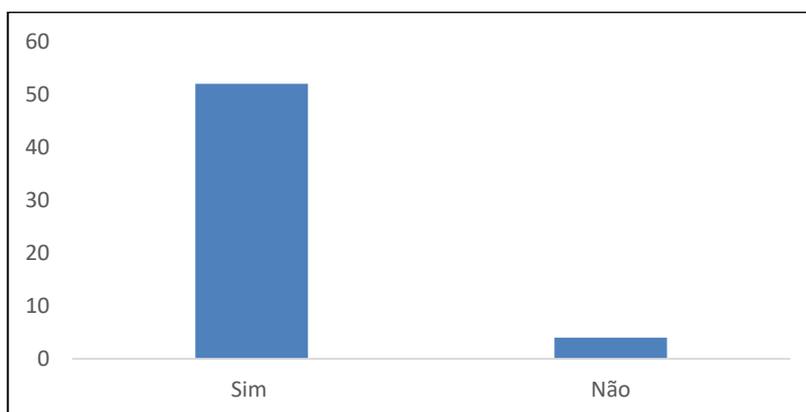
Gráfico 5 - Os alunos/filhos sentiram-se motivados com as informações e sugestões propostas na cartilha? (56 respostas)



Fonte: Formulário eletrônico aplicado aos pais e responsáveis de alunos no 4º e 5º anos do Ensino Fundamental, (2021).

A linguagem utilizada foi avaliada como acessível e as atividades consideradas de fácil execução, por ~93% dos pais e responsáveis (Gráfico 6).

Gráfico 6 - A linguagem utilizada foi acessível e as atividades consideradas de fácil execução? (56 respostas)

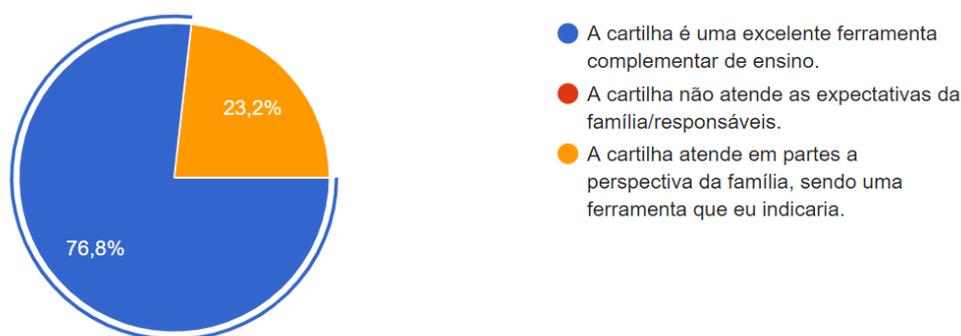


Fonte: Formulário eletrônico aplicado aos pais e responsáveis de alunos no 4º e 5º anos do Ensino Fundamental, (2021).

Essa avaliação é fundamental para atestar a eficácia do material, pois uma linguagem inadequada poderia comprometer a execução das atividades propostas.

Finalmente, ~77% dos pais e responsáveis, consideram a cartilha é uma excelente ferramenta complementar de ensino, ~23% consideraram que o material atende parcialmente às expectativas da família em relação às atividades de educação física (Gráfico 7). Isso indica que houve uma expressiva aceitação da cartilha por esse público.

Gráfico 7 - Comentários sobre a cartilha e sua aplicabilidade.



Fonte: Formulário eletrônico aplicado aos pais e responsáveis de alunos no 4º e 5º anos do Ensino Fundamental, (2021).

De acordo com Cruz *et al.* (2021), em seu estudo “O ensino remoto e as estratégias dos pais em manter os filhos conectados à escola pública”, apenas 2% dos pais manifestaram satisfação com o ensino remoto. O autor obteve respostas como: “Não gosto: é algo sem vida, sem sentido, sobretudo tira o relacionamento social e a formação de alianças sociais reais entre as pessoas” (CRUZ *et al.*, 2021, p. 554). Dessa forma, os índices de aceitação do produto elaborado no presente estudo, podem sugerir que o material, quando utilizado corretamente, pode ser uma estratégia interessante para minimizar a rejeição dessa modalidade de ensino, em relação à disciplina Educação Física.

## 5 CONCLUSÃO

Após as análises dos dados obtidos na pesquisa, verificou-se que tanto os professores de Educação Física quanto os membros das famílias das crianças consideraram a Cartilha Eletrônica Ilustrada uma ferramenta útil. O produto educacional, por meio da utilização adequada das TIDCs, apresenta estratégias para melhoria das aulas remotas, pois estimula a realização de práticas motoras adequadas. Apesar de não substituir as atividades presenciais, o material paradidático pode amenizar alguns aspectos negativos do ensino remoto, principalmente relacionados à disciplina Educação Física.

Vale ressaltar que a cartilha poderá ser utilizada, também, após o regresso às atividades no ambiente escolar, pois auxilia na organização das tarefas, incentiva a disciplina e valoriza as brincadeiras tradicionais.

As respostas coletadas no presente estudo serão utilizadas em novas abordagens que visam ao aprimoramento da cartilha eletrônica. Há, também, perspectivas de utilização do material como suporte para criação de produtos similares, voltados para outras disciplinas que também necessitam de uma carga horária elevada destinada às aulas práticas.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Anderson Rosa. **Análise do desempenho em escrita, desenvolvimento motor e autoconceito em estudantes do ensino fundamental**. 2014. 67 f. Dissertação (Mestrado em educação) - Univás, Pouso Alegre, 2014.

ANVERSA, Ana Luiza B *et al.* A prática reflexiva na formação de professores de educação física na modalidade EaD. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 25, n. 2, p. 122-136, 2017.

ARAÚJO, Andreza Santiago Gottgroy de; SILVA, Eduardo Rodrigues da. **As contribuições da psicomotricidade na educação infantil**. [S.l.:s.n], 2013. Disponível em: <<https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/13/29/as-contribuiccedilotildees-da-psicomotricidade-na-educaccedilatildeo-infantil>>. Acesso em: 09 ago. 2020.

ARAÚJO, Allyson Carvalho. Comunicação e educação física: movimentos concêntricos no diálogo entre as áreas e seus reflexos na e para a escola. **Cadernos de Formação RBCE**, p. 10- 13, set. 2014. Disponível em: <http://revista.cbce.org.br/index.php/cadernos/article/view/2061>. Acesso em: 29 jul. 2019.

ARRUDA, Cristiane Santana de, CARVALHO, Livia de Oliveira Teixeira Dias, RIBAS, Mônica de Almeida. Avaliação da criança de educação infantil no período de aulas remotas. **Revista Interfaces do Conhecimento**, v. 03, n. 01, p.134-144, 2021.

BALBÉ, Giovane Pereira. **Educação Física e suas contribuições para o desenvolvimento motor na educação infantil**. 2009. Disponível em: <[www.efdesportes.com](http://www.efdesportes.com)>. Acesso em: 10 ago. 2020.

BURGESS, Simon; SIEVERTSEN, Hans Henrik. **Schools, skills, and learning: The impact of COVID-19 on education**. VoxEu. Org. v. 1, 2020.

