RECURSO EDUCACIONAL

GUIA PRÁTICO PARA AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM:

Uma proposta para a unidade temática Ginástica Geral

Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF)
FCT-UNESP — Presidente Prudente/SP

Sistema de geração automática de fichas catalográficas

Santos, Danilo Fernando Alves dos
Guia Prático para avaliação da aprendizagem: [recurso eletrônico] : Uma proposta para a unidade temática Ginástica Geral / Danilo Fernando Alves dos Santos. — Presidente Prudente, 2026.
44 p. ; PDF ; 2,19MB : fotos color.

Recurso educacional derivado de dissertação de Mestrado Profissional em Educação Física (PROEF) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente. Orientado por Prof.ª Dra. Denise Ivana de Paula Albuquerque. Coorientado por Prof.ª Dra. Claudiele Carla Marques Christofaro.

1. Educação física escolar 2. Avaliação da aprendizagem 3. Ginástica 4. Ensino Fundamenral I

Sobre este guia

Campo	Informação
Título	Guia prático para Avaliação da aprendizagem: Uma proposta para a unidade temática Ginástica Geral
Autor	Danilo Fernando Alves dos Santos
Programa	Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF) — FCT-UNESP, Presidente Prudente/SP
Orientadora	Prof.ª Dra. Denise Ivana de Paula Albuquerque
Coorientadora	Prof.ª Dra. Claudiele Carla Marques Christofaro
Público-alvo	Professores de Educação Física da Educação Básica
Origem	Recurso educacional decorrente da dissertação "Sistematização do processo avaliativo na Educação Física Escolar: Uma proposta para a unidade temática Ginástica Geral"

Este material foi elaborado a partir de uma pesquisa qualitativa, do tipo observação participante, realizada com estudantes do 5º ano do Ensino Fundamental de uma escola da rede municipal de Presidente Prudente-SP. Os critérios, indicadores e instrumentos aqui apresentados foram construídos, testados e refinados ao longo de uma intervenção pedagógica de doze aulas, estruturada a partir da Ginástica Geral.

Sobre as ilustrações

Ao longo deste guia você encontrará imagens ilustrativas dos movimentos ginásticos, organizadas em sequência dentro da Parte 5, próximas às estações de trabalho a que se referem. Elas servem como apoio visual — não substituem as explicações do texto. Detalhes sobre sua finalidade e a ferramenta utilizada estão descritos na seção "Sobre as ilustrações deste guia", próximo às Considerações finais.

Sumário

Apresentação

Como usar este guia

Guia rápido de consulta

1. Fundamentos

   1.1 Por que repensar a avaliação em Educação Física

   1.2 A Ginástica Geral como eixo formativo

   1.3 Quatro dimensões da aprendizagem

2. Critérios e indicadores avaliativos

   2.1 Quadro de critérios

   2.2 Níveis de desenvolvimento observado

3. Estratégias avaliativas

4. Instrumentos prontos para uso

   4.1 Roteiro de observação sistemática

   4.2 Ficha de diário de bordo (professor)

   4.3 Questionário de autoavaliação do estudante

   4.4 Ficha síntese por grupo/estação

   4.5 Rubrica avaliativa individual (consolidação bimestral)

5. Proposta de aplicação: sequência pedagógica exemplo

   5.1 Organização geral

   5.2 Quadro-síntese das aulas

   5.2.1 Detalhamento das aulas: estratégia, metodologia e critérios avaliados

   5.3 Organização dos grupos e estações (sequência ilustrada)

6. Adaptações e recomendações

Sobre as ilustrações deste guia

Considerações finais

Referências

Apresentação

A avaliação nas aulas de Educação Física ainda é, para muitos professores, um dos momentos mais difíceis da prática docente. É comum que ela se resuma à observação da participação, do comportamento em aula ou do desempenho motor, critérios importantes, mas insuficientes para captar tudo o que os estudantes aprendem e desenvolvem nas aulas.

Este guia nasce dessa constatação. Ele é o produto de uma pesquisa de mestrado profissional que acompanhou, ao longo de seis semanas, uma turma do 5º ano do Ensino Fundamental em uma intervenção pedagógica estruturada a partir da Ginástica Geral. O objetivo não foi apenas ensinar ginástica, mas usar esse conteúdo como campo de experimentação para construir critérios avaliativos mais claros, processuais e coerentes com o que realmente acontece em uma aula de Educação Física.

