



POSSIBILIDADES METODOLÓGICAS PARA O ENSINO DAS GINÁSTICAS NÃO-COMPETITIVAS EM UMA ESCOLA MUNICIPAL DE FEIRA DE SANTANA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

*METHODOLOGICAL POSSIBILITIES FOR TEACHING NON-COMPETITIVE
GYMNASTICS IN A MUNICIPAL SCHOOL IN FEIRA DE SANTANA: AN
EXPERIENCE REPORT*

Emilly Pereira Gomes. Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física pela
Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS)
gomespereiraemilly002@gmail.com

David Almeida Santos. Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física pela
Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS)
david13fsaa@gmail.com

Norma Vilany Queiroz Carneiro. Discente do Curso de Licenciatura em Educação
Física pela Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS)
normavilany07@outlook.com

Vitória Lainy Santos de Jesus. Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física
pela Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS)
vitorialainy@yahoo.com

Moises Henrique Zeferino Alves. Professor da Rede Municipal de Feira de Santana.
moises_alves90@hotmail.com

RESUMO

Este relato de experiência tem como base a organização do trabalho pedagógico desenvolvido no subprojeto de Educação Física do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS). O objetivo deste relato de experiência é refletir sobre as possibilidades metodológicas para o processo de ensino e

ABSTRACT

This experience report is based on the organization of the pedagogical work developed in the Physical Education subproject of the Institutional Scholarship Program for Teaching Initiation (PIBID) at the State University of Feira de Santana (UEFS). The objective of this experience report is to reflect on the methodological possibilities for the teaching and learning process in Physical Education classes, with

aprendizagem nas aulas de Educação Física, com ênfase ao conteúdo de ginásticas não-competitivas, em uma escola pública da rede municipal de Feira de Santana. As turmas envolvidas foram as do 8º e 9º anos, sendo para o 8º ano conteúdo com foco na ginástica de conscientização corporal e, para o 9º ano, o condicionamento físico, desenvolvido em cinco aulas de 50 minutos, entre os meses de julho e agosto. Em síntese, concluímos que o ensino das ginásticas não-competitivas nas aulas de educação física escolar implica muitos desafios pedagógicos, sobretudo, no que diz respeito à organização metodológica. Buscamos abordar os conhecimentos a partir de uma perspectiva histórica e socialmente contextualizada, sem deixar de tratar de elementos da técnica, articulando a teoria com a prática e explorando diferentes recursos.

Palavras-chave: ensino; ginástica; educação física; PIBID.

an emphasis on the content of non-competitive gymnastics, in a public school in the municipal network of Feira de Santana. The classes involved were from the 8th and 9th grades, with the content for the 8th grade focusing on body awareness gymnastics and, for the 9th grade, on physical conditioning, developed in five 50-minute classes between July and August. In summary, we conclude that teaching non-competitive gymnastics in school physical education classes implies many pedagogical challenges, especially regarding methodological organization. We seek to approach knowledge from a historically and socially contextualized perspective, while still addressing technical elements, linking theory with practice, and exploring different resources.

Keywords: teaching; gymnastics; physical education; PIBID.

1 INTRODUÇÃO

Essa produção científica consiste em um relato de experiência que tem como base a organização do trabalho pedagógico desenvolvido no âmbito do subprojeto de Educação Física do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS). O objetivo deste relato de experiência é refletir sobre as possibilidades metodológicas para o processo de ensino e aprendizagem nas aulas de Educação Física, em especial, no trabalho pedagógico com o conteúdo de ginásticas não-competitivas, em uma escola pública da rede de ensino do município de Feira de Santana.

A experiência formativa para os bolsistas de iniciação à docência, sistematizada pelo subprojeto de Educação Física, está organizada em três etapas: observação, coparticipação e regência supervisionada. Na primeira fase, a observação, os bolsistas têm o primeiro contato com as turmas e acompanham o professor regente em sala de aula, possibilitando a observação da sua didática e métodos utilizados com os alunos. A segunda etapa, a coparticipação, envolve a assunção gradual de responsabilidades durante a aula, sempre em conjunto

com o professor regente. Por fim, a regência supervisionada constitui a terceira etapa, na qual os bolsistas assumem as aulas por completo, desde o planejamento até a aplicação de fato, enquanto o professor acompanha e orienta o processo.

