

Conteúdos e metodologias aplicadas nas aulas de educação física e contribuição do psicólogo durante a pandemia COVID-19

Contents and methodologies applied in physical education and contribution classes of psychology during pandemic COVID-19.

DOI:10.34117/bjdv7n5-461

Recebimento dos originais: 07/04/2021

Aceitação para publicação: 20/05/2021

Maria Erlene Vieira Matos

Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Autônoma de Asunción, reconhecido pela UPE. Professora de Educação Física Instituto Federal do Ceará (IFCE) – Campus Ubajara.

Endereço: *Rua* Luís Cunha, 178. Monte Castelo. *Ubajara/CE - CEP: 62350-000.*

E-mail: erlene.matos@ifce.edu.br

Adauto de Vasconcelos Montenegro

Doutor em Psicologia pela Universidade Federal do Ceará - UFC. Psicólogo do Instituto Federal do Ceará (IFCE) - Campus Ubajara.

Endereço: *Rua* Luís Cunha, 178. Monte Castelo. *Ubajara/CE - CEP: 62350-000.*

E-mail: adauto.montenegro@ifce.edu.br

RESUMO

Nesta época de pandemia do coronavírus, onde grande parte da população do Brasil e do mundo se encontram confinados em suas residências para prevenção de contágios do vírus covid-19 que vem se alastrando e matando milhões de pessoas, a educação teve que se reinventar para dar continuidade ao ensino. Este artigo trata do relato de experiência de uma docente de Educação Física (EF) com abordagem do atendimento de um psicólogo, para o desempenho no processo ensino aprendizagem. Os profissionais trabalham um dos campos Instituto Federal do Ceará – IFCE. O objetivo é expor conteúdos, estratégias, metodologia de atividades educacionais, no formato remoto, aplicadas nas aulas de Educação Física e as principais dificuldades e atividades realizadas durante o atendimento psicológico. O propósito é que este material sirva de apoio para os professores de EF e psicólogos. Conclusão: Os alunos destas turmas conseguiram cumprir com o que foi proposto demonstrando assimilação e interesse do conteúdo. Enfatizamos que o ensino remoto neste momento de pandemia, se faz necessário, porém, as aulas de EF presencial jamais poderão ser substituídas por Ensino a Distância - EAD, aulas remotas, síncronas, devido às contribuições psicológicas promovidas pelo contato pessoal, nível de aprendizagem, diferentes vivências de práticas corporais em local e material apropriado, com troca de experiências, agregando os conhecimentos, atitudes, valores morais e éticos, que atendem uma das finalidades desta disciplina no processo educacional.

Palavras-chave: Educação Física, Conteúdos de Educação Física, Aulas Remotas, Atendimento Psicológico, Pandemia Covid-19.

ABSTRACT

At this time of the coronavirus pandemic, where a large part of the population of Brazil and the world are confined to their homes to prevent the spread of the covid-19 virus that has been spreading and killing millions of people, education has had to reinvent itself to give continuity of teaching. This article deals with the experience report of a Physical Education (PE) teacher with a psychologist's approach to performance in the teaching-learning process. Professionals work in one of the Federal Institute of Ceará - IFCE fields. The objective is to expose content, strategies, methodology of educational activities, in remote format, applied in Physical Education classes and the main difficulties and activities carried out during psychological care. The purpose is for this material to support PE teachers and psychologists. Conclusion: The students of these classes were able to comply with what was proposed, demonstrating assimilation and interest in the content. We emphasize that remote teaching at this time of pandemic, is necessary, however, classroom PE classes can never be replaced by Distance Learning - Distance Learning, remote, synchronous classes, due to the psychological contributions promoted by personal contact, level of learning, different experiences of bodily practices in an appropriate place and material, with an exchange of experiences, adding knowledge, attitudes, moral and ethical values, which serve one of the purposes of this discipline in the educational process.

Keywords: Physical Education, Physical Education Content, Remote Lessons, Psychological Care. Covid-19 Pandemic.

