
EDUCAÇÃO FÍSICA

STÉFANE KETREEN HENRIQUE

**A GINÁSTICA NA BNCC E SITE
EDUCACIONAL: UMA PROPOSTA PARA AS
AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

STÉFANE KETREEN HENRIQUE

A GINÁSTICA NA BNCC E SITE EDUCACIONAL: UMA PROPOSTA
PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Orientador: Fernanda Moreto Impolcetto

Co-orientador: Suélen Bortolucci

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau
de licenciada em Educação Física.

Rio Claro
2017

796.41 Henrique, Stéfane Ketreen
H519g A ginástica na BNCC e site educacional : uma proposta
para as aulas de educação física escolar / Stéfane Ketreen
Henrique. - Rio Claro, 2017
77 f. : il., figs., tabs., quadros

Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Biotecnologia de Rio Claro

Orientador: Fernanda Moreto Impolcetto
Coorientador: Suélen Bortolucci

1. Ginástica. 2. Tecnologias de informação e
comunicação. 3. Unidade didática. I. Título.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus pela minha vida e por ter me dado a oportunidade de chegar até aqui. Agradeço a minha família, meus amigos e todos os professores que fizeram parte desse processo.

Os maiores agradecimentos vão a minha mãe Silvana, minha irmã Kémily e ao meu namorado Arthur que sempre estiveram ao meu lado, me ajudando e dando todo o apoio possível para que eu pudesse concluir mais essa fase de minha vida, sem eles ao meu lado, eu não teria chego até aqui.

Agradeço a essa Universidade, ao corpo docente e claro a minha Orientadora Fernanda e minha Co-orientadora Suélen por toda a paciência, confiança e tempo destinados a isso, me ajudando neste processo de construção do trabalho.

Por fim, deixo um abraço e um grande sentimento de gratidão a todos aqueles que direta ou indiretamente tiveram alguma influência dentro desse meu processo de formação. Meu muito obrigado.

RESUMO

Desde longa data, a ginástica está presente na cultura brasileira. Nas aulas de Educação Física escolar apresenta-se como conteúdo tradicional, que surgiu desde 1851 quando a Educação Física escolar chegou ao Brasil, fortemente influenciada pela concepção higienista. Atualmente é um dos conteúdos propostos pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), documento que busca orientar a elaboração de currículos em todos os níveis de escolarização, afim de garantir objetos de conhecimento e habilidades comuns aos alunos da Educação Básica no Brasil. Entretanto, apesar da ginástica proporcionar diversas possibilidades de trabalho nas aulas de Educação Física, é ainda um conteúdo pouco desenvolvido. Pesquisas apontam que diversos professores não se sentem aptos para ensinar a ginástica na escola por defasagens na formação inicial. Aliada a essa problemática da formação, podemos incluir uma deficiência na falta de materiais didáticos disponíveis para consulta. A internet atualmente proporciona muitas possibilidades de busca, que se tornou para muitos professores um local de apoio e conhecimento. Diante disso, o objetivo desse estudo foi elaborar uma unidade didática para o conteúdo da ginástica, a partir da 3ª versão da BNCC, com a finalidade de ampliar as possibilidades do tratamento desse conteúdo nas aulas de Educação Física escolar, e divulgá-la por meio de um site educacional criado através da plataforma Wix sendo encontrado no endereço: <http://ginasticanabncc.wixsite.com/educacaofisica>. Frente a isso, essa pesquisa de natureza qualitativa foi realizada por meio de três etapas: 1) análise do conteúdo ginástica na BNCC para os anos iniciais do Ensino Fundamental e de outros materiais sobre o tema; 2) elaboração de uma unidade didática de ginástica, a partir da BNCC; 3) criação de um site educacional para a divulgação do material elaborado. A proposta busca atender alunos dos anos iniciais do Ensino Fundamental e foi totalmente baseada nos objetos de conhecimento e habilidades da 3ª versão da BNCC. Conclui-se que o trabalho atendeu ao objetivo proposto de oferecer aos professores de Educação Física escolar possibilidades para a implementação da ginástica. O site encontra-se disponível na internet para acesso e consulta.

Palavras chave: Educação Física Escolar; Ginástica; Base Nacional Comum Curricular.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	5
2. REFERENCIAL TEÓRICO	8
2.1 A Base Nacional Comum Curricular	8
2.2 Educação Física na BNCC	9
2.3 A ginástica	10
2.4 As Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC).....	13
3. MÉTODO	16
3.1 Etapa 1	16
3.2 Etapa 2	16
3.3 Etapa 3	17
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
4.1 Análise do conteúdo ginástica na BNCC para os anos iniciais do Ensino Fundamental.....	18
4.2 Unidade didática de ginástica	21
4.3 Site educacional de ginástica	70
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	73
6. REFERÊNCIAS	74

1. INTRODUÇÃO

Inserida nas escolas brasileiras após a década de 1850, a Educação Física passou por grandes avanços desde então. Com seu foco modificado diversas vezes, foi aos poucos formando sua história dentro do campo educacional (DARIDO, 2001).

Cultura corporal, cultura de movimento ou a cultura corporal de movimento, são termos utilizados referentes ao objeto de ensino da Educação Física. Responsável em estudar e promover práticas corporais de movimento, desenvolvidas pelo ser humano ao longo dos anos e de sua história.

A Educação Física assim como qualquer outra disciplina tem como um dos seus objetivos, desenvolver no indivíduo a autonomia, afim de proporcionar a reflexão para que esses criem consciência sobre seus comportamentos para se viver em sociedade. Sendo assim é papel fundamental do professor, ensinar além dos conhecimentos específicos da área, valores, atitudes, princípios e formas de pensar (GALVÃO, 2002).

No universo da Educação Física escolar existem diversas práticas corporais da cultura corporal de movimento que podem ser trabalhadas, como a dança, os esportes, as lutas, os jogos e brincadeiras e a ginástica (SOARES et al., 1992).

Sendo assim, diante dessa vasta gama de conteúdo a ser trabalhado, e a falta de tradição da área na sistematização dos conteúdos, é grande a dúvida presente por parte do profissional, quando o assunto é o que ensinar, que método utilizar, e como ensinar.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) é um documento, que:

[...] aplica-se à educação escolar, tal como a define o § 1º do Artigo 1º da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB, Lei nº 9.394/1996), e indica conhecimentos e competências que se espera que todos os estudantes desenvolvam ao longo da escolaridade. Orientada pelos princípios éticos, políticos e estéticos traçados pelas Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Básica (DCN), a BNCC soma-se aos propósitos que direcionam a educação brasileira para a formação humana integral e para a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva (BRASIL, 2017, p. 7).

A BNCC, trata a Educação Física como um componente curricular que desenvolve práticas corporais dentro de suas diversas possibilidades, considerando que seu conteúdo advém de uma cultura acumulada historicamente pela humanidade. Logo, “as práticas corporais são textos culturais passíveis de leitura e produção” (BRASIL, 2017, p.171).

Nos anos iniciais do Ensino Fundamental segundo a BNCC (BRASIL, 2017) apresenta-se as seguintes unidades temáticas: brincadeiras e jogos, danças, esportes, ginásticas e lutas.

A ginástica é uma das manifestações da cultura corporal de movimento, e por ser uma manifestação muito ampla, dentro da BNCC seu conteúdo foi dividido em: ginástica geral, ginástica de condicionamento físico e ginástica de conscientização corporal. Além disso as ginásticas competitivas (Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, entre outras) são abordadas nos “esportes”, segundo a classificação dos esportes proposta por Gonzalez (2004).

A ginástica é um conteúdo muito abrangente e que com o decorrer do tempo vem sendo direcionado a vários objetivos, tendo aumentado assim cada vez mais suas possibilidades de utilização (SOUZA, 1997).

Sendo esse conteúdo da cultura corporal muito vasto, existem grandes dificuldades de defini-lo, em que se encontram grandes discordâncias em relação aos seus conceitos, definições e seus objetivos, com isso muitos obstáculos são levantados pelos profissionais frente ao seu ensino na escola (MURBACH, 2013).

Diante dessa situação, é comum que os docentes da área busquem alternativas que auxiliem suas aulas, sendo elas através da comunicação com outros profissionais e diante da alta evolução tecnológica que encontramos nos dias de hoje, através do acesso às Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) (DINIZ, 2014).

Dessa forma, a produção de um material didático que ajude o professor na implementação deste novo referencial é importante, podendo orientar principalmente os professores que não estão familiarizados ou que possuem receios com essa prática corporal.

O material didático é uma ferramenta que pode auxiliar o professor, com a finalidade de apresentar possibilidades pedagógicas relacionadas com o tema em questão, além de leituras complementares, vídeos e imagens que facilitem sua compreensão e contribuam para o seu conhecimento, dando uma base para os professores desenvolverem o tema na escola (FERREIRA, 2011).

Segundo Darido et al. (2010, p.455) os materiais didáticos “são instrumentos que proporcionam ao professor critérios e referências para tomar decisões, tanto na intervenção direta do processo de ensino-

aprendizagem, quanto no planejamento e na avaliação”, servindo como um auxílio ao professor e podendo ser adaptados à realidade em que cada um está inserido.

Diante do contexto social em que estamos vivemos, em que as tecnologias estão cada dia mais presentes no cotidiano, a utilização das TIC pode ser uma ferramenta para auxiliar o professor de Educação Física na busca de conhecimentos e de novas estratégias pedagógicas para o desenvolvimento dos conteúdos da Educação Física, e neste caso em específico da BNCC, é importante.

Nascimento (2002) menciona o rápido acesso via as novas tecnologias frente ao contato com materiais didáticos para professores, que acabam por permitir muitas possibilidades e construções de aulas, além de proporcionar uma troca facilitada entre professores.

Além disso, a *internet* é capaz de proporcionar através da sua utilização, ricos recursos de aprendizagem (VALENTE, 2000).

Tendo em vista a situação apresentada, o objetivo desse trabalho foi elaborar uma unidade didática para o conteúdo da ginástica de acordo com a 3º versão do documento da BNCC, com a finalidade de ampliar as possibilidades do tratamento desse conteúdo nas aulas de Educação Física escolar e divulgá-la por meio de um site educacional.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A Base Nacional Comum Curricular

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) é um importante documento criado por diferentes autores do campo educacional com a sociedade brasileira em geral. Apresenta objetos de conhecimento e habilidades que devem orientar a elaboração de currículos para as diferentes etapas de escolarização básica, ou seja, o que todas as crianças, adolescentes e jovens brasileiros devem ter acesso ao longo do seu processo de escolarização (BRASIL, 2017).

A organização das etapas de escolarização na BNCC, segue a seguinte divisão: Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio. Onde, no Ensino Fundamental há duas fases: anos iniciais (1º ao 5º ano de escolarização) e anos finais (6º ao 9º ano de escolarização).

É uma exigência para o sistema educacional brasileiro apresentado pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, pelas Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica e pelo Plano Nacional de Educação, que busca avançar na qualidade da educação brasileira (BRASIL, 2017).

Fatores como a pluralidade e a diversidade cultural são deliberadamente abertos por esse documento, devendo toda e qualquer unidade escolar oferecer experiência acessível, eficaz e agradável a todos, sem nenhuma exceção, independentemente de religião, aparência, etnia ou sexo, garantindo a todos o direito a aprender.

O documento ainda enfatiza a necessidade de reverter o quadro de exclusão escolar, que acaba por marginalizando muitos grupos e privilegiando outros. Indica em cima desta problemática direitos e objetivos de aprendizagem que devem ser alcançados por todos os alunos da educação básica, tendo como foco principal a igualdade.

Frente a sua estrutura, quando se trata do Ensino Fundamental, traz quatro áreas do conhecimento, sendo elas: Linguagens, Matemática, Ciências da Natureza e Ciências Humanas. Estando a Educação Física presente na área de linguagens.

2.2 Educação Física na BNCC

O convívio em sociedade, o hábito de relacionar-se com outros indivíduos e a participação no âmbito coletivo, se desenvolve por meio das práticas de linguagem, é através dessas práticas que o sujeito se torna capaz de construir e de entender o mundo em que vive (BRASIL, 2017).

Como área de conhecimento na BNCC, a área de Linguagens é composta pelos componentes curriculares: Língua Portuguesa, Arte, Educação Física e Língua Inglesa.

Visa dentro das suas possibilidades trabalhar com as manifestações artísticas, corporais e linguísticas, reforçando o reconhecimento de que essas práticas são produtos que organizam e estruturam as relações humanas.

A BNCC traz em seu texto que:

Cada prática de linguagem propicia ao sujeito uma dimensão de conhecimentos à qual ele não teria acesso de outro modo. Interagir em diversas línguas, manifestações artísticas e práticas corporais gera um tipo específico de conhecimento, possibilitando perceber o mundo e a si próprio de um modo singular. (BRASIL, 2017, p. 60)

Nos anos iniciais do Ensino Fundamental:

[...] as aprendizagens, nos componentes curriculares da área de Linguagens, consideram tanto as culturas infantis tradicionais quanto as contemporâneas, em continuidade às experiências vividas nos diferentes campos de experiências da Educação Infantil (BRASIL, 2017, p. 60).

A Educação Física como componente curricular da área de Linguagens, tem como dever, trabalhar com as práticas corporais dentro de suas diversas formas. Nas aulas os conteúdos devem ser desenvolvidos de forma a construir e reconstruir os conhecimentos necessários para a formação do cidadão.

Entendida por um longo período como mera *atividade*, a Educação Física teve seu caráter pedagógico perdido para a representatividade recreativa, sendo nos primeiros anos escolares utilizada para aptidão física e desportiva e nos anos finais marcada pela dispensa.

Apenas no ano de 1996 através da Lei de Diretrizes e Bases da Educação – LDB nº9.394/96 alcança o status de componente curricular obrigatório da Educação Básica.

A Educação Física desenvolve os conteúdos da cultura corporal de movimento, pois tem seus fundamentos no corpo e no movimento, movimento que foi construído e modificado pelo homem ao longo do tempo (BRASIL, 2017).

Além disso, os conhecimentos em Educação Física têm como referência central as práticas corporais. De acordo, com a BNCC, nos anos iniciais do Ensino Fundamental, elas estão organizadas com base nas manifestações da cultura corporal de movimento, abrangendo as seguintes unidades temáticas: brincadeiras e jogos, esportes, ginásticas, danças e lutas. Neste trabalho abordaremos apenas a prática corporal ginástica.

2.3 A ginástica

Assim como diversas práticas corporais, a ginástica pode ser desenvolvida desde a infância, e oferecida para qualquer grupo populacional, independentemente de suas características. Tem como objetivo promover a consciência corporal e a eficiência no controle e domínio do próprio corpo dentro de práticas esportivas, da dança, e até situações do cotidiano (NUNOMURA, 2009).

O praticante da ginástica está sempre exposto a muitos movimentos que permitem o desenvolvimento de diversas capacidades físicas e motoras fundamentais para a sobrevivência e a qualidade de movimento, o que funcionalmente o auxilia em suas situações cotidianas e esportivas.

Ao tratar sobre o aspecto afetivo, e o trabalho de formação pessoal incluindo princípios e valores, a ginástica também é capaz de desenvolvê-los, contando que dentro de sua prática ocorrem situações individuais e que também estimulam o relacionamento e o contato em pares, grupos pequenos e até em grandes grupos. As atividades da ginástica podem envolver a ajuda mútua para a realização de alguns movimentos, o trabalho em conjunto frente a uma elaboração coreográfica, assim como, a expressão de sentimentos, emoções e o desenvolvimento da criatividade (NUNOMURA, 2009).

Em relação a aplicação desse conteúdo nos programas de Educação Física escolar, nota-se sua escassez. Alguns dos indicativos dessa situação pode ocorrer em decorrência da carência de literatura, da falta de oportunidade para o profissional de vivenciar tal prática e da pouca importância dada a esse conteúdo. Schiavon e

Piccolo (2007) indicam que existe um grande desconhecimento sobre como aplicar a ginástica, mostrando assim grandes dificuldades do profissional em visualizar essa modalidade além do aspecto competitivo, esquecendo das oportunidades que essa modalidade pode proporcionar ao desenvolvimento motor dos seus alunos.

A ginástica abrange um grupo amplo de práticas corporais, sendo por esse motivo, dividida em 3 vertentes dentro do documento da BNCC: ginástica geral, ginástica de condicionamento físico e ginástica de conscientização corporal.

A ginástica geral apresenta-se como aquela que pode ser praticada por todos, não apresenta competitividade e envolve um número indeterminado de participantes.

