CADERNO PEDAGÓGICO DE GINÁSTICA: CONTRIBUIÇÕES PARA O ENSINO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSCA

Ravelli Henrique de Souza

Marilene Cesário

RESUMO

As Diretrizes Curriculares da Educação Básica (2008), da Secretaria do Estado do Paraná apresenta a Ginástica como conteúdo estruturante da Educação Física juntamente com os Jogos e Brincadeiras, Esportes, Lutas e Dança. Nas propostas curriculares da Rede Municipal de Educação de Londrina a Ginástica enquanto conteúdo é proposta apenas no quinto ano do ensino fundamental I nas aulas de Educação Física. Entendemos que a presença da Ginástica no projeto curricular de cada escola se faz necessária desde as séries iniciais até o ensino médio. A fim de subsidiar ações didáticas e pedagógicas que contribuam para o ensino da Ginástica na escola, foi elaborado como Trabalho de Conclusão de Curso – TCC do Curso de Licenciatura em Educação Física/UEL um Caderno Pedagógico propondo estratégias de ações para o ensino de saltos e saltitos no âmbito da Ginástica. O objetivo do artigo em questão é apresentar e socializar, de maneira ampla, o material pedagógico elaborado. Acreditamos que trabalhos dessa natureza possibilitam melhorias na formação docente, na medida em que favorecem o repensar do ensino desse conteúdo na escola e ainda favorecem a produção científica na área.

Palavras Chaves: Educação Física, Ginástica, Caderno Pedagógico, Formação de Professores.

INTRODUÇÃO

A Ginástica carece de legitimação como um conteúdo das aulas de Educação Física. Segundo Rinaldi e Souza (2003) quando ensinada no âmbito escolar, em sua maioria, aparece como estratégias de ensino, como exercícios físicos relacionados ao condicionamento para treinamentos esportivos, e ainda como aquecimentos e ou relaxamentos.

Na direção de contribuir com o ensino da Ginástica nas aulas de Educação Física, foi elaborado Caderno Pedagógico, fruto do Trabalho de Conclusão de Curso/TCC do Curso de Licenciatura em Educação Física/UEL. O objetivo geral do TCC foi organizar um caderno pedagógico propondo estratégias de ações para o ensino de saltos e saltitos no âmbito da Ginástica escolar e como objetivos específicos elaboramos: a) identificar os conteúdos da Ginástica na literatura vigente, b) elaborar atividades ginásticas de saltos e saltitos para serem ensinadas na escola, c) descrever atividades ginásticas utilizando termos técnicos. Ressaltamos que no artigo em pauta, temos o objetivo de apresentar e socializar, de maneira ampla, o material pedagógico elaborado.

Para a organização do Caderno Pedagógico, foi realizado um estudo bibliográfico e descritivo sobre os saltos e saltitos da Ginástica com a finalidade de propor saberes pedagógicos, e num segundo momento a proposição de atividades desses movimentos, contribuindo assim no campo de intervenção profissional. Para Marconi e Lakatos (2006, p. 71) “a pesquisa bibliográfica não é mera repetição do que já foi dito ou escrito sobre certo assunto, mas propicia o exame de um tema sob novo enfoque ou abordagem, chegando a conclusões inovadoras”.

As atividades aqui descritas têm como origem o material solicitado na disciplina Teoria e Metodologia da Ginástica ministrada no 2º ano do curso de Educação Física/Licenciatura da Universidade Estadual de Londrina. Como uma das avaliações dessa disciplina os discentes elaboram, descrevem e ministram atividades ginásticas sobre os saltos e saltitos. Então, o que apresentamos aqui é fruto dessa intervenção pedagógica realizada dede o ano de 2011 até 2015. Nesses 04 anos foram elaboradas 60 atividades ginásticas e em nossa análise identificamos uma repetição de 50% delas. Foram descritas no Caderno Pedagógico 30 atividades com base no conhecimento técnico e se apresentam nesse artigo 5 atividades na seguinte forma: nome, disposição, desenvolvimento e variação. Foi feita uma padronização destas atividades, agrupando por cores, sendo a cor azul para explicar os saltitos, a cor verde para os saltos.

