

## ANÁLISE DO PLANEJAMENTO DIDÁTICO DE UM GRUPO UNIVERSITÁRIO DE GINÁSTICA PARA TODOS

### ANALYSIS OF THE DIDACTIC PLANNING OF A UNIVERSITY GROUP OF GYMNASTICS FOR ALL

Jéssica Soares Lopes  
Universidade de São Paulo (USP)

Laís Santos Domingues  
Universidade de São Paulo (USP)

Mariana Harumi Cruz Tsukamoto  
Universidade de São Paulo (USP)

#### **Resumo**

O presente trabalho tem como objetivo analisar o planejamento de um projeto de extensão universitária com GPT. Trata-se de uma pesquisa qualitativa que utilizou uma análise eletrônica, abrangendo questões sobre os planos de aula aplicados. Ao todo foram analisados e categorizados 87 planos e observou-se que é preciso melhorar e padronizar nosso planejamento para que qualquer leitor seja capaz de entender o objetivo, atividades propostas, organização das pessoas, uso de materiais e uso da música.

**Palavras-Chave:** *ginástica para todos. planejamento. planejamento didático.*

#### **Abstract**

This work aims to analyze the planning of a university extension project with Gymnastics for All (GfA). It is a qualitative research that uses an electronic analysis, covering questions about the applied lesson plans. In all, 87 plans were analyzed and categorized and it was observed that it is necessary to improve and standardize our planning so that any reader is able to understand the objective, proposed activities, organization of people, use of materials and use of music.

**Keywords:** *gymnastics for all; planning; didactic planning.*

#### **INTRODUÇÃO**

A Ginástica para Todos (GPT) é uma prática democrática e, por essência, inclui todas as idades e condições humanas. De acordo com Bortoleto e Paoliello (2017) se modalidades ginásticas de competição possuem códigos, regras e referências que precisam ser seguidas, a GPT tem uma maior liberdade em relação aos movimentos e valoriza a diversidade cultural. Para Russel (2010), os “4 F’s” (*Fun, Fitness, Fundamentals e Friendship*) são a filosofia de treinamento da GPT.

Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (2016) afirmam que a liberdade é uma característica marcante da GPT e pode ser observada em diferentes aspectos: no uso ou não de aparelho, na faixa etária e no número de seus praticantes, nas vestimentas utilizadas, no estilo musical, etc. No entanto, essa “liberdade” às vezes pode tornar

complexo o planejamento na GPT, uma vez que existem muitos caminhos que podem ser seguidos.

Bossle (2002) fala sobre a diferença entre planejamento e plano, onde se entende que planejamento é o processo de reflexão, racionalização, organização e coordenação da ação e o plano é o resultado, que pode ser compreendido como registro, documento ou não. De acordo com Collins (2010) o planejamento é um processo de pensar e projetar os passos necessários para alcançar nossos objetivos.

Considerando toda a diversidade apresentada pela GPT, é possível imaginar que, em termos de planejamento, existem diversas possibilidades. Desse modo, o presente estudo tem o propósito de analisar o planejamento de 2015 a 2019 do grupo de Ginástica Para Todos da EACH USP.

## **METODOLOGIA**

Este estudo adotou uma abordagem qualitativa de pesquisa, baseada na análise dos planos de aulas, no período de 2015 a 2019 (DENZIN; LINCOLN, 2006), do grupo de GPT da EACH USP. Para isso, criou-se um formulário eletrônico de categorização, a priori com caráter documental, abrangendo questões para entender o planejamento das aulas aplicadas. As perguntas contemplavam itens como ano, semestre, objetivo da aula, tipo de atividade proposta, organização das pessoas, material utilizado e utilização de música. Ao analisar o tema e as atividades propostas do plano, usou-se como referência o manual da FIG, nas dimensões: *Fitness* e *Fundamentals*. No primeiro foram considerados quesitos de capacidade física e no segundo atividades que contemplem fundamentos das ginásticas e/ou de outras modalidades. Critérios de criação e exploração também foram considerados, pois ao longo do ano existem momentos voltados à produção de composição coreográfica e de exploração de materiais. A opção “outros” foi utilizada quando a atividade não se encaixava em nenhuma das opções anteriores. Para nossa organização, foram numerados de 1 a 5, onde o número 1 equivale à atividade de aquecimento; os números 2, 3, 4 e 5 equivalem às atividades da parte principal (não necessariamente foram utilizados todos); e o número 6 equivale à parte final/volta à calma.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

