

SE MOVIMENTAR E GINÁSTICA GERAL: PRÁTICAS CORPORAIS

ESCHER, Camila Eduarda¹
FISCHER, Camila²

RESUMO

A Ginástica é uma prática que pertence à cultura de se movimentar, e o conhecimento a respeito da mesma no contexto escolar é previsto pelos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs). A Ginástica Geral se insere no cenário como a base de todas as ginásticas, pois não visa a competição e alto rendimento, prioriza o divertimento e o prazer de praticar, é possível para todos, independentemente da idade; e pode ser adaptada às condições disponíveis, proporcionando a participação e estimulando a criatividade. O trabalho se apresenta fundamentado em elementos da pesquisa-ação, de abordagem qualitativa, realizado em turmas do primeiro e segundo anos do Ensino Fundamental. Como meio de coleta de dados utilizou-se diversos materiais para a realização de atividades práticas com os alunos, obtendo diversos resultados das atividades propostas.

Palavras Chaves: Educação Física, Escola, Ginástica, Movimento

INTRODUÇÃO

O presente trabalho foi desenvolvido durante o componente curricular Movimento Humano na Educação Infantil e Anos Iniciais do Ensino Fundamental, ofertada no curso de Licenciatura em Pedagogia e Educação Física pela Universidade Regional do Estado do Rio Grande do Sul/UNIJUÍ, no segundo semestre de 2021. No decorrer deste trabalho será abordado o Se-Movimentar e Ginástica Geral.

A educação física tem um papel fundamental no desenvolvimento corporal das crianças na educação infantil, o se-movimentar e ginástica possibilita várias experiências como habilidades motoras básicas, movimentos fundamentais que irão auxiliar na construção de movimentos totais. Ensinar a habilidade de locomoção, manipulação e estabilização, trabalhar por exemplo, o circuito funcional com crianças, acompanhar o desenvolvimento das crianças, acompanhar o trabalho pedagógico realizado, desenvolvimento dos indivíduos, ao longo de sua vida escolar. O desenvolvimento da criança depende do contexto que ela está inserida, é importante o professor oportunizar um espaço e materiais necessários para aprimorar esses estímulos e entender no individual como está o desenvolvimento de cada criança. Através dos jogos e brincadeiras a criança vai se desenvolvendo, o movimento é essencial para a criança

¹ Acadêmica do curso de Educação Física da Unijuí. E-mail: camila.escher@sou.unijui.edu.br

² Acadêmica do curso de Educação Física da Unijuí. E-mail: camila.fischer@sou.unijui.edu.br

Segundo Vygotsky:

Há uma ‘zona de desenvolvimento proximal’, que se refere à distância entre o nível de desenvolvimento atual – determinado através da solução de problemas pela criança, sem ajuda de alguém mais experiente – e o nível potencial de desenvolvimento – medido através da solução de problemas sob a orientação de adultos ou em colaboração com crianças mais experientes.

É importante o profissional que for realizar a atividade com as crianças, conhecer e participar do projeto da escola, para adequar as práticas corporais, organizar e conhecer o espaço antecipadamente, conhecer os limites dos alunos e adaptar se necessário, elogiar os alunos com pequenas conquistas, realizar aulas inclusivas, envolver todos os alunos nas atividades.

A ginástica é classificada como condicionamento físico, de competição, de demonstração, de conscientização corporal e fisioterápicas. Na escola a ginástica não precisa ser de movimentos perfeitos, precisa ser a prática corporal, conhecimento sobre qualidade de vida, saúde e prevenção de doenças. Os professores podem desenvolver a ginástica de condicionamento físico e ginástica de conscientização corporal, ginástica de competição e ginástica demonstrativa.

DESENVOLVIMENTO

A seguir iremos apresentar a proposição das atividades que estão relacionadas a temática abordada, e que podem e devem ser adaptadas conforme o contexto e realidade de cada escola e/ou professor.

PROPOSTA DE ATIVIDADES

1ª Atividade pular corda

a) Objetivos: A atividade aborda conteúdos relacionados ao Ritmo e a Expressão Corporal. Mostra-se importante como forma de promover situações de ensino e aprendizagem ricas no sentido da construção de habilidades corporais básicas, no desenvolvimento de dinâmicas de produção em pequenos grupos. É interessante e divertida e leva a valorização da cultura lúdica tradicional de nosso país.

b) Faixa Etária: Anos Iniciais do Ensino Fundamental (6 a 10 anos)

c) Materiais necessários: Corda

d) Desenvolvimento: Realizar os movimentos básicos de saltar com um e dois pés, agachar, girar e equilibrar-se e suas relações com o ritmo em que esses movimentos são executados; Realizar os movimentos básicos de saltar com um e dois pés, agachar, girar e equilibrar-se e suas relações com o ritmo em que esses movimentos são executados; Projetar e construir sequências de movimentos levando em conta os seus limites corporais e os dos colegas.

