



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

JOYCIELLE DIAS DAS MERCÊS

**EDUCAÇÃO FÍSICA: ALÉM DO “ROLA A BOLA”
LIMITES E POSSIBILIDADES**

**ARIQUEMES-RO
2017**

JOYCIELLE DIAS DAS MERCÊS

**EDUCAÇÃO FÍSICA: ALÉM DO “ROLA A BOLA”
LIMITES E POSSIBILIDADES**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao programa de Graduação em Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial à obtenção do título de licenciatura em Educação Física.

Prof. Orientador: Dr. Miguel F. Menezes

Ariquemes - RO
2017

Joycielle Dias das Mercês

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao programa de Graduação em Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial à obtenção do título de licenciatura em Educação Física.

Prof. Dr. Miguel Furtado Menezes
Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA

Prof. Me. Leonardo Alfonso Manzano
Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA

Prof. Esp. Osvaldo Homero Garcia Cordero
Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA

Ariquemes, _____ de _____ 2017.

A Ray Mercês, por acreditar em mim, e por ser minha maior e melhor inspiração.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus por ter me dado sabedoria e força para chegar até aqui;

Ao meu pai Jorge Mercês, um homem honrado, que foi fundamental em todos os momentos da minha vida;

Minha irmã Rebeca Mercês, meu maior tesouro e meu melhor presente;

Agradeço também a pessoa mais importante em minha vida, Ray Mercês;

A minha melhor amiga Nayane Farias, que esteve presente em todos os momentos da minha vida acadêmica;

A Danielle Mota, pela grande amizade que construímos;

A irmã Amélia e família que foram incansáveis e não mediram esforços para me ajudar;

A Amanda Dresch, por ter sido incansável, por se fazer presente em todos os momentos de dificuldades que enfrentei e ter me mantido de pé;

E a todos que, de alguma forma, colaboraram para a realização e finalização deste trabalho.

“A tarefa não é tanto ver aquilo que ninguém viu, mas pensar o que ninguém ainda pensou sobre aquilo que todo mundo vê.”

Arthur Schopenhauer

RESUMO

O presente estudo teve como foco refletir sobre a maneira que a Educação Física é aplicada aos alunos hoje, e porque eles não aceitam tão bem outra atividade que não seja o futsal. Tendo como principal objetivo ressaltar a importância da criatividade do professor nas aulas. É fundamental reconhecermos que o professor é a parte principal do crescimento e desenvolvimento escolar do aluno. O trabalho mostra também, a importância do professor de Educação Física capacitado e com empenho em oferecer o melhor da matéria aos seus alunos, mostrando que mesmo com diversas dificuldades encontradas pelo caminho o professor pode sim fazer um grande trabalho na escola. Serão apresentadas algumas das diversas possibilidades de ensinar a Educação Física diferente do que estamos acostumados a ver. O objetivo desta pesquisa é, baseado em bibliografias pertinentes, discutir o que leva professores de Educação Física a não ensinarem todas as modalidades esportivas aprendidas no decorrer da graduação, assim como discorrer a respeito dos benefícios de uma disciplina bem aplicada pelo professor motivado em fazer a diferença, mesmo quando o mesmo não é abastecido de estrutura e materiais adequados.

Palavras chave: Educação Física; professor; criatividade.

ABSTRACT

The present study focused on reflecting on the way that physical education is applied to students today, and because they do not accept as well another activity other than futsal. With the main objective of highlighting the importance of the teacher's creativity in class. It is crucial to recognise that the teacher is the main part of the student's growth and school development. The work shows also, the importance of the teacher of physical education empowered and with commitment to offer the best of the matter to his pupils, showing that even with several difficulties encountered by the way the teacher can do a great job at school. Some of the various possibilities of teaching physical education differ from what we are accustomed to. The purpose of this research is, based on relevant bibliographies, to discuss what leads physical education teachers not to teach all Sporting modalities learned in the course of graduation, as well as to dispense with the benefits of a discipline that has been properly applied by the teacher motivated to make a difference, even when the same is not supplied with adequate structure and materials.