1 INTRODUÇÃO

Nesta época de pandemia do coronavírus, onde grande parte da população do Brasil e do mundo se encontram confinados em suas residências, com isolamento social para prevenção de contágios do vírus covid-19, que vem se alastrando e matando milhões de pessoas, a educação teve que se reinventar para dar continuidade ao ensino (ALVES, 2020). Escolas, faculdades e universidades não se encontravam preparadas para reorganizar suas atividades acadêmicas e qualificarem os docentes de forma tão rápida para uma nova forma de ensino, o remoto. Apesar do pouco tempo, algumas escolas e instituições de ensino se preocuparam em ofertar oficinas de curta duração para os professores (SCHIMIGUEL, FERNANDES, OKANO, 2020).

Com o surgimento da pandemia, houve as suspensões das aulas presenciais de forma simultânea, em todo o Brasil em março de 2020. Desde este período, o Ministério da Educação e Cultura - MEC vem publicando portarias e medidas provisórias, constantemente atualizadas para regulamentar as atividades da Educação Básica e Superior, tendo como exemplo Portarias 343, 356, 473... 1.096 (BRASIL, 2020), que suspendem as aulas presenciais e regulamentam as aulas de forma remota, em caráter emergencial.

As aulas do campus (IFCE) onde foi realizado o presente relato, iniciaram com a chegada das normativas de ensino a nível nacional (MP nº 934 de 01 de Abril de 2020, PORTARIA Nº 376, DE 3 DE ABRIL DE 2020) e na instituição (Ofício-Circular nº 5/2020/PROEN/REITORIA-IFCE) no aguardo de novos ofícios com orientações provinda da PROEN (Pró-reitora de Ensino do IFCE) não tendo ainda uma definição institucionalizada, foram sugeridas aos campus do IFCE, que aderissem ao trabalho remoto, ofertar disciplinas, não sendo obrigação imposta naquele momento.

Como forma de antepormos aos fatos e nos prepararmos para os mais diversos contextos e cenários que viesse ocorrer, a direção e coordenação do campus realizaram uma reunião para discutir o assunto.

Com o anseio de não comprovar atividades desempenhadas no período de trabalho remoto e evitar problemas futuros com o MEC resolvi me aliar à maioria dos professores do campus que estavam de acordo, me comprometendo com a oferta de uma disciplina optativa de 40 horas/aulas durante 4 semanas, as demais foram de 80h de forma semestral. Na primeira disciplina tivemos, aproximadamente, um mês para a construção de um novo plano de ensino, participação de oficinas e estudos no youtube, para em seguida, prepararmos as aulas e aprender as ferramentas tecnológicas. do google classroom, google meet a serem utilizados durante as aulas.

Quando imaginei que estava no caminho certo, foram surgindo as regulamentações e normativas com cobranças, proibições e orientações que ia contra o que eu já estava fazendo, como por exemplo, os combinados com os alunos. Estes documentos com restrições nos eram repassados praticamente todos os dias. Durante a preparação das aulas, utilizei algumas interações como forma de melhor entendimento dos conteúdos. O que imaginei ser correto, passou a ser ilegal, tendo como exemplos, a utilização de gifs, algumas imagens, vídeos não disponibilizados de forma gratuita devido a autorização de permissão dos direitos às imagens, autorais... isso passou a ser mais uma preocupação para mim e demais profissionais.

2 EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL DA DOCENTE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Depois de 22 anos de magistério, relato o desafio em ministrar aulas online, de forma síncrona e assíncrona, que foi algo novo por eu ter experiência apenas com aulas presenciais.

Ao receber a notícia do funcionamento das instituições através das aulas remotas, no início fiquei perdida, assustada e em confronto comigo mesma sem saber como seriam as aulas de educação física neste período. Tive a convicção que minha disciplina por ser optativa em curso de nível superior, não teria alunos interessados, mas para minha surpresa, tive 18 alunos inscritos na primeira turma, enquanto em algumas disciplinas não foram ofertadas por não haver alunos matriculados. Fiquei muito feliz, mas ao mesmo tempo preocupada com a grande responsabilidade de repassar o conhecimento e não decepcionar aos meus futuros alunos. Tentei me acalmar imaginando que esta situação não era novidades só para mim e que eu encontraria uma saída, até por ser uma de minhas características procurar adequar às situações. Passei a estudar as ferramentas e aplicativos; a refletir sobre os conteúdos da disciplina que chamassem atenção dos meus alunos e que ajudariam em suas vidas no presente e no futuro.

