



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

SABRINA FERREIRA DE BARCELOS

**A INSERÇÃO DA GINÁSTICA DE CONSCIÊNCIA CORPORAL PARA
ALUNOS DO EJA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE
2025**

SABRINA FERREIRA DE BARCELOS

**A INSERÇÃO DA GINÁSTICA DE CONSCIÊNCIA CORPORAL PARA
ALUNOS DO EJA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Coordenação do curso de Educação Física da
Universidade Estadual da Paraíba, como
requisito parcial à obtenção do título de
Licenciada em Educação Física.

Orientador: Prof.^a Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE
2025**

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto em versão impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que, na reprodução, figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

B242i Barcelos, Sabrina Ferreira de.

A inserção da ginástica de conscientização corporal para alunos da EJA [manuscrito] : relato de experiência / Sabrina Ferreira de Barcelos. - 2025.

21 f. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2025.

"Orientação : Prof. Dra. Regimenia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS".

1. Ginastica de Concretização Corporal. 2. Educação de Jovens e Adultos. 3. Educação Física. I. Título

21. ed. CDD 372.86

SABRINA FERREIRA DE BARCELOS

A INSERÇÃO DA GINÁSTICA DE CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL PARA
ALUNOS DO EJA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Coordenação do Curso
de Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito
parcial à obtenção do título de
Licenciada em Educação Física

Aprovada em: 20/05/2025.

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado eletronicamente por:

- **Regimenia Maria Braga de Carvalho** (***.562.384-**), em **04/06/2025 18:36:27** com chave **f8cd598a418b11f0bfb106adb0a3afce**.
- **Josenaldo Lopes Dias** (***.451.864-**), em **04/06/2025 18:37:08** com chave **111c2fa2418c11f0bf1206adb0a3afce**.
- **Adjailson Fernandes Coutinho** (***.523.717-**), em **04/06/2025 18:38:15** com chave **39101546418c11f0bf1206adb0a3afce**.

Documento emitido pelo SUAP. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QrCode ao lado ou acesse https://suap.uepb.edu.br/comum/autenticar_documento/ e informe os dados a seguir.

Tipo de Documento: Folha de Aprovação do Projeto Final

Data da Emissão: 06/06/2025

Código de Autenticação: 6abaeb



AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus, por estar comigo em todos os momentos da minha vida, fortalecendo-me e abençoando os sonhos do meu coração. À minha mãe, por me criar para não ter medo da vida e ter coragem para ir atrás do que eu quero, por me ajudar, apoiar e incentivar minha trajetória acadêmica, acreditando e confiando em mim. Ao meu namorado, André, que está comigo, apoiando sempre a minha melhor versão e não me deixando desacreditar de mim e dos meus sonhos. Ao professor Rildo, da EEEFM Reitor Edvaldo do Ó, por contribuir para o desenvolvimento deste trabalho, acolhendo-me e ajudando durante o período de experiência. E, por fim, não menos importante agradeço a minha Prof. Dr.^a Regimênia Maria Braga de Carvalho por me acompanhar e contribuir na construção desde trabalho.

RESUMO

A ginástica de conscientização corporal (GCC) é uma cultura de movimento que pretende incentivar a consciência e controle dos movimentos corporais sendo realizadas por sequencias de movimentos leves e suaves. A GCC também é caracterizada pelos seus benefícios para o corpo e mente, podemos destacar melhorias na postura, flexibilidade e equilíbrio além sua contribuição para redução do estresse, ansiedade e melhora na concentração. A educação física está inserida na BNCC na área das linguagens pois sua prática é uma forma de comunicação, expressão e de interação por meio dos movimentos corporais. Dessa forma, as ginásticas estão caracterizadas como práticas corporais de movimentos e dentro dessa prática a suas classificações: ginástica geral; ginásticas de condicionamento físico; e ginásticas de conscientização corporal. Sendo a GCC a modalidade a ser trabalhada nesse estudo, a BNCC norteia que a prática deva ser trabalhada em todas as modalidades de ensino, respeitando suas especificidades e se adequando conforme as mesmas. A modalidade de ensino vista nesse estudo será a modalidade da Educação de Jovens e Adultos (EJA) que é a inclusão de indivíduos com 15 anos completos ou mais, que não tiveram acesso ou não concluíram o Ensino Fundamental ou o Médio, retomem e finalizem seus estudos. Sendo, 15 anos para o ensino fundamental e 18 anos para o ensino médio. Como o documento educacional norteia a prática das ginásticas como conteúdo previsto para ensino. O objetivo desse trabalho foi relatar a experiência vivenciada nas aulas de educação física na EEEFM Reitor Edvaldo do O localizada no bairro de Bodocongó na cidade de Campina Grande. Com o objetivo de trabalhar a inserção da ginástica de conscientização corporal com os alunos da modalidade do EJA como também os desafios encontrados durante a experiência.