Keywords: physical education; Professor; creativity.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CONFED	Conselho Federal de Educação Física
CREF	Conselhos Regionais de Educação Física
EF	Educação Física
LDB	Lei de Diretrizes e Bases
PCN's	Parâmetros Curriculares Nacionais

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	13
2 OBJETIVOS	15
2.1 OBJETIVO GERAL	15
2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	15
3 METODOLOGIA	16
4 REVISÃO DE LITERATURA	17
4.1 EDUCAÇÃO FÍSICA NO MUNDO	17
EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL.....	18
4.2 MODALIDADES ESPORTIVAS COMO MEIOS DE PRÁTICAS NAS AULAS.....	20
4.3 O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE INCLUSÃO SOCIAL E FORMADORA DOS CONCEITOS DE CIDADANIA DA POPULAÇÃO	22
4.4 A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA FORMAÇÃO DO “CORPO SAUDÁVEL”, RESULTANDO NA MELHORA DA QUALIDADE VIDA	23
CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
REFERÊNCIAS	27

INTRODUÇÃO

Um dos maiores motivadores para a realização desta pesquisa, é o incômodo pessoal com a forma que as aulas de Educação Física estão sendo lecionadas por professores nas escolas.

Muitos professores estão levando a Educação Física de maneira errada para as salas de aula, dando preferência aos alunos que só querem “jogar bola” e deixando de lado, talvez, grandes talentos que podiam ser encontrados se as aulas fossem realmente aplicadas corretamente, dando ênfase as diversas modalidades e esportes que a verdadeira Educação Física tem a oferecer.

O esporte é o veículo mais utilizado como forma de difusão do movimento corporal, porém o que vemos na realidade das escolas é que apenas o “rola a bola” está sendo utilizado nas aulas de Educação Física. O rola bola vem a ser o futsal, mas não podemos dizer que o esporte em si está sendo ensinado, pois na aula o professor deixa os alunos fazerem suas regras, deixando-os livres para “jogar bola”.

O que fica em questionamento é o seguinte:

- O que acontece com todo o conteúdo aprendido no decorrer da formação? --- Porque não são utilizados?

- Falta de espaço, de motivação, de material? Comodismo? Falta de aceitação destes conteúdos pela sociedade?

- Ou será que os professores desenvolvem somente os conteúdos com os quais têm maior afinidade?

Na perspectiva de Oliveira (2004) a Educação Física existe em função do homem, enquanto ser individual e social, sendo assim temos que entender o indivíduo como um todo, nas suas várias formas de se relacionar com o mundo e a

Educação Física como Cultura Corporal de Movimento têm que estar atenta as individualidades.

Com isso, pode-se perguntar: Como é vista a Educação Física no ambiente escolar?

As aulas de Educação Física estão voltadas às práticas esportivas, dando importância às técnicas e ainda considerando poucas práticas (futsal e voleibol). Considerando que a criança seja um ser sociocultural, vemos que essas aulas voltadas exclusivamente às técnicas esportivas quebram a formação integral da criança, deixando de lado fatores como respeito mútuo, cooperação e afetividade, que são a base para a criança viver em sociedade (GUIMARÃES et al., 2001).

É fundamental entendermos que a Educação Física não pode ser relacionada somente a esportes, a importância das aulas de educação física vai muito além de quatro linhas dentro de uma quadra. Educação física muito tem a ver com o desenvolvimento cultural da criança, o respeito mútuo, honestidade, obediência, e além disso, quando o professor consegue passar, de maneira clara e oferecendo todo o conteúdo recebido na graduação e no decorrer da vida, ele se transforma em um espelho para seu aluno, que futuramente pode vir a ser um grande profissional e até mesmo um exímio professor de Educação Física.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Discernir a abrangência e possibilidades das aulas práticas de Educação Física.

2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Entender sobre a história da Educação Física e seu percurso no Brasil e no mundo;
- Apresentar outras modalidades esportivas como meios de práticas nas aulas;
- Mostrar o papel da Educação Física como instrumento de inclusão social e formadora dos conceitos de cidadania da população
- Elencar a importância da Educação Física na formação do “corpo saudável”, resultando na melhora da qualidade de vida.

