

## **Plano de aula: Esportes não convencionais sempre convencem no âmbito escolar**

Autor: Dr. Elionai Dias Soares

Professor de OMF / Anatomia Humana – Cesmac / AL

Curso: Licenciatura em Educação Física – Claretiano / SP

elionaisoares@gmail.com

@soaresbikefit

### **PLANO DE AULA**

1) Título da aula: O coração, os pulmões e os movimentos do corpo no triathlon *indoor*.

2) Tempo necessário para execução: 2 aulas.

3) Etapa de ensino: Ensino fundamental (anos finais).

4) Público alvo: 9º Ano.

5) Objetivos da aula:

- Constatar as alterações ocorridas com o aparelho cardiorrespiratório mediante movimentos corporais na prática do triathlon indoor, trabalhando os conceitos de frequência cardíaca e ventilação pulmonar;

- Compreender a relação de causa e efeito nas respostas cardíacas e pulmonares, decorrentes das atividades motoras voluntárias nas modalidades natação, ciclismo e corrida;

- Interrelacionar o funcionamento dos órgãos componentes dos sistemas respiratório e circulatório, na prática de uma atividade indoor.

6) Recursos / materiais:

Piscina; bicicleta ergométrica; esteira de corrida; cronômetro (relógio); caneta; papel para anotações.

7) Conteúdo:

Aparelho cardiorrespiratório; fisiologia do exercício e triathlon indoor.

8) Estratégias de ensino / procedimentos didáticos:

Dinâmica de atividade prática com investigação de resultados e debate final (roda de conversa) sobre os resultados obtidos.

## 8.1 - AULA 1

### 8.1.1. Explicação inicial:

O professor fará rápida explicação conceitual sobre o triathlon (reprodução de vídeos), definindo a unidade integrada das três modalidades natação, ciclismo e corrida. No entanto, como atividade proposta, a adaptação da prática será restrita ao ambiente controlado (indoor), da seguinte forma: a) natação estacionária em piscina (aluno preso por uma tira, realizando o nado crawl completo; b) ciclismo utilizando bicicleta ergométrica ou rolo de treinamento (com bicicleta regulável); c) corrida em esteira.

### 8.1.2. Divisão dos grupos:

Os alunos serão divididos em dois grupos denominados, à saber: GRUPO A (atletas individuais ou revezamento); b) GRUPO B (alunos pesquisadores).

### 8.1.3. Medição da frequência cardíaca inicial:

Antes do início das atividades físicas, os alunos do GRUPO B deverão mensurar dados referentes aos alunos do GRUPO A, devidamente sentados e em repouso. As medidas iniciais tomadas serão referentes aos batimentos cardíacos em condição de relaxamento corporal (repouso). Para isso, o professor irá incentivar um momento inicial com ausência total de movimentos. Sendo possível, deve-se adequar a intensidade de luz ambiente, com inserção de exercícios respiratórios. Para tal, indica-se a execução de uma música relaxante, em baixo volume. Após 5 minutos de relaxamento, os dados iniciais referentes à frequência cardíaca e respiratória serão anotados. Os alunos do GRUPO B deverão ser orientados para esse momento de mensuração na utilização dos dedos indicador e médio da mão esquerda na região do pulso direito (artéria radial) ou no pescoço (artéria carótida). Para isso, deverão contar as pulsações durante 15 segundos e multiplicar por quatro. Na ocorrência de resultados discrepantes do normalmente esperado, o professor deverá intervir para auxílio da correta mensuração. Os dados iniciais referentes à frequência respiratória (1 minuto) também serão registrados.

### 8.1.4. Prática do triathlon indoor com movimentos corporais de moderada a alta intensidade:

Utilizando a piscina, os rolos de treinamento (ou bicicleta ergométrica); e uma esteira, os alunos serão orientados a realizarem um mini-circuito, composto por 3 simples estações: a) natação estacionária; b) ciclismo indoor; c) corrida em esteira. Cada estação terá seu exercício realizado em 3 minutos, com percepção de esforço entre moderada / máxima. O circuito deverá ocorrer com 3 ciclos completos, sem intervalos, totalizando 9 minutos de atividade.

#### 8.1.5. Mensuração da frequência cardíaca após o triathlon indoor:

Imediatamente após a realização de cada etapa/modalidade do circuito, o GRUPO B deverá mensurar novamente os sinais vitais acima descritos do GRUPO A.

#### 8.1.6. Descanso, respiração e relaxamento:

Os alunos do GRUPO A deverão descansar, ao som da mesma música relaxante do período inicial, durante o período de 10 minutos. Cada aluno terá seus dados novamente registrados, pelos alunos do GRUPO B, após esse momento de descanso e com o devido registro.

### 8.2 - AULA 2

Em formato do instrumento “roda de conversa”, o professor irá constatar, junto com os alunos, o que foi possível apreender:

- Comparação das mensurações antes x depois, com orientação dos diálogos.
- O que você pode observar depois das atividades físicas?
- Como podemos definir frequência cardíaca e ventilação pulmonar?
- Como se dá a frequência cardíaca mediante prática de triathlon indoor?
- Como podemos medir a frequência cardíaca? E a frequência respiratória?
- O que acontece com o corpo humano, coração e pulmões quando praticamos o triathlon indoor?

#### 9) Considerações Finais:

Como sugestão de trabalho interdisciplinar será indicado a realização de trabalho de campo solicitando entrevista (pessoal ou online) com profissionais da educação física com experiência em treinamento em triathlon. Os alunos deverão formular perguntas sobre os benefícios da prática esportiva em

detrimento das principais limitações encontradas pelos treinadores. A avaliação ocorrerá durante todo o processo, sendo do tipo formativa, com acompanhamento dos resultados obtidos e debate final entre alunos e professor.

## **Referências**

BELLAGUARDA, A. Revista Mundo tri: Treino indoor de bike funciona mesmo? Disponível em: <<http://www.mundotri.com.br>> Acesso em 3. Abr. 2019.

DAOLIO, J. Da cultura do corpo. 6. ed. Campinas: Papirus, 1995.

GAIARSA, J. A. Couraça Muscular do caráter: Wilhelm Reich. São Paulo: Ágora, 1984.

HUNGER, D. A. C. F.; SOUZA NETO, S. História e currículo em educação física: corpo e “corpos” fragmentados... In: CONGRESSO BRASILEIRO DE HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTE, LAZER E DANÇA. 8, 2002. Anais, Ponta Grossa: UFPr, 2002, v.1. p. 35-43.

LORENZETTO, L. A.; MATTHIESEN, S. Q. Práticas corporais alternativas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.