Segundo a BNCC, a ginástica de condicionamento físico baseia-se na melhoria do rendimento, visando aquisição ou manutenção da condição física individual ou de uma modificação da composição corporal. Normalmente organizada por sessões de treinamento com movimentos repetitivos com frequência e intensidade previamente definidas.

A ginástica de conscientização corporal por outro viés, reúne uma prática com movimentos suaves e lentos, referindo-se a elementos que envolvam posturas e exercícios respiratórios, voltados para uma conscientização do próprio corpo.

As Ginásticas Competitivas (Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, etc.) foram consideradas como práticas esportivas, sendo assim, agrupadas aos esportes, junto com outras modalidades técnico-combinatórias. De acordo com a classificação dos esportes proposto por González (2004).

A ginástica como conteúdo dentro da BNCC, deve ser trabalhada em todos os ciclos escolares. Porém, para os anos iniciais do Ensino Fundamental (1º ao 5º ano) a vertente da ginástica que deve ser trabalhada é a ginástica geral e é nela que daremos maior atenção neste trabalho.

A ginástica geral ou também como é conhecida Ginástica de Demonstração (GD) ou Ginástica Para Todos (GPT) tem como principais características a demonstração e a não competitividade. Além disso, é composta por um número indeterminado de participantes, pode ser realizada com ou sem aparelhos, independentemente da idade e gênero, o que caracteriza muito bem o ambiente escolar e sua heterogeneidade.

Segundo a BNCC (BRASIL, 2017, p. 175):

A ginástica geral, também conhecida como ginástica para todos, reúne as práticas corporais que têm como elemento organizador a exploração das possibilidades acrobáticas e expressivas do corpo, a interação social, o compartilhamento do aprendizado e a não competitividade. Podem ser constituídas de exercícios no solo, no ar (saltos), em aparelhos (trapézio, corda, fita elástica), de maneira individual ou coletiva, e combinam um conjunto bem variado de piruetas rolamentos, paradas de mão, pontes, pirâmides humanas etc. Integram também essa prática os denominados jogos de malabar ou malabarismo.

Podemos observar que a ginástica geral é uma prática corporal que contempla todos os movimentos presentes nas diferentes ginásticas. Além disso, pode englobar outros elementos da cultura corporal de movimento, como a dança, as atividades circenses, entre outros.

Segundo Nunomura (2009, p. 26) “ao contrário das demais manifestações ginásticas competitivas, regradas e claramente delimitadas por seus códigos, na Ginástica Geral a liberdade é uma característica marcante”. O que estimula a participação de todos, independentemente das habilidades individuais.

Com base nos anos iniciais do Ensino Fundamental, a BNCC organiza essa fase escolar em dois blocos (1º e 2º ano; 3º ao 5º ano). Para o 1º bloco os objetos de conhecimento e habilidades se baseiam nos elementos básicos da ginástica e no 2º bloco, objetos que envolvem a combinação desses elementos.

Desta forma, o objeto de conhecimento delimitado a essa faixa etária é a ginástica geral e as habilidades que orientam este trabalho de acordo com a BNCC (BRASIL, 2017, p. 185-187) são:

- 1º e 2º ano:

- Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança
- Planejar e utilizar estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica e da ginástica geral.
- Participar da ginástica geral, identificando as potencialidades e os limites do corpo, e respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.
- Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), as características dos elementos básicos da ginástica e da

ginástica geral, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais.

- 3º ao 5º ano:

- Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.
- Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo as potencialidades e os limites do corpo e adotando procedimentos de segurança.

2.4 As Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC)

O termo TIC refere-se segundo Miranda (2007, p. 43), “a conjugação da tecnologia computacional ou informática com a tecnologia das telecomunicações e tem na *Internet* e mais particularmente na *World Wide Web* (WWW) a sua mais forte expressão”.

Com as TIC cada vez mais presentes na vida cotidiana, no trabalho, e nos momentos de lazer do indivíduo, dentro da educação eventualmente tem vindo se mostrando muito presente, afim de auxiliar o professor com alternativas pedagógicas (SARTORI, 2016).

As novas tecnologias estão cada vez mais, aumentando as possibilidades de conhecimento, auxiliando todos os envolvidos dentro do processo ensino aprendizagem (BONINI, 2009).

Utilizar da grande variedade de possibilidades que as TIC oferecem afim de dar subsídio aos professores frente aos seus conteúdos, é de extrema relevância (DINIZ; DARIDO, 2014), uma vez que o acesso a esse meio frente a publicações e obtenção de informações é rápido e eficiente.

Com isso, muitos docentes da área possuem um vínculo relativamente grande com esses meios, afim de encontrar auxílio e possibilidades pedagógicas para suas aulas.

Assim sendo, é muito importante que o profissional conheça as alternativas metodológicas que as tecnologias oferecem, tendo sempre uma postura adequada e consciente frente ao seu uso, utilizando-as sempre como ferramentas pedagógicas (PEREIRA; FREITAS, 2014).

As TIC podem auxiliar fortemente, seja frente as ferramentas pedagógicas que podem aparecer nesse meio, como o contato com outros profissionais, que se torna facilitado diante da grande evolução tecnológica atual.

A *internet* assim como outras TIC, auxilia nessa possibilidade de comunicação, sendo um facilitador para trocas educacionais entre profissionais, não importando a distância.

A *internet* que veio com o intuito de manter comunicação entre militares norte-americanos e também de salvar informações em caso de ataques na base, teve seu surgimento após o período da Guerra Fria (AMBINDER,2012).

É hoje um meio tecnológico muito acessado seja frente as atividades de lazer, de trabalho e conseqüentemente na educação, apresentando-se como um ambiente cada vez mais diversificado.

Vale ressaltar segundo Diniz e Darido (2014) que as novas tecnologias podem fazer muito mais do que apenas dar sustentação a formação continuada, podem oferecer um grande crescimento na formação profissional, apresentando uma ampla gama de informações, opções e conhecimentos, ainda podendo oferecer uma extensa rede de assuntos, variando a partir do interesse do profissional.

O presente trabalho utilizou de um instrumento do meio tecnológico para a divulgação do material didático levantado. O mesmo, foi divulgado através de um site educacional. Segundo Carvalho (2006, p.7) um site educacional deve: “motivar os utilizadores a quererem aprender, a quererem consultar e a quererem explorar a informação disponível”, para isso ele deve apresentar diferentes formas de interação, como vídeos, imagens e textos complementares ao professor, além de ferramentas de comunicação.

Além disso, um site educativo deve atender a alguns indicadores, como: ser sucinto, simples e interativo, apresentar facilidade no uso e na pesquisa, e oferecer ferramentas de comunicação (CARVALHO, 2006).

Considerando as particularidades de um site, este se apresentou como a melhor opção para divulgação do material didático sobre ginástica na BNCC, para auxiliar os professores de Educação Física que encontram dificuldades na

implementação dessa prática corporal, pois um site possibilita o agrupamento dessas informações, com facilidade de acesso.

3. MÉTODO

Para o presente estudo, foram utilizados os princípios da pesquisa qualitativa. Segundo Lüdke (1986, p.11) “a pesquisa qualitativa tem o ambiente natural como sua fonte direta de dados e o pesquisador como seu principal instrumento”, onde o pesquisador deve ficar em contato direto e prolongado com a questão que está investigando.

Afim de dar sustentação teórica e conceitual a esse estudo na busca de alcançar o seu objetivo, o trabalho centrou-se na criação de planos de aulas seguindo o conteúdo da ginástica, tendo seu embasamento as diretrizes do documento da BNCC. Sendo assim, foi desenvolvido em três etapas:

- Etapa 1: Análise do conteúdo ginástica na BNCC para os anos iniciais do Ensino Fundamental e de outros materiais sobre o tema;
- Etapa 2: Elaboração de uma unidade didática de ginástica, a partir da BNCC;
- Etapa 3: Criação de um site educacional para a divulgação do material elaborado.

3.1 Etapa 1

A primeira etapa compreendeu uma análise da BNCC, considerando a área de linguagens, a Educação Física e a unidade temática ginástica, com foco nos anos iniciais do Ensino Fundamental (1° e 2°; 3° ao 5° ano).

Esta análise documental teve a finalidade de revelar os objetos de conhecimento e habilidades que se encontram no documento da BNCC, e que deveriam ser alcançados dentro dessa prática corporal nesta fase escolar em vigência, afim de que, dessa forma foi possível entender a sistematização do conteúdo e subsidiar a produção do site educacional para os professores.

3.2 Etapa 2

A segunda etapa foi a elaboração de uma unidade didática que nada mais é que um conjunto de planos de aula acerca do conteúdo ginástica, a partir da BNCC, afim de proporcionar possibilidades do ensino desse conteúdo nas aulas de Educação Física escolar.

Para o desenvolvimento deste material, foram considerados os objetos de conhecimento e habilidades e as dimensões de conhecimentos apresentados pela BNCC para a prática corporal ginástica, a revisão de livros e artigos sobre o tema, além do conhecimento e experiências anteriores da autora com esta prática corporal.

Para a construção dessa unidade didática, foram estruturados 12 planos de aulas a partir dos seguintes tópicos:

Figura 1: Estrutura dos planos de aula

Estrutura dos planos de aula
Objetos de conhecimento e habilidades na BNCC
1. Momento introdutório
2. Momento de exploração
3. Momento de avaliação

Fonte: Autoria do próprio autor

3.3 Etapa 3

A última etapa foi composta pela criação do site educacional para a divulgação do material didático criado.

Para a criação desse site foi utilizada a plataforma Wix, que é um construtor de site gratuito que conta com o editor do tipo arrastar-e-soltar, o que facilitou no desenvolvimento do mesmo, permitindo que ele tenha sido totalmente personalizado (WIX, 2015)

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Análise do conteúdo ginástica na BNCC para os anos iniciais do Ensino Fundamental

A BNCC por ser um documento que ainda está passando por processo de criação, estando no presente momento com sua versão atualizada (3º versão) ainda possui dificuldades de ser compreendida e trabalhada por muitos profissionais da área educacional, apesar de apresentar direcionamentos que poderiam auxiliar fortemente o trabalho do educador.

A Educação Física nesse documento possui um espaço bem amplo, e tem passado por algumas mudanças de acordo com seus avanços. Ao tratar das etapas de escolarização na segunda versão dividia os anos iniciais do Ensino Fundamental em duas fases, sendo a primeira composta pelos 1º, 2º e 3º anos e a segunda pelos 4º e 5º anos, o que na nova versão aparece diferente, sendo a primeira fase composta pelos 1º e 2º anos e a segunda fase dos 3º aos 5º anos.

Frente as unidades temáticas propostas a esta etapa de escolarização não houve mudanças. Brincadeiras e jogos, esportes, ginásticas, danças e lutas continuam sendo as temáticas a serem desenvolvidas, sendo a luta indicada apenas a segunda fase (3º ao 5º ano) dos anos iniciais do Ensino Fundamental.

Ao tratar do conteúdo ginástica dentro da Educação Física, apresenta-se como um documento capaz de fornecer um embasamento muito eficaz e facilitador, pois com apenas os objetos de conhecimento e habilidades indicados, é capaz de auxiliar o trabalho do professor, ajudando-o no desenvolvimento do conteúdo dentro das aulas na escola.

O presente trabalho que teve seu embasamento centrado nesses objetos de conhecimento e habilidades para a elaboração de uma unidade didática de ginástica, pôde levantar que estes, apontam caminhos para que o profissional possa seguir com o conteúdo.

Apresenta para a primeira fase dos anos iniciais Ensino Fundamental (1º e 2º ano) quatro habilidades e para a segunda fase (3º ao 5º ano) apenas duas, totalizando para esta etapa de escolarização seis habilidades a serem desenvolvidas. Ao compararmos estas habilidades com a 2º versão da BNCC, vemos que para a primeira fase eram indicadas sete habilidades e para a segunda

fase mais sete, totalizando quatorze habilidades, o que hoje se reduz a seis. Nota-se com isso que algumas habilidades foram suprimidas e outras agrupadas. O que na 2ª versão da BNCC aparece como duas habilidades a serem desenvolvidas, na terceira versão apresenta-se como apenas uma, podemos observar isso frente as seguintes habilidades:

Figura 2 – Habilidades 2º versão BNCC

(EF01EF14) Experimentar diferentes elementos básicos das ginásticas de demonstração (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais).
(EF01EF15) Fruir a execução de diferentes elementos básicos das ginásticas.

Fonte: BRASIL, 2016 (p.246)

Figura 3 – Habilidade 3º versão BNCC

(EF12EF07) Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança.

Fonte: BRASIL, 2017 (p.17)

Percebe-se com isso que muitas das habilidades foram agrupadas, o que acaba tornando mais fácil e didático a utilização das mesmas.

Ainda sobre os ajustes referentes as versões da BNCC ao analisar as habilidades, encontra-se uma que não aparece na 3º versão quando comparado a versão anterior, que é:

Figura 4 – Corte de habilidade

(EF04EF23) Reconhecer as diferentes manifestações das ginásticas.
--

Fonte: BRASIL, 2016 (p. 247)

Para esse corte realizado, acreditamos que esta apresenta-se como uma habilidade significativa e que deveria ser incluída na nova versão do documento o que infelizmente não acontece.

A BNCC divide o conteúdo da ginástica em três vertentes, sendo a ginástica geral que uma versão anterior a essa era conhecida como ginástica de demonstração, a indicada a ser trabalhada como objeto de conhecimento para os anos iniciais do Ensino Fundamental. Acredita-se que essa é a melhor manifestação da ginástica a ser desenvolvida na escola, sendo a ginástica geral muito apropriada para alunos que nunca tiveram contato com essa prática como também a alunos que já possuem um grau de conhecimento. Portanto, frente a esta etapa de escolarização seguir com a ginástica geral como objeto de conhecimento mostra-se adequado, e suas orientações e direcionamento podem auxiliar o professor em suas montagens de aula, tornando sua implementação facilitada.

O documento da BNCC traz também em ambas as suas versões, dimensões de conhecimento, que nada mais são do que delimitações que as habilidades privilegiam, sendo elas: experimentação, uso e apropriação, fruição, reflexão sobre a ação, construção de valores, análise, compreensão e protagonismo comunitário.

Dentro da unidade temática ginástica pode-se notar que muitas dessas dimensões estão presentes, como a Experimentação, que desenvolve o reconhecimento e vivência dentro das práticas corporais, o Uso e apropriação que aparece na ginástica frente a habilidade que visa fazer com que o aluno incorpore as práticas não apenas dentro das aulas mas também fora delas, a Fruição que na ginástica muito pode ser observada através do conjunto de conhecimento que está proporciona, através da realização da prática ou da própria apreciação da mesma, assim como muitas outras dimensões.

Acredita-se frente a unidade temática ginástica e as habilidades que são delimitadas a ela, que algumas dimensões de conhecimento não são desenvolvidas ou deveriam receber uma atenção maior, podendo estar mais articulada nesse conjunto. Em primeiro lugar podemos citar a dimensão Construção de Valores, esta é uma dimensão que facilmente poderá aparecer em qualquer prática, porém ao analisar as habilidades propostas para a ginástica, nenhuma destaca tal dimensão. Análise e Compreensão, também são duas dimensões que não se apresentam

dentro da unidade, deixando de apresentar como significativo o ensino conceitual dessa unidade internamente e externamente.

4.2 Unidade didática de ginástica

UNIDADE DIDÁTICA – PLANOS DE AULA

Plano de aula 1

Elementos básicos da ginástica – Saltos

Objetos de conhecimento e habilidades da BNCC:

(EF12EF07) Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança.

(EF12EF10) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), as características dos elementos básicos da ginástica e da ginástica geral, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais.

Quantidade e duração da aula: 4 aulas de 50 minutos cada.

Materiais: Cordas pequenas, arcos, banco, imagens dos saltos que irá desenvolver em aula.

Dica para o professor: Recomendamos que este plano de aula seja desenvolvido ao longo de quatro ou cinco aulas, porém fica a seu critério desenvolver na quantidade de aulas que achar necessário, além de se utilizar ou não de todas as atividades aqui descritas.

- **Momento introdutório - Roda de conversa:**

Explique aos alunos que nesta aula eles terão oportunidade de vivenciar e aprender alguns elementos básicos das ginásticas, podendo estes, serem utilizados em outros momentos além da aula, como na escola ou em casa.