Podemos dizer que, não existem definições sobre Caderno Pedagógico na literatura vigente, então definimos Caderno Pedagógico como

uma ferramenta de trabalho pedagógica/metodológica que pode colaborar para a melhoria da aprendizagem. Esse Caderno Pedagógico apresenta atividades com descrição técnica sobre saltos e saltitos como conteúdo para serem ensinados no currículo escolar sobre a Ginástica. Utilizamos como base de referencial teórico, os livros: Metodologia do Ensino da Educação Física (1992), as Diretrizes Curriculares da Educação Física (2008), Parâmetros Curriculares da Educação Física (1997), Palma et al (2010) e Eliana Ayoub (2003), entre outros artigos publicados em eventos da área da Educação Física.

O Caderno Pedagógico está organizado em três partes: o primeiro capítulo aborda o percurso da Educação Física e da Ginástica na escola, o segundo apresenta o conteúdo técnico sobre os saltos e saltitos e por fim, o terceiro capítulo traz atividades pedagógicas envolvendo esses conteúdos.

EDUCAÇÃO FÍSICA E GINÁSTICA NA ESCOLA

A Educação Física segundo a Resolução nº 4, de 13 de julho de 2010 das Diretrizes Curriculares da Educação Básica, insere-se na escola integrada ao projeto político pedagógico da escola e seu projeto de escolarização visa a formação humana e uma atitude crítica perante a cultura corporal dos estudantes.

Bracht (1992, p.17) diz que, “o movimento que é tema da Educação Física é o que se apresenta na forma de jogos, exercícios ginásticos, de esporte, de dança, etc.”. No cotididiano escolar, as práticas corporais se apresentam, em sua maioria, sob a forma de atividades esportivas, a Ginástica, quando abordada nas aulas, é enfocada na forma de alguns exercícios como “alongamento muscular”, na preparação para as atividades esportivas, ou então, na parte final de aula, como "relaxamento" (PADORMO, *et al*., 2015, p.02).

Mesmo a Ginástica sendo um dos conteúdos da Educação Física, “atualmente, praticamente não existe na escola brasileira a Ginástica como conteúdo de ensino. A aula de Educação Física na escola tem sido sinônimo de aulas de esporte” (AYOUB, 2003). Ainda Oliveira (2013) nos mostra que existe

uma certa carência de conhecimento e desinteresses dos docentes e de materiais didáticos pedagógicos sobre o conteúdo Ginástica.

> Certamente a Ginástica tem o potencial de promover ricas experiências aos educandos, no sentido de possibilitar uma educação comprometida com a relação do homem no mundo e com o mundo. O ensino desta na escola, sua importância no processo educacional e de formação humana, os objetivos deste ensino, os conteúdos a serem desenvolvidos e as possibilidades metodológicas deveriam fazer parte das preocupações dos profissionais que atuam neste espaço educacional (RINALDI; SOUZA, 2003, p. 160)

O cenário apresentado acima, mostra a necessidade da construção de conhecimentos na área da Ginástica, a fim de contribuir para o seu ensino na escola.

A ELABORAÇÃO DO CADEROO PEDAGÓGICO

Considerando as ideias de Palma *et al* (2010), a escola enquanto uma construção social, a educação que nela deve acontecer tem uma função sociocultural, assim o currículo como parte essencial deste processo deve ser organizado para que a escola cumpra sua função de garantir aos seus alunos acesso a todos os saberes socialmente disponíveis, buscando transformar e não reproduzir.

O currículo da Educação Física na escola, deve ser organizado em cinco eixos de acordo com Palma *et al* (2010), que são eles: o movimento e a corporeidade; o movimento e os jogos; o movimento e os esportes; o movimento em expressão e ritmo e o movimento e a saúde. Aqui a Ginástica entraria como conteúdo do movimento em expressão e ritmo, pois contribui para que o sujeito entenda um pouco mais sobre o seu corpo e suas expressões.

Percebe-se a falta de motivação e de curiosidade do professor para estudar a Ginástica com conteúdo da Educação Física, ou a falta do ensino da mesma em sua formação superior que impede que o conteúdo seja ensinado na escola. Vários profissionais da área sentem-se impotentes quando se trata do conteúdo Ginástica, ficando ainda mais complicado o caminho para superar suas

dificuldades e vontade de estudar o conteúdo que faz parte de sua área de estudo/trabalho, no caso, a Educação Física.

Com base na necessidade do Caderno Pedagógico, o foco aqui é elaborar material pedagógico no sentido de contribuir com o ensino da Ginástica na escola.

