

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA**

**ANDREA ZIN HUBBE PACHECO**

**O TREINAMENTO FUNCIONAL E A INICIAÇÃO AO ATLETISMO COMO  
ALTERNATIVAS PEDAGÓGICAS NO ESTÁGIO DE DOCÊNCIA**

**Porto Alegre**

**2017**

**ANDREA ZIN HUBBE PACHECO**

**O TREINAMENTO FUNCIONAL E A INICIAÇÃO AO ATLETISMO COMO  
ALTERNATIVAS PEDAGÓGICAS NO ESTÁGIO DE DOCÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Comissão de Graduação da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito para obtenção do Título de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Denise Grosso da Fonseca

Porto Alegre

2017

O TREINAMENTO FUNCIONAL E A INICIAÇÃO AO ATLETISMO COMO  
ALTERNATIVAS PEDAGÓGICAS NO ESTÁGIO DE DOCÊNCIA

Conceito final:

Aprovado em ..... de ..... de .....

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Dr. Vicente Molina Neto – UFRGS

## **DEDICATÓRIA**

Este trabalho é dedicado à minha mãe, Maria Nazaré de Souza Zim, a pessoa mais especial da minha vida, aquela que sempre me apoiaem todos os momentos, a mulher que me incentivou a chegar até aqui. Dedico também ao meu pai, Cláudio José Hubbe Pacheco, que infelizmente não está mais entre nós, mas que sempre estará presente em minha mente e em meu coração.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço especialmente à minha orientadora, Denise Grosso da Fonseca, pela atenção, carinho, paciência e ajuda a mim dispensada.

À minha mãe, por todo amor, compreensão, empenho, dedicação, suporte emocional, financeiro e principalmente pelo encorajamento nas tomadas de decisões, transmitindo sempre muita confiança.

Ao Professor Dr. Vicente Molina Neto, que me orientou ao longo do estágio docente do ensino fundamental, o qual me encantou e virou tema para o presente trabalho de conclusão.

Aos meus filhotes de quatro patas, que ficaram sempre ao meu lado, não importa quantas horas eu estivesse escrevendo, com seus olhares de carinho e compreensão.

Agradeço ainda à minha amiga querida Bruna Ruaro, que me presenteou com um computador, no momento em que o meu estragou e me vi sem alternativas para seguir escrevendo.

A todos vocês, o meu mais sincero muito obrigado de coração!

*Só se pode alcançar um grande êxito  
quando nos mantemos fiéis a nós mesmos.*

**Friedrich Nietzsche**

## RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo compreender e verificar se o treinamento funcional e a iniciação ao atletismo, com suas diversidades de provas e exercícios, seriam viáveis para aplicar no plano de ensino do nono ano do ensino fundamental e qual seria a sua aceitabilidade, incluindo seus desafios, vitórias, benefícios e problemas, para os alunos do nono ano do ensino fundamental do Instituto Estadual Paulo da Gama. Também busca identificar a importância das aulas de Educação Física para os alunos; identificar as aprendizagens, saberes, adquiridos ao longo das aulas vivenciadas ao longo do estágio; identificar a percepção dos alunos sobre relação entre competição e cooperação nas aulas de educação física. Este trabalho foi desenvolvido através de um relato reflexivo, aonde através das observações feitas, foi possível responder tais questões.

Desta forma, compreendo que o presente trabalho pode contribuir com a formação do licenciado no curso de Educação Física, por apresentar informações e reflexões pertinentes do atual cenário de uma das instituições estaduais, oferecendo ao licenciando, um olhar mais próximo da nova realidade escolar, aonde é possível sim inovar e buscar alternativas para o ensino da Educação Física. As reflexões e conclusões deste trabalho levam a crer que as aulas de Educação Física sobre as temáticas de treinamento funcional e iniciação ao atletismo, fizeram com que a maioria dos alunos entendesse que as aulas podem sim ir muito além de jogos livres. Eles aprenderam a se organizar em equipes, montar estratégias entre diferentes grupos, sempre colaborando com os colegas que encontravam alguma dificuldade em realizar as tarefas. Aprenderam a importância da cooperação uns com os outros, mesmo quando a atividade era de competição. Adquiriram uma maior consciência corporal através das aulas de treinamento funcional e foram alunos ativos ao longo de todo o período. Durante as aulas, o diálogo com questionamentos abertos mantiveram o protagonismo dos estudantes em permanente processo quando todos achassem necessário.

**Palavras-chave:** Educação Física; Ensino Fundamental; Treinamento Funcional; Atletismo.

## ABSTRACT

The aim of this study is to understand and verify if functional training and athletics initiation, with its diversities of tests and exercises, would be feasible to apply in the teaching plan of the ninth year of elementary school and what would be its acceptability, including its Challenges, victories, benefits and problems for the students of the ninth grade of the Paulo da Gama State Institute. It also seeks to identify the importance of physical education classes for students; Identify the learning, knowledge, acquired during the lessons experienced throughout the internship; To identify students' perceptions of the relationship between competition and cooperation in physical education classes. This work was developed through a reflective report, where through the observations made, it was possible to answer such questions.

In this way, I understand that the present work can contribute to the formation of the licensee in the Physical Education course, by presenting information and reflections pertinent to the current scenario of one of the state institutions, offering the student a closer look at the new school reality, where It is possible to innovate and seek alternatives to the teaching of Physical Education. The reflections and conclusions of this work lead to believe that the Physical Education classes on the themes of functional training and initiation to athletics, made the majority of students understand that classes can go well beyond free games. They learned how to organize themselves into teams, set up strategies between different groups, always collaborating with colleagues who found it difficult to perform tasks. They learned the importance of cooperation with each other, even when the activity was competition. They gained greater body awareness through the functional training classes and were active students throughout the period. During the classes, the dialogue with open questions kept the protagonism of the students in permanent process when everyone felt necessary.

**Keywords:** Physical Education; Elementary School; Functional training; Athletics

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>12</b>
2.1 O SIGNIFICADO DA EDUCAÇÃO FÍSICA.....	12
2.2 O ENSINO FUNDAMENTAL.....	14
<b>2.2.1 A Educação Física no Ensino Fundamental (anos finais).....</b>	<b>17</b>
2.3 A INICIAÇÃO AO ATLETISMO.....	20
2.4 O TREINAMENTO FUNCIONAL.....	22
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>25</b>
3.1 DESCRIÇÃO DA ESCOLA.....	26
3.2 DESCRIÇÃO DA TURMA.....	26
3.3 OBSERVAÇÃO DOS ALUNOS.....	27
3.4 DIÁRIO DE CAMPO.....	28
<b>4 DISCUSSÃO.....</b>	<b>29</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>36</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>37</b>

## 1INTRODUÇÃO

O estágio docente no Ensino Fundamental era para mim uma incógnita. Recém saída do estágio no ensino infantil eu pretendia buscar e me aventurar num terreno novo, com crianças mais velhas, já na pré-adolescência. O que eu não tinha certeza era se conseguiria realizar essa tarefa, pois não sabia como as turmas seriam distribuídas entre os estagiários e qual turma me caberia. Logo após a reunião para escolha das turmas fiquei surpresa ao saber que nenhum dos meus colegas se interessou pelo nono ano, o que foi excelente, pois afinal eu atingia meu primeiro objetivo: lecionar para pré-adolescentes.

O segundo objetivo era uma incessante pergunta em minha cabeça: Qual tema, esporte? O que trabalhar com eles? Após fazer o diagnóstico da turma e constatar que ela, em sua grande maioria preferia futebol, ficou decidido que eu trabalharia com o futsal. Só depois de realizar minha primeira aula de futsal, que por sinal funcionou muito bem, eu sentia que não era aquilo que me fazia crescer, não era o futsal que fazia meu coração bater mais forte e eu precisava de algo diferente, algo mais desafiador para ensinar a eles.

Para além dos esportes coletivos, conteúdos da cultura corporal, predominantemente praticados nas escolas, sempre gostei da área fitness e de esportes individuais. Desta forma, resolvi trabalhar com eles algo que englobasse o individual, mas que ao mesmo tempo fizesse com que eles trabalhassem o coletivo e foi nesse instante surgiu a ideia de desenvolver o treinamento funcional e a iniciação ao atletismo.

Assim, durante o primeiro semestre de 2016, desenvolvi um trabalho de iniciação ao atletismo (principalmente as provas de corrida) combinado com o treinamento funcional. A questão principal a ser respondida ao longo deste trabalho é a de verificar se estas atividades com suas diversidades de provas e exercícios seriam viáveis para aplicar no plano de ensino do nono ano do ensino fundamental e qual seria a sua aceitabilidade, incluindo seus desafios, vitórias, benefícios e problemas.

O atletismo por conter provas simples e que representam os movimentos básicos dos humanos como: correr, lançar, saltar, arremessar e marchar, pode ser facilmente combinado com o treinamento funcional que também se utiliza destas habilidades para desenvolver seu trabalho. Por mais simples que sejam estas duas atividades, encontrando facilmente local e material para executá-las, elas necessitam de uma contextualização para o entendimento do seu desenvolvimento tanto histórico como prático, desde sua origem até sua prática atual.

Atividades individuais como estas também lançam outro desafio: como lidar com a competitividade dentro de um ambiente de formação, aonde a cooperação e colaboração devem ser elementos de ensino e aprendizagem.

