

Acesse o plano através desse link:

<https://planosdeaula.novaescola.org.br/fundamental/2ano/educacao-fisica/ginastica-geral-combinando-e-experimentando-novos-movimentos-/6556>

Plano de aula

Plano de aula: Ginástica geral: combinando e experimentando novos movimentos

Assuntos relacionados: [Ensino remoto](#) [Educação empreendedora](#)

Por: **Daiana Silva**.

Habilidades BNCC

- **(EF12EF07)** Experimentar, fruir e identificar diferentes elementos básicos da ginástica (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais) e da ginástica geral, de forma individual e em pequenos grupos, adotando procedimentos de segurança.
- **(EF12EF08)** Planejar e utilizar estratégias para a execução de diferentes elementos básicos da ginástica e da ginástica geral.
- **(EF12EF09)** Participar da ginástica geral, identificando as potencialidades e os limites do corpo, e respeitando as diferenças individuais e de desempenho corporal.

Objetos de conhecimento

Ginástica geral

Objetivos de aprendizado

- Experimentar diferentes elementos da ginástica, como equilíbrios, saltos, giros, rotações e acrobacias.
- Vivenciar práticas da ginástica geral individualmente e em pequenos grupos.
- Planejar estratégias coletivamente para a execução de diferentes elementos da ginástica geral.
- Adotar procedimentos de segurança individuais e coletivos na execução de elementos da ginástica geral.
- Identificar as possibilidades e os limites do corpo, respeitando as diferenças individuais de desempenho corporal.

Competências gerais

1. Conhecimento
8. Autoconhecimento e autocuidado

Passo a passo

Materiais sugeridos

- Folhas de papel A4 ou o próprio caderno dos estudantes.
- Lápis e/ou canetas.
- Celular e/ou material para registro, se assim for possível.
- Materiais diversos para a realização de diferentes experiências corporais, de acordo com a disponibilidade de oferta em seu contexto profissional (exemplo: bancos, colchões, colchonetes, tatames, bolas, fitas, arcos, cordas, cones, vassoura, garrafas pet, latas, caixas de papelão etc.).

Aqui trazemos algumas sugestões de materiais. De acordo com a sua realidade, utilize materiais similares, alternativos ou adaptados para a prática.

Conversa inicial

Essa atividade inicial tem dois objetivos importantes para a prática docente: 1. realizar uma avaliação diagnóstica, explicitando os entendimentos dos estudantes sobre formas de se equilibrar, saltar e girar, dentre outros elementos constituintes da ginástica geral. Essa avaliação é fundamental para o entendimento dos conhecimentos prévios dos estudantes e para coerência do planejamento das aulas subsequentes; e 2. convidar os estudantes à aprendizagem desse objeto de conhecimento, por meio de uma prática de caráter lúdico e experimental, valorizando a experiência corporal como fundamental aos processos de construção de conhecimento. Desse modo, sugerimos que a aula se inicie com uma atividade prática na qual os estudantes irão experimentar movimentos gímnicos. Sugerimos o “Pega-pegas da floresta”:

Inicialmente, em uma roda de conversa, os estudantes devem escolher três animais e identificar como esses animais se movimentam, como saltar, girar, rotacionar, rastejar ou equilibrar. Assim que a turma eleger os três animais que serão representados no jogo, cada estudante deverá escolher o animal que gostaria de representar. Trata-se de um pega-pegas individual, em que cada estudante é pegador e fugitivo ao mesmo tempo. Peça aos estudantes que se locomovam livremente pelo espaço, de acordo com as características do animal escolhido, e ao sinal, que consiste em dizer a frase “FLORESTA MALUCA!!!” – os estudantes devem encostar (pegar) nos colegas que representam animais diferentes do seu, transformando-os no mesmo animal que o pegador representa. Essa atividade pode ser organizada em rodadas, em que toda vez que o professor falar “FLORESTA MALUCA!!!”, os estudantes jogam o pega-pegas, e quando o professor disser “PAZ NO REINO”, eles apenas podem se locomover pelo espaço imitando o animal escolhido/transformado na última rodada. Comente com os estudantes que os animais escolhidos devem incluir todos na sala. Procure estimular os estudantes a variar as

experiências trazendo outros animais que conhecem e que realizam movimentos mais desafiadores. Do mesmo modo, podem escolher animais lentos, que devem ser agrupados em uma mesma experiência, como, por exemplo, tartaruga, bicho preguiça e caracol.

Ao representar as formas de locomoção dos animais escolhidos e poder transitar por diferentes performances, os estudantes dialogam com os princípios da ginástica, valorizando aqueles movimentos em que se sentem seguros e motivados a executar.