BARRETO, Andréia Cristina Freitas; ROCHA, Daniela Santos. Covid 19 e educação: resistências, desafios e (im) possibilidades. **Revista Encantar - educação, cultura e sociedade**, v. 2, p. 1-11, jan./ dez., 2020.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular: Educação Infantil e Ensino Fundamental**. Brasília: MEC/Secretaria de Educação Básica, 2017.

BRASIL. **Ministério da Educação**. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19. Portaria n. 343, de 17 de março de 2020. Diário Oficial da União, seção 1, Brasília, DF, ano 158, n. 53, p.39, 17 mar. 2020.

**BOLETIM DE CONJUNTURA: A prática de ensino da arte e educação física no contexto da pandemia da covid-19**, Boa Vista. Disponível em: < [www.revista.ufrb.br/boca](http://www.revista.ufrb.br/boca), v. 2, n. 6, jan. 2020>. Acesso em 07 ago.2020.

CARVALHO, M. P. **A tecnologia móvel na educação: uma intervenção pedagógica**

com o uso do celular. Trabalho de conclusão de curso (Graduação). Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação. Campinas, 2014. 42p.

CASTORIADIS, C. **Encruzilhadas do labirinto**. Rio de Janeiro: Paz & Terra, 1987.

CHADDOCK-HEYMAN, Laura *et al.* Os efeitos da atividade física na ativação funcional da ressonância magnética associada ao controle cognitivo em crianças: uma intervenção controlada randomizada. **Fronteiras na Neurociência Humana**, v. 7, p. 72, 2013.

CAMPÃO, Daiana Dos Santos; CECCONELLO, Alessandra Marques. A contribuição da educação física no desenvolvimento psicomotor na educação infantil. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, ano 13, n. 123, ago. 2008. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd123/a-contribuicao-da-educacao-fisica-no-desenvolvimento-psicomotor-na-educacao-infantil.htm>>. Acesso em: 02 ago.2020.

COSTA, Tamires Teixeira *et al.* **Influência da tecnologia do desenvolvimento motor global na infância**. Anais Eletrônico - IX EPCC – Encontro Internacional de Produção Científica UniCesumar, n. 9, p. 4-8, 2015.

CRUZ, Jacilene Silva da; VIEIRA, Roberta Fernandes; FERST, Enia. O ensino remoto e as estratégias dos pais em manter os filhos conectados à escola pública. **Revista Educar Mais**, v. 5, n. 3, p. 530 a 545, 2021.

DESSEN, Maria Auxiliadora; COSTA JÚNIOR, Áderson Luiz. (Orgs.). **A ciência do desenvolvimento humano**. Tendências atuais e perspectivas futuras. Porto Alegre, RS: Artmed, 2005.

FANTIN, M.; RIVOLTELLA, P. C. (Orgs.). **Cultura digital e escola: Pesquisa e formação de professores**. Campinas, SP: Papirus, 2012

FILHO, Carol kolyniak. **Educação Física: Uma introdução**, São Paulo: Educ, 1996.

GIL, Antônio C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 7 ed. São Paulo: Atlas, 2019. 248p.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jacqueline D. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. Porto Alegre, RS: AMGH. 2013, 487 p.

GUEDES, Dartagnan Pinto. **Educação para a saúde mediante programas de Educação Física escolar**. São Paulo: Motriz, v.5, n.1, jun,1999.

HAMMERNESS, Karen *et al.* Como os professores aprendem e se desenvolvem. *In*: DARLING-HAMMOND, Linda; BRANSFORD, John. (Org.). **Preparando os professores para um mundo em transformação**. Porto Alegre: Penso, 2019, p. 306-332.

KENSKI, Vani Moreira. **Educação e Tecnologias: o novo ritmo da informação**. Campinas: Papirus, 2008. 144 p.

KLEMMANN, Miriam Noering; RAPKIEWICZ, Cleli Elena. Pesquisa-ação para inclusão digital de professores e alunos: um projeto piloto usando *Google Docs*. **RENOTE-Revista Novas Tecnologias na Educação**, v. 9, n. 2, 2011.

LAZZAROTTI FILHO, Ari *et al.* A dinâmica, os principais problemas e as qualidades no desenvolvimento de um curso de licenciatura em educação física na modalidade à distância. **Pensar a Prática**, v. 18, n. 3, p. 636-50, 2015.

LE BOUCH, Jean. **O desenvolvimento psicomotor: do nascimento até 6 anos**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1985.

LEIRO, A.C.R.; RIBEIRO, S.D.D. Pesquisa em Mídia-Educação (física): desafios formativos. **Cadernos de formação RBCE**, v. 5, n. 2, p. 14-25, set., 2014. Disponível em: <<http://revista.cbce.org.br/index.php/cadernos/article/view/2062/1017>>. Acesso em: 19 jan. 2021.

MACHADO, Roseli Belmonte; FONSECA, Denise Grosso da; MEDEIROS, Francine Muniz; FERNANDES, Nícolas. Educação física escolar em tempos de distanciamento social: panorama, desafios e enfrentamentos curriculares. **Movimento**, v. 26, jan./dez. 2020. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/106233>. Acesso em: 10 mar. 2021.

MEZZARROBA, C. **Reflexões sobre a formação de professores, práticas midiáticas e mediações educativas**. **Revista tempos e espaços em educação**. v. 08, n. 17, p. 191 a 2018, set./dez. 2015. Disponível em: <<https://seer.ufs.br/index.php/revtee/article/view/4523/3719>>. Acesso em 10 fev. 2021.

MONTIEL, F. C.; ANDRADE, D. M. Tecnologias da informação e comunicação nas aulas de educação Física - uma experiência no IFSul. *In: Anais do Simpósio Internacional de Educação a Distância e Encontro de pesquisadores em educação a distância*, 2016.

MUSSIO, Simone Cristina; VALIDÓRIO, Valéria Cristiane; DA SILVA, William Barbosa. A influência das tecnologias no comportamento das gerações atuais: ferramentas para o aprendizado de línguas estrangeiras. **Revista CBTEcLE**, v. 1, n. 1, p. 2-22, 2019.

NETO, Francisco Rosa *et al.* A Importância da Avaliação Motora em escolares - Análise da confiabilidade da escala motora. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 12, p. 422-427, 2010.

OLIVEIRA, Gislene de Campos. **Psicomotricidade: Educação e reeducação num enfoque psicopedagógico**. 12. ed. Petrópolis: Vozes, 2007.

PASSOS, Pedro. **Comportamento motor, controle e aprendizagem**. Lisboa: MH Edições, 2013.

PEREIRA, Bryan Kennedy Marques. **Educação na era digital: relato de experiência sobre as conectividades pedagógicas nas aulas de Educação Física**. 2020. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Educação Física em Rede Nacional) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2020.

PIRES, G.L. Breve introdução ao estudo dos processos de apropriação social do fenômeno esporte. **Rev. da Educação Física /UEM** 9(1):25-34, 1998. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3824/2636>>. Acesso em: 02 fev. 2021.

SALADINI, Ana Cláudia. **A educação física e a tomada de consciência da ação motora da criança**. Marília, 2006. 224 f.; 30 cm. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Filosofia e Ciências, Universidade Estadual Paulista, 2006.