> *A ginástica não é o objeto da avaliação, mas o campo onde ela se concretiza.*

O que você encontra aqui não é uma teoria fechada, nem uma fórmula pronta. É um conjunto de critérios, indicadores, estratégias e instrumentos testados em contexto escolar real, organizados para que você possa usar, adaptar e ajustar à sua turma e à sua realidade. A Parte 5 traz, ainda, o detalhamento aula a aula e as ilustrações dos movimentos apresentadas em sequência, para que a proposta possa ser acompanhada do início ao fim.

Como usar este guia

Este material foi pensado para ser consultado de forma flexível, você não precisa lê-lo do início ao fim para começar a usá-lo.

- Se você quer entender a proposta antes de aplicá-la, comece pela Parte 1 (Fundamentos).
- Se você já sabe o que procura e quer aplicar algo esta semana, vá direto à Parte 4 (Instrumentos prontos para uso) e adapte as fichas ao seu contexto.
- Se você quer uma referência de como organizar uma sequência de aulas inteira em torno da ginástica, veja a Parte 5, ela traz o quadro-síntese, o detalhamento aula a aula (estratégia + critérios) e as ilustrações dos movimentos organizadas em sequência, do mais simples ao mais avançado, por estação de trabalho.
- Os critérios e indicadores da Parte 2 podem ser usados com qualquer conteúdo da Educação Física, não apenas com a Ginástica Geral.

Em todos os instrumentos, prefira adaptar a linguagem e a complexidade à faixa etária dos seus estudantes. O que se apresenta aqui foi validado com turmas de 5º ano, mas os princípios servem para outros anos do Ensino Fundamental, com os devidos ajustes.

Guia rápido de consulta

Uma página só, para ter sempre à mão, antes, durante ou depois da aula.

Os 5 critérios centrais

- Participação — envolvimento nas tarefas, iniciativa, presença ativa.
- Cooperação — ajuda entre colegas, organização coletiva, divisão de funções.
- Envolvimento — permanência e interesse contínuo na atividade.
- Expressão oral — capacidade de explicar, argumentar, apresentar.
- Compreensão dos conteúdos — falas e respostas que indicam apropriação do tema.
- + Autoria e Expressividade — indicadores transversais úteis em criações e apresentações (ver 2.1).

Os 3 níveis de observação

Em construção → Em consolidação → Consolidado (ver 2.2).

Os 5 instrumentos prontos (Parte 4)

- 4.1 Roteiro de observação sistemática — para registrar durante a aula.
- 4.2 Diário de bordo — para reflexão do professor após a aula.
- 4.3 Autoavaliação do estudante — para o olhar do próprio estudante.
- 4.4 Ficha síntese por grupo/estação — para fechar um ciclo de aulas.

- 4.5 Rubrica avaliativa individual — para consolidar o desempenho de cada estudante no bimestre.

A sequência de 12 aulas (Parte 5)

Cada aula traz foco, objetivo, estratégia/metodologia utilizada e critérios avaliados, ver 5.2.1. As ilustrações dos movimentos aparecem em sequência na Parte 5.3, organizadas por estação de trabalho.

> *Este recurso não é exclusivo da Ginástica Geral. Os critérios, indicadores e instrumentos podem ser aplicados a qualquer conteúdo da Educação Física, o propósito é ampliar o leque de ferramentas para uma avaliação mais justa e equitativa.*

1. Fundamentos

1.1 Por que repensar a avaliação em Educação Física

A avaliação, quando reduzida à verificação de resultados, cumpre uma função limitada: classifica, mas não explica; registra, mas não acompanha. Luckesi (2011) já alertava que a avaliação, historicamente, serviu mais à punição do que à educação. Quando o professor avalia apenas participação, frequência ou desempenho motor, deixa de enxergar dimensões igualmente importantes da aprendizagem: a cooperação entre colegas, a capacidade de argumentar, o envolvimento nas propostas, a compreensão dos conteúdos.

Autores como Hoffmann (2006) e Perrenoud (1999) defendem que avaliar é acompanhar um percurso, não apenas medir um resultado final. Darido (2012) reforça esse ponto ao observar que muitos professores não comunicam aos próprios estudantes os critérios que utilizam para avaliá-los, o que compromete a transparência e a formação de sentido do processo avaliativo.

Este guia parte desse diagnóstico para propor uma alternativa prática: critérios explícitos, indicadores observáveis e instrumentos estruturados, que ajudam o professor a organizar o olhar sobre a turma sem burocratizar o processo.

