

**PROPOSTA DE INCLUSÃO DA GINÁSTICA GERAL**  
**(Ginástica para Todos)**  
**NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.<sup>1</sup>**

**PROPOSAL FOR INCLUSION OF GENERAL GYMNASTICS (Gymnastics for All) IN THE  
LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION SCHOOL.**

**Rocha C.G.R, Menezes L.M, Rocha M.B, Costa W.S<sup>2</sup>**

**RESUMO**

As ginásticas são técnicas de trabalho corporal que, de modo geral, assumem um caráter individualizado com finalidades diversas. Uma vez problematizada dentro do contexto das aulas de Educação Física escolar, a ginástica tem como um de seus objetivos proporcionar ao aluno o seu auto conhecimento corporal promovendo assim a sua autonomia motora. Devido às ocorrências históricas em que o eixo temático da ginástica foi submetido, foi despertada a curiosidade em saber o porquê esta prática vem sendo cada vez mais esquecida dentro da gama de conteúdos das aulas de Educação Física escolar. Visando sanar essa deficiência, o estudo irá mostrar várias experiências realizadas com a ginástica geral (ginástica para todos) a fim de indicar os caminhos que educador físico deve seguir para que desta forma haja a disseminação deste conteúdo dentro das aulas de Educação Física. Contudo, o presente trabalho de revisão bibliográfica tem como objetivo o resgate desta tão importante ferramenta educacional, desenvolvendo assim uma proposta de aplicação teórica e prática dos fundamentos da ginástica geral (ginástica para todos) dentro do contexto das aulas de Educação Física escolar, contribuindo desta forma para o aperfeiçoamento profissional dos professores de Educação Física.

**Palavras-Chave:** *ginástica escolar; criança; esporte.*

**ABSTRACT**

The gymnastics are technical body of work that, in general, are an individual character with different purposes. Once experienced within the context of physical education classes in school, the gym has as one of its objectives to provide its student body self knowledge thus promoting their autonomy motor. Due to historical events in which the thematic axis of gymnastics was referred, was aroused the curiosity to know why this practice has been increasingly forgotten within the range of content of physical education classes in school. To remedy this shortcoming, the study will show several experiences with the general gymnastics (gymnastics for all) in order to indicate the ways that physical educator should follow this way so that there is the spread of this content within the lessons of Physical Education. However, this work of literature review aims to the rescue of this important educational tool, thus developing a proposal for the application of theoretical and practical foundations of general gymnastics (gymnastics for all) within the context of physical education classes in school, thus contributing to the training of teachers of Physical Education.

**Word-key:** *school gymnastics, child, sport.*

---

<sup>1</sup> Artigo apresentado à disciplina **Metodologia do Trabalho Científico II**, sob orientação da Professora Elenice Faccion.

<sup>2</sup> Acadêmicos do curso de Educação Física da **UNIVERSIDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS** – **UNIPAC**, Faculdade de Educação e Ciências Sociais de Ribeirão das Neves, MG.

## 1.0 INTRODUÇÃO

A ginástica é um termo amplo que pode abarcar uma infinidade de práticas corporais, que incluem desde as atividades físicas, com ou sem material, praticadas informalmente, sem sistematização, até os exercícios físicos, praticados regularmente e de forma sistemática, com controle de intensidade, duração, e intervalo, como a caminhada, as corridas e a musculação. Nesse contexto estão incluídas também as ginásticas desportivas, todas elas já esportivizadas, como a Ginástica Geral (Ginástica para Todos), Artística, Rítmica, Aeróbica, Acrobática e de Trampolim. Todas elas têm em comum a “arte de exercitar o corpo”.

As ginásticas são técnicas de trabalho corporal que, de modo geral, assumem um caráter individualizado com finalidades diversas. Por exemplo, pode ser feita como a preparação para outras modalidades, como relaxamento, para manutenção ou recuperação da saúde ou ainda de forma recreativa, competitiva e de convívio social. Envolvem, ou não a utilização de materiais e aparelhos, podendo ocorrer em espaços fechados, ao ar livre e na água. Cabe ressaltar que é um conteúdo que tem uma relação privilegiada com “Conhecimentos sobre o corpo”, pois, nas atividades ginásticas, existem várias técnicas de ginástica que trabalham o corpo de modo diferente das ginásticas tradicionais (de exercícios rígidos, mecânicos e repetitivos), visando à percepção do próprio corpo: ter consciência da respiração, perceber relaxamento e tensão dos músculos, sentir as articulações da coluna vertebral (BRASIL, 1998, p 48)<sup>1</sup>

A prática da ginástica durante as aulas de Educação Física escolar está praticamente extinta, devido à uma série de fatores que dificultam o desenvolvimento desse eixo temático. A ginástica é, portanto, um conhecimento identificador da área da Educação Física, devendo ser problematizado no currículo tanto na sua fase inicial (educação infantil) quanto na sua fase final (ensino médio).

A ginástica geral na escola pode se dar por meio de diversas manifestações gímnicas, mas neste estudo escolhemos a (ginástica para todos) porque a vemos como uma forma especial de educar, uma vez que ela não é estilizada.

Por não ter uma finalidade competitiva, a motivação acontece pela auto-superação, e não pela superação do outro. Ela possibilita o desenvolvimento de trabalhos com grupos mistos ou heterogêneos, em termos de desempenho e habilidades.

O estudo e a vivência da ginástica geral envolvem o conhecimento sobre as diversas formas de exercitar e conhecer o próprio corpo. Por isso, consideramos a ginástica uma prática cultural, legítima de ser problematizada e vivenciada nas aulas de

---

<sup>1</sup>BRASIL. **Parâmetros curriculares nacionais**: Educação Física. Brasília: MEC: Secretaria de educação fundamental, 1998.

Educação Física.

A ginástica geral tem como objetivo o resgate da prática dos atos gímnicos numa perspectiva inclusiva, incentivando a descoberta de novas possibilidades de movimento corporal com ou sem a utilização de aparelhos ou materiais alternativos.

Sendo assim, o estudo de revisão bibliográfica tem como objetivo mostrar diversas propostas pedagógicas indicando os caminhos que o professor de Educação Física poderá tomar para que o eixo temático da ginástica seja resgatado dentro do contexto das aulas de Educação Física escolar. Portanto, após a análise bibliográfica, foi confeccionada uma proposta teórica e prática levando ao conhecimento do educador físico as maneiras em que se pode trabalhar com ginástica geral (ginástica para todos) desde o ensino infantil até o ensino médio.

## 2.0 DESENVOLVIMENTO

### 2.1 HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA E ORIGENS DA GINÁSTICA.

Durante muito tempo as aulas de Educação Física na escola foram sinônimas de aula de ginástica, prática que fundamentava a inclusão da Educação Física no currículo escolar, tendo como discurso principal a promoção da autonomia motora e formação humana do educando.

