



O NOVO FAZER-PENSAR NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR:

UMA EXPERIÊNCIA
INOVADORA COM A
GINÁSTICA PARA TODOS



Elaboração: Prof. Esp. Jônatas Faria Cardoso

Supervisão Geral: Profª. Dra. Paula Cristina da Costa Silva

Mestrado Profissional
Educação Física em Rede Nacional



Realização

Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)
Centro de Educação Física e Desporto (CFED)
Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF)



Colaboradores

Estudantes do 3º ano A (matutino) da EMEF José Marcos Rampinelli

Imagens

Fotos extraídas da intervenção pedagógica (sequência didática) do professor-pesquisador, devidamente autorizadas pelos responsáveis legais e consentidas pelos estudantes, de acordo com o comitê de ética da UFES, parecer CAEE: 83660824.0.0000.5542 .

Apoio

Este trabalho é fruto da pesquisa realizada com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES)

Vitória – ES
2026

Ficha Catalográfica



Dados Internacionais de Catalogação-na-publicação (CIP)
(Biblioteca Setorial de Educação Física e Desportos da Universidade
Federal do Espírito Santo, ES, Brasil)

- C268n Cardoso, Jônatas Faria, 1981-
O novo fazer-pensar na educação física escolar [recurso eletrônico] : uma experiência inovadora com a ginástica para todos / Jônatas Faria Cardoso, Paula Cristina da Costa Silva. -
Dados eletrônicos. – 2026.
44 f. : il.
- Produto Técnico (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional-PROEF) – Universidade Federal do Espírito Santo, Centro de Educação Física e Desportos ; [coordenação] Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho.
Modo de acesso: <http://www.educacaofisica.ufes.br/pt-br/produto-tecnico-educacional>
1. Educação física (Ensino fundamental). 2. Educação física para crianças. 3. Prática pedagógica. I. Silva, Paula Cristina da Costa. II. Universidade Federal do Espírito Santo. Centro de Educação Física e Desportos. III. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. IV. Título.

CDU: 796

Elaborado por Eliéte Ribeiro Almeida – CRB-6 ES-603

Produção vinculada à dissertação:

CARDOSO, Jônatas Faria. **O novo fazer-pensar na Educação Física Escolar:** uma experiência inovadora com a Ginástica para Todos. Orientadora: Prof^a. Dr^a. Paula Cristina da Costa Silva. 2026. 145 p. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – ProEF) – Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2026.

Sumário



1. Apresentação.....	5
2. Práticas Inovadoras na Educação Física Escolar: Reflexões e Intervenções.....	6
2. Plano de aula 1 (Conversando sobre o universo da ginástica).....	9
3. Plano de aula 2 (Explorando movimentos ginásticos na forma de circuito de obstáculos).....	11
4. Plano de aula 3 (Experimentando elementos corporais gímnicos).....	14
5. Plano de aula 4 (Vivenciando a ginástica de trampolim – GT através dos saltos: estendido, grupado, afastado, com ½ giro e pirueta vertical, explorando brincadeiras e desafios na mini cama elástica – jump).....	23
6. Plano de aula 5 (Vivenciando a ginástica acrobática – Ginacro a partir das pirâmides humanas).....	27
7. Plano de aula 6 (Vivenciando a ginástica aeróbica – GAE através dos jogos digitais rítmicos – just dance e da brincadeira das posições ginásticas).....	31
8. Plano de aula 7 (Conhecendo o parachutes – paraquedas cooperativo – PQ).....	34
9. Plano de aula 8 (Produzindo uma coreografia de ginástica para todos – GPT envolvendo o parachutes – paraquedas cooperativo – PQ).....	37
10. Plano de aula 9 (Mural avaliativo – avaliação final).....	41
11. Referências Bibliográficas	43

Apresentação



Caro leitor, este material didático é resultado das intervenções realizadas durante a pesquisa de campo, sendo parte integrante da dissertação vinculada ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF), que foi coordenado pela Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP), em parceria com a Universidade Federal do Espírito Santo (UFES).

Apresentaremos, a seguir, nosso produto educacional, organizado a partir de uma proposta metodológica (sequência didática), desenvolvida na EMEF José Marcos Rampinelli, em uma turma do 3º ano do Ensino Fundamental – Anos Iniciais, pertencente à rede municipal de Aracruz - ES.

Este guia pedagógico contempla um conjunto de atividades gímnicas, com estratégias que podem ser implementadas por professores de Educação Física, possibilitando que os estudantes conheçam o maravilhoso mundo da Unidade Temática Ginástica e experimentem diferentes práticas corporais de maneira participativa, significativa e adequada ao contexto escolar.

Por outro lado, o momento de formação continuada, representado nesse estudo como “O Novo Fazer-Pensar na Educação Física Escolar: Uma Experiência Inovadora com a Ginástica Para Todos”, pode contribuir para o processo de inserção da Ginástica para Todos (GPT) enquanto conteúdo dessa disciplina na escola.

Práticas Inovadoras na Educação Física Escolar:

Reflexões e Intervenções

É por meio da inovação pedagógica que a Educação Física (EF) pode ressignificar práticas tradicionais e hegemônicas na escola, criando soluções para evitar o afastamento dos estudantes das aulas. Diante dos desafios educacionais do século XXI, a necessidade de mudanças metodológicas torna esse debate central. Contudo, inovar não consiste apenas em substituir conteúdos ou acrescentar novas práticas. Trata-se, sobretudo, da forma como o professor conduz os saberes e orienta os alunos, fomentando seu protagonismo de forma inclusiva, independentemente de suas potencialidades.

Nesse sentido, a inovação no trato pedagógico é essencial ao longo do processo educativo. Torna-se vital abordar as manifestações da cultura corporal sob uma perspectiva didática, visto que a atuação de professores inovadores pauta-se em estratégias de ensino-aprendizagem que resultam no desenvolvimento de boas práticas na Educação Física Escolar. Como apontam Maldonado e Silva (2017, p. 167), “[...] o trabalho do professor de EF também deve ser caracterizado pela diversificação dos recursos didáticos utilizados nas atividades propostas [...]”.

Diante da concepção de “boas práticas educativas” ou “práticas inovadoras” nos espaços escolares, identificadas nos aportes teóricos, a dimensão que mais envolveu este estudo refere-se à transposição didática e à mediação do conteúdo proposto. Ao trilhar esse percurso, buscou-se explorar métodos ativos e interativos, os quais favoreceram a construção coletiva de saberes e o fortalecimento de uma postura docente adaptável e inovadora.