1.2 A Ginástica Geral como eixo formativo

A Ginástica Geral foi escolhida como conteúdo estruturante deste guia por sua elevada plasticidade pedagógica: ela permite articular técnica, criatividade, expressão e trabalho coletivo em uma mesma proposta, sem exigir rendimento competitivo. Diferente da ginástica de rendimento, a Ginástica Geral valoriza a participação, a experimentação e a construção coletiva de sequências de movimento.

A proposta dialoga diretamente com as habilidades EF05EF07 e EF05EF08 da Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2017), voltadas ao planejamento coletivo de combinações de movimentos e à criação de estratégias para resolver desafios na ginástica.

> *Avaliar a ginástica é escutar o movimento e reconhecer as intenções que o corpo comunica.*

1.3 Quatro dimensões da aprendizagem

Dimensão	O que observar
Física	Execução e evolução dos movimentos, controle corporal, adaptação motora às propostas.
Cognitiva	Compreensão dos conteúdos, capacidade de planejar, resolver problemas e organizar ideias.
Social	Cooperação, divisão de tarefas, respeito aos colegas, trabalho em grupo.
Emocional	Engajamento, autonomia, confiança para se expressar e lidar com dificuldades.

2. Critérios e indicadores avaliativos

O quadro a seguir é o núcleo deste guia. Ele reúne os cinco critérios avaliativos testados na intervenção pedagógica, cada um acompanhado de indicadores observáveis.

2.1 Quadro de critérios

Critério	Indicadores observáveis
Participação	Envolvimento nas tarefas propostas; iniciativa; presença ativa em debates e seminários.
Cooperação	Ajuda entre colegas; organização coletiva; divisão de funções em jogos e trabalhos em grupo.
Envolvimento	Permanência na atividade; interesse demonstrado; interação contínua com a proposta.
Expressão oral	Capacidade de explicar ideias com as próprias palavras; argumentação; participação em apresentações.
Compreensão dos conteúdos	Falas dos estudantes, respostas em autoavaliações e nas discussões que indicam apropriação do conteúdo.

Quadro adaptado da intervenção pedagógica que fundamentou este guia.



[1]

Figura 1. Síntese visual dos cinco critérios centrais, útil para fixar na sala de aula como lembrete rápido: observar, registrar, orientar, avaliar para aprender.

Além desses cinco critérios centrais, a experiência de campo indicou outros dois indicadores transversais, especialmente úteis em atividades de criação e apresentação:

- **Autoria — capacidade de propor ideias próprias, em vez de apenas reproduzir modelos prontos.**
- **Expressividade — uso do corpo e da fala como linguagem, comunicando intenção e sentido nos movimentos apresentados.**

[1] Todas as ilustrações apresentadas neste guia foram geradas por meio da ferramenta de Inteligência Artificial Claude (Anthropic), com finalidade estritamente educacional e de apoio visual à compreensão dos movimentos ginásticos descritos no texto.

2.2 Níveis de desenvolvimento observado

Para tornar os critérios mais úteis no dia a dia, sugerimos observá-los em três níveis. Esses níveis não têm caráter classificatório ou de nota, servem para orientar o registro e a conversa com o estudante sobre seu processo:

Nível	Descrição geral
Em construção	O estudante participa de forma pontual ou depende constantemente da mediação do professor ou dos colegas para se envolver na atividade.
Em consolidação	O estudante participa com regularidade, mas ainda apresenta dependência em situações mais desafiadoras (exposição oral, organização coletiva, resolução de conflitos).
Consolidado	O estudante participa com autonomia, contribui ativamente com o grupo e consegue expressar ou aplicar o conteúdo com poucas intervenções externas.

Um mesmo estudante pode estar em níveis diferentes em critérios diferentes, por exemplo, "consolidado" em participação, mas "em construção" em expressão oral. Isso é esperado e faz parte do valor formativo da proposta: o objetivo não é gerar uma média, mas um retrato multidimensional do percurso do estudante.

3. Estratégias avaliativas

Os critérios da Parte 2 ganham vida quando aplicados por meio de estratégias diversificadas. A seguir estão as estratégias testadas na intervenção que fundamentou este guia, com orientações práticas para aplicação. Elas são retomadas, aula a aula, no detalhamento da Parte 5.2.1.