Resende<sup>4</sup> enfatiza que a importância da Educação Física para o processo de formação global do homem vêm travando uma luta histórica que, até a década de setenta, se dava no sentido de introduzir e fazer cumprir de fato a obrigatoriedade dessa atividade no âmbito escolar. Já, a partir dessa época, a luta passou a se dar no sentido de manter o "status" efetivamente adquirido de disciplina curricular, reivindicando-se, inclusive, o mesmo tratamento daquelas disciplinas tradicionalmente consolidadas (ou seja, a Matemática, o Português, as Ciências, etc), sem se discutir, no entanto, a questão da sua legitimidade. Esse quadro retrata, em alguma medida, a tradição das sociedades que se sustentam no postulado da normatização legal (via de regra são regimes autoritários). Essa é uma característica tradicional da sociedade brasileira em que a prática legislativa tem sido criticada pela sua dimensão irrealística e antecipadora, na medida em que as leis são sancionadas sem que haja condições favoráveis de implantação e exequibilidade. Portanto, tenta-se constituir o real a partir das imposições legais; e no campo pedagógico, formulam-se as teorias para serem impostas no âmbito da prática.

Segundo Kunz<sup>5</sup>, o conteúdo da Educação Física não muda quando levamos em consideração as formas naturais de conhecimento corporal através dos movimentos, pois no contexto escolar a mesma está inserida no esporte, jogo, dança, ginástica, e lutas, o que se pode chamar de Cultura Corporal de Movimento. O que muda na verdade são as formas de concebê-lo e ensiná-lo; estas sim, quase não são conhecidas dos professores. O esporte, por exemplo, dificilmente deixará de ser o conteúdo hegemônico

---

<sup>2</sup> RESENDE, Guerra – **Reflexões sobre algumas contradições da educação física no âmbito da escola pública e alguns caminhos didáticos pedagógicos na perspectiva da cultura corporal** - Biblioteca Virtual. Disponível em: <http://www.usp.br/eef/rpef/v11n1/v11n1p63.pdf>. Acesso em 07 Abr. 2008 às 15h14min.

<sup>5</sup> KUNZ, E - **Transformação didática pedagógica do esporte**. Ijuí: UNIJUÍ, 1994.

da Educação Física. De acordo com Rangel-Betti <sup>6</sup>, encontrar formas de ministrá-lo favorecendo o aprendizado e o crescimento do aluno é o grande desafio.

De acordo com Soares<sup>7</sup>

“a ginástica do século XIX revelou-se como uma forma singular de ‘educação’ do corpo. Expressa uma concepção de limpeza não só corporal, mas oral e social, dadas as justificativas que foram elaboradas ao redor de sua aplicação”.

Aceita pelos círculos científicos e reconhecidos pelos intelectuais da época, a ginástica afirmou-se como parte da educação do corpo ao reformular radicalmente seus princípios tomando como ponto de partida os parâmetros fornecidos pela ciência. Passa a ser veiculada, então, “como conjunto de normas de bem viver. É desse modo, devolvida à população como forma correta de ensinar o corpo a adquirir forças, preservá-las e assim preservar as forças de uma sociedade”.<sup>8</sup>

Segundo Paiva<sup>9</sup> ao longo do século XIX, a ginástica configura-se a partir da integração de diferentes maneiras de sentir, pensar e agir culturalmente circunscritas. Ainda que tenha apresentado formulações específicas e adaptações sucessivas, estas não se colocaram como objeto verdadeiramente conflitante entre as sistematizações. Partilharam a dimensão política (engajar-se num mesmo processo de construção das nações) colaborando com a construção de condutas condicionadas por uma disciplina própria, em última instância aos interesses do capital.

Lorenzini<sup>10</sup> enfatiza que no Renascimento, a atividade corporal passou a ser uma parte importante da Educação, para um dado segmento social, com programas de exercícios de equitação, corridas, saltos, esgrima, jogos com bolas, os quais eram praticados pelos alunos, todos os dias ao ar livre e sem limite de tempo. Este período retomou os ideais clássicos da antiguidade ressignificando a ginástica, a qual passou a ser compreendida como exercícios físicos em geral tais como corridas, lançamentos,

<sup>6</sup> RANGEL-BETTI, I.C. - **Reflexões a respeito do esporte como meio educativo em aulas de Educação Física escolar**. Kinesis, n.15, p.37-43, 1997.

<sup>7</sup> SOARES, Carmem Lucia-**Imagens da Educação do corpo: estudo a partir da ginástica francesa do séc. XIX**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIA DO ESPORTE, 10. GOIÂNIA, 1997. p.204

<sup>8</sup> SOARES, Carmem Lucia-**Imagens da Educação do corpo: estudo a partir da ginástica francesa do séc. XIX**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIA DO ESPORTE, 10. GOIÂNIA, 1997.

<sup>9</sup> PAIVA, Fernanda Simone Lopes de. **Ginástica/Educação Física: aproximações historiográficas**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 10. Goiânia, 1997. p.97.

<sup>10</sup> LORENZINI, Ana Rita - **O conteúdo ginástica em aulas de educação física escolar** - Biblioteca Virtual. Disponível em: [http://www.ginasticas.com/conteudo/gimnica/gin\\_ginastica/ginastic...m\\_aulas\\_de\\_ef\\_escolar.pdf](http://www.ginasticas.com/conteudo/gimnica/gin_ginastica/ginastic...m_aulas_de_ef_escolar.pdf). Acesso em 12 Abr. 2008 às 09h14min.

saltos, lutas, denominados de exercícios atléticos ou desportos. O período renascentista foi caracterizado como sendo uma sociedade de transição entre o Feudalismo e o moderno Capitalismo marcado por tentativas de organização comunitária, destacando-se o Humanismo na concepção de dignidade e valor de vida humana na terra. Favoreceu as trocas de mercadorias em feiras, com destaque para festas de rua, as quais marcaram o início da decadência do auge da escravidão no sentido da servidão do servo.

Esta população conquistou um espaço de liberdade e tempo livre expressando-se mediante a própria cultura vivenciada ao longo dos tempos. A “ginástica prática” continua utilizada como exibição corporal com conotação de diversão, espetáculo, entretenimento, arte.

De acordo com Soares<sup>11</sup> no século XVIII, com o advir de uma nova ordem social ligada à modernidade e a ciência moderna, a medicina interessada num movimento em prol do desenvolvimento do Estado Nacional e da educação, passa a trabalhar uma outra visão de corpo, associada à idéia de movimento como forma de manter e promover a saúde, objetivando o desenvolvimento integral das potencialidades do homem. Neste rumo surge a Educação Física no ambiente escolar materializada, inicialmente e prioritariamente, pela ginástica moderna e legitimada pela dimensão biológica do fazer corporal.