SENHORAS, Eloi Martins. **Coronavírus e educação: análise dos impactos assimétricos**. Boletim de conjuntura (BOCA), ano II, v. 2, n. 5, 2020.

SENHORAS, Eloi Martins; PAZ, Ana Cecília de Oliveira. Livro eletrônico como meio de desenvolvimento institucional da Universidade Federal de Roraima. *In*: SENHORAS, Eloi Martins (Org.). **Educação no século XXI: tecnologias**. Belo Horizonte: Poisson, 2019.

SANTOS, Edméa O. EAD, palavra proibida. Educação online, pouca gente sabe o que é. Ensino remoto, o que temos para hoje. Mas qual é mesmo a diferença? #livesdejunho... **Revista Docência e Cibercultura**, 2020. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/re-doc/announcement/view/1119>>. Acesso em: 28 fev. 2021.

SILVA, Antonio Jansen Fernandes da *et al.* A adesão dos alunos às atividades remotas durante a pandemia: realidades da educação física escolar. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 2, p. 57-70, mai./ ago., 2020.

SOUZA, Ana Flávia Tavares; MELO, Janaína Fernanda; SANTOS, Priscila Aurelina. Relato de Experiência: As dificuldades dos professores em colocar em prática as aulas: Um artigo original. **Anais do 3º Simpósio de TCC, das faculdades FINOM e Tecsoma**, 2020; 1174-1183.

SOUSA, G.R.; BORGES, E.M. Perspectivas histórico-sociais no campo da Mídia-Educação: contribuições para a formação em Educação Física. **Revista Motrivivência**, v. 30, n. 55, p. 194-207, set. 2018. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2018v30n55p194/37573>>. Acesso em: 15 dez. 2020.

SOUZA, G.R.; MENDES, D.S. Mídias na formação em educação física: análise de uma disciplina optativa. **Revista Motrivivência**, v. 26, n. 43, p. 300-315, dezembro/2014. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2014v26n43p300/28126>>. Acesso em: 10 jan. 2020.

THOMPSON, Rita. Desenvolvimento psicomotor e aprendizagem. *In*: FERREIRA, Carlos Alberto Mattos. **Psicomotricidade: da educação infantil à gerontologia**. São Paulo: Lovise, 2 ed. 2000. 208p.

UNITED NATIONS. Convention on the Rights of the Child. **Geneva**: Office of High Commissioner for Human Rights (OHCHR). 1989. Disponível em: <https://www.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx>. Acesso em: 19 abr. 2021.

VERCELLI, Ligia de Carvalho Abões. Aulas remotas em tempos de Covid-19: a percepção de discentes de um programa de mestrado profissional em educação. **Revista @mbienteeducação**. São Paulo: Universidade Cidade de São Paulo, v. 13, n. 2, 2020.



UNIVERSIDADE VALE DO RIO  
VERDE - UNINCOR/MG



## APÊNDICE I – Parecer consubstanciado do CEP

### **PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

#### **DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** EDUCAÇÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PANDEMIA: CARTILHA ELETRÔNICA ILUSTRADA, UM MATERIAL PARADIDÁTICO PARA PROFESSORES DO 4º E 5º ANOS DO ENSINO FUNDAMENTAL.

**Pesquisador:** DIRCEU ANTONIO CORDEIRO JUNIOR

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 38992820.4.0000.5158

**Instituição Proponente:** Universidade Vale do Rio Verde - UNINCOR

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### **DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 4.339.518

#### **Apresentação do Projeto:**

A suspensão das atividades escolares presenciais e o avanço do ensino remoto, decorrentes das estratégias de isolamento social para contenção do avanço do vírus COVID-19 podem promover uma evolução na relação, aparentemente antagônica, entre o interesse da criança pelas brincadeiras tradicionais e as que envolvem dispositivos tecnológicos. Nesse contexto, o presente estudo busca propor estratégias, através do desenvolvimento de um material paradidático, para utilização de ferramentas eletrônicas na melhoria das aulas remotas de educação física, de forma a minimizar os problemas relacionados à falta das atividades presenciais. O produto desenvolvido também poderá

auxiliar alunos que sejam resistentes às práticas de educação física, mas que têm interesse por entretenimento digital. Apresentação objetiva e clara.

### **Objetivo da Pesquisa:**

Propor estratégias para utilização de ferramentas eletrônicas na melhoria das aulas remotas de Educação Física, através da produção de uma cartilha eletrônica ilustrada, utilizada como material paradidático, contendo modelos de atividades que possam auxiliar docentes e discentes do 4º e 5º anos do Ensino Fundamental.

- Estimular a realização de práticas motoras adequadas nas aulas remotas de Educação Física.
- Estimular alunos que sejam resistentes às aulas de educação física, através de práticas que associem movimento e tecnologia.
- Promover o uso de dispositivos eletrônicos, como celular e tablet, para o aprimoramento de atividades que estimulem o desenvolvimento motor.
- Avaliar a eficácia da cartilha eletrônica a partir da aplicação de questionários aos professores e alunos envolvidos no estudo.
- Avaliar a eficácia do material produzido, em uma escola da rede particular e em uma escola pública. Sem Pendências.

### **Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

#### **Riscos:**

Para minimizar os riscos de exposição, as respostas serão tratadas de forma anônima e confidencial, ou seja, em nenhum momento será divulgado seu nome em qualquer fase do estudo. Quando for necessário exemplificar determinada situação, a privacidade do participante será assegurada, minimizando os riscos do estudo.

#### **Benefícios:**

Melhoria da qualidade das aulas de Educação Física remotas durante a pandemia do novo coronavírus. Sem pendências.

### **Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Vide conclusões.

### **Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Todos presentes e adequados.

Vide campo “Conclusões ou Pendências, considerações e Lista de Inadequações”.

### **Recomendações:**

Vide campo “Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações”.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Sem pendências e inadequações.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Ressalta-se que cabe ao pesquisador responsável encaminhar os relatórios parciais e finais da pesquisa, por meio da Plataforma Brasil, via notificação do tipo “relatório” para que sejam devidamente apreciadas no CEP, conforme Norma Operacional CNS no 001/13, item XI.2.d.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1640120.pdf	04/10/2020 07:36:15		Aceito
Outros	Escola.pdf	04/10/2020 07:33:35	DIRCEU ANTONIO CORDEIRO JUNIOR	Aceito
Declaração de concordância	Colegio.pdf	04/10/2020 07:32:29	DIRCEU ANTONIO CORDEIRO JUNIOR	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.pdf	30/09/2020 10:52:31	DIRCEU ANTONIO CORDEIRO JUNIOR	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Cartilha_Ilustrada.pdf	30/09/2020 10:50:28	DIRCEU ANTONIO CORDEIRO JUNIOR	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_Rosto.pdf	30/09/2020 10:48:10	DIRCEU ANTONIO CORDEIRO JUNIOR	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