Nessa perspectiva, os resultados deste estudo apontam para a importância dos procedimentos metodológicos no decorrer das aulas. Assim, a Educação Física Escolar inova quando está focada, especialmente, na transformação do modo de ensinar (ato de ensinar), e não apenas no desenvolvimento de conteúdos diversos. Em outras palavras, trata-se de mudanças didático-pedagógicas, e não simplesmente propostas conteudistas diversificadas.

Portanto, os conteúdos gímnicos foram desenvolvidos tendo a Ginástica para Todos (GPT) como base, por apresentar uma perspectiva não competitiva e inclusiva, favorecendo a criação de um ambiente colaborativo de experimentação e criação por parte dos educandos. Ao mesmo tempo, a GPT possibilita a descoberta de novas formas de se movimentar e de autossuperação em cada prática, podendo ser adaptada de acordo com a realidade escolar.

Por ser a GPT um novo modo de fazer e pensar a ginástica, em sua essência ela pode ser considerada inovadora. Busca-se, nessa prática, contemplar outros elementos além das ações gímnicas, tais como dança, atividades circenses, jogos, teatro, entre outros, trazendo para o diálogo a pluralidade das manifestações da cultura corporal. Segundo Oliveira et al., (2016, p. 126) “A diversidade da GPT se encontra no fato de englobar a ginástica e a dança, exercícios com aparelhos e jogos. Contudo, vale ressaltar que o eixo central é a ginástica, e os demais elementos são incorporados a ela [...]”.

Por fim, ao abrir espaço, no trabalho de campo, para as vivências corporais gímnicas e propor uma experiência com a GPT, ela assumiu um caráter inovador e inédito do ponto de vista micro para aquele cenário local. Uma vez que, para o público-alvo da intervenção, houve uma percepção de novidade em relação ao ambiente, aos materiais e às ferramentas tecnológicas, bem como à relação e interação entre os diversos atores e à forma como os alunos aprendem.





**Sequência Didática:
Composta por nove planos de
aula organizados na
sequência.**

¹Recomenda-se imagens didáticas para as vivências dos elementos básicos da ginástica e que podem ser acessados no livro manual do professor Práticas Corporais: Educação Física 1º e 2º – 3º a 5º anos (2017) e Buriti Mais: Educação Física 1º e 2º - 3º a 5º anos (2021).

Plano de aula 1

Tema	Conversando sobre o universo da ginástica.
Objetivos	Compreender o que é a ginástica, identificando algumas de suas formas contemporâneas (aeróbica, acrobática, de trampolim e a Ginástica para Todos – GPT). Diagnosticar o conhecimento prévio dos alunos em relação ao tema. Links de acesso: Clique aqui para assistir ao vídeo 1 "Ginástica para Todos" Clique aqui para assistir ao vídeo 2 "Ginástica para Todos"
Tempo estimado	1 aula de 50 minutos.
Descrição da atividade	Exiba os vídeos educativos “Ginástica para Todos” (série/atividade TV escola), compostos pelas partes 1 (Brasil, 2014a) e 2 (Brasil, 2014b) com duração aproximada de 28 minutos, a fim de apresentar a ginástica e alguns de seus campos de atuação na contemporaneidade. Possibilite um espaço de diálogo, evidenciando as percepções, os conhecimentos prévios e as necessidades dos estudantes.
Questões geradoras	1.O que vocês conhecem sobre ginástica? 2.Vocês já praticaram ou assistiram alguma apresentação de ginástica? 3.Quais dessas modalidades vocês gostariam de praticar? 4.Que movimentos podem ser realizados durante a ginástica? 5.Será que todos podem praticar? Crianças? Adultos? Meninos? Meninas?
Recursos didáticos	TV smart, vídeos, livros didáticos e material impresso.

1.ª Aula: Para este primeiro momento, apresentei aos estudantes uma visão mais geral sobre a proposta pedagógica a ser desenvolvida no decorrer das aulas, levando-os a conhecer um pouco mais sobre as características desse tema da Educação Física. Para isso, exibimos os vídeos didáticos sobre Ginástica para Todos (GPT), da série/atividade TV Escola, divididos em Parte 1(Brasil, 2014a) e Parte 2 (Brasil, 2014b).

Fotografia 1 – Exibição do vídeo educativo sobre Ginástica para Todos



Fonte: Acervo da pesquisa

Esta etapa foi importante para despertar o interesse e ativar a curiosidade acerca da temática a ser estudada. Por isso, cabe ao professor ouvi-los, abrir espaços para discussões que fundamentarão as atividades e os recursos (materiais) disponíveis na escola.

Plano de aula 2

Tema	Explorando movimentos ginásticos na forma de circuito de obstáculos.
Objetivos	Promover a aprendizagem de habilidades físicas, como equilíbrio, coordenação, resistência, agilidade e força, de maneira lúdica e prática. Explorar diferentes formas de movimento corporal. Valorizar a superação de desafios motores.
Tempo estimado	1 aula de 50 minutos
Descrição da atividade	Espalhe vários materiais pelo espaço, organizando um circuito de obstáculos com diferentes estações, cada uma com um tipo de desafio: - Completar um percurso através do carrinho de mão; - Corrida de saco; - Passar por estações de rolamento; - Pular amarelinha entre bambolês; - Corrida de agilidade na escadinha; - Desafio na mini-cama elástica (<i>jump</i>); - Realizar movimentos ginásticos (ponte e vela); - Fazer estrelinha com apoio no step; - Exercitar agilidade com cones; Após a exploração livre, em um segundo momento, será proposta uma competição amistosa. Os estudantes serão divididos em duas equipes e desafiados a percorrer o circuito no menor tempo possível.
Questões geradoras	1.Vocês já conheciam o circuito de obstáculos? 2.Conseguiram realizar todos os desafios? 3.De quais habilidades precisamos para percorrer o circuito? 4.Quais desses movimentos estão presentes na ginástica?
Recursos didáticos	Tatame de EVA, cordas, bambolês, mini jump, step, colchonete, aparelho de som e coletânea de músicas.