Freire<sup>12</sup> nos alerta que o conhecimento da Ginástica possui significados e vem sendo ressignificado pela humanidade. O mesmo se constitui e é constituído nas contradições do trabalho, do estudo e tempo livre, nos diferentes segmentos sociais e institucionais, dos distintos projetos vividos pelo ser humano ao longo dos períodos históricos. Situamos um percurso temporal visando compreender relações e nexos da historicidade do conteúdo.

Já no pensamento de Soares<sup>13</sup>, os métodos ginásticos modernos apresentam finalidades semelhantes: regenerar a raça, promover a saúde, desenvolver a vontade, a força, a coragem, a energia de viver servindo à pátria nas guerras e nas indústrias, desenvolvendo a moral. Logo, destaca-se que no século XIX, as intervenções em prol da “Ginástica / Educação Física” são de cunho utilitário centrando sua ênfase na saúde, nas

---

<sup>11</sup> SOARES, C. L. (1998). **Imagens da educação no corpo: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX**. Campinas, SP: Autores Associados.

<sup>12</sup> FREIRE, P. (1987). **Pedagogia do Oprimido**. RJ, Paz e Terra.

<sup>13</sup> SOARES, C. L. (1998). **Imagens da educação no corpo: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX**. Campinas, SP: Autores Associados.

proporções do corpo, nos exercícios físicos, no desenvolvimento físico, mediante objetivos físicos e parâmetros anatomo-fisiológicos.

Pois Guts Muths<sup>14</sup>, um dos fundadores da ginástica na Alemanha, assim se expressa sobre o que deve dar fundamento à ginástica:

Eu bem sei que uma verdadeira teoria da ginástica deverá ser fundamentada sobre bases fisiológicas que a prática de cada exercício ginástico deverá ser calculada segundo a constituição de cada individuo (GUTS MUTHS, citado por MARINHO, 2003 p. 119).

Segundo Soares *et al.*<sup>15</sup>, a saber: apresenta relevância social por estar vinculada

“... a explicação da realidade social concreta e oferecer subsídios para a compreensão das determinantes sócio-históricas do aluno... Como muitas de suas variações representam avanços da ciência e da técnica, o alunado passa a ter acesso ao que há de moderno na contemporaneidade, adequando-se as possibilidades sócias cognitivas discente”.

Langlade & Langlade<sup>16</sup> (1970), do seu desenvolvimento e sistematização surgiram escolas (francesa, alemã), movimentos (norte, oeste) e linhas. Desta forma, podemos reconhecê-la de maneira mais ampla no rol das atividades humanas corporais, a partir de duas bases (apoios e giros) e de cinco fundamentos (equilibrar, saltar, rolar/girar, balançar/ embalar, suspender/ trepar) segundo o Coletivo de Autores. Estudos mostram que hoje há aproximadamente 33 tipos de ginástica (Dieckert), originadas das bases e dos fundamentos supracitados.

Langlade<sup>17</sup> apresenta a ginástica moderna como sendo decorrente: do aumento das horas de trabalho nas indústrias, o qual canalizava para a especialização, para a fragmentação da produção e o condicionamento do mover-se; do aumento de horas de estudo sob uma ordem e disciplina geradoras de imobilidade; diminuição de tempo livre e aumento de aglomerações urbanas reduzindo o espaço físico para as práticas atlético-desportivas; da esbelta beleza grega como modelo ideal de corpo esculpido por uma vida dedicada ao desporto como agente de educação, saúde e lazer. Diante destes fatos evidencia-se que o autor tem por base o discurso da medicina, legitimando a presença da Ginástica / Educação Física também na escola.

<sup>14</sup> MARINHO, I.P. **História geral da educação física**. 2.ed. São Paulo: editora Alínea, 2003.

<sup>15</sup> SOARES, Carmem Lúcia, TAFFAREL, Celi Neuza *et al.* **Metodologia do Ensino da Educação Física**. São Paulo, Ed. Cortez, 1992. (Coleção Magistério Segundo Grau)p 197.

<sup>16</sup> LANGLADE, A.; LANGLADE, N. R. **Teoria general de la gimnasia**. Buenos Aires, ARG: Stadium, 1970.

<sup>17</sup> LANGLADE, A.; LANGLADE, N. R. **Teoria general de la gimnasia**. Buenos Aires, ARG: Stadium, 1970.

Ainda segundo Langlade <sup>18</sup> as Escolas ou Métodos ginásticos da modernidade foram originados em Estados que lhes deram o nome de origem e que determinaram a sistematização da ginástica com base nos estudos dos seus educadores e/ou cientistas. Já, o Movimento Ginástico Europeu foi caracterizado por elementos comuns a certas correntes de pensamento que ultrapassaram fronteiras estaduais e tornaram-se predominantes à luz de uma ciência e de uma pedagogia que fundamentaram as práticas internacionais, fomentadas por intercâmbios, pelas competições, por eventos pedagógicos, científicos e técnicos. O referido movimento visou opor-se a Ginástica das Escolas ou Métodos ginásticos, mais precisamente ao caráter analítico, segmentação do movimento, interpretação objetiva e estática, centradas em posturas e atitudes moralistas gerando uma prática estilizada e direcionada para fins direcionados à saúde e à estética/beleza. Elegeu-se a forma natural, a movimentação total, criando com a evolução desta idéia, a Ginástica Orgânica. Com esta foi criada a base da Ginástica Feminina Moderna, atual Ginástica Rítmica que foi amplamente estudada por pedagogos interessados pela área escolar. Passou-se a buscar a universalização dos conceitos ginásticos, atribuindo-se à mesma os fins competitivos tendo como marco fundamental à realização das Ligiadas em Stocolmo, desencadeando o processo de esportivização e universalização do conhecimento. O evento possibilitou aos pedagogos especializados observar, comparar e discutir as formas ginásticas, as técnicas de execução dos exercícios iniciando um tempo de influências recíprocas e universalização de conceitos.

---

<sup>18</sup> LANGLADE, A.; LANGLADE, N. R. **Teoria general de la gimnasia**. Buenos Aires, ARG: Stadium, 1970.

## 2.2 GINÁSTICA GERAL/GINÁSTICA PARA TODOS NA ESCOLA

A ginástica escolar tem como objetivo expor o aluno às experiências de movimentos que contribuam para o desenvolvimento da compreensão a cerca de si mesmo, do outro e do mundo, desenvolvendo assim as suas capacidades e padrões motores fundamentais, a fim de tornar-lo disponível e a vontade para se relacionar com o mundo ao seu redor, tendo como eixos norteadores a aptidão físico motora, habilidades motoras, consciência corporal, espacial, direcional, temporal.

