



**UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

FRANCISCO WHEYLON FAUSTINO FERREIRA

**O ENSINO DE CORRIDAS DE RUA EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO
ENSINO MÉDIO: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO**

**FORTALEZA
2017**

FRANCISCO WHEYLON FAUSTINO FERREIRA

**O ENSINO DE CORRIDAS DE RUA EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO
ENSINO MÉDIO: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Educação Física, do Instituto de Educação Física e Esportes, da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Eduardo V. M. e Silva

**FORTALEZA
2017**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

- F441e Ferreira, Francisco Wheylon Faustino.
O Ensino de Corridas de Rua em Aulas de Educação Física no Ensino Médio: Uma Proposta de Intervenção / Francisco Wheylon Faustino Ferreira. – 2017.
51 f. : il. color.
- Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2017.
Orientação: Prof. Dr. Eduardo Vinicius Mota e Silva.
1. Atletismo. 2. Corrida de Rua. 3. Educação Física Escolar. 4. Ensino Médio. 5. Corrida. I. Título.
CDD 790
-

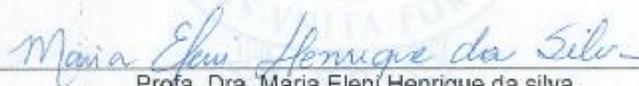
FICHA DE APROVAÇÃO

FRANCISCO WHEYLON FAUSTINO FERREIRA

Ensino de corridas de rua em aulas de educação física no ensino médio:
uma proposta de intervenção

APROVADO, em: 09 / fevereiro / 2017.


Prof. Dr. Eduardo Vinicius Mota e Silva – Orientador
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.


Profa. Dra. Maria Eleni Henrique da Silva
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.


Prof. Dr. Leandro Masuda Cortonesi
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

Fortaleza – CE

2017

À minha família,

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pela vida e a coragem, ao meu orientador Prof. Eduardo V. M. Silva que me fez perceber a beleza do atletismo durante suas aulas, esporte pelo qual sou apaixonado. Aos meus pais pela criação e dedicação que ajudou a me tornar uma pessoa de bem. Agradeço a Cíntia Ferreira, pessoa que escolhi para ser minha parceira de vida e que torna meus dias mais felizes, que muito incentivou e incentiva a me tornar uma pessoa melhor a cada dia. Não posso me esquecer da minha amiga Profa. Ms. Giselli Freitas que dispôs de muito de seu tempo, corrigindo a ortografia deste trabalho.

RESUMO

O presente trabalho teve como o objetivo principal planejar, desenvolver e avaliar a pertinência e viabilidade de um projeto de ensino de corridas de rua em aulas de Educação Física no Ensino Médio e seus impactos na adoção de um estilo de vida saudável, por meio da prática de corridas. Para tal foi realizado um estudo com alunos matriculados em uma classe de 1º ano do Ensino Médio de uma escola pública estadual da cidade de Fortaleza. Para a verificação da eficiência do projeto foram aplicados dois questionários: um prévio, para sondagem dos conhecimentos, e um segundo, realizado após as intervenções (aulas teórico-práticas), para verificar as aprendizagens obtidas acerca dos conteúdos específicos da modalidade e a importância de sua prática. Como principais resultados percebeu-se que houve uma aprendizagem importante dos conteúdos específicos e valorização da prática de corridas de rua, além de uma reflexão sobre a estrutura e condições da escola em promover aulas de atletismo e sobre a importância em adotar hábitos alimentares saudáveis.

Palavra-chave: atletismo - corrida de rua- educação física escolar.

ABSTRACT

The main objective of this study was to plan, develop and evaluate the relevance and feasibility of a street racing teaching project in Physical Education classes in High School and its impacts on the adoption of a healthy lifestyle through practice of racing. For that, a study was carried out with students enrolled in a 1st year high school class of a state public school in the city of Fortaleza. To verify the efficiency of the project, two questionnaires were applied: a previous one, for probing the knowledge, and a second one, after the interventions (theoretical-practical classes), to verify the learning about the specific contents of the modality and the importance of Practice. As main results it was noticed that there was an important learning of the specific contents and appreciation of the practice of street races, as well as a reflection on the structure and conditions of the school in promoting athletics classes and on the importance of adopting healthy eating habits.

Keyword: athletics - street race - school physical education

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	1
2	OBJETIVOS.....	2
3	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	3
3.1	<i>A Educação Física no Ensino Médio</i>	3
3.2	<i>Atletismo na escola.....</i>	4
3.3	<i>Corridas de Rua.....</i>	6
4.	METODOLOGIA.....	9
5.	ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS.....	11
a)	<i>As aulas teórico-práticas.....</i>	11
b)	<i>A aplicação dos questionários</i>	12
6.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
	REFERÊNCIAS.....	26
	APÊNDICE	
	<i>Modelo – Questionário 1</i>	28
	<i>Modelo – Questionário 2</i>	30
	<i>Modelo – Termo de Consentimento</i>	32
	ANEXOS	39
	<i>Fotos das Intervenções</i>	39

1. INTRODUÇÃO

O atletismo tem sua importância na escola na medida em que é composto por movimentos básicos do ser humano como correr, saltar, arremessar e lançar. Estes, por sua vez, estão presentes em muitas modalidades esportivas o que torna o atletismo em si e o seu estudo interessante. Além disso, há de se considerar que esta modalidade esportiva, por sua história, tradição e importância em nossa sociedade merece ser incluída em qualquer programa de ensino da Educação Física na escola.

Sabe-se, ainda, que a prática regular de atividade física está diretamente associada à melhoria de vários aspectos gerais da saúde e que o atletismo pode ser utilizado como ferramenta de desenvolvimento motor e, também, de qualidades físicas como resistência, força, equilíbrio, agilidade, velocidade, flexibilidade e coordenação motora, além de contribuir com a melhoria de aspectos afetivo-sociais.

Entretanto, o quadro atual do ensino do atletismo na escola é preocupante, pois o que se encontra é pouca ou quase nenhuma prática das formas do atletismo institucionalizado. Falta de estrutura física (pista de atletismo) e implementos, a formação insuficiente dos profissionais da área para seu ensino das modalidades e, ainda, a ausência de interesse por parte dos alunos, que preferem o futebol devido a imposições culturais tem sido apontada como motivos para esta situação.

O presente estudo teve como motivação a necessidade de compreender melhor como tem sido implementado, na escola, o ensino do atletismo, especialmente das corridas de rua, depois de uma mudança pessoal de estilo de vida, que se deu a partir da prática regular dessa modalidade. Como resultado obtive uma melhor qualidade de vida com perda de peso considerável, maior disposição física, aumento da autoestima, melhora do humor, ampliação do círculo social e conseqüentemente, melhor relacionamento com as pessoas. Por se tratar de uma modalidade que não precisa de grandes investimentos, bastando um tênis e espaço para ser praticado, deveria ser mais trabalhado dentro das aulas de Educação Física. O atual quadro de crescimento da obesidade infantil e juvenil, importante assunto de saúde pública, justificaria sua utilização como ferramenta para mudança de hábitos e aquisição de um estilo de vida saudável. Sendo sua prática democrática, o atletismo não faz

distinção de gênero, cor, classe social, com isso poderia auxiliar na quebra de paradigmas que sobrepõe algumas modalidades sobre outras.

2. OBJETIVOS

O objetivo geral do trabalho foi planejar, desenvolver e avaliar a pertinência e viabilidade de um projeto de ensino de corridas de rua a ser aplicado nas aulas de Educação Física no Ensino Médio.

Foram objetivos específicos do estudo:

- Ministras aulas teóricas e práticas sobre as corridas de rua verificando seus impactos nos conhecimentos sobre sua importância e aplicabilidade na adoção de um estilo de vida saudável;

- Detectar possíveis mudanças de hábitos decorrentes da prática de corridas.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 A Educação Física no Ensino Médio

A Educação brasileira é regida pela Lei 9394/96, Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB), que prevê em seu artigo 26, que os currículos de ensino fundamental e médio devem ter uma base nacional comum. Em seu parágrafo 3º, a Educação Física é mencionada como componente curricular obrigatório, integrada a proposta pedagógica da escola, sendo sua prática facultativa ao aluno que cumpra jornada de trabalho igual ou superior a seis horas, maiores de trinta anos, que estiver prestando serviço militar e que tenham prole (BRASIL, 1996).

No que tange aos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) são apresentados os conteúdos da Educação Física segundo as dimensões conceitual, procedimental e atitudinal. Desta forma, eles ressaltam a importância entre o aprender a fazer, saber por que está fazendo e como relacionar-se neste fazer, explicando as suas respectivas dimensões (LARA, 2008). Sendo assim:

O principal instrumento que os Parâmetros Curriculares Nacionais trazem nesta direção é a abordagem dos conteúdos escolares em procedimentos, conceitos e atitudes. Apontam para uma valorização dos procedimentos sem restringi-los ao universo das habilidades motoras e dos fundamentos dos esportes, incluindo procedimentos de organização, sistematização de informações, aperfeiçoamento, entre outros. Aos conteúdos conceituais de regras, táticas e alguns dados históricos factuais de modalidades somam-se reflexões sobre os conceitos de ética, estética, desempenho, satisfação, eficiência, entre outros. E, finalmente, os conteúdos de natureza atitudinal são explicitados como objeto de ensino e aprendizagem e propostos como vivências concretas pelo aluno, o que viabiliza a construção de uma postura de responsabilidade perante si e o outro. Essa explicitação minimiza a construção de valores e atitudes, por meio do chamado “currículo oculto” (BRASIL, 1998).

A Educação Física no Ensino Médio deve oportunizar ao aluno a vivência da maior quantidade de práticas corporais possíveis estabelecendo relações individuais e coletivas, pois a pluralidade e circunstâncias que permeiam o jovem atualmente exigem que incorporemos essa diversidade. A grande deficiência da escola é a tendência que a instituição escolar tem de controlar, conceituar e não reconhecer as culturas juvenis, sobretudo, ao ignorar as manifestações de ruas, as festas, as práticas de esportes como

lugares de formação e produção para uma educação apenas propedêutica para alguns e de inserção ao mercado de trabalho para outros (BRASIL, 2006).

3.2 Atletismo na escola

Propõe Costa (1992) que o atletismo escolar deve ser uma espécie de “pré-atletismo”, no qual se deve trabalhar o correr, o saltar, o lançar e o arremessar, inicialmente, de forma básica e, posteriormente, avançar nestes gestos aproximando o discente do atletismo oficial. Para que haja uma mudança cultural que resulte na implementação de outras modalidades esportivas na escola, especialmente o atletismo, é necessário que se amplie o investimento na formação de seus profissionais, ampliando sua visão sobre as possibilidades pedagógicas da modalidade até para que surjam estudos que abordem novos métodos de ensino do atletismo pelos professores no ambiente escolar.