Aos estudantes que possam ter qualquer dificuldade de locomoção, sugira outras possibilidades de movimento, respeitando seus próprios limites e valorizando suas potencialidades. O reconhecimento das possibilidades e limites do corpo é fundamental para a autopercepção e também para o exercício da empatia.

Se julgar interessante, faça uma breve conversa com os estudantes questionando-os sobre as dificuldades em realizar movimentos, os desafios e a importância de respeitar os próprios limites e os dos colegas. Comente com os estudantes que irão retomar a aprendizagem sobre uma prática corporal que também propõe muitos desafios: a ginástica.

Atividade

Atividade 1 - Circuito de ginástica

Nesta atividade, proponha a vivência de três momentos: um para cada elemento básico da ginástica.

Momento equilíbrio

Conduza a exploração das possibilidades de equilíbrio dos estudantes como, por exemplo:

- Equilíbrios com o próprio corpo

Manter-se equilibrado em quatro apoios, três apoios, dois apoios e um apoio. Além disso, explore diferentes superfícies e elementos (apoiar-se no chão, em um banco, no colchão ou outro implemento de base instável).

- Equilíbrios com materiais

Utilizar diversos materiais disponíveis na escola, como cabo de vassoura, bolas, cones, garrafas pet, latas, cordas, caixas de papelão. Os estudantes devem equilibrar os objetos com uma das mãos, com as duas mãos, com os pés, com a cabeça, com o ombro, com o tronco, com a barriga, com os joelhos, explorando os segmentos corporais e utilizando um ou mais materiais ao mesmo tempo.

Ao final das práticas, os estudantes devem escolher um movimento de equilíbrio que mais gostaram de fazer.

Momento saltos

Orientar os estudantes a experimentarem diferentes tipos de saltos: para frente, para trás, saltos com distância, saltos com altura, saltos estendidos, carpados, grupados.

Os estudantes devem escolher um movimento de salto que mais gostaram de fazer. Em seguida, peça-lhes para unir os dois movimentos escolhidos: equilíbrio + salto.

Momento giros e rotações

Possibilite a experimentação de diferentes giros e rotações, explorando as angulações (360 graus/180 graus), a lateralidade (girar para a esquerda e para a direita) e os eixos (longitudinal e transversal), os rolamentos para frente, para trás e lateral.

Os estudantes também devem escolher um movimento de giro ou rotação e unir-se aos dois movimentos escolhidos anteriormente: equilíbrio + salto + giros e rotações.

Em todos os momentos é interessante que os estudantes experimentem a realização das atividades tanto individualmente quanto em duplas ou pequenos grupos, observando as semelhanças e diferenças em fazer o mesmo salto ou o mesmo giro sozinho e acompanhado. Dessa forma, estipule um tempo para que os estudantes possam explorar cada um dos momentos e valorize, a todo momento, o respeito aos limites corporais e às regras de segurança.

Atividade 2 - Mini-apresentação

Em um segundo momento, organize com os estudantes uma breve apresentação, composta pelos movimentos que escolheram. Deseja-se que os estudantes identifiquem que as ginásticas utilizam diferentes elementos comuns unidos para compor uma coreografia. Após as apresentações individuais, solicite aos estudantes que se dividam em duplas. Os dois estudantes compartilham a sua sequência e devem realizar os movimentos juntos, verificando se são necessárias adaptações para que ambos cumpram o desafio. De acordo com a característica da turma, pode-se ampliar para trios ou quartetos. É fundamental que os estudantes escolham movimentos que todos e todas se sintam confortáveis e confiantes em realizar. O respeito aos limites e potências do próprio corpo e do corpo do outro são regras inegociáveis neste processo.

Reserve um momento para a apresentação, primeiro individual, depois em duplas e depois em grupos maiores. É importante que os estudantes experimentem o protagonismo e a responsabilidade em mostrar o que produziram, mas que não sejam expostos para isso. Caso considere pertinente, os grupos podem se apresentar cada um por vez, tomando os devidos cuidados para que seja um espaço seguro de acolhimento e empatia. Se houver recursos específicos para tal, grave em vídeo as apresentações e registre-as para que, em outro momento, os estudantes possam se assistir executando suas partituras.

Momento da reflexão

Nesse momento, organize os estudantes novamente em uma roda de conversa e retomam em conjunto algumas questões vivenciadas durante o percurso, tais como:

- *Gostaram das atividades?*
- *Quais foram as sensações em montar uma mini-apresentação em conjunto com os colegas?*
- *Quais movimentos puderam praticar nas atividades?*
- *Todos conseguiram participar da aula?*
- *Quais estratégias utilizaram para que todos pudessem experimentar os movimentos da ginástica?*
- *Como foi criar com os colegas jeitos diferentes de realizar os movimentos para que todos conseguissem participar?*
- *Quais foram os cuidados necessários para manter a segurança de todos durante a prática?*

Após cada uma das perguntas, permita aos estudantes exporem as suas impressões. Verifique a necessidade de se utilizar outros recursos para que todos compreendam o momento de reflexão, como, por exemplo: utilizar imagens, textos ou realizar uma breve demonstração.