Bertoline et al.<sup>19</sup> ressaltam que devido as suas características principais, a ginástica geral (ginástica para todos), apresenta-se como sendo a ideal para o trabalho com a ginástica na escola. Esta tem como características: a fusão de todos os fundamentos dos mais variados tipos de ginásticas, do teatro, da dança, da capoeira, dos elementos circenses e de outros elementos da cultura corporal, com ou sem utilização de materiais. Pode se dar a partir dos saberes inscritos na cultura popular, nos saberes filosóficos, nos saberes artísticos e também nos saberes científicos. Além do mais, deve permitir a participação de todos e o respeito aos limites individuais e coletivos.

A Educação Física escolar abrange diversos saberes, dentre os quais encontramos a ginástica, que quando desenvolvida dentro do contexto das aulas de Educação Física escolar, pode permitir a experimentação de possibilidades corporais, promovendo a autonomia motora e a formação humana quando tratada por meio de uma prática educacional que leve o aluno a uma ação crítica e significativa para seu núcleo social. A escolha da ginástica geral (ginástica para todos) que, segundo os estudos de Ayoub, encontra relações diretas com o ensino aberto (metodologia da escola novista), sobretudo no que se refere ao trabalho em relação ao rompimento com a padronização de movimentos técnicos e à (re) significação do campo gestual, por ser tratar de uma manifestação gênica ideal para as experiências de ensino que visem apenas a prática gímnica como forma de prazer e ludicidade.<sup>20</sup>

A pedagogia que deriva da dialética apresenta como primeiro passo identificar a prática social dos sujeitos. Nesse sentido, professor e alunos tomarão consciência sobre essa prática levando-os a buscar um conhecimento teórico acerca desta realidade

---

<sup>19</sup> BERTOLINI, C.M. **Ginástica Geral na escola: Uma proposta pedagógica desenvolvida na rede estadual de ensino**. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Campinas-SP, 2005. Biblioteca Virtual. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd116/a-ginastica-geral-na-educacao-fisica-escolar.htm>. Acesso em 15 Mai. 2008 às 13h07min.

<sup>20</sup> AYOUB, Eliana. **Ginástica Geral e Educação Física escolar**. Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2003.

para que assim possam obter uma reflexão sobre a sua prática cotidiana. O segundo passo consiste em teorizar sobre a prática social buscando um suporte teórico que desmistifique, explicita, descreva e explique essa realidade, possibilitando assim que se passe para além do senso comum, tendo uma única explicação da realidade e busque os conceitos científicos que permitirão a compreensão crítica da realidade em todas as suas dimensões. O terceiro passo consiste em retornar a prática para transformá-la, pois após utilizar-se de conceitos científicos no processo de teorização, o educando poderá adquirir em seu pensamento uma nova perspectiva da realidade, podendo ter uma posição diferenciada em relação a sua prática.<sup>21</sup>

Assim, a ginástica geral (ginástica para todos) pode apresentar-se como uma rica forma de expressão e manifestação corporal aliada a um trabalho desenvolvido e embasado em uma teoria pedagógica crítica e progressista, destacando a possibilidade de criação e participação efetiva do educando por meio da sua experiência de vida. Também poderá contribuir significativamente para o desenvolvimento do aluno, pois partindo do que a criança já sabe sobre este tema, poderá propor novos conhecimentos e desafios, ou seja, sair da zona de desenvolvimento real e incidir na zona de desenvolvimento potencial dos educandos.<sup>22</sup>

Ayoub<sup>23</sup> nos diz que a ginástica nas aulas de Educação Física escolar está praticamente extinta, devido a uma série de fatores que dificultam o desenvolvimento desta, entre os quais a ausência de conhecimento do professor sobre esse tema. Sendo assim, é necessário buscar saídas para reverter esse processo, já que, como parte integrante do conjunto de conteúdos, caracteriza-se como um conhecimento de importância indiscutível e que não pode ser simplesmente abandonado na instituição escolar.

Em sua tese de doutorado, Rinaldi apresenta a ginástica como área de conhecimento na formação profissional em Educação Física, investigando assim os saberes gímnicos necessários à atuação profissional, para a construção de uma proposta de estruturação da área de conhecimento da Ginástica para os currículos dos Cursos de Educação Física. Em seu estudo participaram 13 professores doutores que trabalham há,

---

<sup>21</sup> GASPARIN, João Luiz. **Uma didática para a pedagogia histórico-crítica**. Campinas, SP: Autores Associados, 2002.

<sup>22</sup> FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro**. São Paulo: Scipione, 1989.

<sup>23</sup> AYOUB, E. **A Ginástica Geral no Contexto Escolar**. In I fórum internacional de Ginástica Geral. 2003 p. 30-35.

no mínimo, dez anos com disciplinas da área da Ginástica e que têm produção significativa nesta área, representando, desta forma, os docentes que atuam nos cursos de Formação Profissional de Educação Física do Brasil. Os resultados da investigação indicaram os conhecimentos gímnicos necessários à atuação do professor/profissional de Educação Física, os quais foram discutidos valendo-se do olhar da pesquisadora e do referencial teórico que sustenta o estudo, buscando estabelecer as relações com a formação inicial e as necessidades emergentes na sociedade. Foi apresentada uma proposta de estruturação da área de conhecimento da Ginástica para os currículos dos cursos de Educação Física (licenciatura e graduação), construída segundo os limites e possibilidades encontrados na coleta dos dados e nas novas diretrizes curriculares para a área. Foram apontados possíveis caminhos para o trato com o conhecimento gímnico na formação de professores, tendo em vista que as necessidades sociais atuais pedem novos encaminhamentos educacionais e, como consequência, sugerem às Instituições de Ensino Superior um novo professor, capaz de lidar com as novas realidades da prática docente. Sugere-se que novos estudos aconteçam na área, a fim de concretizar a proposta que ora se apresenta e poder, assim, contribuir para uma mudança significativa na Formação Profissional em Educação Física.<sup>24</sup>

Oliveira<sup>25</sup> relata que experiências com a ginástica geral (ginástica para todos) foram desenvolvidas em uma escola da rede pública/estadual na cidade de Maringá-PR-Brasil, no ano de 2006. Doze aulas de ginástica geral (organizadas de forma geminadas), trabalhadas sob a ótica da pedagogia histórico-crítica, foram aplicadas para uma turma de 1ª série do ensino fundamental, conforme espaço cedido no horário regular da Educação Física pela direção da instituição. Essas aulas, mesmo em número de oito, atenderam ao objetivo proposto para a pesquisa, levando em consideração a realidade da Educação Física brasileira que, em sua maioria, possui 68h anuais a serem distribuídas entre os conhecimentos da área. Os momentos de intervenção foram registrados a partir de um diário de anotações elaborado ao final de cada aula, destacando os pontos principais ocorridos durante a mesma, bem como as reflexões a respeito dos conhecimentos e métodos tratados na aula, buscando identificar dificuldades e possibilidades na relação com a ginástica geral/ginástica para todos, bem

---

<sup>24</sup> RINALDI, Ieda Parra Barbosa - **A ginástica como área de conhecimento na formação profissional em educação física: encaminhamentos para uma reestruturação curricular** – tese de doutorado apresentado a: Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física em 2005. Biblioteca Virtual. Disponível em: [http:// libdigi.unicamp.br/document/?code=vtls000349849](http://libdigi.unicamp.br/document/?code=vtls000349849). Acesso em 20 Abr. 2008 às 00h32min.