Alguns fatores podem dificultar o ensino do atletismo escolar como quando o objetivo de sua práxis é somente o rendimento, tornando sua prática segregadora e excludente. Deve-se, portanto, saber separar o ‘atletismo da escola’ do ‘atletismo padronizado dentro da escola’” (MARQUES; IORA, 2009, p. 114). Kunz (1998, p. 23) complementa afirmando que a preferência por outras modalidades não está somente na falta de ludicidade das provas de atletismo e que a resposta pode ser encontrada em experiências anteriores negativas e não bem-sucedidas.

Apesar do “crescimento” do atletismo escolar, a falta de infraestrutura na escola é, ainda, apontada pelos professores como o principal empecilho para seu ensino. Isso pode ser compreendido em virtude de haver a mentalidade de que o atletismo escolar precisa ter as mesmas “características” do atletismo oficial. Se por esse pensamento nos basearmos dificilmente serão encontradas todas as “condições ideais” para o ensino de qualquer modalidade na escola de forma plena. Devido a esta compreensão é notável que os docentes optem por abordar provas do atletismo como corridas rasas e saltos em detrimento dos lançamentos e arremessos (SILVA et. al, 2015).

Silva et al. (2015) no artigo “Atletismo (ainda) não se aprende na escola?” constataram que, dentre os onze artigos estudados que procuraram investigar quais as provas de atletismo são ensinadas nas aulas de educação Física, em cinco deles ficou

evidente que é o ensino das corridas o predominante, com índices variando entre 48% a 100%. Em seguida vem o ensino dos saltos entre 12,5% e 81,2% das vivências, com predominância dos saltos em distância e em altura. Podemos concluir, então, que a corrida seja a mais difundida por não precisar de implementos, facilitando, assim, sua prática. Entretanto não foi possível precisar qual tipo de corrida tem sido trabalhado nas aulas de Educação Física.

De acordo com Castro e Bandeira (2012) o atletismo apesar de ser individual pode alargar as afinidades pessoais entre os participantes tornando-os cooperativos e independentes e para que isso aconteça basta adequar as atividades a serem trabalhadas, visto que na sociedade atual o esporte tem uma importância expressiva para o aprendizado social.

Como o atletismo utiliza para sua prática movimentos naturais, sua implementação na escola ampliaria o desenvolvimento motor das crianças e adolescentes. Mas para isso o atletismo deveria ter mais espaço nas escolas. Para Singer (1986) apud Castro e Bandeira (2012), o fato de o atletismo ser pouco difundido pode ter como causa a falta de apoio e incentivo nos espaços escolares. Se a modalidade possuísse mais espaço no ambiente pedagógico incentivaria o interesse popular.

Para diminuir as barreiras entre um esporte com fim em si mesmo e um esporte com fim na leitura da sociedade considerando a realidade, algumas teorias são propostas para que os professores repensem suas aulas, os objetivos e o fim das mesmas, tornando o esporte como instrumento de emancipação crítica e social. Assim temos algumas abordagens que norteiam o trabalho pedagógico.

Crul (2009) sugere que para o ensino do atletismo baseado na abordagem crítico superadora o professor faça a mediação do processo de ensino-aprendizagem e coloque-se entre o aluno e o conhecimento considerando os aspectos históricos, culturais, técnicos, táticos e científicos, aproximando-o da percepção de totalidade articulando a ação, o pensamento e seu sentido. A partir dessa perspectiva a aula é dividida em três fases; inicialmente o conteúdo e objetivos são discutidos para melhor forma de execução, logo em seguida há a reflexão desse conteúdo e, por último, a avaliação do que foi feito a fim de sistematizar ações futuras. Esse método leva o aluno para apreensão do conhecimento que

vai além do senso comum, e aproxima suas experiências cotidianas aos conhecimentos científicos a fim de ter um conceito mais elaborado.

Marques et al. (2010) propõe o ensino do atletismo baseado nas teorias crítico-emancipatória e didático comunicativa constituindo suas diretrizes didático-pedagógicas as categorias de trabalho, interação e linguagem com ênfase no desenvolvimento das competências objetiva, social e comunicativa. Com base nessas competências o professor deverá ressignificar sua prática. No caso da competência objetiva o professor deve estimular práticas para compreensão do mundo pela ação de forma competente e bem-sucedido, tornando sua visão do esporte, no caso atletismo, abrangente, que vá além do modelo padronizado, oficial, deve-se entender o esporte de forma crítica e real. Como já sugere, a competência social diz respeito às interações que acontecem no decorrer da aula, que perpassa pela tolerância, cooperação e participação. Portanto essa competência discute sobre padrões errôneos baseados em gênero, cor, classe social, biótipo, assim como outros.

No que se refere a competência comunicativa terá como objetivo integrar as duas outras mencionadas acima, desenvolvendo a capacidade questionadora e consciente dos temas abordados em sala, tornando os sujeitos envolvidos críticos.

3.3 Corridas de Rua

De acordo com Araújo (2009) para o homem pré-histórico a corrida era uma forma de locomoção, tanto na condição de caçador quanto na de caça. Desta forma a condição de corredor acompanha o homem em sua evolução. Atualmente a prática da corrida ocorre pelas mais diversas finalidades. Uma delas é a competitiva, na qual as corridas são consideradas como integrantes da modalidade esportiva Atletismo.

Para a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt), a primeira competição realizada foi nos Jogos de 776 a.C e foi uma corrida, na cidade de Olímpia, na Grécia, a partir de então foi d

ado início aos Jogos Olímpicos, seu campeão, Coroebus, é considerado o primeiro campeão olímpico. Hoje o atletismo é caracterizado por um esporte de pistas (corridas), de campos (saltos e lançamentos), provas combinadas, o pedestrianismo (corridas de rua),

corridas de campo, corridas de montanha e marcha atlética (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO, 2016).

Segundo Rojo (2014) numa pesquisa feita em 2011 a corrida de rua já era o segundo esporte mais praticado no Brasil por atletas amadores e profissionais.

Como assinala Dallarís (2009), o marco da corrida de rua é a maratona olímpica, realizada em 10 de abril de 1896, na cidade de Atenas, com uma distância de 40 km, em homenagem a um mensageiro que após ter percorrido o mesmo trajeto, entre Maratona e Atenas, em tempos idos, para levar a mensagem da vitória grega na guerra, faleceu em virtude de seu esforço. Para esta mesma autora uma das primeiras corridas de rua, com características semelhantes as atuais, ocorreu na Inglaterra, no século XVII, e teve a participação de trabalhadores. No Brasil as corridas datam do início do século XX. A mais tradicional delas, a corrida de São Silvestre, teve sua primeira edição realizada em 1925, na cidade de São Paulo. De acordo com a organização da corrida de São Silvestre sua 91ª edição, realizada em 2016, contou com 30 mil inscritos (G1. **São Silvestre terá 30mil atletas, diz CET; veja o trajeto da corrida.** Disponível em: < <http://g1.globo.com/sao-paulo/noticia/sao-silvestre-tera-30-mil-atletas-diz-cet-veja-trajeto-da-corrída.ghtml>>. Acesso em 30 jan. 2017.)

Nos Estados Unidos, houve na década de 1970, um advento do chamado “Jogging Boom”, movimento que se baseava a prática de corrida como forma de lazer e busca de saúde e teve como idealizador o médico Kenneth Cooper e que tornou a corrida de rua mais popular.

Como aponta Rojo apud Gonçalves (2011), o aumento do público adepto da prática de corridas é proporcional ao aumento do mercado que contempla esse segmento, como revistas especializadas, tecnologia dos tênis, mercado de vestimentas, pois se trata de um esporte de fácil acesso, baixo custo para organizadores, treinamento, tornando – o atrativo.

Conforme Oliveira (2010) três fenômenos são responsáveis pela mudança no contexto das corridas. O primeiro diz respeito ao aumento no número de atletas amadores, em geral, em relação ao de atletas de elite, e, também, ao grande número de participantes maiores de 40 anos, e da participação das mulheres. O segundo fenômeno se refere ao surgimento de novos modelos de corridas, divididas pelo autor em duas, as corridas convencionais, em que encontramos corredores de classes sociais mais baixas e corridas

tradicionais, mais próximas a estas em relação aos valores desembolsados para poder participar, e a segunda, que são as corridas *fashion*, mais elitizadas, com um público de poder aquisitivo maior, com inscrições mais caras e uma produção mais elaborada. O terceiro fenômeno corresponde ao aparecimento de grupos de corridas, antes caracterizado por grupos de alta performance, formados por corredores de elite, mas que hoje incluem grupos de amigos, que buscam lazer e uma forma de exercício prazeroso, além de outro segmento formado por professores de educação física ou ex atletas que oferecem serviços de assessorias, tornando sua prática direcionada, com acompanhamento especializado e menos riscos de lesões, contribuindo efetivamente para um estilo de vida voltado aos benefícios de saúde e qualidade de vida.

Conforme afirmado, anteriormente, dentre as várias provas que existem no atletismo, as corridas são as mais simples de serem ensinadas por não requererem implementos, caso das demais, o que facilitaria sua prática. Entretanto, pouco se sabe sobre o desenvolvimento de propostas de ensino relacionadas às corridas de rua. Por outro lado, levando-se em consideração o aumento do número de corridas de ruas nos últimos anos, o ensino deste grupo de provas pode possibilitar uma reflexão crítica ao se analisar os pontos positivos e negativos dessa massificação. Discutir as possíveis consequências da prática sem acompanhamento e a importância da mudança comportamental dos alunos na adoção de um estilo de vida saudável, por meio desta prática, perpassa pela consciência de uma atividade física segura, em que traga mais benefícios em detrimento dos modismos indiscriminados.

4. METODOLOGIA

Para a realização de um trabalho deve-se delimitar a população, ou seja, a amostra que é a fração dessa população, seus aspectos específicos e as variáveis da amostra a ser delimitada (DALFOVO et al., 2008).

Richardson (1989) apud Dalfovo et al. (2008) define método de pesquisa como a escolha de procedimentos sistemáticos para a descrição e explicação de fenômenos que deve ser executada de acordo com suas normas. Ainda segundo este autor, uma pesquisa pode ser classificada como quantitativa, quando se emprega a quantificação na coleta de informações por meio de análises estatísticas ou qualitativa, quando não se aplicam instrumentais estatísticos para medir ou numerar categorias.