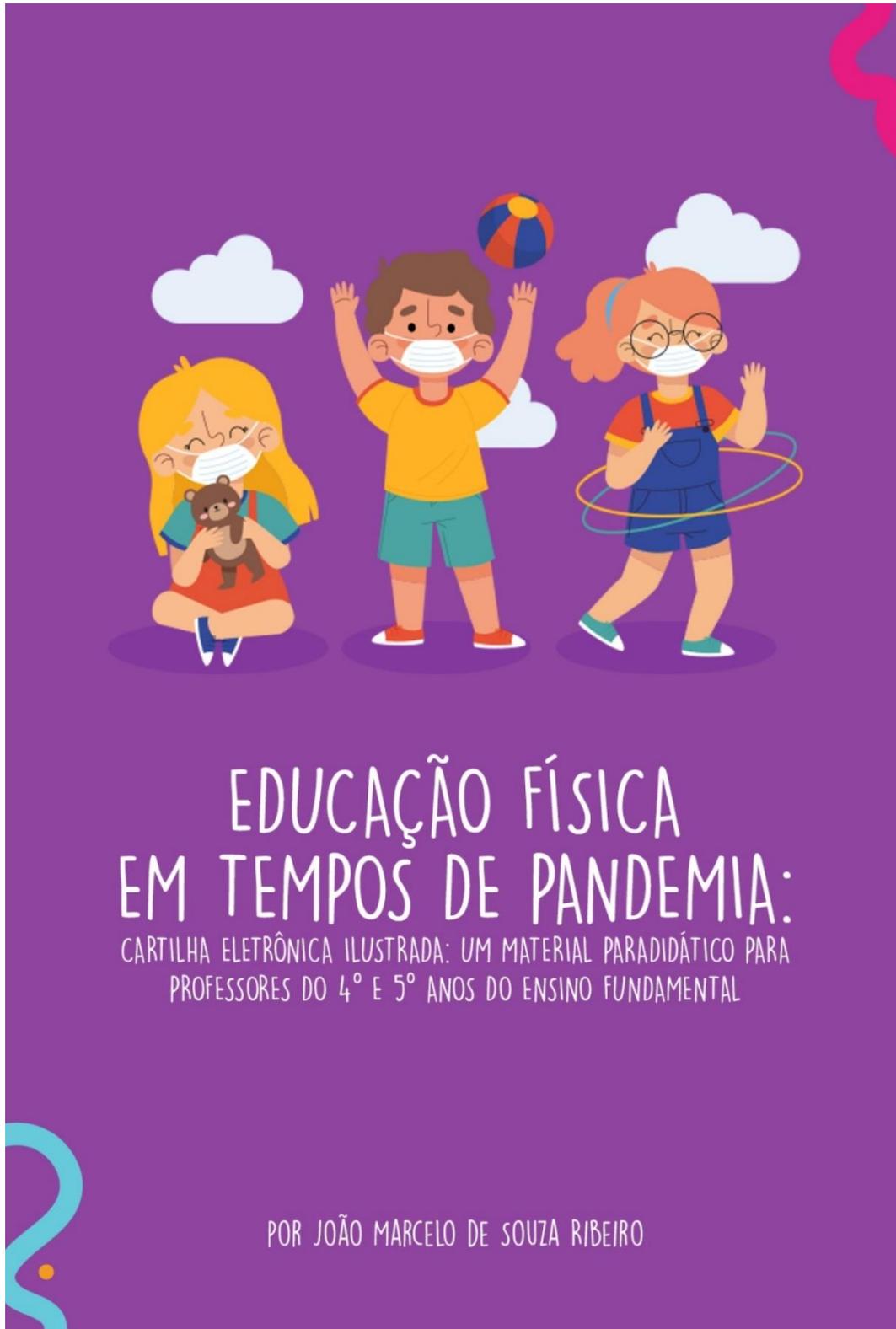
Não

TRES CORACOES, 14 de  
Outubro de 2020

**Assinado por:**

**Tarise Carvalho Borges de  
Moraes(Coordenador(a))**

**ANEXO I - Cartilha**





OLÁ! AQUI É O TIO JOÃO!

Organizado por:

**João Marcelo de Souza Ribeiro**

Coordenador do curso de Educação Física da UninCor  
Especialista em Treinamento Esportivo de Base,  
Mestrando em Gestão, Planejamento e Ensino- Unin-  
cor

Professor orientador e colaborador:

**Prof.º. Dr.º. Dirceu Antônio Cordeiro Júnior**



## ORIENTAÇÕES INICIAIS

Incluimos nesse material exemplos de recursos acessíveis para ajudar as famílias e professores a implementar estratégias pedagógicas para o ensino e aprendizagem de forma rápida e fácil, apresentando diferentes dicas e níveis de complexidade para tornar o material significativo entre as várias idades e habilidades. Lembrando que nosso trabalho é construído com base no perfil dos alunos do ensino fundamental, por meio das atividades e vivência docente do autor e aplicação de questionário composto a partir de padrões verificados no estudo acerca da temática em consonância com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC).



**Orientações** - Aqui apresentamos ideias e modelos visuais do que pode ser adaptado a depender do perfil de cada criança, não sendo um guia motor ou parâmetro a ser utilizado sem adaptações ou supervisão de um profissional.

Diante da pandemia do COVID 19, a necessidade de permanecer em casa foi uma medida necessária, que modificou o funcionamento da maioria das famílias. Sabemos que muitos lares ainda não conseguiram se organizar nessa nova fase. As crianças não estão indo às escolas, os avós não podem contribuir com os cuidados, os pais precisam trabalhar em sistema home office e ao mesmo tempo cuidarem da casa, das crianças em tempo integral, além de administrarem compras e saídas restritas, preocupações financeiras e as informações diárias sobre a pandemia.

No entanto, os pilares da saúde e do desenvolvimento precisam ser respeitados, e nesse sentido, o suporte da escola, profissionais habilitados e da família na prevenção dos prejuízos à saúde e ao desenvolvimento da criança é fundamental.





## 1 SAÚDE DA FAMÍLIA E O CONTEXTO EDUCACIONAL

Enquanto estamos cuidando das nossas crianças, é preciso que criemos tempo para cuidarmos de nós mesmos. É natural sentir medo, ansiedade e tristeza. Lembre-se de guardar alguns momentos pra si mesmo, em que você possa fazer algo para a sua saúde física e emocional.

### EXEMPLOS DE ATIVIDADES QUE NOS AJUDAM A RECARREGAR:

- Procure dormir pelo menos 8 horas por noite;
- Coma alimentos nutritivos;
- Faça exercícios leves;
- Se envolva com algum hobby (que não precisa ser tecnológico);
- Partilhe algo de bom que aconteceu;
- Medite ou faça uma atividade de relaxamento;
- Ajude um amigo;
- Leia um livro e assista filmes/ou séries que te deixam feliz;
- Escreva um diário com o que aprendeu naquele dia.
- Dê um abraço caloroso em quem você ama.



**Lembre-se:** Quando seu corpo libera hormônios do estresse, certas funções do cérebro são prejudicadas (por exemplo, solução de problemas, comunicação, pensamento crítico). É imperativo que você faça exercícios para se manter emocionalmente regulado.





## 2 DESENVOLVENDO A COMPREENSÃO

Para a criança o entendimento sobre o vírus COVID-19 é necessário para reduzir o risco de exposição e contaminação, assim o adulto deve usar linguagem clara e objetiva descrevendo de modo concreto para a criança, explicando que o coronavírus é um tipo de germe e esses germes são muito pequenos e, quando eles ficam dentro do seu corpo eles podem fazer com que você adoença.



