

Sequência Didática

Ginástica para Todos:
Proposta Inovadora,
Inclusiva e
Interdisciplinar



Gislane Nunes Leitão
José Augusto Ferreira da Silva

Realização:

Mestrado Profissional em Educação
Profissional e Tecnológica – IFFluminense

Autores:

Gislane Nunes Leitão
José Augusto Ferreira da Silva

Projeto Gráfico:

Daniel Soares

Ilustrações:

Daniel Soares

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

L533g Leitão, Gislane Nunes, 1974-.
Ginástica para Todos: proposta inovadora, inclusiva e interdisciplinar / Gislane Nunes Leitão, José Augusto Ferreira da Silva. – 1. ed. – Campos dos Goytacazes, RJ, 2021.
32 p.: il. color.

Produto educacional proveniente da Dissertação intitulada A “Ginástica para Todos” como prática inovadora na Educação Física: estudo de caso nos cursos técnicos integrados no Instituto Federal Fluminense (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica). — Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Fluminense, Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica, Campos dos Goytacazes, RJ, 2021.

Referências: p. 32.

ISBN 978-65-00-32852-3.

1. Ginástica – Brasil – Uso educacional – Manuais, guias, etc. 2. Educação física (Ensino médio) – Sequência didática. 3. Abordagem interdisciplinar do conhecimento na educação. 4. Didática (Ensino médio). 5. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Fluminense – *campus* Campos Centro (RJ). I. Silva, José Augusto Ferreira da, 1970-, orient. II. Título.

CDD 613.7

(23. ed.)

Bibliotecário-Documentalista | Daviane da Silva Ribeiro | CRB-7/ 6441



Licença Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-
CompartilhaIgual 4.0 Internacional.

Sobre os autores:

Gislane Nunes Leitão

Professora de Educação Física, Mestra em Educação Profissional e Tecnológica pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Fluminense (IFFluminense), Especialista em Educação Física Escolar, Especialista em Cinesiologia e Biomecânica, Professora de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Fluminense (IFFluminense) e da Rede Municipal de Educação de Campos dos Goytacazes.
E-mail: gnunes@iff.edu.br



José Augusto Ferreira da Silva

Geógrafo/Professor, Doutor em Geografia pela Universidade Estadual Paulista (UNESP), Professor do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Fluminense (IFFluminense) nos Programas de Pós-Graduação em Engenharia Ambiental e Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional.
E-mail: jasilva@iff.edu.br



Sumário

Apresentação.....	5
Introdução.....	6
Encontro 1.....	9
Encontro 2.....	11
Encontro 3.....	15
Encontro 4.....	17
Encontro 5.....	20
Encontro 6.....	22
Encontro 7.....	24
Encontro 8.....	26
Encontro 9.....	28
Encontro 10.....	30
Referências	32

Apresentação

Este é um guia pedagógico para profissionais de Educação Física, no qual se trabalha com a “Ginástica para Todos”, abordando várias ginásticas e dança, para uma construção coreográfica de GPT, aplicada na Educação Profissional e Tecnológica, podendo ser adaptada para outros níveis de ensino. Por serem mais viáveis devido à não necessidade de materiais complexos, foram selecionadas a Ginástica Artística e a Acrobática e, para que o tema saúde também fosse abordado, a de Academia.

A sequência didática transformada em guia pedagógico é resultado de uma pesquisa – A “Ginástica para Todos” como prática inovadora na Educação Física: estudo de caso nos cursos técnicos integrados no Instituto Federal Fluminense – desenvolvida durante o Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo Instituto Federal Fluminense e, aplicado nessa instituição de ensino, mais especificamente no *campus* Campos Centro, em duas turmas do terceiro ano do Ensino Técnico Integrado ao Médio, dos cursos de Edificações e Mecânica.

Foi possível constatar com a investigação que a “Ginástica para Todos”, antigamente denominada “Ginástica Geral”, configura-se como um conteúdo da Educação Física capaz de desenvolver todos os aspectos necessários para a formação integral dos indivíduos.

A sequência didática, portanto, pode ser implementada em todos os cursos, de características diferentes, e em todos os *campi*, visto que, com a parte interdisciplinar e a intervenção de docentes das áreas técnicas, podem ser retratadas as especificidades. Mostra-se como uma inovação na Educação Física, com uma proposta bastante inclusiva.





Ginástica para Todos fundamenta-se em movimentos ginásticos, porém pode ser complementada por diversas expressões corporais, como danças, folclore, jogos, sem limitação quanto a materiais, músicas, gestos, com o intuito de representar um tema da cultura nacional por meio de uma coreografia. Nesse contexto, “objetiva promover o lazer saudável, proporcionando bem-estar físico, psíquico e social aos praticantes, favorecendo a performance coletiva, respeitando as individualidades, em busca da autossuperação pessoal [...]” (SANTOS, 2017, p.32).

A Ginástica para Todos (GPT), que já foi chamada de Ginástica Geral (GG), possui “[...] abertura para o divertimento, para o prazer, para a simplicidade, para o diferente, para a participação irrestrita, para todos [...]” (AYOUB, 2013, p. 67).

Vale destacar que devido à sua característica não competitiva, a GPT conduz a uma maior participação e inclusão dos envolvidos, o que colabora para o processo educacional, principalmente com relação à educação da autonomia (SOARES; ALMEIDA; BORTOLETO, 2016).

Pode, então, ser aplicada em uma proposta metodológica, com base na pedagogia histórico-crítica, objetivando a transformação da sociedade, defendida por Saviani (2011). Ademais, pode ser implementada como unidade didática baseada em uma abordagem crítico-superadora, defendida pelo Coletivo de Autores (1992), e em uma abordagem crítico-emancipatória, preconizada por Kunz (2004).

Sendo assim, foi planejada uma sequência didática permeada por debates para o desenvolvimento de valores, atitudes, senso crítico e autonomia, mas agregando também benefícios motores, físicos, cognitivos e psicológicos, além dos sociais. O Coletivo de Autores (1992) recomenda que, quando se refere à cultura corporal, o gesto precisa ser considerado inserido no mundo histórico-cultural. Kunz (2004), por sua vez, indica a necessidade de reflexão crítica com racionalidade comunicativa e indivíduos atuantes no processo educacional.

Vale esclarecer que “as sequências de atividades de ensino-aprendizagem ou sequências didáticas são a maneira de encadear e articular as diferentes atividades ao longo de uma unidade didática” (ZABALA; ARNAU, 2010, p.147).

Zabala (1998) defende que para a formação integral dos indivíduos, devem ser considerados os aspectos conceituais, procedimentais e atitudinais. Nessa perspectiva, esses elementos nortearam os objetivos da sequência didática a ser descrita, para que realmente houvesse uma aprendizagem significativa.

É importante destacar que a possibilidade de um trabalho interdisciplinar vai ao encontro das discussões para a construção de um novo currículo para os cursos da Educação Profissional e Tecnológica (EPT). Assim, a aplicação ocorreu, coincidentemente, nos dois primeiros cursos do *campus* Campos Centro, com avanços nessa reformulação, em cumprimento à Resolução nº 29, de 14 de agosto de 2018 (IFFluminense), que aprovou as orientações normativas para a organização curricular da Educação Profissional integrada ao Ensino Médio.

