

COMO PLANEJAR O DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS DO 1º AO 9º ANO

Uma proposta pedagógica para a Educação Física Escolar baseada no desenvolvimento integral da criança e do adolescente

1. INTRODUÇÃO

A Educação Física Escolar desempenha papel fundamental no desenvolvimento motor, cognitivo, social e emocional dos estudantes. Ao longo da infância e adolescência, o organismo passa por profundas mudanças estruturais e funcionais que influenciam diretamente a aprendizagem motora e o desenvolvimento das capacidades físicas.

O planejamento pedagógico das capacidades físicas não deve reproduzir modelos esportivos de treinamento utilizados em adultos. Pelo contrário, deve respeitar os processos maturacionais, as experiências motoras prévias e as características de cada faixa etária.

As capacidades físicas podem ser compreendidas como atributos que permitem a realização dos movimentos humanos, sendo tradicionalmente classificadas em:

- Capacidades coordenativas;
- Velocidade;
- Agilidade;
- Equilíbrio;
- Flexibilidade;
- Força;
- Resistência.

O desenvolvimento dessas capacidades deve ocorrer de forma progressiva, integrada e contextualizada às práticas corporais previstas pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

2. PRINCÍPIOS PARA O PLANEJAMENTO ESCOLAR

Antes de definir conteúdos por série, alguns princípios precisam orientar o trabalho docente:

2.1 Diversificação Motora

A infância deve ser marcada pela exposição ao maior número possível de experiências motoras.

Quanto maior o repertório motor adquirido, maior será a capacidade futura de aprender esportes, danças, lutas, ginásticas e atividades recreativas.

2.2 Progressão Pedagógica

As atividades devem evoluir do simples para o complexo, respeitando o estágio de desenvolvimento do aluno.

2.3 Desenvolvimento Global

O foco não é formar atletas, mas desenvolver indivíduos fisicamente ativos, competentes e confiantes para o movimento.

2.4 Prazer e Engajamento

A motivação é um dos fatores mais importantes para a adesão à atividade física ao longo da vida.

3. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS NOS ANOS INICIAIS (1º AO 5º ANO)

3.1 1º E 2º ANO (6 A 7 ANOS)

Características

Nesta fase ocorre intensa aquisição de habilidades motoras fundamentais.

A criança está aprendendo a:

- Correr;
- Saltar;
- Arremessar;
- Receber;
- Equilibrar-se;
- Girar;

- Rolar;
- Escalar.

Capacidades Prioritárias

Coordenação Motora

Principal objetivo da fase.

Equilíbrio

Estático e dinâmico.

Agilidade

Introduzida por meio de brincadeiras.

Velocidade de Reação

Desenvolvida através de jogos.

Estratégias

- Circuitos motores;
- Caça ao tesouro;
- Pega-pegas;
- Estafetas;
- Jogos de perseguição;
- Atividades rítmicas.

Evitar

- Treinamento de força formal;
- Corridas longas;
- Exercícios repetitivos.

3.2 3º AO 5º ANO (8 A 10 ANOS)

Características

Período frequentemente descrito como uma fase favorável para a aprendizagem motora.

As crianças apresentam:

- Boa capacidade de atenção;
- Rapidez de aprendizagem;
- Elevada plasticidade neural.

Capacidades Prioritárias

Coordenação

Continua sendo prioridade.

Agilidade

Maior complexidade.

Velocidade

Corridas curtas e mudanças de direção.

Flexibilidade

Trabalhada de forma lúdica.

Resistência Geral

Introdução através de jogos prolongados.

Estratégias

- Mini esportes;
- Circuitos multifuncionais;
- Jogos reduzidos;
- Desafios motores.

Objetivo Central

Construção de uma ampla base motora.

4. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS NOS ANOS FINAIS (6º AO 9º ANO)

Nesta etapa ocorre a transição da infância para a adolescência.

As diferenças biológicas entre os alunos tornam-se mais evidentes devido ao crescimento e à maturação sexual.

4.1 6º E 7º ANO (11 A 13 ANOS)

Características

Início do estirão de crescimento.

Mudanças importantes:

- Aumento da estatura;
- Alterações hormonais;
- Mudanças corporais rápidas.

Pode ocorrer redução temporária da coordenação.

Capacidades Prioritárias

Coordenação

Manutenção e refinamento.

Velocidade

Maior potencial de desenvolvimento.

Agilidade

Alta responsividade aos estímulos.

Resistência Aeróbica

Progressão gradual.

Força

Introdução estruturada utilizando:

- Peso corporal;
- Elásticos;
- Medicine balls leves.

Estratégias

- Jogos esportivos adaptados;
- Circuitos funcionais;
- Atividades cooperativas;
- Corridas intervaladas lúdicas.

4.2 8º E 9º ANO (13 A 15 ANOS)

Características

Maior influência hormonal.

Aumento da massa muscular, especialmente nos meninos.

Melhora da capacidade cardiorrespiratória.

Maior tolerância ao esforço físico.

Capacidades Prioritárias

Força

Pode receber maior atenção.

