



A GINÁSTICA NATURAL E A PSICOMOTRICIDADE COMO INSTRUMENTOS DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS

Natural gymnastics and psychomotricity as learning instruments for students

Elmo de Aguiar Farias¹

Alice Ramos de Oliveira²

Maria Cleide Meireles de Queiroz Costa³

Resumo:

Este relato de experiência é fruto da realização do projeto de aprendizagem “Ginástica natural e a psicomotricidade como instrumentos de aprendizagem” e foi realizado no curso de pós-graduação em Gestão de Projetos e Formação Docente, da UEA, em parceria com a Semed/Manaus. O objetivo geral foi desenvolver a ginástica natural e a psicomotricidade relacional, contribuindo efetivamente com a aprendizagem dos alunos. Esta proposta de trabalho apresentou as principais atividades desenvolvidas com a turma do 4º ano B, do ensino fundamental I, nas aulas de educação física, na Escola Municipal Padre Mauro Fancello. As atividades tiveram caráter lúdico-recreativo, buscando ressignificar as aulas de educação física, por meio do desenvolvimento de habilidades e competências, utilizando a ginástica natural e a psicomotricidade como fios condutores para estimular o ensino-aprendizagem por meio do desenvolvimento físico, motor e social, melhorando significativamente o conhecimento dos alunos.

Palavras-chave: Ginástica Natural; Psicomotricidade; Aprendizagem.

Abstract:

This experience report is the result of the learning project “Natural gymnastics and psychomotricity as learning instruments” and was carried out in the postgraduate course in Project Management and Teacher Training, at UEA, in partnership with Semed/Manaus. The general objective was to develop natural gymnastics and relational psychomotricity, effectively contributing to student learning. This work proposal presented the main activities developed

¹ Graduado em Licenciatura Plena em Educação Física, pela Universidade Federal do Amazonas. Professor concursado da Secretaria Municipal de Educação. E-mail: elmo.farias@semed.manaus.am.gov.br

² Licenciatura Plena em Educação Física, pela Universidade Federal do Amazonas. Especialista em Psicomotricidade Relacional. Professora formadora do Curso de Pós-Graduação em Gestão de Projetos e Formação Docente. E-mail: alice.ramos@semed.manaus.am.gov.br

³ Licenciatura Plena em Educação Física, pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Especialista em Psicomotricidade Relacional. E-mail: mqueiroz.uea@gmail.com



with the 4th year B class, from elementary school I, in physical education classes, at Escola Municipal Padre Mauro Fancello. The activities had a playful-recreational character, seeking to give a new meaning to physical education classes, through the development of skills and competencies, using natural gymnastics and psychomotricity as guiding threads to stimulate teaching-learning through physical, motor and social development. significantly improving students' knowledge.

Keywords: Natural Gymnastics; Psychomotricity; Learning.

INTRODUÇÃO

O projeto Oficina de Formação em Serviço – OFS – desenvolve formação continuada em serviço por meio da Divisão de Desenvolvimento Profissional do Magistério – DDPM–, da Secretaria Municipal de Educação – SEMED/Manaus. Em 2018, transformou-se em um curso de pós-graduação denominado Gestão de Projetos e Formação Docente, a partir da parceria com a Universidade Estadual do Amazonas (UEA), destinado a professores da rede pública municipal.

No ano de 2021, o curso de pós-graduação chegou à Escola Municipal Padre Mauro Fancello por meio da equipe gestora, que comunicou aos professores que a referida escola havia sido selecionada. Após a reunião para esclarecimento sobre essa pós-graduação, fiquei ciente de que o curso seria realizado no chão da escola, onde atuo como profissional da educação física, e, melhor, no meu horário de trabalho e com a certeza de que as crianças não seriam prejudicadas em suas atividades curriculares, por haver estagiários em substituição aos professores durante as aulas do curso. Fiquei surpreso inicialmente, não acreditei e procurei saber mais sobre essa oportunidade.

Com todas as dúvidas esclarecidas, aderi ao curso de pós-graduação, quetinha como objetivo desenvolver a cultura de estudos no ambiente escolar.

