

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

Lucas Krüger

**CrossFit nas aulas de educação física escolar para séries finais do ensino  
fundamental: um relato de experiência**

**Porto Alegre  
2023**

LUCAS KRÜGER

**CrossFit nas aulas de educação física escolar para séries finais do ensino  
fundamental: um relato de experiência**

Trabalho de conclusão da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do título de graduação em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Giovani dos Santos Cunha

Porto Alegre

2023

LUCAS KRÜGER

**CrossFit nas aulas de educação física escolar para séries finais do ensino fundamental: um relato de experiência**

Conceito Final:

Aprovado em \_\_\_ de \_\_\_ de \_\_\_\_\_

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Dr. Eduardo Lusa Cadore  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

## RESUMO

O *CrossFit* é reconhecido como uma das modalidades de treinamento funcional de alta intensidade com crescimento mais rápido, presente em 142 países pelo mundo possuindo mais de 10.000 afiliados, sendo caracterizado pela realização de movimentos funcionais, constantemente variados, executados em alta intensidade. Também possui uma metodologia direcionada ao público de crianças e adolescentes, denominado *CrossFit Kids*. Entendendo que a Educação Física enquanto componente curricular da Educação Básica, deve assumir a responsabilidade de formar um cidadão capaz de posicionar-se criticamente diante das novas formas da cultura corporal de movimento – o esporte-espetáculo dos meios de comunicação, as atividades de academia, as práticas alternativas, entre outros. Sendo assim, o presente trabalho tem por objetivo relatar o processo de ensino e aprendizagem da modalidade *CrossFit* no contexto das aulas de Educação Física Escolar, realizado durante o estágio docente em Educação Física escolar no Ensino Fundamental. Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, realizado através dos dados obtidos pelo diagnóstico da escola e da turma, observação de aulas, registros realizados em memórias de aula e da avaliação do processo de ensino e aprendizagem. O estágio foi realizado em uma escola pública do município de Porto Alegre, em uma turma do 6º ano do Ensino Fundamental, no período de junho a outubro de 2022 e possibilitou aos estudantes a vivências do *CrossFit*, obtendo conhecimento e realizando a prática e esportes inseridos na modalidade, visando a construção de sujeitos capazes de participar deste tipo de prática em contextos de lazer e saúde, de forma autônoma.

**Palavras-Chave:** CrossFit. Cross Training. Educação Física Escolar. Aptidão Física.

## **ABSTRACT**

CrossFit is recognized as one of the fastest growing high-intensity functional training modalities, present in 142 countries around the world with more than 10,000 affiliates, and is characterized by the performance of constantly varied functional movements performed at high intensity. It also has a methodology aimed at children and adolescents, called CrossFit Kids. Understanding that Physical Education as a curricular component of Basic Education, must assume the responsibility of forming a citizen capable of critically positioning himself in the face of the new forms of body culture of movement - the sport-spectacle of the media, gym activities, alternative practices, among others. Thus, the present work aims to report the teaching and learning process of the CrossFit modality in the context of School Physical Education classes, carried out during the teaching internship in School Physical Education in Elementary School. This is a descriptive study of the experience report type, carried out using data obtained from the diagnosis of the school and the class, observation of classes, records made in class memoirs and the evaluation of the teaching and learning process. The internship was carried out in a public school in the city of Porto Alegre, in a class of the 6th year of Elementary School, from June to October 2022 and allowed students to experience CrossFit, obtaining knowledge and performing the practice and sports included in the modality, aiming at the construction of subjects capable of participating in this type of practice in leisure and health contexts, autonomously.

**Keywords:** CrossFit. Cross Training. School Physical Education. Fitness.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>6</b>
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>8</b>
2.1 CROSS TRAINING E CROSSFIT.....	8
2.1.1 CrossFit Kids: uma nova perspectiva de saúde e desempenho para crianças e jovens.....	10
2.1.2 O CrossFit e a Educação Física Escolar: um novo paradigma para o ensino da metodologia na promoção da saúde.....	11
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>12</b>
3.1 ESTUDO.....	12
3.2 DIAGNÓSTICO DA ESCOLA .....	12
3.3 DIAGNÓSTICO DA TURMA.....	13
3.4 COVID-19 E VOLTA ÀS AULAS .....	14
3.5 PLANO DE ENSINO.....	15
3.6 PLANO DE AULA.....	17
<b>4 RELATO DAS AULAS.....</b>	<b>18</b>
4.1 AS PRIMEIRAS AULAS: SERÁ FÁCIL OU DIFÍCIL?.....	18
4.1.1 As primeiras aulas: será que vai dar certo?.....	20
4.2 CROSS TRAINING NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	24
<b>5 AVALIAÇÃO.....</b>	<b>36</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>38</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>40</b>
<b>APÊNDICE A - Modelo de plano de aula.....</b>	<b>42</b>
<b>APÊNDICE B - Quadro Avaliativo.....</b>	<b>44</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A marca *CrossFit Inc.* surgiu por volta do ano de 2000 na Califórnia, fundada por Greg Glassman, segundo Claudino et al. (2018), o CrossFit é reconhecida como uma das modalidades de treinamento funcional de alta intensidade com crescimento mais rápido, presente em 142 países pelo mundo possuindo mais de 10.000 afiliados, segundo Beers (2014). Segundo Glassman (2007, p. 1) o CrossFit é caracterizado pela realização de “movimentos funcionais, constantemente variados, executados em alta intensidade” e a metodologia que orienta a organização do treinamento de CrossFit é totalmente empírica. Ainda de acordo com Glassman (2002) o CrossFit possibilita o desenvolvimento das diferentes capacidades físicas, que tem por objetivo a melhora da competência do indivíduo para realização de múltiplas, diversas e aleatórias tarefas físicas.

Cabe ressaltar ainda, que segundo a Crossfit Inc (2020), o CrossFit Kids é uma metodologia de treinamento direcionada à crianças e jovens, que possui elementos projetados com objetivo de reduzir a falta de exercícios físicos e as escolhas inadequadas de estilo de vida. Portanto, não direcionando sua proposta apenas a uma população específica. Chamando a atenção nesse sentido para a importância do reconhecimento dessa prática a população infanto-juvenil e sua inclusão nos conteúdos curriculares da educação básica. Principalmente se considerarmos que é na escola que a maioria da população brasileira infanto-juvenil tem acesso ao conhecimento de uma série de manifestações da cultura corporal (GAYA, 2014).

De fato, o componente curricular de educação física na escola é a única oportunidade garantida para que todos os alunos em idade escolar tenham acesso à atividades físicas que possibilitam a melhoria da saúde. É também a disciplina escolar que fornece educação para garantir que os alunos desenvolvam o conhecimento, as habilidades e a motivação para se envolver em atividades físicas que promovem a melhora da saúde para a vida (KOHL; COOK, 2013, p.10).

A Educação Física enquanto componente curricular da Educação Básica, deve assumir, segundo Betti e Zulliani (2009, p. 74,75):

A responsabilidade de formar um cidadão capaz de posicionar-se criticamente diante das novas formas da cultura corporal de movimento – o esporte-espetáculo dos meios de comunicação, as atividades de

academia, as práticas alternativas, etc. Por outro lado, é preciso ter claro que a Escola brasileira, mesmo que quisesse, não poderia equiparar-se em estrutura e funcionamento às academias e clubes, mesmo porque é outra a sua função.

A Base Nacional Comum Curricular (2018) frisa que a Educação Física oferece possibilidades para enriquecer as experiências das crianças, permitindo que tenham acesso a um grande universo cultural, onde traz:

Esse universo compreende saberes corporais, experiências estéticas, emotivas, lúdicas e agonistas, que se inscrevem, mas não se restringem, à racionalidade típica dos saberes científicos que, comumente, orienta as práticas pedagógicas na escola. Experimentar e analisar as diferentes formas de expressão que não se alicerçam apenas nessa racionalidade é uma das potencialidades desse componente na Educação Básica. Para além da vivência, a experiência efetiva das práticas corporais oportuniza aos alunos participar, de forma autônoma, em contextos de lazer e saúde (BRASIL, 2018, p.213).

Diante do exposto, pode-se compreender que o papel da Educação Física Escolar se situa, não só, mas também, no âmbito da promoção de experiências, devendo desenvolver nos alunos o gosto pela atividade física, oportunizando a vivência dos mais diversos tipos de práticas corporais. Possibilitando também a participação nessas práticas de forma autônoma fora do contexto escolar, como na busca de atividades para o lazer e saúde.

Logo, enfatiza a importância de que a CrossFit Inc, incentiva aqueles que desejam levar a metodologia do CrossFit Kids para dentro escolas, onde podem usar as informações contidas em seu guia de treinamento como base para uma apresentação aos diretores ou responsáveis, explicando seus benefícios e resultados em potencial (CROSSFIT Inc. 2020, p.2). Apesar do CrossFit englobar características dos esportes de marca, precisão, técnico-combinatório, além de elementos das ginásticas de condicionamento físico e ter um mundo de possibilidades dentro dos jogos e brincadeiras, não é comum ver o desenvolvimento dessa modalidade nas aulas de educação física escolar, mesmo que de forma adaptada para crianças e jovens.

Algumas limitações podem contribuir para que a prática do CrossFit não seja desenvolvida, como a recente ascensão da prática no Brasil, a necessidade de equipamentos específicos para a prática e também por não fazer parte do currículo de graduação da maioria das instituições. Mas a proposta desta Prática Docente é

trazer o CrossFit para dentro das aulas de Educação Física Escolar, promovendo a experiência e desenvolvendo a modalidade de uma forma adaptada, com os materiais disponíveis na escola ou acessíveis para a aquisição, aproveitando a diversidade de práticas esportivas que o compõem.