Resistência

Maior volume de atividades.

Potência

Saltos, lançamentos e deslocamentos rápidos.

Velocidade

Treinamento técnico.

Flexibilidade

Manutenção contínua.

Estratégias

- Treinamento funcional educativo;
- Circuitos por estações;
- Esportes coletivos;
- Atividades de potência;
- Projetos interdisciplinares.

5. EXEMPLO DE PROGRESSÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS

Ano Escolar	Coordenação	Equilíbrio	Velocidade	Agilidade	Força	Resistência
1º Ano	Muito alta	Alta	Baixa	Média	Muito baixa	Muito baixa
2º Ano	Muito alta	Alta	Média	Média	Muito baixa	Muito baixa
3º Ano	Muito alta	Alta	Média	Alta	Baixa	Baixa
4º Ano	Alta	Média	Alta	Alta	Baixa	Baixa
5º Ano	Alta	Média	Alta	Alta	Baixa	Média
6º Ano	Média	Média	Alta	Alta	Média	Média
7º Ano	Média	Média	Alta	Alta	Média	Média
8º Ano	Média	Média	Alta	Média	Alta	Alta
9º Ano	Média	Média	Alta	Média	Alta	Alta

6. ORGANIZAÇÃO ANUAL DOS CONTEÚDOS

Uma estratégia eficiente consiste em distribuir os conteúdos ao longo do ano letivo.

Primeiro Trimestre

- Coordenação;
- Equilíbrio;
- Agilidade.

Segundo Trimestre

- Velocidade;
- Capacidades combinadas;
- Jogos esportivos.

Terceiro Trimestre

- Força;
- Resistência;
- Projetos integradores.

Essa organização evita a especialização precoce e favorece o desenvolvimento global.

7. AVALIAÇÃO DAS CAPACIDADES FÍSICAS

A avaliação deve possuir caráter educativo.

O objetivo não é classificar alunos, mas acompanhar seu desenvolvimento.

Podem ser utilizados:

- Observação sistemática;
- Portfólios;
- Autoavaliação;
- Testes motores;
- PROESP-BR.

Os resultados devem servir para orientar intervenções pedagógicas futuras.

8. RELAÇÃO COM A BNCC

A BNCC propõe que a Educação Física desenvolva competências relacionadas à cultura corporal de movimento.

O desenvolvimento das capacidades físicas não constitui um conteúdo isolado, mas um meio para ampliar a participação dos estudantes em:

- Jogos;
- Brincadeiras;
- Danças;
- Esportes;
- Lutas;
- Ginásticas;
- Práticas corporais de aventura.

Assim, as capacidades físicas devem ser desenvolvidas dentro de contextos significativos.

9. IMPLICAÇÕES PEDAGÓGICAS

O professor deve compreender que cada capacidade física possui momentos mais favoráveis para seu desenvolvimento, mas nenhuma delas está restrita a uma única idade.

O mais importante é garantir:

- Progressão;
- Variabilidade;
- Segurança;
- Inclusão;
- Prazer pelo movimento.

Quando o planejamento respeita essas características, os alunos apresentam maior competência motora, autoestima e adesão à prática física ao longo da vida.

10. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Planejar o desenvolvimento das capacidades físicas do 1º ao 9º ano exige compreender que a Educação Física Escolar tem objetivos distintos do treinamento esportivo.

Nos anos iniciais, o foco deve estar na ampliação do repertório motor e no desenvolvimento das capacidades coordenativas. Nos anos finais, as capacidades condicionantes, como força, velocidade e resistência, passam a receber maior atenção, sempre dentro de uma perspectiva educativa.

Uma proposta pedagógica bem estruturada favorece o desenvolvimento integral do estudante, contribui para a alfabetização motora e cria bases sólidas para um estilo de vida fisicamente ativo durante toda a vida.

REFERÊNCIAS

1. Gallahue DL, Ozmun JC, Goodway JD. Understanding Motor Development. 8th ed. New York: McGraw-Hill; 2021.
2. Haywood KM, Getchell N. Life Span Motor Development. 7th ed. Champaign: Human Kinetics; 2020.
3. Malina RM, Bouchard C, Bar-Or O. Growth, Maturation and Physical Activity. 2nd ed. Champaign: Human Kinetics; 2004.
4. Payne VG, Isaacs LD. Human Motor Development. 9th ed. New York: Routledge; 2020.
5. Ré AHN, Bojikian LP, Teixeira CP, Böhme MTS. Crescimento e desenvolvimento motor. São Paulo: Phorte; 2011.
6. Brasil. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC; 2018.
7. Gaya A, Gaya AR. Projeto Esporte Brasil – PROESP-BR. Porto Alegre: UFRGS; 2021.
8. Bompa TO, Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics; 2019.
9. Lloyd RS, Oliver JL. Strength and Conditioning for Young Athletes. 2nd ed. London: Routledge; 2019.
10. Faigenbaum AD, Myer GD. Pediatric Resistance Training. Champaign: Human Kinetics; 2020.