A partir daí concretizei meu plano de ensino e busquei, por meio dessas duas modalidades esportivas, realizar um trabalho inovador e desafiador com meus alunos, que com exceção de um ou dois, nunca sequer tinham ouvido falar sobre atletismo e treinamento funcional. Ao longo deste trabalho, busco responder às seguintes questões:

- a) Qual a aceitabilidade de um plano de aula com ênfase em treinamento funcional e iniciação ao atletismo numa turma de nono ano do Ensino Fundamental de uma escola estadual?
- b) Quais os maiores desafios/problemas encontrados?
- c) Quais os benefícios?
- d) Como se deu a relação competitividade *versus* cooperação?

Este trabalho está estruturado em cinco partes, que serão apresentadas de maneira a convidar o leitor a inteirar-se sobre os desafios e as realidades vividas por mim ao longo do meu estágio docente no Instituto Estadual de Educação Paulo da Gama, bem como das possibilidades de ensino que surgiram ao longo deste período.

A primeira parte trata da introdução e aproximação ao tema do meu relato de experiência reflexivo. A segunda parte é uma revisão bibliográfica sobre os temas envolvidos no trabalho: o significado da educação física, o ensino fundamental, mais especificamente os anos finais; a iniciação ao atletismo e ao treinamento funcional.

Na terceira parte, apresento um relato reflexivo das experiências desenvolvidas no estágio, com as reflexões empreendidas, em diálogo com os autores que as subsidiam. Por fim, finalizo com as considerações finais da pesquisa e as referências utilizadas.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

Neste capítulo, apresento a revisão de literatura que me permitiu orientar as reflexões e ampliar o conhecimento sobre o tema deste trabalho, tomando como base livros e periódicos sobre os assuntos em questão: a Educação Física e seu significado no âmbito escolar, a Educação Física no ensino fundamental (anos finais), a iniciação ao atletismo e o treinamento funcional.

### 2.1 O SIGNIFICADO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Ao longo dos últimos anos os objetivos e propostas da Educação Física foram se modificando, e de algum modo todas estas tendências ainda hoje influenciam a formação do profissional e as práticas pedagógicas. A Educação Física não apresenta uma única forma de pensar, de educar, de apresentar e desenvolver a disciplina na escola.

A Educação Física escolar atual apresenta uma proposta pedagógica na qual ela é entendida como uma disciplina curricular que introduz e integra o aluno na cultura corporal, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando-o para usufruir jogos, esportes, danças, lutas e ginásticas em benefício do exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida (BETTI, 1994). Trata-se de localizar em cada uma dessas práticas corporais produzidas pela cultura os benefícios humanos e suas possibilidades na organização da disciplina no contexto escolar.

A cultura corporal na dinâmica curricular, busca desenvolver uma reflexão pedagógica sobre as inúmeras formas de representação do mundo que o homem tem produzido ao longo da história e que são exteriorizadas pela expressão corporal como, por exemplo: jogos, danças, lutas, exercícios ginásticos, esporte, malabarismo, contorcionismo, que podem ser identificados como formas de representação simbólica de realidades vividas pelo homem, historicamente criadas e culturalmente desenvolvidas.

É fundamental para essa perspectiva da prática pedagógica da Educação Física o desenvolvimento da noção de historicidade da cultura corporal. É preciso que o aluno entenda que o homem não nasceu pulando, saltando, arremessando, balançando, jogando etc. Todas essas atividades corporais foram construídas em determinadas épocas históricas, como respostas a determinados estímulos, desafios ou necessidades humanas. (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p. 27).

Esta nova significação da Educação Física, ultrapassada aquela velha ideia de que o ensino está voltado para o gesto motor perfeito, correto, mas ela não desconsidera a necessidade do domínio dos elementos técnicos e táticos, todavia não os coloca como exclusivos e únicos conteúdos da aprendizagem. Cabe ao professor, muito mais que isto, pois agora ele deve problematizar, interpretar, relacionar, analisar com seus alunos as diferentes manifestações da cultura corporal, de tal forma que estes compreendam os sentidos e significados estabelecidos nas práticas corporais.

Nessa nova perspectiva da reflexão da cultura corporal, a expressão corporal é uma linguagem, um conhecimento universal, patrimônio da humanidade, que evoluiu ao longo da história do homem, que igualmente precisa ser transmitido e assimilado pelos alunos na escola. A ausência deste conhecimento impede que o homem e a realidade sejam entendidos dentro de uma visão de totalidade.

Desta forma, se faz necessária a elaboração de normas que correspondam ao novo objeto do conhecimento da Educação Física escolar: a expressão corporal como linguagem e como saber ou conhecimento.

O objetivo após o período de aulas seria de que todos os alunos deveriam ter condições de manter uma prática esportiva regular, se assim for de sua vontade, sem a ajuda de algum especialista. Esse objetivo pode ser atingido mais facilmente quando os alunos vivenciam as diferentes práticas da cultura corporal e compreendem seu papel na sociedade. Sendo assim, devem compor os conteúdos da Educação Física na escola, por exemplo, as relações entre as diferentes práticas corporais e nutrição, gasto energético; as relações entre anabolizantes, lesões e exercício físico; o desenvolvimento das capacidades físicas (força, resistência e flexibilidade); e a melhoria da estética e da saúde.

Quando passamos para uma dimensão mais sociocultural devemos esclarecer aos alunos as relações estabelecidas entre esporte, sociedade e interesses econômicos; as diferenças e as similaridades entre a prática dos jogos e dos esportes; a organização social, o esporte e a violência; o esporte que visa à profissionalização e o que visa o lazer; a história e o contexto de diferentes modalidades esportivas; a atividade física, a qualidade de vida e o contexto sociocultural; as adaptações necessárias para a prática do esporte voltado ao lazer, etc.

Desta forma, os alunos serão capazes de discutir e modificar regras, de ter mais autonomia na elaboração e desenvolvimento das atividades, reunindo elementos de várias manifestações de movimento e assim estabelecendo uma melhor utilização dos conhecimentos da cultura corporal.

## 2.2 O ENSINO FUNDAMENTAL

Segundo as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Básica (2013), os direitos políticos, civis, sociais e o direito à diferença, estão assegurados e em consonância com a temática da igualdade social. Em decorrência da garantia destes direitos espera-se que a escola esteja atenta a qualquer diferença que por ventura venha a existir, a fim de que em torno dela não se construam mecanismos de exclusão que impossibilitem a concretização do direito à educação, que é um direito de todos. Todos esses direitos estão englobados nos direitos humanos, cuja característica é a de serem universais e sem distinção de espécie alguma, uma vez que decorrem da dignidade intrínseca a todo o ser humano.

Já nossa Constituição Federal de 1988, traduz a adesão da Nação a princípios e valores amplamente compartilhados no concerto internacional. O inciso I do art. nº 208 da Carta Magna, Seção da Educação, declara que o dever do Estado se efetiva com a garantia do “Ensino Fundamental obrigatório e gratuito, assegurada, inclusive, sua oferta gratuita para todos os que a ele não tiveram acesso na idade própria”. Por sua vez, o § 1º desse mesmo artigo afirma que “o acesso ao ensino obrigatório e gratuito é direito público subjetivo”.

Por ser direito público subjetivo, o Ensino Fundamental exige que o Estado determine a sua obrigatoriedade, que só pode ser garantida por meio da gratuidade de ensino, o que irá permitir o usufruto desse direito por parte daqueles que se virem privados dele.

Se essa etapa de ensino, sendo um direito fundamental, é direito do cidadão, uma vez que constitui uma garantia mínima de formação para a vida pessoal, social e política. É dever do Estado, dos sistemas de ensino e das escolas assegurarem que todos a ela tenham acesso e que a cursem integralmente, chegando até a conclusão do processo de escolarização que lhe corresponde. Além disso, todos têm o direito de obter o domínio dos conhecimentos escolares previstos para essa etapa e de adquirir os valores, atitudes e habilidades derivadas desses conteúdos e das interações que ocorrem no processo educativo. (Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Básica, 2013. P.108)

As escolas e os sistemas de ensino, segundo as Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Fundamental de 2010 adotarão como norteadores das políticas educativas e de suas ações pedagógicas os princípios:

- a) éticos: de justiça, solidariedade, liberdade e autonomia, de respeito à dignidade da pessoa humana e de compromisso com a promoção do bem de todos, contribuindo para combater e eliminar quaisquer manifestações de preconceito e discriminação;

- b) políticos: de reconhecimento dos direitos e deveres de cidadania, de respeito ao bem comum e à preservação do regime democrático e dos recursos ambientais, de busca da equidade no acesso à educação, à saúde, ao trabalho, aos bens culturais e outros benefícios, de exigência de diversidade de tratamento para assegurar a igualdade de direitos entre os alunos que apresentam diferentes necessidades, e de redução da pobreza e das desigualdades sociais e regionais;
- c) estéticos: de cultivo da sensibilidade juntamente com a racionalidade, de enriquecimento das formas de expressão e do exercício da criatividade, de valorização das diferentes manifestações culturais, especialmente as da cultura brasileira, de construção de identidades plurais e solidárias.

Segundo o art. 22 da Lei nº 9.394/96 (LDB), os objetivos que a Educação Básica busca alcançar, sejam eles, propiciar o desenvolvimento do educando, assegurar-lhe a formação comum indispensável para o exercício da cidadania ou fornecer-lhe os meios para que ele possa progredir no trabalho e em estudos posteriores, bem como os objetivos específicos dessa etapa da escolarização (artigo 32 da LDB), devem seguir os princípios mais amplos que norteiam a Nação brasileira.