### Sugestões:

- Criar e ler histórias sociais ao aluno regularmente em vários dias;
- Otimize o tempo junto com a família para falar do zelo e respeito ao próximo;
- Revise e ajuste as informações, atualize sobre a temática estudada de acordo com especificidades das crianças;
- Ofereça atividades escritas, com palavras chaves, através de pontilhados, ditados ou cópia. Sugestões de palavras: Germe, saúde, ficar em casa, lavar as mãos, vírus, álcool;
- Use suporte visual para oferecer orientação sobre ações e comportamentos específicos na prevenção do coronavírus: como lavar as mãos, atividades em casa, brincadeiras em casa, cumprimentar as pessoas à distância, com gestos, e a passagem do tempo.
- Usar brincadeiras e para dinamizar o tempo engajado nas opções reforçadoras da prevenção e seus riscos.



### 3 COMPORTAMENTO ADAPTATIVO DA FAMÍLIA

É importante que o ambiente ofereça aos alunos, oportunidades e mediações para o autogerenciamento, autocuidado e autoregulação. Isso pode diminuir a ansiedade e acalmarem-se em momentos difíceis, distantes dos colegas de sala e dos amigos.

#### Quadro de tarefas diárias e ajudas cotidianas:

- ⌘ Ouvir uma música;
- ⌘ Movimentar-se a cada 1 hora;
- ⌘ Arrumar os brinquedos guardados;
- ⌘ Relaxar e descansar.



Os familiares também são importantes nesse momento de confinamento, mas é significativo dizer que todas as estratégias são possibilidades, são ajustes e ferramentas variáveis de aprendizagem. Não são únicas para todas as crianças, por isso, não fiquem preocupados quando a resposta não for da maneira como você planejou. É também em momentos como esses que adultos e crianças se reinventam, se testam e aprendem a funcionar diferente e criando uma sinergia que poderá otimizar inúmeros vínculos de grande importância para a criança e sua família. É também em momentos como esses que adultos e crianças se reinventam, se testam e aprendem a se relacionar com uma maior sinergia.



## POR QUE É IMPORTANTE TER UMA ROTINA DIÁRIA NA INFÂNCIA?

Assim como nós adultos, os pequenos também enfrentam dificuldades e ao mesmo tempo em que o contato com novidades estimula o desenvolvimento infantil, isso também é um fator estressante para as crianças. Esse é um dos principais motivos que tornam a rotina tão importante para elas. Uma rotina para as crianças é um instrumento construtivo, pois permite que os filhos estruturem sua independência e autonomia, além de estimular a socialização.

Se o dia a dia da criança é desorganizado, isso pode causar a sensação de estresse e irritabilidade. É importante que os pequenos se sintam seguros e que tenham estabilidade, inclusive emocional.

A saúde infantil melhora consideravelmente com o estabelecimento de uma rotina diária, especialmente porque a tabela de afazeres e horários deve incluir os momentos de higiene pessoal, como lavar sempre as mãos, tomar banho, pentear os cabelos e escovar os dentes e inclusive arrumar a cama.



A partir de agora apresentaremos uma sugestão de rotina diária de atividades para que todos possam otimizar os momentos em casa e criar possibilidades de aprendizagens diversas, contagiando o seu ambiente familiar e cuidados necessários para uma vida mais ativa e produtiva.



CADERNO DE ROTINA DIÁRIA

SEGUNDA—FEIRA

DATA: \_\_\_/\_\_\_/202\_\_\_

## 08:00 CAFÉ DA MANHÃ



O **CARDÁPIO DO CAFÉ DA MANHÃ**: a primeira refeição do dia deve incluir três grupos de alimentos: o leite e seus derivados, os cereais e as frutas. Não se deve colocar na mesa alimentos embutidos, pois são gordurosos e possuem aditivos químicos. Não é necessária outra fonte de proteínas, além dos laticínios.

## DICAS



**Leite e seus derivados.** Geralmente ausentes no almoço e no jantar, o leite e seus derivados devem aparecer no café da manhã.



**Cereais, pães e biscoitos.** Os carboidratos fornecem muita energia e são encontrados em cereais, pães e biscoitos.



**Frutas.** As frutas não podem faltar nunca no café da manhã. Ricas em fibras, minerais e, principalmente, vitaminas, as frutas completam em grande estilo a refeição matinal.

09:00  ALONGAMENTO

Que tal começarmos a semana fazendo um alongamento? Você sabia que é muito importante se alongar todos os dias antes de partir para qualquer atividade? Então, faça sozinho ou chame sua família para participar.

Confira os passos para um exercício de alongamento completo.

09:30  CIRCUITO EM CASA

- 1 Comece correndo em zig-zag entre os cones;
- 2 Ao chegar nos bambolês/círculos, corra de forma que cada pé toque o centro de um deles;
- 3 Em seguida, faça um rolamento ou cambalhota no colchonete/almofada e corra para pegar a bola. Depois de criado e testado por você, libere o circuito para as outras pessoas da casa. Conte o tempo que cada um leva para concluir todo o percurso e veja quem se sai melhor nessa!

## SEGUNDA-FEIRA

### 11:00 HORA DO BANHO



Algumas crianças o amam, outras fogem dele. Seja um desafio ou não na sua casa, o banho precisará ser responsabilidade de seu filho um dia! O treinamento pode começar aos 5 ou 6 anos. Com 7 anos, já é esperado que a criança saiba como fazer a própria

higiene com autonomia. No início, fique por perto, explicando como limpar cada parte do corpo para se livrar do suor de um dia de brincadeiras. É preciso repetir inúmeras vezes até que a criança esteja pronta — e mesmo assim pode ser necessário verificar se ela se lavou de maneira correta.



### DICA DE OURO

Não tente pular a etapa da supervisão. Ela não aprenderá a tomar banho sozinha de um dia para outro.

### 12:00 ALMOÇO



A criança e a família já conhecem bem as preferências, o comportamento e a rotina alimentares. Mais vida social ativa, refeições na escola e fora de casa, influência da mídia e dos colegas expõem a criança a alimentos nem sempre saudáveis ou em porções adequadas para o seu tamanho.

Além disso, nessa idade, boa parte da formação do paladar e dos hábitos alimentares já está concluída. Mas isso não significa que já não conseguiremos propor mudanças ou introduzir rotinas mais saudáveis. Com bom humor, criatividade, afeto e paciência, conseguimos excelentes resultados!

A família pode buscar um acompanhamento nutricional para enfrentar algum problema específico: crianças com colesterol elevado, sobrepeso/obesidade, diabetes, anemia, déficit de crescimento ou carências nutricionais, por exemplo. Sem dúvidas, em todos esses casos, procure um profissional Nutricionista para uma avaliação.



## 13:00 🕒 HORA DAS ATIVIDADES REMOTAS OU HÍBRIDAS

Veja como os pais podem ajudar seus filhos com as aulas remotas. Sem as aulas presenciais ao lado de colegas e da equipe pedagógica da escola, as crianças precisam se adaptar às atividades propostas em ambiente remoto. Para os pais, acompanhar esse momento ao lado dos filhos é uma aventura cheia de desafios e novas maneiras de lidar com os pequenos.