A GPT pode atender à demanda de todos os cursos, pois o desafio neste planejamento consiste na criação de uma coreografia que represente o curso técnico – e não um tema da cultura nacional, como acontece oficialmente –, garantindo-se, assim, a adequação também em outros campi. Nas ações interdisciplinares, possibilita-se aos alunos uma revisão dos conteúdos trabalhados, e à pesquisadora, agregar conhecimentos sobre a área técnica envolvida.

São englobadas, nesse contexto, práticas da Ginástica Artística (GA), Ginástica Acrobática (GACRO), Ginástica de Academia e Dança, após as modalidades serem apresentadas aos alunos, juntamente com a GPT, que, nesse caso, não faz parte do conhecimento e prática das pessoas no geral, principalmente devido à sua característica de demonstração. Assim, “as diferentes formas de manifestação gímnica poderão, e deverão, ser tema das aulas de GG.” (AYOUB, 2013, p.87). E pelo fato de não haver um Código de Pontuação, como nas ginásticas competitivas, a GPT pode ser composta também por movimentos da dança, do circo, dos jogos e outros, além de possibilitar que os praticantes sejam de sexos e faixas etárias diferentes (SOARES; ALMEIDA; BORTOLETO, 2016).

Além das vivências mais específicas, as atividades de aquecimento e/ou volta à calma, com brincadeiras populares e dinâmicas, levam adolescentes a voltarem no tempo e experimentarem emoções significativas, com leveza e ludicidade.

A expectativa, por sua vez, configura-se como ponto-chave para essas práticas e para os debates, com diálogos promovidos em todas as aulas, sobre questões variadas e, assim, como preconizam Matsumoto e Ayoub (2016), construindo não somente uma ginástica para todos, mas com todos, com cada integrante do processo podendo se expressar, diante de sentimentos e necessidades do grupo.

A montagem coreográfica e os ensaios compõem momentos inusitados para os estudantes na Educação Física. Mostra-se extremamente rica a seleção dos movimentos, seu encadeamento e a representação do curso, em um clima agradável, para que o objetivo seja alcançado, segundo as habilidades de cada um da turma, favorecendo a inclusão de todos.

Portanto, na GPT, todas as barreiras são facilmente transpostas. Não há obrigatoriedade de materiais e podem ser utilizados os alternativos e os reciclados; não se preza a técnica, mas sim a experimentação; não se destaca a repetição, entretanto valoriza-se a criação; não se foca no trabalho individual, todavia no trabalho em equipe. Segundo Bratfische e Carbinatto (2016), "as adequações efetuadas que levam em conta o movimento e as possibilidades de execução do indivíduo contribuem de forma significativa para uma maior participação dos interessados na modalidade".

A sequência didática, adotada para o estudo nos cursos de Edificações e Mecânica, privilegiou perfis de turma completamente diferentes. A primeira turma tinha 32 alunos, com predominância do sexo feminino; a segunda, 16, com a maior parte de meninos. Na turma de Edificações, quase todos os alunos tinham 17 ou 18 anos e, na de Mecânica, as idades variavam entre 17 e 21 anos. Em uma das turmas, havia um aluno envolvido com o Grêmio Estudantil, enquanto nas duas, alguns já tinham trabalhos fora do ambiente escolar, o que mostrou uma sobrecarga, além da curricular. Era visível que muitos alunos se encontravam exaustos, o que podia ser percebido pelas expressões faciais, corporais e por suas conversas informais

Diante disso, a GPT encantou os estudantes. As atividades trouxeram leveza aos debates, os quais foram extremamente ricos na proposta de defesa de ideias. Proporcionaram diversão e aprendizagem em um clima agradável. Avivaram o desejo de práticas físicas dentro e fora da escola. Propuseram movimentos diversificados, criações e muito respeito na convivência.

A GPT, dessa forma, atende completamente às concepções da Educação Física na EPT, pois configura-se como componente de formação no processo educativo, por meio da atividade física.

ENCONTRO 1

CONHECENDO A GINÁSTICA

1. Local: Sala de Multiuso

2. Disciplina: Educação Física

3. Duração: Dois tempos de 50 minutos

4. Público-Alvo: Alunos de cursos técnicos integrados da Educação Profissional e Tecnológica

5. Materiais Utilizados: Aparelho de TV, notebook, colchonetes

6. Objetivos

a) Objetivo Conceitual:

- Identificar as características da GA, da GACRO, da Ginástica de Academia e da GPT.

b) Objetivo Atitudinal:

- Fortalecer a capacidade de debate, com senso crítico, relacionando a vida em sociedade ao esporte.

7. Desenvolvimento

- Proporcionar uma mostra de vídeos de GA, GACRO, Ginástica de Academia e, finalmente, de GPT; durante a qual os alunos poderão tecer comentários, e o professor, esclarecer dúvidas sobre as ginásticas. Seguem os links dos vídeos utilizados:

<https://www.youtube.com/watch?v=uhtKOPrc6L4>

<https://www.youtube.com/watch?v=W3uBUhXsCGY>

https://www.youtube.com/watch?v=lr7ou_EjcvQ&t=20s

https://www.youtube.com/watch?v=ydNnJ_D_ARk&t=113s

<https://www.youtube.com/watch?v=ijm2Aho2nCY>

<https://www.youtube.com/watch?v=DtwJHqVxbP8>

https://www.youtube.com/watch?v=n4aby-_5Pt0



Contemplação dos Vídeos

- Promover um debate sobre esportes considerados de elite e esportes populares, correlacionando-os à vida em sociedade.
- Apresentar a ideia central da sequência didática a ser desenvolvida e as ginásticas que serão abordadas, a fim de embasarem a criação coreográfica de GPT, que a turma deverá apresentar no último encontro.

Sugestões de Vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=EBgW8FyahDs>

<https://www.youtube.com/watch?v=16h0C-OhARY>

<https://www.youtube.com/watch?v=KZ3f-GBjmt8>

<https://www.youtube.com/watch?v=HKjkTjK0VpQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=fiNgC54yRW0>

<https://www.youtube.com/watch?v=SijfCWf16qY>

A gente não quer um negócio fácil.

Consideração do Aluno:

"A gente não quer um negócio fácil, a gente não sabe.

A gente quer o que a gente não sabe.

A gente quer aprender coisa nova."

ENCONTRO 2

COMEÇANDO A EXPERIMENTAR A GINÁSTICA

1. Local: Sala de Multiuso

2. Disciplina: Educação Física

3. Duração: Dois tempos de 50 minutos

4. Público-Alvo: Alunos de cursos técnicos integrados da Educação Profissional e Tecnológica

5. Materiais Utilizados: Tatame de EVA, colchonetes, colchão, rampa de espuma, step, cartaz com foto de esquema das inteligências múltiplas, caneta

6. Objetivos

a) Objetivo Conceitual:

- Distinguir os tipos de inteligências, segundo a Teoria das Inteligências Múltiplas.

b) Objetivos Atitudinais:

- Autoperceber-se como dotado de um ou mais tipos de inteligência em detrimento de outros e valorizar a si próprio por isso;
- Desenvolver atitudes de auxílio aos colegas, durante a execução de movimentos;
- Desenvolver o respeito à diversidade de habilidades físicas e de opiniões.

c) Objetivo Procedimental:

- Executar movimentos básicos da GA com e sem auxílio.