Procurei abordar conteúdos sobre indicações e contraindicações de atividades físicas conforme patologias erros comuns durante a execução de exercícios físicos para que os alunos pudessem praticar atividade física de forma consciente, já eu não estaria presente pessoalmente para as possíveis correções posturais, além de outros conteúdos (Quadro 1). Outro propósito foi optar por aulas atrativas e alegres, sendo a música fundamental. Foram também criados: o termo de compromisso, com modificações de acordo com as sugestões dos alunos e um grupo de WhatsApp para esclarecimentos de atividades, avisos, agradecimentos, mensagens de autoestima e apoio psicológico quando necessário, além de contarmos com a ajuda do psicólogo do campus.

No início, recebemos a orientação de aulas gravadas e disponibilizada no google classroom. Teve conteúdo que passei mais de 12h gravando a mesma aula devido ao barulho de vizinhos, interrupção de internet, falta de domínio das ferramentas, expressão cansada... pois queria uma aula de qualidade.

Em seguida, nos orientaram a utilização do google meet (aplicativo de vídeo conferência com compartilhamento de tela) para as aulas síncronas. Apesar do google meet ter suas limitações, preferi ministrar as aulas por este aplicativo, gravá-las, editar e disponibilizar no google classroom, Ficou menos difícil.

Ainda em relação a gravar videoaula, um dos maiores desafios foi expor minha imagem na tela, tendo em vista que nunca gostei de aparecer em vídeos e sempre preferi ministrar palestras, aulas e participar de rodas de conversa de forma mais espontânea, não gravadas (prefiro de forma presencial) devido a timidez.

Outras dificuldades foi ministrar aulas com o silêncio dos alunos. Em vários momentos, não se manifestavam; alguns não ligavam as câmeras durante as aulas práticas síncronas, mesmo com a insistência do professor; outros reclamavam do acesso e sinal de internet; baixa autoestima. No entanto, nós professores embora exaustos, tensos e sobrecarregados de tanto trabalho, buscamos sempre estabelecer uma impressão de tranquilidade, autoestima, ponderando a forma de cobrança do aluno, buscando um vínculo mais humano, através da aproximação e trabalho psicológico com palavras de ânimo e demonstrando uma fortaleza que nem sempre está presente.

Para facilitar o processo ensino aprendizagem tive que adotar algumas medidas, como atribuir nota de participação para os alunos que aparecessem na tela, para as aulas ao vivo e com necessidade de apresentação. Outra medida foi adotar o relatório para quem não pudesse frequentar a aula. Como a maioria dos alunos não gostavam de escrever relatório, preferiram participar. Também resolvi fazer a chamada, pelo chat, em vários momentos de cada aula.

Outro obstáculo foi ter que aprender algumas ferramentas de como editar vídeos, colocar animações, gifs, conforme a permissão dos direitos às imagens, autorais, e efeitos no material didático, para que as aulas fossem mais atrativas.

Neste formato de ensino o trabalho redobrou porque precisamos manter o sistema em dia, com elaboração de atividades variadas, criativas e não repetitivas, correções de trabalhos em tempo hábil apontando os erros e acertos dos alunos, através das correções; elaboração de textos com informações essenciais de forma resumida; organização de atividades de pesquisas com leitura de artigos científicos relacionados ao conteúdo, de fácil linguagem e entendimento para disponibilizarmos para o aluno; Elaboração de atividades testes e conteúdos didáticos em tempo hábil. Memorização e organização do conteúdo a ser ministrado, apesar de já fazermos na forma presencial, a diferença é a preocupação com a metodologia e o processo ensino aprendizagem na forma remota, onde a interação professora aluno não é a mesma, nem manuseio de materiais esportivos, que também faz parte do aprendizado.