Reflexões sobre as possibilidades metodológicas para o ensino da ginástica são de extrema importância, considerando que é um conhecimento clássico da Educação Física, que se apresenta com grandes desafios para a organização do trabalho pedagógico do professor. Uma das principais problemáticas relacionadas ao ensino da ginástica é a falta de preparo pedagógico do corpo docente no âmbito do conhecimento necessário para as abordagens críticas e reflexivas dessa prática. Pesquisas têm evidenciado essa lacuna, e como isso limita e compromete o desenvolvimento e formação de indivíduos críticos e envolvidos social e culturalmente (Souza; Pires, 2020; Couto; Santos, 2021).

O ensino da ginástica possibilita sua realização de diferentes formas, considerando-se as concepções de corpo, movimento e educação, e suas relações com o potencial criativo do movimento. Questões direcionadoras de como a qual corpo, movimento e educação nos referimos se fazem necessárias ao se pensar o ensino da ginástica (Costa, 2024).

Mesmo com sua relevância histórica e pedagógica, o conteúdo da ginástica é pouco explorado na educação física escolar, evidenciando a necessidade de estabelecer um conhecimento mais amplo, pois este é limitado, sobre a ginástica e suas práticas na escola (Maciel *et al.*, 2024; Taffarel *et al.*, 2020; Oliveira *et al.*, 2020). Sendo um componente essencial da educação física, é crucial reconhecer a importância da ginástica para a formação integral dos estudantes e, dessa forma, direcionar o aprimoramento das práticas educativas e integração desse eixo no currículo escolar (Oliveira *et al.*, 2020).

Nesse contexto, Moreira *et al.* (2020) destacam que a implementação de aulas de ginástica é limitada tanto por falta de recurso, como pela ausência de formação específica de professores, e apontam a necessidade de integrar o ensino de ginástica, de forma que valorize esse eixo como uma prática social e

cultural, permitindo uma experiência educacional enriquecida, assim como o desenvolvimento integral do aluno e sua conscientização corporal, com visão crítica de seu corpo e das práticas corporais na sociedade.

Por outro lado, mesmo com limitação de tempo e falta de recursos, professores buscam sistematizar o ensino da ginástica a partir de adaptações curriculares e implementação de novas metodologias. Dessa forma, buscam favorecer a aprendizagem e o melhor envolvimento dos alunos, indo além de uma prática esportiva, viabilizando a educação física em um espaço de aprendizado significativo e inclusivo (Brito *et al.*, 2020).

Um estudo realizado por Cabral e Prodócimo (2021) aponta que uma proposta de ginástica holística no ambiente escolar teve bons resultados, e evidencia que o engajamento dos alunos foi ativo, permitindo aos estudantes explorarem seus corpos de forma livre e reflexiva, o que enriqueceu a vivência em Educação Física e promoveu a participação e diálogo entre todos. Essa abordagem inclusiva e não competitiva incentivou a execução de movimentos de maneira autônoma, com aumento da consciência corporal e autocuidado, além de estabelecer conexões significativas entre a prática física e o desenvolvimento integral, contribuindo para a experiência educacional e um ambiente mais democrático e colaborativo (Cabral; Prodócimo, 2021).

Esses trabalhos corroboram a ideia de que a ginástica é pouco reconhecida e explorada em seus diferentes potenciais pedagógicos, culturais e sociais, uma vez que ela pode direcionar o desenvolvimento integral dos estudantes. Isso demonstra que é necessário refletir sobre as possibilidades metodológicas para o ensino da ginástica, destacando ações pedagógicas inovadoras, considerando que a realidade das escolas públicas muitas vezes é marcada por dificuldades em relação à falta de materiais e de infraestrutura adequadas.

É notório que a prática da ginástica muito se resume à repetição técnica de movimentos, sem uma contextualização pedagógica mais ampla, como a utilização de outros métodos de ensino que valorizem esse conteúdo de forma

histórico-crítica e atual e até práticas voltadas, principalmente, para as ginásticas não-competitivas, o que limita o potencial educativo da ginástica.

Considerando a carência de conhecimento sobre ginástica não competitiva na educação física escolar, o objetivo do nosso trabalho é levantar algumas reflexões teóricas importantes para a discussão sobre as possibilidades metodológicas para o ensino da ginástica não competitiva nas aulas de educação física, tendo como base uma experiência desenvolvida no âmbito do subprojeto de educação física no PIBID, com alunos dos anos finais do ensino fundamental em uma escola da rede municipal de educação básica do município de Feira de Santana.

2 O PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM DA GINÁSTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Partimos do pressuposto de que a função social precípua da escola é garantir que os estudantes acessem os conhecimentos científicos, filosóficos e artísticos, tendo em vista a produção em cada ser singular da humanidade que é construída histórica e coletivamente pelo conjunto dos seres humanos (Saviani, 1991).