SALTOS E SALTITOS: FUNDAMENTOS TÉCNICOS E ATIVIDADES PROPOSTAS

Nos dias de hoje a Ginástica é um campo bastante amplo com seus diversos conteúdos que podem ser ensinados os seus movimentos, o ritmo e expressão. Paoliello (2010) propõe uma divisão da Ginástica em cinco grupos sendo eles:

> **Ginásticas de Condicionamento Físico:** englobam todas as modalidades que tem por objetivo a aquisição ou a manutenção da condição física do indivíduo normal e/ou do atleta. **Ginásticas de Competição:** reúnem todas as modalidades competitivas. **Ginásticas Fisioterápicas:** responsáveis pela utilização do exercício físico na prevenção ou tratamento de doenças. **Ginásticas de Conscientização Corporal:** reúnem as Novas Propostas de Abordagem do Corpo, também conhecidas por Técnicas Alternativas ou Ginásticas Suaves (Souza, 1992), e que foram introduzidas no Brasil a partir da década de 70, tendo como pioneira a Anti-Ginástica. A grande maioria destes trabalhos tiveram origem na busca da solução de problemas físicos e posturais. **Ginásticas de Demonstração:** é representante deste grupo a Ginástica Geral, cuja principal característica é a não-competitividade, tendo como função principal a interação social entre os participantes (PAOLIELLO, 2010, p.3-4).

Entendemos que a Ginástica deva ser ensinada desde a Educação Infantil, Ensino Fundamental I e II e Ensino Médio. Os conteúdos definidos por Souza (1997) nesses diferentes níveis de ensino são:

1. *O contexto da Ginástica*: histórico da Ginástica (da antiguidade aos tempos contemporâneos); Ginástica, corpo, corporeidade e modismos; Ginástica e suas interfaces com a saúde e nutrição.

2. *Os elementos da Ginástica:* formas básicas de locomoção: andar, correr, saltar, girar, rolar, trepar e quadrupejar; outros movimentos corporais, tais como: empurrar, carregar, arrastar, escorregar, deslizar, balançar, lançar, arremessar, chutar e outros; movimentos articulares: flexão, extensão, hiper-extensão, adução, abdução, rotação e circundução, entre outros.

3*. Quanto à classificação e os tipos de Ginástica:* classificação das Ginásticas e seus diferentes tipos (esportivas, demonstrativas, condicionamentos físicos, expressivas, prevenção e reabilitação, anti-ginástica) (SOUZA, 1997).

3.1. *Esportivas:* Ginástica Artística Feminina – GF (*Womens Artistic – WAG*); Ginástica Artística Masculina – GM (*Mens Artistic – MAG*); Ginástica Rítmica – GR (*Rhytmic – RG*); Ginástica Aeróbica Esportiva – GAE (*Aerobic – AER*); Ginástica de Trampolim – GTR (*Trampoline – TRA*); Ginástica Acrobática – GAC (*Acrobatic – ACRO*).

3.2. *Demonstrativas:* Ginástica Para Todos.

3.3. *Condicionamento Físico:* Ginástica aeróbica, Ginástica localizada, flexibilidade e alongamento; hidroginástica, outras.

4. *Ginástica e atividades circenses:* origem e história do circo, movimentos com e sem aparelhos, acrobacias, malabares, palhaços e animais, outras.

Dentre esses conhecimentos, os saltos e saltitos estão presentes como saberes a serem ensinados e apropriados pelos estudantes.

Com base em Pereira e Cesário (2012) os tipos de saltitos são: primeiro saltito; segundo saltito ou galope; saltito polca; saltito valseado; saltito cruzado dentre outros.

> O saltito é um salto em pequena elevação e amplitudes menores, com pouco afastamento do corpo em relação ao solo. Apresenta inicialmente uma saída do solo com um pequeno impulso, o movimento propriamente dito, que caracteriza o saltito e a chegada ao solo acompanhada de molejo. (PEREIRA, CESÁRIO, 2012, p. 2).

Além dos saltitos ainda temos os tipos de saltos que são: salto espacato; salto grupado; salto corza; salto tesoura; salto carpado; salto cadete; dentre outros

> O salto é caracterizado pelo tipo de movimento realizado quando o corpo se afasta do solo em grande proporção, procura vencer o peso do corpo, as leis da gravidade para atingir determinada distância ou altura. É apresentado por três fases: A primeira é a saída do solo que se dá através do impulso, a segunda é a fase de permanência no ar onde se caracteriza o tipo do salto, e a terceira é a descida ao solo com o molejar. (PEREIRA, CESÁRIO, 2012, p. 2).