Sabemos que é papel do professor, independente de aulas presenciais ou remotas, a dedicação para a aprendizagem através de aulas de qualidade e atrativas. Neste momento de aulas remotas online síncronas e assíncronas, sem o contato presencial, olhando no olho, no semblante e comportamento visual se tornou mais difícil para o professor atrair seus alunos e isso fez com que buscássemos alternativas de aproximá-los

através de atendimento por aplicativos como google classroom, google meet, WhatsApp, e dependendo da necessidade, enviar mensagens ou ligar para o aluno que estava necessitando de um apoio emocional. Houve vários casos em que busquei ajuda do psicólogo.

No que diz respeito ao apoio psicológico dos alunos, deixo o espaço aberto para que o psicólogo, que tem contribuído com esta disciplina, coloque suas atividades realizadas abordando as principais dificuldades dos alunos e estratégias utilizadas enquanto profissional.

3 ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO

"No contexto da pandemia, as atividades do setor de Psicologia foram adaptadas para o formato on-line, com os devidos cuidados éticos e autorização do Conselho Federal de Psicologia".

As principais atividades realizadas frente a tais demandas são: dificuldades de adaptação ao ensino remoto, organização da rotina de estudos, conflitos familiares, quadros de ansiedade e depressão, quadros psicossomáticos e orientação vocacional. Para o atendimento tive que buscar estratégias como:

1. Orientação psicológica individual, utilizando ferramentas tecnológicas como o Google Meet e o aplicativo Whatsapp;
2. Rodas de conversa e webinários sobre temas diversos como Saúde Mental, Prevenção do Suicídio, Psicoeducação, Manejo da Ansiedade, Luto, dentre outros. Também trabalhamos outros temas relacionados à Organização da Rotina e Estratégias de Estudos.
3. Atuação interdisciplinar, por meio de parcerias com profissionais da enfermagem, serviço social e educação física."

A depressão tem sido um dos casos mais procurado e em termos científico é considerada um transtorno e pode resultar em sofrimento e afetar vários âmbitos da vida da pessoa, como o familiar, o escolar e o profissional. Dados da Organização Mundial da Saúde - OMS demonstram estimativa de mais de 300 milhões de casos de depressão no mundo (OMS, 2018). Quando não tratado, os transtornos depressivos podem levar ao suicídio e surgem a partir de sintomas, como baixa autoestima, desesperança, desânimo, tristeza, irritável e vazio, pessimismo, desinteresse, apatia, insônia, falta de energia (SILVA E BARROS, 2021).

Neste estudo, queremos enfatizar que as aulas remotas jamais substituirão as aulas presenciais e este pensamento corrobora também com os estudos de Spalding et al (2020) ao afirmarem que as atividades educacionais remotas é uma alternativa para manter os alunos em atividade de forma a minimizar as consequências negativas que as políticas de isolamento social poderiam acarretar nas atividades acadêmicas. Para Silvia e Barros, (2021) a escola, durante os encontros pessoais, pode contribuir para a promoção e proteção da saúde mental no combate a depressão e ao suicídio, auxiliando no desenvolvimento afetivo e social.

Resolvemos publicar este relato de experiência das aulas de Educação física e apoio do psicólogo com o objetivo de compartilharmos nossos saberes, estratégias e demonstrarmos o quanto se faz necessário a presença do psicólogo no processo ensino aprendizagem. Esperamos que este material sirva de apoio para os professores de educação física e psicólogos para que juntem nossas ideias às suas e obtenham aulas de grande sucesso.

Seguem os conteúdos trabalhados na disciplina de Educação Física, ressaltando que a metodologia demonstrada foi melhorada de acordo com os cursos de aperfeiçoamento da docente.