Desta forma, este estudo se caracteriza como sendo de natureza quali-quantitativa, uma vez que se utiliza tanto da quantificação das respostas obtidas nos questionários, quanto da análise destas, ressaltando os resultados que sinalizam uma melhor contribuição para a pesquisa.

O método empregado teve como procedimento inicial a aplicação de um questionário-sondagem composto por dez perguntas objetivas, das quais cinco se voltavam para a caracterização da amostra, com informações sobre seus hábitos de atividade física, e as demais buscavam verificar os conhecimentos gerais dos alunos sobre as corridas de rua. Após a aplicação deste questionário inicial planejou-se a realização de intervenções que se configuraram por meio de oito aulas teórico-práticas, ministradas pelo pesquisador. Quatro das aulas foram predominantemente teóricas e quatro, práticas. As aulas teóricas foram divididas da seguinte forma: aula 1, histórico do atletismo; aula 2, atletismo e qualidade de vida; aula 3, tipos de corridas e aula 4, corridas de rua. As aulas práticas foram divididas da seguinte forma: aula 1, apresentação dos educativos sobre corrida; aula 2, noções de treinamento de corredores profissionais com educativos; aula 3, aquecimento, rodagem e aula 4, educativos para correção da biomecânica da corrida.

Posteriormente, aplicou-se um segundo questionário composto por nove questões. Destas, quatro eram semiabertas e diziam respeito ao impacto das intervenções em relação

a percepção da estrutura escolar para a prática de modalidades atléticas, dentre elas a corrida de rua, das corridas enquanto esporte e como instrumento para a melhoria da qualidade de vida e dos conhecimentos sobre alimentação e hábitos saudáveis. As demais cinco questões foram acerca de conhecimentos sobre o Atletismo e as corridas de rua. Para que fosse possível avaliar o impacto do projeto aplicado, na aprendizagem dos alunos, foram repetidas as assertivas do questionário sondagem que tratavam do mesmo tema.

Participaram deste estudo alunos matriculados em uma turma de primeiro ano do Ensino Médio, escolhidos de acordo com a disponibilidade da escola, localizada no bairro Parque São José em Fortaleza (CE). Tanto a aplicação dos questionários quanto a realização das intervenções somente se deram após assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido pelos responsáveis pelos alunos.

5. ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS

Antes da descrição dos resultados obtidos pela aplicação dos questionários, passamos a descrever o desenvolvimento do projeto.

a) As aulas teórico-práticas

A intervenção teórica terá sua descrição em planos de aula que constarão nos anexos deste trabalho. As práticas ocorreram na quadra de esportes da escola. No primeiro encontro iniciamos a aula com uma roda de conversa sobre os educativos de corrida, foi conversado sobre a sua importância para o consumo de energia durante o movimento e para a manutenção da postura na corrida. Logo após o alongamento, iniciamos o aquecimento que consistiu em um trote leve em volta da quadra com duração de 8-10min. Foram trabalhados os mais diferentes tipos de *skipping's* (são formas de trabalhar os movimentos da corrida, seja parado ou em movimento, afim de verificar e corrigir a postura e/ou coordenação motora), da seguinte forma: os alunos haviam de realizar o exercício por um espaço de 15m e, ao término desta área, tinham que dar um *sprint* (tiro) até o fundo da quadra. Esse processo foi repetido pelo menos duas vezes com cada aluno e com cada educativo. A aula teve duração de 40 minutos. Participaram desta aula um total de 11 alunos. As aulas práticas ocorreram no contra turno, fator que contribuiu para reduzir o número de presentes nas intervenções práticas.

Na segunda aula prática tivemos 9 alunos presentes e conversando sobre os faltosos a resposta mais comum era de que a maioria trabalhava pela manhã impossibilitando desta forma o comparecimento às aulas. Esta aula consistia em falar sobre a rotina de treino de um corredor de rua profissional. Foi conversado superficialmente sobre as fases de treinamento, e foram respondidas algumas curiosidades como, por exemplo, “quantos quilômetros roda um corredor por semana?”. Após essa conversa inicial realizamos um alongamento balístico e um trote leve com duração de 10 minutos em volta da quadra, fizemos alguns educativos de corrida, que trabalhamos na aula anterior, e finalizamos a aula com isométricos para o fortalecimento da musculatura responsável pela estabilização do tronco durante a corrida.

A terceira aula prática teve a presença de 10 alunos. Começamos a intervenção falando sobre “rodagem” e a sua importância para o atleta de corrida de rua, foi também conversado sobre os “longões” que geralmente são praticados por profissionais e amadores durante os finais de semana. Após essa contextualização fizemos um aquecimento que teve duração de 10 minutos e iniciamos um treino de “rodagem” que teve a duração de 30 minutos correndo em volta da quadra. Por várias vezes foi alterado o sentido da corrida, ao som de um apito, para que o exercício não ficasse entediante.

Fizeram parte da quarta e última aula 10 alunos. Conversamos sobre biomecânica da corrida, tipos de pisada e postura. Relacionamos com os educativos. Então, iniciamos a intervenção com um alongamento geral e aquecimento baseado em um trote leve em volta da quadra com duração de 8 min. Foi pedido que eles corressem em duplas para que o resto da turma pudesse observar o que chamava mais atenção na postura dos colegas durante a corrida. Eles conseguiram perceber movimentos exagerados dos braços, inclinação excessiva do tronco e alguns até perceberam um pouco de pronação ou supinação no trote dos companheiros. Claro que foi conversado que somente olhando não daria para se ter uma certeza sobre o tipo de pisada.

b) Os questionários

O questionário I foi respondido por 26 (vinte seis) alunos em uma turma de 30 alunos, pois tivemos 4 (quatro) faltas na aula inicial. Já o questionário II foi respondido por 18 (dezoito) alunos, pois tentamos aplicá-lo em uma primeira oportunidade, mas os alunos haviam sido dispensados mais cedo pela direção da escola devido à ausência de professores nos horários que antecediam a aula. Na segunda oportunidade, onde conseguimos aplicar o questionário, tínhamos apenas essa quantidade de alunos presentes, pois muitos haviam faltado a aula, comprometendo assim os resultados da pesquisa, pois os questionários não foram marcados, não tendo como saber se os alunos que responderam o primeiro questionário foram os mesmo que responderam o segundo. Os alunos foram submetidos a um questionário inicial contendo dez questões sendo a primeira relacionada à frequência com que praticavam alguma modalidade esportiva por semana. Do total dos entrevistados, 50% responderam que praticavam alguma modalidade esportiva pelo menos duas vezes por

semana, 27% disseram que praticavam acima de três vezes por semana e 23% responderam que praticavam acima de quatro vezes por semana, conforme *gráfico 1*.

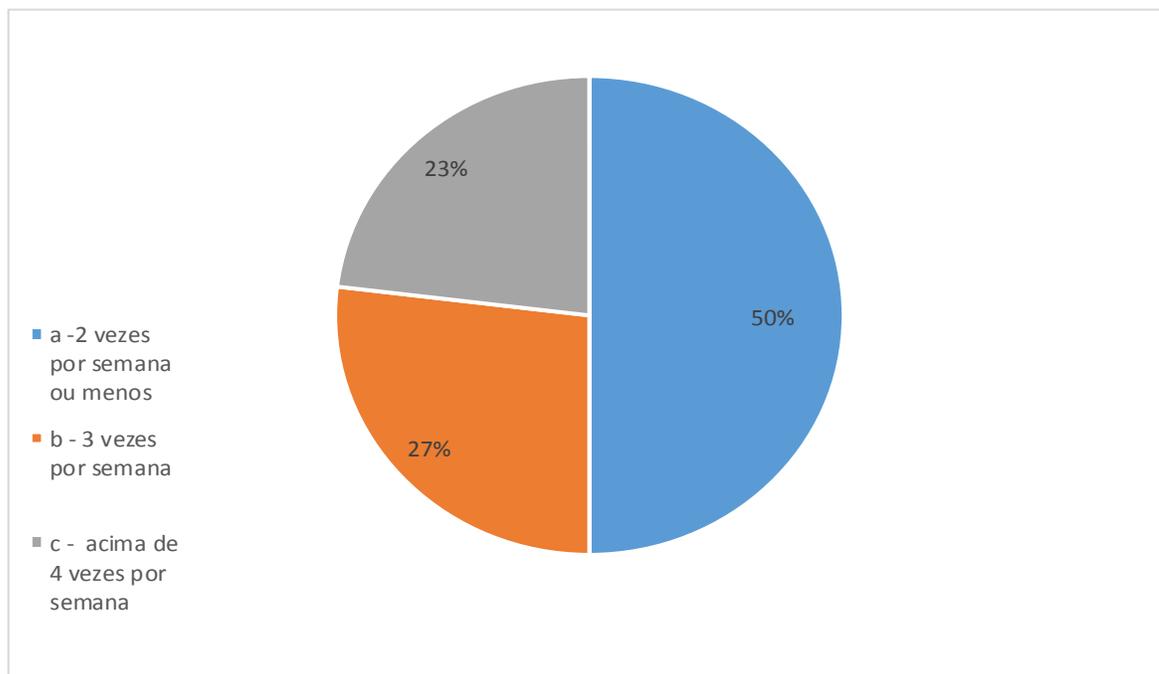


Gráfico 1 – Frequência de prática esportiva

Podemos concluir que, pelo menos, metade da turma não pratica atividade física na quantidade de vezes por semana que é recomendada pela *American College of Sports Medicine* (ACSM): 30 minutos de atividades físicas diárias pelo menos cinco vezes por semana como cita Lima et al. (2014) em seu trabalho *Recomendações para Atividade Física e Saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades*.

Na segunda questão do questionário I foi perguntado se já haviam participado de alguma corrida de rua. 38% responderam que sim e 62% disseram que não tinham participado, conforme *gráfico 2*.

