

# Descobrendo meu esporte

Experimentação de modalidades esportivas

TAGS: #Adolescencia | #PraticaPedagogica | #Corpo | #EducacaoFisica



## OBJETIVOS:

- + Criar oportunidades para os estudantes descobrirem seu esporte favorito
- + Estimular os alunos a praticar mais esportes e atividades físicas
- + Combater o sedentarismo e a obesidade entre os adolescentes

## CONTEXTO

As aulas de Educação Física são geralmente dedicadas a esportes consagrados, como vôlei, basquete e, principalmente, futebol. Os adolescentes que não se identificam com essas modalidades acabam acreditando que não têm afinidade ou destreza para a prática esportiva. Oferecer maior variedade de atividades físicas ajuda os jovens com diferentes perfis a encontrarem aquelas com que mais se identificam, para que possam se movimentar, lidar melhor com as mudanças que ocorrem em seu corpo e desenvolver hábitos mais saudáveis.

## PERCURSO

1. Professores de Educação Física e alunos pesquisam juntos sobre as modalidades esportivas.
2. Professores e alunos avaliam quais esportes conseguem praticar com equipamentos disponíveis na escola ou na comunidade, utilizando materiais próprios, emprestados ou improvisados.
3. Professores e alunos organizam um rodízio esportivo, gerando oportunidade de prática em cada uma das atividades esportivas viabilizadas.

4. Os alunos são convidados a experimentar todos os esportes oferecidos, para que possam identificar aquele de sua preferência.
5. Os esportes favoritos passam a orientar o planejamento das aulas de Educação Física e de outros eventos esportivos realizados pela escola, inclusive por iniciativa dos próprios estudantes, bem como a aquisição de equipamentos para a prática.

## RECURSOS

- + Computadores ou celulares com acesso à internet e/ou outros materiais de pesquisa
- + Equipamentos e materiais esportivos existentes
- + Tempo: uma semana