7. Desenvolvimento

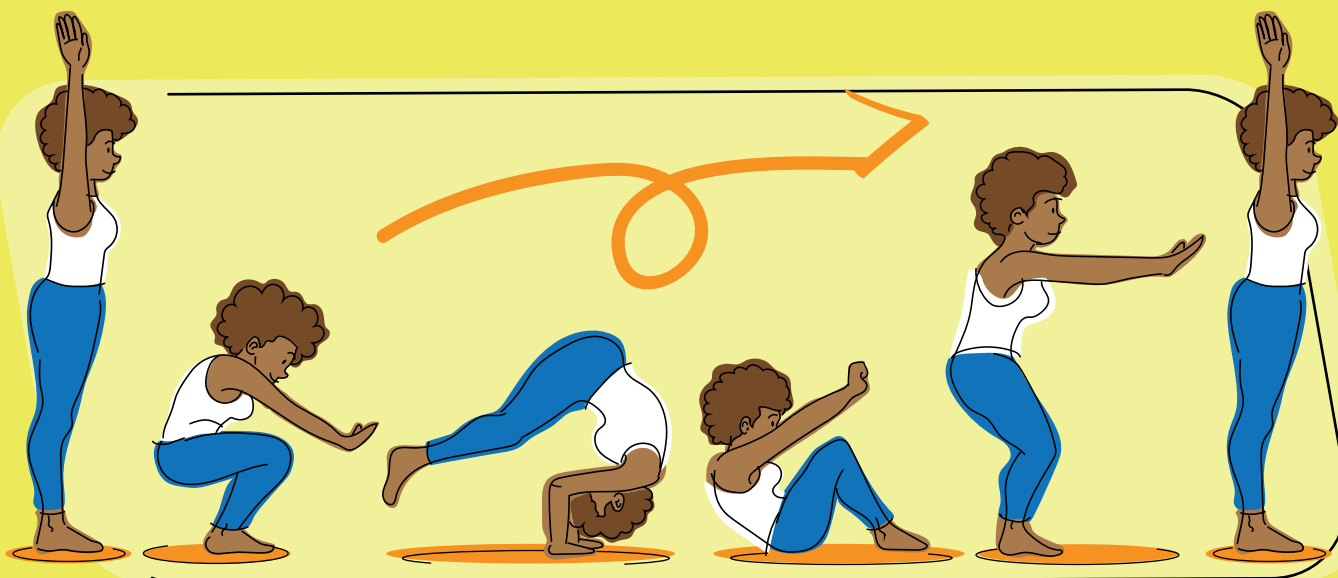
- Criar uma roda de conversa com uma análise das potencialidades distintas, enfatizando a Teoria das Inteligências Múltiplas¹, a partir da marcação por cada aluno, em uma figura com a classificação, da inteligência que julga possuir.
- Alertar sobre as vivências que estão por vir, destacando a relevância do auxílio aos colegas, os quais, assim como no caso das inteligências, possuem habilidades diferentes, sendo todos importantes.
- Propor a brincadeira popular "Carrinho de Mão", na qual um aluno, em decúbito ventral, apoia as mãos no chão estendendo os cotovelos, e o colega suspende suas pernas para ajudá-lo a se deslocar. Para que não seja enfatizada a competição, a turma deverá ordenar "seus carrinhos"

1 SMOLE, Kátia Cristina Stocco. **Múltiplas Inteligências na Prática Escolar**. Brasília: Ministério da Educação, Secretaria de Educação a Distância, 1999.

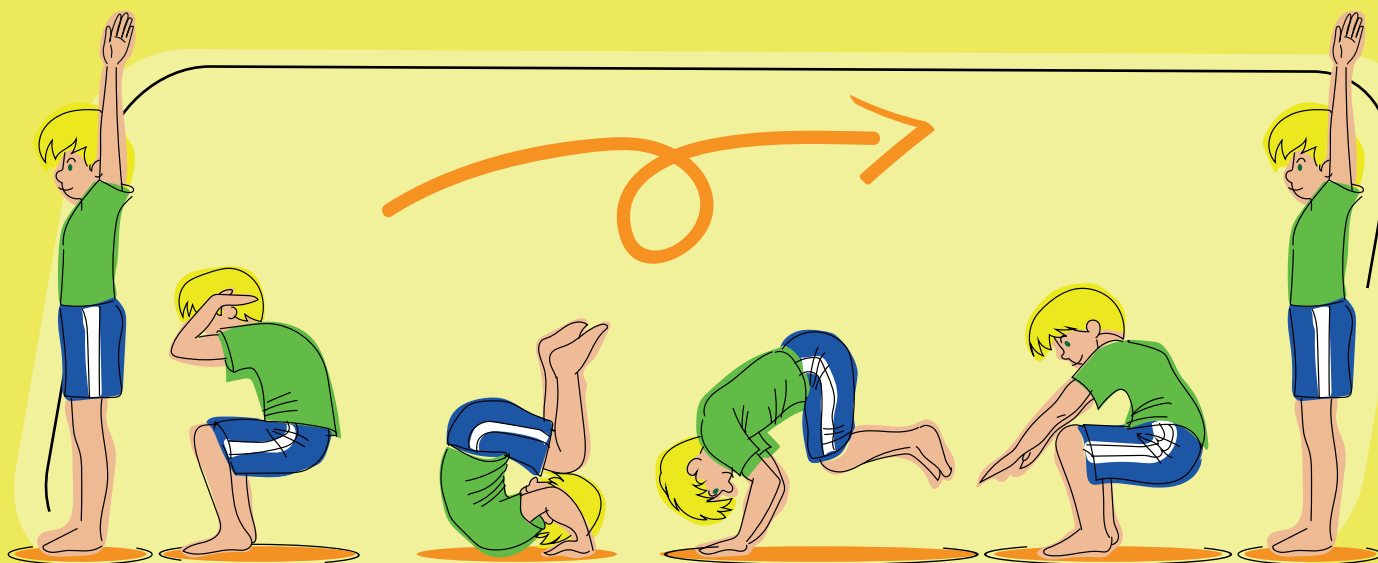
espaçando-se em um círculo para que a movimentação seja realizada no sentido horário. Cada dupla deverá ir para o ponto onde a da frente está posicionada e, só a partir de sua chegada, a próxima dupla poderá se deslocar da mesma forma. Isso deve acontecer até que todos os "carrinhos" cumpram a tarefa. Cronometrar o tempo da atividade completa a tornará mais divertida e desafiadora, pois poderá ser refeita para que a turma crie estratégias para a redução do tempo na rodada seguinte.

- Conduzir às vivências de movimentos da GA (rolamento para frente, rolamento para trás, parada de três apoios, parada de mãos, roda e rondada), expondo as formas corretas de auxílio para que ninguém se lesione.