Nessa perspectiva, a prática pedagógica desenvolvida neste relato, visou apresentar aos alunos as diferentes possibilidades de práticas esportivas e exercícios físicos desenvolvidos na metodologia do CrossFit, com objetivo de instigar a procura de atividades físicas com as quais os alunos se identifiquem, assim possibilitando uma maior adesão e frequência dessa prática, não somente no ambiente escolar, mas também fora deste.

Assim, o presente trabalho tem por objetivo relatar o processo de ensino e aprendizagem da modalidade CrossFit no contexto das aulas de Educação Física Escolar, realizado durante o estágio obrigatório de docência em Educação Física escolar no Ensino Fundamental da Escola Superior de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### *2.1 CROSS TRAINING E CROSSFIT*

O Termo Cross Training tem diferentes significados para as diferentes áreas onde é aplicado, não se restringindo à área do treinamento esportivo ou corporal. Moran (1994) traz que o termo Cross Training significa diferentes coisas para diferentes pessoas, podendo ser o efeito que o treinamento de um lado do corpo tem sobre o outro lado e também pode ser uma atividade usada para dar uma pausa em um programa regular de treinamento. Assim, o autor define:

Definimos cross-training como o uso de outro esporte, atividade ou técnica de treinamento para ajudar a melhorar o desempenho no esporte ou atividade principal. (...) Simplificando, o cross-training é uma poderosa ferramenta de treinamento para ajudá-lo a ganhar vantagem competitiva em seu esporte principal e evitar duas consequências negativas do treinamento que discutiremos mais tarde: overtraining e burnout (MORAN, 1994, p.3).

O Cross Training, em sua tradução literal, “treinamento cruzado”, é um método de treinamento que tem como princípio, a prática de diferentes tipos de atividades físicas ou esportivas para melhora do desempenho e a aptidão física em

geral. Pode envolver duas ou mais práticas esportivas, dependendo do objetivo do treinamento. Estudos como o de Silva (2006), trazem o treinamento cruzado, propondo uma avaliação das variações ocorridas na composição corporal de sujeitos submetidos ao treinamento aeróbico e de força, dentro de um mesmo programa de treinamento.

O CrossFit surgiu como uma marca, por volta do ano de 2000, foi criada pelo ex-ginasta Greg Glassman e Lauren Jenai, em Santa Cruz, na Califórnia, Estado Unidos. O CrossFit pode ser definido como um método de treinamento, relativamente novo, segundo Glassman (2007, p. 1) caracterizado pela realização de “movimentos funcionais, constantemente variados, executados em alta intensidade”.

Conforme publicado em seu primeiro artigo, chamado *Foundations*, publicado no CrossFit *Journal* em 2002, Glassman define o CrossFit como:

CrossFit é um programa de força e condicionamento do core. Nós projetamos nosso programa para obter uma resposta adaptativa tão ampla quanto possível. O CrossFit não é um programa de condicionamento físico especializado, mas uma tentativa deliberada de otimizar a competência física em cada um dos dez domínios de condicionamento físico reconhecidos. Eles são: resistência cardiovascular e respiratória, resistência, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão. (GLASSMAN, 2002. p. 1)

A metodologia de treinamento do CrossFit utiliza exercícios do levantamento de peso olímpico, como *snatch* e *clean & jerk*; exercícios básicos como os agachamentos, levantamento terra e supino; exercícios aeróbios como remos, corrida e bicicleta; e movimentos ginásticos como paradas de mão, paralelas, argolas e barras, como publicado no primeiro Artigo de Greg Glassman no CrossFit *Journal* em 2002:

Andar de bicicleta, correr, nadar e remar em uma variedade infinita de exercícios. O clean & jerk, snatch, agachamento, levantamento terra, push-press, supino e power clean. Saltos, arremessos de bola medicinal e recepção, pull-ups, dips, push-ups, handstands, presses to handstands, piruetas, kips, cambalhotas, muscle-ups, abdominais, escalas e holds. Fazemos uso regular de bicicletas, pista, remos e ergômetros, conjuntos de pesos olímpicos, argolas, barras paralelas, colchonete livre, barra horizontal, caixas de pliometria, medicine balls e pular corda. (GLASSMAN, 2002. p. 3)

Segundo Glassman (2002, p. 5):

O treinamento cruzado é normalmente definido como a participação em vários esportes. No CrossFit, temos uma visão muito mais ampla do termo. Vemos o treinamento cruzado como excedendo os parâmetros normais das demandas regulares de seu esporte ou treinamento. O Programa CrossFit reconhece o treinamento cruzado funcional, metabólico e modal. Ou seja, treinamos regularmente além dos movimentos normais, vias metabólicas e modos ou esportes comuns ao esporte ou regime de exercícios do atleta. Somos únicos e novamente diferenciados na medida em que aderimos e programamos dentro desse contexto.

Para Glassman (2002) o CrossFit possibilita o desenvolvimento das diferentes capacidades físicas, que tem por objetivo a melhora da competência do indivíduo para realização de múltiplas, diversas e aleatórias tarefas físicas.

Quando realizamos diferentes tipos de exercícios, desafiamos o corpo com diferentes exigências, fortalecendo os músculos, obtendo melhora na capacidade do condicionamento cardiovascular e nas demais valências físicas. No CrossFit podemos incluir uma combinação de atividades, como corrida, ginástica, levantamento de peso, calistenia, treinamento funcional, entre outros. A ideia principal é variar e alternar os diferentes tipos de exercícios físicos, promovendo um treinamento mais equilibrado e completo.

### 2.1.1 CrossFit Kids: uma nova perspectiva de saúde e desempenho para crianças e jovens

O *CrossFit Kids* é um programa básico de força e condicionamento desenvolvido para crianças e adolescentes de 3 a 18 anos com base em princípios que incluem mecânica corporal sólida e consistência de movimento (CROSSFIT, 2020). A CrossFit reconhece a importância de se basear em estudos científicos nos diferentes campos de estudo para orientar o conteúdo e a aplicação do programa, sendo a metodologia do CrossFit totalmente empírica (GLASSMAN, 2007).

O CrossFit vem a ser um componente no processo de mudança do comportamento dos adultos, que busca reverter a má adaptação às circunstâncias atuais de vida e hábitos (CROSSFIT, 2020). Por sua vez, o *CrossFit Kids* objetiva quebrar o ciclo de comportamentos indesejáveis, propondo nesta e nas futuras gerações de crianças a relação positiva com os exercícios, o desejo de estar bem condicionado fisicamente, com objetivo de viver uma vida longa e saudável.

A CrossFit (2020, p. 4) traz que:

O CrossFit Kids é composto de elementos projetados para reduzir o Transtorno de Déficit de Exercícios e as escolhas inadequadas de estilo de vida, desta forma: estabelecendo padrões de movimento fundamentais, fornecendo às crianças uma parte da quantidade prescrita de exercícios para a semana, melhorando o condicionamento muscular, criando oportunidades ilimitadas de sucesso e discutindo papéis para a alimentação, tudo isso por meio de aulas e informações divertidas e envolventes.

Crescendo rapidamente sua popularidade, segundo a CrossFit (2020), os programas do *CrossFit Kids* no primeiro trimestre de 2015, já estavam presentes em mais de 600 escolas pelo mundo.

### 2.1.2 O CrossFit e a Educação Física Escolar: um novo paradigma para o ensino da metodologia na promoção da saúde

De acordo com a Base Nacional Comum Curricular, Brasil (2017), as práticas corporais são organizadas em seis unidades temáticas, sendo elas: Brincadeiras e jogos, Esportes, Ginásticas, Danças, Lutas e Práticas corporais de aventura. Na unidade temática de Ginásticas, os conteúdos são divididos em três tópicos, sendo: (a) ginástica geral; (b) ginásticas de condicionamento físico; e (c) ginásticas de conscientização corporal (BRASIL, 2017, p. 217).

Sobre a ginástica geral, também conhecida como ginástica para todos, o documento traz o seguinte:

(...) reúne as práticas corporais que têm como elemento organizador a exploração das possibilidades acrobáticas e expressivas do corpo, a interação social, o compartilhamento do aprendizado e a não competitividade. Podem ser constituídas de exercícios no solo, no ar (saltos), em aparelhos (trapézio, corda, fita elástica), de maneira individual ou coletiva, e combinam um conjunto bem variado de piruetas, rolamentos, paradas de mão, pontes, pirâmides humanas etc. Integram também essa prática os denominados jogos de malabar ou malabarismo (BRASIL, 2017, p. 217).

Sobre a ginástica de condicionamento físico, o documento esclarece que:

(...) se caracterizam pela exercitação corporal orientada à melhoria do rendimento, à aquisição e à manutenção da condição física individual ou à modificação da composição corporal. Geralmente, são organizadas em sessões planejadas de movimentos repetidos, com frequência e intensidade definidas. Podem ser orientadas de acordo com uma população específica, como a ginástica para gestantes, ou atreladas a situações ambientais determinadas, como a ginástica laboral (BRASIL, 2017, p. 217).

Assim, compreende-se que o CrossFit, está inserido como prática, tanto na Ginástica Geral, onde observamos os exercícios no solo, os saltos, em aparelhos como argola, corda e barra, paradas de mão e pontes. Quanto à Ginástica de Exercício Físico, possui elementos muito característicos de sua prática na exercitação corporal orientada à melhoria do rendimento, aquisição ou manutenção da condição física individual ou à modificação da composição corporal onde são organizadas em sessões planejadas de movimentos repetidos, com frequência e intensidade definidas (GLASSMAN, 2002; BRASIL, 2017).

Ensinar sobre o CrossFit, tem por objetivo, promover saúde e instigar os alunos a explorarem as diversas possibilidades das práticas através das múltiplas exigências que compõem este esporte pouco conhecido e praticado no contexto escolar. Para Barry, Edmund e Lauren (2020), o *CrossFit Kids* pode servir como um programa adequado para promover a atividade física em crianças dentro da educação física escolar.