QUADRO 1: Conteúdos ministrados, metodologia e ferramentas tecnológicas utilizadas

CHora	CONTEÚDOS	METODOLOGIA
114h	<p>Apresentação das regras e combinados da Disciplina com opinião dos alunos.</p> <p>Atividade Física e Saúde:</p> <p>1. Noções de atividade física, saúde, qualidade de vida e seus efeitos fisiológicos;</p> <p>2. Noções de Sistema endócrino: hormônios, doenças relacionadas, efeitos da atividade física, indicações e contraindicações de exercícios e atividade física conforme o tipo de doença relacionada.</p>	<p>Conteúdo 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aulas no google meet; -Atividades google classroom: (atividade teste e dois artigo sobre: atividade física (AF) e osteoporose em idosos; AF e Diabetes (solicitando que após a leitura, descrever as informações importantes contidas e se AF contribuem ou não com a prevenção e tratamento destas Doenças). - Conversa sobre o conteúdo com abordagens dos alunos e professor. <p>Conteúdo 2: apostila e aula sobre sistema endócrino: hormônios, doenças relacionadas, Atividade Física e seus efeitos sobre os hormônios, contraindicações de exercícios e AF conforme o tipo de doença.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Questionário sobre o assunto com uso do aplicativo socrative; -Atividade teste no google forms sobre o conteúdo; - Roda de conversa online no meet e respostas aos questionamentos dos alunos sobre o conteúdo; - Atendimento ao aluno pelo whatsApp e e-mail; - Disponibilização da aula gravada no google classroom; -Aula gravada sobre movimentos indicados e contraindicados de acordo com a patologia, além de informações a respeito de atividades indicadas ou contraindicadas, horários apropriados para prática de AF de acordo com as patologias: Diabetes, hipertensão, asma, osteoporose, cardiovasculares, durante a gravidez. - 20min de aula teórica/prática.

110h	<p>Regras oficiais do futsal; Análise de jogo de futsal; Atividades relacionadas.</p>	<p>- Aula prática: Aquecimento e alongamento para o futsal pelo gogle meet ao vivo (7min). - Em seguida, continuidade no meet com aula sobre história e regras de futsal com demonstração das regras e penalidades durante um jogo do youtube (antes da aula, selecionei um vídeo com jogo de futsal e anotei todos os momentos, em minutos e segundos, em que ocorriam as penalidades para otimizar o tempo) para que eu pudesse demonstrar as penalidades, pausar o vídeo. - Disponibilização da aula gravada no meet; - Atividade1: revisão das regras de futsal, com utilização do aplicativo socrative – analise o jogo, e responda quais as penalidades correspondentes ao tempo do vídeo. Ex: 1min10seg (tiro de saída, tiro de meta; tiro livre direto, tiro livre indireto, tiro de escanteio) Atividade 2: Atividade no google classroom: Questionário sobre futsal, com respostas curtas respondidas no caderno de atividades, com envio de respostas como anexos (foto pelos aplicativos: CamScanner ou Notebloc). Atividade 3: Atividade Teste no google formas sobre futsal; Correções das atividades e envio de respostas corretas</p>
110h	<p>Atividades neuromusculares (10h/a) -Eixos e Movimentos articulares do corpo humano; -Erros comuns nas práticas de exercícios físicos; Análise de movimentos através de vídeos aulas; Atividades testes</p>	<p>-Aula no meet sobre atividades neuromusculares (eixos e movimentos articulares); -Atividades testes -Aula prática através de atividades em grupo com apresentação no google meet: utilizando jamboard grupo 1: Possibilidades de Exercícios nos membros inferiores, execução correta dos movimentos e erros comuns; Grupo 2: Possibilidades de Exercícios na região abdominal e intercostais, execução correta dos movimentos e erros comuns; Grupo 3: Possibilidades de Exercícios dos membros inferiores, execução correta dos movimentos e erros comuns; Obs: Professora teve o cuidado de lembrar durante o término de cada apresentação as contraindicações relacionadas as patologias e alguns movimentos -Aula de ginástica localizada gravada com a professora demonstrando os erros comuns disponibilizada no google classroom para os alunos.</p>
110h	<p>Aulas de ginásticas e exercícios físicos;</p>	<p>-Aula teórica/prática sobre ginástica ao vivo no meet; - Disponibilização da aula gravada no meet; Atividade 1: Aulas de ginástica gravadas pela professora. Os alunos deverão praticar e gravar 5 minutos e enviar para professora através do google Classroom, como anexo; Atividade 2: Dinâmica em grupo ao vivo pelo meet: A professora dividiu a turma em grupos de 3 participantes. Sendo grupo a, b, c, d.. passando o vídeo na tela e ao pausar o vídeo sorteará uma letra correspondente ao grupo. O grupo deverá responder no chat a resposta de acordo com a pergunta. Caso não respondam dentro do tempo estipulado, passam para o próximo grupo. O Grupo de maior acerto terá 1 ponto extra. Atividade 3: Atividade teste google forms; -Aula gravada com a professora demonstrando os exercícios para o fortalecimento da coluna e região abdominal abordando os erros comuns.</p>
110h	<p>Noções de regras de Handebol;</p>	<p>- Atividade 1 - alunos deverão: a) ler as regras oficiais de handebol e b) escolha um jogo de handebol no youtube que aconteceu no período entre 2019-2021 para assistir c) Pare o vídeo, no momento das cobranças: do tiro de 7metros, tiro de saída, tiro lateral, tiro de meta. Tire o print screen (PrtSc) e identifique as imagens relacionadas às cobranças. Envie para o google classroom como Anexo.</p>