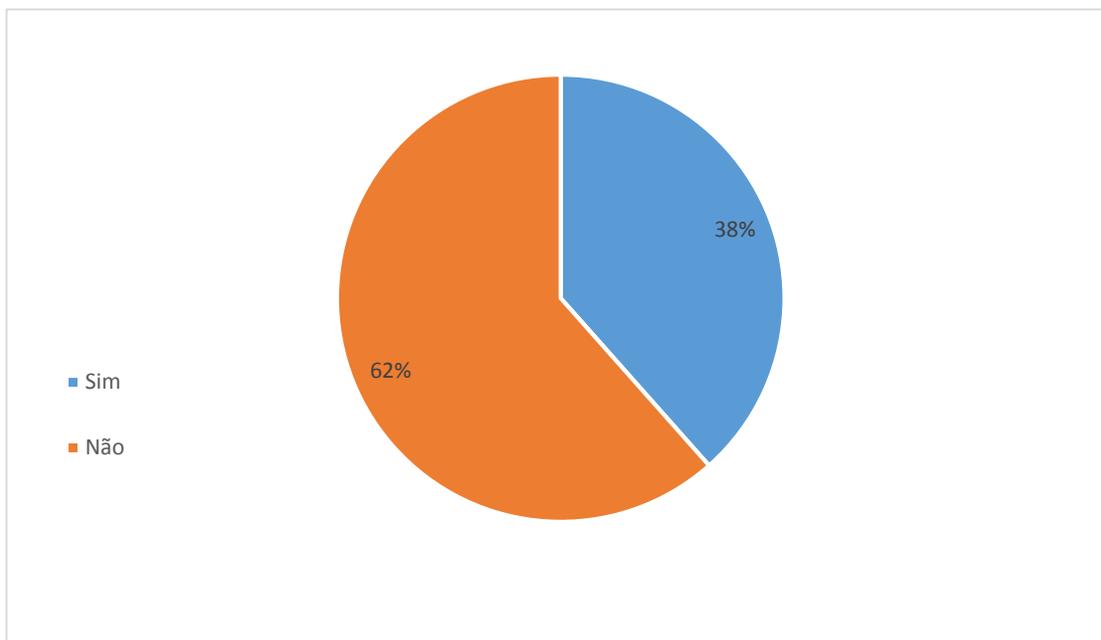


Gráfico 1 – Participação em corrida de rua

Podemos concluir que, apesar do crescimento do esporte, a sua divulgação não chega a contento na periferia da cidade e muitos jovens acabam migrando para outros esportes por não conhecerem a modalidade. Pode atribuir também ao fato de não haver uma política de conteúdos estabelecidos pelos Parâmetros Curriculares Nacional (PCN's) de forma sequencial, que embora estejam divididos em blocos de conteúdos articulados entre si, tais como Bloco 1: Esportes, Jogos, Lutas e Ginástica. Bloco 2: Atividades Rítmicas e Expressivas. Bloco 3: Conhecimentos sobre o corpo, torna sua abordagem independente, variando de acordo com a predileção e vivência de cada profissional, podemos, ainda, relacionar o fato a idade dos alunos, a presença de menores de idade em corridas de rua não é significativa.

Na terceira questão do mesmo questionário foi perguntado se tinham interesse em participar de um grupo de corrida de rua, 50% respondeu que tinham interesse e 46% que não e ainda tivemos 4% de abstenção, conforme *gráfico 3*. Podemos observar um equilíbrio no resultado. Durante as intervenções lhes foi falado um pouco sobre o trabalho que as assessorias esportivas vêm desempenhando na preparação para as provas e seu papel de suporte durante as corridas com serviços como: tendas com água, massagem e muitas, até com um farto café da manhã para seus clientes. Acredito que por conta dos custos das

mensalidades desse serviço, para muitos esta é uma realidade distante, e pelo fato de não existir assessorias esportivas na região.

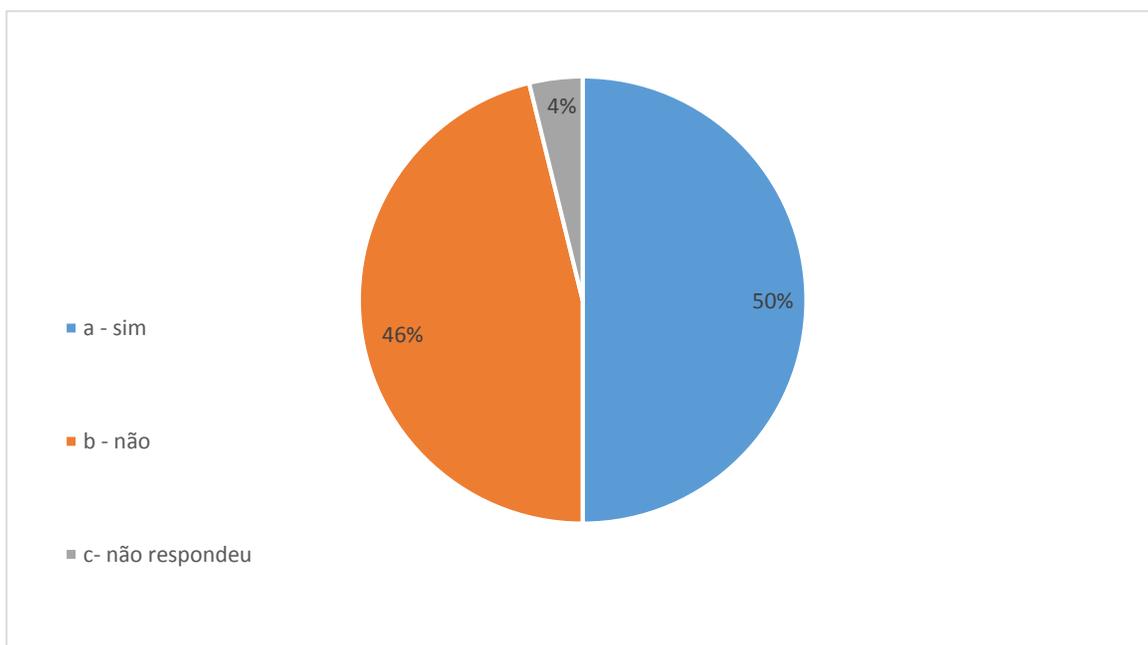


Gráfico 3 – Interesse em participação em grupo de corrida

O questionário II foi aplicado ao término das oito intervenções. Nele foi questionado se tinham interesse em aderir a modalidade e 67% dos alunos afirmaram que sim, demonstrando um notável interesse pela modalidade, ao passo que 17% não demonstraram afinidade, conforme *gráfico 4*.

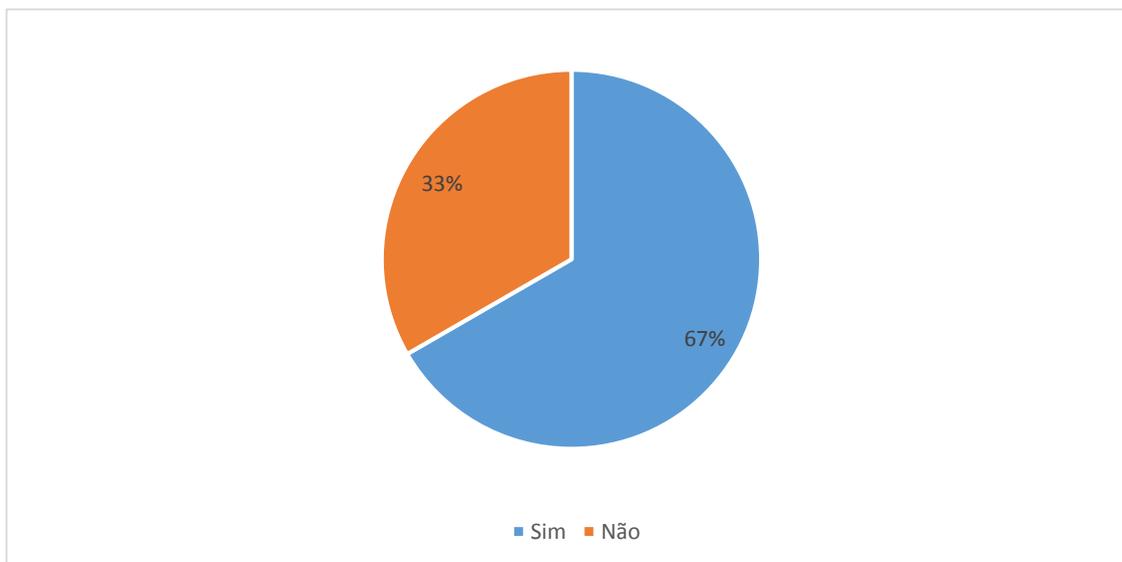


Gráfico 4 – Passaria a praticar a modalidade?

Neste segundo questionário, além de responderem sim ou não para as quatro primeiras questões, eles também tinham de justificar a resposta, assim, dentre os que responderam que tinham interesse pela prática da modalidade, tivemos como recorrentes as seguintes respostas: manutenção da forma física e da saúde, já entre os que não apresentaram interesse em praticar a Corrida de Rua, alegaram as seguintes justificativas: falta de tempo, cansaço, preguiça ou o simples desinteresse pela modalidade.

A quarta questão do questionário I indagava se neste ano ou em anos anteriores o conteúdo de corrida de rua já havia sido apresentado em suas aulas de Educação Física, 19% disseram que sim e 81% responderam que não. Resultado este que pode tanto ter influência direta pela rotatividade de professores na escola pública regular, quanto confirmar que este é um conteúdo muito pouco desenvolvido nas aulas de Educação Física. Vejamos o *gráfico 5*.

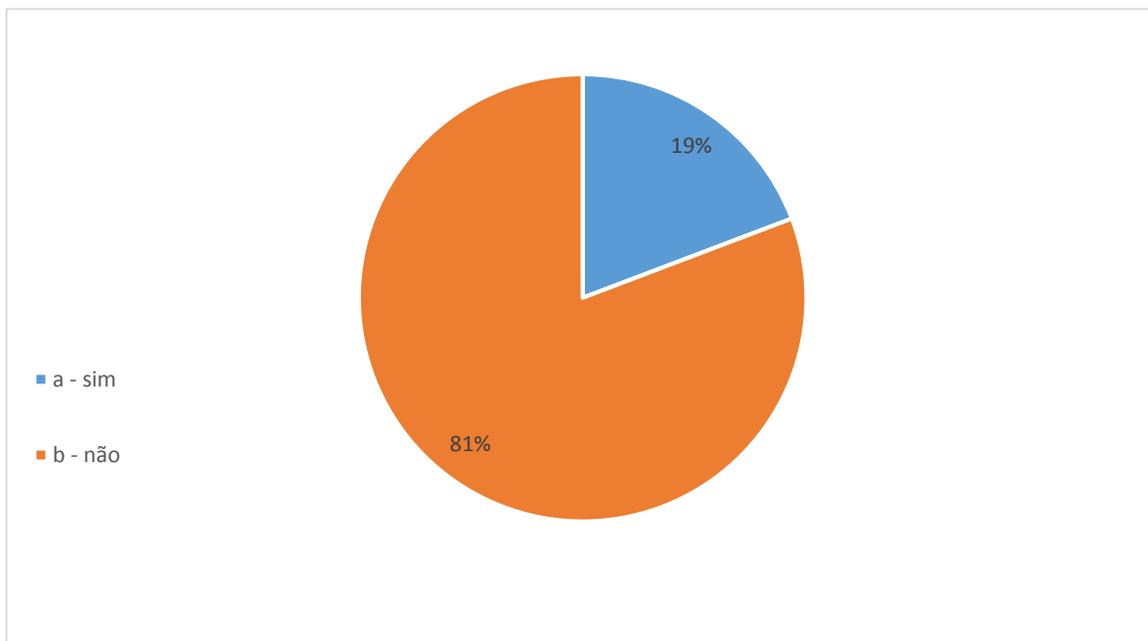


Gráfico 5 – Esse ano ou em anos anteriores lhe foi apresentado o conteúdo de corrida na escola?