Tendo em vista a diversidade e abrangência do conteúdo Ginástica, este foram os saltos e saltitos escolhidos para a elaboração das atividades de nosso estudo e construção do material pedagógico. Considerando a necessidade de apresentar quais são esses saltos e saltitos antes de apresentarmos as atividades de ensino. Transcrevemos abaixo a produção teórica de OLIVEIRA (2013), na qual aborda as características técnicas de cada desses grupos de movimentos. Para a apresentação desses movimentos escolhemos a cor azul para os saltitos e a cor verde para os saltos e na descrição das atividades, essas cores se repetirão nas atividades de ensino.

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES PROPOSTAS

Para a elaboração desse Caderno Pedagógico foram ressignificadas brincadeiras e jogos de manifestação da cultura popular. Conforme escrito no inicio do artigo, no trabalho original foram descritas no Caderno Pedagógico 30 atividades, mas nesse artigo limitamos apenas a 5 atividades, descritas da seguinte forma: nome, disposição, desenvolvimento e variação. Lembrando que nem todas as atividades apresentam variação e observação, pois deve ficar a critério e criatividade do professor, dadas as situações de ensino e aprendizagem, mudar ou não a atividade. As atividades aqui elaboradas não

estabelecem a modalidade e nível de ensino, portanto podem ser adaptadas para alunos de todas as idades e etapas de ensino.

Para a apresentação dessas atividades de ensino escolhemos a cor azul para os saltitos e a cor verde para os saltos. Abaixo, abordamos algumas das atividades propostas no Caderno Pedagógico.[1]

Legenda	Cor
Saltito	
Salto	
Salto e Saltito	

1- Nome da Atividade: Polca das cadeiras.

Disposição: Os alunos em círculo, cada um em frente de uma cadeira. O número de cadeiras deverá ser menor do que o número de alunos.

Desenvolvimento: Ao som da música os alunos deverão realizar o saltito polca ao redor das cadeiras em sentido horário. No momento em que a música parar os alunos deverão sentar-se em uma cadeira; o aluno que ficar em pé sairá e passará a ser o ajudante do professor nas próximas rodadas. Quem ficar por último ganha.

Variação: Mudar o sentido do saltito polca durante a execução, no caso, sentido anti-horário.

Observação: Essa atividade pode ser realizada com os diferentes saltos e saltitos.

[1] SOUZA, Ravelli. **Ginástica na Escola:** Caderno Pedagógico. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Estadual de Londrina. 2016.

2- Nome da Atividade: Pula elástico grupado.

Disposição: Todos os alunos em pé na quadra, dois deles com as pernas em afastamento lateral e um elástico, de aproximadamente dois metros, apoiado nas pernas, numa altura baixa que será aumentada no desenvolvimento da atividade. Os demais alunos estarão em pé, em fila na frente do elástico.

Desenvolvimento: Os alunos que estão na fila deverão individualmente pular o elástico executando o salto grupado, sem pisar no elástico. Caso o aluno pise no elástico voltará para a fase inicial, até que chegue ao seu limite de altura.

Variação 1: Aumentar a altura do elástico

Variação 2: Aumentar o número de alunos ao pular elástico.

Observação: Essa atividade pode ser realizada com os diferentes saltos e saltitos.

3- Nome da Atividade: Valseando no arco.

Disposição: Alunos em pé em duas filas, um atrás do outro e os arcos dispostos no solo em frente as filas formando um zig-zag.

Desenvolvimento: Os alunos irão passar entre cada um dos arcos realizando o saltito valseado.

Variação: Colocar mais obstáculos para realizarem o saltito. Exemplo: cordas e cones.

Observação: Sugere-se iniciar pelo passo valseado a fim de que o aluno realize o movimento mais devagar.

4- Nome da Atividade: Pega-pega espacato.

Disposição: Alunos em pé e espalhados pela quadra, tendo como limite as linhas laterais e de fundo.

Desenvolvimento: Um aluno será o pegador e os demais serão pegos. Quando um aluno for pego deverá deitar ou abaixar-se o mais próximo possível do solo, para ser salvo um outro aluno deverá realizar o salto espacato por cima dele.