Segundo o artigo 32 da LDB, alterado pela lei 11.274 de 2006: o Ensino Fundamental tem duração de nove anos e abrange a população na faixa etária dos seis aos quatorze anos de idade, ele também se estende a todos os que, na idade própria, não tiveram condições de frequentá-lo. A matrícula no Ensino Fundamental é obrigatória para as crianças com seis anos completos ou a completar até o dia 31 de março do ano em que ocorrer a matrícula, nos termos da Lei e das normas nacionais vigentes. As crianças que completarem seis anos após essa data deverão ser matriculadas na Educação Infantil (Pré-Escola). A carga horária mínima anual do Ensino Fundamental regular é de oitocentas horas relógio, distribuídas em, no mínimo, duzentos dias de efetivo trabalho escolar.

Como o presente trabalho trata sobre o nono ano do ensino fundamental, ou seja, o último ano, devemos ressaltar um aspecto importante, pois é durante essa etapa da escolarização que os alunos entram na puberdade e se tornam adolescentes, passando por grandes transformações biológicas, psicológicas, sociais e emocionais. Nesse período da vida, os adolescentes modificam suas relações sociais e seus laços afetivos, intensificando as relações com os pares de idade e as aprendizagens referentes à sexualidade e às relações de gênero, rompendo com a infância na tentativa de construir seus próprios valores e personalidade. Os alunos se tornam crescentemente capazes de ver as coisas a partir do ponto de vista dos outros, superando, dessa maneira, o egocentrismo próprio da infância. Essa

capacidade de descentração é muito importante na construção da autonomia e na aquisição de valores morais e éticos.

De acordo com a Lei de Diretrizes e Bases (Lei 9394/96), o currículo do Ensino Fundamental tem uma base nacional comum, esta base é complementada em cada sistema de ensino e em cada estabelecimento escolar por uma parte diversificada. A base nacional comum e a parte diversificada do currículo do Ensino Fundamental constituem um todo integrado e não podem ser consideradas como blocos distintos. A articulação entre estas duas partes possibilita a sintonia dos interesses mais amplos de formação básica do cidadão com a realidade local, as necessidades dos alunos, as características regionais da sociedade, da cultura e da economia.

Os conhecimentos que fazem parte da base nacional comum a que todos devem ter acesso, independentemente da região e do lugar em que vivem, asseguram a característica unitária das orientações curriculares nacionais, das propostas curriculares dos Estados, Distrito Federal e Municípios e dos projetos político-pedagógicos das escolas e estão voltados à divulgação de valores fundamentais ao interesse social e à preservação da ordem democrática.

Os conteúdos curriculares que compõem a parte diversificada do currículo serão definidos pelos sistemas de ensino e pelas escolas, de modo a complementar o currículo, assegurando a contextualização dos conhecimentos escolares diante das diferentes realidades.

Os conteúdos que compõem a base nacional comum e a parte diversificada têm origem nas disciplinas científicas, no desenvolvimento das linguagens, no mundo do trabalho e na tecnologia, na produção artística, nas atividades desportivas e corporais, na área da saúde, nos movimentos sociais, e ainda incorporam saberes como os que advêm das formas diversas de exercício da cidadania, da experiência docente, do cotidiano e dos alunos.

Os conteúdos sistematizados que fazem parte do currículo são denominados componentes curriculares, os quais, por sua vez, se articulam às áreas de conhecimento, a saber: Linguagens, Matemática, Ciências da Natureza e Ciências Humanas. As áreas de conhecimento favorecem a comunicação entre os conhecimentos e saberes dos diferentes componentes curriculares, mas permitem que os referenciais próprios de cada componente curricular sejam preservados.

O currículo da base nacional comum do Ensino Fundamental deve abranger obrigatoriamente, conforme o artigo 26 da LDB atualizado, o estudo da língua portuguesa e da matemática, o conhecimento do mundo físico e natural e da realidade social e política, especialmente do Brasil. O ensino da arte constituirá componente curricular obrigatório, nos

diversos níveis da educação básica, de forma a promover o desenvolvimento cultural dos alunos.

A Educação Física é componente obrigatório do currículo do Ensino Fundamental. Integra a proposta político-pedagógica da escola e será facultativa ao aluno apenas nas circunstâncias previstas no artigo 26, parágrafo terceiro e seus incisos da LDB.

### 2.2.1 A Educação Física no Ensino Fundamental (anos finais)

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) da Educação Física se constituem num referencial teórico que busca a reflexão sobre os conteúdos curriculares no âmbito nacional, estadual e municipal. Eles buscam orientar e garantir a coerência das políticas de melhoria da qualidade de ensino, socializando discussões, pesquisas e recomendações, além de nortear a prática pedagógica do docente, principalmente objetivando mostrar as formas e meios de adequação no que se refere à construção do planejamento com vistas no projeto político-pedagógico da escola, para que este se efetive de maneira dinâmica e concreta.

Na Educação Física, os PCNs valorizam o ensino das atividades físicas sem restringi-las ao universo das habilidades motoras e dos fundamentos dos esportes. A proposta tem como base a consideração dos aspectos sócio-culturais dos alunos, ela enquadra os conteúdos na perspectiva da cultura corporal de movimento, ela considera as experiências e manifestações apresentadas pelos alunos, contemplando temáticas relacionadas como educação sexual, ética, educação continuada, convívio social entre outros, mostrando que a preocupação está pautada em dar coerência entre a educação e as diferentes realidades sociais, visando assim à formação de cidadãos capazes de desenvolver suas potencialidades, alunos com uma postura de responsabilidade perante os outros alunos, alunos que vão adquirir uma maior autonomia para aprender a aprender. O PCN na área da Educação Física vai além, ele inclui os conteúdos conceituais de regras e táticas somados a reflexões sobre os conceitos de ética, estética, desempenho, satisfação, eficiência, entre outros.

No Ensino Fundamental, os conteúdos da Educação Física, de acordo com o exposto nos PCNs, são divididos em três blocos, para melhor contextualização e aplicação no âmbito escolar:

Esportes, jogos, lutas e ginásticas	Atividades rítmicas e expressivas
Conhecimentos sobre o corpo	

Tendo em vista que os PCNs (BRASIL, 1998, p.28) descrevem que:

dentro desse universo de produções da cultura corporal de movimento, algumas foram incorporadas pela Educação Física como objetos de ação e reflexão, dessa forma os conteúdos são justamente essas produções que compõem a proposta do documento, ou seja, os esportes, jogos, lutas, ginásticas, atividades rítmicas e expressivas e conhecimentos sobre o corpo.”

O primeiro bloco engloba conhecimentos como esportes individuais e coletivos (atletismo, vôlei, basquete, futebol, xadrez, natação, entre outros); jogos cooperativos e competitivos (queimada, polícia e ladrão, barra-manteiga, amarelinha, etc.); lutas e artes marciais (judô, caratê, greco-romana, etc.); e ginásticas, como a sueca, a aeróbica, rítmica desportiva, artística, entre outras.

O segundo bloco refere-se a atividades artísticas e de dança, como elementos de expressão corporal, dança de salão, dança livre, dança moderna, entre outras.

O último bloco muitas vezes nem chega a ser trabalhado pelos professores de Educação Física, já que ele necessariamente remete a discussões teóricas. Em “conhecimentos sobre o corpo” devem ser trabalhados elementos de estrutura do corpo humano (anatomia); elementos de funcionamento interno do corpo humano (fisiologia); compreensão do processo de movimento do corpo humano (cinesiologia); entendimento sobre a construção cultural do corpo humano (antropologia); e as relações sociais que se estabelecem a partir desse corpo (sociologia).

Sendo assim, o ensino da Educação Física na escola deve possibilitar a aprendizagem de diferentes conhecimentos sobre a cultura corporal de movimento, contemplando três dimensões: procedimental (saber fazer), conceitual (saber sobre) e atitudinal (saber ser). Na verdade, quando se opta por uma definição de conteúdos tão ampla, não restrita aos conceitos, permite-se que esse currículo oculto possa se tornar manifesto e que se possa avaliar a sua pertinência como conteúdo de aprendizagem e de ensino (Zabala 1998).

Abaixo vou apresentar alguns exemplos de conteúdos da educação física nas três dimensões:

**Dimensão Conceitual:** conhecer as mudanças pelas quais passaram os esportes. Como por exemplo, que o futebol quando chegou ao país, era jogado apenas por uma elite, que o voleibol mudou suas regras em função da televisão. Compreender os modos corretos de execução de vários exercícios e práticas corporais cotidianas, como: levantar um objeto do chão, como realizar um exercício na academia corretamente.

Dimensão Procedimental: vivenciar e adquirir alguns fundamentos básicos dos esportes, danças, ginásticas, lutas. Por exemplo, praticar a pirueta no balé clássico. Vivenciar situações de brincadeiras e jogos.

Dimensão Atitudinal: valorizar o patrimônio de jogos e brincadeiras do seu contexto; predispor a participar de atividades em grupos, cooperando e interagindo; respeitar os adversários, os colegas e resolver os problemas com atitudes de diálogo e não de violência; adotar o hábito de praticar atividades físicas visando à inserção em um estilo de vida ativo.