A cultura corporal é uma esfera fundamental da cultura humana, extremamente rica em significações sociais, sendo os seus conteúdos socialmente relevantes para o processo de humanização. Uma das manifestações mais desenvolvidas da cultura corporal é a ginástica. Sua história no Brasil se confunde com a própria história da educação física, haja vista que a introdução da educação física se deu com a utilização da ginástica pelas elites econômicas como forma de educar moral e fisicamente as massas, baseada em perspectivas higienistas, eugenistas e militaristas (Soares, 2001).

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC), ao se colocar na linha de estabelecer parâmetros para a organização curricular nas escolas, buscou se apropriar das contribuições do debate em torno das abordagens da educação física, sobretudo da teoria pós-crítica do currículo, em que pese o documento apresentar algumas incoerências e inconsistências teóricas já apontadas por Neira (2018). A BNCC aponta que:

A Educação Física é o componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história (Brasil, 2017, p. 213).

A partir dessa concepção de educação física, a BNCC (Brasil, 2017) reconhece a ginástica como uma unidade temática que deve ser tratada em todos os ciclos de escolarização, dentro de uma classificação que a divide em três campos: (a) ginástica geral; (b) ginásticas de condicionamento físico; e (c) ginásticas de conscientização corporal. Nessa classificação, como podemos observar, a BNCC não considera as formas competitivas da ginástica, pois opta por tratá-la na unidade temática de esporte, como um esporte técnico-combinatório. Ao nosso ver, isso pode levar a uma fragmentação do saber da ginástica que dificulta a compreensão pelos estudantes, sendo mais interessante uma classificação que considera as suas formas competitivas e não-competitivas.

Apesar dos avanços supracitados, a ginástica ainda enfrenta barreiras para o seu desenvolvimento no trabalho pedagógico da educação física, seja pela falta de condições materiais ou pela persistência de uma cultura hegemônica do ensino centrada nos esportes coletivos. Quando se trata das expressões não-competitivas da ginástica, o problema se torna ainda maior, pois são conteúdos pouco explorados na educação física.

Isso fica evidente também na produção do conhecimento. Segundo os estudos de Aranda e Petruy (2015), são poucas as produções que tematizam as expressões não-competitivas da ginástica. Tudo isso torna-se um grande desafio pedagógico para o professor de educação física. Mas, por que trabalhar as

expressões da ginástica não competitiva na escola? Quais os objetivos de ensinar esse conteúdo nas aulas de educação física e que contribuições pode dar para o processo de humanização dos estudantes na escola? Responder essas perguntas passa pela clareza na definição desse conteúdo específico e de suas características.

Em primeiro lugar é necessário destacar que a ginástica é um fenômeno social, construído historicamente pela humanidade, a qual atribui diferentes sentidos e significados sociais. Sua especificidade se define como:

[...] forma particular de exercitação onde, com ou sem uso de aparelhos, abre-se a possibilidade de atividades que provocam valiosas experiências corporais, enriquecedoras da cultura corporal das crianças, em particular, e do homem, em geral (Castelani *et al.*, 2009, p. 54).

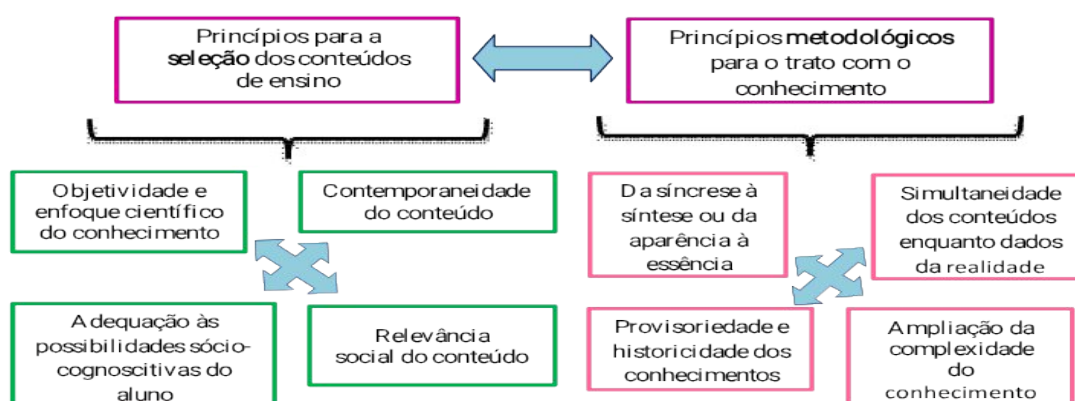
Essa forma particular de exercitação corporal se estruturou em fundamentos como saltar, equilibrar, rolar/girar, trepar e balançar/embalar, que são atividades que traduzem significados de ações historicamente desenvolvidas e culturalmente elaboradas. Elas podem assumir diferentes formas expressivas, como as não-competitivas das ginásticas de conscientização corporal e de condicionamento físico. As formas ginásticas de conscientização corporal são organizadas para possibilitar a experimentação de exercitações corporais que permitem a identificação de sensações afetivas e/ou cinestésicas, tais como: prazer, medo, tensão, desagrado, enrijecimento, relaxamento etc. Já as formas ginásticas de condicionamento físico são organizadas para possibilitar a experimentação de exercitações corporais que permitem a identificação de capacidades físicas, como: força, resistência, flexibilidade e equilíbrio, entre outras.