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 ESTUDO**

O presente estudo configura-se como um estudo descritivo do tipo relato de experiência construída a partir das aulas de Educação Física Escolar, realizado em dupla, durante o estágio obrigatório de docência em Educação Física escolar no Ensino Fundamental da Escola Superior de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul que ocorreu no segundo semestre do ano de dois mil e vinte e dois para uma turma do 6º ano do Ensino Fundamental de uma escola Pública Estadual, no bairro Rio Branco, no município de Porto Alegre - RS.

#### **3.2 DIAGNÓSTICO DA ESCOLA**

A escola foi fundada em 1869, sendo a mais antiga na Educação de Ensino Fundamental do estado. Desde o ano de 2016, o edifício-sede da escola construído em 1930 está fechado para reforma, assim a escola foi "distribuída" em quatro sedes provisórias, sendo uma no bairro Rio Branco, onde estudam alunos do 5º ano em diante, onde foi realizado o estágio. Os alunos que frequentam a escola vem de

diversas partes da cidade, justamente por ser uma sede provisória e que não está localizado próximo ao edifício-sede da instituição.

Logo no primeiro contato com a instituição, uma situação que chamou a atenção foi a falta de energia elétrica, fato esse, que foi relatado pela escola uma semana antes da primeira observação, no dia 20 de junho de 2022, onde já vinha sem luz desde o início do mês por causa do furto dos cabos de energia. Esta situação perdurou na escola até o dia 30 de junho, afetando em muito a dinâmica escolar. Os períodos de Educação Física da turma são na segunda-feira, sendo dois períodos de 50 minutos cada das 14:10h às 15:00h e das 15:00h às 15:50h. Contudo, devido a esta situação de falta de energia elétrica na escola, os períodos de todas as matérias foram alterados para 30 minutos, diminuindo em 40 minutos semanais o tempo das aulas de Educação Física.

Quanto à estrutura da escola, observamos uma carência em espaço físico para a prática adequada das aulas de educação física. Os espaços possíveis para o desenvolvimento das aulas na escola se resumem ao corredor do primeiro andar, que não possui cobertura e uma pequena “quadra poliesportiva” no segundo andar da escola, também sem cobertura. Em dias de mau tempo, a prática tem que ser feita na ante-sala em frente à sala de aula da turma. Em contrapartida, a sala de materiais de Educação Física tem um espaço adequado e possui diversos materiais de boa qualidade, inclusive materiais novos. Na sala de materiais, havia bolas de vôlei, basquete, tênis, raquetes de tênis, cordas, barreiras, escada de agilidade, cones, bolas com peso, colchonetes, arcos, entre outros materiais.

### 3.3 DIAGNÓSTICO DA TURMA

Inicialmente, foram realizadas duas observações das aulas de Educação Física da turma 63 na escola, onde foi possível notar diversas especificidades da turma. Também observamos as aulas com as outras turmas que faziam parte do estágio com os demais colegas da disciplina, algo que foi muito importante para identificar o funcionamento das aulas de Educação Física e como se organizava na escola.

A turma tinha poucos alunos, 15 no total, sendo sete meninas e oito meninos com idades entre 11 e 12 anos, o que facilita o trabalho quando requer atenção. Em contrapartida, são bem agitados e constantemente se dispersavam quando a

atividade proposta não os agradava. Necessitam de constante motivação para realizar atividades mais analíticas e que exigem um gesto motor mais refinado ou específico.

Na turma, um dos alunos possui Transtorno do Espectro Autista e uma aluna com atraso intelectual. O aluno é super ativo nas aulas e participa das atividades propostas. A aluna com atraso intelectual já não participa de todas as atividades na primeira oportunidade, mas quando convidada e incentivada pelos colegas, se envolve e entra na dinâmica normalmente.

Foi possível identificar que os alunos estavam acostumados a praticar somente o que gostam, como exemplo da atividade de “*Newcom*” onde esta atividade se torna “moeda de troca” como recompensa por realizar qualquer outra atividade. A turma é composta por grupos bem heterogêneos, onde um grupo com alunos de personalidade mais forte, buscavam sempre decidir as atividades a serem realizadas e negavam-se a realizar atividades que não os agradava, por vezes não participando das mesmas.

Durante as observações realizadas, alguns alunos já identificaram que se tratava de um “professor” novo para as aulas de Educação Física, pois a pouco tempo outra turma de estágio havia passado pela escola. Inicialmente estavam curiosos e alguns até mesmo se arriscaram em conversar. Perguntas como: “você vai ser nosso professor”, “quando vai começar”, “vai ser até o final do ano”, e por fim, a pergunta mais esperada “a gente vai jogar ‘*newcom*’ nas aulas”. Ficou claro que esta era a atividade preferida da turma e a única que gostariam de praticar.

Foi possível observar que de forma geral, com algumas exceções pontuais, a turma tem grande dificuldade de coordenação motora, além de movimentos que exigem alongamento da musculatura, evidenciando também dificuldades de entender seu corpo no espaço. Movimentos como polichinelo, corrida com elevação de joelhos ou calcanhar, são uma clara dificuldade para alguns alunos, além das dificuldades de manipulação de objetos e a condução ou lançamentos de bolas.

### 3.4 COVID-19 E VOLTA ÀS AULAS

Vivemos a pouco, um período sem precedentes na nossa história de vida, onde vivenciar uma pandemia como a da COVID-19, não era algo que se imaginava. Apesar de todas as questões peculiares de saúde pública que a pandemia trouxe

consigo, questões indiretas como a educação, foram afetadas e uma atenção especial foi necessária para que os danos fossem minimizados no processo educacional.

A Secretaria Municipal de Saúde e a Prefeitura de Porto Alegre em 2020, pelo Decreto nº 20549 de 22 de abril de 2020, normatizou a utilização obrigatória de máscaras e ordenou o fechamento por um período indeterminado de todos os serviços não essenciais, incluindo as escolas.

Observamos o mundo se transformando para se adaptar às novas condições impostas e na educação não foi diferente. Com pré-escolas, escolas, universidades, entre outras instituições fechadas, alternativas de continuidade foram buscadas e de certo modo, algumas estão funcionando bem, na medida das possibilidades existentes. A educação a distância se mostrou eficiente no pouco tempo que tivemos para utilizar essa modalidade. Entretanto, a Educação no Ensino Fundamental, encontra desafios mais específicos com a educação a distância, pela demanda de conteúdo básicos para o desenvolvimento cognitivo e motor que serão exigidos durante toda a vida.

Desde o início do ano de 2022, as aulas presenciais retornaram na escola após dois anos de pandemia, em que os alunos tiveram aulas online e assim como toda a população tiveram que se isolar em suas casas. Esse período de incertezas e a falta de estímulos motores, do mais simples ato de ir à escola, até os gestos motores das práticas de atividades físicas nas aulas de Educação Física, possivelmente trouxeram atrasos motores a todos estudantes da educação básica, mas principalmente para os que estavam em pleno desenvolvimento das habilidades motoras e dos movimentos especializados, que é o caso da turma deste estágio.

Um ponto importante a ser observado foi o lapso temporal entre a suspensão das aulas e o retorno após a manutenção da pandemia, que foi de praticamente dois anos, em que esta turma de 6º ano passou o 4º e 5º ano em regime remoto, passando de uma experiência uni docente para multi-docente sem as adaptações habituais, assim como as aulas de Educação Física também eram uma “novidade”. Até o retorno às aulas, a turma não tinha professor de Educação Física, onde teve essa primeira experiência somente no retorno, já no 6º ano.

### 3.5 PLANO DE ENSINO

Logo ao início do estágio, eu já tinha a vontade de trabalhar o Cross Training nas aulas, mas não sabia se seria possível adequar junto ao planejamento da escola e da Educação Física a prática da modalidade. Como já havia vivido a experiência do Estágio Docente no Educação Infantil, sabia que a continuidade no planejamento das aulas é um ponto muito importante no processo de planejamento e condução da disciplina. Na oportunidade das observações realizadas nas duas primeiras aulas do Estágio, verifiquei com o Professor titular de EF da turma, a possibilidade de trabalhar com o Cross Training nas aulas, então ele me relatou que seria perfeitamente possível e que a turma por ser agitada e participativa possivelmente se envolveriam na proposta.

Decidi propor à Professora Orientadora a ideia de trabalhar com o CrossFit pela minha experiência prévia na área e por considerar uma modalidade com amplas possibilidades de trabalho, que pode auxiliar na busca de atingir os objetivos de boa parte dos conteúdos que precisamos trabalhar no escopo da Educação Física Escolar nas mais diversas faixas etárias. De fato, por ter experiência no trabalho com o Cross Training, desde o ano de 2016, o planejamento e desenvolvimento das aulas, se mostrou algo muito tranquilo e até confortável em primeira instância, mas as evoluções no processo de Ensino-aprendizagem com a turma, trouxeram algumas questões que não havia experienciado, sendo necessário manobrar para contornar tais problemáticas.