### PASSO A PASSO:



#### AUXILIE NO PLANEJAMENTO DOS ESTUDOS.

Embora o colégio normalmente ofereça e explique todo o plano de aula para as aulas remotas, é importante ter um planejamento pessoal a fim de conseguir acompanhar o ritmo dos encontros. Afinal, muitas pessoas não estão habituadas a realizar estudos em casa.

**DICA:** Existem aplicativos de “planner” capazes de ajudar você a organizar os estudos dos seus filhos. Se preferir, use caneta e um caderno para fazer esse controle.



#### RESERVE UM AMBIENTE ADEQUADO

Outro cuidado a ser adotado para aproveitar o máximo das aulas remotas é dedicar um ambiente da casa a este momento. É importante que o local seja arejado, bem iluminado e o mais silencioso possível.



#### ESTABELEÇA UMA ROTINA

Estabelecer tarefas para realizar durante a semana e, incluir os encontros virtuais, ajudará você a criar uma rotina e se acostumar aos poucos com o ritmo da “nova normalidade”. Dessa forma, você terá motivação suficiente para conseguir encorajar seus filhos em dias de tédio ou cheio de outros problemas.



#### ELIMINE DISTRAÇÕES

Reservar um ambiente da casa aos estudos está diretamente relacionado à quantidade de distrações durante as aulas remotas. No entanto, mesmo depois de escolher um local adequado para os encontros, as desconcentrações ainda são um desafio. Sons, brinquedos espalhados, fortes aromas, opções na tela do computador, entre outros fatores, merecem atenção. Tente acompanhar ao máximo a rotina das aulas.

## 18:00 🕒 HORA DE BRINCAR

Escolha os brinquedos que mais gosta e se divirta.

TERÇA-FEIRA

DATA: \_\_\_/\_\_\_/202\_\_

## 08:00 CAFÉ DA MANHÃ



Um café da manhã nutritivo é aquele que oferece a energia necessária para encarar uma jornada repleta de aprendizados e interesse nos estudos.

09:00  ALONGAMENTO

Alongamento para crianças | Mundo de Kaboo | Vídeo Infantil

 VEJA O VÍDEO

09:30  HORA DO EXERCÍCIO

- 10 minutos de caminhada em casa (quintal, varanda ou qualquer local que possa se movimentar e respirar bem fundo.)
- Corrida zigue zague entre as garrafas pet (5 garrafas perfiladas) vai de frente volta de costas - 5 repetições
- 3 séries de 15 polichinelos.
- Alongamento membro superior e inferior

10:00  MOMENTO DE ESTUDO

Qual será a disciplina ou o tema de hoje? Lembre-se de que é importante manter o ritmo de estudo! Procure fazer um resumo, reescrevendo os pontos mais importantes do tema em tópicos. Assim, você treina a escrita e ainda relembra todo o conteúdo.

## TERÇA-FEIRA

## 11:00 🕒 HORA DO BANHO

**Vamos pensar em sustentabilidade?**

Use chuveiros econômicos. Existem no mercado modelos de chuveiros que reduzem a quantidade de água que é gasta durante o banho. Procure por aparelhos que ofereçam economia de água, além de regular a energia para garantir ainda mais redução de despesas.



## 13:00 🕒 HORA DE ESTUDAR

Dica legal- Utilize o uniforme da sua escola para matar a saudade do ambiente presencial, pode ampliar a sensação de pertencimento assim maior engajamento aos estudos remotos.



Aplicativo GraphoGame Brasil - O aplicativo apresenta uma dinâmica de jogo baseada em evidências científicas a fim de desenvolver, por exemplo, as habilidades de leitura e a ortografia das crianças.



CLIQUE AQUI  
PARA BAIXAR

## 18:00 🕒 PÓS ATIVIDADES ESCOLARES

**SUPER DIA!!!!**

Definir com seu filho os horários para o uso saudável das telas e de jogos online, segundo as recomendações da sociedade brasileira de pediatria (2 horas), evitando ultrapassar os limites e o acesso sem supervisão a conteúdos inadequados;

QUARTA-FEIRA

DATA: \_\_\_/\_\_\_/202\_\_

08:00 CAFÉ DA MANHÃ



Receitinhas super bacanas para o café da manhã das crianças.

▶ VEJA O VÍDEO

09:00 🕒 MOMENTO DE ESTUDO

Não perca o ritmo! Lembre-se de que é importante manter o estudo em dia. Qual será a disciplina de hoje? Consulte seu planejamento.

10:00 🕒 HORA DE BRINCAR

Confeccionar brinquedo alternativo.

## PETECA ARTESANAL

Clique nos vídeos abaixo e veja como é fácil fazer a sua.



11:00 🕒 HORA DO BANHO



Vamos pensar em sustentabilidade? A melhor maneira de economizar ainda é você. Em outras palavras, é melhor que a mudança parta de você! Evite banhos demorados, pois cada minuto a menos pode **reduzir o consumo em 23 litros**. Você também pode ajustar um relógio que controlará o tempo embaixo da água.

## QUARTA-FEIRA

## 12:00 🕒 HORA DO ALMOÇO

Tente ficar longe da sua tela: tv, celular, computador, por exemplo. “Dê aos seus olhos uma pausa”, converse com a sua família e elogie o almoço da mamãe.



## 13:00 🕒 HORA DE ESTUDAR

Organize seu horário de ir ao banheiro, para manter uma rotina e não perder minutos de uma aula preciosa.

## 18:00 🕒 SUPER DICA!!!



Momento de ajudar nas tarefas de casa. Procure saber com as outras pessoas da família o que você pode fazer para contribuir com os afazeres domésticos e com o bem-estar de todos. Tarefas simples podem fazer a diferença neste momento. Depois relaxe e vá brincar.....



QUINTA-FEIRA

DATA: \_\_\_/\_\_\_/202\_\_

08:00 CAFÉ DA MANHÃ

DICA



BACANA

De acordo com inúmeras evidências, um bom café da manhã ajuda a reduzir problemas como a obesidade infantil, pois promove a sensação de saciedade e reduz a compulsão alimentar em outros momentos do dia. Ao mesmo tempo, favorece a absorção de nutrientes como a fibra e o cálcio, fundamentais no processo de desenvolvimento das crianças.

09:00 🕒 HORA DO EXERCÍCIO (antes execute os alongamentos que você aprendeu)

**Treino funcional em casa - parte 1 com os pequenos.** Chegou a hora de conhecer e experimentar alguns exercícios básicos do treinamento funcional. Vamos sacudir e espantar a preguiça?



### PRANCHA

Deite no chão e suba o corpo apoiando-se nos antebraços e encostando os cotovelos no chão. Mantenha a coluna completamente alinhada, esticando os pés. Fique nesta posição por um tempo, descanse um pouco e retorne à posição da prancha. Faça isso pelo menos 5 vezes.



### ABDOMINAL

Deite de costas para o chão, dobre as pernas e, com os braços em volta do pescoço, suba o tronco até alcançar os joelhos.