Palavras-Chave: ginástica de conscientização corporal; educação de jovens e adultos; educação física.

ABSTRACT

Body Awareness Gymnastics (BAG) is a movement culture that aims to encourage awareness and control of body movements through sequences of light and gentle movements. CBG is also characterized by its benefits for the body and mind, including improvements in posture, flexibility and balance, as well as its contribution to reducing stress, anxiety and improving concentration. Physical education is included in the BNCC in the area of languages because its practice is a form of communication, expression and interaction through body movements. As such, gymnastics are characterized as bodily movement practices and within this practice their classifications are: general gymnastics; physical conditioning gymnastics; and body awareness gymnastics. Since GCC is the modality to be worked on in this study, the BNCC guides that the practice should be worked on in all teaching modalities, respecting their specificities and adapting according to them. The teaching modality used in this study will be Youth and Adult Education (EJA), which is the inclusion of individuals aged 15 or over, who have not had access to or have not completed primary or secondary school, to resume and finish their studies. The age limit is 15 for elementary school and 18 for secondary school. As the educational document guides the practice of gymnastics as content for teaching The aim of this work was to report on the experience of physical education classes at the EEEFM Reitor Edvaldo do O, located in the Bodocongó neighborhood in the city of Campina Grande. The aim was to work on the inclusion of body awareness gymnastics with EJA students, as well as the challenges encountered during the experience.

Keywords: body awareness gymnastics; youth and adult education; physical education.

LISTA DE FIGURA

Figura 1 – Turma Ciclo VI – A	19
Figura 2 – Turma Ciclo VI – B	19
Figura 3 – Turma Ciclo VI – B	20
Figura 4 – Encerramento das atividades	20
Figura 5 – Encerramento das atividades	21
Figura 6 – Encerramento das atividades	21

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	9
2.1	Ginástica de conscientização corporal (GCC)	9
2.2	Educação de Jovens e Adultos (EJA)	9
3	METODOLOGIA	11
4	RELATO DE EXPERIÊNCIA	12
5	CONCLUSÃO	15
	REFERÊNCIAS	16
	APÊNDICE A – PLANOS DE AULA	17
	ANEXO A – REGISTRO FOTOGRÁFICO DAS TURMAS	19

1. INTRODUÇÃO

Conforme diretrizes da BNCC, a educação física (EF) é uma área de conhecimento que se enquadra no campo das Linguagens, permitindo ao aluno acesso, conhecimento e experiências as manifestações da cultura corporal do movimento em suas diversas compreensões sociais. A BNCC possui 6 unidades temáticas onde são tematizadas por cada prática corporal (brincadeiras e jogos, esportes, ginástica, danças, lutas e práticas corporais de aventura) que devem ser abordadas durante o Ensino. Na Educação de Jovens e Adultos (EJA) a inclusão da EF e das práticas corporais representam para os alunos o contato com a cultura corporal de movimento. “O acesso a esse universo de informações, vivências e valores é compreendido aqui como um direito do cidadão, uma perspectiva de construção e usufruto de instrumentos para promover a saúde, utilizar criativamente o tempo de lazer e expressar afetos e sentimentos em diversos contextos de convivência.”(Brasil, 2014).