No processo de elaboração do Plano de Ensino para o Estágio, precisamos conciliar o planejamento do ensino do CrossFit com outras três Unidades temáticas a serem desenvolvidas com a turma. O planejamento foi realizado desta forma por uma solicitação da Professora orientadora do estágio, por ser a forma na qual o estágio seria organizado para todos os alunos. Esta dinâmica foi muito positiva no início do Estágio, pois tínhamos dois períodos de Educação Física seguidos com a turma, o que tornaria a prática do CrossFit muito extenuante pelo tempo de aula. Contudo, ao decorrer do estágio os períodos de Educação Física foram separados em dois dias da semana, onde apenas um deles coincidia com o dia da disciplina. Assim, tivemos que dividir um período de aula para trabalhar tanto o CrossFit como a modalidade da Unidade Temática definida. O outro período de Educação Física da semana, ficou a cargo do Professor de Educação Física da Escola, que trabalharia com a Unidade Temática que havia sido definida, mas não com o CrossFit. O Plano de Ensino elaborado para nortear o trabalho com a turma, foi dividido nas três

Unidades Temáticas, a serem trabalhadas ao longo do semestre, são elas: Jogos Cooperativos; Ginástica; e Esportes. Entretanto, a prática do Cross Training permeou todas as aulas ministradas, sempre criando o máximo de afinidade com a Unidade Temática proposta. A organização do Plano de Trabalho do estágio ficou da seguinte maneira, segue tabela:

<b>PRIMEIRA UNIDADE TEMÁTICA</b>	<b>SEGUNDA UNIDADE TEMÁTICA</b>	<b>TERCEIRA UNIDADE TEMÁTICA</b>
<b>JOGOS E BRINCADEIRAS:</b> Jogos e Brincadeiras com ênfase lúdica Jogos cooperativos	<b>GINÁSTICA:</b> Ginástica de condicionamento físico	<b>ESPORTES:</b> Esportes de rede e invasão
1ª AULA: Apresentação dos professores e conversa com a turma - Apresentação dos professores e alunos - Introdução dos jogos cooperativos	6ª AULA: Cross Training e Ginástica - Prática do Cross Training e introdução da UT Ginástica	9ª AULA: Cross Training e Esportes - Prática do Cross Training e introdução da UT Esportes
2ª AULA: Apresentação da modalidade Cross Training e testes iniciais - Apresentação do Cross Training - Testes iniciais - Continuação dos Jogos Cooperativos	7ª AULA: Cross Training e Ginástica - Prática do Cross Training e de Ginástica	10ª AULA: Cross Training e Volei - Prática do Cross Training e volei
3ª AULA: Cross Training e Jogos Cooperativos - Prática do Cross Training e Jogos Cooperativos	8ª AULA: Cross Training e Ginástica - Prática do Cross Training e encerramento da UT de Ginástica	11ª AULA: Cross Training e Basquete - Prática do Cross Training e basquete
4ª AULA: Cross Training e Jogos Cooperativos - Prática do Cross Training e Jogos Cooperativos		12ª AULA: Cross Training e Testes PROES-BR - Encerramento da Prática docente com a turma - Prática do Cross Training e Testes PROES-BR
5ª AULA: Cross Training e Jogos Cooperativos - Prática do Cross Training e fechamento dos Jogos Cooperativos		

### 3.6 PLANOS DE AULA

Após a entrega do Plano de Ensino e a aprovação da Professora orientadora do Estágio, iniciou-se uma importante parte, porém nada fácil, de elaborar os planos

de aula. Esse é, para mim, um dos passos mais importantes na trajetória docente durante a graduação, pois é onde colocamos em prática o conhecimento adquirido sobre organização, periodização, planejamento e estruturação de uma aula de Educação Física Escolar.

Apesar deste ser meu segundo estágio docente, não considero que a experiência adquirida no estágio na Educação Infantil tenha contribuído para a organização e planejamento das aulas, por se tratar de um corpo discente totalmente diferente, com outro comportamento, ritmo e organização. Contudo, a bagagem de conhecimento que trouxe até aquele momento possibilitou que um planejamento coerente, sistematizado e contínuo, pudesse ser elaborado e proposto ao longo de todas as aulas deste estudo.

Os planos de aula eram elaborados semanalmente, sempre seguindo a organização da disciplina e o plano de ensino, eram enviados para a professora orientadora com antecedência, para análise e aprovação, possibilitando retorno sobre o planejamento e organização das atividades. Neste ponto, não tivemos grandes intervenções no planejamento das aulas e propostas de atividades, o que foi de grande valia para o aprendizado, pois na prática observamos o resultado fruto das nossas escolhas e as possibilidades de melhoria.

Cada plano de aula foi estruturado contendo três momentos principais, são eles: aquecimento, trabalho principal e encerramento. A parte inicial de aquecimento propunha uma movimentação básica das articulações, com movimentos de agachamento, rotação de ombros, exercícios de mobilidade, alongamento e também aquecimento dinâmico. O trabalho principal era organizado conforme a Unidade Temática a ser trabalhada, buscando atividades ligadas ao Cross Training. Por fim, a parte final da aula tinha por objetivo reunir a turma, onde em conversa, ouvimos as observações sobre as aulas, objetivos e as atividades, retirando dúvidas e identificando as preferências da turma com os temas propostos para trabalho. Os Planos de Aula possuíam objetivos Conceituais, Procedimentais e Atitudinais, que estavam ligados ao trabalho realizado.

## **4 RELATO DAS AULAS**

### **4.1 AS PRIMEIRAS AULAS: SERÁ FÁCIL OU DIFÍCIL?**

No dia 4 de julho de 2022, deu-se início a primeira aula do estágio. Com base nas observações e na descrição feita pelo professor titular da turma, se sabia um pouco sobre o comportamento geral da turma, eram bem agitados e dispersos, por vezes relutantes em participar das atividades propostas, o que indicava que não seria a turma mais tranquila para se trabalhar.

Nesta primeira aula foi planejado trabalhar com atividades para conhecer melhor a turma e identificar algumas características para que pudéssemos planejar as demais aulas e atividades. Assim inicialmente, houve a apresentação do estagiário B, pois o estagiário A, não pode comparecer nesta primeira aula, na qual este explicou brevemente como seria o desenvolvimento desta primeira aula e das próximas, por um intervalo de 3 (três) meses. Durante este momento, houve algumas conversas paralelas entre os alunos e a turma foi se mostrando realmente bastante agitada. Era dividida em grupos bem definidos e nestas formações, não estavam a fim de ouvir o professor, ficam fazendo atividades paralelas, se distraíndo facilmente, fazendo o uso corriqueiro de “palavrões” e, inclusive, empurrões e tapas entre eles. Assim, já de começo, foi necessário fazer combinados com a turma, tais como: enquanto qualquer um fala, os outros escutam; não se deve usar termos inadequados e ofensivos; não devem ocorrer agressões entre os colegas. Em contrapartida, seriam recompensados com as atividades mais requisitadas por eles no final das aulas. No decorrer do estágio, percebemos que não era necessário, tentar recompensar os alunos por quaisquer comportamentos ou atitudes, pois o que estava sendo solicitado, é o mínimo para a boa convivência entre o grupo e a manutenção do respeito e cordialidade entre todos. Além de que, essa ideia de recompensa, perpetua certos comportamentos que somente são corrigidos caso ainda haja nova recompensa, tornando a relação aluno e professor dependente deste comportamento.

A primeira atividade, queimada de apresentação, iniciou bem, porém, conforme seu desenvolvimento, alguns alunos se demonstraram desinteressados e foi optado por interromper a mesma e finalizá-la no término do período. Na segunda atividade (círculo de pega-pega), os alunos mostraram muita dificuldade em dar as mãos uns para os outros, principalmente àqueles que ficaram do lado dos alunos com atraso intelectual, onde colocavam a manga do moletom sobre a mão, para não encostar o colegas. Na terceira atividade (centopeia), a turma mostrou pouco interesse, concluindo que era infantil demais para elas, porém fizeram algumas

tentativas e, à medida em que foram perdendo a motivação, optou-se por finalizá-la e dar sequência à próxima. A quarta atividade (heróis de guerra) foi a que teve maior adesão, contudo, mostraram bastante dificuldade no trabalho em grupo.

Ao final da aula, como faltavam cerca de vinte minutos para o término e por ter sido solicitado por eles diversas vezes, ao longo da aula, jogar voleibol, foram separados em três grupos. A proposta, inicialmente, era realizar “toques” sem deixar cair no chão, na sequência, manchetes e, por fim, livres. O grupo que mais toques na bola desse sem a deixar cair no chão, vencia. Ao término da aula, os alunos foram levados para a sala de aula onde foram questionados sobre o que acharam da aula e quais atividades mais gostavam. No geral, demonstraram satisfação com o proposto e interesse nos próximos encontros, diferentemente do que se concluiu pela participação nas atividades.

Esta aula inicial não teve a introdução do Cross Training e não foi mencionado que seria trabalhado ao longo dos semestre, mas foi uma aula muito importante para identificar características de comportamento e organização, as individualidades dos alunos e a personalidade de cada um. Foi possível identificar que a competição motivava muito a turma, que realmente gostavam da prática do voleibol. Ainda, ficou destacado a dificuldade que tínhamos para explicar as atividades e controlar os comportamentos inadequados, pois ficou claro que não estavam acostumados a serem corrigidos quando falam palavrões ou se agridem e quando estavam atrapalhando o desenvolvimento de alguma explicação ou atividade proposta. Ademais, identificamos que estavam acostumados à prática de atividades corriqueiras como basquete, voleibol, queimada e futebol, se mostrando difícil a inserção de jogos e brincadeiras diferentes do habitual, onde deixavam de participar ou colaborar com a atividade quando bem entendiam.

#### 4.1.1 As primeiras aulas: será que vai dar certo?

Com a experiência vivida na primeira aula, as características evidenciadas pela turma e a nossa ideia de propor o Cross Training, a primeira pergunta que surgiu durante o planejamento da segunda aula foi: será que vai dar certo?

De fato não foi possível responder esse questionamento naquele momento, então executamos o planejamento da aula tentando imaginar a melhor forma de introduzir a prática do Cross Training juntamente com as Unidades Temáticas nas

aulas, driblando os possíveis problemas que poderiam vir a atrapalhar o desenvolvimento das mesmas.

Como explicado anteriormente, foram selecionadas três Unidades Temáticas para serem trabalhadas ao longo do estágio, concomitantemente com a prática do Cross Training. A Unidade Temática selecionada para dar início ao Plano de Trabalho com a turma, foi a de Jogos e Brincadeiras, com ênfase nos jogos cooperativos.

Inicialmente não foi difícil estabelecer a relação entre a Unidade Temática e o Cross Training, pois diversas atividades utilizadas principalmente como aquecimento nos treinos de Cross Training poderiam ser utilizadas nas aulas com a turma. Para a elaboração dos Planos de aula desta Unidade Temática, recorri à minha experiência na área do Cross Training, trazendo atividades que já havia feito tanto como instrutor e também como aluno.