Esta aula é sobre os saltos! Os saltos são caracterizados por terem uma fase aérea, que é quando o indivíduo perde o contato com o solo por um curto período de tempo.

- **Momento de exploração:**

Professor, comece a aula perguntando aos alunos as diferentes formas de saltar que existem, vivencie algumas formas apresentadas. Em seguida, entregue uma corda a cada aluno, dupla ou trio e peça para que eles descubram outras formas de saltar, novamente, podemos evidenciar um movimento e pedir para que o restante da turma tente repetir.

Ao final da exploração, coloque todas as cordas espalhadas pelo chão, os alunos poderão se deslocar livremente pelo espaço, porém cada vez que encontrar uma corda, ele deve realizar um salto diferente.

Sequência da atividade: A) saltar livremente; B) saltar com os dois pés saindo do chão e chegar com os dois pés no chão; C) saltar com os dois pés saindo do chão e chegar com um pé; D) saltar saindo com um pé do chão e chegar com um; E) saltar com um pé saindo do chão e chegar com dois pés; F) outras opções a sua escolha.

Saltos da ginástica

Professor, a seguir serão apresentados alguns saltos característicos da ginástica para ser vivenciado com os alunos, para cada salto realizaremos uma brincadeira, assim, a prática fica dinâmica e divertida. Para auxiliar os alunos a compreender os saltos, a apresentação de imagens referente a cada salto é aconselhada, o que garante uma referência visual ao aluno, pois em alguns casos a simples visualização do movimento não é suficiente para sua compreensão.

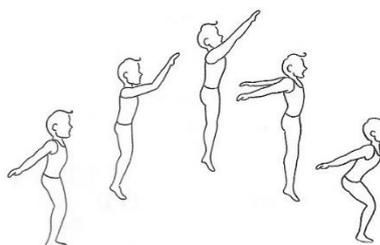
Dica para o professor: Segurança! Antes de iniciar as atividades que envolvem os saltos, é importante vivenciar com os alunos a forma correta de se realizar o mesmo. O movimento começa com uma leve flexão dos joelhos seguido da impulsão contra o solo, os braços realizando um movimento de baixo para cima, o que auxiliam na

altura do salto. Ao aterrissar, deve ocorrer outra leve flexão de joelhos, que é mais importante que a primeira, pois serve para absorver o impacto gerado pelo salto.

1) Salto estendido

Descrição do movimento: Neste salto, o corpo todo deve estar estendido durante a fase aérea, inclusive os braços acima da cabeça (Figura 1):

Figura 1 – Salto estendido

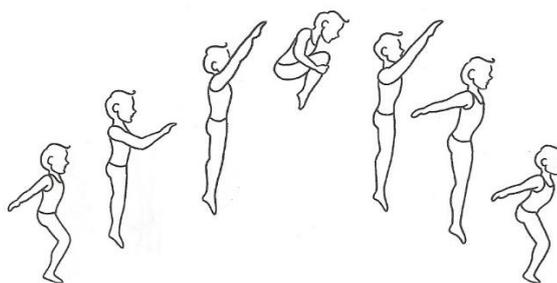


Brincadeira: Circuito de saltos estendidos. O objetivo desta brincadeira é fazer com que os alunos realizem várias vezes o salto estendido, sendo assim o circuito pode ser montado da seguinte forma: A) saltar em três arcos direto (colocados um na frente do outro); B) saltar estendido, indo do chão para um banco; C) saltar estendido do banco para o chão; D) saltar estendido pelo comprimento de uma corda; E) voltar correndo e bater na mão do próximo da fila. A sala deverá estar dividida em vários grupos, recomendamos seis, se houver material suficiente.

2) Salto grupado

Descrição do movimento: Na fase aérea ocorre a união das pernas flexionadas ao tronco, tocando o joelho com as mãos e voltando a posição inicial. Brinque com os alunos que este salto é o salto “transformar em pedra”, onde o aluno deve se transformar em uma pedra quando estiver no ar, mas quando voltar ao chão ele volta ao normal (Figura 2):

Figura 2 – Salto grupado



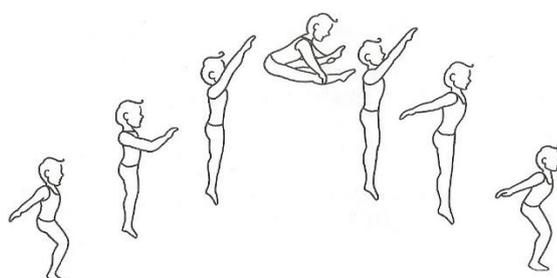
Brincadeira: Coelhoinho sai da toca. Dois alunos seguraram um arco (toca) e outro aluno deverá ficar dentro do arco (coelho), a brincadeira possui três comandos que o professor pode escolher: A) coelhoinho sai da toca (todos os coelhos trocam de lugar); B) toca sai do coelho (todas as tocas trocam de lugar) e C) tempestade (todos trocam de lugar). É importante explicar aos alunos que sempre que o coelho ou a toca for trocar de lugar, eles devem realizar um salto grupado para sair do local onde estão, e outro salto grupado, para entrar no lugar que escolheram.

Observação: Explique para os alunos não segurarem o arco muito alto, pois eles terão que realizar o salto grupado e poderão enroscar o pé. Aconselhe que os alunos fiquem agachados de cócoras.

3) Salto afastado

Descrição do movimento: Quando estiver na fase aérea, as pernas devem se abrir ao máximo para as laterais, os braços podem se abrir na lateral tentando alcançar as pontas dos pés, voltando a posição inicial (Figura 3):

Figura 3 – Salto afastado



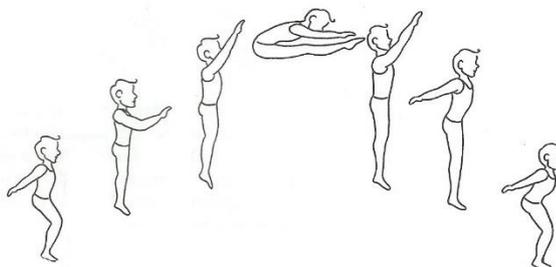
Brincadeira: pega-pega pula cela. Todos os alunos fogem e um é o pegado, quando um aluno for pegado ele deve fazer a posição de cela (abaixado, com as costas para cima, segurando os joelhos) e para ser salvo, outro aluno deve realizar um salto

afastado por cima dele, ou seja, saltar a cela. Quando um aluno for pego duas vezes ele vira o pegador, ou quando o professor achar necessário a troca.

4) Salto carpado

Descrição do movimento: Na fase aérea as pernas devem ser lançadas a frente estendidas, e as mãos devem ir em direção as pontas dos pés, voltando a posição inicial antes de chegar ao chão (Figura 4):

Figura 4 – Salto carpado

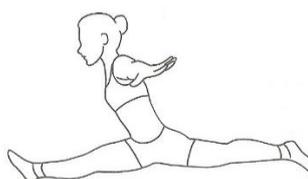


Brincadeira: Pega-pega pique do salto carpado. Espalhados pela quadra existem vários arcos que são os piques (lugar onde não pode ser pego na brincadeira do pega-pega) para entrar e sair do pique o aluno deve realizar o salto carpado.

5) Salto jeté

Descrição do movimento: Neste salto, o aluno deve lançar uma perna estendida a frente do tronco ao mesmo tempo que a outra se estende para trás do tronco, este movimento ocorre durante a fase aérea. Brinque com os alunos que este salto é conhecido com o “salto pula rio”, pois quando alguém deve pular grandes distâncias (como um rio) eles realizam este movimento (Figura 5):

Figura 5 – Salto jeté



Brincadeira: Mãe da rua com cordas. No jogo “mãe da rua” o objetivo é passar de um lado para o outro da rua, sem ser pego. Neste caso, no meio da rua, vai existir várias poças de água (feitas com duas cordas com uma distância relativamente grande), que os alunos deverão saltar para conseguir chegar do outro lado da rua. Quem for pego tentando atravessar, troca de lugar com o pegador.

6) Salto gazela e cossack

Descrição do movimento – salto gazela: Uma perna é lançada a frente seguida de uma flexão, quando ocorrer a flexão, esta perna tocará o joelho da outra que deverá realizar a extensão da mesma para trás do tronco, sendo assim, na fase aérea a perna da frente fica flexionada e a de trás estendida. Demonstre aos alunos como o movimento deve ficar na fase aérea primeiramente apoiado no solo, isso auxiliará a compreender a lógica do salto (Figura 6).

Descrição do movimento – Salto cossack: Ocorre uma leve flexão dos joelhos, impulsionando o corpo para o alto, as pernas realizam o movimento ao mesmo tempo, uma perna é estendida a frente por completo e a outra é flexionada na altura da anterior, os braços são estendidos a frente, paralelos as pernas (Figura 7).

Figura 6 – Salto gazela

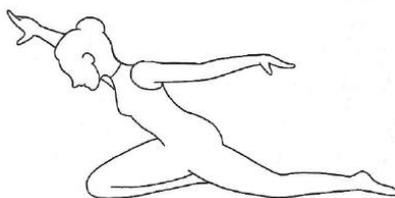


Figura 7 – Salto Cossack



Circuito dos saltos

Após vivenciar diferentes tipos de saltos da ginástica, monte um circuito para que os alunos possam explorar as diferentes possibilidades de saltar. Recomendamos que utilize de diferentes planos e materiais disponíveis na sua escola.

Monte um circuito, colocando uma imagem de cada salto em cada local. Os alunos deverão percorrer o circuito e realizar o salto respectivo a foto que estiver no local. Coloque uma foto de cada salto aprendido em aula: A) salto estendido; B) salto grupado; C) salto afastado; D) salto carpado; E) salto jeté; F) salto gazela; G) salto cossack.

- **Momento de avaliação**

Para essa atividade final, o professor deverá levar imagens dos saltos que foram ensinados em aula (salto estendido, salto afastado, salto carpado, salto grupado, salto gazela, salto cossack, salto jeté), sentar com todos os alunos em roda e mostrando uma figura por vez, conversar com a turma sobre qual é o nome do salto, como fazer para executá-lo etc. Relembrando o que foi aprendido em aula.

Dica para o professor: As imagens a utilizar para essa atividade podem ser as demonstradas neste plano.

Roda de conversa

Converse com os alunos sobre quais saltos eles acharam mais divertido de realizar. Fazendo perguntas como: Qual salto foi mais fácil e o mais difícil? Qual salto vocês fariam de novo e qual o salto que mais gostaram?

Questione quais das brincadeiras vivenciadas em aula podem ser realizadas em outros momentos escolares. Quais esses momentos? Por que? Teria como adaptá-las para permitir seu uso?

Dica para o professor: Geralmente os saltos que os alunos preferem realizar não é necessariamente o salto que eles mais gostam, isso pode ser pelo nível de complexidade do salto e as habilidades individuais de cada aluno. Para isso, você pode escolher uma aula para ensinar mais profundamente o salto preferido da turma

e este salto poderá ser usado futuramente em outras aulas de ginástica geral ou em apresentações na escola.

Referências das imagens

Figura 1 - Salto estendido: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 82.

Figura 2 - Salto grupado: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 83.

Figura 3 - Salto afastado: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 83.

Figura 4 - Salto carpado: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 84.

Figura 5 – Salto jete: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 120.

Figura 6 – Fonte: autoria do próprio autor.

Figura 7 – Salto cossack: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 119.

Plano de aula 2

Elementos básicos das ginásticas - Rotações

Objetos de conhecimento e habilidades da BNCC:

(EF12EF07) Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança.

(EF12EF09) Participar da ginástica geral, identificando as potencialidades e os limites do corpo, e respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.

Quantidade e duração da aula: 2 a 3 aulas de 50 minutos cada.

Materiais: Colchonetes, plano inclinado (ou adaptação), corda e banco.

Dica para o professor: Recomendamos que este plano de aula seja desenvolvido ao longo de 2 ou 3 aulas, porém fica a seu critério desenvolver na quantidade de aulas que achar necessário, além de se utilizar ou não de todas as atividades aqui descritas.

- **Momento introdutório - Roda de conversa:**

Nesta aula, os alunos vivenciarão mais um dos elementos básicos da ginástica, as rotações. As rotações são caracterizadas por realizar uma rotação do corpo, porém esta rotação é sempre no eixo sagital. Entre as rotações mais comuns na ginástica, estão os rolamentos e a estrela (ou roda), esses exercícios não são difíceis de serem executados, mas precisam de prática, desta forma, esta aula pode ser aplicada quantas vezes achar necessário, de acordo com as necessidades e habilidades dos alunos.

Pergunte aos alunos se eles sabem o que é um rolamento. Provavelmente eles o conheceram como a cambalhota. Vocês já viram alguém realizar um rolamento? Pense que quando você faz esse movimento, você se parece com uma bola rodando, isso auxilia a lembrar o nome.

Professor, fique atento a situações de injustiça e esclareça aos alunos que características físicas distintas permite a realização de movimentos diferentes, por exemplo, se um aluno não tiver força suficiente, provavelmente ele não conseguirá se manter no apoio invertido, entre outros exemplos. É importante respeitar as pessoas independente de suas habilidades e diferenças.

Peça para que os alunos demonstrem diferentes formas de se rolar e explore os movimentos realizados pelos alunos.

- **Momento de exploração**

- **Rolo compressor**

Para iniciar, peça aos alunos que deitem um ao lado do outro em decúbito ventral, não deixando espaço entre eles. Um outro aluno começa deitando por cima dos demais (no sentido oposto aos outros), enquanto isso, os que estão embaixo giram o corpo lateralmente, no mesmo sentido, até o aluno que está em cima deslizar por todos os outros. Quando terminar, troca o aluno que está em cima.

rotações da ginástica

As atividades a seguir são rotações utilizadas nas ginásticas, para isto, foram descritas sequências de movimentos que partem do mais comum para o mais complexo. É interessante realizar as atividades de solo em colchonetes, tatames ou gramado, para proporcionar segurança aos alunos. Algumas atividades envolvem bancos ou planos inclinados, eles devem ser revestidos também para manter a segurança dos alunos, permitindo assim que todos os alunos consigam vivenciar as rotações, de acordo com suas habilidades e não sofram acidentes.

É importante explicar aos alunos como as rotações a seguir serão desenvolvidas para que todos entendam a responsabilidade de cada uma. Um aluno realizará o movimento, e o outro aluno ficará na função de segurança. A função de segurança é permanecer ao lado do aluno que está realizando o movimento para evitar que o mesmo caia ou se machuque. Auxiliar na execução do movimento também é função da pessoa que faz a segurança.

1) Rolamento para frente (grupado)

Sequência de atividades como educativos iniciais:

A) gangorra (preparação para o rolamento): em decúbito dorsal, permanecer na posição grupada e balançar o corpo para frente e para trás, com atenção para o arredondamento das costas e a posição da cabeça (colocar o queixo no peito);

B) em cima do banco (ou no plano inclinado, figura 1), o aluno fica em seis apoios, sendo que as pernas permanecem no banco e as mãos no chão, em seguida deverá realizar o rolamento do plano alto (banco) para plano baixo (solo);

C) em pé, com as pernas afastadas, o aluno deverá colocar as mãos no chão, abaixar a cabeça, encostando o queixo no peito e buscar olhar a parte de trás de suas próprias pernas e, então, realizar o rolamento;

D) no solo, o aluno fica agachado, pés e mãos no solo (atenção para não apoiar o joelho), o participante deve tentar colocar a cabeça no meio das pernas, ao mesmo tempo elevar o quadril para realizar o rolamento no solo;

E) realizar o rolamento no solo, sem ajuda, e terminar na posição agachado;

F) realizar o rolamento no solo, sem ajuda, e terminar o movimento em pé, com ajuda (um aluno dá a mão e auxilia a levantar);

G) realizar o rolamento no solo, sem ajuda e terminar em pé, sem ajuda.

Figura 1 – Rolamento para frente no plano inclinado

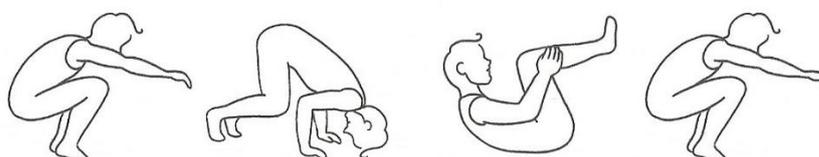


Segurança: O professor deverá se posicionar na lateral do aluno, uma mão na nuca para o momento do contato do aluno com o solo. A outra na parte posterior da coxa para auxiliar no rolamento, ao realizar o movimento segurar as costas para o participante caso haja o desequilíbrio. (RINALDI, 2014).