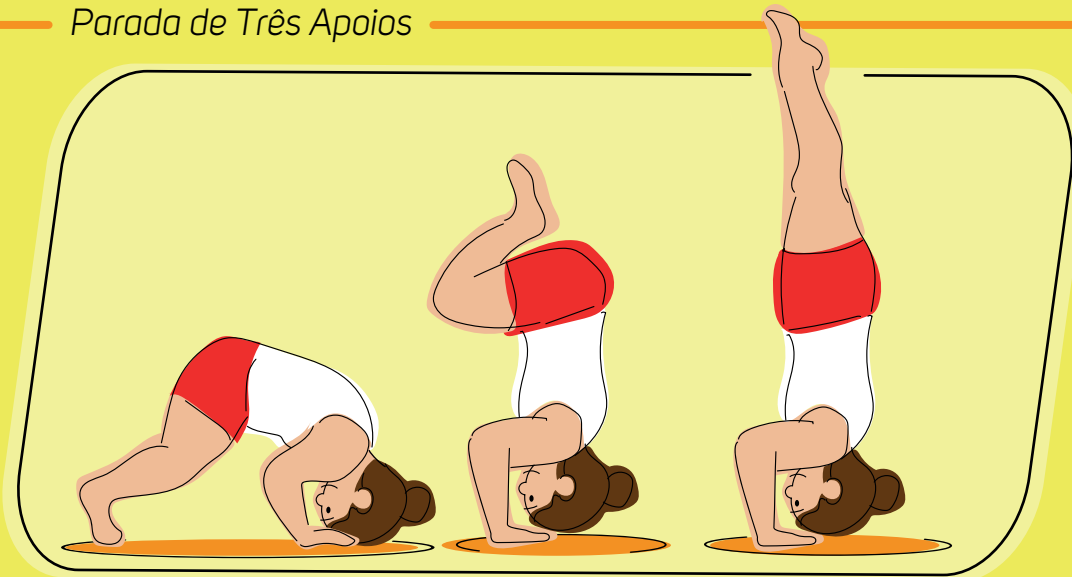
Rolamento para Frente



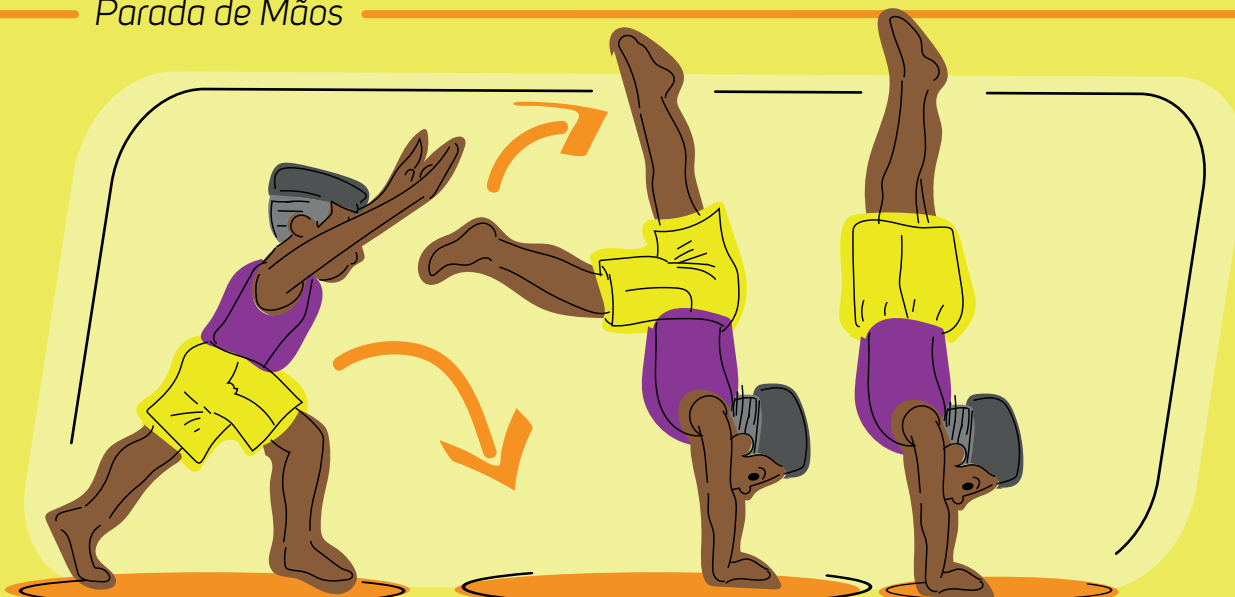
Rolamento para Trás



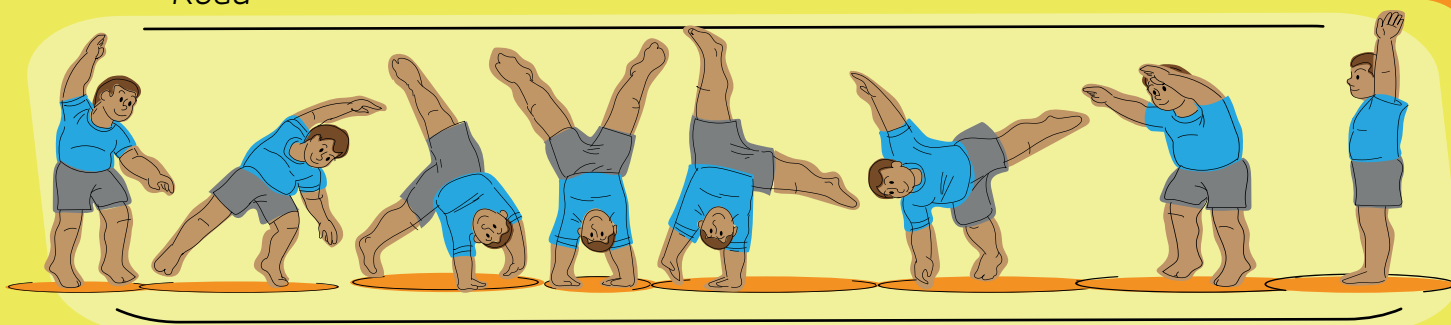
Parada de Três Apoios

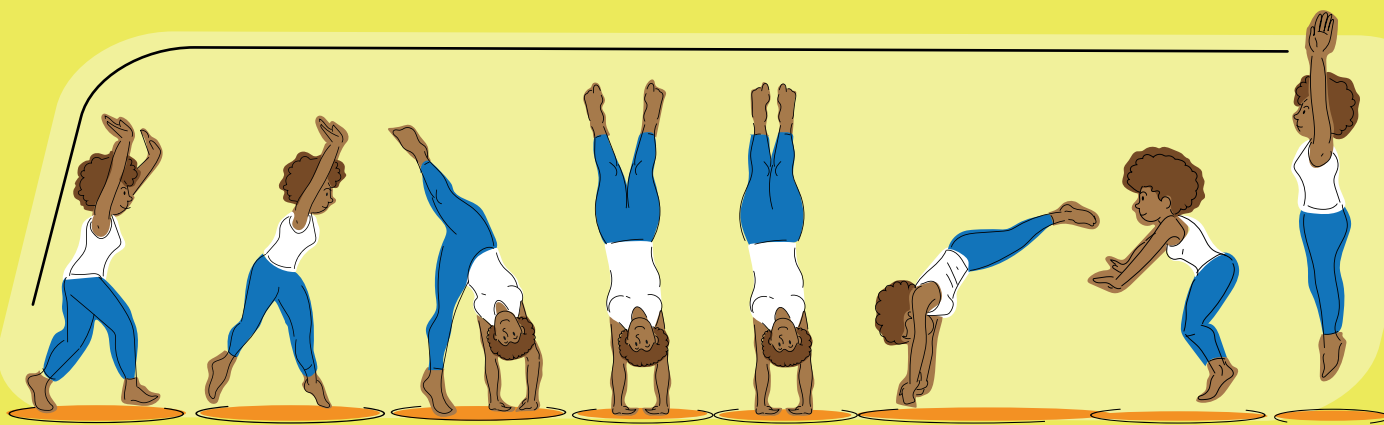


Parada de Mãos



Roda





- Promover um debate acerca das diferentes visões sobre um assunto aleatório, associando-as aos movimentos em posição invertida da GA trabalhados na aula, especialmente a parada de três apoios e a parada de mãos. É relevante que os alunos percebam a necessidade de respeito às opiniões alheias, mesmo quando diferem das deles.

Consideração da Aluna:

*Foi muito legal, professora!
"Foi muito legal, professora!
Nunca pensei que eu ia conseguir fazer isso aí: plantar bananeira."
Nunca pensei que eu ia conseguir fazer isso*

Consideração do Aluno:

*Professora, achei incrível! Foi diferente de tudo o que
"Professora, achei incrível! Foi diferente de tudo o que a gente já fez nas aulas de
Educação Física do IFF. E todo mundo participou, com suas dificuldades, com suas
facilidades... Só não consigo imaginar ainda como montar uma coreografia de Ginástica
para Todos, representando o curso de Mecânica. Mas a gente vai conseguir!"
para Todos, representando o curso de Mecânica. Mo*

ENCONTRO 3

VIVENCIANDO EQUILÍBRIO E FLEXIBILIDADE NA GINÁSTICA

1. Local: Sala de Multiuso

2. Disciplina: Educação Física

3. Duração: Dois tempos de 50 minutos

4. Público-Alvo: Alunos de cursos técnicos integrados da Educação Profissional e Tecnológica