3 METODOLOGIA

O presente estudo baseia-se em um estudo bibliográfico para se entender mais sobre a abrangência e possibilidades que a Educação Física é capaz de oferecer, os materiais utilizados serão os encontrados em livros, periódicos científicos (jornais, revistas) impressos ou disponíveis na internet, artigos e a legislação pertinente ao assunto. O caráter da pesquisa é um pesquisa bibliográfica, onde as opiniões de vários autores acerca da criatividade, sobre a importância do professor e sobre as infinitas possibilidades de se trabalhar nas aulas práticas de Educação Física, revelam a verdadeira contribuição e importância da Educação Física escolar.

Para o desenvolvimento do presente estudo são consultados artigos científicos, usando bases de dados como Scientific Electronic Library – Scielo, Google Acadêmico, Pubmed, Review dentre os anos 1982 à 2017 e em livros da biblioteca Júlio Bordignon da Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA).

Foi realizada uma leitura seletiva, separando artigos que mais importavam ao tema. O andamento de leitura dos artigos foi finalizado por método de leitura interpretativa para comparar o tema proposto.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 EDUCAÇÃO FÍSICA NO MUNDO

Segundo Ramos (1982, p.16), “o homem primitivo, tinha sua vida cotidiana assinalada, sobretudo, por duas grandes preocupações – atacar e defender-se”. Se analisarmos essas técnicas, veremos que desde os primórdios da civilização o homem já realizava atividades físicas de forma natural, o homem sempre precisou de sua força, velocidade, e resistência para sobreviver.

Segundo Junior (2004), a Educação Física passa por vários momentos históricos, empenhada a contextos políticos. Em seus primórdios não se vislumbrava esse ramo como o intuito específico, pois se baseava em elementos de finalidade militar educacional e religioso. O esporte era mais visando simular combates, caças e rituais religiosos. Como pode-se perceber na Grécia Antiga, o esporte era usado como formação geral do homem, baseados em valores morais e pedagógicos.

Na Grécia os gregos usavam o esporte como forma de jogos que eram realizados, na maioria das vezes, como forma de disputa de honra, os espetáculos eram bizarros e sangrentos, pois eram realizados contendo armas e eram disputados até a morte dos gladiadores. Esses jogos ainda envolviam animais, tendo em vista também execuções de criminosos e cristãos.

Na China, um certo imperador guerreiro, Hoang Ti, pensando no progresso do seu povo pregava os exercícios físicos com finalidades higiênicas e terapêuticas além do caráter guerreiro.

Em 1860 foi introduzida nas escolas americanas a Calistenia, que foi o verdadeiro marco do desenvolvimento da ginástica moderna. Sua finalidade era atender as necessidades de uma população que precisava de cuidados, como os: obesos, as crianças, os sedentários, os idosos e também às mulheres.

Por volta dos anos 30, a Educação Física ainda tida como manutenção de um físico saudável passou a ser utilizada durante o processo de industrialização e urbanização no estabelecimento do Novo Estado como prática que ajudava a fortalecer e melhorar a capacidade de produção do trabalhador, favorecendo assim a coletividade, o trabalho em equipe. A partir disso, veio no final da década de 40 ao

início de 60 um esforço para que a educação física se tornasse disciplina comum nos currículos escolares, passando a ter um sentido de promoção de saúde física e disciplina à juventude (GUIMARÃES, et al., 2001).

EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL

A Educação Física no Brasil começou a ser praticada pelos habitantes mais antigos de nossas terras, os indígenas. Segundo Soares (2012) eles praticavam diversas atividades físicas, como a canoagem, natação, lançamento de flechas, lutas, corridas e danças praticadas em rituais e celebrações.

Ainda segundo Soares (2012), os indígenas utilizavam-se de instrumentos feitos por eles mesmos para suas recreações, tendo em sua cultura desde os primórdios a prática da caça e pesca para sua sobrevivência, eles usavam muitos elementos que hoje são relacionados a Educação Física, como por exemplo: arco e flecha, natação, canoagem, entre outros.

Passado algum tempo deu-se o início do desenvolvimento cultural da Educação Física, que ocorreu no período do Brasil império. Segundo Soares (2012), foi nessa época que surgiram os primeiros tratados sobre a Educação Física.