Sistematizacao do conhecimento

Explique aos estudantes que a ginástica geral possibilita a experiência de muitos movimentos. Alguns são mais fáceis, outros são mais difíceis. Também existem pessoas que têm mais facilidade em realizar alguns movimentos, mas que o importante é que todos sempre procurem participar das atividades, experimentando os desafios de forma segura e atenta, respeitando os seus limites e os limites dos colegas. Comente que algumas vezes existem colegas que se sentem inseguros e que devemos ajudá-los sempre que possível.

Além disso, valorize as condutas positivas e o exercício da autonomia dos estudantes, que se organizaram para a elaboração de uma coreografia e fizeram uma mini-apresentação para a turma, exercitando valores morais como superação, coragem e responsabilidade. É importante também considerar que o sucesso e o fracasso são oportunidades de aprendizado, e, portanto, a participação na aula é fundamental para essas experiências.

Registro e avaliacao

Como registro e avaliação da aula, peça aos estudantes para realizar um desenho que mostre a sua apresentação em conjunto com um ou mais colegas. Além disso, caso sejam alfabetizados, devem escrever abaixo do desenho:

Nessa aula eu aprendi _____.

Ao final da entrega, é importante dar *feedback* aos estudantes, considerando os seus registros. Pontue sobre seus avanços e o que precisam fazer para se desenvolverem cada vez mais.

Barreiras

Barreiras

- Excluir estudantes das atividades em nome de uma suposta segurança.

- Exigir que realizem com a mesma técnica os movimentos propostos nas vivências.
- Valorizar as apresentações pela performance técnica.

Sugestões para eliminar ou reduzir as barreiras

- Adaptar as atividades para que todos participem.
- Possibilitar que realizem os movimentos a partir das suas potencialidades.
- Valorizar o processo e engajamento para a elaboração das apresentações.

Desdobramentos

Uma vez que os estudantes puderam experimentar diferentes elementos das ginásticas, planejar estratégias para a execução dos movimentos e participar individualmente e coletivamente da ginástica geral, proponha que eles investiguem possibilidades de vivenciar os objetivos da aula criando as apresentações com a inclusão de implementos, complexificando ainda mais a tarefa.

Para tal, a depender dos materiais disponíveis em seu contexto, permita aos estudantes explorar diferentes objetos, como: cordas, bolas, fitas, arcos. Proponha-lhes realizar combinações entre os implementos e os elementos da ginásticas, como, por exemplo: arco com giro, com salto, com rolamento e com equilíbrio.

Ensino remoto

Inicie com os princípios e objetivos da **Conversa Inicial**, porém com as alterações e adaptações que indicaremos a seguir. Solicite aos estudantes escolher um animal e identificar os movimentos que esse animal realiza. A partir daí, fale com os estudantes sobre a ginástica geral em si, que ela exige muito em seus movimentos dos segmentos corporais como cabeça, membros superiores e inferiores, tronco e pescoço, das estruturas corporais, principalmente de músculos, ossos e articulações. Dessa forma, podemos perceber que para nos movimentar na ginástica, empregamos força muscular, resistência, potência, agilidade, flexibilidade, entre outras capacidades físicas. Reforce junto aos estudantes que, assim como nos movimentos dos animais que eles citaram e requerem equilíbrio, saltos, giros, rotações, acrobacias, entre outros, com a ginástica geral acontece a mesma coisa. Pergunte-lhes se conseguem reproduzir os movimentos dos animais que eles escolheram? Em quais tarefas do dia a dia esses movimentos estão presentes? Ao realizar esses movimentos que também estão presentes na ginástica geral, quais os benefícios eles acreditam acontecer nos seus movimentos do cotidiano?

Explique aos estudantes as características dos movimentos de rotação, giro, saltos, acrobacias e o que mais julgar necessário. Solicite-lhes, num primeiro momento, que eles criem um movimento com cada um desses elementos para apresentar para a classe num momento coletivo em que estiverem todos conectados. Num segundo momento, peça-lhes para criar um movimento em que estejam

presentes todos elementos (equilíbrio, salto, giros e rotações, se puder, acrobacias também) e não precisa ser necessariamente nessa ordem.

Comunique-os de que, assim que retornarem às aulas presenciais, irão separar-se em grupos e utilizar esses movimentos criados para realizar uma grande coreografia.

Sobre o plano

Este plano de atividade foi elaborado pelo time de autores NOVA ESCOLA.



Autor: Daiana Silva

Coautor: Laércio de Moura Jorge

Mentor: Ricardo Yoshio

Especialista da área: Luis Henrique Martins Vasquinho