No processo de elaboração dos planos de aula, muitas ideias foram surgindo, onde eu sempre tentava imaginar como a turma responderia àquelas atividades e como seria a execução das mesmas, tentando prever o que poderia dar errado, já projetando possíveis saídas. Por segurança, deixávamos duas ou mais atividades de “backup” para o caso de a aula não fluir como o planejado, onde meu maior medo era de não ter mais recursos para continuar uma aula, caso o que estava planejado não tivesse dado certo.

No fim de semana anterior ao início das aulas com Cross Training, eu adquiri bastões de PVC, de aproximadamente 1,5m de comprimento, que são bem comuns no trabalho de aquecimento, técnica, mobilidade e para as atividades lúdicas e de aquecimento. Esses bastões foram adquiridos para serem utilizados nas atividades da aula, já pensando em todas as possibilidades que esse material traria para as futuras aulas, por ser relativamente barato e possibilitar diversos empregos.

Na primeira aula do estágio com a prática do Cross Training, dia 11 de julho de 2022, foi onde apresentamos para a turma a intenção de trabalhar com o Cross Training. Inicialmente a maioria dos alunos não reagiu muito bem, alguns pois não conheciam a modalidade, outros simplesmente porque não se tratava de futebol ou vôlei. Contudo, alguns alunos se mostraram interessados e atentos às explicações do que se tratava a modalidade e como as aulas seriam desenvolvidas. Pelo perfil que tracei inicialmente sobre a turma, já sabia que não seria fácil propor atividades

das quais eles não estavam acostumados e muitas inseguranças surgiram quanto à possibilidade de não haver adesão por parte da turma.

Para iniciar a aula, busquei os alunos na sala de aula, onde já de início fui questionado sobre o que seria trabalhado nas aulas de EF, para responder de forma a sanar aquela ansiedade dos alunos e a minha, respondi sucintamente que aquela aula e as próximas, seriam sobre o Cross Training e que na quadra com todos os alunos reunidos, seria explicado mais sobre a modalidade. Conduzindo a turma para a área externa da sala, formamos um círculo para aquecer e mobilizar as articulações, conversando sobre o que era a modalidade e porque faríamos esse trabalho.

Na formação em círculo, foram feitos movimentos de alongamento dos músculos e mobilidade das articulações, com objetivo de aquecimento. Nesta atividade foi possível perceber que alguns alunos tinham dificuldade na execução do alongamento dos isquiotibiais, até mesmo com grande limitação nesse movimento. Outro movimento que chamou a atenção foi o agachamento, onde foi solicitado que fizessem o movimento de agachar e permanecessem agachados sem perder o contato do calcanhar com o solo, grande parte dos alunos não conseguiu realizar da forma solicitada, mas com algumas correções posturais e da posição dos pés, uma melhora sensível pode ser observada. Neste momento percebi que o limitante nos movimentos solicitados, não estavam na falta de alongamento ou força, mas sim na execução correta do movimento e na falta de percepção do corpo no espaço.

Para não desmotivar a turma que estava ansiosa pela aula, optei por não me estender muito nas explicações sobre a modalidade que estava sendo feita junto com a atividade de aquecimento, mas considero que faltou esclarecer alguns pontos importantes com a turma, principalmente sobre comportamento, regras de boa convivência e respeito com os colegas e professores. Continuando com a mobilidade, entreguei os bastões para a turma realizar movimentos de aquecimento e mobilidade dos membros superiores. Neste momento percebi que a falta de combinados sobre comportamento e respeito faria falta tão logo cada um possuísse um bastão. Então, já prevendo as possíveis brincadeiras e riscos, combinei com a turma que não aceitaria brincadeiras de bater no colega com o bastão. A primeira reação deles foi o riso, mas de forma geral eles respeitaram.

A primeira atividade dinâmica da aula também foi utilizando os bastões. Dividindo a turma em dois círculos menores, com os alunos de frente para o centro,

deixavam os bastões apoiados no chão, segurando com uma das mãos, quando era dado o comando de “esquerda” ou “direita” trocavam de lugar com o colega, se movendo na direção indicada. O objetivo era manter os bastões no local, deixando o mais equilibrado possível. Inicialmente foi um pouco confuso, pois alguns alunos confundiam direita e esquerda, além de empurrar o bastão na direção do chão. Com a repetição da atividade, foi possível introduzir comandos de “agacha” e “salta”, onde deviam apenas executar os movimentos no lugar que estavam, mantendo a atenção no próximo comando de troca de direção.

Com o andar da aula, os alunos foram perdendo a timidez inicial e se soltando, então começaram alguns problemas de comportamento. A agitação característica observada inicialmente na aula com o professor titular da turma e a falta de regras e acordos, começava a se tornar um limitador da prática e do bom convívio com a turma. Dispersões, brincadeiras paralelas, agressões entre colegas foram surgindo aos poucos. Para contornar tal problema e com medo de perder o controle da turma, eu comecei a utilizar um tom de voz mais vívido e firme com a turma nos momentos de dispersão. Na primeira vez, foram pegos de surpresa e entenderam que tinha alguém à frente da turma que exigia atenção. Esta atitude funcionou muito bem, naquele momento tomei a figura do Professor frente a turma e parece ter sido eficaz até o final do estágio.

Houve um bom engajamento na atividade, inclusive durou mais tempo do que o planejado, pois os alunos queriam fazer repetidas vezes. Por fim, toda a turma formou um único círculo e foram feitas três rodadas, onde quem deixava o bastão cair, se retirava do círculo. Essas últimas não duraram muito tempo, pois vários saíam ao mesmo tempo e logo terminavam.

Na sequência desta atividade foram feitos os testes de flexibilidade, agilidade e de força de membros inferiores, do PROESP-BR. Não sabia como seria a reação dos alunos ao fazer os testes, imaginei que não seria uma atividade que gostariam de fazer, então antes de iniciar, reuni a turma e expliquei o motivo de realizar os testes naquela aula e que faríamos novamente ao final dos três meses, para que cada aluno individualmente pudesse avaliar seu desempenho e identificar se houve melhora ou piora nas medidas alcançadas.

Reunir os alunos naquele momento foi uma decisão muito importante, pois quando os alunos ouviam as explicações e retiravam suas dúvidas sobre os testes e

posteriormente sobre as aulas, se sentiam parte do planejamento, assim a resistência inicial parecia ir diminuindo ao longo do tempo.

O teste de sentar e alcançar foi utilizado para avaliar a flexibilidade. O teste do quadrado foi realizado para avaliar a agilidade dos alunos e por fim, o teste de salto horizontal foi realizado para avaliar a força de membros inferiores. O objetivo do teste era de avaliar um estado inicial dos alunos antes da intervenção pedagógica com a proposta do Cross Training, mas principalmente como um meio motivador para que o aluno se desafiasse a melhorar seus índices e marcas entre as avaliações. Esta atividade que julguei não ser tão divertida e prazerosa aos alunos, se mostrou oposta a esta ideia, pois além das duas tentativas em cada teste, os alunos pediram para fazer repetidas vezes, sempre tentando se superar. Assim o que era para ser apenas um teste, virou uma atividade muito dinâmica e de muito aprendizado.

Para finalizar esta primeira aula foi realizada a atividade do “jogo da velha”, que consiste em utilizar os bastões de PVC para montar um “Jogo da velha”, que será colocado a 10 metros das duas equipes formadas pela turma. Com um colete de cada cor, terão que sair correndo, um de cada vez, da marca de início e colocar o colete em um dos espaços do jogo, retornando para o próximo colega correr e fazer o mesmo. Serão três coletes por grupo, caso nenhum ganhe, a partir do 4º aluno, poderá ser feita a troca das posições dos coletes da sua equipe já colocados no jogo. Vence a equipe que posicionar os três coletes em linha ou diagonais primeiro.

Nesta atividade e nas demais desenvolvidas na aula, houve um bom engajamento da turma, o que me surpreendeu positivamente e fez com que as atividades durassem mais tempo do que o previsto, assim relendo as memórias de aula do estágio, destaco o seguinte trecho:

“Surpreendentemente, não aconteceu a resistência que estava aguardando, algumas reclamações esporádicas aconteceram, mas em nenhum momento com características de rejeição. Por ser uma turma que gosta de desafios e de competição, optei por motivar nesta vertente quando achei que os movimentos e exercícios propostos, não foram bem aceitos ou geraram estranheza...Acredito que o planejamento da aula deu muito certo, até mais do que acreditava inicialmente, faltando tempo para realizar todas as atividades, mas não foi um problema propriamente dito”. (Diário de campo dia 11/07/2022)

#### 4.2 CROSS TRAINING NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Na aula da segunda semana trabalhando com o Cross Training, dia 18 de julho de 2022, os períodos foram reduzidos pois seria feito o conselho de classe da nossa turma. Ficamos sabendo disso um pouco antes do horário da aula, então foi possível adequar as atividades que seriam feitas, tendo em vista essa diminuição do tempo de aula. Dando início na aula, foi realizado o aquecimento focando nos movimentos de mobilidade articular e alongamento. Na primeira atividade da aula, foi proposto uma dinâmica de estafeta, onde os alunos passariam um cone pequeno apoiado na ponta do bastão, um para o outro, disputando entre duas colunas. Por ser uma atividade onde já tínhamos conhecimento que funcionava muito bem com adultos, acreditávamos que daria certo com a turma, principalmente por gostarem de competições, mas não foi tão motivadora como achávamos. Neste momento, um primeiro sentimento de derrota veio à tona, pois até então as atividades propostas tinham sido executadas dentro do esperado, mas esta atividade não se desenvolveu. No diário de campo, escrevi sobre esta atividade:

“Por ser uma atividade sem sair do lugar apenas com movimentos do tronco e braços, se tornou um pouco monótona e depois de quatro passagens completas, já estava se tornando desmotivadora. Entendemos que as atividades lúdicas com pouco movimento corporal, não são as melhores escolhas para trabalhar com a turma, já que eles são agitados e gostam de estar em movimento”. (Diário de campo dia 18/07/2022)

Tanto na primeira atividade, quanto nesta segunda, recorri à minha experiência em dinâmicas que aplicava quando dava aulas de Cross Training em um *Box* na cidade de Porto Alegre, assim quando a primeira atividade não se desenvolveu com a turma, tive receio das próximas também seguirem o mesmo caminho, o que deixou tudo mais tenso. Essa próxima atividade foi feita com auxílio de aros, onde em um caminho feito com bambolês alternados nas diagonais, dois alunos se deslocam com saltos dentro dos bambolês, em direções opostas, se encontraram em determinado ponto, param e disputam o “Pedra, Papel e Tesoura”, quem perder volta ao final da fila, quem ganhar continua, tentando chegar no início da fila do grupo adversário. Esta foi uma atividade que aconteceu como esperado, onde os alunos se engajaram e fizeram com afinco. Foram adicionadas evoluções no decorrer da atividade, onde quem perdia no “Pedra, Papel e Tesoura”, também realizava um Burpee ou agachamento antes de voltar para a fila. Alguns alunos realizaram sem muita vontade e reclamaram por ser difícil se deslocar pulando

dentro do bambolê com as duas pernas ao mesmo tempo, onde identificamos uma limitação deste gesto de salto horizontal e também na coordenação motora desses alunos.

