

## **O CONTEÚDO GINÁSTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA PROPOSTA DE ENSINO-APRENDIZAGEM NO ENSINO MÉDIO**

Marcelo Alexandre Merce<sup>1</sup>, Tatiana Pereira de Freitas<sup>1</sup>, Willian Lazaretti da Conceição<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Rede Estadual de Ensino Fundamental e Médio /SP; <sup>2</sup>Fundação C.A.S.A.  
Página eletrônica: <<http://br.groups.yahoo.com/group/professorespesquisadores>>

### **Resumo**

Este trabalho apresenta a Ginástica de condicionamento físico e de academia em uma proposta de sistematização de conteúdos para o processo ensino-aprendizagem. Tornar o aluno crítico aos programas de condicionamento físico seja ele de forma autônoma ou nos programas oferecido pelas academias é o objetivo deste trabalho. O elemento cultural Ginástica, foco deste trabalho, se inter-relaciona com outros três blocos de conteúdos: Movimentos, Aspectos Pessoais e Interpessoais e Demandas Ambientais, norteadores das estratégias. O propósito é que a partir dessa convergência os alunos compreendam a Ginástica em suas dimensões atitudinais, conceituais e procedimentais, tornando esse processo mais significativo no Ensino Médio. O método utilizado na elaboração do planejamento é a sistematização de conteúdos para melhor organizar as etapas propostas, a pesquisa ação, que se torna uma premissa para professores comprometidos com a sua prática no sentido de refletir e encontrar melhores caminhos para suas intervenções, e a reflexão, atitudes que nós professores devemos cultivar no nosso dia a dia como pesquisadores, e construtores de nossas estratégias de aula.

**Palavras-chave:** Sistematização de conteúdos, ginástica e educação física escolar.

### **Introdução**

O objetivo deste trabalho foi de apresentar o tema Ginástica em uma proposta de sistematização de conteúdos para o processo ensino-aprendizagem da Educação Física Escolar.

Entre diversas formas que a Ginástica aparece na cultura, destacamos a Ginástica de Condicionamento e a Ginástica de Academia, modalidades tão pouca discutidas entre autores e professores, mas acreditamos que além de ser uma forma de diversificar esse conteúdo será tema gerador muito significativo para os alunos do Ensino Médio onde suas preocupações com o corpo relacionadas a esse tema nos parecem muito pertinente.

Na sistematização de conteúdos, a Ginástica, é um Elemento Cultural e deverá estar integrado com os outros três Blocos: Movimento do Corpo Humano, Aspectos Pessoais e Interpessoais do Corpo Humano e Demandas Ambientais.

### **Metodologia**

Neste trabalho, os próprios autores pesquisam sua prática no dia-a-dia, encontrando-se sistematicamente para refletir e planejar coletivamente sua intervenção. A pesquisa como fonte de inspiração e investigação para nos orientar e agir da forma mais sabia e ética dentro

dos processos educacionais e na relação com nossos alunos, pesquisa-ação, (Barbier, 202; Thiollent, 2003)

No Bloco de Elementos Culturais trabalhamos a ginástica e aprofundamos em ginástica de condicionamento físico. A Ginástica no contexto escolar não tem por objetivo produzir corpos esculturais, mas sim participar da construção de corpos, das culturas das crianças, dos jovens, dos trabalhadores, enfim de homens e mulheres que com eles sentem, pensa, desejam, sofrem, agem, produzem, brincam, jogam.(SOUZA & VAGO, 1997).

Com o bloco dos Movimentos especificamos a Combinação de Movimentos, habilidades de estabilização, locomoção e manipulação, objetivando trabalhar essas habilidades combinadas para que haja maiores possibilidades de movimento.

Nos Aspectos Pessoais e Interpessoais do Movimento do Corpo Humano explicitamos a Anatomia e Fisiologia, conceitos do funcionamento dos sistemas do organismo humano.

Ao abordar os Aspectos Ambientais aprofundaremos a Física e Natureza abordar possibilidades de espaços para a prática desta ginástica seja ele público, privado e na natureza.

### **Estratégias**

A fundamentação das estratégias vem principalmente do ensino reflexivo. O ensino reflexivo se assemelha aos pressupostos do método científico da pesquisa-ação (BETTI, 2003) apud (SANCHES NETO,2003) que parece ser adequado para fundamentar uma perspectiva da realidade nas aulas de Educação Física.

Apresentamos as etapas de estratégias que elaboramos tendo como base: Grupos operacionais onde os alunos trabalham em grupos em atividades paralelas, adaptações de espaço e materiais, registro dos conceitos que os alunos fizeram e pensaram. Organizamos as etapas das aulas com planejamento participativo; os alunos opinam na elaboração, relacionamos com o projeto político e pedagógico de forma concreta e critérios de avaliação definidos para que os alunos reconheçam seus erros de forma consciente e sincera.