2.ª Aula: Após a exibição do vídeo, propus um circuito com diferentes tipos de obstáculos, trabalhando elementos corporais gímnicos que compunham o percurso e que incluíam uma variedade de habilidades motoras. Optei por separar a turma em dois grupos enfileirados e orientei a forma correta e segura de execução da sequência de exercícios. Desse modo, concordamos com o posicionamento de Schiavon (2003, p. 103-104): “[...] uma possibilidade para dinamizar as aulas é desenvolver o trabalho em forma de circuito, sem perder os princípios metodológicos. Como as escolas normalmente possuem pouco material, muitas crianças e pouco tempo, através do circuito se consegue que elas experimentem mais vezes as atividades [...]”. Nas fotos abaixo, é possível observar momentos de cooperação, descontração, foco e curiosidade para aprender.

Alunos realizando o circuito de obstáculos:

Fotografia 2 – Carrinho de mão (à esquerda) e corrida de saco (à direita)



Fonte: Acervo da pesquisa.

Fotografia 3 – Rolamento para frente (à esquerda) e amarelinha (à direita)



Fonte: Acervo da pesquisa.

Fotografia 4 – Corrida de agilidade (à esquerda) e salto (à direita)



Fonte: Acervo da pesquisa.

Fotografia 5 – Ponte (à esquerda) e exercícios de agilidade (à direita)



Fonte: Acervo da pesquisa.

A possibilidade de adaptação de espaços e recursos (materiais) vem sendo utilizada no contexto da Educação Física Escolar (EFE) como alternativa para tornar possível a vivência de conteúdos não tradicionais, permitindo estimular novos conhecimentos.

Independentemente de suas limitações é necessário estimular o engajamento de todo o grupo, oferecendo oportunidades que podem contribuir positivamente para a integração e aprendizagem de cada participante. Por sua vez, os aspectos lúdicos, as estratégias didáticas e a criação coletiva tornam os conteúdos educacionais atrativos e inclusivos. Para Freitas (2021, p. 149), “Fundamentar a prática com princípios inclusivos permite ao professor/a e ao ambiente em que as intervenções ocorrem um leque de possibilidades mediante os problemas apresentados por grupos heterogêneos”.

Observe a foto 6, pois ela registra um momento significativo de inclusão, com a participação espontânea de uma aluna com Transtorno do Espectro Autista (TEA).

Fotografia 6 – Atividade como ferramenta de inclusão para a aluna



Fonte: Acervo da pesquisa



E aí, professor(a)?
O que você faria a partir
dessa experiência?



Plano de aula 3

Tema	Experimentando elementos corporais gímnicos.
Objetivos	Conhecer e explorar diferentes movimentos de base gímnica, com e sem materiais: rolamentos, equilíbrio, giros, rotações, estrela, ponte, vela, acrobacias, parada de mão com e sem apoio dos pés na parede, parada de cabeça, explorar o bambolê e pular corda dupla (rope skipping).
Tempo estimado	4 aulas de 50 minutos
Descrição da atividade	Organize o espaço onde será realizada a atividade com tatames de EVA. Solicite aos alunos que se sentem nas extremidades, deixando livre o espaço central. Em seguida, apresente os movimentos com apoio de imagens e oriente os estudantes sobre como devem realizá-los. Caso seja necessário, auxilie-os na realização das aprendizagens. Após as vivências, incentive-os a verbalizar suas experiências por meio de uma roda de conversa.
Questões geradoras	1. Vocês já tinham realizado alguns desses movimentos? 2. Quais foram as maiores dificuldades enfrentadas? 3. Do que vocês mais gostaram?
Recursos didáticos	Tatame de EVA, colchões, colchonetes, bambolês, TV smart, vídeos, livros didáticos e material impresso.

3.ª Aula: Ao longo desta unidade didática, os alunos tiveram a oportunidade de vivenciar elementos básicos da ginástica por meio de uma série de movimentos corporais, possibilitando a ampliação do repertório motor. Considerei importante conversar sobre a proposta e os processos de realização dos exercícios, com o auxílio de imagens didáticas e alguns exemplos práticos, para proteção e diminuição de risco de lesões, principalmente na fase de aprendizagem. Além disso, as atividades acrobáticas foram realizadas sobre tatames de EVA e colchões.

Para que aprendizagem aconteça, as repetições desempenham papel fundamental. Em vista disso, tive como premissa incentivar, encorajar e auxiliar essas experiências. Caso seja necessário, dê apoio individual aos alunos com mais dificuldades. Nas fotos abaixo, observamos os rolamentos, conhecidos como “cambalhotas”.

Fotografia 7 – Tipos de rolamentos:



Fonte: Acervo da pesquisa

Na sequência, houve uma proposta pedagógica para a roda (estrelinha), orientando os alunos na execução do movimento. Recorri ao apoio de imagens didáticas para compreensão como um todo, juntamente a minha ação e a dos alunos que já conheciam os movimentos. Instruí-os a apoiar as mãos alternadamente dentro do bambolê ao realizar o rodante, elevando as pernas e passando para o lado oposto. Esta atividade pode ser realizada com o auxílio do professor, caso seja necessário.

É importante que os alunos tenham experiências ginásticas de acordo com as suas capacidades, para que não se lesionem, aumentando gradativamente a complexidade dos movimentos. A seguir, temos a foto 8 (à esquerda), que registra alunos(as) descobrindo a forma correta de fazer a estrelinha. Já na foto 9 (à direita), observamos a aluna dominando o movimento com liberdade.

Fotografia 8 – Aprendizagem da roda (estrela)



Fonte: Acervo da pesquisa

Fotografia 9 – Aluna realizando a estrela com uma mão



Fonte: Acervo da pesquisa

4.ª Aula: Em seguida, introduzi outros elementos básicos desta unidade temática, que exigem equilíbrio, flexibilidade, coordenação motora e força. Lembre-se de utilizar imagens didáticas, caso sinta necessidade, pois elas facilitam a realização dos movimentos.

Para o desenvolvimento dessas práticas gímnicas, utilizei novamente tatames de EVA, deixando o ambiente mais seguro, e analisei as imagens didáticas juntamente com os alunos, exemplificando os movimentos antes de conduzir a iniciação das aprendizagens.

Foi essencial observar os estudantes e auxiliar aqueles com dificuldades de executar os movimentos, fazendo as adaptações necessárias. Segundo Borella e Denari (2013, p. 27), “a inclusão das pessoas com necessidades especiais [...] na Educação Física Escolar, é de grande valia, pois gera oportunidade de convívio e crescimento pessoal e todos acabam percebendo que ninguém é igual a ninguém e que todos merecem respeito. Desde cedo, já estão participando das diferenças, e aprendendo a conviver com elas”.