Continuando com uso do bambolê nas atividades, foi proposto uma corrida entre as equipes, onde deviam se deslocar pulando dentro dos bambolês que eram colocados à frente da coluna pelos próprios alunos, à medida que o último aluno passava seu bambolê para o primeiro do time. Esta atividade ficou um pouco confusa no começo, pois não entenderam a dinâmica, mas com as demais tentativas, no final acabou engrenando bem e se divertindo. No decorrer da atividade, os alunos deveriam passar o bambolê pelo corpo para depois passar adiante, trazendo um pouco mais de dificuldade e exigindo mais coordenação nos movimentos.

Esta não foi uma aula fácil de conduzir, pois a turma estava bem agitada e como as atividades tinham momentos onde alguns alunos esperam os outros realizarem os movimentos, houve muita dispersão e pouca aderência no início das atividades. Em alguns momentos a turma não parava para ouvir as explicações, mesmo com a solicitação dos professores, onde percebemos que uma boa estratégia para retomar a atenção da turma era ficar em silêncio até a turma perceber que não estava ocorrendo a aula pois eles não escutavam o professor. Assim os próprios alunos cobravam atenção dos demais, pois queriam a explicação das próximas atividades. Terminamos a aula reunindo a turma para receber uma avaliação da aula e das atividades, demonstraram ter gostado das dinâmicas no decorrer da aula e queriam saber sobre as próximas aulas, quais atividades teriam e se teriam esportes.

Neste dia, participamos do conselho de classe das turmas, onde a dinâmica foi bem descontraída e os pontos levantados sobre a turma e os alunos em específico, foram ao encontro do que já havíamos analisado sobre a turma. Alguns alunos em específico tiveram avaliações diferentes das que esperávamos, o que foi uma surpresa, mas foi muito construtivo ter participado no conselho e tomar conhecimento sobre o comportamento de cada aluno.

Dando sequência na prática do Cross Training, nas aulas de EF, na aula do dia 1º de agosto de 2022, foi apresentado o treinamento em circuitos, que é muito utilizado nas aulas de Cross Training. Quando propomos a atividade dos bastões em círculo, já desenvolvida em uma aula anterior, onde os alunos deixavam os bastões apoiados no chão, segurando com uma das mãos, quando era dado o comando de

“esquerda” ou “direita” trocavam de lugar com o colega, se movendo na direção indicada, as reações foram muito positivas, alguns alunos de imediato já demonstraram interesse e empolgação. Como esta atividade já foi executada em outra aula, sua explicação foi muito mais fácil e a condução mais dinâmica, também pareceu ter uma melhora na associação entre as direções esquerda e direita, que havia despertado um pouco de preocupação inicialmente. De modo geral, a atividade foi divertida e cumpriu com nosso objetivo de deixar os alunos atentos e aquecidos para o circuito.

Para a realização do circuito, primeiramente foi demonstrado a execução correta de cada estação e todos experimentaram os movimentos. Foram montadas cinco estações, sendo a primeira com a utilização da escada de agilidade e cones, onde dentro dos “quadrados” da escada, os alunos deveriam colocar o “chinês” logo acima do cone, na posição de prancha, ou tirá-lo se já estiver em cima do cone, deixando logo a sua frente fora da escada de agilidade. Na segunda estação, os alunos em duplas, um de frente para o outro, realizaram agachamento com a bola de basquete, alternando quem segurava a bola. Na terceira estação, deitados sobre os colchonetes, realizaram abdominal com a bola, passando novamente um para o outro. Na quarta estação foi realizado o agachamento com a bola saindo do chão e conduzindo em direção ao peito, no movimento de *MedBall Clean*. Por fim, uma estação de descanso.

Na sequência os alunos iniciaram a prática em seus trios ou duplas. Nesta primeira experiência com o circuito, ficou clara a grande dificuldade da turma em seguir a sequência das estações, que estavam com a indicação do exercício da estação e o caminho a ser seguido desenhado no chão. Muito provavelmente pela dificuldade da turma em prestar atenção nas explicações dos professores. Inicialmente com 30 segundos de atividade em cada estação, percebemos que era pouco tempo para realização dos exercícios da estação, assim foi aumentando para 45 segundos, como uma estação de descanso. De fato o tempo de exercício em cada estação era menor do que os 30s ou 45s, principalmente por conta das correções e ajustes necessários. Nas memórias de aula do estágio, fiz a seguinte observação sobre esta aula:

“De modo geral não realizaram os exercícios bem pois demoraram a entender a dinâmica do circuito e a execução dos movimentos, mas percebemos uma melhora da coordenação motora desde primeira aula e

também mais facilidade na condução da aula, com mais colaboração da turma". (Diário de campo dia 01/08/2022)

Encerrando a unidade temática de Jogos Cooperativos, na aula do dia 08 de agosto de 2022, descobrimos que os períodos das disciplinas haviam sido alterados para toda a escola. Até aquele momento tínhamos 2 períodos semanais juntos nas segundas-feiras, assim, com a diminuição a turma passaria a ter um período de Educação Física na segunda-feira e outro período na terça-feira. Dessa forma não havia possibilidade de trabalhar com a turma nas terças-feiras, pois não era dia da disciplina de estágio. Tivemos que alterar o planejamento inicial da aula pois tínhamos agora, a metade do tempo previsto inicialmente, mas esse não seria o maior desafio, pois daquele momento em diante teríamos que dar conta de desenvolver o trabalho do Cross Training juntamente com a Unidade Temática em apenas um período.

Para iniciar a aula conversamos, em sala de aula, sobre como estavam se sentindo em relação à prática do Cross Training. Relataram que estavam gostando e que as atividades eram divertidas, mas tiveram dores musculares depois das aulas. Foi explicado que a dor muscular faz parte do processo de adaptação fisiológica do corpo, como resposta à prática da atividade física, mas que ela deveria ser moderada e a qualquer momento deveriam trazer as queixas, caso existissem, para fazer uma avaliação sobre que tipo de dor estavam sentindo. Nesta aula, como um instrumento de avaliação, foi passado uma tarefa de casa para ser entregue na próxima semana, onde os alunos deveriam responder três questionamentos: o que é Crossfit; a história do Crossfit; e principais exercícios do Crossfit. Foram instruídos a pesquisar na internet sobre a modalidade, assistir vídeos e outros materiais para auxiliar na resposta das perguntas.

Um segundo desafio nos aguardava neste dia, além da diminuição no tempo de aula, estava chovendo, assim não foi possível utilizar a quadra externa para a realização das estações. Optamos por utilizar a ante-sala logo à frente das salas de aula, um espaço pouco adequado para a prática esportiva, mas que comportou a atividade com certo êxito.

Iniciando a parte prática da aula, fizemos um aquecimento dinâmico, para que estivessem aquecidos para a parte principal. Um novo movimento foi apresentado, a caminhada na posição agachada, inicialmente causou estranheza, mas com a execução foi bem aceita. Para a parte inicial foi montado um circuito com 5 estações,

sendo elas: pulo de corda, escada de agilidade com salto em barreiras, *Step Up*, *Wallball* e *Shoulder Taps* em apoio. Iniciando a dinâmica, separamos a turma em 3 trios e uma dupla, ficando uma estação sempre livre. No relato desta aula nas memórias de aula, destaco o seguinte trecho sobre a surpresa na organização e coordenação desta aula em comparação com a aula anterior:

“Surpreendentemente, a dinâmica da atividade e a execução das estações ocorreu de uma forma coordenada e organizada, bem diferente da aula anterior. Houve um engajamento coletivo no andamento da atividade, onde os alunos realmente faziam os exercícios propostos durante os “rounds” das estações e a troca entre elas ocorreu com proatividade e agilidade por parte deles”. (Diário de campo dia 08/08/2022)

Nesta aula foi possível identificar uma sensível melhora da turma no comportamento e relacionamento entre os colegas, com menos discussões brigas, brincadeiras paralelas e dispersões. A atividade se desenvolveu tranquilamente e com êxito. Todos os alunos realizaram os exercícios corretamente, não sendo necessário muitas correções.

Na aula do dia 15 de agosto de 2022, iniciamos a unidade temática de ginástica. Esta foi uma unidade temática que esperávamos ser muito fácil de trabalhar relacionada com o Cross Training. Optamos por trabalhar com elementos da ginástica geral, pois a prática do Cross Training já se aproximava da prática de ginástica de condicionamento físico.

Para começar a aula, solicitamos a entrega da tarefa passada na última aula. Para nossa surpresa alguns alunos não realizaram atividade. Em conversa com a turma, deixamos os alunos que não fizeram atividade, entregarem na próxima aula.