### FLEXÃO

Faça a mesma posição da prancha, mas desta vez apoiando as palmas das mãos no chão. Faça movimentos lentos de subir e descer os braços. Faça dez vezes e depois descanse um pouco. Volte para a posição e aumente para 20 flexões. Veja se consegue!

## QUINTA-FEIRA

## 10:00 🕒 MOMENTO DE ESTUDO



Revise as atividades da semana, coloque o caderno em dia e anote as dúvidas.

## 12:00 🕒 HORA DO BANHO

Vamos pensar em sustentabilidade? Apenas 30 minutos com o chuveiro elétrico ligado por dia pode ocasionar um aumento de até R\$60,00 de aumento na conta de energia elétrica no final do mês.



## 13:00 🕒 ALMOÇO

**Dica legal:** Após a refeição, escove imediatamente os dentes para evitar a formação de cáries dentárias.

**Atividades escolares:** Hora de focar nas atividades e manter o ritmo da aprendizagem.

## 18:00 🕒 JOGOS

Jogos de tabuleiro e jogos online - A Hora da "Tela", mas com supervisão dos responsáveis.



SEXTA-FEIRA

DATA: \_\_\_/\_\_\_/202\_\_

08:00 CAFÉ DA MANHÃ

Receitinha bacaninha



▶ VEJA O VÍDEO

09:00  ALONGAMENTO Começando do zero (para todas as idades)

▶ VEJA O VÍDEO

09:30  HORA DO EXERCÍCIO (antes execute os alongamentos que você aprendeu)

**Treino funcional em casa - parte 2.** Vamos continuar experimentando os exercícios básicos do treinamento funcional?

1

**AFUNDO:** fique de pé e alinhe os pés aos quadris. Dê um passo largo para frente com a perna direita. Abaixar o corpo até o seu joelho direito ficar em 90°. Projete o corpo para cima com o pé direito. Repita o movimento.

2

**PASSADA LATERAL:** com os braços completamente estendidos, empurre o tórax para fora, dê um passo largo para o lado, leve os quadris para trás e flexione o joelho da perna principal. Mantenha a outra perna o mais estendida possível. Volte à posição de descanso e repita o movimento.

3

**PONTE:** deite com as pernas dobradas e os pés apoiados no solo. Inspire pelo nariz e eleve o quadril enquanto expira o ar. Mantenha esta posição por 60 segundos, alternando a inspiração e a expiração lentamente, sem deixar o quadril abaixar. **Repita este exercício 10 vezes.**

## 10:00 🕒 MOMENTO DE AJUDAR NAS TAREFAS DE CASA

Procure saber com as outras pessoas da família o que você pode fazer para contribuir com os afazeres domésticos e com o bem-estar de todos. Tarefas simples podem fazer a diferença neste momento, inclusive ajudar a cuidar do seu animal de estimação e das plantinhas.

## 11:00 🕒 HORA DO BANHO

### Vamos pensar em sustentabilidade?

Dica legal: Feche o chuveiro quando estiver se ensaboando. Isso reduz o tempo do banho e economiza cerca de 80 litros de água.

## 12:00 🕒 ALMOÇO

Aquela pausa para almoçar, relaxar e colocar o papo em dia com a família, aproveite o momento!

## 13:00 🕒 ATIVIDADES ESCOLARES



**Dica legal!** Forest: melhore sua concentração na hora do estudo. Esse aplicativo incentiva você a não utilizar um dos maiores dispersores de atenção, o celular. Assim ele permite que você “plante uma árvore”, mas se você sair do aplicativo e sua árvore murcha.

 CLIQUE AQUI  
PARA BAIXAR



## SEXTOOOOOU!!!!

Prepare um lanche gostoso e nutritivo e chame todos da sua casa para uma festa do pijama! Peça que alguém te ajude. Além do lanche, vocês podem fazer várias brincadeiras, estourar aquela super pipoca e claro escolher um bom filme para assistirem todos juntos. Você pode encontrar algumas dicas de filmes para a sua festa do pijama.

OS 10 MELHORES FILMES  
DA NETFLIX PARA  
ASSISTIR EM FAMÍLIA



CLIQUE PARA CONFERIR!



NÃO PARAMOS POR AQUI..  
O TIO JOÃO TEM MAIS  
ALGUMAS DICAS BACANAS!

Abaixo links de aplicativos para dar um folego a mais para os nossos pequenos.  
Basta **cliquear nas imagens** para fazer começar a baixar.



Morning exercises  
for kids



Yoga para  
Crianças



Exercícios de  
Alongamento -  
Torne-se mais  
flexível



Crianças  
Ginástica - Ioga



Kids Fitness -  
Exercises For Kids  
& Yoga For Kids

## BRINCADEIRAS

### JOGO DE TABULEIRO

Que tal escolher um jogo de tabuleiro e jogar com alguém da família? Pode ser Jogo de Dama, War, Jogo da Vida, Banco Imobiliário, Cara a Cara ou qualquer outro que você tenha em casa. E se alguém da família souber jogar Xadrez, essa é a hora de ensinar para todo mundo!



Escola de Xadrez  
para Iniciantes



Damas - Online &  
Offline



## ESTRATÉGIAS NECESSÁRIAS

Ao entender que as sensações passam a ser o alicerce para qualquer ação que temos a intenção de executar, pode-se compreender que a desorganização inicial poderá ser normal, portanto não desista. Siga as sugestões abaixo:

- 1 Identificar a motivação intrínseca da criança;
- 2 Verificar se a atividade está ajustada em seu nível de dificuldade, de acordo com aquilo que a criança é capaz de executar e conforme a sua necessidade;
- 3 Incentivar a criança sempre que ela tentar algo novo;
- 4 É importante que a criança obtenha sucesso, para que possa se engajar e manter seu comprometimento na atividade e a motivação para aprender;  
Realizar as atividades com leveza, sem ficar cobrando que a criança cumpra todas as regras. Muitas vezes eles possuem ideias incríveis que podem deixar a brincadeira ainda mais divertida, arrumar a cama, por exemplo, pode ser divertido e lavar louça também, estimule;
- 5
- 6 Ser sensível aos sinais sutis da criança! Observar o olhar, o tato e os movimentos corporais;
- 7 E por último, favorecer a pausa é extremamente importante para que a criança encontre espaço para dar uma resposta ao ambiente.

## ADEDONHA

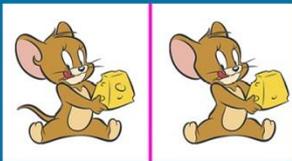


Para brincar de Adedonha, você vai precisar apenas de papel e uma caneta para cada jogador. Chame uma ou mais pessoas da sua família para jogar com você. Defina as categorias que vão entrar no jogo (escolha pelo menos cinco), como: NOME, ANIMAL, FRUTA, COR, LUGAR, etc.

O objetivo é preencher todas as categorias com a letra sorteada. Para sortear a letra, conta-se nos dedos após dizer: “A-de-dooo-nha”.

A pontuação para cada acerto é de 10 pontos. Em caso de palavras repetidas entre dois ou mais jogadores conta-se 5 pontos para cada. Façam várias rodadas e contem os pontos no final. Ganha quem tiver o total maior de pontos.