5. Materiais Utilizados: : Faixas de papel, canetas pilot, fita adesiva, tatame de EVA, colchonetes, colchão

6. Objetivos

a) Objetivos Conceituais:

- Identificar temas que causam polêmicas na vida em sociedade;
- Compreender conceitos básicos da GA.

b) Objetivo Atitudinal:

- Desenvolver a criatividade e o senso crítico, posicionando-se com respeito às atitudes e pensamentos alheios.

c) Objetivo Procedimental:

- Vivenciar posições básicas de equilíbrio e flexibilidade da GA, conforme as capacidades individuais.

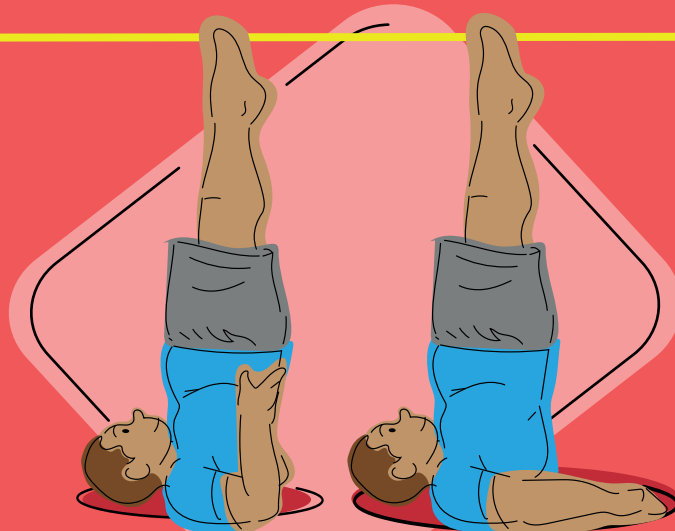
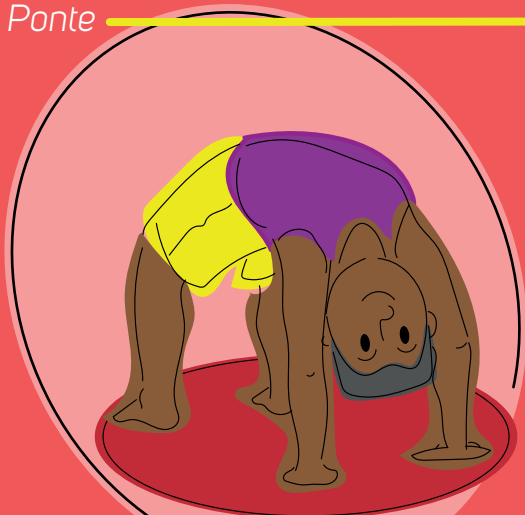
7. Desenvolvimento

• Entregar uma faixa de papel em branco para cada aluno escrever um tema, que segundo sua visão, configura-se como polêmico. Antes de sua chegada, entretanto, já deve estar afixada à porta da sala um cartaz com a orientação: "Escreva na faixa de papel um tema que divide opiniões na vida em sociedade." Devem-se deixar também disponíveis, próximas à entrada, canetas em uma boa quantidade e fita adesiva para a colagem das ideias na parede.

• Realizar um alongamento com exercícios diferentes e específicos para os elementos a serem abordados nessa aula. Instigar os alunos para que, em duplas, criem outros exercícios, que deverão ser realizados por toda a turma.

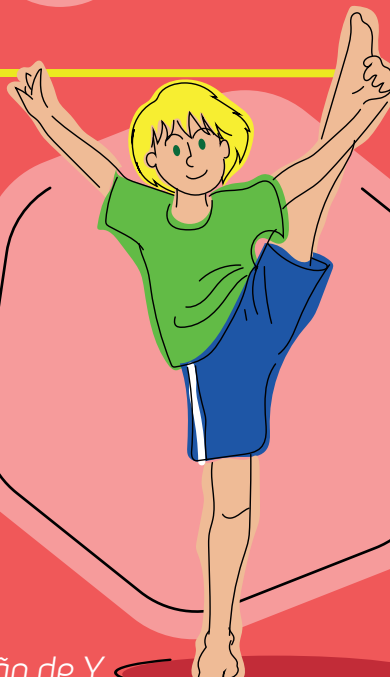
• Conduzir às vivências de posições de equilíbrio e de flexibilidade da ginástica (elementos – posição de Y, avião, ponte e vela).