2ª Atividade travessuras no circuito

a) Objetivos: Desenvolvimento motor, flexibilidade, agilidade, coordenação motora, estímulo e desenvolvimento cognitivo.

b) Faixa etária: Anos Iniciais do Ensino Fundamental (6 a 10 anos)

c) Materiais Necessários: Cordas, bambolês, cones, cabo de vassoura, cadeiras, garrafas pet.

d) Desenvolvimento: O professor deve montar pequenos obstáculos sob a forma de um circuito, utilizando diversos materiais como cordas, bambolês, cones, cabo de vassoura, cadeiras, garrafas pet, e orientando as crianças para o desafio do movimento, equilíbrio e conhecimento do próprio corpo, em que as crianças irão saltar, correr, abaixar-se, divertindo-se no processo, tanto individual quanto no coletivo. Adaptar a atividade em movimentos da ginástica. Sendo sempre necessário a supervisão do professor para evitar quaisquer lesões.

3ª Atividade amarelinha africana

a) Objetivos: Relembrar brincadeiras antigas, noções espaciais, desenvolvimento de motricidade e força.

b) Faixa etária: Anos Iniciais do Ensino Fundamental (6 a 10 anos)

c) Materiais necessários: Fita para desenhar a amarelinha e música.

d) Desenvolvimento: Apresenta a amarelinha africana, explique que neste jogo não se usa a pedrinha, somente o corpo e a marcação do ritmo para saltar. Desenhe um quadrado e o divida em 4 colunas e 4 linhas. É importante fazer quadrados pequenos, de acordo com o tamanho dos pés das crianças. Peça que duas crianças fiquem em lados opostos do grande quadrado, sendo uma em frente à outra. Uma delas deve fazer diversos movimentos, como saltar para frente, para trás ou para os lados, colocando um pé em cada quadrado e seguindo o ritmo de um tambor ou das palmas, e o colega deve seguir seus movimentos. A brincadeira termina quando parar a música.

4ª Atividade brincando com o bambolê

a) Objetivos: trabalhar a concentração, psicomotricidade, coordenação motora grossa, equilíbrio e persistência

b) Faixa etária: Anos Iniciais do Ensino Fundamental (6 a 10 anos)

c) Materiais necessários: Bambolê

d) Desenvolvimento: O aluno coloca o bambolê na cintura e o roda. Para mantê-lo girando, é preciso movimentar o quadril, como um rebolado. É possível também rodá-lo em outras partes do corpo: no pescoço, nos braços e nas pernas, além de jogá-lo para cima e tentar encaixar nos braços.

5ª Atividade e a bola rola e quica

a) Objetivos: Estimular a coordenação motora, garantindo os direitos de aprendizagem como, explorar, conviver, brincar e participar.

b) Faixa etária: Anos Iniciais do Ensino Fundamental (6 a 10 anos)

c) Materiais Necessários: Bolas, podendo ser de vários tamanhos, cores e materiais e potes coloridos.

d) Desenvolvimento: O professor deve criar situações em que as crianças se deslocam controlando uma bola: quicar, lançar, pegar. Podendo ser de forma coletiva ou individual, agregando na experiência, lançar, transferir as bolas para dentro de potes com cores diferentes. É possível também nesta vivência trabalhar massagem corporal entre as crianças, e cada um rolar a bola em seu corpo.

6ª Atividade rolamento para frente (cambalhota)

a) Objetivos: Desenvolver seu próprio ritmo, descobrir seu corpo,

b) Faixa etária: Anos Iniciais do Ensino Fundamental (6 a 10 anos)

c) Materiais necessários: Colchonete, tapete ou coberta.

d) Desenvolvimento: Em um espaço adequado e um colchonete as primeiras tentativas um responsável auxilia a criança, para o rolamento para frente não esqueça de reforçar que o queixo deve estar colado no peito.

7ª Atividade corrida do saco

a) Objetivos: Vivenciar a corrida de saco empregando a velocidade, o equilíbrio, a força e a agilidade.

b) Faixa etária: Anos Iniciais do Ensino Fundamental (6 a 10 anos)

c) Materiais: Saco

d) Desenvolvimento: As crianças devem vestir os sacos e esperar o apito, numa linha. Para começar a corrida, as crianças deverão segurar o saco com uma mão para evitar que o saco caia abaixo dos joelhos, e manter o equilíbrio com a outra para poder saltar ou pular. Durante todo o percurso da corrida, as crianças devem manter ambas pernas no saco até alcançar a linha de chegada. Perde quem se caia pelo caminho. Ganha quem chegar primeiro à linha de meta. É classificado quem alcança a linha de chegada.

8ª Atividade equilíbrio com objeto

a) Objetivo: Estimular o equilíbrio, atenção, concentração, noção espacial e corporal.

b) Faixa etária: Anos Iniciais do Ensino Fundamental (6 a 10 anos)

c) Materiais: Livro leve ou objeto pequeno

d) Desenvolvimento: Reserve o local para a atividade, longe de objetos que possam se machucar em caso de desequilíbrios. 2. Coloque o objeto leve ou objeto pequeno no topo da cabeça e incentive o caminhar, para levar até outro local. 3. Explique as regras para a criança, de forma clara e simples.

9ª Atividade andar entre fitas

a) Objetivo: Estimular o equilíbrio, a atenção e a noção de espaço

b) Faixa etária: Anos Iniciais do Ensino Fundamental (6 a 10 anos)

c) Materiais: Fitas

d) Desenvolvimento: Cole duas linhas de fitas coloridas no chão para simular uma barra de equilíbrio. Nas primeiras tentativas, posicione as fitas numa distância de quinze centímetros para que a criança tenha uma margem maior. Para aumentar o nível de dificuldade, deixe apenas 10 centímetros entre elas. A criança deve andar no espaço livre entre as fitas e, se encostar em uma delas, deve voltar ao início do caminho.

10ª Atividade imitando as figuras.

a) Objetivos: Desenvolvimento da criança, agilidade, equilíbrio.

b) Faixa etária: Anos Iniciais do Ensino Fundamental (6 a 10 anos)

c) Materiais Necessários: Desenhos com figuras de ginástica.

d) Desenvolvimento: Professor distribui figuras para os alunos, todos correm e quando o professor diz stop os alunos param e imitam a figura que ganhou, os alunos trocam entre eles as figuras e correm novamente até o professor dizer stop novamente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

A ginástica geral é uma série de exercícios com grandes números de repetições, trabalhando com grupos musculares diferentes. A ginástica geral tem um importante papel no desenvolvimento motor de todas as crianças, auxilia no desenvolvimento de atividades gerais nas escolas, quanto na sua rotina diária, contribuindo para melhorar e manter a qualidade de vida social.

Para Moreira (1995, p. 85):

A criança é movimento em tudo o que faz, pensa e sente. O seu corpo presente é ativo em todas as situações e em todos os momentos. Ele, o corpo, dialoga o tempo todo com todos que o cercam. Desde uma brincadeira como pega-pega, até as formações em roda ou em colunas, posso notar que o corpo, por meio dos movimentos, denota sentimentos e emoções.

O se-movimentar e ginástica contribuem para o desenvolvimento da criança em seus diversos aspectos, seja no desenvolvimento motor ou nas múltiplas formas de comunicação, expressão, criação e compreensão dos diferentes espaços. O professor precisa explorar movimentos, gestos, sons, formas, texturas, cores, palavras, emoções, transformações, relacionamentos, histórias, objetos, elementos da natureza, ampliando seus saberes.

É importante que os educadores estejam atentos aos materiais pedagógicos que irão utilizar, oferecer um brinquedo para além da faixa etária da criança pode provocar reações adversas em quem brinca e em quem observa a brincadeira.

REFERÊNCIAS

GONZÁLEZ, Fernando; DARIDO, Suraya; OLIVEIRA, Amauri. Ginástica, dança e atividades circenses. Maringá. 2014.

MOREIRA, W. W. (Org.). Corpo presente. Campinas: Papyrus, 1995

VYGOTSKY, L.S. Pensamento e linguagem. Trad. M. Resende, Lisboa, Antídoto, 1979. A formação social da mente. Trad. José Cipolla Neto et alii. São Paulo, Livraria Martins Fontes, 1984.