Foto 10 – Elemento gímnico (vela)



Fonte: Acervo da pesquisa

Foto 11 – Aluna com TEA aprendendo o movimento com auxílio



Fonte: Acervo da pesquisa

Depois de determinado tempo praticando a vela, propus o desafio da ponte, introduzindo os comandos e mostrando imagens para que eles pudessem executar de maneira correta. Consoante Darido et al (2017, p. 32), “A ponte é uma extensão dos membros superiores, feita com o apoio das mãos no chão. Ela é utilizada como um exercício de ligação entre as acrobacias, como um aprendizado para o flic-flac e, posteriormente, para introdução de mortais”. Observe a foto 12 (à esquerda).

Após a realização do elemento gímico anterior, os procedimentos foram os mesmos. Apresentei as imagens para facilitar a compreensão e expliquei o movimento do avião. Uma vez posicionados, pedi que os estudantes mantivessem uma perna no chão, sobre o bambolê, elevando a outra perna para trás e mantendo os braços abertos nas laterais do corpo. Veja a Foto 13 (à direita).

Foto 12 – Elemento gímico (ponte)



Fonte: Acervo da pesquisa

Foto 13 – Elemento gímico (avião)



Fonte: Acervo da pesquisa

A seguir, reuni o grupo e novamente utilizei imagens para apresentar as informações, auxiliando-os com orientações. Iniciei a prática permitindo que explorassem possibilidades de manejo com o arco (bambolê) e propus a tarefa de fazê-lo girar em várias partes do corpo, como cintura, pescoço, braço e perna, além de jogá-lo para cima e tentar segurá-lo.

Foto 14 – Processos de ensino-aprendizagem através do bambolê



Fonte: Acervo da pesquisa

Confira um momento educativo em que os alunos estavam manipulando o arco (bambolê)



5.ª Aula: Seguindo a proposta pedagógica, demos continuidade à sequência didática, procurando explorar outros elementos gímnicos. Por razões de segurança, os espaços foram organizados previamente com tatames de EVA e colchões. Assim, durante o ciclo de aprendizagem, alguns movimentos de baixa complexidade foram inseridos inicialmente, pois são considerados base para a realização de acrobacias mais complexas. De acordo com Darido et al (2017, p. 91), “Antes de solicitar aos alunos que realizem apoios invertidos, é fundamental fazer com eles algumas atividades que utilizem os rolamentos e a roda. Esse procedimento permite que os alunos preparem o corpo para a aprendizagem do novo movimento e se sintam mais confiantes na tentativa de realizá-lo”.

Ao realizarem a parada de cabeça ou de mãos, os praticantes apoiaram os pés na parede para sustentar o corpo em equilíbrio no ar.

No decorrer da aula, orientei que mudassem a posição inicial, deixando as costas voltadas para a parede. Para se sentirem mais seguros, realizaram o apoio invertido com auxílio dos colegas, facilitando a execução do movimento.

Fotografia 15 – Aprendizagem da parada de mãos com apoio na parede



Fonte: Acervo da pesquisa

Fotografia 16 – Aprendizagem da parada de cabeça com auxílio



Fonte: Acervo da pesquisa

Em outro momento, foi proposto o equilíbrio do corpo em três apoios (elefantinho). Expliquei o movimento, conforme a imagem didática apresentada, e forneci exemplos práticos. Os alunos ficaram de joelhos e colocaram as mãos e a cabeça no solo. Os alunos tentavam apoiar um joelho de cada vez nos cotovelos, impulsionando o corpo para a frente e procurando permanecer equilibrados na posição de ponta-cabeça. Veja a Foto 17 (à esquerda).

6.ª Aula: Depois de eles assimilarem o elefantinho, prosseguimos trabalhando o movimento. À medida que se sentiam mais confiantes, os alunos buscavam estender e sustentar as pernas, permanecendo na posição de ponta-cabeça pelo maior tempo que conseguissem. De preferência, organize duplas para auxiliar os colegas. Observe a Foto 18 (à direita).

Fotografia 17 – Aprendizagem da parada de cabeça com três apoios



Fonte: Acervo da pesquisa

Fotografia 18 – Aprendizagem do movimento com auxílio



Fonte: Acervo da pesquisa

Alguns aspectos básicos do ensino dessa prática corporal estavam sendo contemplados, e seguimos para a segunda parte da aula.

Nosso objetivo, durante a sequência didática, era levar os alunos a conhecer possibilidades pedagógicas a partir da ginástica, e iniciamos a experiência de pular corda utilizando duas cordas simultaneamente. Precisei ensinar o modo como as duas cordas deveriam ser manejadas, a frequência e a velocidade da batida, como também, a passagem da corda pelo corpo de forma alternada. Com o passar do tempo, alguns alunos já começavam a dar os primeiros pulos, o que os deixava entusiasmados.

Fotografia 20 – Aprendizagem do pular corda dupla



Fonte: Acervo da pesquisa

Foto 19 – Aluna realizando a parada de cabeça sem auxílio



Fonte: Acervo da pesquisa

Um pouquinho da nossa aula de
Double Dutch (corda dupla)



Plano de aula 4

Tema	Vivenciando a ginástica de trampolim (GT) através dos saltos: estendido, grupado, afastado, com $\frac{1}{2}$ giro e pirueta vertical, explorando brincadeiras e desafios na mini cama elástica (jump).
Objetivos	Experimentar a ginástica de trampolim envolvendo saltos, giros e controle corporal. Compreender as quatro fases (corrida de aproximação, chamada, salto e aterrissagem). Criar novas possibilidades de saltos de forma lúdica.
Tempo estimado	2 aulas de 50 minutos
Descrição da atividade	Apresente aos alunos alguns tipos de saltos ginásticos básicos como parte de um roteiro, por meio de figuras explicativas, e demonstre sua execução, destacando seus principais movimentos, como postura corporal, impulso no início do salto e flexão dos joelhos para amortecer o impacto na aterrissagem sobre o tatame. Prossiga com as experimentações e, com base nas experiências dos estudantes, proponha alguns desafios para avançar nas aprendizagens, incentivando-os a criar os próprios saltos com segurança.
Questões geradoras	1.Vocês conheciam a ginástica de trampolim? 2.Já realizaram algum desses saltos ginásticos? 3.Quais foram mais desafiadores? 4.Que habilidades corporais são necessárias? 5.Precisamos de segurança para executar os saltos?
Recursos didáticos	Imagens impressas, mini-cama elástica (jump), colchão, colchonete, bambolês e cones.