Segundo Ramos (1882), O Início da Educação Física escolar no Brasil, inicialmente denominada Ginástica, ocorreu oficialmente com a reforma Couto Ferraz, em 1851.

Darido e Rangel (2005), citam em seus estudos que a implementação da Ginástica nas escolas, inicialmente ocorreu apenas em parte do Rio de Janeiro, capital da República, e nas escolas militares.

As políticas públicas - Até os anos 60 o processo ficou limitado ao desenvolvimento das estruturas organizacionais e administrativas específicas tais como: Divisão de Educação Física e o Conselho Nacional de Desportos.

Nos anos 90 o esporte passa a ser visto como meio de promoção à saúde acessível a todos manifestada de três formas: esporte educação, esporte

participação e esporte performance. A Educação Física finalmente regulamentada é de fato e de direito uma profissão a qual compete mediar e conduzir todo o processo.

Em 1996, com a reformulação dos PCNs, é ressaltada a importância da articulação da Educação Física entre o aprender a fazer, o saber por que se está fazendo e como relacionar-se nesse saber (Brasil., 1997).

Em 1996 houve a Lei de Diretrizes e Bases onde houve um esforço de reformulação das propostas curriculares, onde a Educação Física foi aceita definitivamente como componente curricular da educação básica, sendo responsável assim pelo desenvolvimento de outras práticas corporais além de esportes (como por exemplo: dança, ginástica geral, jogos e lutas) contribuindo cada vez mais na formação da criança (GUIMARÃES, et al., 2001).

Em 1998 foi criado o Conselho Federal de Educação Física – CONFEF Lei nº 9696/98 - uma entidade civil sem fins lucrativos, com sede e foro na cidade do Rio de Janeiro, que visa orientar, disciplinar e fiscalizar o exercício das atividades próprias dos profissionais de Educação Física (BRASIL, 1998).

De acordo com Brasil (1998) a ideia principal do CONFEF era limitar quem poderia ou não atuar na área de Educação Física, então criou-se os Conselhos Regionais de Educação Física – CREF, para ajudar na fiscalização e para assegurar que só os profissionais registrados no CREF possam atuar na área.

Já em setembro de 2016 houve uma reviravolta na LDB, o atual presidente, Michel Temer, propôs uma reforma no ensino médio, aprovada pelo senado logo em seguida. A reforma traz algumas mudanças, e uma delas é que a Educação Física não será mais obrigatória no ensino médio, e outra é que profissionais graduados sem licenciatura poderão fazer uma complementação pedagógica para que estejam qualificados a ministrar aulas. (RODRIGUES, 2016)

4.2 MODALIDADES ESPORTIVAS COMO MEIOS DE PRÁTICAS NAS AULAS

A diversidade de exercícios e o leque de possibilidades que a Educação Física oferece são grandes, as aulas práticas podem deixar de ser monótonas e passarem a ser prazerosas e diversificadas. Cabe ao professor na hora de montar o Plano de Ensino ter criatividade, diversificar a maneira de como irá trabalhar e mostrar domínio sobre o conteúdo quando aplicado nas aulas práticas.

É necessário que o professor domine o conteúdo de ensino, reconhecendo os conceitos básicos do assunto em pauta e das relações que se estabelecem entre elas, para desta forma ter tranquilidade para passar o conhecimento necessário ao seu aluno. (KUZMINSKI, S/A, p. 663)

Segundo Darido (2005) a Educação Física não somente pode oferecer esportes como: futsal, futebol, voleibol, basquetebol, entre outros. Como também pode/deve ensinar a importância da afetividade, cooperação, respeito, trabalho em equipe e a convivência com diferentes pessoas e grupos, adotando para isto estratégias adequadas, para facilitar o aprendizado do aluno.

A introdução de novas modalidades esportivas nas aulas é um ponto muito importante a se ressaltar, a maneira que o professor irá ensinar deve ser bem aceita pela turma. Para os alunos compreenderem que atletismo, ginástica, dança, jogos e brincadeiras também fazem parte da matéria de educação física é necessário que haja uma mudança na forma com que os conteúdos são passados nas aulas teóricas e práticas.