Dica para o professor: Colocar um pedaço de papel no queixo do aluno e pedir para ele realizar os rolamentos sem deixar o papel cair, desta forma, o pescoço ficará sempre na posição de segurança, “queixo no peito”. (RINALDI, 2014).

Descrição do movimento completo: O aluno começa agachado no chão com as pernas unidas, apoia as duas mãos no solo, coloca o queixo no peito, e faz a elevação do quadril causando um desequilíbrio para frente, o peso do corpo é transferido para as mãos, neste momento ocorre o contato da nuca no solo, seguido da rotação do corpo. É necessário que o movimento tenha continuidade para se conseguir terminar o mesmo na posição agachado, em um nível mais complexo, terminar o rolamento em pé (Figura 2):

Figura 2 – Rolamento para frente completo



2) Rolamento para trás (grupado)

Sequência de atividades como educativos iniciais: A) gangorra (preparação para o rolamento): em decúbito dorsal, permanecer na posição grupada e balançar o corpo

para frente e para trás, com atenção para o arredondamento das costas e a posição da cabeça (colocar o queixo no peito);

B) em um plano inclinado (figura 3), realizar o rolamento para trás com ajuda;

C) no solo, realizar o rolamento para trás com ajuda, começando o movimento em pé;

D) no solo, realizar o rolamento para trás com ajuda, começando o movimento agachado;

E) no solo, realizar o rolamento para trás, sem ajuda;

F) no solo, realizar o rolamento para trás, sem ajuda, terminando em pé.

Figura 3 – Rolamento para trás no plano inclinado

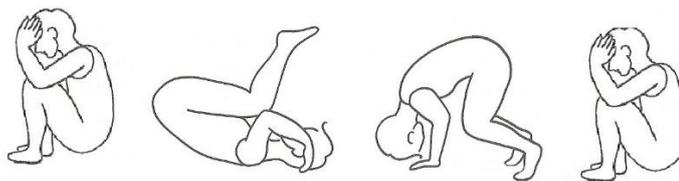


Segurança: O professor deve se posicionar na lateral do aluno, uma mão será apoiada nas costas do aluno, controlando a fase de descida. A outra mão apoiará na parte posterior das coxas, auxiliando a rotação e a repulsão dos braços no solo, evitando que bata a cabeça. (RINALDI, 2014).

Dica para o professor: Quando for ensinar o rolamento para trás, explique aos alunos que as mãos devem ficar como as de um garçom que vai servir pizza, sendo assim, fica mais fácil de se lembrar do movimento da mão. Quando o aluno for realizar o movimento lembre-o “mão de pizza!”.

Descrição do movimento completo: O aluno começa o movimento agachado no chão com as pernas flexionadas e unidas, as mãos devem estar abertas com a palma voltada para cima e apoiadas nos ombros, o aluno realiza o desequilíbrio para trás, onde as costas entram em contato com o solo, o queixo deve ser colocado no peito e as mãos devem apoiar no solo (de forma que a cabeça seja elevada, não a batendo no chão) e auxiliar no impulso para continuar a rotação do corpo, a força no abdômen é fundamental nesta fase, ao final do movimento o aluno deve se encontrar agachado no chão, e em um nível mais complexo, em pé (Figura 4):

Figura 4 – Rolamento para trás completo



3) Estrela (roda)

Sequência de atividades como educativos iniciais:

A) desenhe no chão, em forma de arco, a sequência correta dos movimentos para realizar a estrela (primeiro pé, primeira mão, segunda mão, segundo pé, primeiro pé). Os participantes devem encaixar seus membros nos desenhos para realizar o movimento correto. Oriente os alunos para olhar entre as mãos no momento do apoio e terminar a estrela olhando para o lado que eles iniciaram o movimento;

B) com uma corda faça um círculo no chão e realize o movimento de “pé, mão, mão, pé, pé” aprendido na atividade anterior. Com o passar do tempo, ir abrindo o círculo até formar uma linha reta;

C) com um banco, realizar o movimento “pé, mão, mão, pé, pé”, onde os pés são apoiados no solo e as mãos no banco, o objetivo é passar de um lado para o outro do banco, realizando o apoio invertido em cima do banco e o máximo de afastamento das pernas;

D) no solo, ensinar aos alunos a realizar a estrela a partir do movimento “afundo”;

E) realizar a estrela entre duas cordas paralelas;

F) com uma corda em linha reta no solo, realizar o movimento em cima dela.

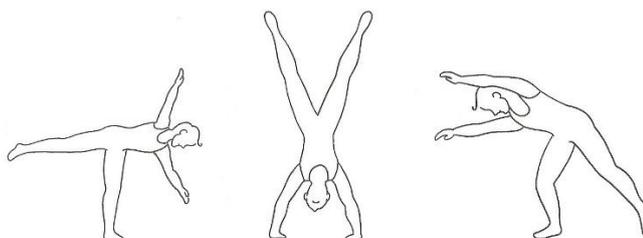
Segurança: O professor deverá se posicionar lateralmente, ficando sempre nas costas do aluno, as mãos farão apoio nos quadris, auxiliando no equilíbrio e impulsionando a passagem, caso haja necessidade. (RINALDI, 2014).

Dica para o professor: Para a compreensão do movimento, deve-se orientar os alunos em especial, qual mão será apoiada primeiro no solo e qual a perna a ser lançada primeiro. (RINALDI, 2014).

Descrição do movimento completo: O aluno deve se posicionar com as pernas em afastamento anteroposterior e braços elevados, a perna de trás será a primeira a ser lançada para a execução do movimento simultaneamente ao apoio alternado das

mãos no solo, a primeira mão a ser apoiada no solo será a mão contrária da primeira perna lançada, o corpo ficará em apoio invertido com as pernas afastadas e totalmente estendidas, a primeira perna a ser lançada é a primeira a voltar ao solo, o aluno termina o movimento em pé (Figura 5):

Figura 5 – Estrela



- **Momento de avaliação - Roda de conversa:**

Relembre com os alunos as características das rotações e quais as rotações da ginástica que foram aprendidas na aula, mencione a sequência de atividades para realizar a rotação. Dicas como: “mão de pizza” no caso do rolamento para trás e “pé, mão, mão, pé, pé” no caso da estrela, fazer com que os alunos se recordem com facilidade de fases importante desses movimentos.

Identifique as dificuldades encontradas pelos alunos e questione-os para apresentar formas de solucionar-las. É importante que os alunos deem dicas entre si para auxiliar um ao outro na execução dos movimentos, reforce neste momento o papel do aluno que faz a segurança, ele pode ser uma peça fundamental para que seu companheiro consiga realizar o movimento.

Referências

RINALDI, I.P.B. Ginástica. In: GONZÁLEZ, F.J. DARIDO, S.C. OLIVEIRA. A.A.B. (Org.) **Ginástica, dança e atividades circenses**. Maringá: Eduem, 2014. p. 29 – 84.

Referências das imagens

Figura 1 – Fonte: autoria do próprio autor

Figura 2 – Rolamento para frente no plano inclinado: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 231.

Figura 3 – Fonte: autoria do próprio autor

Figura 4 – Rolamento para trás no plano inclinado: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 232.

Figura 5 – Estrela: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 226.

Plano de aula 3

Elementos básicos das ginásticas – Equilíbrios

Objetos de conhecimento e habilidades da BNCC:

(EF12EF07) Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança.

(EF12EF08) Planejar e utilizar estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica e da ginástica geral.

Quantidade e duração da aula: 2 a 3 aulas de 50 minutos cada.

Materiais: Imagens dos equilíbrios aprendidos em aula (caso seja necessário), colchonetes, tatames ou locais com grama.

- **Momento introdutório - Roda de conversa:**

Professor, explique para os alunos que o elemento básico da ginástica que eles vão conhecer nesta aula é o equilíbrio. Os equilíbrios são movimentos estáticos, ou seja, precisamos permanecer na mesma posição por um curto período de tempo, como se fossemos uma estátua, por isso os equilíbrios são divertidos e desafiadores!

Pergunte aos alunos: vocês conhecem algum equilíbrio ou forma de se equilibrar? Vivencie com os alunos os movimentos citados e dê como exemplo a parada de mãos, que é popularmente conhecida como “plantar bananeira”.

- **Momento de exploração:**

A atividade começa com os alunos espalhados livremente pelo espaço, ao comando do professor os alunos deverão desenvolver diferentes formas de se equilibrar. Para isso, seguem algumas sugestões de comandos a serem dados pelo professor: 1) equilíbrio em uma perna; 2) equilíbrio na outra perna; 3) equilíbrio com uma mão e uma perna.

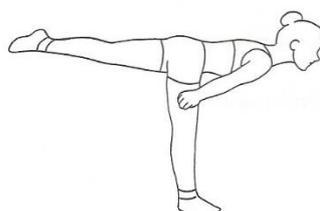
Equilíbrios da ginástica

A seguir estão descritas algumas sugestões de equilíbrios da ginástica que podem ser desenvolvidos na escola, para cada um deles é apresentado uma sequência de atividades que segue da mais fácil para a mais complexa, permitindo assim que todos os alunos consigam vivenciar o equilíbrio, de acordo com suas habilidades. Professor, se achar necessário, apresente imagens dos equilíbrios que serão aprendidos em aula, para facilitar a compreensão e visualização do movimento pelos alunos.

1) Avião

Descrição do equilíbrio: Neste equilíbrio o aluno deverá permanecer com uma das pernas no chão, completamente estendida, a outra perna estendida atrás, o tronco é inclinado a frente, mantendo os braços abertos na lateral (Figura 1).

Figura 1 – Equilíbrio avião



Sequência de atividades: A) elevar uma perna para trás e tentar se equilibrar; B) com as duas pernas unidas no solo, descer o troco na altura do quadril (as costas ficam como uma mesa), e os braços abertos na mesma linha das costas; C) unir o primeiro e segundo movimento, realizando o avião.

2) Quatro (4)

Descrição do equilíbrio: O aluno fica com uma perna no solo e a outra flexionada a frente ou na lateral, a ponta do pé deve estar na direção do joelho da perna oposta, sem encosta-lo. Os braços na cintura ou abertos lateralmente (Figura 2).

Figura 2 – Equilíbrio quatro

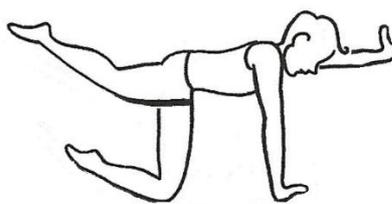


Sequência de atividades: A) equilibrar-se sobre uma perna e tentar elevar a outra de qualquer forma; B) equilibrar-se sobre uma perna e com a outra flexionada, colocar a ponta do pé na direção do joelho da perna oposta.

3) “Cachorrinho”

Descrição do equilíbrio: Em seis apoios no solo, estender um braço e a perna oposta completamente, sem toca-los no solo, mantendo em equilíbrio (Figura 3).

Figura 3 – Equilíbrio cachorrinho



Sequência de atividades: A) em seis apoios, estender um braço à frente, na mesma linha das costas; B) em seis apoios, estender uma perna para trás, na mesma linha das costas; C) em seis apoios, estender o outro braço à frente, na mesma linha das costas; D) em seis apoios, estender a outra perna para trás, na mesma linha das costas; E) em seis apoios, estender um braço à frente e estender a perna oposta atrás, tentando se equilibrar (união da primeira e segunda atividade), realizando o cachorrinho.

Equilíbrios com segurança

Professor, os equilíbrios apresentados a seguir, são de um grau de complexidade maior do que os apresentados anteriormente, por isso é recomendado que as atividades sejam realizadas em colchonetes, tatames ou em locais com grama, para evitar desconfortos e manter a segurança dos alunos.

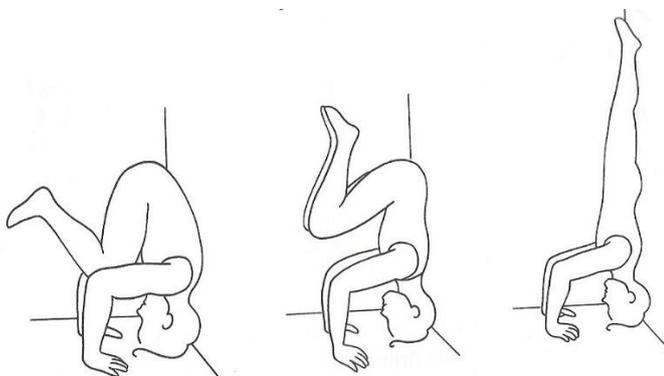
É importante explicar aos alunos como os equilíbrios a seguir serão desenvolvidos para que todos entendam a responsabilidade de cada um. Um aluno realizará o movimento, e o outro aluno ficará na função de segurança. A função de segurança é permanecer ao lado do aluno que está realizando o movimento para evitar que o mesmo caia ou se machuque. Auxiliar na execução do movimento também é função da pessoa que faz a segurança.

Recomenda-se que as primeiras atividades sejam sempre acompanhadas e feita a segurança pelo professor, ensinando aos alunos tanto os movimentos como as formas de se fazer a segurança nos companheiros.

4) Parada de cabeça

Descrição do equilíbrio: Com a cabeça e mãos apoiada no solo, os braços devem formar um ângulo de 90° no cotovelo, as pernas permanecem estendidas e unidas para cima (Figura 4).

Figura 4 – Parada de cabeça



Sequência de atividades: A) elefantinho (Figura 5): apoiar a cabeça e as mãos no solo e elevar, gradativamente, as pernas, apoiando os joelhos sobre o cotovelo, ficar na posição o maior tempo possível; B) idem a atividade anterior, mas após apoiar o

joelho no cotovelo, realizar força de abdômen para conseguir elevar as pernas; C) realizar o movimento completo do elefantinho, porém iniciar com os pés em um plano mais alto, por exemplo um banco; D) realizar a parada de cabeça saindo da posição grupada, sem apoio; E) realizar a parada de cabeça saindo da posição carpada, sem apoio. Observação: realizar as atividades próxima a parede para ter suporte caso haja desequilíbrio.

Figura 5 – Elefantinho



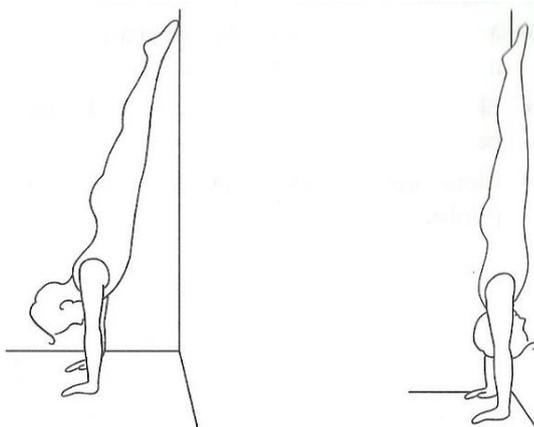
Segurança: O professor deverá permanecer na lateral do aluno, podendo dar suporte com uma mão no troco em caso de desequilíbrios ou quedas para não passar direto pelo movimento e cair de costas no chão. (RINALDI, 2014).

5) Parada de mãos

Descrição do equilíbrio: Inicia-se com o afastamento anteroposterior das pernas, os braços estendidos acima da cabeça. As mãos vão em direção ao solo, onde serão apoiadas, neste momento as pernas são lançadas alternadamente, buscando encontrar o ponto de equilíbrio do corpo. Fica-se imóvel na posição invertida com pernas e braços estendidos e corpo ereto.

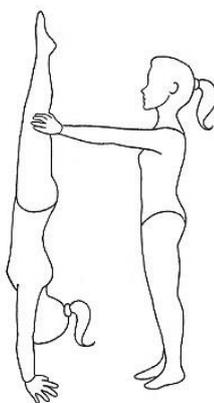
Sequência de atividades: A) posicionar as mãos próximo e de frente a parede e lançar os membros inferiores, podendo ser um de cada vez, apoiar o pé na parede para se manter em equilíbrio. Para voltar a posição inicial, desça uma perna de cada vez; B) realizar a mesma atividade anterior, porém ao entrar em contato com a parede, aproximar as mãos da mesma, tentando manter-se o máximo possível com o corpo em linha reta; C) realizar a parada de mãos, tentando não encostar na parede; D) realizar a parada de mãos sem a parede (o professor deverá fazer a segurança aluno por aluno).