**Contextualização da ginástica:** Chamada temática para que os alunos falem o que conhecem sobre ginástica, os alunos pensam e respondem sobre a utilização da ginástica no dia a dia, onde praticar e sua importância. A utilizamos um vídeo com imagens de pessoas de diferente faixa etária praticando ginástica em vários lugares, e de várias formas, sensibilizando os alunos a notar os principais aspectos: músculos, articulações, posturas, ritmo e outras questões trazidas pelos alunos. Os alunos entrevistaram familiares e amigos que praticam ginásticas e os resultados foram registrados em um cartaz para a exposição na sala e assim comparar as respostas entre os grupos. Levantamos os principais problemas como: o sedentarismo, a falta de espaço, a ginástica não orientada e a falta consciência sobre a importância de se praticar a ginástica.

**Pesquisa sobre a prática de ginásticas:** Solicitamos uma pesquisa sobre ginástica de condicionamento e academia e dividimos o tema em números pares e ímpares registrado no caderno para a utilização em uma aula prática seguinte.

**Vivências:** A vivência das aulas de ginástica de academia, aeróbica, step, localizada, com um professor convidado que conversa sobre as dúvidas. Após, os alunos relacionam a vivência da ginástica de academia com a pesquisa feita socializando com toda a sala registrando todas informações. Outra vivência, a ginástica de condicionamento com o professor convidado, esse aborda assuntos como o personal trainer, fora da academia, em espaços alternativos como ruas, bosques, praças.

**Construção das ginásticas.** (Os grupos escolhem os temas que irão desenvolver: a-) construção de movimentos naturais (rua) e questões devem ser abordadas como: espaços disponíveis, obstáculos e trajetos possíveis em seu bairro ou cidade; b-) de movimentos de ginástica de academia a construção de uma coreografia com base às vivências anteriores; c-) movimentos de ginástica em parques é imaginado um parque, com bastante espaço, natureza e liberdade para a construção dos movimentos da ginástica d-) grupo de observação e acompanhamento, subdivididos para acompanhar os demais grupos registrando o processo de construção das ginásticas inserida nos quatro blocos.

**Apresentação das propostas:** Após a preparação e construção do cenário, os alunos utilizam materiais para simular espaços e colocar roupas adequadas à prática das ginásticas. Todas as construções apresentadas são filmadas e registradas com fotos.

### **Avaliação**

É importante que os alunos saibam conceituar o que é ginástica, ginástica de condicionamento e de academia relacionando com a anatomia ao conceituar os segmentos corporais articulações, músculos e suas funções. Respeitar às diferenças e a valorizar prática de ginástica. Vivenciar, criar e reproduzir movimentos de ginástica de forma autônoma e coerente.

### **CONSIDERAÇÕES**

Este trabalho tem a proposta de levar o aluno a explorar e vivenciar possibilidades da ginástica de condicionamento, levando em consideração a realidade sócio-cultural, a questão de espaços e oportunidades de praticar ginástica, para encontrar soluções de acordo com a comunidade onde vivem. Essas questões e outros aspectos citados e problematizados neste relato, como as estratégias, a relação entre os blocos e as dimensões de conteúdo, têm o objetivo de despertar no aluno, autonomia e consciência para formação de trabalhos em grupos, intervenções na escola e na comunidade para adaptação e construção de espaços e a capacidade de criação de movimentos da ginástica.

### **REFERÊNCIAS**

- DARIDO S. C.; RANGEL I. C. A. - Educação física na escola: Implicações para a prática pedagógica – Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
- BETTI M. ZULIANI L.R., Educação Física Escolar: Uma proposta de diretrizes pedagógicas. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – Ano I – Número I, 2002.
- SANCHES NETO, Luís; VENÂNCIO, Luciana; OKIMURA, Tiemi; & ULASOWICZ, Carla (2006) Sistematização de conteúdos temáticos na educação física escolar: uma proposta de professores-pesquisadores. In, *Anais do 10º Congresso Paulista de Educação Física*. Editora Fontoura: Jundiá
- SANCHES NETO, Luís. (2003). Educação Física Escolar: uma proposta para o componente curricular da 5ª a 8ª série do ensino fundamental. Dissertação de Mestrado, Unesp-IB: Rio Claro.

- SOUZA E.P.M Universo da ginástica: evolução e abrangência.

Disponível em:

[http://www.ginasticas.com/conteudo/gimnica/gin\\_ginastica/ginasticas\\_com\\_gimnica\\_o\\_universo\\_da\\_ginastica.pdf](http://www.ginasticas.com/conteudo/gimnica/gin_ginastica/ginasticas_com_gimnica_o_universo_da_ginastica.pdf) Acesso em: 20 Mai. 2008.

- SOUZA,E.;VAGO, T.M. (Orgs). Trilhas e Partidas: Educação Física na cultura escolar e nas praticas sociais. Belo Horizonte: Cultura, 1997.