7.ª Aula: Inicialmente, conversei com os estudantes sobre a proposta dessa modalidade gímnica, levando para a aula imagens didáticas que possibilitassem maiores informações relacionadas aos saltos gímnicos. Em razão do meu contexto e da complexidade de alguns movimentos que seriam realizados, demonstrei também sua execução, destacando os principais movimentos corporais. Considerei oportuno, ainda, ressaltar a importância da adaptação de materiais no contexto escolar. Conforme Merida e Toledo (2014, p. 122): “A ginástica de trampolim provém de uma atividade natural, habilidade básica do ser humano, simples e de caráter rítmico, que é saltar. A atratividade dessa modalidade está no fato de proporcionar diversão e satisfação aos participantes [...]”.

Fotografia 21 – Salto estendido



Fonte: Acervo da pesquisa

Ao realizar o salto grupado (Foto 22), a estudante traz os joelhos em direção ao peito, como se estivesse abraçando as pernas. Já no salto afastado (Foto 23), é realizado o movimento de abertura lateral das pernas (espacate).

Foto 22 – Salto grupado



Fonte: Acervo da pesquisa

Foto 23 – Salto afastado



Fonte: Acervo da pesquisa

8.ª Aula: Em outro momento, apresentei aos estudantes outras possibilidades de saltos gímnicos que fazem parte da ginástica de trampolim e disponibilizei um tempo para que todos pudessem progredir um pouco mais nas aprendizagens, respeitando o próprio ritmo.

Foto 24 – Aprendizagem do salto com ½ giro



Fonte: Acervo da pesquisa

Foto 25 – Aprendizagem do salto com pirueta vertical



Fonte: Acervo da pesquisa

E aí, professor(a)?
O que você faria a partir
dessa experiência?



A large, light gray rounded rectangular area with four horizontal dashed lines, intended for writing a response.



Plano de aula 5

Tema	Vivenciando a ginástica acrobática (Ginacro) a partir das pirâmides humanas.
Objetivos	Possibilitar a formação de pirâmides humanas por meio de figuras acrobáticas. Apreciar práticas ginásticas em pequenos grupos.
Tempo estimado	2 aulas de 50 minutos
Descrição da atividade	Divida os estudantes em 4 grupos e os disponha nos cantos da quadra. Para garantir a segurança recomendo o uso de tatames de EVA nesses espaços para conforto e amortecimento de quedas. Em seguida, distribua e apresente as imagens com as várias possibilidades de formações de pirâmides, permitindo que percebam as funções dos participantes (base, intermediário, volante) e as pegadas de acrobacia (simples, de punho, entrelaçadas e pé e mão). Permita que eles explorem todas as possibilidades de acrobacias coletivas, começando pelas figuras mais simples. Procure acompanhar os grupos, estimulando que todos executem os movimentos. Após esse momento, eles deverão definir três pirâmides que pretendem realizar e apresentar aos demais. Na próxima etapa, reúna os estudantes em roda e organize os tatames e colchonetes para proporcionar mais conforto e autonomia. Nesse momento, todos os grupos realizarão suas apresentações, configurando uma fase de apreciação das produções dos colegas em um processo de criação coletiva.
Questões geradoras	1. Já conheciam a ginástica acrobática? 2. Quem já experimentou subir e se equilibrar nas costas de alguém? 3. Que atitudes devemos ter para que as pirâmides funcionem corretamente? 4. O que vocês acham de apresentar formações de figuras acrobáticas?
Recursos didáticos	Figuras acrobáticas, colchonetes e tatames de EVA.

9.ª Aula: Organizei os espaços antes de iniciar as atividades gímnicas, sendo recomendado o uso de tatames de EVA ou colchonetes para amortecimento de quedas. Em seguida, propus aos alunos que formassem grupos e, depois, distribuí cópias com imagens de figuras acrobáticas. Para Sanches (2021, p. 39), “Nessa prática, os estudantes do 3º ano experimentarão elementos acrobáticos circenses realizados coletivamente, tendo a oportunidade de ser a base, o intermediário e o volante das pirâmides propostas [...]”.

Foto 26 – Pirâmide humana em dupla



Fonte: Acervo da pesquisa

Foto 29 – Pirâmide em trio com auxílio



Fonte: Acervo da pesquisa

Foto 27– Pirâmide humana em trio (cadeirinha)



Fonte: Acervo da pesquisa

Foto 30 – Pirâmide em quarteto com auxílio



Fonte: Acervo da pesquisa

Foto 28 – Pirâmide humana em trio



Fonte: Acervo da pesquisa

Foto 31 – Pirâmide em quarteto



Fonte: Acervo da pesquisa

Incentivei-os a explorar todas as possibilidades de formação das pirâmides e, sempre que possível, a alternar as funções dos integrantes ao longo das experimentações.

Foto 32 – Pirâmide humana em quinteto



Fonte: Acervo da pesquisa

Foto 33 – Pirâmide humana em sexteto.



Fonte: Acervo da pesquisa

10.ª Aula: Para ampliar as experiências e motivar os estudantes, organizei um momento de apreciação e apresentação dos grupos, trazendo a montagem das pirâmides humanas como culminância das aprendizagens. Registre as produções dos grupos por meio de fotografias.

Fotografia 34 – Registro das apresentações



Fotografia 35 – Registro das apresentações



Fonte: Acervo da pesquisa

Fonte: Acervo da pesquisa

Plano de aula 6

Tema	Vivenciando a ginástica aeróbica (GAE) através dos jogos digitais rítmicos – <i>just dance</i> e da brincadeira das posições ginásticas.
Objetivos	Oportunizar jogos digitais por meio da dança, de pequenas coreografias e ritmos diversos, criando novas possibilidades de vivências corporais. Executar uma sequência de movimentos aeróbicos dos membros superiores e inferiores ritmados e expressivos.
Tempo estimado	2 aulas de 50 minutos.
Descrição da atividade	A partir da simulação da prática do jogo digital <i>Just Dance</i> , os alunos deverão reproduzir a coreografia/dança observada na projeção da tela, tentando sincronizar os movimentos, passos, gestos e o estilo da dança. De uma forma geral, as ações corporais ocorrerão como forma de interação com o ambiente virtual. Em um segundo momento, será introduzido a brincadeira das posições gímnicas. Quando a música parar, todos deverão permanecer em posição de estátua, de acordo com as sugestões das imagens impressas espalhadas pelo espaço destinado às atividades.
Questões geradoras	1. Quem conhecia o <i>Just Dance</i>? 2. Quais estilos de dança vocês conhecem? 3. Como vocês se saíram com as coreografias? 4. Quais dificuldades vocês encontraram?
Recursos didáticos	TV smart, computador, videoaula <i>Just Dance</i> , imagens impressas, cones e cabos de vassoura.