Figura 6 – Parada de mãos, sequência B



Segurança: O professor deverá ficar de frente para o aluno, o aluno fará a descida para colocar as mãos no chão e lançará as pernas, o professor deverá “frear” o movimento caso ele seja exagerado (Figura 7), colocando os braços estendidos para tocar nas pernas do aluno, fazendo com que o próprio aluno recomponha o movimento. Caso o movimento seja brusco, o professor deve segurar o aluno para não haver a queda. (RINALDI, 2014).

Figura 7 – Ajuda na parada de mãos, segurança.



- **Momento de avaliação**

Relembrando: Telefone sem fio.

A atividade começa com os alunos em fila, olhando para frente com uma distância entre um e outro. O último aluno da fila chama o aluno que está a sua frente para que ele se vire, ficando um de frente para o outro. Então, o último aluno da fila faz uma sequência de movimentos (composta pelos equilíbrios da ginástica) e o

penúltimo da fila observa e, em seguida, chama o aluno que está na sua frente e repete a sequência, e assim sucessivamente até chegar na primeira pessoa da fila. O primeiro da fila deve realizar o movimento para que todos vejam como chegou, então o autor da sequência de movimentos realiza a sequência correta, para todos verem como deveria ser, troca-se a última pessoa da fila. A sequência pode ser composta por três ou quatro equilíbrios.

Roda de conversa

Relembre com os alunos as características dos equilíbrios da ginástica, seus nomes e os movimentos. Pergunte aos alunos qual foi o mais fácil e o mais difícil? Pergunte o que ajudou a realizar o equilíbrio que é mais difícil? O aluno na função de segurança é uma boa ideia? Quando podemos usar os equilíbrios da ginástica no nosso dia-a-dia?

Referências

RINALDI, I.P.B. Ginástica. In: GONZÁLEZ, F.J. DARIDO, S.C. OLIVEIRA. A.A.B. (Org.) **Ginástica, dança e atividades circenses**. Maringá: Eduem, 2014. p. 29 – 84.

Referências das imagens

Figura 1 – Equilíbrio avião: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p.

Figura 2 – Fonte: autoria do próprio autor

Figura 3 – Fonte: autoria do próprio autor

Figura 4 – Parada de cabeça: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 219.

Figura 5 – Elefantinho: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 219.

Figura 6 – Parada de mãos, sequência B: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 220.

Figura 7 – Ajuda na parada de mãos, segurança: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 180.

Elementos básicos das ginásticas - Acrobacias

Objetos de conhecimento e habilidades da BNCC:

(EF12EF07) Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança.

(EF12EF09) Participar da ginástica geral, identificando as potencialidades e os limites do corpo, e respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.

Quantidade e duração da aula: 1 aula de 50 minutos.

Materiais: Colchonetes, imagens das atividades de contrapeso e das pirâmides vivenciadas em aula (se achar necessário).

- **Momento introdutório - Roda de conversa:**

Informe os alunos que o elemento que eles vivenciarão será as acrobacias. As acrobacias podem contribuir para o desenvolvimento da força, cooperação, responsabilidade e coragem!

As acrobacias são caracterizadas por não serem realizadas individualmente, sua execução é em duplas, trios ou grupos. O principal objetivo é executar figuras e manter-se em equilíbrio nelas, essas figuras são conhecidas também como pirâmides.

Professor, converse com os alunos sobre as possibilidades de quedas ocorridas durante as atividades acrobáticas, para isto, é preciso desenvolver a aula com atenção e responsabilidade. Afirme a importância da segurança com seu companheiro, o aluno que está realizando a acrobacia está confiando no companheiro que está auxiliando na segurança, desta forma, todos têm que agir com responsabilidade, para ninguém se machucar.

Dica para o professor: Devido as possibilidades de queda, é preciso que as atividades sejam realizadas sobre colchonetes, tatames ou gramado, para proporcionar segurança aos alunos.

- **Momento de exploração**

Atividade de contrapeso

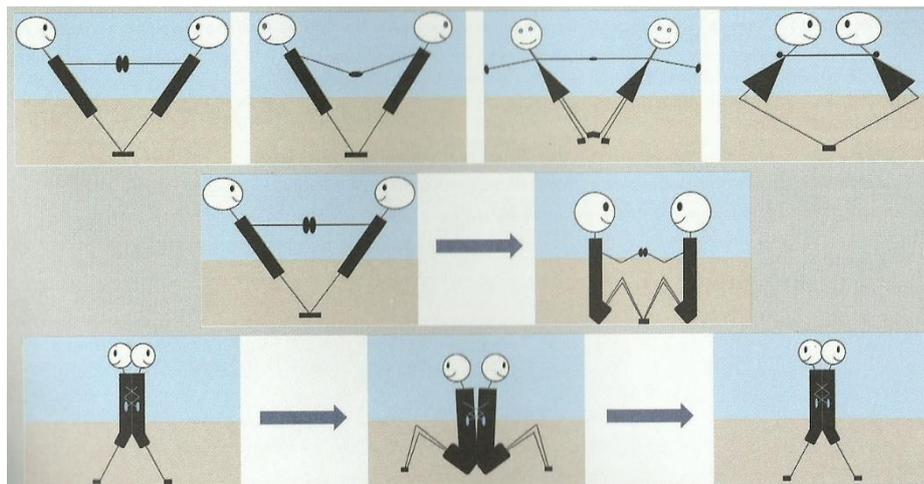
Professor, para esta atividade é aconselhado que os alunos formem duplas com pessoas de porte físico primeiramente diferente do seu e depois em seguida, parecido com o seu, trabalhando com a ideia de contrapeso. É importante ensinar aos alunos que o corpo deverá permanecer ereto (duro) durante as atividades, pois caso o corpo esteja “mole” o contrapeso não funcionará.

A atividade começa com os alunos em duplas espalhados livremente pelo espaço, o professor vai propor desafios para as duplas que deverão tentar cumpri-los.

Sequência de atividades (Figura 1):

- A) um aluno de frente para o outro, dar as mãos e unir os pés ao centro, lançar o corpo para trás realizando o contrapeso;
- B) um aluno de costas para o outro, dar as mãos e unir os pés ao centro, lançar o corpo para frente para realizar o contrapeso;
- C) um aluno de lado com o outro, dar a mão e unir os pés ao centro, lançar o corpo lateralmente realizando o contrapeso;
- D) um aluno de frente para o outro, segurar as mãos no ombro do amigo, unir os pés ao centro, lançar o quadril para trás realizando o contrapeso;
- E) um aluno de frente para o outro, dar as mãos e unir os pés ao centro, lançar o corpo para trás realizando o contrapeso, em seguida, tentar sentar-se no chão com as pernas na posição grupada;
- F) um aluno de costas para o outro, entrelaçar os braços, manter as costas unidas e as pernas a frente, os alunos deverão tentar sentar ao mesmo tempo sem perder o equilíbrio, em seguida, devem tentar se levantar sem perder o equilíbrio.

Figura 1 – Exercícios de contrapeso em duplas



Ao final desta atividade, o professor deverá conversar com os alunos, instigando-os a responderem sobre a noção de contrapeso, quando realizada com um amigo de porte parecido com o seu e quando realizada com um amigo de porte diferente do seu, fazendo com que os alunos identifiquem as diferenças entre uma atividade e outra. Professor pergunte: Ouve diferenças entre as características físicas? O que? Discuta.

Contrapeso em grupo

Peça para os alunos se deslocarem livremente pelo espaço, ao comando do professor os alunos devem formar grupos e realizar “figuras” de acordo com os desafios propostos:

Sequência de atividades: A) em trios, realizar uma figura com quatro pés e duas mãos no solo; B) grupo com quatro pessoas, realizar uma figura com quatro pés e quatro mãos; C) grupo de cinco pessoas, realizar uma figura com seis pés e nenhuma mão; D) duplas, realizar figura com dois pés e duas mãos; E) trios, realizar uma figura com dois pés e duas mãos no solo.

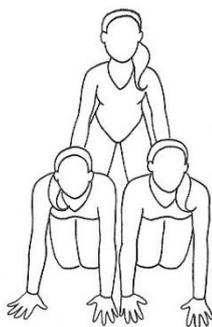
Dica para o professor: Fique atento ao papel desempenhado por cada aluno durante a execução das figuras. Para a montagem, leve em consideração aspectos físicos, porém os mais leves não devem sempre ficar em cima e os mais fortes embaixo, todos os alunos devem ter a oportunidade de vivenciar ambas as posições, para isto, monte grupos com pessoas de porte físico parecidos, caso seja necessário, faça a função de base.

Identifique situações de injustiça e esclareça aos alunos que características físicas distintas permite a realização de movimento diferentes, por exemplo, se um aluno não tiver força suficiente, talvez ele não consiga segurar seu companheiro, entre outros exemplos. É importante respeitar as pessoas independente de suas habilidades e diferenças.

Atividade das pirâmides

Apresente aos alunos a imagem de uma pirâmide de três pessoas em seis apoios (Figura 2), explique a função de cada um dos alunos. As bases são as pessoas que ficam embaixo da pirâmide, fazendo a sustentação do volante, o volante é a pessoa que ficará em cima.

Figura 2 – Pirâmide em seis apoios com três pessoas



Demonstre com um grupo de alunos a forma correta de se realizar a pirâmide e as medidas de segurança que devem ser tomadas para a execução da mesma.

Segurança: A segurança se dará no momento de subir nas costas dos companheiros, para realizar a pirâmide de três pessoas, devem se formar grupo de quatro pessoas, sendo que a quarta será o que fará a segurança. No momento de subir na base, o volante deve apoiar os joelhos na região sacral dos companheiros da base e as mãos na região da escapula. (MERIDA, 2009).

Após a demonstração, separe a turma em quartetos e peça para realizarem a pirâmide de três pessoas, variando as funções de segurança, base e volante. Auxilie os grupos que estiverem com mais dificuldade.

Dica para o professor: Esta estratégia pode ser usada com quantas imagens acrobáticas você achar necessário, destacamos apenas para desenvolver pirâmides

mais simples no primeiro ciclo e deixar elementos mais estruturados para o segundo ciclo.

Sugestões de acrobacias a serem realizadas:

Figura 3 – Pirâmide em seis apoios e em pé

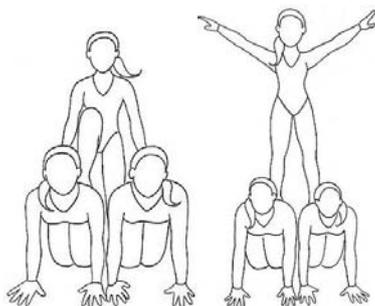


Figura 4 – Pirâmide de meia altura

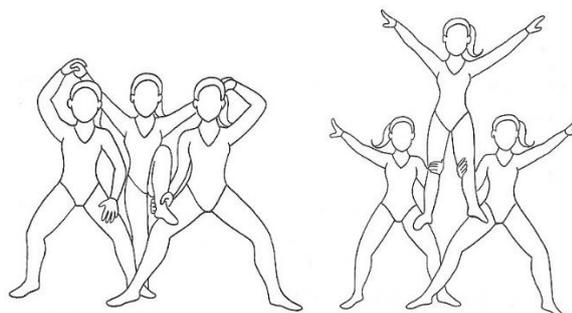
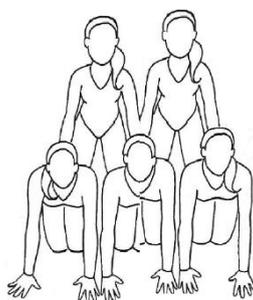


Figura 5 – Pirâmide de seis apoios com cinco pessoas



- **Momento de avaliação - Roda de conversa:**

Converse com os alunos sobre as características das acrobacias e pergunte quais as sensações ao realiza-las.

Relembre os papéis desenvolvidos em aula: base, volante e segurança. Todos conseguiram realizar todas as acrobacias? Os papéis eram sempre mudados ou uma pessoa só fez um papel dentro do grupo? Por que? É importante ter um companheiro na função de segurança?

Referências

MERIDA, F. **Fundamentos da ginástica acrobática**. In: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M. H. C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009. p. 173 – 200.

RINALDI, I.P.B. **Ginástica**. In: GONZÁLEZ, F. J. DARIDO, S. C. OLIVEIRA. A. A. B. (Org.) **Ginástica, dança e atividades circenses**. Maringá: Eduem, 2014. p. 29 – 84.

Referências das imagens

Figura 1 – Exercício de contrapeso em duplas: RINALDI, I. P. B. **Ginástica**. In: GONZÁLEZ, F. J. DARIDO, S. C. OLIVEIRA. A. A. B. (Org.) **Ginástica, dança e atividades circenses**. Maringá: Eduem, 2014, p. 77.

Figura 2 – Pirâmide em seis apoios com três pessoas: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M. H. C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 189.

Figura 3 – Pirâmide em seis apoios e em pé: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M. H. C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 188.

Figura 4 – Pirâmide de meia altura: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M. H. C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 193.

Figura 5 – Fonte: autoria do próprio autor

Plano de aula 5

Elementos básicos das ginásticas - Giros

Objetos de conhecimento e habilidades da BNCC:

(EF12EF07) Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança.

Quantidade e duração da aula: 1 aula de 50 minutos.

Materiais: Arcos e tule.

- **Momento introdutório - Roda de conversa:**

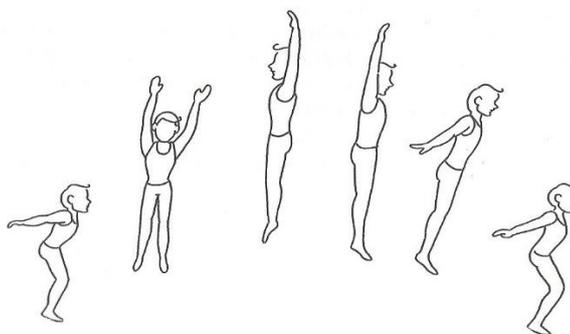
Nesta aula, vivenciaremos os giros! Os giros são caracterizados por ser uma rotação do corpo todo no sentido transversal, onde geralmente se tem uma fase aérea. Quantas formas de se girar existe? Qual a diferença entre os giros e as rotações aprendidos na outra aula? Podemos realizar os giros em outros elementos da ginástica?

- **Momento de exploração**

Meio giro e giro completo

Descrição do movimento: Em pé, o aluno deverá realizar uma leve flexão do joelho seguido de sua extensão, os braços fazem o movimento de baixo para cima e permanecem estendidos acima da cabeça. Neste momento, com o corpo inteiro no ar, o aluno deverá realizar o giro completo (Figura 1) ou meio giro do tronco antes de chegar ao solo, quando o pé retorna ao solo, realizar novamente a flexão de joelhos para absorver o impacto do solo.

Figura 1 – Giro completo



Sequência de atividades:

- Primeiramente, peça para que os alunos realizem o meio giro sem sair do lugar (saltando sobre o próprio eixo). Em seguida, peça que tentem realizar o giro completo, ainda sem se locomover, girando no próprio eixo
- Monte uma estafeta de sequência de arcos, um a frente do outro, sendo no máximo cinco, podem existir várias sequências de cinco arcos para os alunos não terem que ficar esperando por muito tempo.
 - O primeiro aluno se posicionará dentro do primeiro arco, deve realizar o meio giro, saltando para cima e para frente e caindo no próximo arco. Como os alunos estarão

realizando o meio giro, ele sempre termina o movimento olhando para o lado oposto ao que começou. Ao fim dos cinco arcos ele entra no final da fila e o próximo pode realizar o movimento.

b) Igual a atividade anterior, porém os alunos deverão realizar o giro completo do tronco para passar de um arco para o outro.

Exploração do material alternativo: tule.

Nesta atividade, cada aluno receberá um pedaço de tule e deverá explorar suas infinitas possibilidades.

Sequência de atividades:

- A) Todos os alunos livres pelo espaço brincando da maneira que preferir com o tule;
- B) ao comando do professor, os alunos deverão lançar o tule para cima e recuperá-lo antes de cair no chão;
- C) ao comando do professor, os alunos deverão lançar o tule para cima com uma mão e recuperar com a outra antes do tule cair no chão;
- D) ao comando do professor, os alunos deverão lançar o tule para cima e recuperar com qualquer parte do corpo (sem ser a mão), antes do tule cair no chão.

Giro com o tule

A atividade começa com os alunos em um círculo, um ao lado do outro, cada aluno possui um pedaço de tule nas mãos.