A quinta questão do primeiro questionário apresentava-lhes uma problemática em que eles deveriam pensar sobre as condições da sua escola quanto ao ensino das mais diferentes modalidades do atletismo, levando-os a refletirem também sobre a estrutura da escola. Diante dos resultados, concluímos que 46% dos alunos responderam que acreditam que escola tem uma estrutura propícia para a prática do esporte, ao passo que 54% disseram que a escola não possuía estrutura para ensinar tais conteúdos, assim podemos ver no *gráfico 6*.

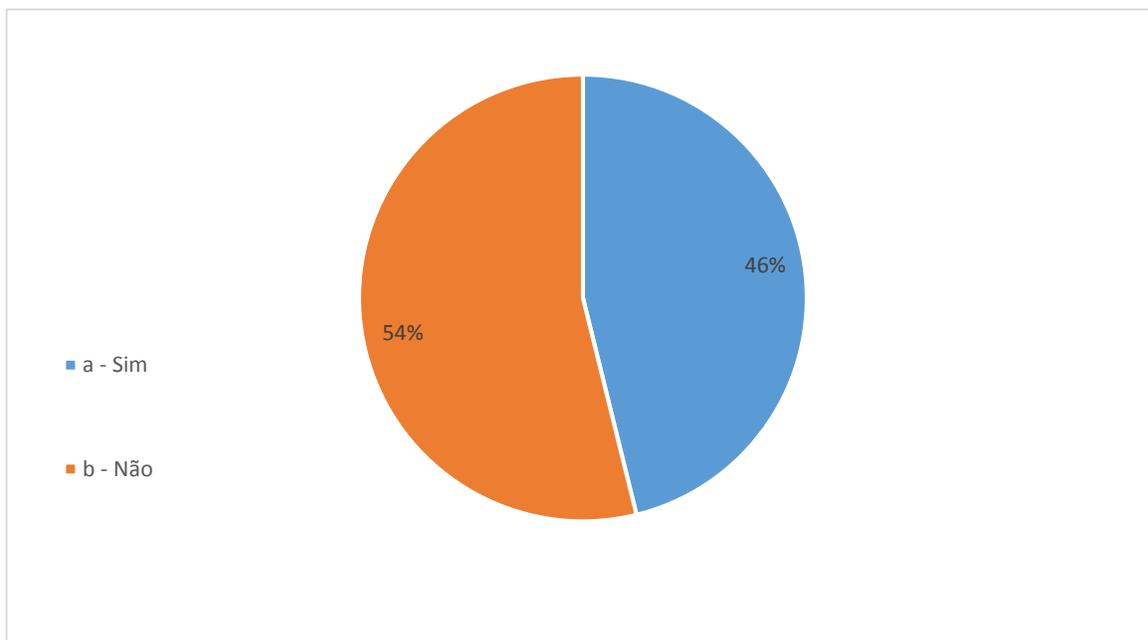


Gráfico 6 – A escola tem estrutura para ensinar atletismo?

No segundo questionário, a questão foi novamente levantada e o resultado foi diferente. Menos de 10% responderam que a escola tinha condições de ensinar o atletismo. Esta diminuição, provavelmente ocorreu em virtude de a principal expectativa deles em relação ao projeto, que era correr na rua, ter sido frustrada por questões de segurança. Todas as intervenções ocorreram dentro da escola, conforme estabelecido no termo de consentimento livre e esclarecido, assinado por seus pais ou responsáveis. Além disso, como as intervenções focaram a corrida de rua, não foi possível mostrar que é viável o ensino de outras provas do atletismo com materiais alternativos e com espaço não oficial, por exemplo. Estes resultados podem ser conferidos no gráfico 7.

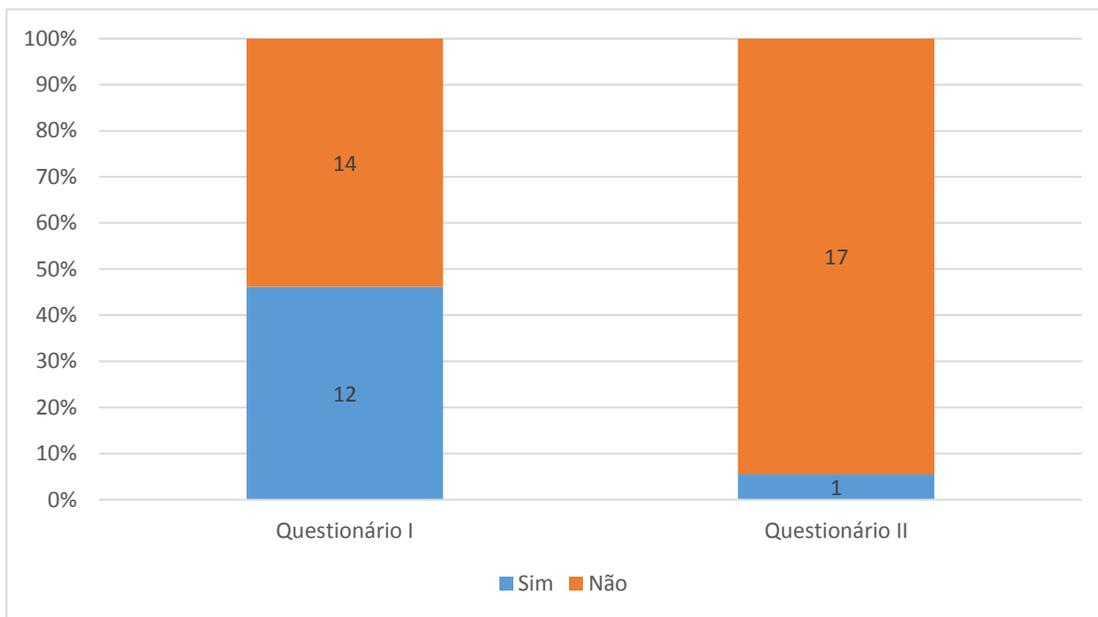


Gráfico 7- A escola tem estrutura para ensinar atletismo?

Os alunos foram submetidos, também, a questões de conhecimento básico sobre atletismo e corrida de rua, a partir da sexta questão do primeiro questionário e da quinta questão do segundo questionário as quais abordavam a mesma temática (lembramos que o segundo questionário foi aplicado ao final do projeto). Entre os entrevistados, 54% dos alunos acertaram e 46% erraram a questão no primeiro questionário (*Quantos metros tem uma pista de atletismo?*), já no segundo questionário tivemos um resultado positivo maior, com 80% de acertos, conforme pode ser verificado no gráfico abaixo:

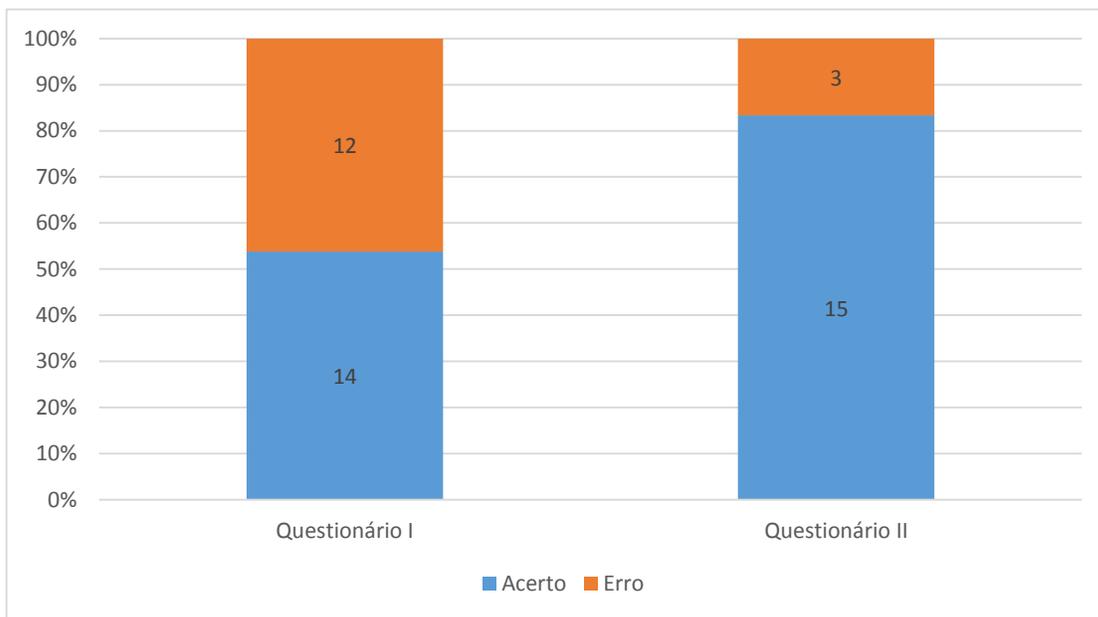


Gráfico 8 – Metragem da pista de atletismo.

