

Evento: XXV Seminário de Iniciação Científica

EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: RELATO SOBRE A REALIZAÇÃO DE TESTES MOTORES E APTIDÃO FÍSICA¹ PHYSICAL EDUCATION IN HIGH SCHOOL: REPORT ON THE PERFORMANCE OF MOTOR TESTS AND PHYSICAL FITNESS

Tais Raquel Garros Calegari², Robson Mittelstaedt³

¹ Relato de Experiência sobre as aulas de Educação Física no Ensino Médio, a partir da Inserção do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação a Docência-PIBID/UNIJUI

² Tais Raquel Garros Calegari, professora da Escola Técnica Estadual 25 de Julho, Supervisora do PIBID/UNIJUI, 25 de JULHO e egressa do Curso de Educação Física, Licenciatura e Bacharelado pela UNIJUI-Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, taiscalegari@yahoo.com.br

³ Robson Mittelstaedt, aluno do Curso de Graduação em Educação Física da UNIJUI - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, bolsista PIBID/UNIJUI, robsonmitle22@yahoo.com

INTRODUÇÃO

O presente relato objetiva descrever a aplicação e desenvolvimento de testes motores durante as aulas de Educação Física no Ensino Médio. O texto se passa na escola Técnica Estadual 25 de Julho na Cidade de Ijuí-RS, estando articulado com o Programa de Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência - PIBID/UNIJUI.

Na escola/parceira, o desenvolvimento das inúmeras atribuições do bolsista parte da seguinte perspectiva: o professor da rede recebe uma bolsa, e o acadêmico/bolsista recebe outro valor de bolsa. Dentro das especificidades das tarefas que devem ser cumpridas nesse primeiro momento na escola/parceira, é o monitoramento e o auxílio ao professor da rede no sentido de contribuir para o aprendizado dos alunos. Este auxílio acontece através da troca de ideias, montagem em conjunto de tarefas aos alunos, em planos de aula, além, de auxiliar o professor na escola, durante o andamento da disciplina.

O aluno que ingressa no Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho de Ijuí, vem das mais diversas realidades de experiências realizadas em torno da Educação Física escolar. Neste contexto a Educação Física se preocupa em fazer com que este sujeito saiba da importância da atividade física em relação as suas vidas, para buscar uma melhor compreensão do desenvolvimento do seu corpo. Conforme Nista-Piccolo e Moreira, (2012, p11-12):

“A dificuldade do professor em estimular os alunos para a prática da atividade física, pois, muitas vezes, essas aulas acontecem no período contrário ao horário escolar, e, nessa fase da vida, os interesses estão voltados a outras atividades, como internet, participação em redes sociais etc.”.

Durante o acompanhamento/monitoramento dos alunos na escola, percebeu-se uma dificuldade

Evento: XXV Seminário de Iniciação Científica

em fazer com que os alunos participassem das aulas de Educação Física. Para estimular esses jovens, foi planejada a realização de alguns exercícios físicos em forma de uma bateria de testes motores, a qual contém atividades relacionadas ao desempenho motor e a aptidão física dos alunos.

Neste sentido, os testes no Ensino Médio podem ser considerados importantes, pois é assim que afirma Tritschler, citado por Lourenço et al.(2013, p. 11)(...)“o instrumento ou procedimento utilizado para se obter uma resposta observável sobre as variáveis de interesse, ou mesmo fornecer informações sobre essas variáveis, é denominado teste”.

O principal objetivo deste artigo é descrever como foi a experiência realizada no desenvolvimento dos testes motores no Ensino Médio, nessa realidade, partindo da inserção do PIBID/UNIJUI durante o primeiro semestre de 2017, como também as reflexões que alunos fazem sobre as aulas da Educação Física escolar.

METODOLOGIA

A tabela de testes foi adaptada à realidade da escola. Ela conta com seis testes ao total, sendo referentes à aptidão física e ao desempenho motor. São eles: aptidão física: IMC (índice de massa corporal), flexibilidade, força resistência e resistência aeróbia. Desempenho motor: força explosiva de membros inferiores. Participam da aplicação dos testes todas as turmas de Ensino Médio (1º 2º e 3º anos). As turmas são mistas (meninos e meninas), abrangendo a faixa etária de 14 a 18 anos. A composição das turmas varia de 25 a 32 alunos por turma.

A cada trimestre são reservadas cerca de oito aulas, quatro encontros para a realização dos testes. A cada aula realizada, são feitos dois tipos de testes diferentes com todos os alunos da turma. Cada aluno possui sua ficha individual, para acompanhamento e avaliação de seu desempenho, durante o ano letivo de 2017.

Para o desenvolvimento e aplicação dos testes, a metodologia adotada é a seguinte: Realização da primeira rodada dos testes, avaliação sobre os seus resultados. Realização da segunda rodada de testes, avaliação dos mesmos. Realização da terceira rodada de testes, avaliação dos resultados obtidos de uma forma geral.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As atividades foram aplicadas em todas as turmas do Ensino Médio, sendo que os alunos dos primeiros anos solicitaram a realização deste instrumento, pois grande parte já possuía o esclarecimento desde o Ensino Fundamental. Com as turmas dos segundos e terceiros anos se deu continuidade ao trabalho já desenvolvido no ano anterior.