Mini seminários

Pequenos grupos pesquisam um tema (por exemplo, uma modalidade ou elemento da ginástica) e apresentam para a turma, combinando explicação teórica com demonstração prática. Permitem observar compreensão dos conteúdos, expressão oral e cooperação.

Jogos criativos

Atividades em que os próprios estudantes criam ou adaptam regras de um jogo ou sequência de movimentos, dentro de um tema proposto. Bons indicadores de participação, cooperação e autoria.

Observação sistemática

Registro do professor, feito durante ou logo após a aula, sobre o comportamento da turma frente às atividades propostas. É a espinha dorsal deste guia. Use o roteiro da Parte 4.1.

Diário de bordo do professor

Registro mais livre e reflexivo, escrito pelo próprio professor após cada aula, sobre dinâmicas de grupo, dificuldades e avanços observados. Use o modelo da Parte 4.2.

Autoavaliação do estudante

Questionário simples respondido pelos próprios estudantes sobre sua percepção de aprendizagem, envolvimento e participação. Use o modelo da Parte 4.3.

Portfólio e registro fotográfico

Fotos das atividades práticas, das estações e das apresentações finais, organizadas cronologicamente, funcionam como evidência visual do percurso da turma, úteis tanto para o próprio professor quanto para documentar e comunicar o percurso pedagógico da turma ao longo do bimestre.

Rubrica avaliativa individual

Consolidação periódica (bimestral, por exemplo) do nível de cada estudante em cada um dos cinco critérios centrais, a partir dos registros feitos nos instrumentos anteriores. Use o modelo da Parte 4.5.

4. Instrumentos prontos para uso

As páginas a seguir trazem cinco instrumentos prontos, para impressão ou adaptação digital. Você pode reproduzi-los livremente em sua escola.

4.1 Roteiro de observação sistemática

Campo	
Turma / Ano:	
Data da aula:	
Atividade observada:	
Participação — o que foi observado?	
Cooperação — o que foi observado?	
Envolvimento — o que foi observado?	
Expressão oral — o que foi observado?	
Compreensão dos conteúdos — o que foi observado?	
Situações que exigiram intervenção do professor:	
Observações gerais / pontos de atenção para a próxima aula:	

4.2 Ficha de diário de bordo (professor)

Campo	
Aula nº / Data:	
Resumo da atividade proposta:	
O que funcionou bem nesta aula?	
O que gerou dificuldade e por quê?	
Como os estudantes reagiram (individualmente e em grupo)?	
Que ajuste farei na próxima aula com base nesta observação?	

4.3 Questionário de autoavaliação do estudante

Sugestão de aplicação: *leia as perguntas em voz alta para turmas menores (1º ao 5º ano) e permita respostas por desenho, marcação de carinhas ou escrita curta, conforme a idade.*

Campo	
Nome (opcional):	
Aula(s) sobre:	
1. Eu participei das atividades desta(s) aula(s)? Como?	
2. Eu ajudei ou fui ajudado por colegas? De que forma?	
3. O que eu aprendi que não sabia antes?	
4. O que foi mais difícil para mim?	
5. O que eu gostaria de fazer melhor na próxima aula?	

4.4 Ficha síntese por grupo/estação

Útil quando a turma está organizada em grupos ou estações de trabalho (ver Parte 5), para consolidar, ao final de um ciclo de aulas, uma visão geral de cada grupo.

Campo	
Grupo / Estação:	
Integrantes:	
Tema trabalhado:	
Nível geral de participação do grupo:	
Nível geral de cooperação do grupo:	
Principais avanços observados:	
Principais dificuldades observadas:	
Encaminhamentos para o próximo ciclo:	

4.5 Rubrica avaliativa individual (consolidação bimestral)

Instrumento de fechamento: consolida, para cada estudante, o nível observado em cada critério ao longo do bimestre, a partir dos registros já feitos nos instrumentos 4.1 a 4.4. Não é um novo momento de observação, e sim uma síntese do que já foi acompanhado.

Estudante:	Turma / Bimestre:

Critério	Em construção	Em consolidação	Consolidado
Participação	☐	☐	☐
Cooperação	☐	☐	☐
Envolvimento	☐	☐	☐
Expressão oral	☐	☐	☐
Compreensão dos conteúdos	☐	☐	☐

Observações e encaminhamentos para o próximo bimestre:	

5. Proposta de aplicação: sequência pedagógica exemplo

Esta parte apresenta, de forma resumida, o modelo de sequência pedagógica utilizado para testar os critérios e instrumentos deste guia. Ele pode ser usado como está ou como ponto de partida para uma proposta própria, adaptada à sua carga horária e à sua turma.