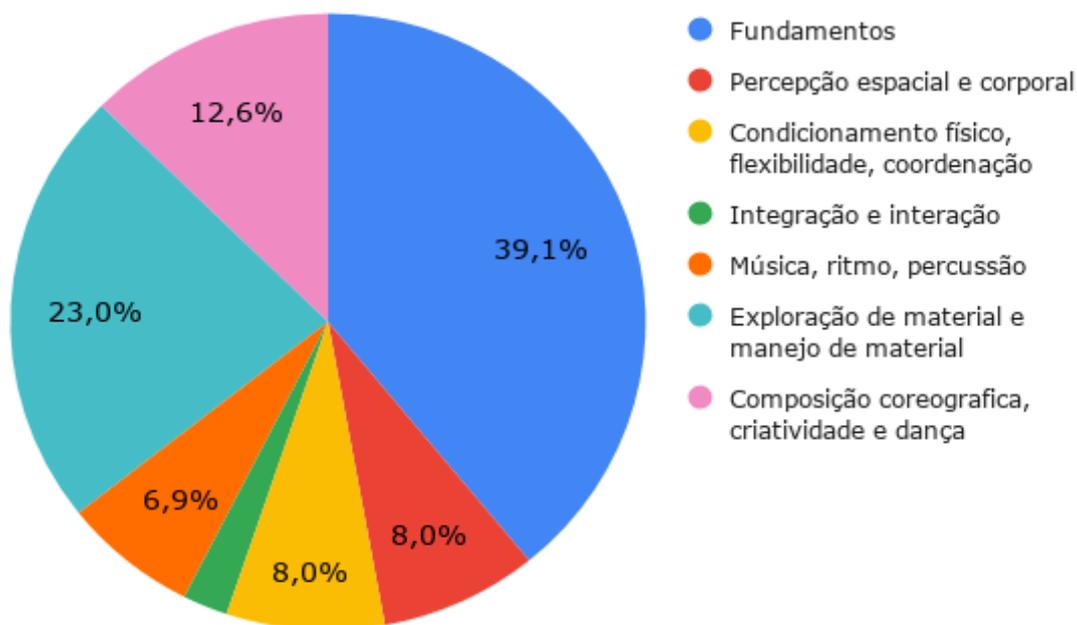
O projeto “Ginástica para Todos na EACH” está em vigor desde setembro de 2015. As aulas têm duração de uma hora e acontecem às segundas e quartas feiras. Além disso, semanalmente, ocorre uma reunião entre monitores e a coordenadora do projeto para avaliação da aula anterior e planejamento das aulas futuras. Considerando as características da EACH USP - inovadora, transformadora, plural, inclusiva e interdisciplinar - a GPT constitui-se como uma prática coerente com seus princípios e adequada ao ambiente da Escola. A finalidade do projeto é oferecer uma prática democrática e enriquecedora à comunidade, permitindo o desfrute dos benefícios físicos, psicológicos e sociais que ela pode proporcionar. Além disso, pretende-se permitir que os monitores (bolsistas e voluntários) tenham experiências enriquecedoras que possam colaborar em sua formação profissional.

Ao todo foram analisados 87 planos de aula, elaborados entre os anos de 2015 a 2019. No primeiro semestre encontramos 52 planos e no segundo semestre 35. Foram considerados apenas os planos digitalizados, então esse valor não indica o total de aulas

nesses quatro anos. Apesar de sempre recomendada, a partir de 2020, a digitalização dos planos tornou-se obrigatória, visto a importância da criação de um acervo para o entendimento do planejamento de aulas do grupo.

Após categorização, os objetivos com maior predominância nos planos foram: Fundamentos (39,1%); Exploração/manejo de material (23%); Composição coreográfica, criatividade e dança (12,6%); Percepção espacial e corporal (8%); Condicionamento físico, flexibilidade, coordenação (8%); Música, ritmo, percussão (6,9%); e Integração e interação (2,4%) (Figura 1). Esses dados estão alinhados com as propostas no nosso projeto que recomenda que sejam abordadas algumas temáticas, a saber: (a) fundamentos da ginástica: vivência e apresentação dos diferentes grupos de movimentos e de diferentes elementos corporais da ginástica; (b) utilização de materiais: exploração e utilização de materiais tradicionais, não tradicionais e alternativos, juntamente com os elementos ginásticos; (c) desenvolvimento rítmico e expressivo: trabalho da capacidade rítmica e da expressão através de atividades com música; (d) criação de sequências coreográficas: momento no qual os alunos serão estimulados a criar sequências de movimentos, com base em suas experiências anteriores e nas experiências vividas no projeto; (e) criação de composição coreográfica: todo o grupo será estimulado a criar uma composição em conjunto, integrando os temas previamente desenvolvidos; (f) organização de festival/apresentação: os alunos serão estimulados a divulgar à comunidade EACH a produção (composição coreográfica) resultante do projeto.