Importante salientar que quando colocamos em prática docente não temos como dividir os conteúdos nas dimensões citadas acima, embora possamos dar ênfase em algumas delas. Por exemplo, o professor solicita que os alunos façam o aquecimento no início da aula; enquanto eles executam os movimentos, o professor conversa sobre a importância da execução de tais movimentos, quais são os objetivos do aquecimento, quais são os grupos musculares exigidos, entre outros. Desta forma, tanto a dimensão procedimental como a conceitual estarão envolvidas na atividade.

Para incluir a dimensão atitudinal podemos ir um pouco mais longe, como por exemplo: quando o professor solicita que os alunos realizem os exercícios em duplas, discutindo a importância do respeito ao seu próprio limite e ao limite do colega.

Ao longo dos anos e da história notamos que a Educação Física geralmente priorizou seus conteúdos numa dimensão quase que exclusivamente procedimental. O saber fazer, e não o saber sobre a cultura corporal ou como deve ser, mas é preciso ir além e ensinar o contexto em que se apresentam as habilidades ensinadas, integrando o aluno na esfera da cultura corporal.

Sendo assim, por uma perspectiva de educação, e também da Educação Física, é fundamental considerar os fatos, os procedimentos, os conceitos, os valores e as atitudes como conteúdos, todos no mesmo grau de importância. Desta forma, a Educação Física busca garantir o direito do aluno de saber por que ele está realizando este ou aquele determinado movimento, quais os conceitos estão ligados a tais procedimentos (dimensão conceitual).

Em uma prática concreta da aula, significa que o aluno deve aprender a jogar futebol, voleibol ou dançar, mas juntamente ele deve aprender quais são os benefícios de tais atividades, por que se praticam tais manifestações da cultura corporal hoje, quais as relações dessas atividades com a mídia, dentre outros aspectos que podem ser explorados. Mais do que ensinar a fazer, o objetivo é que os alunos contextualizem as informações e também que aprendam a se relacionar com seus colegas, reconhecendo o valor por trás de tais práticas.

### 2.3 A INICIAÇÃO AO ATLETISMO

O atletismo é uma modalidade esportiva que, historicamente, pode ser considerada como a base de todas as demais, ou seja, através de suas atividades motoras e físicas, ele possibilita que seus praticantes adquiram vivências junto às demais modalidades da cultura corporal de uma forma geral. Para a Confederação Brasileira de Atletismo, (2006, p.1) “o atletismo é chamado de esporte-base, porque sua prática corresponde a movimentos naturais do ser humano: correr, saltar, lançar.” Apesar de ser considerado um dos conteúdos clássicos e base da Educação Física, o atletismo é muito pouco difundido nas escolas, o pouco que se conhece mistura-se muito à história dos jogos Olímpicos que acontecem desde a Grécia Antiga. Assim, pode-se dizer que a maior parte que se conhece do atletismo está baseada em recordes, marcas e competições e que muitas vezes essas informações vem através dos meios de comunicação de massa (televisão, rádio, internet).

No âmbito escolar, o fato do atletismo não ser trabalhado com a frequência que poderia é muitas vezes justificado pelo fato das dificuldades do espaço físico, de acesso ao material específico ou ao desinteresse por parte dos alunos e dos professores. No entanto, quando o professor se propõe a ensinar o atletismo, logo ele vê facilidades de fazê-lo em qualquer local ou ensiná-lo a qualquer pessoa, com materiais que podem ser, inclusive, adaptados.

Um bom começo para trabalhar o atletismo é com as crianças através de um trabalho que envolva as habilidades motoras utilizadas por elas cotidianamente. A base pode ser desenvolvendo jogos pré desportivos, jogos estes que trabalham as habilidades motoras básicas como: marchar, correr, saltar, arremessar e lançar, que são de grande importância no campo desta modalidade. O professor deve ir além do atletismo competitivo, ele deve explorar a modalidade como conhecimento a ser vinculado com a Educação Física, abrangendo não apenas procedimentos, mas conceitos e atitudes.

Para lecionar a modalidade de atletismo devemos em primeiro lugar analisar as características do grupo com o qual vamos trabalhar; a estrutura e as possibilidades de desenvolvimento oferecidas pelo local em que vamos desenvolver as atividades e os objetivos a serem atingidos em cada uma das aulas.

O fato é que, independente da idade, as crianças e os jovens deverão conhecer conceitos, procedimentos e atitudes (BRASIL, 1998) que os auxiliem a mergulhar no universo do atletismo, de forma que o conhecimento adquirido possa orientá-los na implementação de ações futuras, como:

- a) praticar ao longo da vida, executando de forma consciente, cada um dos movimentos específicos de suas provas;
- b) conhecer e acompanhar, nas transmissões provenientes dos meios de comunicação, os movimentos executados por grandes atletas;
- c) compreender os movimentos como atividade física promotora de inúmeros benefícios para a qualidade de vida e para o lazer. (Matthiesen,2004, p.24)

O processo de ensino só terá sucesso se o professor se dedicar à criação de estratégias que sejam adequadas aos seus alunos, de forma que os conceitos, procedimentos e atitudes sejam integrados, fazendo com que os alunos tenham um contato mais profundo com o conhecimento sobre atletismo.

Importante ressaltar que o professor deve levar seus alunos a perceberem o quanto do atletismo pode contribuir para o aprimoramento de atividades diárias, como por exemplo, correr para pegar o ônibus ou saltar por um buraco. Estes fatos vão aproximar o atletismo da realidade dos alunos, fazendo sentido às suas vidas.

Segundo Matthiesen (2007a; 2012):

Aos poucos, os alunos perceberão que o correr, o saltar, o arremessar e o lançar do atletismo não são simples atos de correr, saltar, arremessar e lançar, mas envolvem regras e movimentos técnicos específicos que fazem dessa modalidade esportiva o que ela é.

As três dimensões (conceitual, procedimental e atitudinal) devem ser abordadas no atletismo de forma associada, mesmo que tratadas de forma específica.

- Dimensão Conceitual

Para trabalhar essa dimensão conceitual a partir do atletismo, é fundamental se explorar fatos, conceitos e princípios (BRASIL, 1998) que abranjam, entre outras coisas: a relação de suas provas com a vida cotidiana; as capacidades físicas específicas de cada uma delas; o processo histórico e, portanto, a origem e evolução das provas de atletismo; as diferenças regionais e culturais em torno das provas do atletismo.

- Dimensão Procedimental

A utilização de jogos pré-desportivos e brincadeiras que envolvem habilidades motoras básicas como marchar, correr, saltar, lançar e arremessar, ainda é o melhor caminho para se iniciar um trabalho com a dimensão procedimental do atletismo, ligada, portanto, ao ‘fazer’ (BRASIL, 1998). Logo se perceberá os resultados, afinal, tais habilidades motoras parecem próprias do mundo infantil, além de serem fortes aliadas no desenvolvimento do atletismo em si (MATTHIESEN, 2007a; 2012). Desta forma:

- a) no ensino das corridas: explore ao máximo jogos de pegador, estafetas e jogos em grupo, sempre iniciando por distancias curtas.
- b) no ensino de saltos: explore todos os tipos, isto é, para cima, para baixo, para os lados, com um ou dois pés, antes de ensinar os saltos específicos de cada prova.
- c) no ensino da marcha atlética: desenvolva as habilidades motoras (andar, correr e marchar) em diferentes ritmos, para que os alunos identifiquem as diferenças entre elas: priorize atividades em distâncias curtas e em velocidade, isso auxiliará na aprendizagem dos movimentos específicos da marcha atlética.
- d) no ensino do arremesso e dos lançamentos: utilize jogos em grupo com bola ou com materiais de texturas e formatos diferentes, até que os alunos estejam preparados para conhecerem os movimentos específicos da prova.

- Dimensão Atitudinal

O atletismo deve ser utilizado como instrumento para estimular a reflexão sobre as normas, valores e atitudes (BRASIL, 1998) passíveis de influenciar positivamente o comportamento dos alunos perante seus colegas e demais pessoas do seu convívio, melhorando o relacionamento social (amigos, família) fora do ambiente de ensino.

#### 2.4 O TREINAMENTO FUNCIONAL

O treinamento funcional, segundo Monteiro e Carneiro (2010), através dos objetivos desse método de exercício, representam uma volta à utilização dos padrões fundamentais do movimento humano, como: empurrar, puxar, agachar, girar, lançar, dentre outros, envolvendo a integração do corpo todo para gerar um gesto motor específico em diferentes planos de movimento.

No Brasil, o Treinamento Funcional ainda é muito recente. No âmbito nacional, poucas pesquisas (FERREIRA et al, 2007; GOULART et al, 2003, RIBEIRO, 2006) foram realizadas em relação a esse tema, porém na mídia, esta modalidade de treino vem aparecendo como um método inovador, que traz uma nova forma de condicionamento, que prioriza a capacidade funcional do indivíduo, seja no desempenho das atividades diárias, seja nas esportivas.

A capacidade funcional é a habilidade para realizar as atividades simples do cotidiano com eficiência, autonomia e independência. O sedentarismo e o envelhecimento são dois fatores que têm impacto na deterioração de vários sistemas fisiológicos e comprometem as qualidades físicas, diminuindo a capacidade funcional do corpo humano.