A sétima questão do primeiro questionário, equivalente a sexta do segundo, abordava sobre a quilometragem aproximada de uma prova de maratona. Apenas 15% acertaram e 85% erraram a questão no primeiro teste, porém no segundo obtivemos mais de 60% de acertos nesta mesma questão, vide gráfico abaixo:

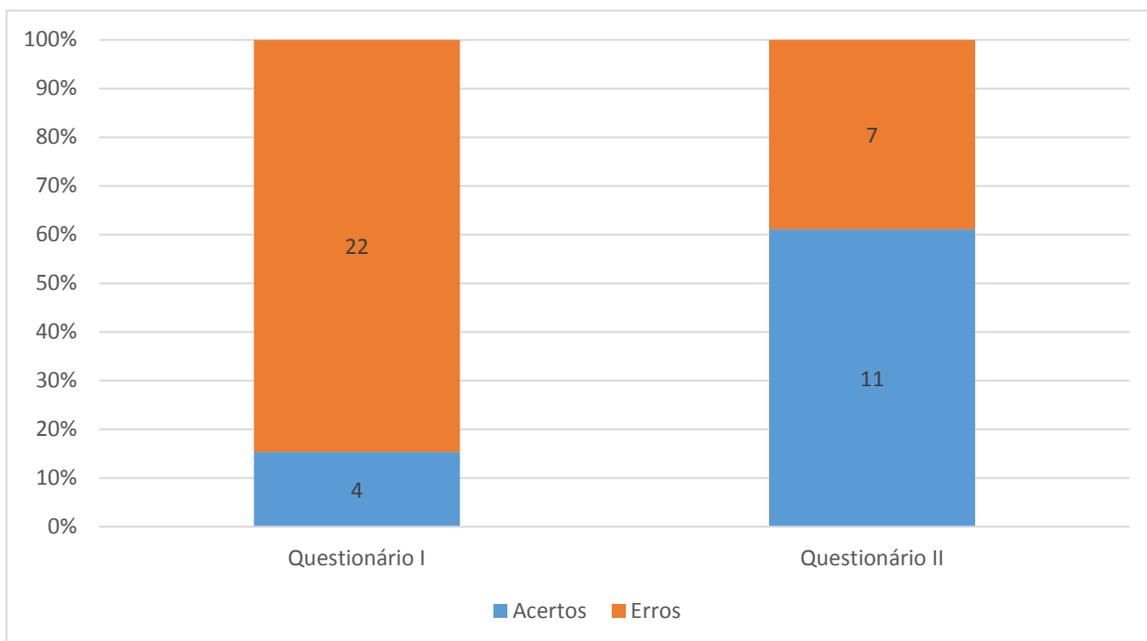


Gráfico 9 – Quilometragem de uma prova de Maratona.

A oitava questão, em comparativo com a sétima do segundo teste, o resultado praticamente manteve-se inalterado, pois pedia para que eles assinalassem apenas a alternativa que continha somente provas consideradas de velocidade, 85% dos alunos acertaram e 15% erraram. Assim evidenciado no gráfico:

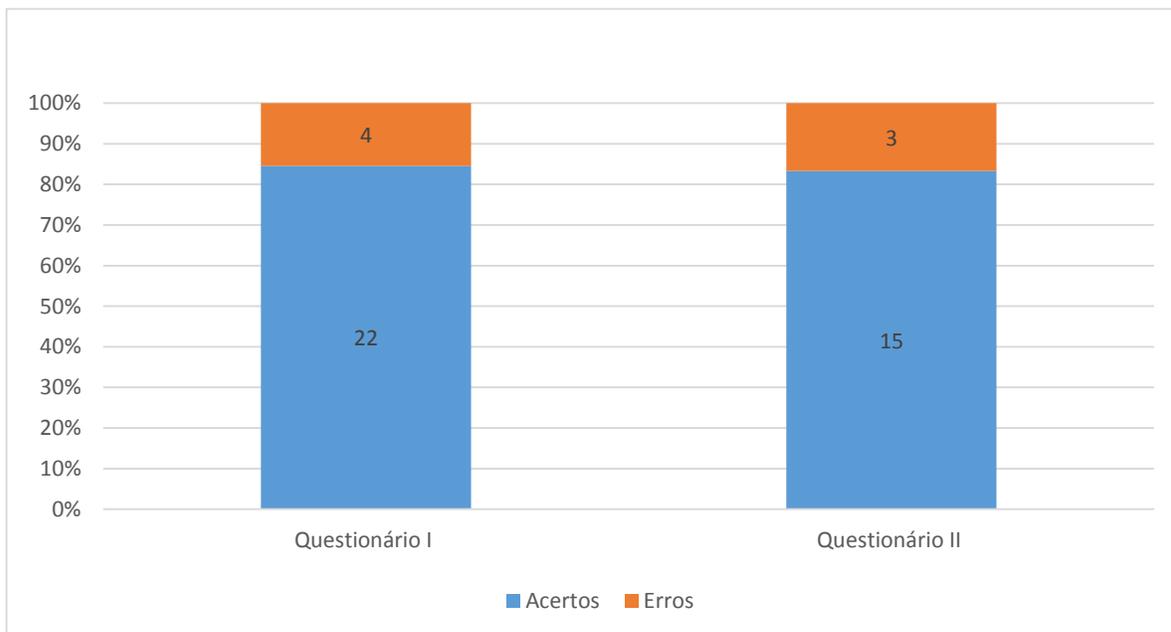


Gráfico 10 – Provas consideradas de velocidade

A nona questão do primeiro questionário, que correspondia a oitava do segundo, pedia para que eles marcassem a alternativa que continha apenas provas que não eram disputadas em estádios. Destes, 73% acertaram e 27% erraram a questão, porém no segundo questionário o número de acertos caiu para um pouco menos de 60%. Assim, construímos o seguinte gráfico:

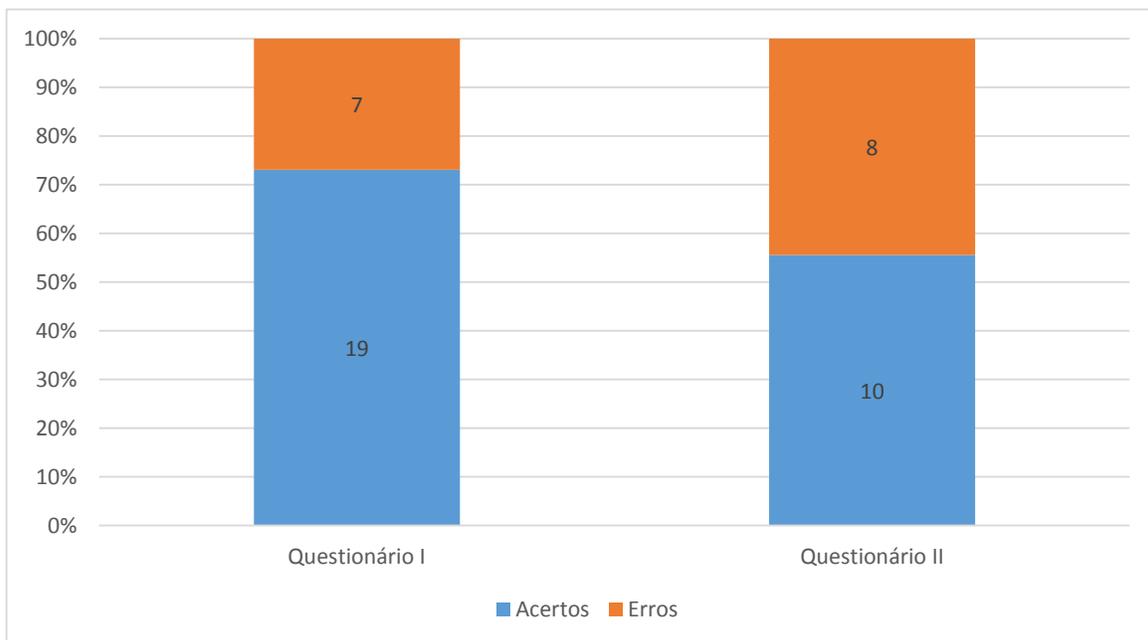


Gráfico 11 – Provas **não** disputadas em estádios

A última questão do questionário I, que era equivalente a nona do segundo, indagava sobre a partir de qual distância uma prova pode ser considerada uma ultramaratona, 69% dos alunos acertaram e 31% erraram a questão e, no questionário II, o número de acertos para a mesma questão subiu para mais de 90% mostrando que o conteúdo ministrado foi absorvido a contento. O gráfico comparativo assim foi construído:

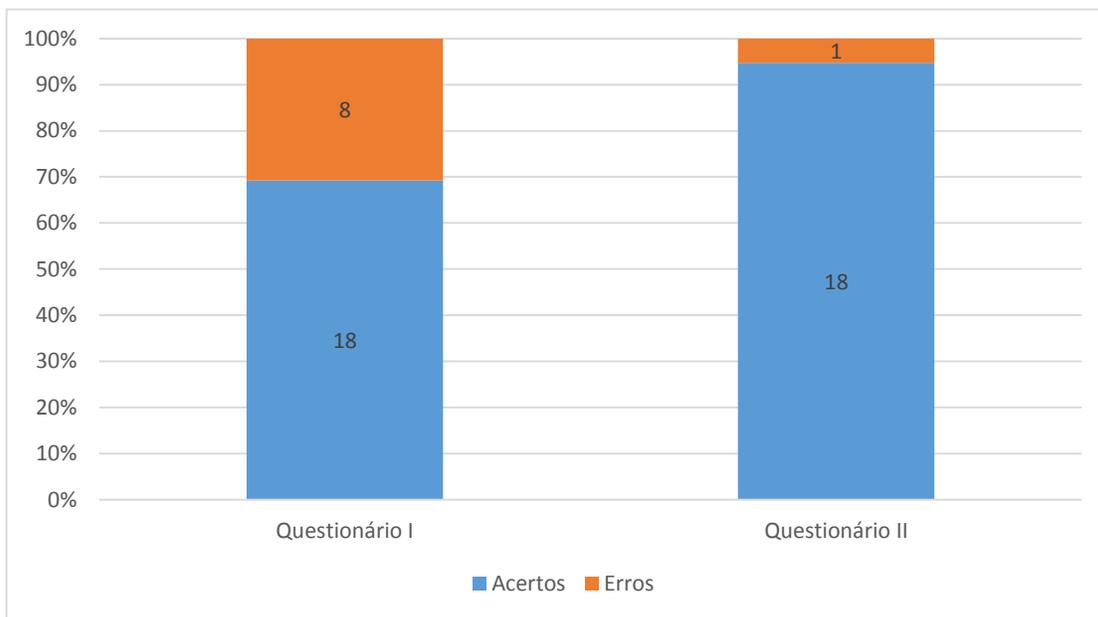


Gráfico 12 – A partir de quantos quilômetros uma prova pode ser considerada uma ultramaratona?

Dentre os resultados obtidos, observamos que raras foram as questões em que o número de erros foram superiores as do questionário sondagem. Acreditamos que as aulas teórico-práticas foram importantes para suscitar reflexões sobre o conteúdo abordado procurando ressaltar a importância da prática dessa modalidade esportiva para a saúde e bem-estar.