Para iniciar a parte prática da aula, realizamos um aquecimento dinâmico. Novamente nesta aula o clima não colaborou, onde tivemos que fazer a aula no espaço em frente às salas de aula.

Após o aquecimento, iniciamos a parte prática da ginástica dividindo a turma em dois grupos onde em dois grupos os alunos foram instruídos e realizaram os movimentos propostos. Inicialmente o movimento ensinado foi o rolamento para frente. Tivemos algumas surpresas, alguns alunos que achamos que teriam mais dificuldades, pelo contrário, tiveram grande facilidade na execução do movimento. Outros alunos que achamos que teriam mais facilidade por já demonstrarem alguma vivência esportiva além das aulas de educação física, tiveram uma dificuldade

considerável na execução dos movimentos. Em especial tive dificuldade com o ensino do movimento para o **Otávio**, pois suas limitações de movimento e propriocepção tornaram a prática muito difícil. A aluna **Raíssa** que consideramos ter uma possível dificuldade na execução dos movimentos nos mostrou grande facilidade e com pequenas correções fez todos os movimentos propostos.

Por já estarmos inseridos nessa nova dinâmica de apenas um período de aula semanal, sabíamos que seria difícil realizar a introdução a ginástica com os movimentos de rolamento e o Cross Training, com o circuito que havíamos planejado. Mas durante a prática, vimos que até mesmo a introdução da ginástica, poderia levar mais tempo do que o planejado por diversos motivos, desde as individualidades de cada aluno até a organização da turma. Não conseguimos realizar a atividade do circuito, acabamos iniciando e finalizando a aula apenas na parte dos rolamentos.

Na discussão ao final da aula chegamos a conclusão de que seria difícil introduzir a parada de mão com a turma que era um dos objetivos a ser alcançado com a turma, contudo, elaboramos estratégias para possibilitar a realização deste objetivo com segurança.

Esta foi a aula onde teve mais motivação da turma para realização dos movimentos. A turma estava realmente engajada na atividade e com a pouca dispersão, foi possível realizar os movimentos com segurança. Sobre esta aula, fiz o seguinte relato das memórias de aula:

“Um ponto importante para se considerar foi a ausência dos alunos Cássio e João, que geralmente são bem agitados e conduzem uma dispersão geral na aula. Atribuímos o engajamento da turma e a pouca dispersão ausência desses dois alunos onde seus colegas mais próximos demonstram uma postura diferente nesta aula. Foi possível perceber também a empolgação da turma quando viram o circuito montado apesar de não ter tempo para executá-lo. Alguns alunos pediram para que fosse feito exercícios do circuito da aula passada, inclusive alguns exercícios que havíamos considerado como pouco motivantes, mas que para eles foi muito divertido”. (Diário de campo dia 15/08/2022)

Na semana seguinte, dia 22 de agosto de 2022, planejamos realizar um circuito com a turma, pois na última aula, não foi possível desenvolver a atividade, pois a introdução aos movimentos de rolamento da ginástica levou mais tempo do que havíamos planejado.

Para dar início à aula, realizamos um breve aquecimento estático em círculo, onde explicamos como seria a dinâmica da aula e o funcionamento do circuito. Ao contrário da última aula, os alunos mais ativos e dispersos. Logo ao início percebemos que não seria fácil coordenar todo o grupo, ainda mais com a agitação demonstrada. Dentro da atividade do circuito, colocamos os rolamentos para trás e para frente que foram ensinados na aula anterior, além de movimentos focados em trabalhar a musculatura do *Core*, pois já havíamos percebido nas aulas anteriores, que os alunos tinham grande dificuldade de estabilizar o corpo nas posições em prancha. O circuito foi montado com as seguintes estações: rolamento para frente, *back squat* com PVC, *superman*, rolamento para trás, abdominal com arco e *half burpee*.

A introdução do treinamento em circuito foi muito bem recebida pela turma, até melhor do que esperávamos. A turma estava se mostrando cada vez mais motivada e engajada nas aulas e entendendo que haviam mais possibilidades de prática além das que eles já conheciam e que poderiam ser tão divertidas quanto. Ficamos muito felizes quando os alunos já estavam pedindo para incluir seus exercícios preferidos e se ajudando mutuamente na organização e execução correta dos exercícios. Fiz o seguinte relato nas memórias de aula:

“Mesmo com a agitação da turma, a dinâmica ocorreu de forma bem coordenada e com os alunos realizando as atividades e se desafiando. Novamente tivemos um pouco de dificuldade nos movimentos de rolamento com o Otávio, mas adaptamos o rolamento para lateral, com o objetivo de facilitar o movimento e dinamizar a prática dele. Percebemos que a fraqueza muscular, principalmente da musculatura do *Core*, é uma condição de vários alunos. Percebemos que a dinâmica do circuito, está sendo bem aceita pela turma e que eles pedem por exercícios que já realizamos em outra aula”. (Diário de campo dia 22/08/2022)

Com a aula do dia 29 de agosto de 2022, encerramos a unidade temática sobre Ginástica, onde introduzimos o exercício parada de mão, com a dinamização em um circuito realizado em duplas. Decidimos propor a prática da parada de mão pois era um dos nossos objetivos desde o início do estágio com a turma, por ser um movimento muito característico utilizado no Cross Training.

A primeira atividade do circuito era “carrinho de mão” com o colega. Esta atividade é muito boa para inicialização do movimento de sustentação do corpo pelos braços, onde também exige força da musculatura abdominal e escapular. A atividade gerou um pouco de estranheza logo no começo, mas ao longo da prática,

foi possível observar uma evolução. Por último, propomos a realização da posição de invertida com apoio dos pés no banco elevado e com uma perna por vez, a meia entrada na parada de mão. A falta de força para sustentar o peso corporal foi a maior dificuldade observada.

Os alunos realizaram duas passagens pela atividade, onde de modo geral se divertiram e estavam motivados a realizar. Acredito que a proposta foi positiva e desafiou a turma a superar seus limites. A melhora na realização de vários movimentos já é visível, assim conseguem realizar as atividades com mais facilidade e coordenação, trazendo mais dinâmica à aula.

A maior dificuldade desta aula foi o comportamento de alguns alunos que dispersaram durante as atividades e quando participavam, não levavam a sério a aula, prejudicando o andamento e pondo os colegas em risco. Sobre esta aula, segue o relatado nas memórias de aula do dia:

“Alguns problemas pontuais de comportamento trouxeram novamente, dificuldades no andamento e comprometimento com as atividades. Em geral a turma estava bem agitada e ficou empolgada com as atividades propostas. Alguns poucos alunos reclamaram e não realizaram com afinco a atividade proposta. Observamos que a imaturidade de alguns alunos, não possibilita que a atividade aconteça sem a constante supervisão dos professores, pois brincadeiras durante a atividade, colocam a integridade física dos colegas em risco”. (Diário de campo dia 29/08/2022)

Seguindo o planejamento inicial, na aula do dia 05 de setembro de 2022, deu-se início a unidade temática sobre Esportes, onde começamos introduzindo o voleibol.

Esta unidade temática inicialmente pareceu ser relativamente tranquila de se trabalhar com a turma, pois já haviam solicitado em outras oportunidades, aulas que tivessem voleibol, mas também pela questão da motivação dos alunos para realizar as atividades. Por outro lado, tivemos um pouco de dificuldade para conciliar os esportes com a prática do Cross Training. Para tanto, o planejamento das aulas foi repensado muitas vezes durante o processo, para que o trabalho com ambas modalidades e seus objetivos fossem alcançados. Para isso, decidimos iniciar essa unidade trabalhando o voleibol e priorizando a melhora no gesto dos movimentos básicos, especialmente pelo fato da turma já ter demonstrado dificuldade na execução desses movimentos, onde a prática do voleibol era substituída pela prática do “*Newcom*”.

Para começar a primeira atividade sobre voleibol, foi proposto que, em duplas, os alunos realizassem o gesto do toque. Inicialmente com adaptações do movimento e ao desenvolver da atividade, a exigência na realização do movimento foi aumentando de acordo com a resposta geral da turma. Na sequência, introduzimos elementos do Cross Training na atividade, onde foi realizada uma dinâmica de estafeta, na qual barreiras de salto e a escada de agilidade estimularam o gesto de salto e coordenação, antes da realização do gesto específico do toque ou manchete. Quando introduzimos essa competição entre as equipes, a turma realizou a atividade muito mais motivada e com atenção, apesar da euforia e algumas rápidas dispersões.

Para uma primeira aula conciliando o voleibol e o Cross Training, a resposta da turma às atividades foi satisfatória. Os objetivos traçados inicialmente foram cumpridos, mas percebeu-se que o tempo, de um período semanal, para trabalhar com as duas modalidades, estava sendo pouco. Basicamente com duas atividades na aula, o tempo havia se esgotado, restando alguns poucos minutos para realizar um jogo com a turma, que por sua vez, não saiu como esperado conforme relatei nas memórias de aula:

“Para encerrar a aula, foi proposto um jogo. Mostramos o posicionamento em quadra de uma rotação no sistema 6x0. Logo no início do jogo, percebemos que a turma não respondeu bem à dinâmica de posicionamento e o jogo não estava fluindo. Para isso, os professores ficaram responsáveis por colocar a bola em jogo, pois com o saque dos alunos, não era possível manter uma sequência de jogo. Efetivamente não aconteceu o jogo. Constantemente os alunos seguravam a bola, arremessavam para o outro lado da rede e por ter o costume de jogar o *Newcom*, onde podia segurar a bola em cada recepção ou passe, não havia movimentação em quadra e era aceito qualquer tipo de lançamento da bola para a equipe adversária. Muita discussão a cada bola jogada e a falta de respeito entre os alunos também foi um problema na sequência da atividade”. (Diário de campo dia 05/09/2022)

Na aula do dia 12 de setembro de 2022, dando continuidade na unidade temática sobre Esportes com a prática do voleibol, decidimos priorizar o trabalho do fundamento manchete, pelo movimento do toque já ter sido iniciado na aula anterior e ter evoluído de forma satisfatória para uma primeira aula.