Ponte



Vela

Avião



Posição de Y

- Propor a criação individual de uma sequência básica de ginástica com os movimentos e posições trabalhadas.
- Organizar uma roda de conversa sobre as diversas questões polêmicas listadas pelos alunos na primeira atividade desse encontro, levando-os a realizarem também uma associação entre os elementos da ginástica e os posicionamentos com relação a diversos assuntos. Enfatizar que, assim como na ginástica são realizados movimentos que exigem equilíbrio e flexibilidade, na vida em sociedade devem ser adotados posicionamentos com ações flexíveis e equilibradas.

Consideração da Aluna:

ginástica é menos obrigatória. Nos times, o professor tinha que obrigar a gente a fazer. Era cheio de regras. A ginástica não, a ginástica a gente faz porque gosta.

ENCONTRO 4

DESAFIANDO NAS PIRÂMIDES DA GINÁSTICA

1. Local: Sala de Multiuso

2. Disciplina: Educação Física

3. Duração: Dois tempos de 50 minutos

4. Público-Alvo: Alunos de cursos técnicos integrados da Educação Profissional e Tecnológica

5. Materiais Utilizados: Cartolinas, canetas pilot, folhas de papel sulfite impressas, tatame de EVA, colchonetes, colchão

6. Objetivos

a) Objetivos Conceituais:

- Reconhecer os desafios que a GACRO pode trazer;
- Identificar as posições (base, volante e intermediário) na GACRO, de acordo com as características dos atletas;
- Distinguir as pegas utilizadas na GACRO.

b) Objetivos Atitudinais:

- Desenvolver o respeito aos limites, assim como a capacidade de identificar potencialidades do outro;
- Enriquecer a percepção da importância do trabalho em grupo.

c) Objetivos Procedimentais:

- Experimentar diversas figuras e pirâmides da GACRO, conforme os limites de cada aluno;
- Montar novas figuras e pirâmides com criatividade.

7. Desenvolvimento

- Solicitar que se faça um registro em um quadro, nomeado como "Antes", das impressões causadas pelas figuras e pirâmides da GACRO afixadas à parede. O cartaz deverá ter espaço suficiente para que a turma se expresse sobre as sensações causadas, a partir da observação das imagens, que estarão expostas em um outro quadro próximo.

DUPLAS



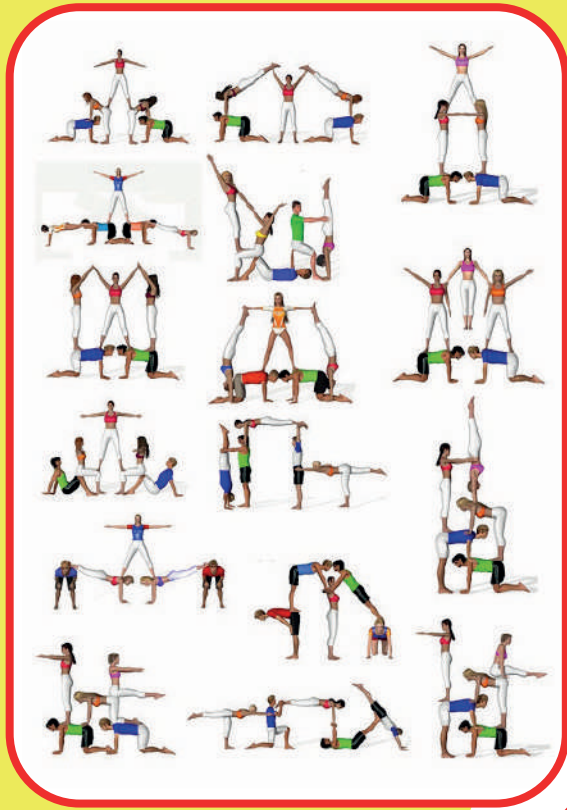
TRIOS



QUARTETOS



GRUPOS



- Explicar sobre as funções do volante, do intermediário e do base na GACRO e sobre as pegas utilizadas.
- Oportunizar uma recreação intitulada "Corrida das Cadeiras", na qual os alunos deverão se agrupar em trios, sendo que dois deles farão o papel de cadeiras, utilizando a pega entrelaçada, e o terceiro fará o papel de indivíduo, "sentando-se na cadeira" para ser transportado.
- Desafiar para a formação e criação de figuras e pirâmides da GACRO, a partir de imagens possíveis para duplas, trios, quartetos e grupos, afixadas à parede e distribuídas em apostilas. É necessário alertar para a necessidade de realizarem as montagens mais simples e menores primeiro para, posteriormente, aumentarem as formações.



Pirâmide no Curso de Mecânica

- Iniciar o registro (professor) e, possivelmente os alunos – se eles perceberem e decidirem também escrever –, no quadro "Durante", das frases ditas pelos jovens, enquanto acontecer a execução e criação de figuras e pirâmides.
- Propor a dinâmica "Espalda contra Espalda", orientando os alunos a se organizarem em duplas, sendo que todos devem estar sentados de costas para os colegas, com os braços entrelaçados, joelhos fletidos e pés apoiados no chão. Ao sinal do professor, os dois precisam se levantar sincronicamente para não se desequilibrarem. Depois, a tarefa deve ser executada em trios, quartetos e com toda a turma junta, passando a haver um desafio com a exigência de adoção de uma estratégia, que precisa ser percebida, para o cumprimento da tarefa.
- Incrementar uma rápida roda de conversa sobre os desafios das práticas propostas, importância do trabalho em grupo e necessidade de inclusão de todos.
- Estimular os alunos para que registrem no quadro "Depois", todas as sensações vividas após as atividades.

Consideração da Aluna:

"A sensação depois de realizar as atividades é de superação. Estou cansada, porém feliz."

ENCONTRO 5

CUIDANDO DA SAÚDE POR MEIO DA GINÁSTICA E DA DANÇA

1. Local: Sala de Multiuso

2. Disciplina: Educação Física

3. Duração: Dois tempos de 50 minutos

4. Público-Alvo: Alunos de cursos técnicos integrados da Educação Profissional e Tecnológica

5. Materiais Utilizados: Notebook ou celular e caixa de som

6. Objetivos

a) Objetivos Conceituais:

- Enumerar benefícios da prática da ginástica e do exercício físico em geral;
- Identificar características da Ginástica de Academia.

b) Objetivos Atitudinais:

- Ampliar a consciência sobre a importância de buscar uma boa qualidade de vida;
- Desenvolver a capacidade de se expor e de vencer os desafios.

c) Objetivo Procedimental:

- Vivenciar, dentro das possibilidades de cada um, movimentos de dança e de ginástica, reproduzindo e criando outros.

7. Desenvolvimento

- Organizar uma dinâmica de dança, intitulada "Máquina Humana", em que um aluno deverá se colocar como voluntário para criar um movimento no ritmo de uma música com batidas fortes. Essa criação deverá ser simples e repetida como se fosse uma alavanca. Os outros deverão fazer um movimento diferente e se posicionarem, um de cada vez, perto de um dos colegas que já estiverem formando a "máquina". Ao final, a turma representará, conseqüentemente, uma "máquina humana".