Nesse sentido, a experiência relatada neste texto tomou como referencial teórico a teoria pedagógica histórico-crítica, apoiando-se nos seus cinco passos: 1) a prática social como ponto de partida; 2) a problematização; 3) a instrumentalização; 4) a catarse; 5) o retorno à prática social em um patamar qualitativamente superior (Saviani, 2012). Não temos espaço para desenvolver

de forma mais aprofundada cada um dos passos e duas formas de articulação na organização do trabalho pedagógico neste texto. Tomar a teoria pedagógica histórico-crítica como referencial teórico para a organização do trabalho pedagógico implica a adoção de determinados princípios curriculares para seleção dos conhecimentos da ginástica e o seu processo de organização e sistematização lógica e metodológica, tal como apontado por Gama (2015), os quais destacamos no Quadro 01, abaixo:

Quadro 01: Princípios curriculares para o trato com o conhecimento

Quadro 1 – Princípios curriculares no trato com o conhecimento



Fonte: Gama (2015, p. 193).

Partindo desses princípios, a organização curricular para o trato com o conhecimento da ginástica se vincula a uma concepção de currículo que busca promover o desenvolvimento do estudante, contribuindo para que ele passe de uma concepção fragmentária, incoerente, desarticulada, implícita, degradada, mecânica, passiva e simplista a uma concepção unitária, coerente, articulada, explícita, original, intencional, ativa e cultivada.

3 METODOLOGIA

O relato refere-se a uma experiência conduzida em uma escola municipal de Feira de Santana - BA, no ano de 2025, vinculada ao Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID). A escola se caracteriza por atender ao ensino fundamental (anos iniciais e finais) e Educação de Jovens e Adultos (EJA), atendendo a aproximadamente 1134 (mil cento e trinta e quatro) alunos, distribuídos em 24 (vinte e quatro) salas. Consta com áreas amplas e de muito espaço, como pátios e uma enorme área externa, além de ter um ginásio vinculado à escola, mas que atualmente não é utilizado pelos alunos da escola, devido à não liberação pela prefeitura de Feira de Santana, fator que atrapalha as aulas de Educação Física por não ter um lugar apropriado para tal. A escola conta com dois professores de Educação Física que atendem as turmas do 6º ao 9º ano, nos turnos matutino e vespertino.

O relato refere-se à fase de coparticipação. Nessa etapa, o conteúdo desenvolvido seguiu o planejamento do professor e abordou as ginásticas não-competitivas, adaptadas conforme as turmas. Para os alunos do 8º ano, o foco foi a ginástica de conscientização corporal; e, para os alunos do 9º ano, trabalhou-se a ginástica voltada ao condicionamento físico. O conteúdo foi desenvolvido em cinco aulas de 50 (cinquenta) minutos cada, realizadas entre julho e agosto de 2025, com as turmas dos 8º anos A e C e do 9º ano A, sob a supervisão do professor responsável. Como recursos didático-pedagógicos, foram utilizados projetor, *slides* e colchonetes. As atividades aconteceram no pátio, no laboratório de ciências e em sala de aula.

Na primeira aula, houve uma breve exposição do conteúdo: para o 9º ano, trabalhou-se a ginástica de condicionamento físico, enquanto os 8º anos vivenciaram a ginástica de conscientização corporal, além de práticas de meditação e relaxamento.

Na segunda aula, realizada no laboratório de ciências, o conteúdo foi aprofundado por meio de *slides* elaborados pelas bolsistas de iniciação à

docência do PIBID. Foram apresentados, pelo professor regente, os conceitos de ginástica de conscientização corporal e ginástica de condicionamento físico, sua origem, tipos, características, as principais diferenças entre ginásticas competitivas e não-competitivas, além de seus elementos essenciais. Em seguida, os alunos dos 8º anos A e C participaram de um *quizz* interativo no *Kahoot*, elaborado e conduzido por duas bolsistas do PIBID. O jogo, que teve caráter lúdico, avaliou a fixação do conteúdo e foi muito bem recebido pelos estudantes.