A prática de exercícios que podem manter ou recuperar a capacidade funcional é fundamental para todo ser humano, independentemente da fase da vida em que se encontra. O treinamento funcional é uma importante ferramenta para melhorar o condicionamento físico e a saúde em geral, com ênfase no aprimoramento da capacidade funcional do corpo humano.

O treinamento funcional tem uma abordagem dinâmica, motivante, desafiadora e complexa. Tem como característica, realizar a igualdade das habilidades biomotoras fundamentais do ser humano, para produção de movimentos mais eficientes. Este método de treinamento atende tanto o indivíduo mais condicionado como o menos condicionado, criando um ambiente dinâmico de treino. O foco não é trabalhar um grupo muscular específico, mas trabalhar padrões de movimento como puxar, empurrar, agachar, recrutando mais unidades motoras.

Nesta perspectiva, o treino é construído tendo como base movimentos do cotidiano ou movimentos específicos esportivos a fim de treinar o indivíduo a partir da funcionalidade dos movimentos. O homem sempre precisou desempenhar com eficiência as tarefas do dia-a-dia, garantindo assim a sobrevivência em situações muitas vezes adversas. Porém com a evolução tecnológica, com a facilidade e o conforto para a realização de ações que antes eram essencialmente físicas tornaram o homem menos funcional (RIBEIRO, 2006).

O treinamento funcional é visto hoje como uma nova forma de condicionamento, que vem sendo baseado pelas leis do treinamento, fundamentado nas pesquisas bibliográficas e testado em salas de treinamento, determinando suas linhas básicas (RIBEIRO, 2006). Este treinamento é caracterizado como um exercício contínuo que envolve equilíbrio e propriocepção através da estabilização do Core.<sup>1</sup>

Todo movimento eficiente observado com mais atenção têm um ponto em comum: o equilíbrio, que é a capacidade que uma pessoa tem de manter seu centro de gravidade sobre sua base apoio, neutralizando as forças externas que poderiam prejudicar o desempenho de determinado movimento (CAMPOS; NETO, 2004; D'ELIA, 2009). Manter o corpo em equilíbrio, ou seja, neutralizar as forças externas que agem sobre o corpo é fundamental para o ser humano, tanto nas atividades de vida diária quanto para movimentos desportivos (REIS et al, 2005). O equilíbrio e a postura de uma pessoa estão diretamente relacionados com a qualidade do movimento que esta irá realizar. Para que uma pessoa possa realizar seus movimentos, seja nas atividades de vida diária quanto em determinado esporte, de uma maneira eficiente é necessário que ela possua equilíbrio e estabilidade (D'ELIA, 2009).

No treinamento funcional, os diferentes sentidos são desafiados para que o corpo consiga manter melhor controle neuromuscular ou estabilidade articular. É imprescindível que o profissional de Educação Física possa reconhecer quais são as estratégias sensoriais mais

---

<sup>1</sup>A expressão Core é utilizada, segundo D'Élia (2009) para especificar o centro de produção de força, geração de estabilidade e absorção de impacto do corpo; ações estas que são realizadas em 360° quando o corpo está em movimento.

simples e as mais complexas, pois este é um fator determinante para adequar o treino para alunos iniciantes e avançados.

### 3METODOLOGIA

O desenvolvimento deste trabalho ocorreu através de um relato reflexivo de uma experiência. O relato reflexivo pode ser compreendido como um gênero discursivo que apresenta por função dar voz ao professor, permitindo, “através da interlocução mediada pela escrita, criar mecanismos e espaços de reflexão sobre teorias e práticas que constituem os modos individuais e coletivos de compreensão e produção/reprodução deste campo de trabalho, bem como das identidades profissionais, individuais, e de grupo” (SIGNORINI, 2006, p.54).

Este tipo de relato, constitui-se num gênero em que, através de uma organização narrativa, o professor relata a sua experiência, adicionando ao texto o caráter auto-biográfico. Ainda segundo Signorini, tal relato assume duas funções primordiais: (a) permite dar voz ao professor enquanto profissional e (b) possibilita “criar mecanismos e espaços de reflexão sobre teorias e práticas que constituem os modos individuais e coletivos de compreensão e de reprodução deste campo de trabalho, bem como as identidades pessoais, profissionais e de grupo” (2006, p.54).

Nesta perspectiva, torna-se fundamental uma análise do gênero catalisador de forma a compreender-se os modos de construção discursiva e os efeitos de sentido que tal gênero, como o relato, pode causar no que concerne à construção da identidade. Não seria o conteúdo informacional o principal tópico, de modo a tentar-se apontar verdades absolutas, e sim o modo como tal realidade foi construída, ou as formas de representação social – profissional ou pessoal – são estabelecidas pelo professor.

Um relato reflexivo de uma experiência vivida é segundo a doutora em psicologia da Educação e membro da coordenação da Olimpíada de Língua Portuguesa Escrevendo o Futuro, Maria Tereza Antonia Cardia, nada mais que:

Ao reunir e organizar os dados e as ideias para relatar sua experiência para terceiros, o professor reflete sobre o processo e pode se dar conta do que foi importante para a aprendizagem na sua atuação junto à turma. Esse é um momento propício a descobertas, que poderá gerar transformações em sua prática. O relato também é importante porque possibilita partilhar com outros a sua experiência e os seus aprendizados. Ouvir contar sobre experiências exitosas pode ser inspirador para outros educadores! Por fim, o relato é muito importante para a equipe da Olimpíada, pois permite conhecer como se deu a experiência nas salas de aula, de que modo o material está sendo utilizado, quais as dificuldades que o professor enfrenta nas mais diversas realidades brasileiras. Com base na análise dos relatos são feitas melhorias nos materiais e ofertados novos recursos, que mais plenamente atendam as

demandas identificadas.<sup>2</sup>

Por último, o relato reflexivo consitui-se num elemento de grande valor para uma pesquisa, pois “as estórias contadas pelos professores dizem muito para o leitor tanto sobre as vivências, valores e atitudes individuais quanto sobre processos históricos e sociais mais amplos em curso no Brasil contemporâneo” (idem, p.57).

Portanto, diante das possibilidades de reflexões que cheguei da experiência do estágio no ensino fundamental fui instigada a aprofundar os aspectos que fizeram sentido e deram significação ao exercício de docência nessa prática desenvolvida.

### 3.1 DESCRIÇÃO DA ESCOLA

O Instituto Estadual de Educação Paulo da Gama, localiza-se no bairro Partenon, na cidade de Porto Alegre/RS, localizado perto do presídio central e de um batalhão da Brigada Militar, se caracteriza por ser uma escola bem segura. De acordo com o website Wikipédia, o índice de melhores notas na instituição ocorreu no ano de 2006, período em que a escola foi considerada a sétima melhor escola pública do Rio Grande do Sul. Atualmente, a escola possui um pouco mais de 1000 alunos, que são distribuídos entre o ensino fundamental e o ensino médio. A direção da escola está, atualmente, a cargo do ex professor de Língua Portuguesa da instituição, Ricardo Agliardi.

Sua estrutura é bem grande, possuindo diversos prédios e muitas salas de aula. A escola possui três quadras descobertas, uma das quadras está em perfeitas condições e as outras duas situadas no fundo da escola não possuem marcações e não estão em boas condições. Além disso, a escola também conta com uma sala de vídeo e um salão, que é ótimo para atividades de dança, expressão corporal, teatro, etc. Além de contar com refeitório, que é aberto diariamente entre os turnos da manhã e da tarde, biblioteca e salas de ciência e informática.

A maioria dos alunos da instituição é proveniente das redondezas, moram próximos. O nono ano do ensino fundamental tem alunos na faixa etária entre 13 e 16 anos de idade.

### 3.2 DESCRIÇÃO DA TURMA

---

<sup>2</sup> Texto extraído do site [www.escrevendoofuturo.org.br](http://www.escrevendoofuturo.org.br). Consulta em 09/07/2017.

A turma a qual desenvolvi meu estágio e conseqüentemente, o presente estudo, foi a turma 922, do nono ano do ensino fundamental ao longo do primeiro semestre do ano de 2016. Ela era uma turma mista, composta por 31 alunos (16 meninos e 15 meninas), na faixa etária entre 13 e 15 anos de idade. As aulas ocorriam às quintas feiras das 13:30H até as 15:06H.

A turma se dividia em vários subgrupos grupos, mas notei que nem sempre esses grupos eram exclusivamente de meninos ou meninas. Apesar da turma se dividir em pequenos grupos, eles pareciam trabalhar bem em equipe quando solicitado, meninos e meninas interagiam entre si formando equipes/times mistos e trabalhavam juntos.

Notei também ao longo das minhas observações pré-estágio, que a maioria dos meninos só queria jogar futebol e reclamavam muito quando tinham de fazer alguma atividade diferente. As meninas em sua grande maioria não gostavam de participar, queriam ficar sentadas, conversando, mexendo no celular e sempre reclamando que estavam cansadas.

O professor titular era o professor Daniel V. Devos. Este por sua vez sempre se mostrou solícito, me dando apoio, dicas, conversando, acompanhando as minhas aulas.

Para obtenção das informações oriundas da prática pedagógica as quais instigaram as reflexões deste estudo, utilizei a observação com registro em diário de campo.