<sup>25</sup> OLIVEIRA, Amauri A. Bássoli de. **Metodologias emergentes no ensino da Educação Física**. Revista da Educação Física/UEM, v.8, nº 1, p 21-27, 1997.

como seu envolvimento com esse conhecimento gímnic. As observações voltaram-se para experiências gímnicas na pedagogia histórico-crítica e para "comentários" realizados pelos alunos durante as aulas, sobretudo aqueles que retratassem a realidade acerca do conhecimento que tinham sobre ginástica e formas de realizá-la. Os depoimentos extraídos dos relatórios foram aqueles que se relacionam diretamente ao entendimento de ginástica e às experiências obtidas durante os encontros.

Além da atuação do professor direto com os alunos há propostas de capacitação para professores de Educação Física inserirem a ginástica geral (ginástica para todos) no contexto de suas aulas de acordo com o trabalho de doutorado de Ayoub, desenvolvido com professores da rede pública de ensino da região de Campinas. Segundo a autora a maioria dos professores nunca tinha ouvido falar em ginástica geral (ginástica para todos) e raramente abordavam o conteúdo de ginástica em suas aulas. Relata ainda que aqueles que utilizaram estes conteúdos o faziam como sinônimos de exercícios preparatórios, pondo-se como modelos para seus alunos.<sup>26</sup>

A ginástica escolar deve oportunizar o conhecimento de movimentos que possam permitir a participação de todos de forma inclusiva e não seletiva. Tratada numa dimensão conceitual, permite aos alunos compreenderem a evolução da ginástica, sua história, origem, conceitos e contextos, como também, podem aprender a relacionar os conhecimentos da ginástica, presentes em outras práticas da cultura corporal. Como processo de aquisição de novos movimentos e conhecimentos, de uma forma que permita a transformação e a recriação, na escola, deve-se buscar como resultado uma performance possível, considerando se a individualidade biológica de cada discente.<sup>27</sup>

O fato de que os atos gímnicos pertencem ao cânone das modalidades esportivas escolares bastava para legitimar a ginástica como tema para aula. A ginástica pertence às tradições de movimento transmitidas historicamente e a tarefa da Educação Física como capacitar os alunos a obter e divulgar esta tradicional forma de movimento. No fim da década de 60 a discussão curricular exigia e recolocava, entre outros, como premissa básica para uma revisão dos planos de ensino, a pergunta sobre a legitimação das matérias e conteúdos das aulas.<sup>28</sup>

---

<sup>26</sup> KOREN S.B.R. E NISTA-PICCOLO V. **Atividade de Ginástica Geral na escola educação infantil-4ª série do ensino fundamental**. In Anais I Fórum Internacional de Ginástica Geral, 2001. p. 141-144. Biblioteca Virtual. Disponível em: [www.unipinhal.edu.br/movimentopercepcao/include/getdoc.php?id=96](http://www.unipinhal.edu.br/movimentopercepcao/include/getdoc.php?id=96) Acesso em 11 Jun. 2008 às 07h03min.

<sup>27</sup> AYOUB, Eliana. **Ginástica Geral e Educação Física escolar**. Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2003.

<sup>28</sup> STRAMANN- HILDEBRANT, R. **Concepções de aulas abertas no ensino da educação física**. RJ: Ao Livro Técnico, 1986.

Os conhecimentos da ginástica, juntamente com outros conhecimentos escolares, deverão contribuir para que o aluno possa constatar, interpretar, compreender, explicar e intervir de maneira crítica e autônoma na realidade social em que vive, orientado por um projeto histórico que supere as contradições do mundo capitalista, tendo como horizonte teleológico a formação completa do educando. Transformando assim, as aulas de Educação Física em um laboratório prático de estudos e pesquisas sobre o desenvolvimento morfofuncional, social e humano.<sup>29</sup>

Portanto, este programa estaria dirigido a um espectro amplo de educadores incluindo técnicos e professores. Ele tem grande valor, principalmente no sistema escolar que necessita de revitalização e reorientação, uma vez que os métodos tradicionais (ênfase na habilidade específica) vêm se revelando inadequados e/ou ineficientes. Como o programa destaca a “Atividade Ginástica” ao invés do “Esporte Ginástica”, os técnicos e professores são encorajados a ensinar os Padrões de Movimentos que são fundamentais e inerentes a todas as formas de ginástica, em vez de se deixarem atrair para o ensino prematuro das habilidades de ginástica de competição. A forma de trabalho do programa para a “Atividade Ginástica” se afasta da forma de trabalho tradicional orientada para as habilidades específicas, e se afasta também dos usos rigidamente definidos de aparelhos de ginástica. Ela se dirige a uma orientação de Padrões Básicos de Movimento (PBM) através do emprego diversificado e diferente dos equipamentos, não se limitando às regras e normas estabelecidas pelo “Esporte Ginástica” com relação à sua utilização.<sup>30</sup>

A Abordagem Educacional para a ginástica surgida no Canadá, sob a base filosófica de FUNFITNESS FUNDAMENTALS revelou-se significativamente efetiva no ambiente escolar se analisada sob alguns aspectos. Levando em consideração os aspectos psicológicos, de motivação e emocionais, poderia se afirmar que é uma forma de trabalho que enfatiza o desenvolvimento das crianças baseando-se nesses aspectos. Ou seja, através dos resultados da mudança das crianças em relação ao interesse, imagem e gosto pela ginástica foram verificados resultados positivos, podendo-se afirmar que elas se tornaram mais interessadas e motivadas à continuidade da prática da ginástica, que perdeu o preconceito de atividade difícil. Através da comparação do Pré e Pós-testes, pôde-se observar que houve uma melhora nos diferentes níveis de

---

<sup>29</sup> COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez/Autores Associados, 1992.

<sup>30</sup> COOPER, S.P. **Teaching basic gymnastics: a coeducational approach**. New York, MacMillan, 1986.