Na terceira aula, os 8º anos vivenciaram práticas de Yoga, meditação e relaxamento, enquanto o 9º ano realizou atividades voltadas ao condicionamento físico, incluindo alongamentos, flexões e abdominais, finalizando também com um momento de meditação e relaxamento.

Na quarta aula, os alunos registraram, por meio de anotações no quadro, apontamentos mais detalhados sobre a ginástica de conscientização corporal e a ginástica de condicionamento físico.

Por fim, na quinta e última aula, a turma do 9º A iniciou com a retomada dos principais pontos trabalhados na aula anterior, relembando conceitos fundamentais e verificando se os estudantes haviam realizado a pesquisa solicitada sobre o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q), além do levantamento relacionado ao Índice de Massa Corporal (IMC). Em seguida, a aula foi dedicada a vivenciar diferentes testes físicos, cada um mobilizando distintas capacidades motoras, tais como: força, velocidade, resistência e flexibilidade. Os testes realizados foram:

- **Teste de Flexibilidade**, para avaliar a amplitude de movimento das articulações;
- **Teste de Resistência Abdominal**, destinado a medir a força e a resistência muscular localizada;
- **Teste de Força Explosiva de Membros Inferiores (Salto Horizontal)**, voltado à análise da potência muscular;

- **Teste de Agilidade (Teste do Quadrado)**, que verifica a velocidade de reação e a capacidade de mudança de direção em curto espaço de tempo.

Outrossim, objetivou-se refletir sobre as possibilidades metodológicas que possam contribuir para o processo de ensino e aprendizagem nas aulas de Educação Física, com ênfase no conteúdo de ginásticas não-competitivas. Buscamos, com isso, estimular os professores de Educação Física a incorporarem com maior frequência essas práticas em suas aulas, ampliando o repertório pedagógico do docente, reconhecendo o potencial da temática para o desenvolvimento integral dos estudantes, além de reconhecer a ginástica como um conteúdo importante da Educação Física.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O ensino da ginástica na escola se limita, muitas vezes, pela falta de materiais e equipamentos adequados e/ou insuficientes levando o professor de Educação Física a adequar suas aulas. A experiência com as ginásticas não-competitivas evidenciou que o uso de metodologias, estratégias e recursos diferenciados/inovadores proporcionou um maior envolvimento dos alunos nas aulas. Esses elementos contribuíram para esse processo por aproximar os conteúdos da realidade dos alunos, despertando cada vez mais o seu interesse.

Considerando o planejamento para tratar do conteúdo nas aulas, foi realizado um diagnóstico acerca do conhecimento prévio dos alunos sobre a ginástica. Esse processo foi realizado para refletir o grau de aproximação e sistematização com a organização do pensamento. Vale ressaltar que muitos dos envolvidos possuíam base dos conhecimentos da ginástica, sendo que já tiveram acesso ao conteúdo em anos anteriores com o(a) professor(a) de educação física. Essa anamnese buscou reconhecer nesses sujeitos se a

aprendizagem ocorreu significativamente, resultando no processo de retenção e armazenagem das informações na mente do sujeito (Farias, 2022).

A partir disso, foi feita a seleção das ginásticas não-competitivas para serem trabalhadas nos 8º e 9º anos, sendo que desenvolvemos os conteúdos da ginástica de conscientização corporal e ginástica de condicionamento físico, respectivamente. Nas turmas, foram trabalhadas as questões históricas da ginástica, tal qual seu processo de desenvolvimento, além de experiências práticas e vivências. Sobre isso, Ramos e Viana (2008, p. 194) elucidam que “[...] a ginástica, sendo ela competitiva ou não, em geral é vista como uma modalidade pouco acessível para as aulas de educação física escolar”.

Inicialmente, as aulas foram organizadas de forma expositiva, utilizando recursos tecnológicos para tratar sobre os fundamentos históricos, classificação e modalidades. Brandt (2019) afirma que a utilização de recursos tecnológicos nas aulas de Educação Física é uma estratégia que tem se mostrado eficaz para unir a teoria com a prática, proporcionando aos estudantes uma vivência mais completa e enriquecedora.