5.1 Organização geral

- Duração: 6 semanas, com 2 aulas semanais de 50 minutos (12 aulas no total).
- Conteúdo estruturante: Ginástica Geral, alinhada às habilidades EF05EF07 e EF05EF08 da BNCC.
- Lógica de progressão: sensibilização → experimentação → trabalho colaborativo em grupos → produção teórico-prática → apresentação final.
- Organização da turma: divisão em três grupos, cada um responsável por uma estação temática (ver 5.3, com as ilustrações dos movimentos em sequência).



Figura 2. Circuito com estações de ginástica: movimento, aprendizagem e participação caminhando juntos, síntese visual da lógica desta sequência pedagógica.

5.2 Quadro-síntese das aulas

Aula	Foco da aula	Objetivo
1	Diagnóstico e sensibilização	Identificar percepções prévias dos estudantes sobre ginástica.
2	Contextualização ampliada (circuito ginástico)	Ampliar repertório motor básico e favorecer autonomia.
3	Equilíbrios e deslocamentos	Desenvolver controle postural, concentração e persistência.



Figura 3. Equilíbrio em bancos suecos e linhas no chão, referência para a Aula 3.



Figura 4. Variações de equilíbrio (perna única, banco, linha reta) trabalhadas na mesma aula.

Aula	Foco da aula	Objetivo
4	Sequências de movimento (giros, rotações)	Desenvolver planejamento e criatividade motora.
5	Formação dos grupos temáticos	Organizar pesquisa teórica e proposta prática em grupo.
6	Aprofundamento das propostas	Articular pesquisa teórica com planejamento das atividades práticas.
7	Aprofundamento da pesquisa	Selecionar e compreender criticamente as informações pesquisadas.
8	Estruturação das apresentações teóricas	Organizar a fala do grupo e a expressão oral.



Figura 5. Sequência didática de um salto (mortal) no ar, trabalhado com segurança e progressão, referência para a Aula 4.



Figura 6. Execução do salto com apoio de colchões, reforçando as condições de segurança necessárias a este tipo de movimento.

Atenção à segurança

Movimentos como saltos e rotações no ar exigem colchonetes adequados, supervisão direta do professor e progressão gradual, nunca a demonstração isolada de um único estudante sem prévia.

Aula	Foco da aula	Objetivo
9	Primeiros ensaios estruturados	Diagnosticar fragilidades na organização das ideias.
10	Elaboração das atividades práticas	Testar e ajustar as propostas práticas de cada estação.
11	Ensaio geral	Integrar teoria e prática, ajustando discurso e execução.
12	Apresentação final	Consolidar aprendizagens, avaliar autonomia, cooperação e criatividade.



Figura 7. Pirâmide de 5 elementos: o tipo de produção coletiva esperada na Aula 12 (Apresentação final), reunindo cooperação, confiança e equilíbrio construídos ao longo do ciclo.

5.2.1 Detalhamento das aulas: estratégia, metodologia e critérios avaliados

Cada uma das doze aulas é detalhada a seguir com a estratégia/metodologia utilizada, os critérios avaliativos priorizados naquele momento e o instrumento de registro sugerido (Parte 4).

Aula 1 — Diagnóstico e sensibilização

Estratégia / metodologia: Roda de conversa diagnóstica e observação sistemática inicial, sem caráter avaliativo classificatório, apenas mapeamento do repertório prévio da turma.

Critérios avaliados: Participação; Envolvimento (registro de linha de base, sem exigência de consolidação).

Instrumento sugerido: 4.2 Diário de bordo

Aula 2 — Contextualização ampliada (circuito ginástico)

Estratégia / metodologia: Circuito prático com estações rotativas (jogo criativo guiado), explorando coordenação motora de forma lúdica.

Critérios avaliados: Participação; Envolvimento; primeiros indícios de Cooperação.

Instrumento sugerido: 4.1 Roteiro de observação sistemática

Aula 3 — Equilíbrios e deslocamentos

Estratégia / metodologia: Estações de equilíbrio progressivo (banco sueco, linha no chão), com observação sistemática durante a prática.

Critérios avaliados: Participação; Envolvimento; Compreensão dos conteúdos (noção de controle corporal).