Uma das unidades temáticas da EF na BNCC é ginástica que são divididas em: (1) ginástica geral; (2) ginásticas de condicionamento físico; e (3) ginásticas de conscientização corporal. As ginásticas mais trabalhadas no ensino do EJA são a ginástica de condicionamento físico e a ginástica de conscientização corporal, pois são práticas que se caracterizam por movimentos corporais que visam a melhoria do físico, mental e cognitivo do indivíduo e um aprimoramento da percepção do seu próprio corpo. Na realidade do EJA podemos notar que, há uma falta de inclusão da modalidade na prática pedagógica escolar. Considerando que a Educação Física sempre se pautou pela seleção dos alunos “hábeis” e a segregação daqueles não muito habilidosos, é preciso que se permita olhar para a cultura corporal de maneira ampla, além das atividades esportivas ou de relaxamento, por exemplo. Isso pode favorecer a criação de espaços para valorizar e refletir sobre a prática dentro do universo do movimento (Brasil, 2008).

Diante do que foi abordado anteriormente, este relato de experiência foi realizado na EEEFM Reitor Edvaldo do O localizada no bairro de Bodocongó na cidade de Campina Grande, tem o público-alvo os alunos do ensino EJA. Com objetivo geral de trabalhar as ginásticas de conscientização corporal através de atividades práticas e teóricas, expor os meus aprendizados durante o estágio exibindo e abordando a importância da introdução da ginástica de conscientização corporal para o ensino EJA com finalidade de proporcionar aos alunos a experiência na unidade temática apresentando os múltiplos benefícios de um estilo de vida saudável através da prática da ginástica.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Ginastica de conscientização corporal (GCC)

As modalidades de ginástica de conscientização corporal (GCC) visam o desenvolvimento integral relacionado a aspectos biopsicossociais e, às vezes, até espirituais, com práticas que envolvem combinações de diferentes gestos, movimentos associados a exercícios de respiração, massagens, entre outras técnicas (Nova Escola, 2025).

A BNCC orienta que, as ginásticas de conscientização corporal reúnam práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência a posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo. Algumas dessas práticas que constituem esse grupo têm origem em práticas corporais milenares da cultura oriental (Brasil, 2017).

Outra característica que defina as ginásticas de conscientização corporal são os movimentos suaves e lentos que podem ser agregados às técnicas de respiração, concentração e meditação que possuem o público-alvo pessoas que, procuram maior domínio entre o físico e o mental. Ainda conforme o documento da BNCC (Brasil, 2017), essas práticas podem ser denominadas de diferentes formas, como: alternativas, introjetivas, introspectivas, suaves. Alguns exemplos são a biodança, a bioenergética, a eutonia, a antiginástica, o método Feldenkrais, a ioga, o tai chi chuan, a ginástica chinesa, entre outros.

2.2 Educação de Jovens e Adultos (EJA)

Em 1996 no Brasil foi aprovado a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional de nº 9394/96 junto com aprovação dessa lei educacional foi criada e decretada o programa de Educação de Jovens e Adultos (EJA) para todo o país. Esse programa é destinado para as pessoas de quinze anos de idade ou mais que não tenham acessado ou não tenham concluído o ensino fundamental e o ensino médio, nos termos do disposto no art. 37 da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996; Pessoas não alfabetizadas - as pessoas com quinze anos de idade ou mais que declarem que não sabem ler e escrever, conforme a definição da Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE; e as práticas educativas realizadas por movimentos sociais e organizações da sociedade civil com o objetivo de promover a alfabetização de jovens, adultos e idosos (Brasil, 2024). O EJA é uma política pública que tem como objetivo, superar o analfabetismo das pessoas com quinze anos de idade ou mais; ampliar a aprendizagem ao longo da vida, o preparo para o exercício da cidadania e a

qualificação para o trabalho; elevar a escolaridade das pessoas com quinze anos de idade ou mais que não tenham acessado ou não tenham concluído o ensino fundamental e o ensino médio; ampliar as matrículas da EJA nos sistemas públicos de ensino; e qualificar o atendimento na EJA, por meio da melhoria das condições de oferta da modalidade em todas as etapas (Brasil, 2024). As etapas de ensino que completam o sistema do EJA são o ensino fundamental e médio, para que todos nós brasileiros tenhamos acesso a educação de forma gratuita.