A explanação do conteúdo foi feita com o auxílio de *slides*, estabelecendo um diálogo com aquilo que os alunos já tinham de bagagem. O conteúdo foi explicado com o objetivo de demonstrar como a ginástica estava inserida, dadas as múltiplas relações sociais, culturais, econômicas e religiosas.

Refletimos, então, que a ginástica é uma forma social e historicamente determinada de exercitação corporal com ou sem a utilização de aparelhos, que se estrutura em movimentos corporais específicos, que denominamos de fundamentos – tais como: rolamento, equilíbrio, salto, estrela, giro, entre outros – que podem ser realizados com base em diferentes sentidos e significados.

No que diz respeito ao sentido agonístico e o significado de comparação de desempenhos ou sobrepujança, a ginástica se desenvolveu em diversas modalidades que denominamos competitivas; já quando falamos dos sentidos e significados relacionados ao lúdico, ao lazer ou à saúde, a ginástica se desenvolveu com as modalidades que denominamos de não-competitivas.

Como forma de estimular os alunos nos estudos sobre a ginástica, utilizamos um recurso de aprendizagem ativa de forma lúdica através do uso das tecnologias. Segundo Baumgar e Neuenfeld (2004), os recursos digitais são ferramentas que os educadores podem empregar para promover a aprendizagem prática do ensino.

Criamos um *quizz* sobre o que foi trabalhado nessas primeiras aulas de ginástica, utilizando o *Kahoot*, que se trata de uma plataforma que permite elaborar questões de múltipla escolha e questões de verdadeiro ou falso em que os alunos respondem através dos *Chromebooks*. A cada questão que os alunos acertam, eles marcam um determinado número de pontos: a depender da velocidade com que respondiam, marcavam mais pontos. Um ponto interessante desse instrumento é que, a cada pergunta, o *rank* é exposto para os alunos, fazendo com que se envolvam ainda mais no jogo.

Introduzir esses recursos, como *slides*, jogos interativos e *quizzes* mostrou-se eficaz na apreensão dos conceitos trabalhados por parte dos alunos, por serem métodos que os trazem para dentro da aula; e, além do caráter visual-interativo, tem também a questão da ludicidade, que está inserida e se expressa muito nos jogos.

No âmbito da ginástica de conscientização corporal, as experiências buscaram demonstrar que os seus sentidos e significados essenciais estão relacionados a possibilidades que esse tipo de ginástica pode proporcionar e desenvolver, tanto no que se refere a elementos físicos, quanto no que se refere a elementos psíquicos. Através das experiências de modalidades da ginástica de conscientização corporal, fomos refletindo com os alunos a relação que possuem as práticas de relaxamento, meditação e Yoga com o autoconhecimento corporal. Nessas vivências, os alunos puderam aprender como essas modalidades se voltam para que o sujeito perceba seu próprio comportamento corporal em relação ao mundo, seja nos exercícios posturais, respiratórios, de equilíbrio, de relaxamento muscular, de concentração e foco.

No que diz respeito à ginástica de condicionamento físico, as experiências ou vivências tiveram como objetivo enfatizar como as modalidades que integram

este tipo de ginástica se ligam ao sentido e significado de, através das exercitações corporais, desenvolver determinadas capacidades físicas, como a força, a resistência, o equilíbrio, flexibilidade, entre outras. Nesse sentido, tratamos de conceitos básicos como atividades física, exercício físico, exercícios aeróbicos e anaeróbicos, além de questões relacionadas à avaliação física e princípios do treinamento desportivo.

A organização do trabalho pedagógico no trato com a ginástica, em especial com os conhecimentos clássicos das ginásticas não-competitivas, demonstra que são grandes os desafios para o ensino desse conteúdo. Desde o domínio do conteúdo pelo professor, passando pelas produções relacionadas à ginástica no contexto escolar que são voltadas às ginásticas competitivas, sendo escassas as referências para se trabalharem as modalidades que não são competitivas.

Outro desafio enfrentado é organizar e planejar as vivências sem um espaço adequado dentro da escola. As vivências ocorrem nos pátios da escola ou em lugares abertos. Em dias de chuva, apesar do espaço ser coberto, acaba molhando o chão, sendo necessário fazer a secagem do local para ter as mínimas condições de segurança para utilizar o espaço. Além disso, professores de outras disciplinas reclamam do “barulho” produzido pelos alunos.

Em relação aos procedimentos que adotamos para ensinar ginástica, os desafios recaem sobre como tratar o conteúdo além de seus elementos técnicos, sem desconsiderar sua importância para o processo de ensino, já que também é um elemento construído historicamente e essencial dentro da ginástica.