Para a realização dos testes, foi criada uma tabela. Esta tabela é dividida por trimestres (mesmo que a escola esta dividida por semestre) para melhor acompanhamento dos alunos. A primeira bateria de testes foi realizada em maio, a segunda em agosto e a última em novembro. Cada aluno

Evento: XXV Seminário de Iniciação Científica

possui a sua tabela e faz as suas anotações conforme o número de repetições e sua respectiva classificação. Os critérios para classificação foram adotados do material do PROESP-BR-Projeto Esporte Brasil.

Com antecedência é solicitado que cada aluno providencie a sua tabela. Após se faz a explicação dela num todo para o grupo de alunos, falando sobre cada exercício. Na primeira aula se fez o cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal). Nos primeiros anos a professora de matemática também trabalhou com esse dado em sala de aula, auxiliando no entendimento deste cálculo sobre o IMC. Durante esta atividade, ficou evidenciada a atenção de alguns alunos, em acharem que estavam no peso ideal, mas após o resultado do cálculo realizado, acabaram descobrindo que estão com o sobrepeso. Percebemos o grande interesse e motivação dos alunos na realização desta proposta.

Na segunda aula foi trabalhado com a força resistência (abdominal) e força muscular (flexão de braços). Teste de força resistência abdominal: realizou-se o exercício contando o número de repetições em um minuto corrido. Nesta tarefa percebeu-se uma grande dificuldade dos alunos na realização do abdominal, a grande maioria não atingiu o número ideal de abdominais de acordo com a tabela da PROESP. O outro teste realizado no dia foi o teste de força muscular flexão de braços, também realizado contando o número de repetições em um minuto. Neste teste, percebeu-se maior dificuldade das meninas em relação aos meninos no número de repetições de flexão de braços, pois a grande maioria das meninas ficou um pouco abaixo do resultado sugerido na tabela referencia do PROESP.

Na terceira aula foi realizado o teste da flexibilidade e o de força explosiva dos membros inferiores: salto em distância parado. A flexibilidade é verificada utilizando uma fita métrica e uma fita adesiva. A fita métrica é estendida no chão e, na marca de 35 cm coloca-se um pedaço de 30 cm de fita adesiva atravessada para manter presa no chão. O aluno senta-se com a extremidade 0 (zero) da fita métrica entre as pernas. Seus calcanhares devem estar separados cerca de 30 centímetros. Com os joelhos estendidos e as mãos sobrepostas, o aluno inclina-se lentamente e estende as mãos o mais distante possível, devendo manter-se nessa posição tempo suficiente para a distância ser marcada. Oportunizam-se duas tentativas, anotando a maior marca realizada. Na execução deste teste, percebeu-se grande facilidade dos alunos em realizá-lo, a maioria já havia realizado estes testes, tendo conhecimento do seu funcionamento.

O salto em distância parado é realizado no plano horizontal. A referência é a colocação dos pés - na verdade, a ponta dos pés - imediatamente antes do início da marcação combinada com a turma, com as pernas afastadas na mesma proporção dos quadris, joelhos semiflexionados e tronco ligeiramente projetado para frente; a distância de salto é medida tomando como referência o calcanhar quando este toca o solo após a execução do salto. Para isso, deve-se considerar o calcanhar que estiver mais próximo do ponto de origem do salto. A medida é feita com uma trena. O melhor resultado de três tentativas executadas será registrado. O salto parado nenhum aluno teve dificuldade em realizá-lo, a maioria esteve nos parâmetros da tabela na realização deste teste.

Na quarta aula foi realizado o Teste de Cooper (doze minutos correndo ou caminhando). Realizado

Evento: XXV Seminário de Iniciação Científica

na quadra da escola, que possui 92m de distância a ser percorrido por volta. Ao final da corrida e/ou caminhada o aluno multiplica o número de voltas dadas pela metragem da quadra, resultando na sua quilometragem final. Neste teste a maioria dos alunos apresentou enormes dificuldades, a turma achou este teste difícil, optando em caminhar ao redor da quadra, ao invés de realizar a prova correndo, sendo assim, poucos alunos atingiram o objetivo determinado pela tabela PROESP.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O principal objetivo desta escrita foi descrever a aplicação de testes motores no Ensino Médio. Após a aplicação e desenvolvimento dos testes motores, percebeu-se que os educandos se preocupam muito em saber como estão as capacidades motoras e físicas de seus corpos. A grande maioria levou muito a sério praticar os testes, questionando o seu desempenho após a realização. Referente à avaliação destas tarefas, os alunos são avaliados pelo fazer e não pela classificação obtida, tendo como meta pessoal melhorar ou manter os números obtidos no trimestre, sempre realizando uma auto avaliação do seu desempenho motor e físico.

A participação e a aceitação são muito satisfatórias por parte dos alunos, mostrando que se preocupam com os seus corpos. É importante ressaltar o auxílio e o acompanhamento do PIBID/UNIJUI nesta relação/interação entre professor e acadêmico, escola e universidade, teoria e prática, auxiliando no desenvolvimento dos testes e no incentivo com os alunos para a busca de melhores marcas, fazendo com que eles entendam e compreendam como está o seu desempenho.

Palavras Chaves: aluno; desempenho; professor; teste.

Keywords: student; performance; teacher; test.

Referências:

Caderno de Referencia Esporte. Avaliação Física. Fundação Vale. Brasília 2013. Disponível em: <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002250/225004POR.pdf> acessado em 11/06/17

NISTA-PICCOLO, V.L; MOREIRA, W.W. **Esportes Para a Vida no Ensino Médio**. São Paulo: Telos, 2012.

PROESP - BR Projeto Esporte Brasil. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/proesp/index.php> acessado em 11/06/17.