## JOGO DOS 7 ERROS



Você vai precisar escolher uma parte da casa que tenha bastante enfeites e objetos: pode ser a estante da sala, o guarda-roupas, a cozinha. Para começar a brincadeira, escolha uma pessoa e peça para observar aquele lugar por 1 minuto. Depois, você tira a pessoa do lugar e muda 7 objetos de lugar. A pessoa terá que adivinhar onde estava cada coisa e o que mudou na cena. No final, inverta os papéis e será a sua vez de acertar os 7 erros!

## AMARELINHA



Essa brincadeira, tão tradicional entre as crianças brasileiras, também é chamada de maré, sapata, avião, academia, macaca, etc. A amarelinha tradicional é desenhada no chão, com giz, e tem o formato de uma cruz, com um semicírculo em uma das pontas, onde está a palavra céu, lua ou cabeça. Depois vem a casa do inferno (ou pescoço) e a área de descanso, chamada de braços (ou asas), onde é permitido equilibrar-se sobre os dois pés. Por último, a área do corpo (ou quadrado).

## BOLICHE CEGO



Jogam um participante de cada equipe. É um boliche comum, mas os participantes jogam de olhos vendados. O objetivo do jogo é derrubar o último pino, não importando quantos lançamentos foram, uma vez que quando um erra, é a vez do outro. Quem conseguir, vence.

## CORDA COM PROVAS



Pular corda sempre foi um das mais animadas brincadeiras infantis, permitindo inúmeras possibilidades de variação em sua prática. Há entretanto alguns modos de pular corda que têm a preferência das crianças. — Altura, alturinha. Desenvolvimento: Duas crianças estendem a corda, iniciando no chão, e subindo aos pouquinhos. Os competidores saltam sobre ela. Quem conseguir pular maior altura é o vencedor.

## CHINELINHO DESENVOLVIMENTO



Duas crianças trilham a corda, enquanto dizem a palavra: Chinelinho, destacando as sílabas. O "PARTICIPANTE" que pula deverá deixar o chinelo ou sapato no chão na sílaba final nho, sem parar de pular; na repetição da palavra, novamente na sílaba nho, deverá juntá-lo. Só para quando erra.

## CORRIDA DOS SENTADOS



Corrida, de ida e volta, onde os participantes correm sentados e não podem usar as mãos pra nada. Na ida, vai de frente, na volta, vem de costas, ou seja, não pode virar. Ganha quem voltar primeiro.

## ESTÁ QUENTE, ESTÁ FRIO



Um participante esconde um objeto, enquanto os outros fecham os olhos. A voz de pronto, as crianças saem a procurar. O que escondeu o objeto vai alertando, conforme a distância que estiverem do esconderijo: está quente (quanto próximo), Está frio, (quando distanciado), Está queimado (quando bem perto). Quem encontrar o objeto será o encarregado de escondê-lo na repetição da brincadeira.

## TUTORIAL DA PIPA



Pipa, papagaio, arraia, raia, quadrado, pandorga... As pipas apareceram na China, mil anos antes de Cristo, como forma de sinalização. Sua cor, desenho ou movimento poderia enviar mensagens entre os campos. Os chineses eram peritos em construir pipas enormes e leves. Da China elas foram para o Japão, para a Índia e depois para a Europa. Chegaram ao Brasil, trazidas pelos portugueses. Os tipos de pipa mais conhecidos são o de três varas, o de cruzeta e o de caixa. Para confeccioná-las bastam algumas folhas de papel, varinhas e linha.

▶ VEJA O VÍDEO

## TUTORIAL DAMA



Dicas para Fazer um Jogo de Damas com Tampinhas. Para fazer esta divertida peça, você irá precisar de:

- Tampinhas de garrafa;
- Tintas acrílicas com as cores: preta, branca, vermelha e amarela (ou com as cores de sua preferência);
- Pincéis grossos e finos;
- Pedaco de papelão com tamanho de 27x 27 cm;
- Jornal velho;
- Cola branca comum;
- Tabuleiro de jogo de damas (imagem a seguir, para você imprimir).

## ANEXO II - Questionários aplicados

# Questionário DOCENTES - EDUCAÇÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PANDEMIA: CARTILHA ELETRÔNICA ILUSTRADA, UM MATERIAL PARADIDÁTICO PARA PROFESSORES DO 4º E 5º ANOS DO ENSINO FUNDAMENTAL.(ANOS INICIAIS)

Pesquisadores: João Marcelo de Souza Ribeiro

Orientador: Profº. Drº. Dirceu Antônio Cordeiro Júnior

### ORIENTAÇÕES:

Será uma honra para nós que você professor possa responder as 5 questões abaixo referente a nossa pesquisa.

Em tempos de pandemia estamos ainda mais atentos a ferramentas que possam otimizar nossas aulas e consequentemente o ensino aprendizagem, assim, sua participação se torna imprescindível e extremamente valiosa.

**\*Obrigatório**

1. E-mail \*

---

2. CIDADE \*

---

3. 1) Você se sente preparado para elaboração de aulas remotas de Educação Física? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

4. 2) Os alunos estão participando das aulas e atividades remotas? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

5. 3) Houve dificuldade para a elaboração das aulas e atividades no ensino remoto? \* 0 pontos

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

6. 4) Uma cartilha eletrônica com ideias e instruções para realização de atividades remotas poderia ajudar na elaboração de suas aulas? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

7. 5) Comentários sobre a cartilha e sua aplicabilidade. O que você achou?

---

---

---

---

---

---

# Questionário Pais ou Responsáveis - EDUCAÇÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PANDEMIA: CARTILHA ELETRÔNICA ILUSTRADA, UM MATERIAL PARADIDÁTICO PARA PROFESSORES DO 4º E 5º ANOS DO ENSINO FUNDAMENTAL.(ANOS INICIAIS)

Pesquisadores: João Marcelo de Souza Ribeiro

Orientador: Profº. Drº. Dirceu Antônio Cordeliro Júnior

## ORIENTAÇÕES:

Será uma honra para nós que vocês Pais ou responsáveis possam responder as 5 questões abaixo referente a nossa pesquisa.

Em tempos de pandemia estamos ainda mais atentos a ferramentas que possam otimizar nossas aulas e conseqüentemente o ensino aprendizagem, assim, sua participação se torna imprescindível e extremamente valiosa.

**\*Obrigatório**

1. E-mail \*

---

Sem título

2. CIDADE \*

---

3. 1) A consulta da cartilha paradidática possibilitou uma uma boa experiência para o apoio e parceria entre a família e a escola? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

4. 2) Os alunos/filhos se sentiram motivados com as informações e sugestões propostas na cartilha? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

5. 3) A linguagem utilizada foi de fácil interpretação e execução das atividades? \*

0 pontos

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

6. 4) Uma cartilha eletrônica paradidática com ideias e instruções para realização de atividades remotas poderá ser uma ferramenta eficaz para a complementação das atividades rotineiras do processo de ensino aprendizagem? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

7. 5) Comentários sobre a cartilha e sua aplicabilidade. O que você achou?

*Marcar apenas uma oval.*

- A cartilha é uma excelente ferramenta complementar de ensino.
- A cartilha não atende as expectativas da família/responsáveis.
- A cartilha atende em partes a perspectiva da família, sendo uma ferramenta que eu indicaria.