Por fim, as possibilidades metodológicas anteriormente citadas, desde o uso de *slides*, vídeos, atividades práticas, até jogos lúdicos elaborados através da plataforma *Kahoot*, favoreceram para a imersão dos alunos dentro das aulas e para o processo de ensino e aprendizagem, corroborando para assimilação e apropriação dos conhecimentos da ginástica, com ênfase nas ginásticas não-competitivas.

Durante as aulas sobre ginásticas de conscientização corporal, ministradas para as turmas dos 8º anos A e C, utilizamos a Yoga como conteúdo

para o desenvolvimento das práticas que, segundo diversos estudos, como os realizados por Slovacek, Tucker e Pantoja (2003), David (2013) e Berger, Silver e Stein (2009), evidenciam os impactos positivos da prática de Yoga entre adolescentes. Os resultados apontam melhorias significativas na autoestima e na percepção da própria imagem, além de avanços no desempenho escolar e redução de comportamentos problemáticos.

Ao iniciar as vivências, o professor regente fez perguntas para os alunos sobre o que eles conhecem sobre a Yoga e lembrou sobre a importância e os benefícios da sua realização. Como afirma Kaizenyoga (2014), na aula de Yoga, é através das histórias, das músicas, dos jogos e do relaxamento que vamos ensinar à criança: regras de como viver em sociedade; como respeitar a natureza, os animais; como brincar e se divertir sempre com respeito pelos outros; como respirar corretamente, coordenar os movimentos com a música, desenvolvendo a concentração; aprender a relaxar e a acalmar, utilizando ferramentas que serão muito úteis no dia a dia da criança, melhorando dessa forma a concentração e a aprendizagem.

Em seguida, com a ajuda dos bolsistas, foram feitas demonstrações das posições da Yoga que são tradicionalmente chamadas de ásanas. Durante o processo de desenvolvimento das posições e posturas, foi possível observar que muitos alunos apresentaram dificuldades relacionadas à flexibilidade corporal. Apesar do esforço coletivo e da disposição em realizar os movimentos propostos, poucos executaram com precisão, necessitando de orientação para alcançar os objetivos da aula.

Além disso, quando foram trabalhadas as técnicas de relaxamento e respiração, foi evidente a satisfação dos alunos. Muitos demonstraram tranquilidade, envolvimento e prazer durante a atividade, revelando um impacto positivo dessas práticas no ambiente escolar, como afirmam Moraes e Balga (2007, p. 60): “A YOGA é uma prática meditativa que busca, de forma geral, a disciplina mental a fim de alcançar a autotransformação [...] como meio pelo qual nossa mente pode tornar-se calma, tranquila e livre de todas as distrações.”

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, concluímos que o ensino das ginásticas não-competitivas nas aulas de educação física escolar implica muitos desafios pedagógicos, sobretudo, no que diz respeito à organização metodológica. Buscamos abordar os conhecimentos a partir de uma perspectiva histórica e socialmente contextualizada, sem deixar de tratar de elementos da técnica, articulando a teoria com a prática e explorando diferentes recursos, como aulas expositivas com uso da tecnologia; vivências no pátio da escola com adaptação de materiais; atividade lúdicas no *Kahoot* e atividades de sínteses escritas dos conteúdos. Ao final da experiência, os alunos demonstraram capacidade de pensar conceitualmente a ginástica, compreendendo-a como um fenômeno sócio-histórico, uma manifestação da cultura corporal rica de possibilidades pedagógicas expressa em suas diferentes modalidades.

REFERÊNCIAS.

- ARANDA, R. A; PETRUY, C. **A ginástica na escola**. 8° CONPEF: Congresso Norte Paranaense de Educação Física Escolar. Paraná, 2015.
- BRANDT, Léocla Vanessa. Relato de experiência sobre o uso da tecnologia nas aulas de Educação Física de uma escola pública de Santa Maria. In: ENCONTRO COMPARTILHANDO SABERES – 1. **Anais do encontro compartilhando saberes**. Santa Maria, 2019. p. 1-8.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Base Nacional Comum Curricular**. Educação é Base – Ensino Médio. Brasília: MEC, 2018.
- BRITO, R. A. L.; AYOUB, E.; LORENZINI, A. R.; MELO, M. S. T. A sistematização do conhecimento ginástica nas aulas de educação física nas escolas de referência em ensino médio do estado de Pernambuco. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 43, e004020, 2020.
- BERGER, D. L.; SILVER, E. J.; STEIN, R. E. K. *Effects of yoga on inner-city children's well-being: a pilot study*. **Alternative Therapies in Health and Medicine**, London, v. 15, n. 5, p. 36–42, 2009.