Dinâmica da "Máquina Humana"

- Oportunizar uma prática de Ginástica de Academia, com a criação, pelo professor, das primeiras séries, para que os alunos acompanhem ao som de músicas animadas. Depois, o docente deverá convidar um aluno para criar o próximo movimento, para a repetição pela turma. Esse também fará o mesmo convite, porém para outro colega, até que haja a formação de uma sequência de ginástica, com a colaboração de todos.
- Incrementar uma roda de conversa sobre a necessidade da prática de exercícios físicos para a saúde física e mental.
- Organizar uma dinâmica de dança, intitulada "Dança Espelhada", em que os alunos serão orientados a se agruparem em duplas, ficando um de frente para o outro. Um deles se colocará para ser uma pessoa realizando os movimentos de dança, enquanto o outro deverá acompanhar, como se fosse um espelho. Depois, os papéis devem se inverter. É interessante colocar uma música que tenha ligação com o curso técnico da turma.



Dinâmica da "Dança Espelhada"

Consideração do Aluno:

No começo, foi complicado esse negócio de ginástica na frente do espelho, mas depois a gente foi se soltando devagarzinho. Eu já sou solto mesmo, não faz diferença nenhuma. Mas eu tô falando do coletivo. Entendeu? Mas eu tô falando do coletivo. Entendeu?"

ENCONTRO 6

“INTERDISCIPLINARIZANDO” NO AMBIENTE TÉCNICO DO CURSO

1. Local: Oficinas e laboratórios dos cursos técnicos

2. Disciplina: Técnica e Educação Física

3. Duração: Dois tempos de 50 minutos

4. Público-Alvo: Alunos de cursos técnicos integrados da Educação Profissional e Tecnológica

5. Materiais Utilizados: Materiais e equipamentos do curso técnico

6. Objetivos

a) Objetivos Conceituais:

- Revisar os conteúdos das disciplinas técnicas;
- Relacionar movimentos das ginásticas semelhantes às ações das máquinas, ferramentas e/ou dos técnicos que as operam.

b) Objetivo Atitudinal:

- Otimizar a criatividade e a capacidade de respeitar as ideias dadas pelos colegas.

c) Objetivo Procedimental:

- Demonstrar, sob a supervisão do docente da área técnica, ações executadas nos laboratórios e oficinas.

7. Desenvolvimento

- Visitar os laboratórios e oficinas dos cursos técnicos para a identificação de pontos que podem ser estruturados na coreografia representando o curso. Essa ação deverá ser planejada e executada por um ou vários professores das áreas técnicas, sendo necessário um contato anterior para a explicação da proposta de GPT.
- Solicitar uma pesquisa de movimentos que possam representar o que for visto nos laboratórios e oficinas.



Visita às Oficinas (Mecânica)



Visita às Oficinas (Edificações)

Consideração do Professor da Área Técnica (Mecânica):

"Acredito muito na construção do conhecimento de forma integrada, reunindo saberes de todas as áreas, para produzir no aluno um raciocínio único e abrangente acerca de sua área de formação. Neste aspecto, foi um imenso prazer poder contribuir nesta iniciativa única, que reúne o lúdico ao conhecimento técnico, a sensibilidade à lógica!"

ENCONTRO 7

CRIANDO A COREOGRAFIA DE "GINÁSTICA PARA TODOS"

1. Local: Sala de Multiuso

2. Disciplina: Educação Física

3. Duração: Dois tempos de 50 minutos

4. Público-Alvo: Alunos de cursos técnicos integrados da Educação Profissional e Tecnológica

5. Materiais Utilizados: Papel, caneta, notebook ou celular e caixa de som

6. Objetivos

a) Objetivo Conceitual:

- Enumerar os pontos que podem ser coreografadas de forma a transmitirem a mensagem.

b) Objetivos Atitudinais:

- Potencializar o respeito às diferenças entre as pessoas no grupo e às possíveis lideranças que possam se destacar;
- Desenvolver atitudes de iniciativa e espírito cooperativo na adoção de estratégias para a resolução de problemas.

c) Objetivos Procedimentais:

- Vivenciar movimentos diversificados, conforme as necessidades da tarefa e estratégias adotadas;
- Planejar a construção coreográfica.

7. Desenvolvimento

- Organizar uma dinâmica, cujo nome é "Nó Humano". Para isso, os alunos devem ser orientados a fazerem um grande círculo, com todos de mãos dadas, ficando atentos a qual colega estão unidos à esquerda e à direita. Após serem alertados sobre isso, ao som de uma música, todos deverão caminhar livremente e, ao sinal do professor, formarão um bloco se aproximando de quem está na área central, mantendo a posição lateral, dorsal ou frontal (em relação ao centro) que estavam ao serem parados. Com a turma toda bem próxima, cada um deverá dar a mão direita a quem estava à sua direita e a mão esquerda a quem estava desse lado, formando-se, assim, um grande nó

humano. Posteriormente, todos deverão, sem soltar as mãos, voltarem à posição circular inicial (desatando o nó criado), conversando sobre as melhores estratégias para isso. Se o grupo tiver mais de 20 pessoas, torna-se mais interessante montar duas equipes para que a atividade não demore tanto.



Dinâmica do "Nó Humano"

- Providenciar um debate, baseado na dinâmica anterior, sobre a necessidade do trabalho em equipe e da liderança de alguns, além da montagem de estratégias para a consecução de objetivos.
- Solicitar que se inicie a montagem coreográfica de GPT, representando o curso técnico, com as ideias básicas e os pontos que deverão ser contemplados, segundo os alunos. Nesse momento, a turma formará grupos para as primeiras criações e, novamente, as equipes se estabelecerão como turma única para que as ideias sejam enumeradas, criando-se um roteiro das ações coreográficas.
- Desafiar a turma para que decida, para o próximo encontro, a música a ser utilizada na coreografia.

Consideração da Aluna:

"A ginástica, eu acho que inclui mais, todo mundo participa. Aqui é mais união para montar uma coreografia só. Em outros esportes, você não tem como colocar 32 alunos para jogar e sempre tem um time contra o outro." "Aqui é mais união para montar uma coreografia só. Em outros esportes, você não tem como colocar 32 alunos para jogar e sempre tem um time contra o outro."

1. Local: Sala de Multiuso

2. Disciplina: Técnica e Educação Física

3. Duração: Dois tempos de 50 minutos

4. Público-Alvo: Alunos de cursos técnicos integrados da Educação Profissional e Tecnológica

5. Materiais Utilizados: Tatame de EVA, colchonetes, notebook ou celular e caixa de som

6. Objetivos

a) Objetivo Conceitual:

- Revisar os conteúdos das disciplinas técnicas e relacioná-los aos movimentos da ginástica.

b) Objetivos Atitudinais:

- Desenvolver o senso crítico, a criatividade e a autonomia, durante os ajustes para uma melhor finalização da coreografia;
- Aprimorar a capacidade de trabalho em equipe e espírito de liderança.

c) Objetivo Procedimental:

- Construir novos movimentos e adaptar os já realizados nas aulas, sequenciando-os em forma coreográfica.

7. Desenvolvimento

- Dividir os alunos em equipes, ficando cada uma responsável pelo detalhamento dos movimentos das etapas do roteiro, criado no encontro anterior.

- O professor da área técnica irá sugerir, corrigir, relembrar, criar junto da turma para enriquecer a coreografia. Esse docente deve ser convidado com antecedência para esse encontro. É importante que as turmas sejam ouvidas para que sugiram os nomes dos professores.
- Encorajar os alunos a finalizarem a montagem coreográfica, aproveitando as ideias do professor que julgarem relevantes.



Visita do Professor de Mecânica



Visita do Professor de Edificações

Consideração do Professor da Área Técnica (Edificações):

"Achei a proposta incrível por conta do compromisso de trabalhar a integração com a formação técnica dos alunos dentro de uma disciplina propedêutica. Foi bastante visível o entusiasmo deles."

ENCONTRO 9

PRODUZINDO NA "GINÁSTICA PARA TODOS"

1. Local: Sala de Multiuso

2. Disciplina: Educação Física

3. Duração: Dois tempos de 50 minutos

4. Público-Alvo: Alunos de cursos técnicos integrados da Educação Profissional e Tecnológica

5. Materiais Utilizados: Tatame de EVA, notebook ou celular, caixa de som

6. Objetivos

a) Objetivo Conceitual:

- Associar os conceitos a serem transmitidos aos materiais e figurinos que deverão ser utilizados.

b) Objetivo Atitudinal:

- Desenvolver o senso crítico e a autonomia na composição acessória do figurino, maquiagem e materiais.

c) Objetivo Procedimental:

- Exercitar a sequência de movimentos construída.

7. Desenvolvimento

- Estimular o ensaio da coreografia anteriormente construída.



Ensaio da Coreografia de GPT

- Providenciar um horário extra de ensaio com reserva de espaço, caso os estudantes desejem. Essa atividade não é necessária, mas pode ser que a turma manifeste o desejo de ensaiar fora dos horários de aula de Educação Física.
- Organizar uma reunião para a definição de materiais, maquiagem e figurino para a apresentação do produto final da GPT, que acontecerá no décimo encontro.
- Desafiar para que os materiais sejam construídos em casa e levados no dia da apresentação.



Reunião para Decisões sobre a Apresentação

Consideração da Professora Proponente:

"Como docente do IFFluminense, tive a certeza, nesse dia, estando tão próximo do último encontro, que será maravilhoso desenvolver a sequência didática usando a GPTe dia, com turmas dos outros cursos neste campus e, assim, espero que seja implementada também por meus colegas nos outros campi."

ENCONTRO 10

APRESENTANDO E REPRESENTANDO A EPT NA GPT

1. Local: Sala de Multiuso

2. Disciplina: Educação Física

3. Duração: Dois tempos de 50 minutos

4. Público-Alvo: Alunos de cursos técnicos integrados da Educação Profissional e Tecnológica

5. Materiais Utilizados: Materiais de acordo com a montagem coreográfica, notebook ou celular e caixa de som

6. Objetivos

a) Objetivo Conceitual:

- Consolidar os conhecimentos acumulados sobre as ginásticas e expressões corporais diversificadas inseridas na GPT.

b)Objetivos Atitudinais:

- Demonstrar os valores desenvolvidos e necessários para a vida em sociedade;
- Atuar com autonomia nos casos imprevistos que, porventura, venham a acontecer.

c) Objetivo Procedimental:

- Apresentar a coreografia elaborada ao longo do processo de GPT, com movimentos harmoniosos, representando o curso técnico em que estão inseridos.

7. Desenvolvimento

- Planejar o espaço para a apresentação da coreografia de GPT, deixando disponíveis o aparelho de som e os outros materiais dos quais os alunos necessitem.

- Preparar a apresentação, permitindo que a turma leve colegas de outras turmas, funcionários e professores para filmar e/ou fotografar, caso desejem. É interessante convidar os professores que tiverem colaborado nas ações interdisciplinares.



Coreografia do Curso de Edificações



Coreografia do Curso de Mecânica

Consideração da Professora Proponente:

"Assumi o risco de propor um trabalho inovador, em que a competição não existe, em um cenário interdisciplinar, sendo totalmente inclusivo, visto que cada aluno, com suas características únicas, apropriou-se de um papel essencial para a construção da meta de todos."



Representação de Máquina do Curso de Mecânica

AYOUB, E. **Ginástica geral e educação física escolar**. 3ª ed. Campinas: Editora da Unicamp, 2013.

BRASIL, **Resolução nº 29, de 14 de agosto de 2018**. Aprova as orientações normativas para a organização curricular da Educação Profissional integrada ao Ensino Médio no IFFluminense, conforme o anexo a esta resolução. Campos dos Goytacazes (RJ): Instituto Federal Fluminense, 2018. Disponível em: <http://cdd.iff.edu.br/documentos/resolucoes/2018/resolucao-19>. Acesso em 20 ab. 2021.

BRATIFISCHE, Sandra Aparecida; CARBINATTO, Michele Viviene. Inovação e criação de materiais: em busca da originalidade na Ginástica para Todos. In: MIRANDA, Rita de Cassia Fernandes; EHRENBORG, Mônica Caldas; BRATIFISCHE, Sandra Aparecida (orgs.). **Temas emergentes em ginástica para todos**. 1ª ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2016. cap. 3, p. 77-102.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

KUNZ, Elenor. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. 6ªed. Ijuí: Unijuí, 2004.

MATSUMOTO, Marina Hisa; AYOUB, Eliana. Ginástica Geral na escola: uma proposta para todos. In: MIRANDA, Rita de Cassia Fernandes; EHRENBORG, Mônica Caldas; BRATIFISCHE, Sandra Aparecida (orgs.). **Temas emergentes em ginástica para todos**. 1 ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2016. cap. 4, p. 103-122.

SANTOS, José Carlos Eustáquio dos. **Ginástica Para Todos – elaboração de coreografias e organização de festivais**. 3ª ed. Jundiaí: Fontoura, 2017.

SAVIANI, Dermeval. **Pedagogia histórico-crítica: primeiras aproximações**. 11ª ed. rev., Campinas: Autores Associados, 2011.

SOARES, Daniela Bento; ALMEIDA, Tabata Larissa; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Autonomia, criatividade o processo de construção coletiva na Ginástica para Todos. In: MIRANDA, Rita de Cassia Fernandes; EHRENBORG, Mônica Caldas; BRATIFISCHE, Sandra Aparecida (orgs.). **Temas emergentes em Ginástica para Todos**. 1 ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2016. cap. 5, p. 123-152.

ZABALA, Antoni. **A prática educativa: como ensinar**; Trad. Ernani F da F. Rosa. Porto Alegre: Artmed, 1998.

ZABALA, Antoni.; ARNAU, Laia. **Como aprender e ensinar competências**. Porto Alegre: Artmed, 2010.



Ginástica para Todos:
**Proposta Inovadora,
Inclusiva e
Interdisciplinar**

Este guia pedagógico é resultado da paixão de uma docente pela "Ginástica para Todos" e que viu, na exigência do trabalho de dissertação de mestrado, a oportunidade de se realizar como mestra em Educação Profissional e Tecnológica, como professora de Educação Física e como ser humano que acredita na importância de contribuir para o desenvolvimento de jovens, não apenas como futuros profissionais, mas como pessoas inseridas no mundo.