De acordo com Betti (1999) fazer uma mudança radical nas aulas é necessário, mas é importante também a maneira com que o professor fará essa mudança. Sabemos que a Educação Física se resume, hoje, em “jogar bola”, tirar bruscamente dos alunos esse vício, requer uma mudança bem feita, tanto na didática do professor como na maneira que será passado para os alunos nas aulas em quadra.

Para os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), “Mesmo que não se tenha uma quadra convencional, é possível adaptar espaços para as aulas de Educação

Física [...]. O professor pode utilizar um pátio, um jardim, um campinho, dentro ou próximo à escola, para realizar as atividades de Educação Física.”

Segundo Moraes (1998), citado por Krug (2012), “a falta de estimulação adequada e ainda censuras descabidas prejudicam o interesse e aprendizagem do aluno. O professor deve inteirar-se do mundo do aluno e junto com ele descobrir maneiras de aumentar o nível de aprendizagem, o rendimento na aula, e através de métodos e atividades alternativas e motivadoras alcançar os objetivos pretendidos.”

Ainda de acordo com o PCN, “o lazer e a disponibilidade de espaços para atividades lúdicas e esportivas são necessidades básicas e, por isso, direitos do cidadão. Os alunos podem compreender que os esportes e as demais atividades corporais não devem ser privilégio apenas dos esportistas ou das pessoas em condições de pagar por academias e clubes. Dar valor a essas atividades e reivindicar o acesso a elas para todos é um posicionamento que pode ser adotado a partir dos conhecimentos adquiridos nas aulas de Educação Física.”

Deve ser incluído nas aulas de Educação Física as práticas que sempre existiram mas que são poucas vezes utilizadas, são muito eficientes e que contribuem para uma melhor socialização e interação dos alunos. Essa prática inclui diversas modalidades como a dança, brincadeiras, jogos cooperativos, atividades interdisciplinares, brincadeiras e jogos inclusivos. Estas são algumas das modalidades que o professor pode vir a acrescentar em suas aulas, para que elas não se tornem monótonas.

Todas essas modalidades citadas a cima tem como principais características a socialização, interação, participação, cooperação e principalmente inclusão. Os jogos cooperativos, por exemplo, o professor pode tirar grande proveito dessa modalidade tendo em vista que a característica do jogo cooperativo é o trabalho em grupo, é um jogo sem competição, onde todos ganham e aprendem a confiar e incentivar o colega.

Na dança é possível trabalhar a cultura corporal do aluno, a estimulação de todas as capacidades psicomotoras, além da interação por completa de todos os alunos.

Segundo BARBOSA (2014), a dança favorece a professores de Educação Física, com várias possibilidades a serem trabalhadas, não de forma mecânica, ou apenas reproduzindo o que a mídia mostra, mas como uma proposta educativa que deve ser trabalhada com criatividade, expressão e comunicação, realizando ligações entre a crítica, a estética, o educativo, entre outros.

Para Kishimoto (1999), a brincadeira enquanto manifestação livre e espontânea da cultura popular tem a função de perpetuar a cultura infantil, desenvolver formas de convivência social, e permitir o prazer de brincar. Por pertencer a categoria de experiências transmitidas espontaneamente conforme motivações internas da criança a brincadeira infantil garante a presença do lúdico, da situação imaginária.

Essas são algumas, dentre as diversas possibilidades para se trabalhar em sala de aula, uma aula diversificada se torna prazerosa e contribui para o desenvolvimento dos alunos.

4.3 O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE INCLUSÃO SOCIAL E FORMADORA DOS CONCEITOS DE CIDADANIA DA POPULAÇÃO

Neto (2011) cita em seus estudos que o desenvolvimento de habilidades motoras e a interação com um conjunto de movimentos corporais que ajudam nos processos cognitivo, psicológico e de sociabilidade e visão cidadã também são características associadas à Educação Física.

A Educação Física não só pode como deve incluir todos os alunos, sem exceção. Tenha o aluno alguma deficiência ou não, é papel do professor incluir todos os alunos em sua aula e fazer com que eles aceitem que a cor da pele, sexo ou a condição financeira não contribuem em nada para o caráter.

