



Desmistificando a habilidade esportiva profissional

Nós na Sala de Aula - Educação Física 6º ao 9º ano - unidade 2

Reflexão e ação andam de mãos dadas nesta proposta. Combinando atividades que levam o estudante a refletir sobre o aprendizado das habilidades esportivas e práticas nas quais ele pode testar algumas hipóteses, esta sequência didática tem seu principal foco na meta “aprendizagem”.

Para estreitar a relação do estudante com o esporte, é fundamental que você contribua para que ele reflita sobre si mesmo, estabelecendo referências e metas pautadas no processo de aprendizagem – não em recortes midiáticos das habilidades esportivas.

Cada vez que o aluno se aprofunda neste processo, outro valor formativo surge: a criticidade. Ao estudar sobre treinamento, ele poderá compreender essa esfera do contexto esportivo que muitas vezes é mitificada ou escondida, que se coloca entre o limiar do prazer e da obrigação de quem deseja melhorar as próprias habilidades.

Além disso, durante esse processo poderá aprender sobre a relação entre a própria prática e as finalidades sociais do esporte, pois recuperará e refletirá sobre si mesmo e sobre as práticas que realiza e conhece o tempo inteiro, durante essa sequência.

Público-alvo: 7º ano

Duração: 4 aulas



Expectativas de aprendizagem

- Diferenciar esporte educacional, profissional e de lazer.
- Relacionar o processo de aprendizagem das habilidades com o tempo e a quantidade de prática.
- Valorizar a importância de persistir na prática de uma habilidade para melhorar sua qualidade.
- Conhecer dicas que contribuem para a melhoria de uma habilidade e executá-las.
- Conhecer as etapas de um processo de aprendizagem motora.



Recursos e materiais necessários

- Bolas, quadras poliesportivas, projetor, computador.



Aplicação

Aula 1 – As habilidades

Comece a aula mostrando a apresentação de slides com as imagens de diferentes modalidades esportivas e de atletas.



Esportes: Aprendendo habilidades

Pergunte aos alunos quem eles conhecem e por que são atletas reconhecidos. Eles levantarão hipóteses que, geralmente, se aproximam da qualidade técnica dos atletas. Questione, então, o que faz com que um atleta seja classificado como “muito bom”. Respostas aparecerão sobre dom, altura, força, rapidez, habilidade etc.

Continue a conversa indagando como esses atletas aprenderam a executar essas habilidades e, principalmente, como as desenvolveram (dependendo da turma, peça que imaginem esses atletas com 12 anos e qual era a habilidade deles para os diferentes esportes, para contribuir para a discussão). Entre as respostas, é possível que digam que os atletas se desenvolveram desta forma pela frequência com que praticam, pois, é preciso treinar todos os dias para ser profissional.

Introduza os conhecimentos sobre os três estágios da aprendizagem motora para que eles se aprofundem no processo de aprendizagem dos atletas, relacionando-o com o tempo e a quantidade de prática.

Passe uma tarefa para casa em que as fontes de informação podem ser variadas (pais, amigos, vizinhos, literatura etc.): pesquisar sobre a quantidade (horas) e frequência (dias) de treino de um atleta profissional.

Após essa conversa, proponha aos estudantes que façam um circuito, composto pelas seguintes atividades: pênalti do futebol (chutar a bola no gol com goleiro), arremesso do basquete (pode ser lance livre ou não), arremesso do handebol com goleiro (pode ser sete metros ou não) e toques de vôlei (incluindo manchete e toque). Ao final, junte a turma e pergunte se havia pessoas mais baixas que fizeram mais cestas que as mais altas, se os mais fortes fizeram gols com facilidade etc. Anote as respostas para retomar na aula seguinte.

Aula 2 – Treino

Comece a aula em roda, retomando os resultados das pesquisas realizadas em casa e as respostas do final da aula anterior, socializando entre a turma. Possivelmente, os alunos perceberão que tamanho, força e outras características têm influência nas habilidades, mas não são os únicos critérios para se ter mais sucesso na execução das atividades. Além disso, eles analisarão os dados pesquisados, informando que atletas profissionais treinam, em geral, mais de quatro horas por dia, com um ou dois dias de descanso, além dos jogos em campeonatos.

Escolha um esporte, lembre algumas habilidades e, depois, pergunte: “Vocês acham que se treinarem cinco horas por dia essas habilidades melhorariam bastante nesse esporte?”. Se preferir, estabeleça outros paralelos entre o tempo de prática e a qualidade da habilidade adquirida.



A partir das respostas deles, proponha que escolham uma habilidade, treinando-a todos os dias, durante um mês, para verificar se melhoraram ou não. Delimite as habilidades entre as quatro modalidades esportivas utilizadas na aula anterior e, na quadra, divida os alunos entre os quatro grupos de interesse.

Peça que pratiquem em cada grupo jogos similares aos da aula anterior (se escolherem uma habilidade que não esteja no jogo, mude ou crie outro jogo: de passes, de dribles e fintas, ou de ataque e defesa do vôlei). Vai depender da turma, que poderá, inclusive, escolher apenas uma modalidade esportiva.

Durante a atividade, interrompa a prática de cada grupo e estimule os alunos a refletir se eles sabem como fazer para melhorar as habilidades quando as praticam (como receber e passar melhor a bola, dar manchete, chutar etc.). Peça que socializem as informações antes de retomarem a prática.

Como tarefa de casa, peça a eles que façam uma lista com as principais dicas para se melhorar a habilidade escolhida, tendo como parâmetro o nível de habilidade dos profissionais, usando qualquer fonte de informação (pais, amigos, técnicos, literatura etc.).

Aula 3 – Lista de dicas de habilidade

Inicie a aula perguntando se é possível, com as dicas pesquisadas e as informações trocadas em aula, atingirem o nível de qualidade das habilidades dos profissionais. Provavelmente, as respostas serão negativas, ou os alunos vão dizer que precisariam do mesmo tempo de prática dos profissionais. Se essa alternativa não surgir, indague-os por que eles não o alcançaram e retome a questão do tempo de treino.

Depois, pergunte se eles precisam atingir o nível de habilidade dos profissionais para jogar e se divertir e, caso não precisem, qual qualidade de habilidade necessitam para tal objetivo. Compartilhe as respostas e leve os estudantes a reconhecê-las como seu objetivo individual, tendo a si mesmo como parâmetro, e não os profissionais ou outras pessoas que já têm uma habilidade mais desenvolvida.

Em seguida, em cada grupo de interesse, socialize as tarefas e elabore uma lista única. Acrescente à lista as dicas que você conhece sobre cada habilidade. Depois, peça que os estudantes realizem atividades utilizando as habilidades que estão na lista.

Durante essa prática, corrija os estudantes com base nas dicas reunidas e questione-os sobre as dificuldades que ainda sentem. Intervenha com mais dicas ou outras soluções.

Nos últimos 10 minutos, proponha que pratiquem os jogos da aula anterior ou outros relacionados às habilidades discutidas. Como tarefa de casa, solicite que pensem em um ou dois jogos/atividades que favoreçam a prática/treino da habilidade selecionada, de forma individual ou coletiva (exercício ou jogo).



Aula 4 — Esporte educacional, profissional e de lazer

Inicie a aula recebendo as tarefas. Em seguida, pergunte se o futebol jogado na rua é um esporte como o futebol transmitido pelos veículos de comunicação (ou outro exemplo próximo à realidade dos estudantes). Aproveite as respostas para abordar as similaridades e diferenças entre o esporte como educação, profissão ou lazer. Fatores como remuneração, frequência da prática, infraestrutura, objetivos, interesses dos jogadores e repercussão social ajudam a compor os conceitos de esporte educacional, profissional ou de lazer. Caso esses aspectos não apareçam nas respostas, você deve introduzi-los.

Apresente um slide de PowerPoint com a diferenciação entre os conceitos de esporte. Finalize perguntando o que muda em relação às atitudes de um jogador quando se encontra em cada contexto (educacional, profissional e de lazer), ou seja, como os estudantes se portariam em relação às mesmas situações de jogo, mas em diferentes circunstâncias. Coloque em debate situações hipotéticas como:

1. Um jogador de defesa está com a bola, sente uma lesão e deixa a bola escapar perto do jogador de ataque. Se você fosse o atacante, o que faria em cada contexto?
2. Um jogador de ataque, que tem pouca habilidade de recepção, vai receber uma bola. O que você, como jogador de defesa, faria em cada contexto?
3. Em cada contexto, como você realizaria um chute, um arremesso a gol ou um saque sabendo que o adversário é iniciante no esporte?

Encerre o debate, propondo, como tarefa de casa, que os alunos criem, por escrito, mais dois exemplos semelhantes aos debatidos, com as devidas respostas.



Como saber se o aluno aprendeu

As respostas da última tarefa de casa apontam para o quanto cada estudante sabe diferenciar o esporte educacional, do profissional e de lazer, uma vez que as atitudes estão diretamente ligadas ao contexto em que as situações ocorrem. Ou seja: os alunos mostrarão o quanto compreenderam sobre cada conceito por meio das atitudes e justificativas apresentadas.

Ao elaborar a lista de dicas e ao tentar praticar e propor jogos/atividades que melhorem a qualidade de movimento, os alunos indicarão se aprenderam bem os critérios que levam uma pessoa a aprender/desenvolver habilidades.

As discussões são um excelente momento para verificar como eles pensam, partindo de suas argumentações e opiniões, embora não devam ser o único meio de avaliação.