“performance” da habilidade em estudo em todas as crianças. Isso foi sentido pelas próprias crianças e relatado no método que avaliou a opinião das crianças (“*sen hiki bunseki*”). Em contrapartida, os resultados da Formação Estrutural das aulas revelaram que as crianças não estabeleceram um objetivo próprio para cada aula, havendo assim a aquisição de novas habilidades motora, fato que seria desejável segundo Takahashi, Okazawa & Nagai.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> TAKAHASHI, T.; OKAZAWA, S.; NAGAI, K. **Sugureta taiikujugyo notameno taiiku gijutsu (técnica de educação para uma excelente aula de educação física)**. Taiikukyouiku, v.2, p.14-20, 1988. Biblioteca Virtual. Disponível em: <http://www.usp.br/eef/rpef/v11n1/v11n1p63.pdf>. Acesso em 11 Jun. 2008 às 07h41min.

### 3.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O referencial teórico da abordagem metodológica do ensino da ginástica geral (ginástica para todos) é repleto de exemplos de experiências escolares com o intuito de indicar formas de trabalho com a proposta, além de apresentar uma base científica muito pertinente mostrando que a ginástica serviu como via de acesso para inclusão da Educação Física na grade curricular escolar, disciplina que durante muitos anos se resumia apenas nesse conteúdo em específico (ginástica), uma vez que na ocasião, a mesma era amplamente defendida pelo discurso da medicina por se tratar de uma prática que visava à construção de um corpo saudável.

Entre os conhecimentos que integram a pedagogia da Educação Física encontra-se o eixo temático da ginástica, que quando desenvolvida durante as aulas de Educação Física escolar essa prática corporal pode propiciar condições favoráveis de aprendizado e ampliação de repertório motor a partir do mundo de movimento dos alunos, promovendo a autonomia por meio de uma ação reflexiva e significativa em estreita relação com o cotidiano.

A escolha do caminho metodológico e a formação profissional dos educadores físicos são de extrema relevância para que manifestações gímnicas dêem sentido à vida do aluno e à sua formação, não sendo tratadas apenas em seus aspectos técnicos.

O presente trabalho de revisão literária representou para o grupo uma grande oportunidade de aprofundamento dos conhecimentos específicos da ginástica geral (ginástica para todos) dentro das aulas de Educação Física, nos proporcionando uma visão crítica com relação à formação do educador físico. As experiências com ginástica nos mostraram que para a execução desse conteúdo nas aulas de Educação Física não necessitamos de materiais específicos, e sim, é exigido um conhecimento gímico prévio por parte dos profissionais que lidam ou que pretendem lidar com esse conteúdo dentro das aulas de Educação Física escolar, fato que nos fomentou em uma elaboração de uma proposta de planejamento pedagógico da ginástica geral, tendo como característica fundamental a sua facilidade de aplicação durante as aulas de Educação Física escolar, visando dessa forma o resgate desse eixo temático tão importante para o desenvolvimento do ser humano em um contexto global.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Rocha C.G.R, Menezes L.M, Rocha M.B, Costa W.S Acadêmicos do curso de Educação Física da **UNIVERSIDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS – UNIPAC**, Faculdade de Educação e Ciências Sociais de Ribeirão das Neves, MG.

#### 4.0 BIBLIOGRAFIA

AYOUB, E. **A Ginástica Geral no Contexto Escolar**. In I fórum internacional de Ginástica Geral. 2003 p. 30-35.

AYOUB, Eliana. **Ginástica Geral e Educação Física escolar**. Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2003.

BERTOLINI, C.M. **Ginástica Geral na escola: Uma proposta pedagógica desenvolvida na rede estadual de ensino**. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Campinas-SP, 2005. Biblioteca virtual. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd116/a-ginastica-geral-na-educacao-fisica-escolar.htm>. Acesso em 15 Mai. 2008 às 13h07min.

BRASIL. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física**. Brasília: MEC: Secretaria de educação fundamental, 1998.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez/Autores Associados, 1992.

COOPER, S.P. **Teaching basic gymnastics: a coeducational approach**. New York, MacMillan, 1986.

FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro**. São Paulo: Scipione, 1989.

FREIRE, P. (1987). **Pedagogia do Oprimido**. RJ, Paz e Terra.

GASPARIN, João Luiz. **Uma didática para a pedagogia histórico-crítica**. Campinas, SP: Autores Associados, 2002.

GLOMB M. A. P. e FUGGI, A **ginástica Geral na educação escolar infantil: uma experiência com projetos**. In Anais I fórum Internacional de Ginástica Geral, 2001 p. 107-111

HILDEBRANDT, Reiner; LAGING, Ralf. **Concepções abertas no ensino da Educação Física**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1986.

KOREN S.B.R. E NISTA-PICCOLO V. **Atividade de Ginástica Geral na escola educação infantil- 4ª serie do ensino fundamental**. In Anais I Fórum Internacional de Ginástica Geral, 2001. p. 141-144. Biblioteca Virtual. Disponível em: [www.unipinhal.edu.br/movimentopercepcao/include/getdoc.php?id=96](http://www.unipinhal.edu.br/movimentopercepcao/include/getdoc.php?id=96) Acesso em 11 Jun. 2008 às 07h03min.

KUNZ, E - **Transformação didática pedagógica do esporte**. Ijuí: UNIJUÍ, 1994.

LANGLADE, A.; LANGLADE, N. R. **Teoria general de la gimnasia**. Buenos Aires, ARG: Stadium, 1970.

LORENZINI, Ana Rita - **O conteúdo ginástica em aulas de educação física escolar** - Biblioteca Virtual. Disponível em: [http://www.ginasticas.com/conteudo/gimnica/gin\\_ginastica/ginastic...m\\_aulas\\_de\\_ef\\_escolar.pdf](http://www.ginasticas.com/conteudo/gimnica/gin_ginastica/ginastic...m_aulas_de_ef_escolar.pdf). Acesso em 12 Abr. 2008 às 09h14min.

MARINHO, I.P. **História geral da educação física**. 2.ed. São Paulo: editora Alínea, 2003.

OLIVEIRA, Amauri A. Bássoli de. **Metodologias emergentes no ensino da Educação Física**. Revista da Educação Física/UEM, v.8, nº 1, p 21-27, 1997.

PAIVA, Fernanda Simone Lopes de. **Ginástica/Educação Física: aproximações historiográficas**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 10. Goiânia, 1997. p.97.

RANGEL-BETTI, I.C. - **Reflexões a respeito do esporte como meio educativo em aulas de Educação Física escolar**. Kinesis, n.15, p.37-43, 1997.

RESENDE, Guerra – **Reflexões sobre algumas contradições da educação física no âmbito da escola pública e alguns caminhos didáticos pedagógicos na perspectiva da cultura corporal** - Biblioteca Virtual. Disponível em: <http://www.usp.br/eef/rpef/v11n1/v11n1p63.pdf>. Acesso em 07 Abr. 2008 às 15h14min.