Instrumento sugerido: 4.1 Roteiro de observação sistemática

Aula 4 — Sequências de movimento (giros, rotações)

Estratégia / metodologia: Exploração guiada com demonstração segura (uso de colchonetes) e registro reflexivo do professor após a aula.

Critérios avaliados: Participação; Envolvimento; indícios iniciais de Autoria (pequenas combinações de movimento).

Instrumento sugerido: 4.2 Diário de bordo

Aula 5 — Formação dos grupos temáticos

Estratégia / metodologia: Divisão da turma em três grupos (coordenação motora, equilíbrio, ginástica acrobática) e organização inicial da pesquisa teórica.

Critérios avaliados: Cooperação (organização coletiva e divisão de funções dentro do grupo).

Instrumento sugerido: 4.4 Ficha síntese por grupo/estação (início de preenchimento)

Aula 6 — Aprofundamento das propostas

Estratégia / metodologia: Trabalho em grupo articulando pesquisa teórica com o planejamento das atividades práticas da estação.

Critérios avaliados: Cooperação; Compreensão dos conteúdos.

Instrumento sugerido: 4.1 Roteiro de observação sistemática

Aula 7 — Aprofundamento da pesquisa

Estratégia / metodologia: Pesquisa orientada (fontes indicadas pelo professor) com curadoria e seleção crítica das informações pelo grupo.

Critérios avaliados: Compreensão dos conteúdos; Autoria.

Instrumento sugerido: 4.2 Diário de bordo

Aula 8 — Estruturação das apresentações teóricas

Estratégia / metodologia: Mini seminário: ensaio da fala teórica de cada grupo, com organização do roteiro de apresentação.

Critérios avaliados: Expressão oral; Compreensão dos conteúdos.

Instrumento sugerido: 4.1 Roteiro de observação sistemática

Aula 9 — Primeiros ensaios estruturados

Estratégia /metodologia: Ensaio cruzado entre grupos, com feedback entre pares (cada grupo assiste e comenta a apresentação de outro).

Critérios avaliados: Expressão oral; Cooperação; Autoria.

Instrumento sugerido: 4.2 Diário de bordo

Aula 10 — Elaboração das atividades práticas

Estratégia / metodologia: Jogos criativos: teste prático das propostas de cada estação, com ajustes de segurança e logística.

Critérios avaliados: Participação; Cooperação; Envolvimento.

Instrumento sugerido: 4.4 Ficha síntese por grupo/estação (registro parcial)

Aula 11 — Ensaio geral

Estratégia / metodologia: Ensaio integrado (teoria + prática) de cada estação, seguido de questionário de autoavaliação do estudante.

Critérios avaliados: Os cinco critérios centrais, observados de forma integrada.

Instrumento sugerido: 4.3 Autoavaliação do estudante

Aula 12 — Apresentação final

Estratégia / metodologia: Mini seminário com demonstração prática (apresentação teórico-prática de cada estação para a turma).

Critérios avaliados: Os cinco critérios centrais + Autoria e Expressividade.

Instrumento sugerido: 4.5 Rubrica avaliativa individual (fechamento do bimestre)

> *O detalhamento aula a aula não substitui o quadro-síntese da Parte 5.2, ele complementa, mostrando como estratégia e critério caminham juntos em cada etapa da sequência.*

5.3 Organização dos grupos e estações

Grupo	Tema / Estação
Grupo 1	Atividades e/ou exercícios de coordenação motora
Grupo 2	Atividades e/ou exercícios de equilíbrio
Grupo 3	Ginástica acrobática

Cada grupo desenvolve, ao longo das aulas, uma pesquisa teórica e uma proposta prática vinculadas ao seu tema, culminando em uma apresentação teórico-prática na última aula do ciclo. As ilustrações a seguir estão organizadas em sequência, do movimento mais simples ao mais avançado, dentro de cada estação, um roteiro visual de apoio para o professor replicar com a turma, nunca uma exigência fechada de execução.

Grupo 1 — Coordenação motora

PASSO 1



Figura 8. Rolamento para frente e para trás, estrela (salto aberto), passos de equilíbrio e caminhada sobre apoios, movimentos-base que desenvolvem consciência corporal e organização espacial.

PASSO 2



Figura 9. Depois dos movimentos-base, o circuito evolui para um jogo criativo com bambolês e cordas, exigindo mais ritmo e coordenação dinâmica dos estudantes.