Segundo Lourenço (2013) “o processo de reconstrução da Educação Física tem como desafio contribuir com uma educação compreendida como um processo

de formação humana que valoriza não só o domínio de conhecimentos, competências e habilidades, sejam intelectuais ou motoras, mas também a formação estética, política e ética dos educandos.”

Segundo Souza e Júnior (2010) é durante a infância, que a criança tem os primeiros contatos com seus amigos, seja ele na vizinhança ou na Escola. A socialização é uma das principais vantagens da prática da Educação Física escolar, pois é durante essas atividades que o aluno tem a oportunidade de se sentir aceito pelo grupo e de desenvolver a autoconfiança e as habilidades motoras.

Através de atividades recreativas, jogos lúdicos e passa tempos todos os alunos podem se beneficiar no senso de realização, consciência corporal, desafios físicos e mentais, melhoria da autoestima, expressão criativa, chance de fazer amizades, oportunidade de competir e sistema de cooperação e tudo mais que explore a socialização. (VOOL, 2017)

Ainda segundo Souza e Júnior (2010) A escola é uma principal veiculadora da visão de mundo do indivíduo e por trabalhar a psicomotricidade a Educação Física tem funções importantes na sociedade ao ajudar na formação dos alunos.

A Educação Física escolar orienta cidadania na formação do aluno quando, por exemplo, na prática de atividades corporais desenvolvem características próprias de cidadão seguindo desejos e sentimentos próprios do indivíduo que precisam ser trabalhados, pois a cidadania é uma aquisição que precisa ser conquistada colocando em prática o ensino absorvido nas aulas de Educação Física.

A Educação Física além de incluir ela pode adaptar, ela pode oferecer acessibilidade para os seus praticantes, ela é capaz de oferecer oportunidades iguais, valorizando as diferenças e excluindo qualquer tipo de exclusão.

4.4 A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA FORMAÇÃO DO “CORPO SAUDÁVEL”, RESULTANDO NA MELHORA DA QUALIDADE VIDA

A Educação Física está inteiramente ligada a saúde, pois de todas as disciplinas da escola ela é a responsável por cuidar para que os alunos tenham

conhecimento sobre qualidade de vida, e não somente para que eles saibam, mas para que pratiquem todo o conhecimento adquirido na escola, fora dela.

Ao praticar atividades físicas os alunos tem a vantagem de melhorar a saúde e diminuir riscos de doenças como a obesidade, hipertensão, colesterol alto e doenças respiratórias. Além disso, contribui para desenvolver habilidades nos esportes. É na escola que os alunos aprendem a importância de ter um estilo de vida mais saudável e equilibrado. O professor representa um papel importante para promover uma vida saudável e ativa aos seus alunos.

A EF ensina ao jovem os efeitos do movimento sobre o corpo, o que além de representar de maneira objetiva o que outras disciplinas curriculares apresentam – como a Biologia, por exemplo –, ainda possibilita a interação social e a adoção de hábitos mais saudáveis desde cedo. (NETO, 2011)

Neto (2011) afirma que tanto a parte psicológica quanto a parte do cognitivo deve ser trabalhado já na infância, aliando a Educação Física à educação moral e intelectual, formando cidadãos conscientes e com senso crítico.

A Educação Física deve aproximar o aluno de um conhecimento corporal de movimento, mas de uma forma completa, transmitir conhecimentos sobre a saúde, sobre várias modalidades do mundo dos esportes e do fitness. É preciso também que o conteúdo das aulas seja adaptado à individualidade de cada aluno e ao seu grau de desenvolvimento na atividade. É uma oportunidade de desenvolver potencialidades, buscando promover a inclusão.

O sedentarismo está cada vez mais frequente na vida das pessoas, com o avanço da tecnologia muitas pessoas não fazem mais uma simples caminhada. O sedentarismo afeta muito as crianças, pois jogos em computadores e celulares se tornaram mais interessantes do que as brincadeiras que eram praticadas até pouco tempo atrás. A aula de EF é o único momento capaz de tirar essas crianças do sedentarismo e tentar fazer com que elas gostem de praticar atividades que irão proporcionar qualidade de vida a elas. Para que isso aconteça o professor tem papel fundamental na vida dessas crianças, a maneira como ele irá passar o conteúdo deve ser bem aceita por elas, para que elas gostem e aceitem participar.

A prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. No caso de crianças, pode ajudar no desenvolvimento das habilidades psicomotoras. (BIBLIOMED. 2005)

Já no campo da saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse. Além disso, auxilia também na recuperação da autoestima. Há redução da ansiedade e do estresse, ajudando no tratamento da depressão.

Para Santos (1999) quanto maior o gasto de energia, em atividades físicas habituais, maiores serão os benefícios para a saúde. Porém, as maiores diferenças na incidência de doenças ocorrem entre os indivíduos sedentários e os pouco ativos. Entre os últimos e aqueles que se exercitam mais, a diferença não é tão grande. Assim, não é necessária a prática intensa de atividade física para que se garanta seus benefícios para a saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Educação Física tem como principal objetivo, assim como todas as disciplinas da escola, ensinar e ajudar o aluno a crescer, tanto como indivíduo, como intelectualmente.

A importância da Educação física vai muito além do ensino de esportes. O crescimento do professor dentro da sua área de atuação depende muito da maneira como ele enfrenta as dificuldades e de como ele transmite conhecimento para seus alunos.

Buscou-se mostrar neste trabalho a verdadeira Educação Física, como ela é vista, como é passada por alguns professores, e a real importância da disciplina na vida escolar dos alunos.

Mesmo com toda a dificuldade por falta de material ou espaço para dar aula, mostrou-se que é possível ser um bom professor, independentemente de qualquer dificuldade que possa vir a enfrentar. Basta querer!

Portanto, entendeu-se que o professor é o principal responsável em levar o melhor de seu conhecimento para seus alunos, e os alunos são responsáveis por querer adquirir, da melhor forma possível, esses conhecimentos.

É responsabilidade do professor inovar e diversificar pois o campo de trabalho envolve muitas atividades que podem ser trabalhadas com os alunos como jogos, competições, dança, música, teatro, expressão corporal, práticas de aptidão física, jogos de mímica, gincanas, leituras de textos, trabalhos escritos e práticos, etc. O campo é muito amplo. Basta o professor ser responsável, ter seriedade e muita criatividade. É um trabalho que requer muita criatividade e suor, mas os resultados valem a pena!

REFERÊNCIAS

BARBOSA, I. P. **A dança na educação física escolar e a metodologia crítico-superadora.** P. 03, 2014 Disponível em: <http://docplayer.com.br/152881-A-danca-na-educacao-fisica-escolar-e-a-metodologia-critico-superadora.html>. Acesso em: 01 de dezembro de 2017.

BETTI, I. C. R. **Esporte na escola: mas é só isso, professor?** *Motriz*. v.1, nº1, p.25 -31, 1999. Disponível em: https://fehd.ufg.br/up/73/o/Texto_105_-_Esporte_na_escola_Mas_s_isso_professor_-_Irene_Conceicao_Rangel_Betti.pdf. Acesso em: 03 de abril de 2017.

BIBLIOMED, Inc. **Importância da atividade física.** 2005 Disponível em: <http://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/4772/-1/importancia-da-atividade-fisica.html>. Acesso em: 04 de dezembro de 2017.

BRASIL. Lei Federal nº 9696 de 1º de Setembro de 1998.

Darido, S. C. e Rangel, I. C. A. **Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd169/educacao-fisica-no-brasil-da-origem.htm>. Acesso em 4 de maio de 2017.

DARIDO, S. C. **Educação física na escola: realidade, aspectos legais e possibilidades.** Unesp, São Paulo, S/A. Disponível em: <https://acervodigital.unesp.br/bitstream/123456789/41547/4/01d19t01.pdf>. Acesso em 03 de abril de 2017.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 5 ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GUIMARÃES, A. A. et al., **Educação Física escolar: Atitudes e valores.** Unesp. Motriz, v.17, n.1, p.17-22, 2001. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/07n1/Guimaraes.pdf>. Acesso em 18 de Março de 2017.

JÚNIOR, P. G. **Educação Física Progressista: a pedagogia crítico-social dos conteúdos e a educação física brasileira.** São Paulo: Loyola, 1991.