### 3.3 OBSERVAÇÃO DOS ALUNOS

O relato desta experiência pode ser realizado a partir de observações. As observações por sua vez, variam quanto à sua origem, pois dependem diretamente dos objetivos da pesquisa, estratégias que serão utilizadas pelo observador e situações que por ventura possam ocorrer ao longo da pesquisa realizada.

No presente trabalho o observador em questão se trata da minha pessoa. Eu mesma atuando como professora exerci tal papel, interagi com os participantes, me tornando assim uma observadora participante (não neutra).

Segundo Negrine (2010, p. 70), informações significativas podem ser obtidas por meio de observações profundas:

A recomendação que entendemos ter relevância diz respeito à “profundidade das observações”, ou seja, devem ser contínuas e sistemáticas e abandonadas quando o pesquisador estiver convencido de que já possui elementos suficientes para proceder a análise, interpretação e discussão do material recolhido (NEGRINE, 2010, p. 70) [grifo do autor]

Para uma boa coleta de dados e informações aonde se utilizam as observações como meio, é necessário que existam informações suficientes para a uma boa análise, uma interpretação e discussão dos resultados encontrados através destas. Sendo assim, registrei todas as minhas aulas, observei minuciosamente todas elas durante os três meses de estágio. Esses registros são necessários e servem como material de relevância na minha pesquisa, sempre lembrando que é muito importante manter a fidedignidade dos fatos observados durante as aulas, mantendo a descrição fiel dos fatos ocorridos, sem julgamentos e conclusões pré definidos.

### 3.4 DIÁRIO DE CAMPO

Para a realização do trabalho foi utilizado o Diário de Campo, este consiste em uma fonte de registro que através da escrita permite o acesso às informações do campo.

Nesse sentido, utilizei meu caderno (diário) de relatos do estágio docente. Nele descrevi, detalhadamente, os planos de aulas que eu iria desenvolver com a turma, possíveis limitações e desafios encontrados ao longo deste período, cada fato, lembranças e observações realizadas no dia a dia do estágio. Relatei também o desenvolvimento de cada um dos alunos, (dificuldades, evoluções, preferências, problemas) enfim, situações ocorridas com cada um deles, afim de que eu pudesse analisar e chegar aos resultados por mim esperados ao final do meu estágio. Importante ressaltar que não manifestei minhas opiniões pessoais ao longo dos registros, e sim, somente no final de todo o trabalho desenvolvido.

#### 4DISCUSSÃO

Neste capítulo irei apresentar a sistematização das informações obtidas, os achados da minha experiência. Teremos três pontos principais a serem analisados, referentes aos objetivos do presente trabalho, eles são: verificar se o treinamento funcional e a iniciação ao atletismo, com suas diversidades de provas e exercícios seriam viáveis para aplicar no plano de ensino do nono ano do ensino fundamental e qual seria a sua aceitabilidade, incluindo seus desafios, vitórias, benefícios e problemas.

Como já mencionado, ao longo do primeiro semestre do ano de 2016 realizei meu estágio docente no ensino fundamental, o trabalho teve início com as aulas de treinamento funcional. Estas aulas eram desenvolvidas em forma de circuito e eram divididas da seguinte maneira: várias estações, cada uma com um exercício, aonde os alunos se dividiam em pequenos grupos entre eles, ao final de 30 segundos iniciais e depois nas demais passagens ao final de um minuto eles trocavam de estação. Estas aulas eram as primeiras experiências de todos eles com o treinamento funcional, muitos nem sequer tinham ouvido falar neste tipo de treinamento.

Num primeiro momento, debatemos sobre o que era o treinamento funcional e quais são seus benefícios para a saúde como um todo. Essa parte da aula foi de extrema valia para eles se sentirem motivados e entenderem o porquê estavam realizando aquelas tarefas e ao mesmo tempo em que escutavam as explicações e questionavam, eles estavam construindo suas próprias críticas e conclusões sobre a aula, contextualizando desta forma a prática do treinamento funcional, deixando de ser um grupo de alunos passivos.

Um desafio encontrado no decorrer da parte prática das aulas foi que eles só conseguiram realizar o circuito completo, sem pausas para explicação, na última rodada do circuito. Como se tratavam de exercícios novos para todos eles, muitos demonstraram certa dificuldade em entender o que lhes era solicitado. A partir deste desafio encontrado desenvolvi maneiras inclusivas para a prática de tais atividades, como palavras de incentivos, pausas necessárias, redução no tempo de permanência em cada estação. Segundo Darido, em seu livro para ensinar Educação Física (2009), podemos ver que muitas vezes apenas um gesto, uma palavra já transformam sua prática numa tarefa inclusiva:

Transformar opiniões preconceituosas sobre a Educação Física constitui um enorme desafio para os professores da disciplina. No entanto, desenvolver

um ensino inclusivo pode ajudar a superar o já referido histórico da disciplina – que, em muitos momentos, pauta-se por selecionar indivíduos aptos e inaptos. Deve-se levar em conta também que, mesmo alertados para a exclusão de grande parte dos alunos, muitos professores apresentam dificuldades em refletir e modificar procedimentos e atividades excludentes, devido ao enraizamento de tais práticas. Quando o professor desenvolve efetivamente uma atitude inclusiva, quando apoia, estimula, incentiva, valoriza, promove e acolhe o estudante.

Todos os alunos precisam ouvir de seus professores: “Você pode!”. Incentivo este que não precisa ser necessariamente expresso por palavras, mas por atitudes de ajuda efetiva. Por sua posição o professor exerce grande influência sobre os alunos: a forma como os vê interfere não só nas relações que estabelece entre eles, mas também na construção da autoimagem de cada estudante... As estratégias escolhidas devem não apenas favorecer a inclusão, como também discuti-la e torná-la clara para os alunos.

Desta maneira, com incentivos, pausas para explicações, respeito pelas diferenças entre os alunos, conseguimos, juntos, ao longo das execuções fazer com que todos atingissem com êxito os objetivos da aula. Sendo assim, todos se mostraram extremamente satisfeitos e motivados com as novas atividades.

As aulas seguintes focaram mais na iniciação ao atletismo, principalmente nas atividades de corridas (velocidade e revezamento), sempre com uma aula expositiva antes da prática para todos entenderem a origem, o embasamento teórico, o porquê iriam realizar tais atividades. Cabe aqui ressaltar a importância da interdisciplinaridade, aonde unifiquei as duas práticas (treinamento funcional e atletismo):

Parte-se do princípio que todo conhecimento mantém um diálogo permanente com os outros: a relação entre as disciplinas pode ir da simples comunicação de ideias até a integração mútua de conceitos, de epistemologia, da terminologia, da metodologia e dos procedimentos de coleta e análise de dados. (DARIDO, 2007, p. 19).

O trabalho das atividades de atletismo iniciou com eles divididos em equipe, aonde eles exerciam um trabalho de cooperação e apesar do êxito da equipe depender do desempenho individual de cada um, eles tinham que estabelecer estratégias, metas, criar soluções e resolver problemas que por ventura surgissem para obterem um bom resultado do grupo todo. As aulas divididas em estações como as aulas de treinamento funcional, também foram utilizadas nas aulas de iniciação ao atletismo, o que funcionava muito bem. A aula tornava-se dinâmica e eles estavam sempre motivados.

Outra vantagem que encontrei ao trabalhar com essas duas modalidades foi a de precisar de poucos recursos materiais para desenvolvê-las e poder aplicá-las em qualquer local (quadra, grama, pátio, etc). Apesar de a escola fornecer muitos recursos, dispondo

inclusive de bastões para as corridas de revezamento, essa é uma vantagem para quem precisa desenvolver esse tipo de trabalho e não sabe de que recursos materiais vão dispor ou de que tipo de instalações vai encontrar.

Baseado nestas condições citadas anteriormente de poucos recursos materiais e instalações precárias, a Associação Internacional das Federações de Atletismo - IAAF instituiu a “Política de Atletismo Global para Jovens”, visando difundir o Atletismo e assim tentar transformá-lo como o esporte individual mais praticado na escola.

Foi assim que nasceu através de um grupo de trabalho da IAAF, um programa de eventos para crianças, completamente diferente do modelo de iniciação ao atletismo aplicado para os adultos. A ideia oferecia às crianças um atletismo atraente, acessível e instrutivo. O programa foi intitulado “Mini Atletismo da IAAF” (CBAT, 2009). O mais importante, nesse programa, era que o fator competição sempre esteve relacionado à ação cooperativa, ou seja, a grande maioria das atividades são realizadas em equipes, onde o desempenho de um participante é somado ao de seu companheiro.

Segundo o programa (CBAT, 2009, p. 06) os objetivos organizacionais do conceito de “MiniAtletismoda IAAF” são os seguintes:

- a) que um grande número de crianças possa estar ativo ao mesmo tempo;
- b) que possam ser experimentadas formas de movimentos básicos e variados;
- c) que não só as crianças mais fortes e velozes façam contribuições para um bom resultado;
- d) que as exigências de habilidades variem de acordo com a idade e o requisito das capacidades coordenativas;
- e) que se incremente no programa um espírito de aventura, oferecendo uma aproximação adequada do atletismo às crianças;
- f) que a estrutura e pontuação das atividades sejam simples e baseadasna ordem de posição das equipes;
- g) que precise de poucos assistentes e árbitros;
- h) que o atletismo seja oferecido como uma atividade de equipes mistas (meninas e meninos juntos).