Sequência de atividades:

- A) ao comando do professor, lançar o tule para cima e recupera-lo antes de cair no chão, sem sair do lugar;
- B) ao comando do professor, lançar o tule para cima, realizar um giro completo (sem saltar) e recuperar o tule antes de cair no chão, sem sair do lugar;
- C) ao comando do professor, lançar o tule para cima e para a pessoa da sua direita, e recuperar o tule que a pessoa da sua esquerda lançou;
- D) ao comando do professor, lançar o tule para cima e para a pessoa da direita, realizar o giro completo, recuperar o tule que a pessoa da sua esquerda lançou;
- E) igual a atividade anterior, porém para o lado contrário, lançar o tule para a esquerda e recuperar o que o da direita lançou. Repetir as atividades até estar sincronizado.

- **Momento de avaliação - Roda de conversa:**

Pergunte aos alunos se é possível combinar diferentes elementos básicos da ginástica. Peça exemplos. É possível utilizar materiais alternativos para realizar os diferentes elementos básicos da ginástica? Quais?

Quais as maiores dificuldades para realizar as atividades com giros? Essas dificuldades são encontradas em outros elementos básicos da ginástica ou cada elemento possui sua dificuldade?

Referências das imagens

Figura 1 – Salto com giro sobre o eixo longitudinal: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M. H. C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 85.

Plano de aula 6

Classificando os elementos básicos das ginásticas

Objetos de conhecimento e habilidades da BNCC:

(EF12EF08) Planejar e utilizar estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica e da ginástica geral.

(EF12EF10) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), as características dos elementos básicos da ginástica e da ginástica geral, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais.

Quantidade e duração da aula: 1 a 2 aulas de 50 minutos.

Materiais: 18 imagens com fundo azul, as mesmas 18 imagens com fundo vermelho, 5 folhas sulfites com fundo azul (escrever uma opção e cada folha: saltos, rotações, acrobacias, equilíbrios e giros) mais 5 folhas sulfite com fundo vermelho.

Confecção do jogo da memória: quadradinhos de papel em branco e lápis.

Dica para o professor: As atividades para essa aula podem ter grande duração, depende muito da turma em vigência (exemplo: caça das figuras), sendo assim se preferir a aula poderá ser dividida em duas.

- **Momento introdutório - Roda de conversa:**

Relembre com os alunos os elementos das ginásticas desenvolvidos nas aulas anteriores, principalmente os que eles apresentam maior dificuldade de recordação. De ênfase nas características dos elementos, por exemplo, nos saltos existem a fase aérea que é quando o indivíduo salta e perde o contato com o solo. Nos rolamentos o corpo gira sempre no eixo sagital (para frente) e nos giros o corpo gira no eixo transversal (para lateral). Para os equilíbrios é necessário se manter em equilíbrio e estático por um curto período de tempo, e nas acrobacias também é necessário se manter estático, porém nunca se realiza uma acrobacia sozinho.

- **Momento de exploração**

Siga o comando

A atividade começa com os alunos andando livremente pelo espaço e ao sinal do professor devem realizar o comando que foi pedido.

Sequência de atividades: A) individualmente, realizar um salto estendido; B) em duplas, realizar uma parada de cabeça; C) em trios, realizar uma pirâmide humana; D) individualmente realizar um rolamento; E) individualmente, realizar um giro completo; F) em duplas realizar uma atividade de contrapeso; G) individualmente realizar um equilíbrio.

Jogo das imagens

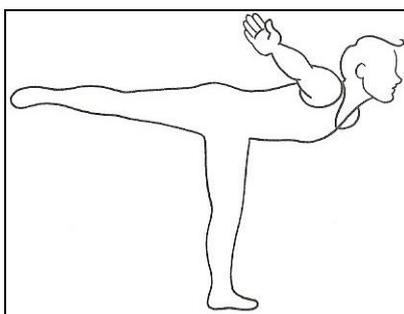
Para esta atividade a turma deverá ser dividida em dois grupos, um grupo será a cor azul e o outro a cor vermelha. Cada grupo terá 18 imagens dos elementos básicos da ginástica, que o professor deve esconder pelo espaço, e cinco folhas de sulfite, cada folha terá o nome de um elemento básicos da ginástica (saltos, rotações, equilíbrios, acrobacias e giros) como na figura 1.

Figura 1 - Folhas de sulfite com o nome dos elementos básicos das ginásticas.



O objetivo do jogo é que os alunos encontrem e peguem as imagens, identifique o elemento da ginástica que cada uma representa e em seguida coloque a imagem encontrada na folha com o nome correspondente a ela. A atividade pode ser desenvolvida com os alunos procurando as imagens individualmente, em duplas, trios, ou da forma que eles preferirem.

Figura 2 – Imagem do jogo



Exemplo: Ao encontrar a imagem acima (Figura 2), o aluno reconhecerá o “avião”, e deverá associar que o avião é um equilíbrio, por isso ele deverá ir até as folhas com os elementos básicos da ginástica do seu grupo, e colocar a imagem do avião na folha do equilíbrio (Figura 3).

Figura 3 – Colocar a imagem na classificação correspondente



Quando todas as 18 imagens forem encontradas e classificadas pelo grupo, o professor deverá reunir a turma para fazer a correção do jogo. Apresente imagem por imagem a turma e pergunte aos alunos qual é sua classificação, questione opiniões divergentes até chegar ao consenso da classificação correta e concretize a decisão final com os alunos.

- **Momento de avaliação - Roda de conversa:**

Pergunte aos alunos qual a característica que existe em cada um dos elementos básicos da ginástica, apresentando exemplos. Relembre as características que os alunos apresentarem mais dificuldade de recordação e bole estratégias como frases ou exemplos engraçados para eles, isso faz com que os alunos se recordem mais facilmente.

Relembrando: confecção do jogo da memória.

Entregue para cada aluno oito quadradinhos de papel em branco, peça para que ele faça dois desenhos (idênticos) de quatro elementos básicos das ginásticas a sua escolha, sempre colocando o nome do elemento embaixo do desenho, depois customizem da forma que preferir. Quando o material estiver pronto, peça para os alunos se juntem em duplas ou trios e joguem o jogo da memória.

Referências das imagens

Figura 1 - Fonte: autoria do próprio autor

Figura 2 – Imagem do jogo: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 216.

Figura 3 – Fonte: autoria do próprio autor

Plano de aula 7

Utilizando os elementos básicos das ginásticas

Objetos de conhecimento e habilidades da BNCC:

(EF12EF08) Planejar e utilizar estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica e da ginástica geral.

Quantidade e duração da aula: 1 aula de 50 minutos.

Materiais: Banco, plano inclinado (ou adaptação), colchonetes, cordas, arcos e uma folha de papel.

Se necessário, plaquinhas com as opções possíveis, por fase.

- **Momento introdutório - Roda de conversa:**

Para esta aula, os alunos deverão se lembrar de todos os elementos básicos das ginásticas, aprendidos nas aulas anteriores. Desta forma, faça uma revisão com os alunos listando elemento por elemento (saltos, rotações, equilíbrios, acrobacias e giros) e todas as possibilidades que foram vivenciadas. Relembre conceitos básicos sobre cada um dos elementos, dando ênfase aos que eles apresentam mais dificuldade de recordar, caso seja necessário, use imagens para os alunos recordarem os movimentos. Tire todas as dúvidas existentes antes de começar a aula.

- **Momento de exploração**

Pega-pega estátua

A atividade começa com os alunos livres para se deslocarem pelo espaço e um aluno é o pegador. Quando o pegador pegar um aluno, este aluno deve ficar em estátua como se estivesse realizando um elemento básico das ginásticas, este elemento pode ser qualquer um dos aprendido nas aulas anteriores (saltos, rotações, equilíbrios, acrobacias e giros), fica a escolha do aluno. O professor deve andar entre os alunos sempre questionando a estátua sobre o que elas representam. Para ser livre, outro aluno deve relar nele.

Circuito dos elementos básicos das ginásticas

Para esta atividade, é necessário que o professor monte um circuito com várias possibilidades de realização por parte dos alunos. Sendo assim, se em uma fase do circuito o aluno deverá realizar um rolamento, esta fase deverá dar condições para todos os alunos realizarem o rolamento independente das suas habilidades.

Exemplo de fase: 1) Rolamento para frente: A) realizar o rolamento do banco para o chão; B) realizar o rolamento em um plano inclinado; C) realizar o rolamento em um colchonete no chão.

Desta forma, quando o aluno chegar a cada fase do circuito ele poderá escolher qual estratégia utilizará para executar um movimento e “vencer” aquele desafio, dê algumas dicas, mas busque fazer com que o aluno formule suas próprias estratégias.

Sugestão de circuito

- 1) Rolamento para frente: A) realizar o rolamento do banco para o chão; B) realizar o rolamento em um plano inclinado; C) realizar o rolamento em um colchonete no chão.
- 2) Atravessar uma corda colocada em linha reta no chão: A) realizar equilíbrio com as mãos abertas na lateral do corpo; B) realizar diferentes equilíbrios ao longo da corda; C) realizar uma estrela sobre a corda.
- 3) Subir e descer da arquibancada: A) realizar um salto; B) realizar um giro.
- 4) Rolamento para trás: A) realizar rolamento no plano inclinado; B) realizar o rolamento no colchonete, com ajuda do professor; C) realizar o rolamento em um colchonete no chão, sem ajuda.
- 5) Transpor um banco: A) realizar um salto; B) realizar uma estrela sobre o banco.
- 6) Sequência de três arcos: A) realizar três saltos; B) realizar três giros; C) realizar três equilíbrios; D) realizar um salto, um giro e um equilíbrio (em qualquer ordem).
- 7) Corda em semi círculo: A) realizar estrela; B) realizar salto.
- 8) Equilibrar-se em uma folha de papel no chão: A) realizar avião; B) realizar o quatro.
- 9) Utilizar a parede como apoio: A) realizar a parada de cabeça; B) realizar a parada de mãos.
- 10) Duas cordas paralelas e distantes uma da outra: A) realizar um salto; B) realizar uma estrela; C) realizar um rolamento.

Dica para o professor: Caso haja a necessidade, o professor pode deixar uma plaquinha indicando as possibilidades de cada uma das fases do circuito, porém a atividade deverá ser desenvolvida novamente em outro momento, deixando os alunos descobrirem sozinhos as possibilidades que lhe são apresentadas.

Os alunos não precisam necessariamente seguir uma das opções apresentadas acima para aquela fase do circuito, eles têm total liberdade para desenvolver outras formas de resolver os desafios apresentados, inclusive pedindo que um companheiro lhe faça segurança.

O objetivo é que vários alunos passem pelo circuito ao mesmo tempo e que cada aluno passe várias vezes. Desta forma, o circuito poderá ter uma sequência pré-determinada de ordem a ser realizada, ou os alunos podem ficar livres para passar

na ordem que desejarem. Professor adeque a quantidade de fases do circuito ao número de alunos, podendo repetir uma mesma fase ao longo do circuito.

- **Momento de avaliação - Roda de conversa:**

Pergunte aos alunos, fase por fase, qual o elemento que eles usaram para cumprir aquele desafio, questione o motivo e socialize os resultados com a turma. Destaque os elementos que não foram realizados por ninguém durante o circuito e compreenda os motivos que levaram isso a acontecer, propondo soluções.

Plano de aula 8

Introdução as coreografias de ginástica

Objetos de conhecimento e habilidades da BNCC:

(EF35EF07) Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.

(EF35EF08) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo as potencialidades e os limites do corpo e adotando procedimentos de segurança.

(EF12EF10) Descrever, por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, escrita e audiovisual), as características dos elementos básicos da ginástica e da ginástica geral, identificando a presença desses elementos em distintas práticas corporais.

Quantidade e duração da aula: 2 a 3 aulas de 50 minutos cada.

Materiais: Aparelho para reproduzir vídeo, vídeos de ginásticas competitiva, vídeos de outras práticas corporais, aparelho para reproduzir música, uma música lenta com batida bem marcada, vídeos de pequenas sequências de elementos básicos das ginásticas.

- **Momento introdutório**

Roda de conversa e apresentação de vídeos

Professor, para esta atividade vamos apresentar aos alunos o universo da ginástica competitiva e de outras práticas corporais da Educação Física que se utilizam de elementos básicos das ginásticas, como a dança, atletismo, lutas, e esportes em geral.

Primeiramente, escolha vídeos de apresentações oficiais de ginástica, algumas sugestões são: vídeo de ginástica rítmica, ginástica artística feminina e masculina, ginástica acrobática, ginástica aeróbica e ginástica geral.

Posteriormente, escolha vídeos de outras práticas corporais que se utilizam de elementos das ginásticas, algumas sugestões são: a realização do salto em distância do atletismo, uma coreografia de dança, movimentos de equilíbrio do Tai Chi Chuan e da loga, entre outros.

Não é necessário que os vídeos sejam longos, o ideal são vídeos de 30 segundos a 1 minuto, devido a quantidade de vídeos que serão apresentados. Comece com os vídeos de ginásticas, apresente as modalidades e suas particularidades aos alunos, destaque elementos que estão sendo realizados e que já foram aprendidos por eles, caso seja necessário, pause o vídeo ou coloque-o em câmera lenta, para os elementos básicos da ginástica ficarem em evidência. Peça para os alunos citarem os elementos que eles reconhecem quando o virem.

Em seguida, coloque os vídeos das outras práticas corporais e peça para os alunos assistirem com atenção, repita o vídeo e desta vez, a cada movimento realizado no vídeo que os alunos reconhecerem como elementos das ginásticas, eles deverão indica-lo. Caso seja necessário, pause o vídeo ou coloque-o em câmera lenta, para os elementos ficarem em evidencia.

Converse com os alunos e saliente que os elementos aprendidos na ginástica geral podem ser usados em diferentes práticas corporais e até mesmo no dia-a-dia.

- **Momento de exploração**

Atividades rítmicas

Para o desenvolvimento desta atividade é necessária uma música com o ritmo bem marcado e de preferência lenta, para que os alunos consigam entender o ritmo e o tempo.

Sequência de atividades:

- A) com os alunos sentados em roda, coloque a música e demonstre a eles o ritmo da música batendo palmas ou batendo a mão no solo;
- B) peça para que os alunos acompanhem a batida da música com você, realizando as palmas ou batendo as mãos no chão;
- C) acompanhando a música, peça para que os alunos auxiliem na contagem dos tempos, a cada batida de palma se conta um tempo da música, sempre seguindo a sequência de oito tempos “1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 e 8”, “1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 e 8”;
- D) em pé, a cada batida da música, os alunos deverão dar um passo para a frente;
- E) acompanhando a atividade anterior, quando os alunos derem o passo eles poderão contar o tempo, “1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 e 8”, “1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 e 8”.

Introdução as coreografias de ginástica geral

Agora que os alunos já vivenciaram, identificaram e reconheceram os diferentes elementos das ginásticas, é importante desenvolver com eles uma característica marcante da ginástica de geral, as coreografias!

Dica para o professor: No primeiro ciclo, recomendamos que os alunos vivenciem pequenas sequência de elementos básicos da ginástica, de 3 a 5 elementos, sem ligações, deslocamentos ou mudanças de direção.

Sequência de atividades:

A atividade começa com a turma reunida, apresente aos alunos alguns vídeos de pequenas sequências de elementos básicos das ginásticas (dois ou três vídeos). Em seguida a turma deverá votar e eleger a sequência preferida que será desenvolvida por toda a turma. O professor deve explicar e realizar elemento por elemento e os alunos deverão acompanhar seguindo o tempo da música. O objetivo é que todos os alunos realizem os movimentos ao mesmo tempo, sincronizados. Recomenda-se que a música utilizada deve ser a mesma música da atividade anterior, pois os alunos já estarão familiarizados com ela.

Posteriormente, reúna e separe a turma em grupos de quatro a cinco pessoas, apresente outros vídeos de pequenas sequências de elementos básicos da ginástica, os vídeos não vivenciados podem ser apresentados novamente. Em seguida, cada grupo deverá escolher a sequência que mais gostou e tentar realizá-la, como na atividade anterior. É importante o grupo trabalhar em cooperação, os alunos que tem facilidade com os elementos devem auxiliar os que possuem menos

facilidade, os alunos que conseguem contar o ritmo devem auxiliar na marcação do tempo, e assim por diante.

Auxilie todos os grupos de acordo com a necessidade de cada um, caso seja necessário, o professor pode disponibilizar para os grupos uma folha onde a sequência do vídeo é representada por imagens, um a um os elementos que devem ser realizados, compondo assim a ordem.