3. METODOLOGIA

O estudo refere-se a um relato de experiência com abordagem descritiva e de cunho crítico reflexivo, seguida em referências bibliográficas e em base em relatar minha experiência como estagiária na Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio Reitor Edvaldo do O localizada no bairro de Bodocongó na cidade de Campina Grande, tendo como público-alvo jovens e adultos com idade mínima de 15 anos para o ensino fundamental e 18 para o ensino médio.

A princípio meu primeiro contato (06/03/2025) foi com o diretor da escola que articulou brevemente comigo sobre a organização e administração da escola e das aulas de educação física. Na mesma semana (07/03/2025) tive contato com o professor Rildo efetivo da disciplina na escola, que me explicou sobre a abordagem e funcionamento de suas aulas. Cada aula no período noturno do EJA tem duração de meia hora (30 minutos) sendo as aulas de 19h às 19h30, 19h30 às 20h e finalizando das 20h às 20h30 e cada turma tem o cronograma de 3 aulas por dia.

A escola possui 5 turmas de EJA, sendo as turmas ciclo IV, ciclo V-A, ciclo V-B, ciclo VI-A e ciclo VI-B. Sendo o ciclo IV referente aos anos 8º e 9º ano, ciclo V-A e ciclo V-B referente aos 1º e 2º anos do ensino médio e os ciclos VI-A e VI-B referente ao 3º ano do ensino médio. Na turma do ciclo IV tem devidamente matriculados 12 anos, no ciclo V-A tem matriculados 28 alunos, no ciclo V-B tem 29 alunos, no ciclo VI-A possui 23 anos e no ciclo VI-B matriculados 26 alunos. Porém presentes em sala de aula comparece em torno de 5 a 12 alunos por turma.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Na segunda semana na sexta-feira dia 14/03/2025, às 19h retornei à escola para acompanhar as três (3) aulas do dia do professor Rildo nas turmas do EJA e decidir em qual turma iria desenvolver as atividades do estágio, em cada turma o professor me apresentou e me deixou confortável para conversar abertamente com os alunos, aproveitei a oportunidade para falar um pouco sobre minha vida e trajetória acadêmica, pedi para aos alunos um a um para falar também sobre a vida e rotina deles, aproveitando a conversa despojada, aproveitei e perguntei aos alunos sobre o conhecimento deles sobre a ginástica de conscientização corporal, as três (3) turmas relataram que não conheciam a ginástica e que também nunca experimentaram/fizeram a prática da mesma. Ou seja, os alunos não tinham conhecimento sobre a unidade temática.

Após o final das aulas conversei brevemente com o professor sobre minha experiência do primeiro contato com as turmas, cada turmas tem suas especificidades e são diferentes umas das outras, a primeira turma do ciclo VI-A, das 19h às 19h30 é a mais participava das três, possuem um engajamento e interesse maior na aula, na segunda turma compareceu apenas 3 anos, ciclo IV das 19h30 às 20h é uma turma mais reclusa, são fechados até mesmo entre eles, turma de baixíssima interação, tive bastante dificuldade de interagir com eles, na terceira turma ciclo V-B das 20h às 20h30 tive um problema, pois 3 dos 4 alunos que estavam presente em sala estavam altamente dispersos, demonstrando nenhum interesse na aula e com péssimo comportamento (brigas, conversas aleatórias) atrapalhando a aula.

Relatei ao professor que inicialmente preferia ministrar as aulas do estágio na primeira turma e que também gostaria de ter mais um contato com as demais turmas na próxima sexta-feira (21/03/2025) onde iria começar a aplicar as atividades sobre ginástica de conscientização corporal e verificar o desenvolvimento das turmas, principalmente da segunda e terceira turma para avaliar se haverá mudanças. Porém não teve expediente no dia 21/03/2025 devido à escola passar por uma dedetização.

Retornamos as atividades do estágio no dia 28/03/2025 minha experiência nessa segunda semana de aula a noite. A primeira aula de 19h no ciclo VI-A não compareceu nenhum aluno até as 19h25 na segunda aula (ciclo IV) compareceu uma boa parte da turma que não estava na aula da segunda semana (14/03) então repliquei a mesma abordagem para contextualizar os demais estudantes, para deixar a aula mais atrativa e didática, levei o notebook para expor algumas imagens sobre posições e movimentos da GCC, pedi para eles

analisarem e darem suas opiniões sobre grau de dificuldades dos movimentos, os membros musculares envolvidos e se eles tinham interesse de realizar as posições, mesmo assim a turma ficou muito dispersa, conversas paralelas e uso do celular.