Tivemos inicialmente encontros virtuais pelo Google Meet, pois nos encontrávamos na pandemia de Covid 19, trabalhávamos em home office. O encontro inicial com o grupo de professores da escola pesquisa foi direcionado por nossa professora formadora, Alice Oliveira. O primeiro contato pelo Meet teve objetivo de nos escutar



e saber como nos encontrávamos emocionalmente naquele momento.

A formadora se apresentou, comentou um pouco sobre o curso, afirmando que, a partir daquele momento, estaria conosco e que, durante o transcorrer do curso de especialização, não faríamos nada sozinhos. Gostei muito da abordagem da professora, de suas palavras de carinho e atenção conosco. No segundo encontro virtual, ela apresentou duas situações para esclarecimento do grupo de professores: a primeira foi aclarar o que era o projeto Oficina de Formação em Serviço – OFS – e a segunda, como seria realizado o curso de Pós-Graduação em Gestão de Projetos e Formação Docente e qual seria o tempo de duração. Importante ressaltar que fiquei surpreso, sou concursado e, apesar de trabalhar bastante tempo na Secretaria de Educação de Manaus, não conhecia as OFS e muito menos o curso de especialização.

Após a apresentação da professora formadora e esclarecimento das dúvidas de todo o corpo docente da escola, ficamos muito entusiasmados com o que foi explicitado. A professora acrescentou, no final de sua fala, que, a partir daquele momento, começaria a construção dos dados da pesquisa, inicialmente conosco, professores da escola, por meio de rodas de conversas, depois discutaria os alunos, utilizando-se de grupos focais, em seguida, seriam ouvidas as pedagogas e, por fim, a gestão escolar.

A partir dos dados da pesquisa construídos coletivamente com a equipe gestora, professores e alunos da escola, por meio de rodas de conversas, pesquisa ação, nos/dos/com os cotidianos, foi possível mapearmos a realidade escolar e identificar os principais problemas da escola que, na época da pandemia de Covid 19, eram déficit de aprendizagem de quase todos os alunos da escola; crianças com inúmeras deficiências inclusas nas salas de aula e professores sem saber como trabalhar especificamente com cada uma; muitos alunos sem acesso às tecnologias interativas; e falta de domínio dos professores das ferramentas tecnológicas que a



escola possuía.

Para diminuir os problemas encontrados, foi montada uma matriz problematizadora que possibilitou a construção do projeto formativo dos professores, sendo seu tema “Inclusão e novas tecnologias para alfabetização e letramento em tempos de pandemia”. Pensando nas soluções para os problemas encontrados, escolhemos coletivamente três oficinas do laboratório experiencial. A primeira oficina realizada foi Educação Especial e Psicomotricidade na Perspectiva da Educação Inclusiva; a segunda oficina, Formação de Tecnologias Aplicadas à Educação; e a última oficina, Interdisciplinar de Alfabetização e Letramento.

Essas oficinas foram realizadas por um grupo de formadores competentes e muito responsáveis da DDPM. Ao participar das oficinas, eu me senti privilegiado por ter a oportunidade de aprender justamente o que estava necessitando para melhorar minha prática pedagógica e, assim, poder contribuir com meus alunos em suas reais necessidades de aprendizagem.

Quando foram concluídas todas as oficinas do laboratório experiencial, era vez de eu olhar para as necessidades de ensino-aprendizagem de meus alunos, então, a partir deste fato, comecei a refletir como poderia trabalhar para contemplar esse público. Pensando em minimizar os problemas de alfabetização e letramento dos alunos do 4º ano B, decidi escrever o projeto de aprendizagem com o tema “Ginástica Natural e a Psicomotricidade como Instrumentos de Aprendizagem dos Alunos”; este projeto de intervenção pedagógica visava atender especificamente às necessidades da turma pesquisada. Associei a ginástica natural e a psicomotricidade com a utilização de atividades lúdicas, brincadeiras diversas, jogos motores, competitivos, cooperativos, contribuindo, de maneira significativa, para a alfabetização e letramento dos alunos.

Por meio da metodologia da ginástica natural, pude realizar diversas atividades para desenvolver as qualidades físicas naturais do ser humano, como



força física, resistência, flexibilidade, equilíbrio, agilidade, velocidade e coordenação motora, melhorando o desempenho físico e contribuindo para aumentar os conhecimentos corporais e cognitivos de meus alunos.

Dessa maneira, os objetivos propostos pelo projeto de aprendizagem foi desenvolver a ginástica natural e a psicomotricidade para contribuir efetivamente no ensino e aprendizagem dos alunos dos anos iniciais.

A ginástica natural deve ser desenvolvida nas escolas públicas com utilização do próprio corpo dos alunos, com a intenção de fortalecer os membros superiores, inferiores e tronco, estimulando o desenvolvimento cognitivo além de utilizar habilidades e competências para que os educandos brinquem de maneira salutar. Então, o professor deve ter uma postura de mediador do processo ensino-aprendizagem, como relata Ide (2011):

O mediador deve respeitar o interesse do aluno e trabalhar a partir de sua atividade espontânea, ouvindo suas dúvidas, formulando desafios à capacidade de adaptação infantil e acompanhando seu processo de construção do conhecimento (IDE 2011, p. 106).

Efetivar o projeto de aprendizagem favoreceu justamente o fato de ouvir os alunos, procurando realizar atividades físico-recreativas de seus contextos, além de propiciar efetivamente a construção de seus conhecimentos.

No âmbito escolar, a psicomotricidade tem grande importância, principalmente na prevenção de problemas psicossociais e para minimização das dificuldades de ensino-aprendizagem relacionadas à leitura e escrita, atenção, lateralidade, dominância lateral, funções cognitivas, socialização e trabalho em grupo.

O projeto de aprendizagem foi realizado na Escola Municipal Alternativa Padre Mauro Fancello, situada no bairro de Petrópolis, distrito sul da cidade de Manaus, no período de um mês, no ano de 2023, em dois tempos seguidos de aula por semana, nas aulas de educação física, na turma do 4º B, do turno matutino, do ensino fundamental I, com o total de 35 alunos, na faixa etária de nove a dez anos.



Ao propor o projeto de aprendizagem, estou certo de que a ginástica natural, aliada à psicomotricidade por meio das inúmeras possibilidades de movimentos através de atividades lúdicas, jogos e brincadeiras, contribuiu significativamente para o ensino-aprendizagem dos alunos da escola pesquisada.

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES EXPERIENCIAIS DO PROJETO DE APRENDIZAGEM

Definir com que turma eu realizaria o projeto de aprendizagem foi bem complexo, já que eu trabalhava com todas as turmas de 3º a 5º anos B da escola. Refleti bastante e decidi trabalhar com a turma mais agitada, pensando em contribuir significativamente com a turma definida. Para que isso fosse possível, marquei uma conversa com o professor titular da turma pesquisada.

Na reunião de planejamento mensal, conversei com o professor regente da turma do 4º ano B, do ensino fundamental I, turno matutino, para verificar a possibilidade da realização da intervenção pedagógica por meio do projeto de aprendizagem. Após o diálogo, quando foi possível explicar do que se tratava para o professor regente e definidos os ajustes necessários para a realização do projeto, fui logo fazendo o diagnóstico da turma.

No dia e horário marcados de minha aula, conversei com os alunos e fiz uma escuta sensível, relatando que eles podiam escolher quais dos temas do bimestre seriam desenvolvidos no projeto de aprendizagem da turma.

A segunda etapa de realização do projeto de aprendizagem foi definir com quais disciplinas eu faria um trabalho interdisciplinar e, em seguida, escolhi os objetivos de aprendizagem das demais disciplinas, adequando-os às atividades de educação física. Após definir o tema, disciplinas, objetivos, fiz um plano de ação.

Na aula seguinte, por meio de uma roda de conversa com os alunos, foi explicado tudo sobre o projeto de aprendizagem e quais seriam as atividades propostas para



a realização da intervenção pedagógica. Observei que muitos alunos ficaram alegres com a novidade, outros, receosos pois queriam as aulas ministradas de forma tradicional. Mas, no final da aula, chegamos a um consenso e ao entendimento de forma geral.

Iniciamos as atividades do projeto de aprendizagem por meio de alongamentos gerais sobre o corpo, de forma dinâmica e prazerosa, com os alunos, em virtude de aqueles melhorarem a flexibilidade do corpo, possibilitando movimentos mais amplos, além de reduzirem os riscos de lesões. Posteriormente, foi executado o aquecimento bem agitado, uma vez que este prepara a musculatura, as articulações, o sistema cardíaco para que respondam melhor aos estímulos das atividades físicas globais propiciadas.

As atividades que foram realizadas envolveram as práticas da ginástica natural, utilizando movimentos combinados como engatinhar, andar, correr, saltar, pular, girar, rolar, apoiar, dobrar, contrair, relaxar, com a utilização do próprio corpo e implementos diversificados, buscando o equilíbrio entre corpo e mente. Outros movimentos singulares da psicomotricidade para desenvolver os aspectos psicomotores, cognitivos, afetivos e sociais foram utilizados como as imitações de animais como onça-pintada, pássaros diversos, jacaré, borboleta, macaco, girafa, leão, galo, pinto, canguru, caranguejo, sapo etc.

CIRCUITO PSICOMOTOR

A atividade era composta por seis estações, uma ao lado da outra, separadas por cones pequenos, identificadas com o nome de um animal (canguru, caranguejo, sapo e outros). O objetivo era executar o movimento do animal durante 30 segundos, em seguida, ocorreriam a troca de estação e o descanso de 30 segundos. E, assim sucessivamente, todos os grupos teriam de passar por todas as estações para fechamento do circuito. Essa atividade foi repetida três vezes, conforme mostra a



figura 1.

Figura 1: Circuito Psicomotor



Fonte: Farias (2023)

Jogo de Estafeta

A execução da atividade ocorreu com a formação de dois grupos, dispostos em fila, com utilização de arcos e nomes dos animais impressos em papel. Os arcos ficaram a uma distância de 10 metros, na frente de cada fila, e dentro deles os papéis com os nomes dos animais virados para baixo. O objetivo era correr até o arco, escolher e ler o nome, em seguida, voltar para sua fileira, imitando o movimento do animal, ocorrendo a vitória para a equipe que terminasse primeiro. A atividade foi repetida três vezes, como mostra a figura 2.

Figura 2: Jogo de Estafeta



Fonte: Farias (2023)

Círculo Psicomotor

A atividade foi realizada com alunos dispostos em círculo, com uso de um disco de plástico pequeno, nomes de animais impressos em papel, em forma de sílabas. Na execução da atividade, o aluno corre em direção ao centro, pegando as sílabas até conseguir formar o nome do animal, em seguida, volta para o lugar de origem, imitando este. Finaliza com a participação de todos, como demonstrado na figura 3.

Figura 3 - Círculo Psicomotor



Fonte: Farias (2023)

MÍMICA E ADIVINHAÇÃO

Formação de dois grupos, dispostos em fileiras frente a frente, separadas por um espaço de 6 metros. A execução da atividade se deu após a escolha de um aluno do grupo; este pegava a papel com o nome do animal, realizava a leitura para si e, em seguida, fazia a representação através de gestos e movimentos para que seu grupo adivinhasse qual era o animal, somando pontos mediante o acerto. Cada grupo realizou a atividade alternadamente, como mostra a figura 4. O grupo que somou mais acertos consagrou-se vencedor.



Figura 4 - Mímica e Adivinhação



Fonte: Farias (2023)

Foram utilizados os seguintes materiais durante a realização das atividades: arco grande, disco de plástico pequeno, cones pequenos coloridos, apito, cronômetro, palavras com nome de animais de duas, três e quatro sílabas, impressos no papel. A duração na execução do trabalho foi de cinco semanas, sendo uma aula por semana com dois tempos. As atividades práticas propriamente ditas foram realizadas no período de quatro semanas. No transcorrer das práticas pedagógicas, foi utilizada a sala de aula, para as ações de cunho teórico, e a quadra para a realização das atividades práticas.

Durante o transcorrer das atividades, os alunos assimilaram bem como seria a execução delas, após as explicações e demonstrações referentes a cada atividade, desempenhando, sem muitas dificuldades, todas as ações, tanto as referentes à parte motora, em que foram realizados variados tipos de movimentos, como as relativas à parte cognitiva, por meio da qual, houve a necessidade da leitura e formação de palavras. Todos os alunos da turma participaram dos jogos e brincadeiras, de forma satisfatória e participativa, que envolveram a ginástica natural e a psicomotricidade.



ABORDAGEM CONCEITUAL DA EXPERIÊNCIA PEDAGÓGICA

A ginástica natural é uma combinação de fundamentos motores elementares como saltos, quedas, equilíbrios, rolamentos e elevação, formação, fruição das capacidades anatômicas basais como força, equilíbrio, resistência, flexibilidade e coordenação motora geral. Em função da alta complexidade, proporciona amplas possibilidades. Indicada como atividade de preparação para diversas modalidades, na ginástica natural, corpo e mente estão sempre em conexão, compõem uma unicidade, não havendo dissociação, e o bem-estar físico, mental e espiritual estão em harmonia.

A prática de exercícios funcionais tem atraído adeptos em todo o mundo, tanto profissionais quanto amadores. Afinal, sem o uso de equipamentos, tendo de lidar com o peso e a força do próprio corpo, o sujeito se sente desafiado a superar seus limites e a fortalecer corpo e mente. Trata-se de um dos métodos mais populares em todo o mundo e que costuma utilizar movimentos orgânicos que lembram aqueles feitos pelos animais. Essa atividade proporciona condicionamento físico, qualidade de vida e saúde, por empregar a constante movimentação para desenvolver força, potência, resistência, mobilidade, equilíbrio, flexibilidade, coordenação, perda de peso, tônus muscular, qualidade de vida, entre outros benefícios físicos.

Os nomes dados aos exercícios, aranha, sapo, águia, gorila, tigre e outros, foram assim definidos pela aparente semelhança com os movimentos desses animais; é um exercício vigoroso, exigindo bastante esforço do praticante, como só utiliza o peso do próprio corpo, diminui bastante o risco de lesões. Qualquer pessoa pode fazer, independente de idade, sexo e peso, e podem usufruir dos benefícios dessa atividade física. São centenas de movimentos que oferecem um trabalho completo para o desenvolvimento das qualidades físicas de base e qualidade de vida dos praticantes.

A ginástica natural, por meio das atividades lúdicas e recreativas, contribui



significativamente para o desenvolvimento integral dos alunos, estimulando processos afetivos e de socialização, melhorando a comunicação e criatividade, contribuindo efetivamente para a construção do conhecimento. Segundo Santos (2002),

o lúdico facilita a aprendizagem, desenvolvimento pessoal, social e cultural, colabora para uma boa saúde mental, prepara para um estado interior fértil, facilita processos de socialização, comunicação, expressão e construção de conhecimento (SANTOS 2002, p. 12).

Como a ginástica natural estimula todos os sistemas corporais, sejam eles psicomotores, afetivos e sociais, melhora significativamente a saúde mental dos indivíduos, contribuindo para a interação dos sujeitos.

Em relação à psicomotricidade, no início do século XX, o neurologista Ernest Dupré destacou as relações entre anormalidades neurológicas e psíquicas com anormalidades motoras. Esse médico foi o primeiro a empregar o termo psicomotricidade e a descrever distúrbios do desenvolvimento psicomotor como fraqueza motora. Anos depois, na neuropsiquiatria infantil, suas ideias se desenvolveram com grande profusão.

O psicólogo e pesquisador Wallon observou as habilidades psicomotoras como a conexão entre o psíquico e o motor. Levantou a importância do movimento para o desenvolvimento da psique infantil e, portanto, para a construção de seu esquema e imagem corporal. De acordo com Wallon, as habilidades psíquicas e motoras representam a expressão das relações do sujeito com o meio ambiente.

A psicomotricidade pode ser definida como uma ciência que busca fazer a conexão dos aspectos emocionais, cognitivos e motores nas diversas etapas da vida do ser humano. A psicomotricidade se refere a habilidades essenciais para o desenvolvimento de seres humanos, relacionando a formação da consciência emocional do indivíduo, sua cognição e seus movimentos corporais. É sustentada por três conhecimentos básicos, o movimento, o intelecto e o afeto, e é estruturada por três pilares: o querer fazer (emocional) sistema límbico; o poder fazer (motor) sistema



reticular; e o saber fazer (cognitivo) córtex cerebral.

O objetivo principal da psicomotricidade é melhorar os movimentos do corpo bem como a coordenação motora, o equilíbrio, as noções de espaço e o ritmo, focando no desenvolvimento saudável e na funcionalidade dos alunos.

Portanto, o desenvolvimento psicomotor envolve atividades para o desenvolvimento corporal como um todo. Utiliza-se da estimulação dos movimentos que desenvolvem a tonicidade, equilíbrio, lateralidade, noção de esquema e imagem corporal, organização espaço-temporal, dentre outros.

Para o ensino e aprendizagem de alunos, é importante que estes passem por todas as etapas de desenvolvimento humano, e a psicomotricidade é importante justamente porque ela enfatiza não só o desenvolvimento de habilidades e competências cognitivas mas, acima de tudo, busca o equilíbrio corporal em geral, enfatizando o estímulo do corpo, do espírito, da mente, conforme descreve Lima (2007)

A abordagem da psicomotricidade permite que a criança compreenda seu corpo e as possibilidades de se expressar através do mesmo, localizando-se no tempo e espaço. A partir de uma intenção como expressividade íntima, o movimento transforma-se em comportamento significante. Sendo assim, toda criança precisa passar por todas as etapas de seu desenvolvimento (LIMA, 2007, p. 23).

O conhecimento passa pelo desenvolvimento corporal. Quanto mais os alunos participam de atividades que envolvem o jogar, brincar, interagir nessas atividades lúdicas diversificadas, mais aprendem criando estratégias e possibilidades variadas de raciocínio lógico na matemática, de solução de problemas e comunicação.

CONSIDERAÇÕES ACERCA DA EXPERIÊNCIA PEDAGÓGICA

Ao longo do curso de Pós-Graduação em Gestão de Projetos e Formação



Docente, tive aprendizados significativos que trouxeram grandes melhorias intelectuais. As atividades teórico-práticas foram de grande relevância, inclusive com possibilidades de serem desenvolvidas no âmbito escolar, contribuindo, assim, com meu exercício docente.

O projeto OFS propiciou novos olhares pedagógicos, práticas inovadoras, significativas e diferenciadas, com uma visão voltada para educação do século XXI. Vale destacar que as disciplinas ministradas me possibilitaram um novo olhar crítico-reflexivo. Aprendi, de fato, a fazer parte da construção dos dados da pesquisa, pude participar ativamente da construção do projeto formativo dos professores, escolher as oficinas do laboratório experiencial e participar ativamente das oficinas realizadas para aprender e diminuir os problemas dos cotidianos da escola.

Durante o transcorrer das aulas, aprendi sobre inter, transdisciplinaridade e complexidade, essas novas fundamentações foram apresentadas durante todo o curso, sendo transmitidas por docentes bem capacitados, de forma clara e objetiva, contribuindo significativamente no aprendizado de novas práticas pedagógicas, que certamente farão parte da vida profissional e pedagógica.

No desenvolvimento do projeto de aprendizagem, desde a escuta sensível dos alunos à participação destes nas atividades envolvendo a ginástica natural e a psicomotricidade, as crianças vivenciaram práticas inovadoras, diversificadas e muito significativas, que contribuíram para o enriquecimento e melhorias nas aprendizagens psicomotora, cognitiva e afetivos alunos.

As aulas, em todos os seus contextos, e as oficinas pedagógicas teóricas e práticas foram ministradas com muita eficiência, abordando reflexões profundas sobre os cotidianos escolares, oportunizando-me uma gama maior de conhecimentos, garantindo a mudança no meu jeito de agir, de ver e pensar a educação.

Por conseguinte, o projeto das OFS foi de vital importância para mim, aprendi



muito; hoje vejo a educação física com outros olhos e sei que posso, por meio de minhas aulas, possibilitar o aprendizado dos alunos em seus processos de alfabetização e letramento, contribuindo, também, para sua formação integral.

REFERÊNCIAS

IDE, Saldá Marta, **Jogo, Brinquedo, Brincadeira e a Educação**. Tizuko M. Kishimoto (Org.). 14ª edição. São Paulo. Cortez, 2011.

LIMA, A. *Psicomotricidade na Educação Infantil - desenvolvendo suas capacidades*. 2007. Disponível em: http://www.colegiosantamara.com.br/aprenda-mais/artigos/ver.asp?artigo_id=9. Acesso em: 17. Abr. 2023.

SANTOS, Santa Marli Pires dos. **O lúdico na formação do educador**. 5 ed. Petrópolis: Vozes, 2002.