Finalize a atividade com os grupos se apresentando para o restante da turma.

Dica para o professor: No site, você encontra opções de vídeos com pequenas sequências de elementos básicos da ginástica que podem ser usados na sua aula!

- **Momento de avaliação - Roda de conversa:**

Questione os alunos se eles conseguem identificar os diferentes elementos das ginásticas em outras práticas corporais, isso é difícil? Por que? De exemplos de outros elementos básicos da ginástica que não foram mencionados em aula, mas que estão presentes em outras práticas corporais.

O que foi mais difícil no momento de realizar as sequências de elementos básicos da ginástica? Como vocês conseguiram superar as dificuldades? Foi divertido?

Plano de aula 9

Sequências de ginástica geral

Objetos de conhecimento e habilidades da BNCC:

(EF35EF07) Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.

(EF35EF08) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo as potencialidades e os limites do corpo e adotando procedimentos de segurança.

Quantidade e duração da aula: 1 aula de 50 minutos.

Materiais: Aparelho para reproduzir música, uma música e materiais alternativos para a montagem da coreografia a escolha dos alunos.

- **Momento introdutório - Roda de conversa:**

Relembre com os alunos a atividade “Introdução as coreografias de ginástica geral”, onde eles assistiram vídeos de sequências de elementos básicos das ginásticas e depois os vivenciaram. O objetivo desta aula é parecido, porém agora os alunos deverão combinar os diferentes elementos básicos das ginásticas, formando pequenas coreografias.

- **Momento de exploração**

Atividade de formação

A atividade começa com a turma dividida em grupos de cinco ou seis alunos, ao sinal do professor o grupo deverá se organizar de acordo com o comando que o professor solicitar.

Sequência de atividades - comandos: A) formar um quadrado; B) formar uma linha reta; C) formar um círculo; D) formar um “X”; E) formar uma linha na diagonal; F) formar um triângulo; G) formar um “S”.

Dica para o professor: Esta atividade poderá ser desenvolvida acompanhada de música, pedindo aos alunos que se organizem na forma solicitada pelo professor em oito tempos da música.

Construção e apresentação de sequências de ginástica geral

Com os alunos ainda nos grupos, eles deverão construir uma pequena sequência de ginástica geral podendo incluir alguns movimentos livres que acharem interessantes relacionados ao cotidiano, podendo utilizar materiais alternativos como: caderno, boné, mochila etc. Para isto, os alunos deverão utilizar dos elementos básicos das ginásticas aprendidos nas aulas anteriores e a atividade de formação, vivenciada anteriormente.

Professor, durante a atividade a seguir deixe sempre a mesma música tocando ao fundo, de preferência a mesma música da atividade anterior.

Sequência de atividades:

- A) nos grupos, os alunos deverão escolher uma formação para começar a sequência;
- B) escolher seis elementos básicos das ginásticas que irão realizar e a ordem de realização;
- C) escolher outra formação para a qual eles deverão mudar durante a execução da sequência;
- D) escolher em qual momento da sequência eles mudarão a formação;
- E) escolher uma pose final para a sequência, podendo ser uma acrobacia;
- F) ensaiar a sequência completa;
- G) apresentar a sequência para o restante da turma.

O professor deverá auxiliar os grupos nas resoluções de problemas e dificuldades encontradas.

- **Momento de avaliação - Roda de conversa:**

Relembre com os alunos as sequências realizadas pelos grupos apontando os elementos básicos da ginástica utilizados e enfatizando o uso das formações. Qual a diferença em usar diferentes formações durante uma apresentação? Pontos positivos e pontos negativos?

Pergunte aos alunos sobre as dificuldades encontradas durante o processo de criação das sequências de ginástica geral, como eles conseguiram solucionar?

Plano de aula 10

Acrobacias e segurança

Objetos de conhecimento e habilidades da BNCC:

(EF35EF08) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo as potencialidades e os limites do corpo e adotando procedimentos de segurança.

Quantidade e duração da aula: 1 aula de 50 minutos.

Materiais: Colchonetes e imagens das acrobacias realizadas em aula.

- **Momento introdutório - Roda de conversa:**

Com a turma reunida, relembre os conceitos de base, volante e segurança desenvolvidos na aula “Elementos básicos – Acrobacias”. A base são as pessoas que ficam na parte de sustentação da figura, os volantes são as pessoas que sobem para realizar a figura e existem as pessoas que fazem a segurança para evitar acidentes.

Segurança: A segurança se dará no momento de subir nas bases. No caso de subir nas costas dos companheiros, o volante deve apoiar os joelhos na região sacral dos companheiros da base e as mãos na região da escápula (MERIDA, 2009). Caso o apoio do volante seja nos membros inferiores, deve-se apoiar os pés na porção medial do quadríceps femoral.

Professor, converse com os alunos sobre as possibilidades de quedas ocorridas durante as atividades acrobáticas, para isto, é preciso desenvolver a aula com atenção e responsabilidade. Afirme a importância da segurança com seu companheiro, o aluno que está realizando a acrobacia está confiando no companheiro que está auxiliando na segurança, desta forma, todos têm que agir com responsabilidade, para ninguém se machucar.

Dica para o professor: Devido as possibilidades de queda, é preciso que as atividades sejam realizadas sobre colchonetes, tatames ou gramado, para proporcionar segurança aos alunos.

- **Momento de exploração**

Vivenciando diferentes acrobacias

Com a turma dividida em grupos de cinco a seis alunos, entregue uma imagem de uma acrobacia para cada grupo. Os grupos deverão se reunir e pensar os riscos e possíveis acidentes que podem ocorrer tentando realizar aquela figura, e pensar em estratégias de como eles fariam para realizar aquela acrobacia com segurança.

Observação: Nesse momento os alunos devem apenas discutir, sem tentar realizar a figura ainda.

Em seguida, grupo por grupo deverá apresentar os resultados obtidos para o restante da turma. Professor, faça os comentários necessários e auxilie os alunos em caso de dúvidas, destacando sempre as questões de segurança.

Depois que todos os grupos tiverem apresentado suas considerações, os alunos deverão vivenciar as acrobacias. Entregue uma imagem para cada grupo, os alunos deverão se organizar dentro do grupo revezando as posições para todos participarem em diferentes funções (base, volante e segurança). Quando os grupos completarem a acrobacia, troque as imagens e assim sucessivamente até todos os grupos terem realizado todas as acrobacias.

Sugestões de acrobacias:

Figura 1 – Acrobacia em duplas

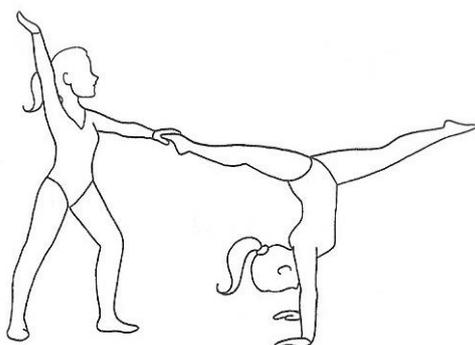


Figura 2 – Beliche de três andares (fase 1)

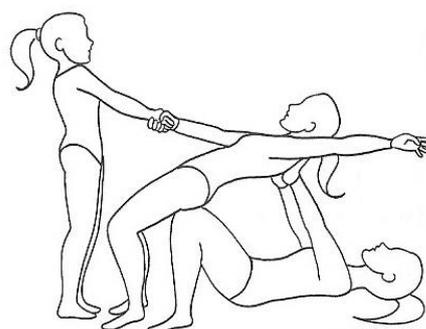


Figura 3 – Bandeira de frente

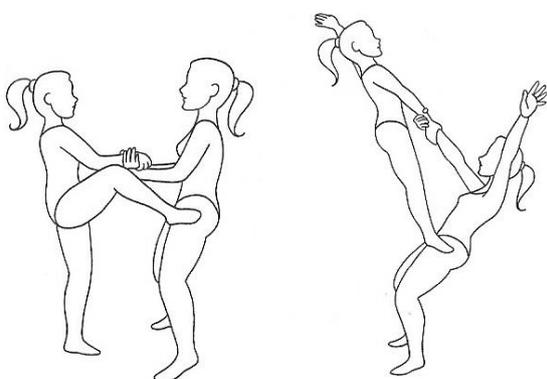


Figura 4 – Bandeira de costas

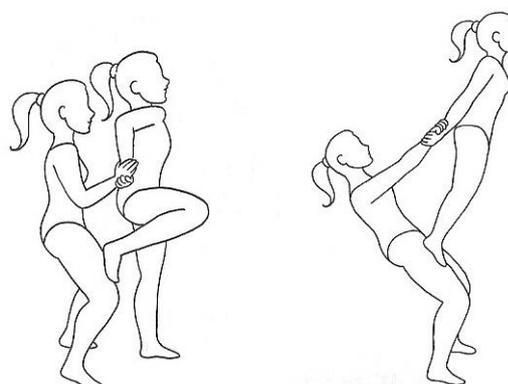


Figura 5 – Quadrado com esquadro
(fase 1)



Figura 6 – Em trio

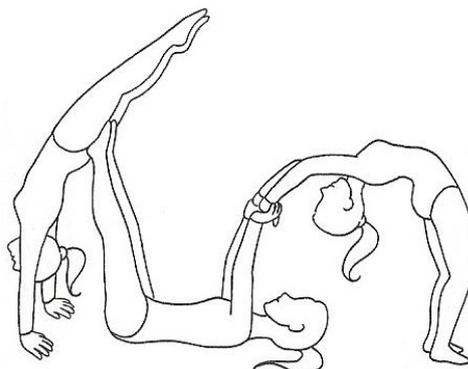
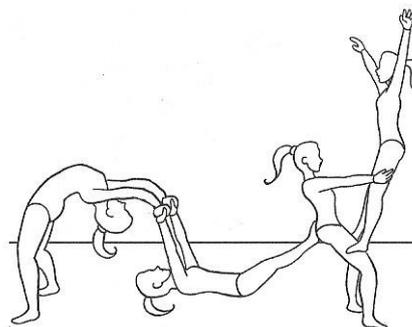


Figura 7 – Sugestão em quarteto (1)



Figura 8 – Sugestão em quartetos (2)



• **Momento de avaliação - Roda de conversa:**

Converse com os alunos sobre as facilidades e dificuldades encontradas durante a aula. Qual a acrobacia que vocês mais gostaram de realizar? Qual a acrobacia mais difícil? Por que?

É possível realizar as atividades desenvolvidas em aula em outros espaços e durante seu tempo livre?

Referências das imagens

Figura 1 – Acrobacia em duplas: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 180.

Figura 2 – Beliche de três andares (fase 1): NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 190.

Figura 3 – Bandeira de frente: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 182.

Figura 4 – Bandeira de costas: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 182.

Figura 5 – Quadrado com esquadro (fase 1): NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 192.

Figura 6 – Em trio: NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 197.

Figura 7 – Sugestão em quarteto (1): NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 198.

Figura 8 – Sugestão em quarteto (2): NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M.H.C. **Fundamentos das ginásticas**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009, p. 198.

Plano de aula 11

Aula das dificuldades

Objetos de conhecimento e habilidades da BNCC:

(EF35EF08) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral, reconhecendo as potencialidades e os limites do corpo e adotando procedimentos de segurança.

(EF12EF09) Participar da ginástica geral, identificando as potencialidades e os limites do corpo, e respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.

Quantidade e duração da aula: 1 aula de 50 minutos.

Materiais: Tiras de pano, aparelho para reproduzir música, música para coreografia, mp3 com fone de ouvido, skate.

- **Momento introdutório - Roda de conversa:**

Converse com os alunos sobre todas as possibilidades que a ginástica geral permite, como a execução dos elementos de qualquer ginástica, o número indeterminado de participantes, os materiais usados nas coreografias, entre outros. Isso permite que todas as pessoas possam realizar a ginástica geral, diferentemente das ginásticas competitivas que precisam seguir algumas regras e por isso podem excluir algumas pessoas.

- **Momento de exploração**

- Atividade de adaptação**

Durante esta atividade alguns dos alunos serão escolhidos pelo professor e deverão aprender a lidar com a dificuldade que lhe foi proposta. Com uma tira de pano, o professor deverá simular algumas deficiências físicas, sendo elas: A) amarrar um braço junto ao corpo; B) amarrar dois braços junto ao corpo; C) amarrar uma perna (não podendo utiliza-la); D) amarrar as duas pernas.

Os alunos deverão realizar um pega-pega, onde um aluno é o pegador e quem for pego deverá permanecer estatuado, para ficar “livre” outro aluno deve encostar nele, quem for pego duas vezes vira o pegador.

Ao final da brincadeira, junte a turma e pergunte aos alunos que estavam com uma dificuldade como eles se sentiram durante a brincadeira, a brincadeira era justa com todos os alunos? Por que? Ouve situações em que os alunos “zombaram” eles? Converse sobre as dificuldades existentes para a realização de determinadas atividades por diferentes pessoas, o foco não é apenas os deficientes, mas pessoas com sobrepeso, pessoas muito magras, etc.

- Realização da coreografia de ginástica geral**

A turma deverá ser dividida em grupos de cinco ou seis alunos, onde cada grupo deverá realizar uma coreografia de ginástica geral. Como continuidade da atividade anterior, em cada grupo, pelo menos um aluno simulará uma deficiência. Sendo elas: A) dois participantes, cada um com uma mão presa nas costas; B) um aluno “surdo”, utilizando um fone de ouvido com música; C) um aluno com as 2 mãos presas; D) um aluno “paraplégico”, sentado no skate; E) um aluno “cego”, com uma venda nos olhos.

Sequência de atividades:

- A) em grupos, os alunos deverão escolher uma acrobacia para começar a coreografia, o que chamamos de pose inicial;
- B) os alunos deverão pensar em cinco elementos básicos das ginásticas para serem realizados em ordem;
- C) entre cada um dos elementos, os alunos deverão realizar um deslocamento ou uma mudança de formação;
- D) o grupo deverá escolher uma acrobacia para finalizar a coreografia, o que chamamos de pose final;
- E) os alunos deverão ensaiar a coreografia completa;
- F) os alunos deverão apresentar as coreografias desenvolvidas para o restante da turma.

Professor, durante toda a criação da coreografia deixe uma música tocando ao fundo, além disso, auxilie os alunos nas resoluções de problemas apresentados durante a criação da coreografia, de acordo com a necessidade de cada grupo.

- **Momento de avaliação - Roda de conversa:**

Pergunte aos alunos quais as principais dificuldades encontradas durante a construção da coreografia, compartilhe e sensibilize os alunos a partir das experiências vivenciadas pelos alunos que simularam a deficiência. Desenvolva com os alunos opções para superar as dificuldades encontradas.

Plano de aula 12

Aprofundando o conteúdo – As ginásticas

O objetivo central desta aula não se encontra como um dos objetos de conhecimento e habilidades propostos pela BNCC, a aula foi montada afim de proporcionar um conhecimento acerca das diferentes manifestações das ginásticas.

Aula optativa – Sua criação foi feita partindo de ideias do próprio autor do trabalho como uma maneira de incrementar essa prática, mesmo não estando esse objetivo presente no documento da BNCC.

Quantidade e duração da aula: 1 aula de 50 minutos.

Materiais: Aparelho para reproduzir vídeo, vídeo resumo das ginásticas, cordas, colchonete, arcos, 5 papéis de dicas para cada grupo, 6 enigmas finais ("jogo da força").

- **Momento introdutório - Roda de conversa:**

Comece a aula apresentando um vídeo com um resumo das ginásticas que já foram trabalhadas em aula (aula "Introdução as coreografias de ginástica") e que serão novamente abordadas, sendo elas: ginástica rítmica, ginástica artística, ginástica de trampolim, ginástica acrobática, ginástica aeróbica e ginástica geral.

- **Momento de exploração**

Atividade

Divida a turma em grupos de acordo com a quantidade de alunos, para esta atividade é necessário que existam seis grupos. Cada grupo tem o objetivo de descobrir qual ginástica ele está representando, para isso eles deverão recolher as dicas e resolver o enigma final.

As dicas são características das ginásticas que o grupo está representando, para consegui-las, um aluno de cada vez do grupo deverá passar por uma estafeta e ao final dela, recolher uma dica, somente após todos os alunos do grupo terem realizado a estafeta terão a oportunidade de resolver o enigma final. O enigma final é um "jogo da força" com o nome da ginástica. Após todos os alunos passarem pela estafeta os alunos deverão tentar responder o "jogo da força", sendo que um grupo de cada vez pode chutar uma letra.