O mesmo ocorreu com a terceira turma, pouquíssimos alunos mostraram interesse nas aulas, ao final do expediente, conversei com o professor Rildo e relatei minha experiência que teve mais dificuldade do que produtividade. Apesar da aula ter sido realizada de forma mais atrativa, contendo uma didática menos tradicional visando maior interação dos alunos com a apresentação das imagens e a conversa, não alcancei o esperando, que seria a participação e interação deles na sala de aula. Dessas duas semanas de aula de experiência no estágio, além da dificuldade enfrentada por falta de interesse da maioria dos alunos na aula, outra dificuldade foram algumas sextas feiras sem aula na escola devido a dedetização (21/03/2025) e nessa atual sexta feira (04/04/2025) uma paralisação pelos funcionários do Estado. O expediente escolar retornará normalmente na segunda feira dia 07/04/2025.

Para terceira semana de aula (11/04/2025), planejei uma aula com uma didática diferente que é abordado com os meninos do EJA. Como a maioria dos alunos demonstram falta de interesse, preferindo mexer no celular ou conversar durante a aula planejei uma aula relacionando o conteúdo trabalhado sobre a ginástica de conscientização corporal com as tecnologias digitais educacionais. Utilizei como base o sistema do kahoot, que é uma plataforma (site ou aplicativo) de aprendizagem baseados em jogos que pode ser usado como uma forma de avaliação, para o jogo usei as formas de quiz e verdadeiro ou falso. A metodologia se construía em: Total de nove perguntas cada pergunta era espelhada na tv da sala de aula e os alunos respondia pelo celular com o tempo de 20 segundos para serem respondida e ao final do tempo a plataforma apontava a pontuação de casa aluno.

Os alunos mostraram interesse na aula por ser uma didática diferente do habitual, porém ocorreram algumas dificuldades enfrentadas nessa atividade como nem todos dos alunos levaram celular, alguns que levaram celular não tinham internet, para os alunos que não possuíam celular orientei realizar a atividade com quem tinha celular e os alunos que estavam sem internet os demais alunos rotaram para o compartilhamento da internet. A escola também possui um déficit na rede de internet, onde as vezes nem os próprios professores possuem acesso para realizar as aulas quando necessita, a escola também não tem projetor/data show porém cada sala de aula possui sua própria TV. Outra dificuldade encontrada foi que nessa semana algumas turmas estavam em semana de avaliação, então os professores que não tinham avaliação para essa semana tiveram que disponibilizar suas aulas

para os demais que aplicariam a avaliação, dessa forma ministrei somente duas aulas sendo as turmas do ciclo IV e a turma do ciclo VI-B.

Na próxima semana (18/04/2025) devido a semana santa que é um feriado nacional no Brasil. As aulas retornarão normalmente na terça feira dia 22/04/2025 pois na segunda-feira também será considerado o feriado nacional de Tiradentes.

Retornamos as aulas no dia 25/04/2025 realizando o último encontro com as turmas do EJA, para última atividade realizada planejei um caça-palavras sobre a ginástica de conscientização corporal com as palavras relacionadas sobre o tema: Equilíbrio, corpo, mente, respiração, relaxamento dentre outras palavras. A aula foi tranquila, os alunos fizeram o quebra-caça, alguns com mais entusiasmos e outros com menos. Como também era um dia de recuperação e atividade alguns alunos deixaram a atividade de educação física de lado durante a aula para realizar as pendências das demais disciplinas, mas no final todos os alunos realizaram a atividade.

Ao final do expediente, foram tiradas algumas fotos da escola para introduzir nesse trabalho, em conversa com o professor Rildo, foi reafirmando que seria meu último encontro com os alunos, bem como foram feitos os devidos agradecimentos pela colaboração do citado professor.