Grupo 2 — Equilíbrio

Os exercícios básicos de equilíbrio desta estação já foram apresentados nas Figuras 3 e 4 (Aula 3): apoio unipodal, banco sueco e linha reta. A sequência abaixo mostra os próximos passos, para estudantes que já dominam essa base:

PASSO 3

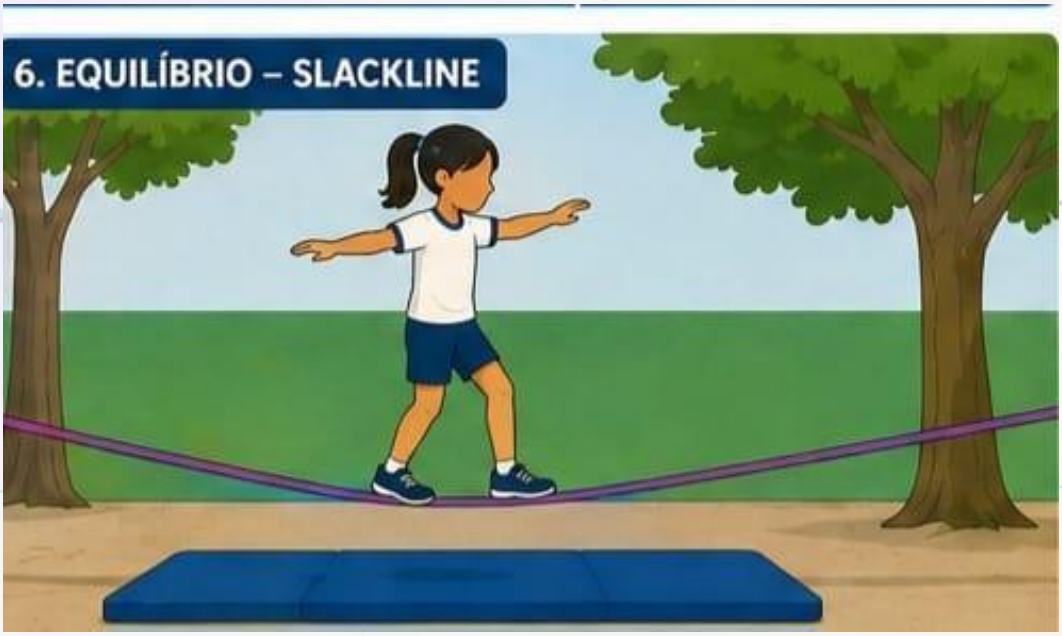


Figura 10. Slackline em área externa, equilíbrio dinâmico de maior dificuldade, indicado quando a turma já consolidou os apoios básicos.

PASSO 4



Figura 11. Bananeira com apoio: foco, controle e equilíbrio invertido, progressão natural após a consolidação do equilíbrio dinâmico.

Grupo 3 — Ginástica acrobática

PASSO 5



Figura 12. Prancha humana, ponte com apoio e pirâmide humana (3), primeiro contato com o trabalho em pares e pequenos grupos, fortalecendo core, flexibilidade e organização coletiva.

PASSO 6



Figura 13. Cinco elementos técnicos de referência, avião, vela, parada de mãos, ponte e rolamento, usados para organizar a progressão de dificuldade individual dentro da estação.

PASSO 7



Figura 14. Com os elementos individuais consolidados, a dupla retoma o trabalho de confiança e cooperação em conjunto.

PASSO 8



Figura 15. Evolução do trabalho em dupla para posturas de maior confiança e controle corporal compartilhado.

PASSO 9



Figura 16. Parada de mão em 3 apoios (cabeça no chão): versão adaptada de um movimento invertido individual, reduzindo a exigência de força e equilíbrio sem descaracterizar o desafio motor.

PASSO 10 — CULMINÂNCIA



Figura 17. Pirâmide de 5 elementos: ponto de chegada da progressão do Grupo 3, reunindo todos os elementos técnicos trabalhados nos passos anteriores em uma construção coletiva única.