11.ª Aula: Neste dia, assim como habitualmente, iniciei a aula informando que trabalharíamos outra prática gímnica, especificamente a ginástica aeróbica. Retomei as aulas anteriores, ressaltando os conteúdos gímnicos já vivenciados até aquele momento e destacando que, especificamente, a atividade daquele dia mesclaria dança, jogo e ginástica, características também presentes na Ginástica para Todos (GPT).

Diante disso, perguntei se eles conheciam o jogo rítmico *Just Dance*. Expliquei que a proposta do Just Dance a ser vivenciada naquele momento da aula seria adaptada, pois eu havia feito o *download* dos vídeos, que seriam reproduzidos na TV.

Fotografia 36 – Alunos vivenciando o just dance



Fonte: Acervo da pesquisa

12.ª Aula: Nessa aula, continuamos com o *Just Dance*. Porém, espalhei imagens impressas pela quadra com poses gímnicas. Expliquei que, todas as vezes que o vídeo fosse pausado, eles deveriam se deslocar rapidamente até uma daquelas figuras e imitar a posição apresentada, permanecendo imóveis (brincadeira da dança da estátua).

Fotografia 37 – Alunos reproduzindo as poses ginásticas (estátuas)



Fonte: Acervo da pesquisa

Na sequência, foi proposta uma mini competição, e dividimos a turma em grupo A (GA) e grupo B (GB).

Fotografia 38 – Grupos A (à esquerda) e B (à direita)



Fonte: Acervo da pesquisa



E aí, professor(a)?

**O que você faria a partir
dessa experiência?**



Handwriting practice area with four dashed lines for text.

Plano de aula 7

Tema	Conhecendo o <i>parachutes</i> – paraquedas cooperativo (PQ).
Objetivos	Explorar o <i>parachutes</i> através de diferentes manipulações, movimentos e brincadeiras. Interagir com materiais não convencionais da ginástica. Trabalhar com a cooperação.
Tempo estimado	2 aula de 50 minutos.
Descrição da atividade	Inicie a atividade formando um círculo e incentive o contato com o material. Todos devem segurar nas extremidades do <i>parachutes</i> (PQ) e, ao comando, realizar alguns movimentos, como: - Levantar e abaixar o PQ, flexionando as pernas; - Fazer ondas com o PQ por meio do balanço dos braços; - Rodar para os lados segurando o PQ, ora para esquerda, ora para direita; - Erguer o PQ, ir ao centro, dizer seu nome e sair, antes que ele abaixe; - Erguer o PQ, ir ao centro, bater palmas e sair, antes que ele abaixe; - Erguer o PQ e trocar de lado, passando por baixo de acordo com as cores; - Erguer o PQ e trocar de lado, passando por baixo, ora meninos, ora meninas; - Erguer o PQ, fazendo-o inflar, e andar até o centro sem soltá-lo; - Erguer o PQ e, quando ele estiver inflado, todos soltarem o material e correrem para se esconder embaixo dele (esconderijo); - Erguer o PQ, entrar embaixo dele e se sentar sem soltá-lo. Nessa posição, brincar de deitar-se, balançar os pés etc. (cabaninha); - Chacoalhar o PQ; - Chacoalhar o PQ com bola ou balão de festa, sem deixá-los cair; - Chacoalhar o PQ com bolinhas coloridas, simbolizando uma panela com milho, óleo e sal. Aos poucos, a “panela” vai esquentando e, quando a “pipoca” começar a estourar, todas as bolinhas deverão estar do lado de fora do paraquedas (pipoquinha); - Realizar movimentos corporais, como estrelinha, rolamento, ponte, vela, pirâmides e salto de corda individual. Quando o PQ for erguido, os alunos escolhidos deverão sair e cumprir os desafios antes que ele desinfe. Ao final da aula, peça aos estudantes que estendam o <i>parachutes</i> no chão, sentem-se sobre ele e conversem acerca das atividades realizadas.
Questões geradoras	1. Alguém já conhecia ou assistiu a uma apresentação com paraquedas? 2. Ao manipular o paraquedas (PQ), do que vocês mais gostaram? 3. Como foi participar de uma atividade sem vencedores?
Recursos didáticos	<i>Parachutes</i> , bola, bolinhas coloridas, colchonete, tatames de EVA, corda, cones e figuras acrobáticas.

13.ª Aula: Nesse dia, apresentei o paraquedas cooperativo (PQ) aos alunos e expliquei que seria possível realizar uma série de atividades lúdicas por meio daquele material, desde que seguissem os comandos orientados. Após as explicações iniciais, começamos uma sequência divertida e desafiadora de movimentos, com o objetivo de aprenderem a manusear corretamente o PQ. Nesse sentido, o paraquedas cooperativo “possibilita várias composições com grupos de pessoas, com o objetivo de sincronizar seus movimentos em desafios como o lançamento de bolas para o alto, deslocamento lateral, passagem por debaixo ao ser erguido” (SÃO PAULO, 2025, p. 13).

Fotografia 39 – Explorando o paraquedas cooperativo



Fonte: Acervo da pesquisa

14.ª Aula: Dando sequência à aula anterior, continuamos os jogos com o paraquedas cooperativo, com o objetivo de apresentar aos alunos outras possibilidades lúdicas. A proposta era avançar no uso do PQ, promovendo desafios motores mais coordenados e, posteriormente, incorporando outros materiais à aula. Assim, com os alunos distribuídos e segurando o PQ, iniciamos a sequência das brincadeiras.

Fotografia 40 – Explorando o paraquedas cooperativo



Fonte: Acervo da pesquisa

E aí, professor(a)?
O que você faria a partir
dessa experiência?