Após a jornada dessa vivência, é visível e engrandecedora a importância da experiência na modalidade da EJA para a formação do professor, não somente o de Educação Física, pois agrega um repertório cultural e social baseado nas diversas convivências em sala de aula, mostrando que cada indivíduo possui sua especificidade e necessidade a ser reconhecida e trabalhada. Tudo isso, contribui para o aprimoramento do papel do professor como um mediador entre o aluno e o conhecimento, colaborando efetivamente na construção de um indivíduo integral, crítico de si e da sociedade onde está inserido.

5 CONCLUSÃO

Foi possível identificar a escassez da prática da unidade temática da ginástica nas salas de aulas do ensino EJA. Pela experiência com os alunos, percebe-se que os mesmos não possuíam conhecimento sobre essa prática e o primeiro contato com a prática de ginástica de conscientização corporal foi durante o meu período de experiência na escola, no geral percebe-se a enorme carência da vivência das práticas das ginásticas na modalidade do EJA.

Durante esse período de experiência ocorreram algumas dificuldades que contribuíram para não o desenvolvimento dos objetivos desse trabalho, um objetivo a ter sido desenvolvido foi a experiência da aula prática com os alunos, para que eles pudessem ter a experiência da GCC. O tempo de aula é de 30 minutos cada, a primeira aula começa as 19h e na maioria da primeira aula quase não comparece os alunos, pois devido a maioria ainda trabalhar ter seus compromissos durante o dia não conhecem chegar a tempo, então devido a esse atraso o tempo líquido de aula é reduzido para 25-20 minutos de aula. Desse modo a aula prática não pode ter sido realizada.

Ademais, houve a questão do professor de educação física ceder suas aulas para a semana de prova/recuperação de outras disciplinas, essa questão foi uma dificuldade que enfrentei, pois tive que realizar o ajuste da atividade daquele, onde era prática e acabei realizando teórica e mesma assim não consegui os 30 minutos de aulas por modo os alunos chegarem na aula de educação física apenas após o final da prova/recuperação de outra disciplina.

O trabalho em questão foi baseado em uma estimativa de atividades que tinham como objetivos vivenciar a prática da ginástica de conscientização corporal através da interação com os alunos do Ensino de Jovens e Adultos. Durante a experiência foram realizados ajuste nos planos de aula e materiais que foram necessários para que os objetivos fossem alcançados.

Os objetivos desse trabalho foram traçados em parte prática e teórica, porém devido a algumas dificuldades enfrentadas, principalmente a dificuldade do tempo, somente foram alcançados os objetivos teóricos. Conseguir introduzir aos alunos de forma teórica o conhecimento sobre a ginástica de conscientização corporal para a turma, mesmo sendo um conteúdo a ser trabalhado os alunos desconheciam sobre a unidade temática, nunca ouviram falar sobre a GCC dentro ou fora de sala de aula. Por fim, podemos concluir que, em parte apenas os objetivos teóricos foram alcançados, proporcionando a introdução, a importância e os múltiplos benefícios dessa prática como experiência para os alunos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Decreto nº 12.048, de 5 de junho de 2024.** Institui o Pacto Nacional pela Superação do Analfabetismo e Qualificação da Educação de Jovens e Adultos, institui a Medalha Paulo Freire e altera o Decreto nº 10.959, de 8 de fevereiro de 2022, que dispõe sobre o Programa Brasil Alfabetizado. Brasília, DF: Presidência da República, 2024. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2024/decreto/D12048.htm. Acesso em: 16 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Fundamental. **Proposta Curricular para a educação de jovens e adultos: segundo segmento do ensino fundamental.** Brasília: Ministério da Educação, 2014. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/secad/arquivos/pdf/eja/propostacurricular/segundosegmento/vol3_edu_fisica.pdf. Acesso em: 24 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular.** Brasília: MEC, 2018.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular.** Brasília, 2017.

BRASIL. Ministério da Educação. **Secretaria de Educação Básica.** Educação Física: orientações curriculares. Brasília, 2008. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/EducacaoFisica.pdf>. Acesso em: 14 out. 2024.

NOVA ESCOLA. **As modalidades de ginástica de conscientização corporal.** Disponível em: <https://novaescola.org.br/planos-de-aula/fundamental/9ano/educacao-fisica/as-modalidades-de-ginastica-de-conscientizacao-corporal/6573>. Acesso em: 13 mar. 2025.