Durante as intervenções teóricas e práticas, foi conversado, também, sobre alimentação saudável e discutimos os problemas de se levar uma vida sedentária. O conteúdo foi abordado através de aulas expositivas e com o auxílio de slides para mostrar os vários problemas que a falta de uma atividade física regular e uma má alimentação podem acarretar para a saúde, assim na primeira questão do segundo questionário este tema foi explorado. Desse modo, obtivemos o seguinte resultado positivo: Todos os entrevistados responderam que as aulas de Corrida de Rua lhes fizeram repensar sobre a importância de uma alimentação saudável. Dentre as várias justificativas que escreveram, as recorrentes foram que a alimentação saudável era importante para manutenção do peso e prevenção de doenças, mais energia para a prática do esporte e outros perceberam que não estavam se alimentando de forma correta. Lembrando que debatemos acerca das práticas

saudáveis como: a redução do consumo de açúcar e do excesso de sal, de alimentos com alto teor de gordura e de bebidas alcoólicas, considerando os malefícios de seu consumo.

A seguir apresentamos algumas conclusões gerais sobre o trabalho, ressaltando os principais resultados obtidos e destacando sua contribuição para trabalhos posteriores.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa promoveu uma reflexão sobre a prática e a importância do ensino do atletismo dentro da escola. Acerca dos resultados, podemos observar que houve uma adesão à prática da modalidade, realidade que, antes, não se observava nas primeiras entrevistas. Tal transformação nos permite afirmar que (embora essa pesquisa fosse realizada em curto tempo) é possível que a corrida de rua seja apresentada em sua integralidade no ambiente escolar. A escola, como um meio educativo e de interação social, é um espaço que pode promover a prática desse esporte, não apenas considerando os fins avaliativos, mas também ressaltado os seus impactos para a saúde física e mental dos alunos. Ainda que o espaço disponível nas escolas não possa se configurar como plenamente adequado para a prática desta modalidade, ainda assim, é possível a utilização de recursos alternativos para tratar do tema. As intervenções, sobretudo nas aulas práticas, mostraram que os entraves podem ser superados pelo profissional de educação física. Neste trabalho acreditamos que, mesmo que os alunos não se tornem praticantes de corrida de rua, os conhecimentos sobre os benefícios da prática de atividade física e da adoção de hábitos saudáveis ficarão como legado. O objetivo geral do trabalho foi planejar, desenvolver e avaliar a pertinência e viabilidade de um projeto de ensino de corridas de rua a ser aplicado em aulas de Educação Física no Ensino Médio. Conseguimos, assim, obter êxito, tendo em vista que trabalhamos o conteúdo de corrida de rua, praticamente em sua totalidade, e demonstramos que é possível realizar intervenções dentro do ambiente escolar. Fatos comprovados pelo bom andamento das aulas e, como mostra os resultados dos questionários, aumentamos o interesse dos alunos por essa modalidade atlética. Foram objetivos específicos do estudo: - Ministras aulas teóricas e práticas sobre as corridas de rua verificando seus impactos nos conhecimentos sobre sua importância e aplicabilidade na adoção de um estilo de vida saudável; - Detectar possíveis mudanças de hábitos decorrentes da prática de corridas. Nestes objetivos, também obtivemos um resultado favorável, pois como mostra o estudo, tivemos um substancial aumento dos acertos das questões após as intervenções, o que evidencia que absorveram o conteúdo. Como resultado da pesquisa, uma reflexão sobre práticas saudáveis e uma adesão ao esporte.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, J. P. **O processo de interação social nas corridas de rua da cidade de Porto Velho**. Rondônia, 2009.

BRASIL. **Lei nº 9.394, de 2º de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9394.htm>. Acesso em 21 jun. 2016

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física**/Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/fisica.pdf>>. Acesso em 21 jun. 2016.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Orientações Curriculares para o Ensino Médio**, v. 1. Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica, 2006. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/book_volume_01_internet.pdf>. Acesso em 24 jun. 2016.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação física** / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1997

COSTA, A. **Atletismo**. In: **Educação Física na escola primária**. Volume II. Iniciação Desportiva. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, 1992.

DE CASTRO, M. J.M; BANDEIRA, R.A; **O Ensino do atletismo como conteúdo pedagógico**. In: SEMINÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO PANTANAL MATO-GROSSENSE, 2014, Mato Grosso. Anais eletrônicos. Disponível em: http://www.unemat.br/eventos/sefipa/docs/O_ENSINO_DO_ATLETISMO_COMO_CONTEUDO_PEDAGOGICO_Mayksi.pdf. Acesso em: 20 de jan. 2017.

CRUL, S. R. **O ensino do atletismo inserido na metodologia crítico-superadora: análises a partir da realidade escolar**. Paraná, 2009.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. O Atletismo: origens. Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/atletismo/origem.asp>>. Acesso em: 21 jun. 2016.

DALFOVO, Michael Samir; LANA, Rogério Adilson; SILVEIRA, Amélia. **Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico**. Revista Interdisciplinar Científica Aplicada, Blumenau, v.2, n.4, p.01- 13, Sem II. 2008 ISSN 1980-7031.

DALLARI, M.M. **Corrida de rua: um fenômeno sociocultural contemporâneo**. São Paulo:

USP, 2009. 130p. Tese (Doutorado em educação) – Faculdade de educação, Universidade de São Paulo, São Paulo. 2009.

G1. **São Silvestre terá 30mil atletas, diz CET; veja o trajeto da corrida.** Disponível em: <<http://g1.globo.com/sao-paulo/noticia/sao-silvestre-tera-30-mil-atletas-diz-cet-veja-trajeto-da-corrida.ghtml>>. Acesso em 30 jan. 2017

LIMA, Dartel Ferrari de, LEVY, Renata Bertazzi, LUIZ, Olinda do Carmo. **Recomendações para atividade física e saúde: consensos, controvérsias e ambiguidades.** Revista Panam Salud Publica. 2014;36(3):164–70.

KUNZ, E. **Didática da Educação Física.** Ijuí: Unijuí, 1998.

MARQUES, C. L. S; LEAL, M. B; MORCHBACHER, M. **Possibilidades integradas do atletismo em aulas de educação física e a teoria críticoemancipatória e didática comunicativa:** fragmentos de uma experiência na escola. In: Caderno de formação RBCE, Santa Maria, p 84-95, mar 2010.

ORO, Ubirajara. **Enfoques pedagógicos da iniciação ao atletismo.** In: **Antologia do Atletismo** - metodologia para iniciação em escolas e clubes. [s.l.] 1984.

OLIVEIRA, S. N. **LAZER SÉRIO E ENVELHECIMENTO: loucos por corrida.** Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

ROJO, J. R. Corridas de rua, sua história e transformações. In: Congresso Sulbrasileiro de Ciência do Esporte, 7., 2014, Matinhos/PR, anais.

SILVA, E.V.M.; GEMENTE, F.R.F.; GINCIENE, G.; DANIEL, J.C.; MATTHIESEN, S. **Q. Atletismo (ainda) não se aprende na escola?** Revisitando artigos publicados em periódicos científicos da educação física nos últimos anos. In: **Movimento**, Porto Alegre, v 21, n 4, p 1111 a 1122, out/dez 2015.

APÊNDICE

Modelo - Questionário 1

Questionário 01 –

1. Pratica alguma modalidade esportiva com frequência?
 - a) 2 vezes por semana ou menos
 - b) 3 vezes por semana
 - c) Acima de 4 vezes por semana

2. Já participou de uma corrida de rua?
 - a) Sim
 - b) Não

3. Teria interesse em participar de um grupo de corrida de rua ou assessoria esportiva voltada para esta modalidade?
 - a) Sim
 - b) Não

4. Neste ano ou em anos anteriores o conteúdo sobre corrida de rua lhe foi apresentado na escola?
 - a) Sim
 - b) Não

5. Você acha que a escola que você estuda tem condições de ensinar as diferentes provas do atletismo?
 - a) Sim
 - b) Não

6. Quantos metros tem uma pista de atletismo?
 - a) 400 m.
 - b) 450 m.
 - c) 300 m.
 - d) 500 m.

7. Quantos quilômetros aproximadamente tem uma Maratona?
 - a) 21 km
 - b) 32k m
 - c) 42k m
 - d) 50k m

8. Marque a alternativa que contém apenas provas consideradas de “velocidade”.
- a) 100m,200m,400m
 - b) 800m,5.000m, 10.000m
 - c) 300m, 800m, 5.000m
 - d) 21.000m, 400m, 800m
9. Dentre as alternativas abaixo marque aquela que não é disputada em estádios.
- a) Salto com Vara, Lançamento de Dardo
 - b) Arremesso de peso
 - c) 100m rasos
 - d) Maratona e Meia Maratona
10. Acima de qual distância uma prova pode ser classificada como ultramaratona?
- a) acima de 42km
 - b) abaixo de 21km
 - c) abaixo de 10km
 - d) abaixo de 42km

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES - IEFES
ROTEIRO DE PLANO DE AULA/ATIVIDADES

IDENTIFICAÇÃO

Instituição: EEFM Irmão Urbano Gonzalez Rodriguez		
Disciplina: TCCII	Profª(°): Fco Wheylon F. Ferreira	
Turma: 1º ano H	Data:10/10/2016	Horário: 16:50hr

PLANO DE AULA

ASSUNTO	Histórico do Atletismo	
JUSTIFICATIVA		
OBJETIVO GERAL	Expor as mudanças/modernização sofrida pelo atletismo no decorrer da história	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS		
CONTEÚDO	Histórico do Atletismo e Jogos Olímpicos	
METODOLOGIA	Aula expositiva	
ATIVIDADES		Conceito de Correr, Saltar e Lançar
		Os tempos Antigos, Jogos Olímpicos
		Atletismo e suas modalidades
RECURSOS DIDÁTICOS	Lousa, Datashow, slides, vídeos	
AVALIAÇÃO		
REFERÊNCIAS		
<p>WIKIPEDIA. Atletismo. Wikipedia: A enciclopédia livre. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Atletismo>. Acesso em: 04 de setembro 2016</p>		
<p>ALADIN. Usain Bolt Final 100m 9.81s Rio 2016. YouTube. Disponível em:< https://www.youtube.com/watch?v=GtGKtb1YV4U>. Acesso em: 04 de setembro 2016</p>		
<p>AR; Corrida no. Desafio 20km/h. YouTube. Disponível em: < https://www.youtube.com/watch?v=kzcFVjc1Vds> . Acesso em: 04 de setembro 2016</p>		
<p>SPORTSNETWORK. Isinbayeva with new world record - from Universal Sports. YouTube. Disponível em:< https://www.youtube.com/watch?v=PwJsmDowiYU>. Acesso em:04 de setembro 2016</p>		
<p>BASTOS, Alexandre. Salto Triplo Editado Record Mundial. YouTube. Disponível</p>		

em:< <https://www.youtube.com/watch?v=w189HP-xNBk>>. Acesso em: 04 de setembro 2016