Four horizontal dashed lines for writing a response.



Plano de aula 8

Tema	Produzindo uma coreografia de ginástica para todos (GPT) envolvendo o <i>parachutes</i> – paraquedas cooperativo (PQ).
Objetivos	Construir uma composição coreográfica de GPT integrando o <i>parachutes</i> , música e sequência de movimentos. Realizar uma apresentação coreográfica manipulando o <i>parachutes</i> .
Tempo estimado	5 aulas de 50 minutos.
Descrição da atividade	Inicie reunindo os alunos e contextualize a proposta. Faça um breve resumo sobre o que eles já vivenciaram e aprenderam sobre ginástica. Selecione alguns trechos, gestos e movimentos que irão compor a coreografia e, sempre que for demonstrar, peça aos estudantes que observem atentamente. Procure harmonizar o PQ com o ritmo e a música. Faça a mediação desse processo por meio de: - Orientação da composição coreográfica; - Sugestão de novos movimentos para o desenvolvimento coreográfico; - Definição e organização da sequência de passos; - Divisão das partes coreográficas; - <i>Feedback</i> positivo em relação aos desafios e esforço coletivo; - Incorporação de novos repertórios e ações; - Troca de experiências e novos saberes; - Contribuição e ideias por parte dos alunos na montagem; - Momentos de criatividade e construção de conhecimentos; - Incentivo ao protagonismo dos estudantes. Proponha, ao final desse processo, um momento de apresentação divertida e prazerosa.
Questões geradoras	1. Vocês já participaram de alguma coreografia? 2. Que gestos e movimentos podemos incluir? 3. O que devemos fazer para deixar a coreografia emocionante?
Recursos didáticos	<i>Parachutes</i> , aparelho de som e música.

15.ª Aula: Iniciei a aula explicando a proposta de construção de uma coreografia coletiva pelos alunos, que seria desenvolvida ao longo das próximas aulas, a partir das experiências de aprendizagem já realizadas até aquele momento, dentro das vivências gímnicas. Ressaltei que essa atividade também seria uma oportunidade para socializarem e demonstrarem, na prática, aquilo que aprenderam sobre o tema estudado. Para Antualpa e Menegaldo (2016, p. 184), “[...] Essa dinâmica permite que o coletivo, democraticamente, construa suas formas de manifestações - de maneira mais específica, suas coreografias [...]”.

Fotografia 41 – Criando uma coreografia de Ginástica para Todos (GPT)



Fonte: Acervo da pesquisa

Fotografia 42 – Criando uma coreografia de Ginástica Para Todos (GPT)

16.ª Aula: Como os grupos estavam trabalhando de forma distante, tomando decisões independentes, percebi a necessidade de aproximá-los para desenvolver um trabalho potencialmente coletivo. Por isso, pedi que os grupos se aproximassem do centro da quadra e apresentassem o que já haviam construído até aquele momento.



Fonte: Acervo da pesquisa

17.ª Aula: Com a turma já dividida e organizada em pequenos grupos, os alunos selecionaram seus materiais e deram continuidade ao processo desenvolvido anteriormente. Atendendo ao pedido de algumas estudantes, reproduzi a trilha sonora da coreografia enquanto exploravam gestos e movimentos, com ou sem o auxílio dos materiais.

Fotografia 43 – Criando uma coreografia de Ginástica Para Todos (GPT)



Fonte: Acervo da pesquisa

18.ª Aula: Concordamos que o primeiro momento da aula seria destinado a um ensaio geral e, em seguida, faríamos uma apresentação prévia da coreografia. Os grupos se reuniram novamente e retomaram a execução da sequência coreográfica planejada, aprimorando o que já haviam ensaiado anteriormente.

Fotografia 44 – Criando uma coreografia de Ginástica para Todos (GPT)



Fonte: Acervo da pesquisa

19.^a Aula: Foi satisfatório acompanhar a turma apresentando a coreografia de GPT e observar seu desempenho, promovendo o protagonismo no processo de aprendizagem. Isso contempla aspectos de uma prática pedagógica inovadora na Educação Física Escolar.

Fotografia 46 - Momento final registrado durante a apresentação



Fonte: Acervo da pesquisa

E aí, professor(a)?
O que você faria a partir
dessa experiência?



A large, light gray, rounded rectangular area with five horizontal dashed lines, intended for writing a response.



Plano de aula 9

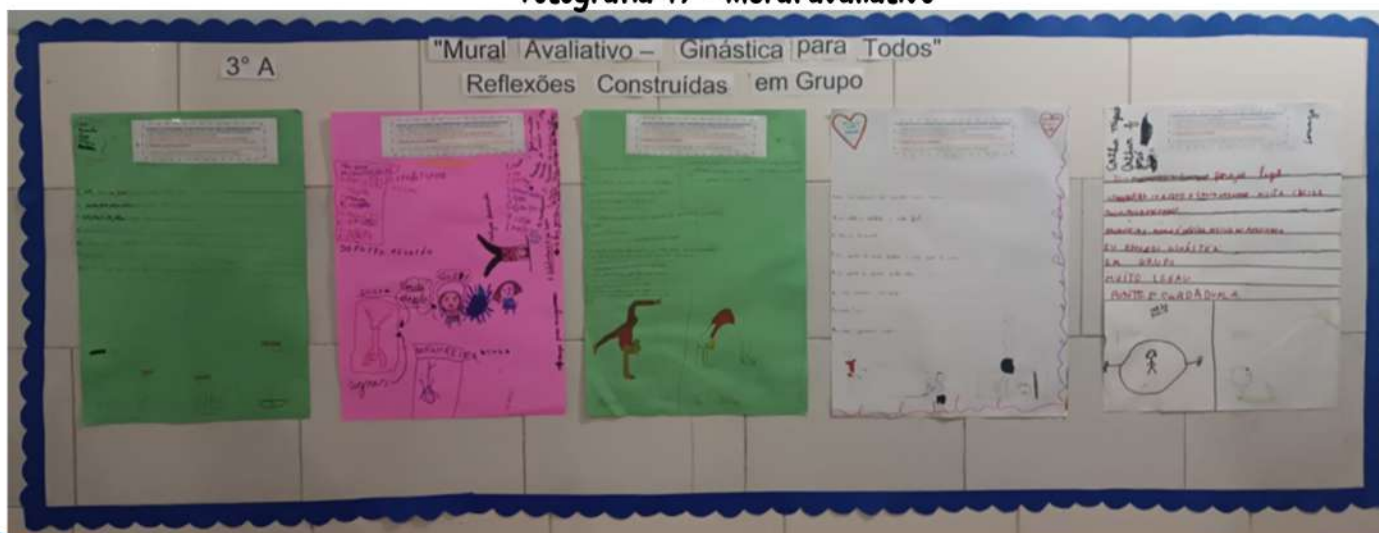
Tema	Mural avaliativo (avaliação final)
Objetivos	Verificar as percepções, descobertas e experiências dos estudantes para com as aprendizagens desta unidade didática.
Tempo estimado	1 aula de 50 minutos
Descrição da atividade	<u>Autoavaliação:</u> Será entregue aos alunos um questionário contendo perguntas sobre as vivências e aprendizagens relacionadas ao tema ginástica. Os estudantes serão organizados em pequenos grupos, e o questionário será respondido por meio de registros escritos e desenhos em cartolina. Posteriormente, esse material será exposto na escola na forma de um mural coletivo, configurando-se como um instrumento avaliativo e reflexivo.
Questões geradoras	1. O que vocês aprenderam sobre o conteúdo estudado? 2. Quais desafios vocês encontraram? 3. Como foi a experiência de apresentar a coreografia?
Recursos didáticos	Cartolina, canetinha, lápis de colorir e régua.