CABRAL, R. L.; PRODÓCIMO, E. Ginástica holística na educação física escolar: desenvolvimento de uma proposta. **Brazilian Journal of Science and Movement**, v. 29, n. 4, 2021. ISSN: 0103-1716.

CASTELLANI FILHO, L. *et al.* **Metodologia do ensino da Educação Física**. 2 ed. São Paulo: Cortez, 2009.

CHARTER COLLEGE OF EDUCATION. Yoga para crianças: como são as aulas? **Espaço Kaizenyoga**. Artigo, 2014.

COUTO, A. S.; SANTOS, R. R. Pedagogia histórico-crítica: perspectivas e desafios na Educação Física escolar. **Educação Física em Debate**, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 102-118, 2021.

COSTA, Andrize Ramires. Corpo, movimento e educação: Contributos do livro “Educação Física: Ensino e Mudanças” para a Ginástica. **Cadernos de Formação RBCE**, p. 27-40, set. 2024.

DAVID, A. **Efetividade do Yoga sobre a motivação acadêmica, comportamento de ajustamento e autoestima em adolescentes com baixo desempenho escolar**. Dissertação de Doutorado. *Faculty of Nursing, Sri RamachandraUniversity Chennai*. Índia, 2013.

FARIAS, Gabriela Belmont. Contributos da aprendizagem significativa de David Ausubel para o desenvolvimento da Competência em Informação. **Perspectivas em Ciência da Informação**, v.27, n. 2, p. 58-76, abr/jun 2022.

GAMA, C. N. **Princípios curriculares à luz da Pedagogia histórico-crítica: as contribuições da obra de Dermeval Saviani**. 2015. (232 f.). Tese de Doutorado (Doutorado em Educação) – Universidade Federal da Bahia. Salvador, 2015.

NEIRA, M. G. Incoerências e inconsistências da BNCC de Educação Física. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Brasília, v. 40, n. 3, p. 215-223, 2018.

NEUENFELDT, Derli Juliano; BAUMGARTEN, Macgregor. Educação Física Escolar e Tecnologias Digitais: Experimentado essa relação. **EaD em Foco**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, 2024. Disponível em: <https://eademfoco.cecierj.edu.br/index.php/Revista/article/view/1785/747>. Acesso em: 20 nov. 2025.

MACIEL, S. S. de S.; PIRES, A. F.; PIZANI, J.; BARBOSA-RINALDI, I. P. Mapeamento da produção do conhecimento sobre a ginástica na Educação Física Escolar. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 28, n. 308, p. 167-185, 2024.

MOREIRA, G. C.; NASCIMENTO, R. K.; CARDOSO, A. A.; SAMPAIO, G. B. S.; BEZERRA, L. A.; FARIAS, G. O. Ginástica no contexto escolar: uma revisão sistemática. **Revista Corpo Consciência**, Cuiabá-MT, v. 24, n. 2, p. 29-41, 2020.

OLIVEIRA, L. M.; RINALDI, I. P. B.; PIZANI, J. Produção de conhecimento sobre ginástica na escola: uma análise de artigos, teses e dissertações. **Movimento**, Porto Alegre, v. 26, e26017, 2020.

RAMOS, E. S.H; VIANA, B. H. A Importância da ginástica geral na escola e seus benefícios para crianças e adolescente. **Revista Movimento e Percepção**. São Paulo: v.2,n.13,Jul./Dez.2008.

SAVIANI, D. **Educação**: do senso comum à consciência filosófica. 15 ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2004.

SAVIANI, D. **Escola e democracia**. 42 ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2012.

SLOVACEK, S.P.; TUCKER, S. A.; PANTOJA, L. Um Estudo do Programa de Educação em Yoga 83 na Escola Acelerada. Los Angeles, 2003.

SOARES, C. L. **Educação física**: raízes europeias e Brasil. 2 ed. São Paulo: Autores Associados, 2001.

SOUZA, A. P.; PIRES, M. A. Formação docente e práticas pedagógicas: um estudo sobre a Educação Física. **Revista de Educação e Pesquisa**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 2, p. 21-35, 2020.

TAFFAREL, C. N. Z.; COSTA, C. S.; BOAS JR., J. C. S. V. O trato com o conhecimento da ginástica em classes multisseriadas: apontamentos da pedagogia histórico-crítica e da metodologia do ensino da educação física crítico-superadora para o currículo das escolas públicas. **Movimento**. Porto Alegre, v. 26, e26040, 2020.