RINALDI, Ieda Parra Barbosa - **A ginástica como área de conhecimento na formação profissional em educação física: encaminhamentos para uma reestruturação curricular** – tese de doutorado apresentado a: Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física em 2005. Biblioteca Virtual. Disponível em: [http:// libdigi.unicamp.br/document/?code=vtls000349849](http://libdigi.unicamp.br/document/?code=vtls000349849). Acesso em 20 Abr. 2008 às 00h32min.

SOARES, Carmem Lucia-**Imagens da Educação do corpo: estudo a partir da ginástica francesa do séc. XIX**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIA DO ESPORTE, 10. GOIÂNIA, 1997. p.204

SOARES, C. L. (1998). **Imagens da educação no corpo: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX**. Campinas, SP: Autores Associados.

SOARES, Carmem Lúcia, TAFFAREL, Celi Neuza *et al.* **Metodologia do Ensino da Educação Física**. São Paulo, Ed. Cortez, 1992. (Coleção Magistério Segundo Grau)p 197.

STRAMANN- HILDEBRANT, R. **Concepções de aulas abertas no ensino da educação física**. RJ: Ao Livro Técnico, 1986.

TAKAHASHI, T.; OKAZAWA, S.; NAGAI, K. **Sugureta taiikujugyo notameno taiiku gijutsu (técnica de educação para uma excelente aula de educação física)**. Taiikukyouiku, v.2, p.14-20, 1988. Biblioteca Virtual. Disponível em: <http://www.usp.br/eef/rpef/v11n1/v11n1p63.pdf>. Acesso em 11 Jun. 2008 às 07h41min.

## 5.0 ANEXOS

### 5.1 MODELO DE AULA DA PROPOSTA DE INCLUSÃO DA GINÁSTICA GERAL (Ginástica para Todos) NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.

#### Aula com formato circuito

**Idade:** 7 e 8 anos.

**Quantidade de alunos:** 24, sendo 12 alunos em cada estação.

**Duração da aula:** 50 minutos

<p><b>Arte e Artimanhas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Estica aqui e puxa ali</li> <li>● Lançar e rolar</li> <li>● Acerte o alvo</li> <li>● Fitas mágicas</li> <li>● Campo Minado</li> <li>● Brincadeira do M</li> </ul>	<p>A estação arte e artimanhas tem como objetivo principal de levar ao aluno o conhecimento dos elementos corporais e acrobáticos de uma maneira totalmente lúdica.</p>
---------------------------------	--	---



<p><b>Mundo Fantástico das Cordas Mágicas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pula corda.</li> <li>● Casa de corda.</li> <li>● Corda viva.</li> <li>● Caminho da cobra.</li> <li>● Cabo de Força</li> <li>● Carrinho de mão.</li> <li>● Brincadeira do relógio.</li> </ul>	<p><i>De uma maneira alegre e descontraída, as atividades com corda tem como objetivo o aprimoramento das habilidades básicas, em especial o ato de saltitar</i></p>
---	---	--

<b>ESTAÇÃO 1</b>					
<b>Acadêmico</b>	<b>Nome da estação</b>	<b>Tipo de conteúdo</b>	<b>Procedimentos Metodológicos</b>	<b>Recursos Didáticos</b>	<b>Processo Avaliativo</b>
<b>Cíntia e Leandro</b>	<b>Arte e Artimanhas</b>	<b>Atividades de conhecimento corporal.</b>	<p style="text-align: center;"><b>Estica aqui e puxa ali</b></p> <p>Alongar o corpo, aumentando o grau de amplitude articular. Utilizando o corpo de seu colega, vamos descobrir um mundo diferente com criatividade.</p> <p style="text-align: center;"><b>Lançar e rolar</b></p> <p>Em duplas, com a utilização de uma bola e um colchonete, damos inicio a brincadeira, o colega lança a bola e o outro colega rola (realiza movimento corporal), levanta e pega a bola no ar (troca-se de posição).</p> <p style="text-align: center;"><b>Acerte o alvo</b></p> <p>Duas fileiras, ao sinal o colega lança o arco no corpo do outro colega situado a sua frente. O aluno da outra fileira corre e retira. Troca-se de posição, todos realizam a atividade.</p> <p style="text-align: center;"><b>Fitas mágicas</b></p> <p>Alunos terão um bastão de fita e irão realizar alguns movimentos demonstrados pelo professor estimulando as ao mundo da fantasia.</p> <p style="text-align: center;"><b>Campo minado</b></p> <p>Amarrar uma corda em dois cones e um colchonete e ao sinal do professor a criança deverá realizar vários rolamentos sem encostar na corda.</p> <p style="text-align: center;"><b>Brincadeira do M</b></p> <p>Forma-se um quadrado no espaço disponível, com 12 alunos(forma se um M)cada ponto 2 crianças e cones para marcar as posições. Ao sinal do professor, as 2 crianças que sobraram lançam a bola para os primeiros da fila, e estas crianças que receberam a bola dão continuidade ao exercício.</p> <p>Os alunos que iniciaram a atividade irão fazer varias cambalhotas, no final um dos alunos pega a bola no ar e se deslocam para a 1ª posição enquanto ocorre a última troca o posicionamento.</p>	<b>12 colchonetes, 5 cones, 4 cordas longas, 12 bolas e 12 arcos, 14 pedaços de fita de (1,5 largura x 150 cm de comprimento)</b>	<b>Capacidades gímnicas (conhecimento corporal) e motoras em geral.</b>

<b>ESTAÇÃO 2</b>					
<b>Acadêmico</b>	<b>Nome da estação</b>	<b>Tipo de conteúdo</b>	<b>Procedimentos Metodológicos</b>	<b>Recursos Didáticos</b>	<b>Processo Avaliativo</b>
<b>Wanderson e Michelle</b>	<b>Mundo fantástico das cordas mágicas.</b>	<b>Atividades com cordas</b>	<p style="text-align: center;"><b>Pula corda</b> A criança neste momento se familiariza com a corda, pula corda frontal , passar correndo debaixo da corda.</p> <p style="text-align: center;"><b>Casa de corda</b> A criança forma um circulo com no chão com a corda (casa) ao comando do professor o mesmo devera saltar para as mais diversas direções.</p> <p style="text-align: center;"><b>Corda viva</b> As crianças deverão saltar as cordas que estarão dispostas no chão, “tome cuidado, pois a corda pode te pegar”.</p> <p style="text-align: center;"><b>Caminho da cobra</b> As crianças deverão caminhar sobre as cordas dispostas no chão.</p> <p style="text-align: center;"><b>Cabo de Força</b> Os alunos entrelaçam a corda curta, cada aluno deve puxar a corda para seu lado.</p> <p style="text-align: center;"><b>Carrinho de mão</b> Em dupla, o aluno com a corda entrelaçada na altura do abdômen devera efetuar a tração, enquanto seu colega segura a corda e efetua a frenagem.</p> <p style="text-align: center;"><b>Brincadeira do relógio</b> O professor fina no centro girando cada vez mais rápido a corda longa, as crianças deverão saltar a mesma.</p>	<b>14 Cordas Curtas e 1 Corda Longa.</b>	<b>Coordenação motora (saltos) controle motor (equilíbrio), reação motora (tomada de decisão).</b>

5.2 PROPOSTA PEDAGÓGICA DE INCLUSÃO DA GINÁSTICA GERAL  
(Ginástica para Todos) NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.