KN, Alisson. Wagner Domingos no Lançamento de Martelo. Pan- Americano 2011. Disponível em:< <https://www.youtube.com/watch?v=2Tqou1dmxN8>> .Acesso em: 04 de setembro 2016

ADC, Atletismo. Lançamento de Dardo. YouTube. Disponível em:< <https://www.youtube.com/watch?v=hTM3IWopa-0>>. Acesso em: 04 de setembro 2016

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES - IEFES
ROTEIRO DE PLANO DE AULA/ATIVIDADES

IDENTIFICAÇÃO

Instituição: EEFM Irmão Urbano Gonzalez Rodriguez		
Disciplina: TCCII	Prof^ª(^o): Fco Wheylon F. Ferreira	
Turma: 1º ano H	Data:10/10/2016	Horário: 16:50 hr

PLANO DE AULA

ASSUNTO	Atletismo e Qualidade de Vida	
JUSTIFICATIVA		
OBJETIVO GERAL	Expor os benefícios da prática regular de exercícios e de uma alimentação saudável	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Auxiliar na reflexão de práticas saudáveis	
CONTEÚDO	Atletismo como ferramenta contra o sedentarismo	
METODOLOGIA	Aula expositiva	
ATIVIDADES		Benefícios da prática regular de exercícios
		Sedentarismo e doenças relacionadas
		Dicas gerais de práticas saudáveis
RECURSOS DIDÁTICOS	Lousa, Datashow, slides, vídeos	
AVALIAÇÃO		
REFERÊNCIAS		
<p>EDUCAÇÃO, Colunista Portal. Quais são os benefícios da atividade física?. Disponível em: <https://www.portaleducacao.com.br/educacao-fisica/artigos/3243/quais-sao-os-beneficios-da-atividade-fisica>. Acesso em: 05 de setembro 2016</p>		

Fortaleza 17 de outubro de 2016

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES - IEFES
ROTEIRO DE PLANO DE AULA/ATIVIDADES

IDENTIFICAÇÃO

Instituição: EEFM Irmão Urbano Gonzalez Rodriguez		
Disciplina: TCCII	Prof^o: Fco Wheylon F. Ferreira	
Turma: 1º ano H	Data:10/10/2016	Horário: 16:50 hr

PLANO DE AULA

ASSUNTO	Tipos de Corrida	
JUSTIFICATIVA		
OBJETIVO GERAL	Expor os tipos de corrida existentes no Atletismo	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Expor as diferenças entre corridas rasas, meio fundo, fundo e ainda mostrar que existem outros tipos de corrida	
CONTEÚDO	Velocidade ou resistência? Qual é a sua?	
METODOLOGIA	Aula expositiva	
ATIVIDADES		Qual é a sua? Velocidade ou resistência?
		Outros tipos de corrida.
		Corridas de orientação.
RECURSOS DIDÁTICOS	Lousa, Datashow, slides, vídeos	
AVALIAÇÃO		
REFERÊNCIAS		
<p>WIKIPEDIA. Atletismo. Wikipedia: A enciclopédia livre. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Atletismo>. Acesso em:20 de setembro 2016</p>		
<p>WIKIPEDIA. Orientação. Wikipedia: A enciclopédia livre. Disponível em:< https://pt.wikipedia.org/wiki/Orienta%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 20 de setembro 2016</p>		
<p>VÍDEOS, Penélope Nova. Desafio Nike 600k Versão Completa. Youtube. Disponível em:< https://www.youtube.com/watch?v=xt2IdJofIEE>. Acesso em: 20 de setembro 2016</p>		

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES - IEFES
ROTEIRO DE PLANO DE AULA/ATIVIDADES

IDENTIFICAÇÃO

Instituição: EEFM Irmão Urbano Gonzalez Rodriguez		
Disciplina: TCCII	Prof^ª(^o): Fco Wheylon F. Ferreira	
Turma: 1º ano H	Data:10/10/2016	Horário: 16:50 hr

PLANO DE AULA

ASSUNTO	Corrida de Rua	
JUSTIFICATIVA		
OBJETIVO GERAL	Expôr as peculiaridades da modalidade Corrida de Rua	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Mostrar como é organizada uma prova de Corrida de Rua: segurança, infraestrutura, logística	
CONTEÚDO	Corrida de Rua	
METODOLOGIA	Aula expositiva	
ATIVIDADES		Estrutura do Evento
		Cronometragem
		Alguns aplicativos eletrônicos que auxiliam na corrida de rua
RECURSOS DIDÁTICOS	Lousa, Datashow, slides	
AVALIAÇÃO		
REFERÊNCIAS		
<p>APPTICKET, Equipe. Como organizar uma corrida de rua. Appticket. Disponível em: <http://blog.appticket.com.br/como-organizar-uma-corrída-de-rua/>. Acesso em:26 de setembro 2016</p>		
<p>ATIVO. Calculadora de Performance. Ativo.Com. Disponível em:<https://www.ativo.com/calculadoras-de-performance/conversor-de-ritmo-e-velocidade/> Acesso em: 26 de setembro 2016</p>		

Fortaleza 31 de outubro de 2016

Modelo - Questionário 2**Questionário 02**

1- As aulas sobre Corrida de Rua lhe fizeram repensar a importância de uma alimentação mais saudável?

a) Sim

b) Não

Por quê?

2- Após as aulas de Corrida de Rua você passaria a praticar a modalidade caso tivesse oportunidade?

A) Sim

B) Não

Por quê?

3- Você acha que a Corrida de Rua pode contribuir para que tenha uma vida mais ativa e saudável?

A) Sim

B) Não

Por quê?

4. Você acha que a escola que você estuda tem condições de ensinar as diferentes provas do atletismo?

c) Sim

d) Não

Por quê?

5. Quantos metros tem uma pista de atletismo?

a) 400 m.

b) 450 m.

c) 300 m.

d) 500 m.

6. Quantos quilômetros **aproximadamente** tem uma Maratona?
- a) 21 km
 - b) 32 km
 - c) 42 km
 - d) 50 km
7. Marque a alternativa que contém apenas provas consideradas de “velocidade”.
- a) 100m,200m,400m
 - b) 800m,5.000m, 10.000m
 - c) 300m, 800m, 5.000m
 - d) 21.000m, 400m, 800m
8. Dentre as alternativas abaixo marque aquela que não é disputada em estádios.
- a) Salto com Vara, Lançamento de Dardo
 - b) Arremesso de peso
 - c) 100m rasos
 - d) Maratona e Meia Maratona
9. Acima de qual distância uma prova pode ser classificada como ultramaratona?
- a) acima de 42km
 - b) abaixo de 21km
 - c) abaixo de 10km
 - d) abaixo de 42km

MODELO – Termo de Consentimento

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título da Pesquisa: **O ENSINO DE CORRIDAS DE RUA EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO**

Nome do Pesquisador Principal: **Francisco Wheylon Faustino Ferreira- Aluno do curso de Educação Física – Licenciatura da Universidade Federal do Ceará (UFC)**

Nome do Participante da Pesquisa: _____

Natureza da pesquisa: o sra (sr.) seu filho está sendo convidada (o) a participar desta pesquisa que tem como finalidade:

- Elaborar uma proposta pedagógica de ensino do atletismo com ênfase nas corridas de rua voltado a alunos do Ensino Médio;

- Ministras aulas teóricas e práticas sobre as corridas de rua verificando seu impacto nos conhecimentos sobre sua importância e aplicabilidade na adoção de um **estilo de vida saudável;**

- Detectar possíveis mudanças de hábitos decorrentes da prática de corridas.

1. **Participantes da pesquisa:** A pesquisa será aplicada em aproximadamente 40 alunos que compõem o **1º ano H** do ensino médio da escola de Educação Profissional Joaquim Nogueira.
2. **Envolvimento na pesquisa:** ao participar deste estudo a sra (sr) permitirá que o pesquisador Francisco **Wheylon Faustino Ferreira** ministre aulas sobre **corridas de rua com o foco na corrida de rua** para seu filho (a). A sra (sr.) tem liberdade de se recusar a participar e ainda se recusar a continuar participando em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer prejuízo para a sra (sr.) Sempre que quiser poderá pedir mais informações sobre a pesquisa através do telefone do pesquisador do projeto.

3. **Sobre as entrevistas:** As entrevistas serão realizadas através de questionários que serão distribuídos e respondidos em sala de aula.
4. **Riscos e desconforto:** a participação nesta pesquisa não traz complicações legais. Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução no. 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. **Nenhum dos procedimentos usados oferece riscos à sua dignidade.**
5. **Confidencialidade:** todas as informações coletadas neste estudo são estritamente confidenciais. Somente o pesquisador e o orientador terão conhecimento dos dados.
6. **Benefícios:** ao participar desta pesquisa a sra (sr.) não terá nenhum benefício direto. Entretanto, esperamos que este estudo traga informações importantes sobre o ensino do atletismo na escola e a formação de hábitos saudáveis como a prática regular de exercícios físicos, de forma que o conhecimento que será construído a partir desta pesquisa, onde pesquisador se compromete a divulgar os resultados obtidos.
7. **Pagamento:** a sra (sr.) não terá nenhum tipo de despesa para participar desta pesquisa, bem como nada será pago por sua participação.

Após estes esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento de forma livre para participar desta pesquisa. Portanto preencha, por favor, os itens que se seguem.

Consentimento Livre e Esclarecido

Tendo em vista os itens acima apresentados, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa. Declaro que recebi cópia deste termo de consentimento, e autorizo a realização da pesquisa e a divulgação dos dados obtidos neste estudo.

Assinatura dos Pais ou Responsável

Assinatura do Pesquisador

Pesquisador Principal: Francisco Wheylon Faustino Ferreira – Tel. 85 99601 8625

Pesquisador Orientador: Prof. Eduardo Mota e Silva - Tel. _____

ANEXOS

FOTOS DAS INTERVENÇÕES





