A educação física na eja

Eja e educação física

No mundo em que vivemos o tempo é algo escasso na vida das pessoas, porém, a busca por uma vida saudável é consenso. Isto contribuiu para se verificar, a importância da educação física, na escola e em outros espaços sociais.

É necessário que se reconheça o valor da educação física dentro do espaço escolar para que se possa adquirir qualidade de vida, pois, é neste que se constrói, também, os traços de personalidade, do caráter, da moral, o conhecimento do próprio corpo e este no contexto social. E, estes conceitos foram eleitos como primordiais para o desenvolvimento dos alunos no Centro de Educação de Jovens e Adultos.

Educação Física na eja

Educação física na Eja deve buscar a interação sobre o que o aluno conhece e estimular à prática de hábitos saudáveis. Assim, um professor de educação física de um Ceja deve estar atento laboralmente para atender estas necessidades. É interessante mediar intervir dentre algumas atividades físicas tradicionais devemos adaptá-las às realidades dos alunos que a comportam.

A importância da atividade física para jovens e adultos.

Atividades físicas promovem a prática da busca da qualidade de vida, contribuindo para o desenvolvimento psicossocial. A idade avançada não deve ser um fator para o impedimento de relações, caindo, por conseguinte, em um tabu social. Pelo contrário, deve continuar existindo e atuando como um contato sadio com o próprio corpo e com o corpo do companheiro. Ou seja, a educação física pode contribuir para o desenvolvimento da aprendizagem e da qualidade de vida.

Vale resaltar o quanto a atividade física previne e controla bastantes doenças.

Doenças como: Depressão, ansiedade, diabetes, e até mesmo problemas hipertensão, ajuda a controlar.

Outra doença muito comum que destaca-se bastante na sociedade atual, é obesidade. A obesidade é algo que se agrava a cada dia mais, pela falta de atividade física.

Quais atividades indicadas para jovens e adultos?

As atividades são variadas, dependendo da faixa etária de cada aluno. Porém de modo geral, as atividades mais indicadas são: Ginástica, Dança, vôlei, basquete, entre outros.

Temos também uma boa opção para trabalhar educação física na eja, como jogos, brinquedos e brincadeiras. É uma disciplina ampla, e com uma boa flexibilidade de adaptação, para todas as idades.

O que não pode faltar no plano de aula de uma turma de eja ?

Sabemos que existe vários tipos de plano de aula, podendo variar de acordo com a turma, de acordo com a faixa etária de alunos. Para um plano de aula mais prático e que aja bom resultado, é necessário conter os seguintes tópicos:

- **Objetivo da aula**
- **Conteúdo**
- **Metodologia**
- **Recursos**
- **Avaliação**

Seguindo esses tópicos você conseguirá apresentar um bom plano de aula e conseguirá atingir o objetivo da sua aula, como falado acima, podendo variar de acordo com a faixa etária de alunos.