



A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO PARA UM ESTILO DE VIDA ATIVO

DESSBESELL, Denise Rodrigues¹; NASCIMENTO, Bianca Bueno¹, ANTUNES, Fabiana Ritter²

Palavras-Chave: Educação Física, Estilo de vida.

O Ensino Médio no Brasil esta vivendo uma explosão de crescimento. De acordo com alguns segmentos este crescimento é devido a exigência para o mercado de trabalho, pois sem o Ensino Médio torna-se mais difícil a entrada dos jovens no mesmo. A reforma de sessenta preocupava-se com a formação em cursos técnicos e preparatórios para as Universidades. Com a aprovação da nova Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB 9.394/96) desenvolve-se o Ensino Médio o caráter de formação geral exigindo mais conhecimentos interdisciplinares dividindo-os em três áreas: Códigos de linguagens, Ciência, Tecnologia, Sociedade e Cultura. Neste contexto questiona-se qual a importância da Educação Física para alunos trabalhadores, cujo interesse já diz respeito a vida adulta e ao trabalho em si e se faz necessária uma reflexão acerca sobre os objetivos que a aula tem assumido. O que se espera da escola em relação as aulas de Educação Física é que oportunize uma atividade pessoal, em contrapartida ao trabalho com relaxamento, fazendo com que conheça seu próprio corpo e desenvolva a capacidade de controlar o mesmo e que permitam aos alunos convivência, relacionamento em grupo e aprendizagem globalizada. Seria importante desenvolver um trabalho amplo em atividades além dos esportes tradicionais que hoje são ofertados, com opções de práticas corporais adequadas para alunos do Ensino Médio como a dança, jogos, ginástica, lutas corporais e esportes coletivos. A Educação Física também deve ser olhada como uma disciplina que promova a saúde e o bem-estar, com reflexos voltada a importância de ter um estilo de vida ativo, haja vista que esses jovens em breve estarão em sua maioria assumindo posições na vida adulta e precisam levar consigo a consciência e importância de ter um estilo de vida ativo. Portanto a Educação Física no Ensino Médio deve ter objetivos de ensinar os conceitos básicos de atividade física, aptidão física e saúde proporcionando vivências diversificadas proporcionando a conscientização de um estilo de vida ativo com ênfase aos alunos que necessitam, como sedentários, baixa aptidão, obesos e portadores de necessidades especiais. Também poderemos incluir conteúdos ergonômicos em movimento e postura de trabalho e exercícios de relaxamento e compensação muscular. Como considerações finais desta breve reflexão acerca do trabalho do professor de Educação Física no Ensino Médio espera-se que este tenha uma visão ampla sobre o contexto de cada escola e possa adequar suas aulas de acordo com os objetivos que atendam a necessidade e realidade em que está inserido.

¹ Acadêmicas do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta.

² Docente do curso de Educação Física. fabizeenaa@yahoo.com.br