KISHIMOTO. **Jogo, brinquedo, brincadeira e educação.** São Paulo: Cortez, 1999. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/es/v18n59/18n59a10.pdf>. Acesso em 21 de novembro de 2017.

KRUG, H. N. **A importância da criatividade nas aulas de educação física escolar.** 2012. Disponível em: <http://gepefufsm.blogspot.com.br/2012/04/importancia-da-criatividade-nas-aulas.html>. Acesso em 04 de maio de 2017.

KUZMINSKI, D. M. **O papel do professor de educação física no ensino fundamental – séries iniciais no município de São José dos pinhais.** PUC-PR, S/A. Disponível em:

<http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2005/anaisEvento/documentos/com/TC/C1109.pdf>. Acesso em 03 de abril de 2017.

LOURENÇO, E. C. **Importância da Educação Física**. 2013. Disponível em: <http://eepnoneidsonref.blogspot.com.br/p/importancia-da-educacao-fisica.html>. Acesso em: 05 de dezembro de 2017

LIMA, W. R.; CANEZIM, M. R. C. **Utilizando a Criatividade como Processo de Ensino-Aprendizagem nas Aulas de Educação Física**. S/a. Disponível em: <https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fwww.uel.br%2Feventos%2Fconpef%2Fconpef3%2Ftrabalhos%2Fordem%2F05.07%2F05.07-19.doc>. Acesso em 4 de maio de 2017.

NETO, R. V. S. **A Educação Física na formação de cidadãos saudáveis**. 2011. Disponível em: <http://profraulvsneto.blogspot.com.br/2011/05/educacao-fisica-na-formacao-de-cidadaos.html>. Acesso em: 4 de dezembro de 2017

NUNES, T. C.; COUTO, Y. A. **Educação física escolar e cultura corporal de movimento no processo educacional**. In: I Seminário de Estudos em Educação Física Escolar, São Carlos, 2006. Disponível em: <http://www.eefe.ufscar.br/pdf/tatiana.pdf>. Acesso em 27 de Março de 2017.

OLIVEIRA, C. B. **Mídia, Cultura Corporal e Inclusão: Conteúdos da Educação Física Escolar. Lecturas: Educacion Física y Deportes**, Buenos Aires, v.10. n. 77, 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd77/midia.htm>. Acesso em 27 de Março de 2017.

Parâmetros curriculares nacionais: Educação física / Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília: MEC/SEF, 1997. 96p. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro07.pdf>. Acesso em 28 de abril de 2017.

Ramos, J. J. **Os exercícios físicos na história e na arte**. São Paulo: Ibrasa. 1982. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd169/educacao-fisica-no-brasil-da-origem.htm>. Acesso em 4 de maio de 2017.

RAMOS, Jayr Jordão. **Exercício Físico na História e na arte: do homem primitivo aos nossos dias**. São Paulo: IBRASA, 1982. 353p. Disponível em: <http://espaco10.com.br/blog/2012/09/25/a-historia-da-educacao-fisica-e-a-atividade-fisica-ao-longo-dos-tempos.html#.V1dYmDUrLIU>. Acesso em: 4 de maio de 2017.

RODRIGUES, M. **Governo lança reforma do ensino médio**, 2016. Disponível em: <http://g1.globo.com/educacao/noticia/temer-apresenta-medida-provisoria-da-reforma-do-ensino-medio-veja-destaques.ghtml>. Acesso em 23 de abril de 2017.

SÓCRATES, G. **O ato de planejar e a importância do planejamento na educação do campo**. 2009. Disponível em: <https://www.webartigos.com/artigos/o-ato-de-planejar-e-a-importancia-do-planejamento-na-educacao-do-campo/18166/>. Acesso em 13 de abril de 2017.

Souza, R. N. e Júnior E. F. **A influência da educação física na formação moral do aluno**. EFdeportes 2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd147/educacao-fisica-na-formacao-moral-do-aluno.htm>. Acesso em: 21 de novembro de 2017.

VOOL. Blog, **A Importância da Inclusão na Educação Física Escolar**. 25 de Outubro de 2017. Disponível em: <https://blogeducacaofisica.com.br/inclusao-na-educacao-fisica/>. Acesso em 05 de dezembro de 2017