APÊNDICE A – PLANOS DE AULA

Data: 06/03/2025

Encontro com o gestor escolar:

Na quinta-feira dia 06/03 às 19h me dirigir a escola para conhecer o diretor, conversar sobre o estágio e pedi permissão para ser desenvolvido na escola.

Data: 07/03/2025

Encontro com o professor efetivo da disciplina:

Como o professor Rildo não se encontra na escola as quintas-feiras retornei na sexta-feira para conhecê-lo e conversar sobre o estágio, aproveitei e conheci as dependências da escola.

Data: 14/03/2025

Objetivo da aula: Conhecer as turmas e ter uma conversa informal com os alunos, para decidir em qual sala as aulas serão realizadas.

Primeiro momento: Em cada turma me apresentei realizei uma conversa com os alunos para saber um pouco da vida, rotina deles e suas experiências com a educação física, prática de exercícios físicos e ginástica de conscientização corporal.

Data: 21/03/2025

Não teve aula devido a escola passar por uma dedetização.

Data: 28/03/2025

Campo de experiência: As modalidades de ginástica de conscientização corporal

Objetivo: Identificar as exigências corporais da ginástica de conscientização corporal.

Primeiro momento: Como a maior parte das turmas não estavam presentes na aula passada, conversei novamente um pouco sobre o que será abordado e trabalhado com eles, debatemos a GCC sobre seus conhecimentos e experiência.

Segundo momento: Apresentei algumas imagens com posições e movimentos que são atrelados a GCC e pedi para os alunos exporem as opiniões dele sobre as fotos.

Recursos didáticos:

- Quadro
- Notebook

Data: 04/04/2025

Não houve aula devido a paralisação estadual

Data: 11/04/2025

Tema: Tecnologias educacionais e a ginástica de conscientização corporal.

Objetivo: Avaliar por meio de tecnologias (kahoot) o conteúdo desenvolvido sobre a ginástica

Primeiro momento: Explicado aos alunos a atividade avaliativa mostrando a forma de funcionamento dela para melhor compreensão do que será realizado.

Segundo momento: Após a explicação da atividade, foi disponibilizado o acesso a plataforma por meio de QRCode lido pelos celulares dos alunos após todos os alunos acessarem a plataforma foi iniciado a avaliação por meio do jogo.

Terceiro momento: Ao final da atividade realizado a plataforma apresenta a pontuação e o ranking das posições dos jogadores, para os 3 primeiros lugares do ranking ganharam dois pirulitos e para os demais alunos um pirulito cada.

Data: 18/04/2025: Não houve aula devido ao feriado nacional de Páscoa.

Data: 25/04/2025:

Encerramento das atividades com uma atividade teórica em forma de caça – palavras.

ANEXO – REGISTROS FOTOGRÁFICOS DAS TURMAS

Figura 1 – Turma Ciclo VI-A (28/03)



Fonte: Autoria própria (2025)

Figura 2 – Turma Ciclo VI-B (11/04)



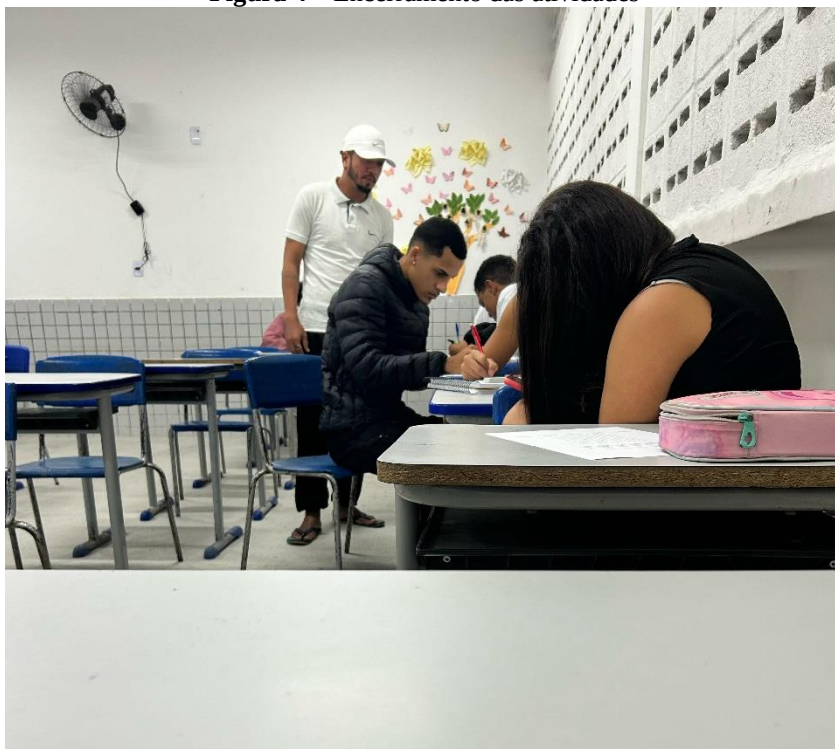
Fonte: Autoria própria (2025)