Podemos notar que os objetivos acima estão bem voltados para ações cooperativas, por mais que as atividades desenvolvidas sejam de competição. Alguns autores ressaltam que a cooperação é essencial para as relações humanas e para a sobrevivência. Orlick (1989) cita que Mead já dizia que o futuro da vida humana com qualidade e a sobrevivência da espécie

deparariam da cooperação e do respeito pelos outros. O próprio Orlick considera que a cooperação gera novas motivações, atitudes, valores e capacidades, e só sobreviveremos se estivermos aptos a cooperar, a ajudar uns aos outros, a sermos abertos e honestos e a nos preocuparmos com os outros e com as novas gerações.

Atualmente o ensino que ocorre nas escolas, infelizmente, não acompanha a evolução das propostas curriculares existentes no Brasil, onde segundo Brandl Neto, em seu livro *Educação Física Escolar e Cooperação* (2015, p.15):

a cooperação está presente em quase todas as proposições para o processo de ensino-aprendizagem devido, principalmente, a duas razões: proporcionam mais e melhor aprendizagem dos discentes; e promovem benefício social, já que, normalmente a interação entre os alunos acontece com entendimento, ajuda mútua, respeito, harmonia, de forma pacífica, tendendo a diminuir a violência. Somam-se a estes aspectos a inclusão de todos no grupo e a participação efetiva, fatores que colaboram para o aumento da autoestima e da valorização de todos.

Conforme Darido (2003), as novas abordagens para a Educação Física vêm sendo disseminadas desde o início da década de 1990. Ao se estudar as novas propostas para a Educação Física escolar, mesmo que tenham como base matrizes teóricas diferentes, todas têm em comum a oferta de orientações para os professores sobre métodos de ensino e estratégias didáticas. Elas orientam para a inclusão dos alunos nas atividades e para o aceite das diferenças. Além disso, recomendam que se promova a reflexão, a cooperação, a criação de oportunidades que gerem a possibilidade de codecisão nas práticas pedagógicas, a promoção da resolução de problemas e da descoberta orientada.

Para Piaget (1988) o ensino cooperativo também era essencial, o trabalho em equipe supõe cooperação entre todos os membros do grupo e exige compromisso de cada um. Considerava desta forma, as relações sociais como aspecto importante da educação escolar e afirmava que trabalhar em grupo é essencial para a formação da criança, pois ela aprende a ser responsável por si e pelo grupo e pode ver as consequências disso, além de aprender o respeito mútuo, a trocar ideias, a considerar o outro e a entender o significado de reciprocidade.

Segundo Soler (2006), existem cinco princípios norteadores dos jogos cooperativos. Eles são:

- a) inclusão: trabalhar com as pessoas no sentido de ampliar a participação e a integração;

- b) coletividade: estimular conquistas e ganhos que somente se conseguem coletivamente, sem deixar de reconhecer a individualidade;
- c) igualdade de direitos e deveres: deixar clara a responsabilidade de todos pela decisão e gestão, como também a repartição dos benefícios promovidos pela atividade cooperativa;
- d) desenvolvimento humano: o objetivo da experiência cooperativa é o aprimoramento do ser humano como sujeito social;
- e) processualidade: a cooperação privilegia o processo, os meios, em detrimento do produto – cada passo dado deve levar em conta os anteriores.

Esses princípios, segundo Orlick (1989), estão relacionados a quatro elementos essenciais dessa forma de jogar que os docentes, principalmente, devem observar para que o jogo ou atividade obtenha algum sucesso. Na atividade ou jogo cooperativo, devem estar presentes os seguintes componentes que, no nosso entendimento, são, também, as atitudes aprendidas por meio deste tipo de jogo:

- a) cooperação: está ligada à comunicação, coesão, confiança e desenvolvimento de capacidades de interação social, pois é através dela que as crianças compartilham, desenvolvem empatia e preocupam-se com os sentimentos dos outros;
- b) aceitação: está relacionada ao aumento da autoestima, pois, no jogo cooperativo, todos são aceitos pelo que são e não por serem pessoas habilidosas que trazem ótimos resultados;
- c) envolvimento: está relacionado ao sentimento de fazer parte de um todo, pois deve haver o sentimento de contribuição e satisfação por estar jogando, participando;
- d) diversão: as crianças participam do jogo para se divertir, pois, sem diversão, não terão atração pelo jogo, já que o que prende a criança ao jogo é a alegria.

Com esses quatro elementos presentes no jogo, Soler (2003) acredita que os praticantes não serão feridos em sua autoimagem e não terão nada a temer.

A Educação Física no âmbito escolar, tanto no ensino fundamental quanto no ensino médio, mostra um planejamento anual da disciplina que sempre traz como conteúdo principal as modalidades de futebol, basquetebol, voleibol e handebol. Talvez por este motivo eu tenha encontrado como um grande desafio e, porque não problema, mostrar para os alunos que educação física não é constituída somente da prática desportiva, principalmente dos esportes coletivos. Inicialmente, apesar de mostrarem-se interessados nas aulas, a maioria dos meninos insistia em perguntar quando teríamos futebol, algumas meninas questionavam sobre o vôlei e

sempre havia aquele grupo de meninas que afirmavam que nunca fariam uma aula de educação física.

Como solução para estes problemas eu achei a saída em uma espécie de “negociação”, estabelecemos uma troca, aonde eu dava minha aula, eles participavam e se cumprissem com as tarefas os meninos poderiam jogar futebol, o grupo do vôlei jogaria entre si e propus um trabalho de alongamento com as demais meninas, incluindo testes de flexibilidade e exercícios de pilates solo, tudo isso nos últimos 15/20 minutos de aula. A apresentação das aulas de uma maneira lúdica, prazerosa, dinâmica e com uma variabilidade de provas e tarefas, fez com que todos atuassem, independentemente de ter mais ou menos resistência, força, habilidade ou velocidade, combinada com o “prêmio” ao final da aula, foi de um resultado surpreendente.

Os alunos sentiram-se extremamente motivados, todo dia ter uma atividade nova e desafiadora, tanto para mim quanto para eles, pareceu ser o combustível das aulas. Claro, que eu contava com um aliado fortíssimo que era o futebol e as demais atividades que eles amavam, mas que no final das contas em algumas aulas eles estavam tão entretidos com as atividades propostas e com a disputa entre equipes, com a organização das equipes, que eles se esqueciam de perguntar se teriam vôlei, futebol ou alongamento.

O alongamento final com as meninas mereceu um destaque, pois através dele consegui ganhar a atenção de um grupo muito especial, o das alunas que afirmavam que nunca fariam uma aula de Educação Física. Lentamente, uma a uma, elas foram chegando, muitas vezes com vergonha e até mesmo ainda com a mochila nas costas, e, para minha alegria e surpresa, nas últimas aulas todas elas vieram a participar de todo o circuito de treinamento funcional e pediam pela parte final da aula. Importante salientar que elas estavam tão empolgadas por ver que estavam obtendo uma melhora significativa na sua flexibilidade, que muitas afirmaram estar treinando fora do horário de aula.

Desta forma, posso concluir através deste relato de experiência reflexivo, baseado nas minhas observações, na análise de cada aula, nas conversas com meu orientador de estágio, que realizei um trabalho satisfatório e importante para futuros docentes da Educação Física em escolas públicas. Compreendo assim, a importância da prática reflexiva como fonte de produção de saberes, não especificamente, aquela realizada em laboratórios e centros de pesquisas científicas, distante da realidade social, mas uma reflexão que se insere nesta realidade, que reflete sobre as diversas formas de manifestações e culturas humanas, na ação pedagógica.

Pude constatar que através das conversas diárias com meus alunos, com minhas observações, que as aulas de Educação Física passaram a ter um novo significado para a grande maioria deles, eles aprenderam a se organizar em equipes, em montar estratégias entre diferentes grupos, sempre colaborando com os colegas que encontravam alguma dificuldade em realizar as tarefas, aprenderam a importância da cooperação uns com os outros, mesmo quando a atividade era de competição. Adquiriram uma maior consciência corporal através das aulas de treinamento funcional, foram alunos ativos ao longo de todo o período e ao longo das aulas o diálogo, os questionamentos eram abertos quando todos achassem necessário.

Dessa forma, através deste relato de uma experiência docente que foi baseada nas diversas formas de manifestações humanas, nos princípios pedagógicos, nos significados destes princípios, acredito que a motivação pela descoberta de algo observável pode ser um combustível para obtenção de novas experiências docentes. Assim, destaco que esses novos saberes colaboraram muito em minha formação e que mudaram minha forma de agir e pensar. Espero que o presente trabalho inspire outros docentes em processo de formação na busca pelo conhecimento e por uma Educação Física escolar mais inclusiva, cooperativa, com alunos ativos e críticos.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como observação final deste trabalho, posso considerar que a aplicação destas duas modalidades, o treinamento funcional e o atletismo, são extremamente válidas e acessíveis para o planejamento de ensino de um nono ano do ensino fundamental. São práticas viáveis em qualquer local, inclusivas, dinâmicas e motivadoras.