Sequência de atividades – estafeta:

A) três cordas no chão, realizar três saltos da ginástica;

B) realizar um rolamento para frente;

C) quatro arcos um na frente do outro, realizar quatro giros ou meio giro, passando de arco em arco;

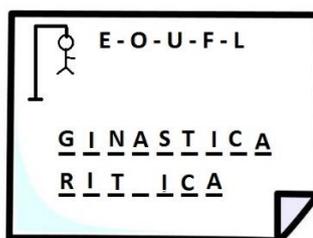
D) uma corda estendida no chão, passar se equilibrando pela corda toda (pé na frente de pé);

- E) pegar uma das dicas disponíveis;
- F) voltar correndo para o grupo e bater na mão do próximo da fila;
- G) após todos os alunos passarem pela estafeta, receber o enigma final (“jogo da força”);
- H) cada grupo, um por vez, chuta uma letra do enigma e tenta solucioná-lo.

Sugestão de dicas

1) Ginástica rítmica: A) é praticado apenas por mulheres; B) pode ser individual ou coletiva; C) o coletivo se apresenta com cinco pessoas; D) a música e a dança são características principais; E) é realizada com pequenos aparelhos: corda, massa, arco, fita e arco. Enigma final (“jogo da força”): GINÁSTICA RÍTMICA.

Figura 1 – Exemplo de “jogo da força” do grupo da ginástica rítmica



2) Ginástica artística: A) é praticado por mulheres e homens; B) pode ser individual ou coletiva; C) só possui música na prova de solo feminina; D) exige muita força; E) é realizada em aparelhos de grande porte (exemplo: mesa de salto, trave, cavalo, etc). Enigma final: GINÁSTICA ARTÍSTICA.

3) Ginástica de trampolim: A) é praticado por homens e mulheres; B) mulheres e homens competem separadamente; C) pode ser individual ou em duplas; D) não é realizada com música; E) é realizada em um trampolim. Enigma final: GINÁSTICA TRAMPOLIM.

4) Ginástica acrobática: A) é praticado por mulheres e homens; B) não pode ser realizada individualmente; C) os praticantes têm funções como base e volante; C) é realizada no solo; D) deve-se manter em posição estática por um curto período de tempo. Enigma final: GINÁSTICA ACROBÁTICA.

5) Ginástica aeróbica: A) é praticado por mulheres e homens; B) pode ser individual, dupla mista, trio e grupo com seis participantes; C) é realizada no solo; D) é

realizada com música e coreografia; E) combina elementos de dança e de fitness (resistência aeróbica, etc). Enigma final: GINÁSTICA AERÓBICA.

6) Ginástica geral: A) pode ser praticado por mulheres e homens; B) possui número indeterminado de participantes; C) é uma apresentação coreográfica; D) pode ser realizada com ou sem matérias; E) não é competitiva. Enigma final: GINÁSTICA GERAL.

- **Momento de avaliação - Roda de conversa**

Peça para um grupo de cada vez ler as dicas que receberam durante a estafeta, o restante da turma deverá descobrir qual a ginástica que eles representam. Quando o grupo terminar faça referência ao vídeo apresentado no começo da aula e recorde aspectos importantes da modalidade.

Pergunte aos alunos se eles conhecem os elementos de cada uma das ginásticas citadas em aula. É possível encontrar esses elementos em outras práticas corporais? Quais?

Dica para o professor: Se possível, leve a turma para assistir apresentações de ginástica em feiras ou festivais.

Referências das imagens

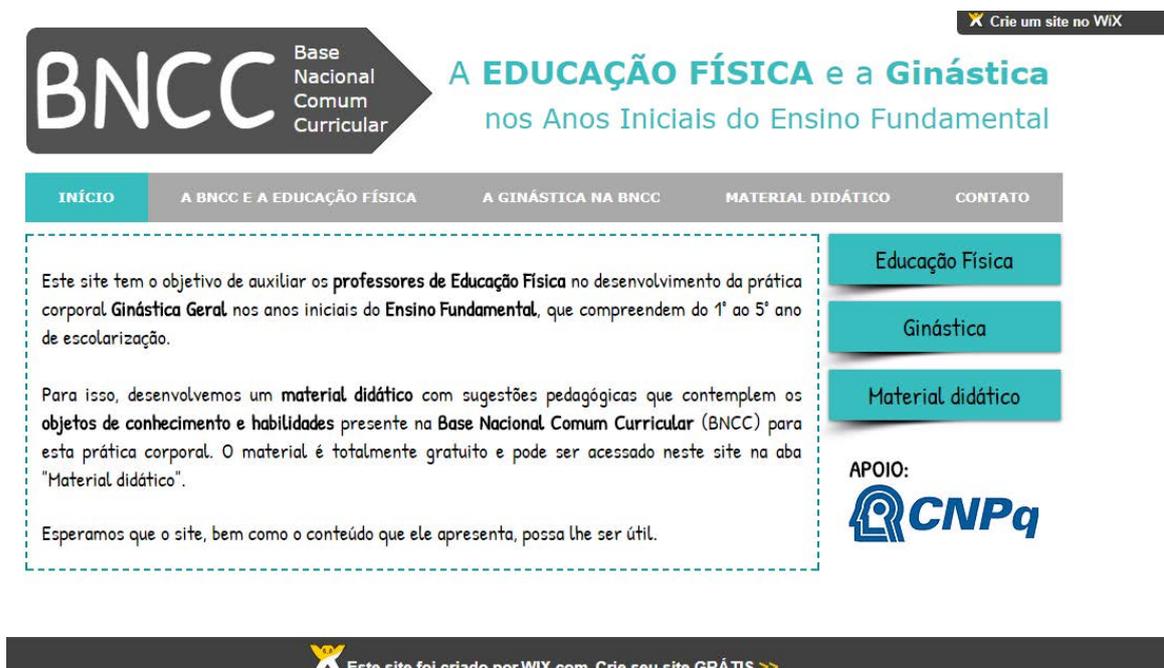
Figura 1 – Fonte: autoria do próprio autor

4.3 Site educacional de ginástica

O site educacional criado através da plataforma Wix, com o intuito de tornar essa unidade didática de ginástica visível e acessível a todos os interessados da área, apresenta informações que poderão estar introduzindo ao visitante o conteúdo explicitado, e oferece um material didático para tematizar o conteúdo ginástica dentro da escola de acordo com os apontamentos fornecidos pela BNCC.

Para acessar o site é preciso apenas realizar uma busca na *internet* com o link: www.ginasticanabncc.wixsite.com/educacaofisica e logo o navegador encontrará uma página semelhante à figura indicada abaixo.

Figura 5 – Página inicial do site educacional



Para navegar no site é necessário apenas clicar no botão que desejar e as informações referentes a este tópico serão apresentadas.

O site apresenta como conteúdo um breve texto que trás informações sobre a BNCC e a Educação Física, no botão “BNCC e a Educação Física” ou “Educação Física”; uma contextualização da ginástica dentro da BNCC, que o usuário encontrará clicando no botão “A ginástica na BNCC” ou “Ginástica” e por fim, acessando o botão “Material didático” o navegador será encaminhado a uma página semelhante a figura 6, que apresentará todos os planos de aula elaborados para o conteúdo ginástica. O site apresenta também um campo indicado como “Contatos”, onde o usuário terá acesso podendo entrar em contato com os envolvidos nesse trabalho.

Figura 6 – Planos de aula apresentados no site

MATERIAL DIDÁTICO - Ginástica Geral

✖ Crie um site no WIX

1º CICLO

Plano de aula 01: Elementos básicos das ginásticas - Saltos	VISUALIZAR
Plano de aula 02: Elementos básicos das ginásticas - Rotações	VISUALIZAR
Plano de aula 03: Elementos básicos das ginásticas - Equilíbrios	VISUALIZAR
Plano de aula 04: Elementos básicos das ginásticas - Acrobacias	VISUALIZAR
Plano de aula 05: Elementos básicos das ginásticas - Giros	VISUALIZAR
Plano de aula 06: Classificando os elementos básicos das ginásticas	VISUALIZAR

2º CICLO

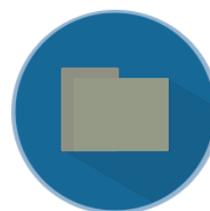
Plano de aula 09: Sequências de ginástica geral	VISUALIZAR
Plano de aula 10: Acrobacias e segurança	VISUALIZAR
Plano de aula 11: Aula das dificuldades	VISUALIZAR
Aprofundando o conteúdo: As ginásticas	VISUALIZAR

No site, os planos de aula aparecem como documento, salvo em pdf, que poderá ser baixado diretamente no computador de acesso, podendo o professor utilizar qualquer atividade proposta.

Existe também um botão que aparece nessa aba “Material didático” com o nome “Material didático completo” figura 7; clicando neste botão o navegante terá acesso a unidade didática completa, com todos os planos de aula.

Figura 7 – Botão da unidade didática ginástica completa

Plano de aula 06: Classificando os elementos básicos das ginásticas	VISUALIZAR
Plano de aula 07: Utilizando os elementos básicos das ginásticas	VISUALIZAR
Plano de aula 08: Introdução as coreografias de ginástica	VISUALIZAR
Acesso aos vídeos do plano de aula	VISUALIZAR



Material didático completo

Contate-nos: ginasticanabncc@hotmail.com / ginasticanabncc@wix.com/educacaofisica

36bc 5795cce39a2b4d1787ccb24a8621457b.pdf



Este site foi criado por WIX.com. Crie seu site GRÁTIS >>

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo do presente trabalho foi elaborar uma unidade didática para o conteúdo da ginástica, a partir da 3ª versão da BNCC e divulgá-la por meio de um site educacional. A utilização das TIC, no caso da *internet* como ferramenta adotada para a divulgação do mesmo foi considerada como uma forma de proporcionar aos professores uma facilidade no acesso à unidade didática, que além de abordar a temática da ginástica, auxilia o professor a desenvolvê-la com mais facilidade.

Fernandes (2006), apresenta em seus estudos que atualmente os professores utilizam cada vez mais TIC na sua atividade docente, seja para preparar planos de aula ou os próprios materiais que serão utilizados em sala de aula, fato que mostra a relevância em se desenvolver um documento através desse meio.

Sartori (2016, p.9) menciona ainda que

[...] assim como outras Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), a *internet* possibilita a comunicação e a cooperação, oferecendo diversas oportunidades para a Educação, facilitando a troca de mensagens e a interação entre os usuários não importando a distância.

Espera-se frente a isso, que os professores possam dar continuidade a abordagem desse conteúdo e que novos trabalhos sejam desenvolvidos nesse sentido.

Diniz (2014, p. 153) nos resultados obtidos em seus estudos, aponta o quanto os professores “necessitam de materiais didáticos complementares para aprimorar seus conhecimentos e refletir sobre a sua prática pedagógica”. Fato que mostra como trabalhos que desenvolvem esse tipo de ferramenta devem ser elaborados e estudados, tendo em vista a alta procura de auxílios por parte dos professores.

Conclui-se assim, que esse trabalho conseguiu alcançar os objetivos propostos inicialmente, por meio da elaboração e disponibilização de um material didático para subsidiar o professor de Educação Física no desenvolvimento da ginástica nas aulas de Educação Física escolar, por meio de um referencial totalmente novo para os professores, que é a BNCC.

O site está disponível para quem quiser acessar e espera-se que isso aconteça e que seus limites e possibilidades sejam avaliados em futuras pesquisas.

6. REFERÊNCIAS

AMBINDER, D. M. **Artigos científicos digitais na Web: novas experiências para apresentação, acesso e leitura.** 2010. 165 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciência da Informação, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2012. Disponível em: <http://www.ci.uff.br/ppgci/arquivos/Dissert/Dissertacao_Debora_Ambinder.pdf>. Acesso em: 18 ago. 2017.

BRASIL, Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular.** 2017. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_publicacao.pdf. Acesso em: 16 jun. 2017

BRASIL, Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular.** 2016. Disponível em: <http://historiadabncc.mec.gov.br/documentos/bncc-2versao.revista.pdf>. Acesso em: 18 set. 2017.

BONINI, A. M. **Ensino de Geografia: Utilização de Recursos Computacionais (Google Earth) no Ensino Médio.** 2009. 182f. Tese (Doutorado em Geografia) – Instituto de Geociências e Ciências Exatas, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.

CARVALHO, A. A. A. **Indicadores de Qualidade de Sites Educativos.** Cadernos SACAUSEF – Sistema de Avaliação, Certificação e Apoio à Utilização de Software para a Educação e a Formação, Número 2, Ministério da Educação, 55-78.

DARIDO, S. C.; IMPOLCETTO, F. M.; BARROSO, A. L. R.; RODRIGUES, H. A. Livro didático na Educação Física escolar: considerações iniciais. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.2 p.450-457, abr./jun. 2010.

DARIDO, S. C. Os conteúdos da educação física escolar: influências, tendências, dificuldades e possibilidades. **Perspectivas em Educação Física Escolar**, Niterói, v. 2, n. 1, p.5-25, 2001.

DINIZ, I. K.; DARIDO, S. C. **As danças folclóricas no Currículo de Educação Física do Estado de São Paulo.** Rio Claro: Motrivivência, 2014.

FERNANDES, R. C. De A. M. **Atitudes dos professores face às tic e sua utilização nas práticas educativas ao nível do ensino secundário.** 192f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Tecnologias educativas, Universidade de Lisboa Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Lisboa, 2006. Disponível em: <http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/4399/1/ulfp027242_tm.pdf>. Acesso em: 04 jul. 2017.

FERREIRA, A. F. **Pluralidade cultural e Educação Física: elaboração de material didático.** 2011. 54 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2011.

GALVÃO, Z. Educação física escolar: a prática do bom professor. **Revista Mackenzie de educação física e esporte**, v. 1, n. 1, p. 65-72, 2002.

GONZALEZ, F. J. Sistema de classificação de esportes com base nos critérios: cooperação, interação com o adversário, ambiente, desempenho comparado e objetivos táticos da ação. **Revista Digital**, Buenos Aires, n.71, abril 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd71/esportes.htm>>. Acesso em: 04 jul. 2017.

LÜDKE, M.; ANDRÉ, M. E. D. A. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. São Paulo: EPU, 1986. p.99.

MIRANDA, G. L. Limites e possibilidades das TIC na educação. Sísifo. **Revista de Ciências da Educação**, N. 3 – mai./ago. p. 41-50, 2007.

MURBACH, M. A. **A experiência em Ginástica no Ensino Fundamental e Médio nas escolas estaduais da cidade de Rio Claro**. 2013. Projeto de Pesquisa de Iniciação Científica – Curso de Educação Física, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2013.

NASCIMENTO, R. B.; FILLHO, N. T. Correio eletrônico como recurso didático no ensino superior: o caso da Universidade Federal do Ceará. **Ciência da Informação**, Ceará, v. 31, n. 2, p.86-97, ago. 2002.

NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C. **Fundamentos das ginásticas**. Jundiaí: Fontoura, 2009.

PEREIRA, B. T.; FREITAS, M. C. D. **O uso das tecnologias da informação e comunicação na prática da escola**. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1381-8.pdf> Acesso em 13 mar. 2017.

SARTORI, M. M. **Educação Física escolar e site educacional: Possibilidades para o ensino do voleibol a partir do Currículo do estado de São Paulo**. 2016. Projeto de Pesquisa de Iniciação Científica - Curso de Educação Física, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2016.

SCHIAVON, L.; PICCOLO, V. L. N. A ginástica vai à escola. **Movimento Revista de Educação Física da Ufrgs**, Porto Alegre, v. 13, n. 3, p.131-150, set. 2007.

SOARES, C. L., et al. **Metodologia do ensino da educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.

SOUZA, E. P. M. **Ginastica geral: Uma área do conhecimento da Educação Física**. 1997. 163 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.

VALENTE, J. Educação a distância: uma oportunidade para mudança no ensino. In: MAIA, C. (Org.). **Educação a distância no Brasil na era da Internet**. São Paulo: Anhembi Morumbi Editora, 2000. p. 97-122

WIX. **Wix.com, Inc.** 2006 – 2015. Disponível em: <<http://pt.wix.com/>>. Acesso em: 13 abr. 2017.

ORIENTADORA

CO-ORIENTADORA

Prof^a Dra. Fernanda Moreto Impolcetto

Suélen Bortolucci

ALUNA

Stéfane Ketreen Henrique