Figura 3 – Turma ciclo VI-B (11/04)



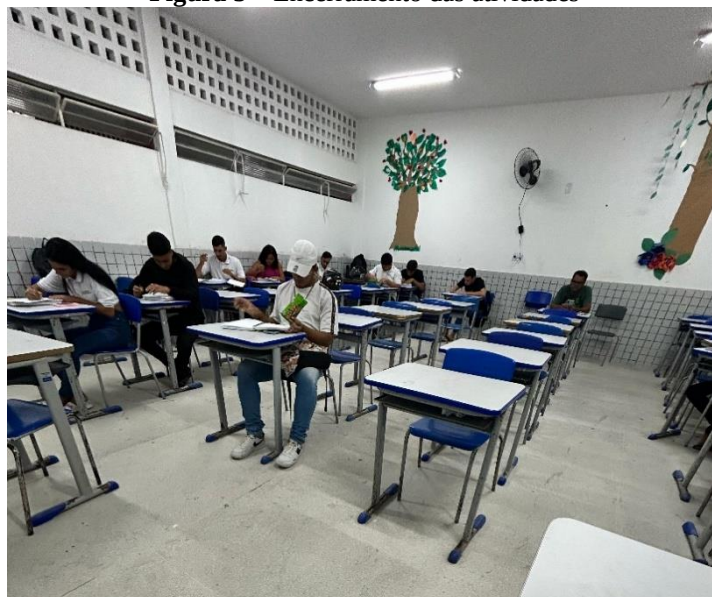
Fonte: Autoria própria (2025)

Figura 4 – Encerramento das atividades



Fonte: Autoria própria (2025)

Figura 5 – Encerramento das atividades



Fonte: autoria própria (2025)

Figura 6 – Encerramento das atividades

EEEFM Reitor Edvaldo do Ó
 Disciplina: Educação Física
 Turma: *Ciclo VB*
 Aluno: *Jennifer exenay da R. Santos*

Atividade: *Ginástica de conscientização corporal*

🌱 **Caça-palavras: Ginástica de Conscientização Corporal**

🔍 Procure as palavras abaixo na grade de letras. Elas podem estar na horizontal, vertical ou diagonal, e de frente para trás também!

H	P	O	S	T	U	R	A	U	E	O	T
L	N	I	E	A	A	E	U	M	N	Y	T
P	E	S	W	L	A	S	D	O	I	M	I
I	Y	G	C	O	R	P	O	V	K	E	T
L	I	A	S	N	O	I	Y	I	L	D	L
A	A	Y	O	G	A	R	A	M	I	I	O
T	R	E	L	A	X	A	M	E	N	T	O
E	L	I	U	M	R	Ç	E	N	O	A	N
S	S	T	H	E	N	Ã	N	T	I	Ç	O
E	N	G	N	E	O	T	O	H	Ã	M	
T	T	M	C	T	T	D	E	L	G	O	E
C	S	B	A	O	I	S	N	V	W	F	E

ALONGAMENTO CORPO MEDITAÇÃO MENTE MOVIMENTO PILATES POSTURA RELAXAMENTO RESPIRAÇÃO YOGA

Fonte: Autoria própria (2025)