		<p>d) Anote o que não entendeu para que a professora tire suas dúvidas durante a aula.</p> <p>-Aula teórica sobre história e principais regras de handebol (no google meet) com utilização de gifs e momento de tirar dúvidas. Em caso de necessidade, resposta através de demonstração durante um jogo (antes da aula, selecionei o jogo e anotei o tempo de vídeo correspondente em minutos e segundos em que ocorriam os fundamentos, regras, penalidades para tirar dúvidas);</p> <p>Atividade 2: Atividade no google classroom: Questionário sobre Handebol, com respostas curtas respondidas no caderno de atividades, com envio de respostas para a professora, como anexos (foto pelos aplicativos: CamScanner ou Notebloc);</p> <p>- Testes do forms no google Classroom;</p> <p>-Aula gravada pela professora sobre os fundamentos do handebol e erros comuns.</p>
112h	<p>Regras Básicas de Voleibol; Funções e posições dos jogadores; Sistemas;</p>	<p>- Aulas no meet: Ginástica aeróbica com utilização dos movimentos de voleibol (7 min).</p> <p>- Aula no meet sobre a história e regras do voleibol;</p> <p>- Demonstração da mecânica dos fundamentos através de gifs durante a aula teórica;</p> <p>- Atividade 1: Análise de vídeos;</p> <p>Atividades sobre os fundamentos e regras do voleibol no google classroom;</p> <p>Atividade 2: Assista um jogo e identifique:</p> <p>a) Qual o sistema utilizado (4x0, 5x1, 4x2, 3x3?), b) quais os jogadores (identifique pelo número das camisas) que atuam nas funções de: levantador, líbero, ponteiro, oposto, central? C) Quais as trocas de posições de infiltrações (identifique pela numeração) realizadas pelo jogador central no momento do jogo? E os pontas?</p> <p>d) Pare o vídeo e tire o print screen (PrtSc) no momento do bloqueio duplo, triplo e simples identificando a foto de acordo com o tipo de bloqueio;</p> <p>e) Pare o vídeo e tire o print screen (PrtSc) de 2 tipos de saques,</p> <p>f) identifique os tipos de saques utilizados nesta partida; coloque numa folha resposta e envie como anexo da atividade proposta.</p> <p>Atividade 3: atividade teste no google forms sobre o conteúdo;</p>
88h	<p>Regras de Tênis de Mesa</p>	<p>-Aulas no meet sobre história e regras de tênis de mesa;</p> <p>-Atividade teste no google forms sobre o conteúdo. Na atividade teste, existem questões que exige a visualização do vídeo (no enunciado) para que responda a questão.</p> <p>-Atividade no google classroom: Questionário sobre xadrez, com respostas curtas respondidas no caderno de atividades, com envio de respostas como anexos (foto pelos aplicativos: CamScanner ou Notebloc) anotar no caderno de atividade, tirar foto pelos aplicativos: CamScanner ou Notebloc e enviar como anexo como resposta da atividade pretendida;</p>
66h	<p>Alongamento, aquecimento e volta à calma</p>	<p>-Aula no meet; Artigo sobre o conteúdo; Atividade teste; Atividades práticas.</p> <p>Atividades em grupos: apresentação de teoria e prática</p> <p>Grupo 1: alongamento</p> <p>Grupo 2: Aquecimento</p> <p>Grupo 3: Volta à calma</p> <p>-Abordagem as diferenças e objetivos do aquecimento, alongamento e volta à calma.</p> <p>-Atividade teste no google forms sobre o conteúdo;</p> <p>-Artigo sobre aquecimento e alongamento. Resumo das informações importantes (o aluno durante a leitura deverá identificar as principais informações, fazer print screen (PrtSc) das páginas grifada, escrever no caderno de atividade as informações mais interessantes em forma</p>

		de resumo, (foto pelos aplicativos: CamScanner ou Notebloc) e enviar junto com o print screen (PrtSc) como resposta das atividades.
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Obs: durante as atividades testes foram colocados vídeos com mecânica dos movimentos, forma correta de execução e manejo de bola onde o teriam que assistir ao vídeo até o fim para que pudesse responder as questões. .

Fonte: produção dos autores

4 METODOLOGIA

Antes de iniciar as aulas sempre procurei chegar mais cedo para recepcionar os alunos com músicas, mensagens de otimismo e conversas de incentivo. Antes das gravações das aulas, deixei 5 (cinco) minutos para conversarem à vontade e expressarem o que estavam sentindo.

Como podemos observar no quadro 1, utilizei em minhas aulas as ferramentas tecnológicas: google meet, google classroom, jamboard, google forms, socrative, CamScanner, Notebloc, vídeos, aulas gravadas pelo programa *Open Broadcaster Software* - OBS que ajudou muito no início, mas depois descobri que existia outras possibilidades com menos trabalho, como a utilização do próprio google meet para gravação das aulas.

Contou como processo avaliativo: a frequência ou relatório das aulas síncronas (relatórios das aulas gravadas, para quem não podia assistir), participação das aulas práticas, atividades propostas durante as aulas no google meet, atividades testes, atividades do google classroom. Para cada atividade foi atribuída o valor de 10 pontos. A nota de cada bimestre foi a média aritmética das atividades avaliativas durante o período.

Cabe ressaltar que o horário determinado pela Instituição foi 1 (um) dia na semana (segunda feira a noite), mas preferi conversar com a coordenação e a turma para termos 2 (dois) encontros semanais, nas segundas feiras e quintas feiras, sendo combinado que seriam computadas no diário de classe a frequência de participação das aulas de segunda feira. Já as aulas de quinta feira seriam facultativas, podendo o aluno optar em estar presente na aula ou assisti-la através da gravação, porém eu estaria presente nos dias e horários marcados, ministrando a aula e disponibilizando a gravação. A grande surpresa é que dificilmente faltavam, pois preferiam assistir e responder as atividades durante a aula, do que assistir a aula através da gravação e responder as atividades relacionadas.

Agradeço imensamente aos meus alunos queridos que cumpriram com o que foi proposto, embora 03 (três) me deram trabalho para cumprir o prazo de entrega, mas se justificaram com as afirmações: Estavam passando por problemas psicológicos como baixa autoestima, depressão; cansaço psicológico devido ao excesso de disciplinas; por terem que trabalhar e estudar; necessidade financeira. Conversei com cada um e procurei

incentivá-los, dando oportunidade e prazos para assimilarem o conteúdo e cumprirem com a disciplina.

4.1 PONTOS POSITIVOS E PONTOS NEGATIVOS DO ENSINO REMOTO

Negativos - Necessidade de recursos específicos: computador, internet e ambiente apropriado para aprendizagem; nas aulas remotas há menos interação entre professor e aluno; pouco tempo para preparação dos professores; Cursos que deixam a desejar; dificuldades no domínio das ferramentas, o que pode comprometer a aprendizagem; muitas informações a ser absorvida a respeito do que se pode ou não fazer durante as aulas; normativas, portarias e medidas provisórias com cobranças e restrições constantemente; pouco tempo para o planejamento da disciplina com o novo modelo de ensino; pressão psicológica devido à falta de domínio nas gravações de aulas; ambiente inapropriado para as gravações como barulho em casa e de vizinhos, iluminação. Aulas ao vivo com pouco tempo para preparação de material didático e atividades assíncronas; muitas reuniões; auto cobrança do professor; medo de não conseguir ministrar uma boa aula neste novo modelo de ensino devido ao barulho, falhas na transmissão de internet, computador travar, esquecer de gravar a aula, esquecer alguma funcionalidade das ferramentas; maior possibilidade de trancamento de matrícula; aumento de problemas psicológicos devido ao excesso de cobrança e falta contato presencial; menos socialização

Pontos positivos:

Melhor domínio de tecnologias ativas; Novo aprendizado; Conhecimento de novas nomenclaturas a serem utilizadas; Adequação de várias metodologias de aprendizagem.

5 CONCLUSÃO

Os alunos destas turmas conseguiram cumprir com o que foi proposto demonstrando assimilação e interesse do conteúdo. Enfatizamos que o ensino remoto neste momento de pandemia, se faz necessário, porém, as aulas de EF presencial jamais poderão ser substituídas por Ensino a Distância - EAD, aulas remotas, síncronas, devido às contribuições psicológicas promovidas pelo contato pessoal, nível de aprendizagem, diferentes vivências de práticas corporais em local e material apropriado, com troca de experiências, agregando os conhecimentos, atitudes, valores morais e éticos, que atendem uma das finalidades desta disciplina no processo educacional

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esperamos que este material sirva de apoio para os professores de educação física e psicólogos para que juntem nossas ideias às suas e obtenham aulas de grande sucesso, com mais recursos e menos fatores negativos apresentados neste relato.

REFERÊNCIAS

ALVES, J. N.; DE FARIA, B. L.; LEMOS, P. G. A.; COSTA, C. M.; E SILVA, C. S.; REIS OLIVEIRA, R. M. da S. Ciências na pandemia: uma proposta pedagógica que envolve interdisciplinaridade e contextualização. **Revista Thema**, [S. l.], v. 18, n. ESPECIAL, p. 184-203, 2020. DOI: 10.15536/thema.V18.Especial.2020.184-203.1850. Disponível em: <http://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/thema/article/view/1850>. Acesso em: 6 fev. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Proposta de parecer sobre

BRASIL. Ministério da Educação. Medida Provisória nº 934, de 1 de abril de 2020. Brasília, DF, 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Portaria nº 343, de 17 de março de 2020. Brasília, DF, 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Portaria nº 356, de 19 de março de 2020. Brasília, DF, 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Portaria nº 356, de 20 de março de 2020. Brasília, DF, 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Portaria nº 473, de 12 de maio de 2020. Brasília, DF, 2020.

durante o período de pandemia da COVID-19. 28 de abril de 2020. Brasília, DF, 2020.

OLIVEIRA, E. N.; ANDRADE, C. S. G. de; LIMA, L. M. C. A Liga Interdisciplinar em Saúde Mental e suas contribuições em tempos de COVID-19. **DOXA: Revista Brasileira de Psicologia e Educação**, [S. l.], v. 22, n. 2, p. 410-423, 2020. DOI: 10.30715/doxa.v22i2.14171. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/doxa/article/view/14171>. Acesso em: 6 fev. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Folha informativa –Depressão. 2018. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095>. Acesso em: 20/03/2021
reorganização dos calendários escolares e realização de atividades pedagógicas não presenciais

SILVA, M.M; BARROS L.S; A contribuição da escola para a promoção da saúde mental e adolescentes no combate a depressão e ao suicídio. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.3, p.21078-21095 mar 2021.

SPALDING, M.; RAUEN, C.; VASCONCELLOS, L.M. R. de; VEGIAN, M. R. da C.; MIRANDA, K.C.; BRESSANE, A.; SALGADO, M. A.C. Desafios e possibilidades do ensino superior: uma experiência brasileira em tempos de COVID-19. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 9, n. 8, p. e534985970, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i8.5970. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/5970>. Acesso em: 6 fev. 2021.