Variação: Aumentar o número de pegadores.

Observação: Essa atividade pode ser realizada com os diferentes saltos.

5- Nome da Atividade: Lenço atrás com o saltito polca.

Disposição: Alunos sentados em círculo com os joelhos flexionados e braços ao longo do corpo. Um aluno estará em pé atrás do círculo segurando um lenço ou outro objeto.

Desenvolvimento: Ao sinal do professor o aluno que está com o pegador deverá executar o saltito polca em círculos falando em voz alta: Lenço atrás, e os alunos sentados deverão responder: corre mais, assim sucessivamente até que o pegador coloque o lenço nas costas de um aluno que saíra correndo utilizando o saltito polca. O aluno deverá tentar acertar o lenço no aluno que era o pegador, enquanto este tenta sentar no lugar que ficou vago. O novo pegador deverá repetir a brincadeira até que todos participem.

Variação: Mudar o sentido (horário ou anti-horário), e o tipo de material.

Observação: Essa atividade pode ser realizada com os diferentes saltos e saltitos.

CONSIDERAÇOES FINAIS

A Ginástica na escola é ensinada, na maioria das vezes, relacionando-se aos esportes e ao condicionamento físico. Esses aspectos foram apresentados no trabalho em foco. Torna-se importante reverter o cenário do desconhecimento dos conteúdos da Ginástica, e a formação inicial tem papel imprescindível nesse sentido. Assim, o Caderno Pedagógico aqui proposto, resultado do Trabalho de Conclusão de Curso, foi elaborado com vistas a contribuir para a superação da carência do ensino da Ginástica nas aulas de Educação Física. Assim, propomos aqui estratégias de ações para o ensino da Ginástica na escola, e esperamos contribuir com a produção de materiais pedagógicos que possibilitem sua prática na escola.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AYOUB, Eliana. **Ginástica geral e Educação Física escolar**. Campinas: Unicamp, 2003.

BRACHT, V. **Educação física e aprendizagem social.** Porto Alegre: Magister, 1992.

BRAZ, Maísa G. C. **A ginástica nas aulas de Educação Física:** Sistematização e organização dos conteúdos para o Ensino Fundamental sob as premissas da Motricidade Humana. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Estadual de Londrina. Londrina, 2013.

CESÁRIO, Marilene e PEREIRA, Ana Maria e. **Conteúdos de Ginástica.** Material Didático Pedagógico das aulas disciplina de Ginástica e Educação. Londrina, UEL, 2012.

CESÁRIO, Marilene. *et al*. **Da constatação à intervenção:** O ensino da Ginástica Escolar. Nuances: estudos sobre Educação. Presidente Prudente-SP, v. 27, n. 1, p. 67-86, jan./abr. 2016.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez/Autores Associados, 1992.

MARCONI, Marina de A. & LAKATOS, Eva. M. **Técnicas de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2006.

OLIVEIRA, Larissa A. **Organização de conteúdos de ginástica para as aulas de Educação Física na escola**. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Estadual de Londrina. Londrina, 2013.

PADORMO, Aloisio. *et al.* **A ginástica no Brasil**: Percurso no currículo escolar. Congresso Nacional de Formação de Professores de Educação Física (CONPEF). Londrina, 2015.

PALMA, A. P. T. V; OLIVEIRA, A. A. B.; PALMA, J. A. V. **Educação Física e a organização curricular:** educação infantil e Ensino fundamental. Londrina: Eduel, 2010.

PAOLIELLO, E. **O universo da ginástica.** [s.d.]. Disponível em: <www.ginasticas.com/...ginastica/ginasticas_com_gimnica_o_universo_da_ginastica.pdf > acesso em:13 fev. 2010**.**

PARANÁ, Secretaria de Estado da Educação. Diretrizes curriculares da educação física para a educação básica. Curitiba: SEED, 2008.

SOUZA, E. P. M. de. RINALDI, I. P. B. **Ginástica Geral:** uma área do conhecimento da Educação Física. Tese (Doutorado em Educação Física) Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas. Campinas, 1997.

Ravelli Henrique de Souza. Graduado na Universidade Estadual de Londrina no curso de Educação Física - Licenciatura.

e-mail: ravelli_28@hotmail.com

Marilene Cesário. Professora Doutora do Centro de Educação Física da Universidade Estadual de Londrina.

e-mail: malilabr@yahoo.com.br