NÍVEL DE ENSINO	TEMAS	TÓPICOS	HABILIDADES
Infantil à 1ª série do Ensino Fundamental I 02 à 06 anos	O corpo na ginástica	Elementos corporais: pular, correr, girar, andar, equilibrar, escalar, subir, rolar;  Utilização/ manuseio de aparelhos e objetos variados;  Tipos das ginásticas enquanto atividade física e esporte;  Interação corporal e afetividade.	Conhecer o próprio corpo; Identificar as possibilidades de movimento corporal; Vivenciar as possibilidades de movimento corporal na ginástica; Compreender as diferenças dos elementos corporais; Identificar os diferentes aparelhos utilizados na ginástica; Relacionar consigo, com o outro e com o ambiente na perspectiva da cooperação e de forma solidária.
Nível de ensino 2ª à 4ª série do ensino fundamental I 07 à 09 anos	O corpo na ginástica	Elementos corporais: pular, correr, girar, andar, equilibrar, escalar, subir, rolar;  Utilização/ manuseio de aparelhos e objetos variados;  Tipos e características das ginásticas enquanto atividade física e esporte;  Interação corporal e afetividade	Ampliar as possibilidades de movimento corporal e de manuseio de aparelhos;  Compreender as diferenças dos elementos corporais e dos corpos reconhecendo as questões de gênero e de habilidades;  Relacionar consigo, com o outro e com o ambiente na perspectiva da cooperação e de forma solidária;
	Ginástica Geral/ ginástica para todos	Tipos, características e fundamentos das ginásticas enquanto atividade física e esporte.  Origem e história da ginástica geral/ginástica para todos.	Vivenciar, conhecer e diferenciar os elementos da ginástica (ponte, vela, parada, avião, galope, etc.).
	Atividade física e saúde	Origem e história das ginásticas;  Postura e alongamento;  Nutrição e estética;  Funcionamento orgânico durante a atividade física.	Aplicar os fundamentos de forma criativa, com seqüência de movimentos; Vivenciar alguns exercícios de alongamento, essenciais para a manutenção da saúde; Identificar posturas corporais adequadas; Conceituar beleza e estética; Conhecer algumas alterações orgânicas durante a realização de atividade física.
Nível de ensino 5ª à 9ª série do ensino fundamental II 10 à 14 anos	O corpo na ginástica	Elementos corporais: pular, correr, girar, andar, equilibrar, escalar, subir, rolar;  Utilização/ manuseio de aparelhos e objetos variados;  . Interação corporal e afetividade.	Ampliar as possibilidades de movimento corporal e de manuseio de aparelhos;  Relacionar consigo, com o outro e com o ambiente na perspectiva da cooperação e de forma solidária;
	Ginástica Geral/ ginástica para todos	Tipos, características e fundamentos das ginásticas enquanto esporte;  Postura e alongamento.	Vivenciar técnicas básicas dos elementos de ginástica – solo, saltos, saltitos, giros; Conhecer as posturas adequadas para as atividades cotidianas; Identificar alguns exercícios de alongamento para grupos musculares específicos; Relacionar o sono, o relaxamento e a respiração, como fatores essenciais para a manutenção da saúde.
	Atividade física e saúde	Nutrição e estética;  Funcionamento orgânico durante a atividade física.	Relacionar a importância de bons hábitos alimentares e de uma boa hidratação com a manutenção de um corpo saudável; Conceituar beleza e estética; Analisar criticamente os padrões de beleza que existem em culturas diversas; Analisar algumas alterações orgânicas ocorridas durante a realização de atividade física.
	A ginástica como fenômeno sócio-cultural	Ginástica para o lazer.	Analisar e discutir os espaços públicos e privados que garantem a prática de formas de ginástica nos momentos de lazer.

<p><b>Nível de ensino</b>  <i>1º à 3ª série do ensino médio</i>  <i>15 à 17 anos</i></p>	<p><b>Desfragmentação da ginástica geral/ginástica para todos em ginástica aeróbica, artística, rítmica, acrobática e trampolim.</b></p>	<p>Tipos e características;</p> <p>Técnicas;</p> <p>Avaliação física;</p> <p>Condicionamento físico.</p>	<p>Distinguir e criticar as diferentes modalidades de ginástica;</p> <p>Vivenciar e analisar os diferentes tipos de ginástica esportivas;</p> <p>Conhecer a importância da avaliação física na prática dessas atividades;</p> <p>Analisar um programa de condicionamento físico através da ginástica.</p>
		<p>Conceito de ginástica, exercício físico e atividades físicas;</p> <p>Tipos, características e finalidades;</p> <p>Alongamento e flexibilidade;</p> <p>Corridas e caminhadas.</p>	<p>Distinguir atividade física de exercícios físicos;</p> <p>Analisar os tipos, as características e as finalidades das diversas ginásticas;</p> <p>Distinguir alongamento de flexibilidade;</p> <p>Conhecer a importância do alongamento e da flexibilidade para a qualidade de vida;</p> <p>Vivenciar e analisar exercícios de alongamento para os diversos grupos musculares;</p> <p>Conhecer os princípios científicos para a prática de corridas e caminhadas;</p> <p>Vivenciar as corridas e caminhadas como forma de lazer.</p>
	<p><b>O corpo na ginástica</b></p>	<p>Objetivos da prática de ginástica (estética, saúde, hipertrofia, condicionamento, dentre outros);</p> <p>Efeitos do exercício sobre o corpo;</p> <p>Uso de anabolizantes.</p>	<p>Analisar os efeitos da atividade física no funcionamento do organismo;</p> <p>Analisar os objetivos da prática da ginástica;</p> <p>Analisar os riscos e benefícios do uso de anabolizantes.</p>
	<p><b>Ginástica como fenômeno sócio-cultural</b></p>	<p>Ginástica escolar, ginástica competitiva e ginástica em academias;</p> <p>Influências externas na prática da ginástica;</p> <p>Ginástica para o lazer.</p>	<p>Diferenciar, analisar e criticar as diversas formas de ginástica;</p> <p>Analisar e criticar as influências externas sobre a prática da ginástica (mídia, família, escola, colegas);</p> <p>Analisar a condição de ginástica como lazer.</p>