20.ª Aula: Chegamos à conclusão da sequência didática e propusemos uma atividade final, denominada mural avaliativo, realizada pelos alunos com base no conjunto de atividades desenvolvidas ao longo do conteúdo de ginástica. A partir das instruções iniciais, expliquei os objetivos da atividade e solicitei que os alunos se organizassem em grupos. Distribuí cartolinas, canetas hidrográficas e lápis de cor para que construíssem, coletivamente, um mural. Em seguida, eles foram orientados a responder aos seguintes questionamentos, escrevendo e desenhando, conforme se observa na Figura 1.

Figura 1 – Questionário sobre o processo de ensino e aprendizagem do conteúdo de ginástica

1. GOSTARAM DE PARTICIPAR DAS AULAS E DAS ATIVIDADES DE GINÁSTICA?
2. QUAL GINÁSTICA ACHOU MAIS FÁCIL PRATICAR?
3. VOCÊ ENCONTROU DIFICULDADES DE REALIZAR ALGUMA ATIVIDADE?
4. QUAL MODALIDADE GINÁSTICA VOCÊ MAIS E MENOS GOSTOU DE DE PRATICAR?
5. NESSAS AULAS EU APRENDI?
6. VOCÊ PREFERIU REALIZAR ATIVIDADES SOZINHO, EM DUPLA, TRIO OU EM GRUPO?
7. COMO FOI CRIAR E APRESENTAR UMA COREOGRAFIA EM GRUPO?
8. FAÇA UM DESENHO DE UM MOVIMENTO GINÁSTICO QUE VOCÊ REALIZOU?

Fotografia 47 – Mural avaliativo



Fonte: Acervo da pesquisa

E aí, professor(a)?
O que você faria a partir
dessa experiência?



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUALPA, Kizzy Fernandes; MENEGALDO, Fernanda Raffi. Diálogo da ginástica rítmica com a ginástica para todos: contribuições para a construção coreográfica. In: TOLEDO, Eliana de; CARBINATTO, Michele Viviane (org.). **Ginástica para todos: possibilidades de formação e intervenção**. Anápolis: Editora UEG, 2016, p. 41-62.

BRASIL. Ministério da Educação. **TV Escola: Série Atividade - Ginástica para todos - parte 1**. [S. l.]: Saberes Corporais, 2014a. 1 vídeo. Disponível em: <https://youtu.be/2F1mcLPIE1Y?si=vJ-PvHdmO3n5fr8C>. Acesso em: 16 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. **TV Escola: Série Atividade - Ginástica para todos - parte 2**. [S. l.]: Saberes Corporais, 2014b. 1 vídeo. Disponível em: https://youtu.be/w_znzfN-pC4?si=cKhJZOApOzpLZKDT. Acesso em: 16 abr. 2025.

BORELLA, Douglas Roberto; DENARI, Fátima E. Atividades de ginástica acrobática como contribuição para a inclusão. In: BUSTO, Rosangela Marques et al. (Org.). **Esporte, reabilitação e educação física inclusiva na qualidade de vida de pessoas com deficiência** [recurso eletrônico]. Londrina: Eduel, 2013. p. 19-28. (Perspectivas multidisciplinares em educação especial, 10).

DARIDO, Suraya Cristina et al. **Práticas corporais: educação física: 1º e 2º anos: manual do professor**. 1. ed. São Paulo: Moderna, 2017.

DARIDO, Suraya Cristina et al. **Práticas corporais: educação física: 3º a 5º anos: manual do professor**. 1. ed. São Paulo: Moderna, 2017.

GAIO, Roberta; VILLALOBOS, João Paulo. **Ginástica na escola: a teoria na prática**. Curitiba: Appris, 2021.

MALDONADO, Daniel Teixeira; SILVA, Sheila Aparecida Pereira dos Santos. **Do “rola a bola” à inovação pedagógica nas aulas de Educação Física: uma análise dos bastidores do cotidiano escolar público**. Curitiba: CRV, 2017.

MERIDA, Fernanda Vieira; DE TOLEDO, Eliana. Ensinando a ginástica de trampolim. In: NISTA-PICCOLO, Vilma; TOLEDO, Eliana de. **Abordagens pedagógicas do esporte: modalidades convencionais e não convencionais**. Campinas: Papirus, 2014, p. 117-148.



OLIVEIRA, Michelle Ferreira de et. al. Construindo uma ginástica para todos em goiás: a proposta do grupo universitário cignus. In: TOLEDO, Eliana de; CARBINATTO, Michele Viviene (org.). Ginástica para todos: possibilidades de formação e intervenção. Anápolis: Editora UEG, 2016, p. 119-140.

SÃO PAULO (Município). Secretaria Municipal de Educação. **Kit de experiências pedagógicas:** educação física. São Paulo: SME/COPED, 2025.

SCHIAVON, Laurita Marconi. **O projeto crescendo com a ginástica:** uma possibilidade na escola. 2003. 185p. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP.