



Esta unidade olha o objeto estrutural da educação física: o corpo. Conhecê-lo é conhecer a si mesmo; é saber quem você é e como está; é analisar as próprias qualidades e defeitos.

O olhar voltado às questões posturais segue um padrão estabelecido. O interessante é perceber que esse padrão não é o normal. O mais comum é ter desvios posturais: a maioria da população os tem. Informar isso aos alunos é importante para que tenham outro olhar sobre o corpo.

Abordar lordose, cifose, escoliose etc. é abordar a formação do corpo e algumas consequências.

Nesta proposta, pretende-se que os alunos conheçam e aprendam a lidar com tais problemas, no sentido de identificar suas causas, preveni-los e corrigi-los. Fazer essa identificação é relacionar o corpo com a esfera cognitiva e afetiva. Possibilitar ao aluno o conhecimento sobre o próprio corpo é torná-lo mais autônomo.

As estratégias podem variar. Aqui, busca-se a construção coletiva, a aproximação dos pares a partir da intimidade e o olhar sobre o corpo por um viés científico de estudo, para facilitar a aproximação do adolescente com o próprio corpo e com o do outro.

**Público-alvo: 9º ano**

**Duração: 3 aulas**



### Expectativas de aprendizagem

- Conhecer as principais deficiências posturais.
- Estabelecer relações entre as características posturais e a maneira individual de ser.
- Elencar possíveis exercícios que contribuam para as correções posturais.
- Reconhecer a necessidade de transformação de hábitos corporais para prevenção ou correção da postura.



### Recursos e materiais necessários

- Simetrógrafo (aparelho utilizado para avaliar a postura)
- Projetor para apresentação de slides.
- Pesos (halteres ou adaptações).
- Colchonetes.
- Elásticos (tripa de mico).



## Aplicação

### Aula 1 – Deficiências posturais

Comece a aula apresentando o tema “Corpo humano”, como é e como pode expressar sentimentos, pensamentos, personalidade sem a pessoa ter consciência. Pergunte aos alunos se sabem o que é puberdade e o que caracteriza essa fase. As respostas trarão ideias de mudança, adolescência, crescimento, alterações hormonais e outras transformações corporais. A partir delas, relacione-as com a postura corporal das pessoas. Será que essa postura foi formada na adolescência? O que define o padrão postural de uma pessoa? As práticas corporais, as características genéticas e a influência das emoções devem constar nas respostas.

A partir dessa conversa inicial, use a apresentação de slides que trata das deficiências posturais, que são normalmente ligadas aos vícios de postura.



### Educação Física: eu e meu corpo

Nessa apresentação, os alunos verão as definições de questões posturais, como identificá-las e exercícios para corrigi-las. Saberão, também, que existe uma relação entre o jeito de ser da pessoa com a própria postura.

Ao final da apresentação, peça aos alunos, como tarefa de casa, que pesquisem pelo menos dois exercícios que ajudem na correção da postura, de acordo com uma deficiência definida por eles mesmos.

### Aula 2 – Análise

Separe os alunos em grupos de quatro ou cinco integrantes para avaliarem a própria postura corporal. Cada grupo deverá ter um simetrógrafo.

Os alunos de cada grupo se revezarão entre as funções de avaliador (dois por grupo), avaliado e, ainda, na de quem indica quais exercícios o avaliado deverá fazer para corrigir a postura, caso seja necessário (deve-se indicar pelo menos seis exercícios). Os alunos devem ter os critérios de avaliação postural por escrito. Isso pode ser copiado das anotações da aula anterior (apresentação de slides) ou entregue por você.

Os alunos que terão a responsabilidade de elaborar a lista dos seis exercícios para correção postural podem utilizar as próprias tarefas de casa ou as dos colegas.



Enquanto os grupos realizam o trabalho, você deve circular por eles para ajudar no esclarecimento de dúvidas conceituais e procedimentais.

### Aula 3 – Ficha pessoal

Nesta aula, passe as tarefas, descritas a seguir, aos alunos para que utilizem o que já construíram, dando continuidade ao processo de aprendizagem.

Diga a eles que, a partir do guia de exercícios elaborado pelos colegas, todos do grupo deverão fazê-los para verificar se, de fato, cumprem o objetivo de auxiliar na correção postural. Além disso, os alunos devem listar as possíveis causas que levaram ao desenvolvimento da deficiência postural de cada um. Mais uma vez, é importante que você circule pelos grupos auxiliando no desenvolvimento da proposta. Ao final da aula, é preciso que todos entreguem uma ficha com a deficiência postural apresentada, os exercícios de correção e as possíveis causas que levaram ao problema.

Termine a aula com uma conversa sobre dois pontos relevantes do aprendizado: (1) a importância de aprenderem este conteúdo e olhar para o corpo a partir da “normalidade”, sabendo a diferença dos corpos e (2) a relação entre boa postura e vida saudável. Anote as colocações dos alunos como forma de avaliação.



### Como saber se o aluno aprendeu

O principal instrumento de avaliação é a ficha final entregue pelos alunos, pois nela você poderá identificar o quanto aprenderam sobre a prescrição dos exercícios, a avaliação postural e as relações do corpo com o jeito de ser do aluno (pela lista de possíveis causas do desvio postural).

Além disso, nas aulas 2 e 3, ao circular pelos grupos, você pode verificar pelas dúvidas e comentários o quanto os alunos estão aprendendo.

A lição de casa, com exercícios para correção postural, também é um instrumento que avalia se aprenderam a identificar a deficiência postural e os exercícios para corrigi-la.