Figura 1 – Análise dos objetivos dos planos

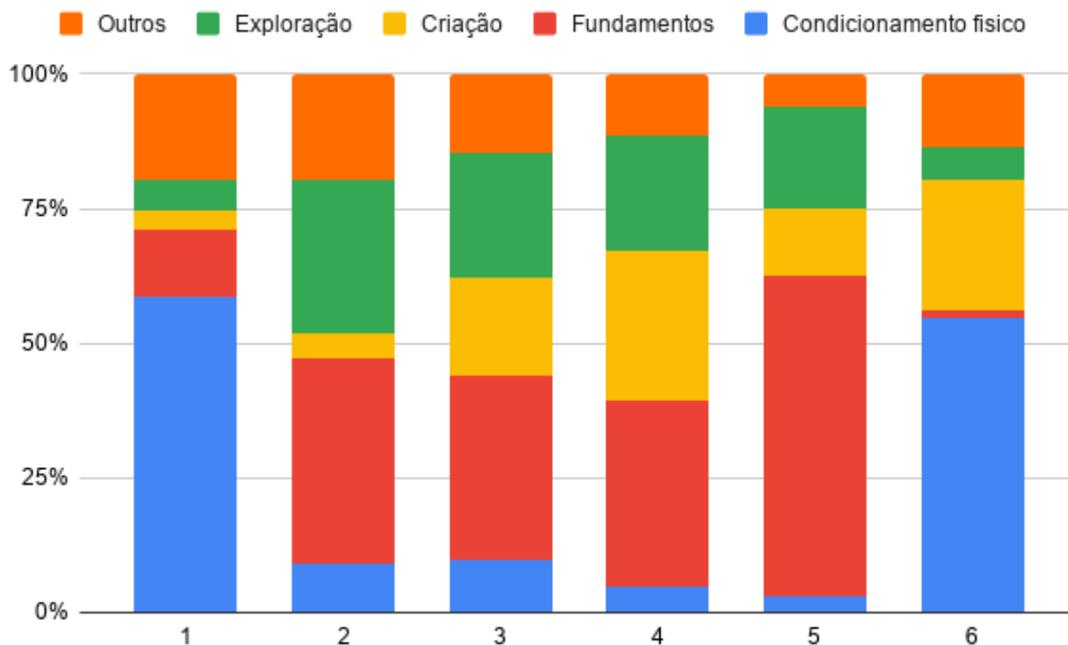


Fonte: Elaboração das autoras

Em relação às atividades propostas em cada plano, separamos a aula em 6 possíveis momentos, conforme a metodologia, e a Figura 2 mostra a porcentagem de tipos de atividade. No aquecimento (1), houve uma predominância na categoria de condicionamento físico seguido de outros, fundamentos, exploração e criação. Nessa parte da aula foram incluídas atividades como: alongamento de articulações, jogos de interação e exploração do espaço com caminhadas. Já na parte principal da aula (2, 3, 4 e

5) observamos uma predominância em fundamentos, criação e exploração, e também encontramos condicionamento físico e outros, representando uma diversidade nas atividades propostas nesse momento da aula. Esse resultado corrobora com a Figura 1, onde os objetivos fundamentos e exploração/manejo de material foram os mais planejados. Na parte final da aula (6) houve um predomínio em condicionamento físico, mas existem também atividades de criação, como por exemplo, tarefas de criar movimentos ou pequenas composições coreográficas, e nos outros apareceram atividades como massagem e conversas sobre o conteúdo das aulas.

Figura 2 – Gráficos das análises de atividades propostas dos anos de 2015 a 2019



Fonte: Elaboração das autoras

Durante as aulas, encontramos principalmente exercícios em grupos de cinco ou mais pessoas (38,4%) ou individuais (38,4%). Exercícios em dupla representaram 17,8% e os 5,4% restantes correspondem à soma dos exercícios em trios e quartetos. Nessa análise, exercícios como alongamentos foram contabilizados como individuais, aumentando assim a porcentagem dessas atividades. Para Valério (2010) organizar atividades em grupo ajuda reduzir tempos de espera, foco na atenção dos alunos, progressão do exercício, administração das estações. Ademais, a interação entre os participantes é um fator relevante para o seu desenvolvimento, possibilitando a troca de experiências e construção de conhecimento (TOLEDO; TSUKAMOTO; CARBINATO, 2016).

A maioria das aulas utilizou materiais (64,4%), em comparação com as que não utilizaram (35,6%). Sobre o tipo de material, apareceram os tradicionais como bola, fita, maçãs, corda, arco, trave de equilíbrio, trampolim, plinto, bastão, sarneige, colchão, e os não tradicionais: bola de iniciação, zíper, paraquedas, rebarba, elástico, travesseiro, raquete de badminton, tecido, discos de equilíbrio, bola suíça, bola de tênis, macarrão de piscina, lençol, step, garrafa de água. A ginástica com aparelhos se torna mais divertida, e também agrega qualidade ao treinamento e para a coordenação (AHLQUIST, 2010). Segundo Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (2016), a GPT possibilita o uso ou não de

materiais, mas o que mais identifica a prática e a diferencia das outras é o uso de materiais alternativos, ampliando as possibilidades de expressão e de movimentos nas vivências dos praticantes.

Com base nos planos de aula, encontramos que a maioria das aulas não utilizou música, porém esse resultado ocorreu porque grande parte dos planos não descreveu essa utilização apesar de aplicá-la, como em aulas de ensaio de composição coreográfica. É válido lembrar que o não usar música pode ser adotado como estratégia em algumas aulas. Atualmente, os monitores devem preencher nos planos de aula quais músicas serão utilizadas ou se não haverá música. Ahlquist (2010) traz a música como uma importante ferramenta na GPT, que gera prazer ao ser usada e pode ser efetiva para criar sessões de entretenimento e combinações de movimentos. A música pode afetar tanto o físico quanto o emocional e segundo Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (2016), a música é um elemento fundamental na GPT, devendo ser explorada e utilizada nas maiores variações possíveis em relação ao ritmo, pulso e estilo.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos planos de aula do grupo de GPT da EACH USP, no período de 2015 a 2019, nos ajudou a encontrar algumas falhas de organização, como por exemplo, nem todos os planos encontravam-se digitalizados. Visto que se trata de um projeto de extensão universitária, os monitores podem mudar a cada ano e é de extrema importância que haja uma padronização e ordenação do planejamento, para que os novos monitores tenham acesso ao que já foi feito. Sobre os objetivos e atividades propostas nos planos, assim como sugerido na literatura, observou-se que grande parte das aulas aplicaram fundamentos das ginásticas e exploração/manejo de materiais tradicionais e não tradicionais, e também tivemos um equilíbrio entre exercícios em grupo e individuais. Nossos resultados mostram quais pontos devemos melhorar para padronizar nosso planejamento, possibilitando que qualquer leitor entenda os itens: objetivo, atividades propostas, organização das pessoas, uso de materiais e uso da música. Além disso, atualmente é dada uma maior importância para a digitalização e salvamento online dos planos de aula, criando assim um acervo do que já foi realizado pelo grupo. Almejamos que esse estudo ajude outros monitores, coordenadores e grupos de GPT para o entendimento da essencialidade do planejamento de aulas na GPT e em outras áreas.

### REFERÊNCIAS

AHLQUIST, M. S.; NYBERG, M.; LUNDEVALL, S. Aparatos de Mano. In: Fédération Internationale de Gymnastique (Org.). **Fundamentos de la Gimnasia**. v. 1. Canada: Ruschkin. 2010. p. 22.2-22.11.

AHLQUIST, M. S.; NYBERG, M.; LUNDEVALL, S. Movimiento y música. In: Fédération Internationale de Gymnastique (Org.). **Fundamentos de la Gimnasia**. v. 1. Canada: Ruschkin. 2010. p. 5.2-5.13.

BORTOLETO, M. A. C.; PAOLIELLO, E.; (Org.) **Ginástica Para Todos: Um encontro com a coletividade**. Campinas, SP: Unicamp. 2017. p. 11-12. p. 27-52.

BOSSLE, F. Planejamento de ensino na educação física - uma contribuição ao coletivo docente. Rio Grande do Sul: **Movimento**, v. 8, n. 1, p. 31-39, 2002.

COLLINS, J. Planeación. In: Fédération Internationale de Gymnastique (Org.). **Fundamentos de la Gimnasia**. v. 1. Canadá: Ruschkin. 2010. p. 16.2-16.6.

DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. v. 2. Porto Alegre: Artmed. 2006. p. 15-41.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA (FIG). **Gymnastics for All Regulation Manual**. Lausanne. 20 de março de 2019. Disponível em: [https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_Gymnastics%20for%20All%20Manual,%20Edition%202019.pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Gymnastics%20for%20All%20Manual,%20Edition%202019.pdf). Acesso em: 20 mai. 2019.

RUSSEL, K. Fundamentos. In: Fédération Internationale de Gymnastique (Org.) **Fundamentos de la Gimnasia**. v. 1. Canadá: Ruschkin. 2010. p. 4.3-4.4.

TOLEDO, E.; TSUKAMOTO, M. H. C.; CARBINATTO, M. V. Fundamentos da Ginástica Para Todos. In: NUNOMURA, M. (Org.) **Fundamentos das ginásticas**. 2. Várzea Paulista: Fontoura. 2016. p. 21-48.

VALÉRIO, R. Organización de un grupo. In: Fédération Internationale de Gymnastique (Org.) **Fundamentos de la Gimnasia**. v. 1. Canadá: Ruschkin. 2010. p. 15.2-15.4.