Através desta experiência pude constatar que existe um campo de trabalho muito vasto, aonde podemos encontrar meios de fugir da mesmice, dos esportes de desporto, dos esportes coletivos. Os alunos estão aptos a desenvolver tais modalidades, e apesar de no início mostrarem-se relutantes em aceitar diferentes ideias, eles gostam e sentem-se motivados por tais tarefas. Bem como, eu que um dia fui aluna e não gostava de esportes coletivos, muitos destes alunos também não gostam e através destas modalidades eles aprendem que a Educação Física pode ser muito mais que uma simples partida de futebol, aonde geralmente só jogam os bons e os que não possuem tanta habilidade são meros coadjuvantes no jogo. Outro ponto de importante relevância são as meninas, que geralmente levam desvantagem neste tipo de esporte ou são simplesmente excluídas da partida, e nesse tipo de atividade se sentem motivadas, incluídas, como parte integrante do grupo, pois em tais atividades todos podem se sair bem.

O treinamento funcional e o atletismo são extremamente inclusivos quando dados da maneira correta, e como são de fácil acesso tanto em relação ao material quanto ao espaço físico, ajudam muito para o planejamento de aula em qualquer escola pública, afinal não se precisa de uma quadra coberta, de um campo específico, em qualquer espaço podemos montar um circuito de treinamento funcional e atletismo. Em relação aos materiais, os mesmo podem ser confeccionados junto com os alunos e com diversos tipos de matérias prima alternativas.

Finalizo meu trabalho com a sensação de dever cumprido, orgulhosa pelo aprendizado que tive, pelo trabalho que desenvolvi, pelos erros que me fizeram aprender, pelas dificuldades que encontrei e principalmente pelas vitórias que obtive, salientando a inclusão de todas as meninas nas aulas. Sinto que mais do que ensinei eu aprendi, sigo adiante com a esperança de que podemos inovar e atualizar a nossa Educação Física escolar.

## REFERÊNCIAS

BETTI, M. **Valores e finalidades na Educação Física Escolar**: uma concepção sistêmica. Revista Brasileira de Ciências e do Esporte, v.16, n. 1, PP. 14-21. 1994.

BRACHT, Valter. **A Educação Física no Ensino Fundamental**. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/docman/dezembro-2010-pdf/7170-3-6-educacao-fisica-ensino-fundamental-walter-bracht/file>>. Acesso em: 30 jun. 2017.

BRANDL NETO, Inácio; SILVA, Sheila A. Pereira dos Santos. **Educação Física Escolar e cooperação**. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2015.

BRASIL. Conselho Nacional da Educação. **Parecer CNE/CEB nº: 11/2010**. Brasília, 2010.<<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro07.pdf>>. Acesso em: 01 de julho de 2017.

BRASIL. Ministério da Educação. **Diretrizes Curriculares Nacionais para Educação Básica**. Brasília, 2013. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/docman/julho-2013-pdf/13677-diretrizes-educacao-basica-2013-pdf/file>>. Acesso em: 30 de jun. de 2017.

BRASIL. Presidência da República. **Constituição Federal da República**. Brasília, 1988. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm)>. Acesso em: .

BRASIL. Presidência da República. **Lei nº 9.394/96 (LDB)**. Brasília, 1996. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Leis/L9394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9394.htm)>. Acesso em: 30 de jun de 2017.

BRASIL. Secretaria da Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais. Educação Física**. Brasília, 1997. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro07.pdf>>. Acesso em: 30 de jun de 2017.

BRASIL, Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular. Proposta preliminar**. Segunda versão revista. Brasília: MEC, 2016. Disponível em: <[http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/pdf/0\\_BNCC-Final\\_Apresentacao.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/pdf/0_BNCC-Final_Apresentacao.pdf)>. Acesso em: 08 de julho 2017.

CAMPOS, Mauricio de Arruda; NETO, Bruno Couracci. **Treinamento Funcional Resistido**: Para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões musculoesqueléticas. Revinter. Rio de Janeiro. 2004.

CBAT, **Confederação Brasileira de Atletismo** – 2006. Disponível em <http://www.cbat.org.br/acbat/historico.asp>. Acesso em 01 de julho de 2017.

COLE, Scott; SEABOURNE, Tom. **Athletic Abs**: Maximum core fitness training. United States of America: Human Kinetics, 2003.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992. [Coleção Magistério 2º grau; Série Formação do Professor]

Confederação Brasileira de Atletismo, 2006

D'ÉLIA, Luciano. **Manual técnico Core 360° Treinamento Funcional**. 2009.

DARIDO, S. C. **Educação Física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2003.

DARIDO, Suraya Cristina; SOUZA JÚNIOR, Osmar Moreira de. **Para ensinar educação física: possibilidades de intervenção na escola**. 3. ed. Campinas, SP: Papirus, 2009.

DCEB – **Diretrizes Curriculares de Educação Física para a Educação Básica**, Curitiba, SEED, 2008.

EVANGELISTA, Alexandre L.; MACEDO, Jônatas. **Treinamento Funcional e Core Training: exercícios aplicados**. 2ed. São Paulo. Phorte Editora, 2015.

FERREIRA et al. **Efeito do treinamento funcional do assoalho pélvico associado ou não à eletroestimulação na incontinência urinária após prostatectomia radical**. Rev. bras. Fisioterapia. v.11, n.6, São Carlos, nov./dec. 2007.

GOULART et al. **O movimento de passar de sentado para de pé em idosos: implicações para o treinamento funcional**. ACTA FISIÁTRICA. v. 10, n. 3, p. 138-143, 2003.

GURGEL, Luiz H. **Relato de prática: o que escrever? Como escrever?** Disponível em <https://www.escrevendoofuturo.org.br/conteudo/formacao/na-pratica/orientacao-para-relatos/artigo/660/relato-de-pratica-o-que-escrever-como-escrever>. Acesso em 08 de julho de 2017.

IAAF / CBAT - **“MINI-ATLETISMO IAAF”** - Um Guia Prático para Animadores de Atletismo para Crianças – 2a edição, Manaus, AM, 2006.

JÚNIOR, Francisco L. Arlindo. **Educação Física no Ensino Fundamental II: experiência pedagógica a partir do campo de estágio supervisionado III**. Pau dos Ferros, RN, 2013. Disponível em: <[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)>. Acesso em: 30 jun 2017.

KINETICS, Human; BRUMITT, Jason. **Avaliação e treinamento do core**. São Paulo: Phorte, 2012.

MALDONADO, Daniel Teixeira; SILVA, Sheila A. Pereira dos Santos. **Educação pública: a realidade da educação Física na escola**. Campinas, SP: Mercado de Letras, 2016.

MATTHIESEN, Sara Quenzer et al. **Atletismo se aprende na Escola**. 2. ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009.

MATTHIESEN, SaraQuenzer. **Atletismo na escola**. Maringá: Eduem, 2014.

MATTHIESEN, SaraQuenzer. **Atletismo: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Koogan, 2007.

MINI Atletismo da IAAF. Confederação Brasileira de Atletismo. São Paulo, 2009. Disponível em <[http://www.cbato.org.br/mini\\_atletismo/](http://www.cbato.org.br/mini_atletismo/)>. Acesso em: 01 de julho de 2017.

MONTEIRO, A; CARNEIRO. T; **O que é Treinamento Funcional?**. [www.arthurmonteiro.com.br](http://www.arthurmonteiro.com.br). [s.l.] 20 de abril de 2010. Disponível em <http://www.arturmonteiro.com.br/2010/04/o-que-e-treinamento-funcional/>; Acesso em 28 de junho de 2016.

MONTEIRO, A. G.; EVANGELISTA, A. L. **Treinamento Funcional. Uma Abordagem Prática**. São Paulo, SP: Phorte, 2010.

NEGRINE, Airton. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In: MOLINA NETO, Vicente et al. **A Pesquisa Qualitativa na Educação Física: alternativas metodológicas**. 3. ed. Porto Alegre: Sulina, 2010. Cap. 4. p. 61-99.

NETTO, Reynaldo Seifer. **O ensino do atletismo nas aulas de Educação Física**. Disponível em <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/804-4.pdf>; Acesso em 08 de julho de 2017.

ORLICK, T. **Vencendo a competição**. São Paulo: Circulo do livro, 1989.

PIAGET, J. **Para onde vai a educação?** Rio de Janeiro: J. Olímpio, 1988.

REIS et al. **Treinamento do equilíbrio**. Revista de Educação Física. n. 131, p. 39-44, agosto de 2005.

RIBEIRO, Ana Paula de Freitas. **A eficiência da especificidade do treinamento funcional resistido**. Unifmu – Centro Universitário Faculdade de Educação Física, centro de pós-graduação e pesquisa. São Paulo. 2006.

SAVIANI, Dermeval. **Pedagogia histórico-crítica: primeiras aproximações**. São Paulo: Cortez; Autores Associados, 1991.

SIGNORINI, I. **O gênero relato reflexivo produzido por professores da escola pública em formação continuada**. In Gêneros Catalisadores: letramento e formação de professores. São Paulo: Parábola, 2006.

SOLER,R. **Jogos Cooperativos**. 2 ed. São Paulo, Sprint, 2003.

SOLER,R. **Educação Física: uma abordagem cooperativa**. Rio de Janeiro, Sprint, 2006.

SOUSA, Diego P. de. **Educação Física na perspectiva dos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental**. Buenos Aires, 2010. Disponível em: <[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)>. Acesso em: 30 jun 2017.

TEIXEIRA, H. V. **Educação Física e Desportos - Manual do Professor**, São Paulo – SP, 1995.

ZABALA, A. **A prática educativa: como ensinar**, Porto Alegre: Artmed, 1998.