6. Adaptações e recomendações

Este guia foi testado em uma turma de 5º ano, mas os critérios, indicadores e instrumentos podem ser adaptados a outros contextos. Algumas recomendações práticas:

- Turmas menores (1º ao 3º ano): simplifique a linguagem dos instrumentos, priorize registros orais e desenhos na autoavaliação, e reduza o número de critérios observados por aula.
- Turmas maiores ou com pouco tempo de aula: concentre a observação sistemática em 2 ou 3 critérios por aula, alternando o foco ao longo do bimestre, em vez de tentar observar tudo de uma vez.
- Espaços físicos reduzidos: as estações podem ser adaptadas para ocupar menos espaço ou ser realizadas em rodízio, sem prejuízo da lógica avaliativa.
- Inclusão: adapte os critérios de execução motora sempre que necessário (como na adaptação mostrada na Figura 16), mas mantenha os critérios de participação, cooperação e envolvimento, eles são aplicáveis a qualquer estudante, independentemente de suas condições motoras.
- Outros conteúdos da Educação Física: os critérios e instrumentos das Partes 2 e 4 não dependem da ginástica, podem ser aplicados a jogos, esportes, danças ou lutas, apenas ajustando os indicadores específicos de cada modalidade.

Um exemplo dentro do próprio universo da ginástica é o uso de materiais (fitas e bolas), que amplia o repertório de expressão corporal e pode ser oferecido como conteúdo complementar às três estações principais:



Figura 18. Elementos da ginástica artística com materiais (fitas e bolas): espiral, ondas, rolamento, lançamento e equilíbrio com bola, conteúdo complementar para turmas que desejarem expandir a proposta original.

Sobre as ilustrações deste guia

A seguir, esclarecemos a finalidade dessas imagens e a ferramenta utilizada para gerá-las.

Finalidade

As imagens foram criadas para apoiar professores na visualização e explicação dos movimentos, facilitando o ensino, a aprendizagem e a avaliação formativa dos estudantes. Elas têm caráter estritamente complementar: não substituem as explicações do texto, a experiência prática do professor nem a observação direta em aula.

Declaração de uso de IA

As ilustrações deste guia foram geradas com o auxílio de ferramenta de Inteligência Artificial, com a finalidade estritamente educacional e de apoio visual à compreensão dos movimentos ginásticos apresentados no material. As imagens são didáticas e representativas, não fotografias de estudantes reais, preservando a identidade das crianças participantes da pesquisa.

Onde encontrar as ilustrações

As imagens estão organizadas em sequência na Parte 5 (Proposta de aplicação), próximas às aulas e estações de trabalho a que se referem, do movimento mais simples ao mais avançado, assim, cada ilustração aparece exatamente onde é mais útil na leitura e no uso prático do material.

Considerações finais

Este guia não pretende esgotar a complexidade do processo avaliativo, tampouco se apresenta como solução definitiva. Sua efetividade depende de processos formativos consistentes e da construção coletiva de sentidos entre os professores de Educação Física de cada escola.

Ainda assim, os dados que originaram este material, sobretudo a demanda explícita de estudantes e professores por critérios mais claros e por instrumentos que apoiem o trabalho pedagógico, sustenta sua relevância como contribuição concreta para a organização e a qualificação da prática avaliativa no cotidiano escolar.

Espera-se que este guia seja um ponto de partida, não um modelo fechado, para que cada professor construa sua própria prática avaliativa, mais formativa, participativa e alinhada às demandas reais da sua turma.

> *Os critérios, os indicadores e os instrumentos reunidos aqui não pertencem à Ginástica Geral, a ginástica foi apenas o campo onde foram testados. Essa é uma das propostas deste recurso: ampliar o leque de ferramentas de professoras e professores para uma avaliação mais justa, formativa e equitativa, qualquer que seja o conteúdo da aula.*

Convidamos você a experimentar esses critérios em jogos, esportes, danças, lutas ou qualquer outro conteúdo da sua disciplina, adaptando os indicadores ao contexto, mas mantendo o compromisso com um olhar avaliativo mais atento, transparente e comprometido com a aprendizagem de cada estudante.

Referências

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2017.

DARIDO, S. C. Educação Física escolar: compartilhando experiências. São Paulo: Phorte, 2012.

HOFFMANN, J. Avaliar para promover: as setas do caminho. Porto Alegre: Mediação, 2006.

LUCKESI, C. C. Avaliação da aprendizagem escolar: estudos e proposições. São Paulo: Cortez, 2011.

PERRENOUD, P. Avaliação: da excelência à regulação das aprendizagens, entre duas lógicas. Porto Alegre: Artmed, 1999.

Referências completas, incluindo os demais autores dialogados na pesquisa que originou este guia, podem ser consultadas na dissertação de origem.



Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF)
FCT-UNESP — Presidente Prudente/SP