No aquecimento, realizamos movimentos para os membros inferiores, braços e tronco. Foi realizado um aquecimento como em uma aula de Cross Training, com movimentos de agachamento e passadas, exercícios abdominais e prancha

isométrica, movimentos de flexão de braço adaptado e mobilidade articular de ombro com os bastões. Neste dia alguns alunos da turma estavam atrasados, assim o tempo do aquecimento se estendeu para além do esperado e acabamos por ter de optar qual atividade planejada teria de ser feita, visto que o tempo restante da aula não comportaria todo o planejamento.

Para a realização da próxima atividade, a turma foi separada em duplas ou grupos, onde o objetivo era executar o movimento da manchete entre os integrantes do grupo, onde ao longo da atividade, eram introduzidos diferentes desafios a serem realizados, com os movimentos já realizados nas aulas anteriores. Um aluno realizava um half burpee, um agachamento, duas passadas alternadas e devolvia a bola de vôlei, para o colega que lançava a bola, com uma manchete. Cada vez um aluno realizava a tarefa.

Para encerrar a aula, foi proposto um jogo, mas devido ao tempo e o atraso da turma no início da aula, não foi possível desenvolver a atividade. De modo geral a turma evoluiu bem nas duas aulas e conseguiu realizar os movimentos propostos.

A turma respondeu bem à proposta e demonstrou motivação, já sabendo a forma correta de executar os exercícios e ajudando uns aos outros. Para nós foi um pouco difícil conciliar o Cross Training junto da atividade do voleibol nesta aula, pois optamos por não usar os mesmos materiais da aula anterior e ficamos com poucos recursos para propor os movimentos.

Encerrando a unidade temática dos Esportes, no dia 26 de setembro de 2022, foi proposta uma aula de basquete. O primeiro desafio que encontramos no planejamento desta aula foi sobre o espaço que seria utilizado para realização. A escola tem uma boa quantidade de materiais para a realização das aulas, contudo carece de espaços mais adequados para as práticas. A cesta de basquete estava instalada no térreo da escola, colocada na “passarela” entre os dois lados da escola, sendo assim, possui um vão logo abaixo e tem a constante passagem de pessoal. O segundo desafio foi fazer o planejamento desta aula de uma forma que o Cross Training estivesse presente, mas sem esquecer do Basquete.

Inicialmente, começamos a aula com aquecimento geral, com alguns movimentos de mobilidade e alongamento já apresentados anteriormente. Para iniciar a prática do basquete, a turma foi separada em duplas onde cada um da dupla ficava de uma lado do saguão e deviam executar a condução da bola e fazendo algum passe do basquete, passe de peito, por cima da cabeça ou quicado.

Assim, conseguimos uma breve avaliação de como era a condução da bola e os passes executados pela turma. Seguindo a aula, os alunos tinham que executar os passes de peito, quicado e por cima da cabeça um para o outro, ainda na mesma formação da atividade anterior. Neste momento, ficou mais claro a grande dificuldade de realizar os passes com o gesto correto, mas principalmente de receber o passe do colega.

Para trazer o Cross Training na atividade, realizamos uma tarefa onde a turma foi dividida em duas equipes. O objetivo era conduzir a bola de um ponto ao outro nos extremos do saguão da escola, realizando um passe para o colega que faria o mesmo no retorno. Neste trajeto de condução da bola, havia locais para realização de tarefas do Cross Training. Essa atividade não aconteceu como imaginamos, a turma demorou a entender a atividade, a dinâmica ficou demorada, os alunos não gostaram da prática e realizaram com cada vez menos motivação. Optamos por encerrar a atividade e propor um mini jogo, onde as duas equipes tinham que fazer cesta na mesma tabela, para isso, foi delimitado uma linha, onde a equipe que retomasse a posse da bola tinha que ultrapassar para realizar o ataque. Com muita dificuldade, uma cesta foi convertida em todo o jogo, mas os alunos se divertiram e participaram ativamente da aula.

Essa foi de longe a aula menos satisfatória para nós como professores, totalmente decepcionante, pois não conseguimos planejar a aula de uma forma a compreender as duas modalidades, Cross Training e Basquete. Essa dificuldade já vinha desde o início da unidade temática, mas não havia se mostrado tão grande até aquele momento. Não terminamos as aulas com as unidades temáticas do estágio da forma como imaginamos inicialmente, mas houve uma aula na semana seguinte, conforme o planejamento inicial, para a reavaliação dos alunos com os testes do PROESP-BR, onde tivemos a oportunidade de reencontrar a turma para finalizar nossa experiência docente.

No dia 03 de outubro de 2022, realizamos nossa última aula no estágio. Começamos a aula muito bem. Todos os alunos compareceram e estavam empolgados para realizar novamente os testes do PROESP-BR, pois na aula anterior avisamos que seriam realizados novamente. Fizemos um aquecimento com a turma semelhante ao aquecimento realizado nas primeiras aulas com jogos cooperativos que tinham sido um sucesso e dessa vez não foi diferente. Explicamos

como seria a aplicação dos testes, separamos a turma em dois grupos e iniciamos os testes.

Como na primeira vez, os alunos estavam bem agitados e buscaram melhorar a cada tentativa. Na maioria dos casos, os alunos mantiveram seus índices iniciais ou melhoraram. Ficou muito claro a melhora no movimento de salto horizontal, onde os alunos entenderam o gesto do salto, a preparação para o movimento e a aterrissagem após a execução, que inicialmente eram movimentos muito prematuros e que por vezes não conseguiam executar. No teste de agilidade, ficou visível que alguns alunos começaram a utilizar o deslocamento lateral para ganhar tempo na corrida entre os cones.

Ao final da aula, conversamos com a turma sobre a experiência que tiveram durante nossa prática docente, sobre o que acharam de trabalhar com o Cross Training e se haviam gostado das aulas e das atividades. Essa foi uma conversa que trouxe uma sensação diferente de todas as outras, gostamos de ouvir da perspectiva dos alunos o que acharam das aulas e das atividades desenvolvidas, ficando feliz por ter ouvido a maioria dos relatos como positivos e com sentimento de gratidão. Da minha parte, foi de missão cumprida.

## **5 AVALIAÇÃO**

No decorrer do trabalho desenvolvido com a turma, imaginamos formas de realizar uma avaliação sobre o que estavam aprendendo do conteúdo ensinado. Já havíamos planejado a execução dos testes de agilidade, flexibilidade e força de membros inferiores do PROESP-BR, mas estes testes não foram utilizados no processo avaliação dos alunos propriamente dito. Também já havíamos planejado uma avaliação individual feita a cada aula. Mas havia a necessidade de avaliarmos se o conteúdo ensinado sobre o Cross Training estava sendo aprendido pelos alunos. Com este objetivo, identificamos que o objetivo da avaliação se aproximava da concepção formativa ou mediadora, qual seja:

(...) identificada com princípios qualitativos, em que a função da avaliação está relacionada com a dinamização do processo de ensino-aprendizagem. Ou seja, nesta perspectiva, a avaliação pretende ajudar a garantir a aprendizagem, uma vez que visa a acompanhar o processo, buscando perceber as dificuldades tanto por parte do aluno como do professor. (FONSECA; MACHADO, 2015, p.81)

Assim, propomos à turma, um trabalho onde deveriam responder três questionamentos: o que é CrossFit; a história do CrossFit; e principais exercícios e/ou movimentos do CrossFit. Com esta avaliação conseguimos identificar o que os alunos absorveram do conteúdo passado nas aulas até aquele momento e onde deveríamos dar mais ênfase. Foi possível observar que os alunos compreenderam que o CrossFit é uma modalidade relativamente recente, que engloba diferentes práticas esportivas, onde os alunos descreveram diferentes exemplos de movimentos realizados nas aulas e também de movimentos pesquisados durante a execução do trabalho. Foi necessário retomar com a turma a questão dos movimentos funcionais realizados em alta intensidade, pois não observamos estes termos relacionados nas respostas em geral.

No processo de avaliação individual dos alunos, levamos em conta dois aspectos: motor e comportamental. Optamos por esta avaliação semanal, para identificar as evoluções e dificuldades dos alunos de forma mais individualizada, sendo que os aspectos comportamentais seriam contabilizados para a avaliação somativa dos alunos, ou seja, faria parte da nota. Juntamente com as anotações nas memórias de aula, a avaliação individual e o trabalho somariam a nota final da turma neste período de aula.

Transformar as avaliações subjetivas dos aspectos comportamentais em nota não foi um processo fácil, onde os critérios tiveram que ser bem definidos para que a avaliação fosse justa e coerente. Ao final, o processo de avaliação individual a cada aula foi muito positivo, pois fez refletir sobre o processo de ensino aprendizagem que estava sendo desenvolvido e nos deu possibilidade de adaptar e traçar planos para melhorar as aulas, também possibilitou a identificação da mudança de comportamento e a evolução dos movimentos e gestos corporais dos alunos no decorrer das aulas.

No decorrer das aulas desenvolvidas com a turma, por vezes surgiam relatos dos alunos de práticas esportivas realizadas nos contra-turnos, finais de semana e até mesmo no recesso escolar que ocorreu durante este período. Observamos que os alunos contavam empolgados suas novas experiências ou mesmo relataram as práticas do dia a dia para “registrar” o tempo da prática de atividades físicas. Os alunos compreenderam a importância da prática de atividades físicas regulares e que existem diferentes possibilidades para essa prática, onde devem explorar as

mais diversas, pois assim há mais possibilidade de identificação com alguma prática. A vivência do CrossFit nas aulas tinha por objetivo ensinar sobre a modalidade, desenvolvendo o conhecimento teórico e prático para além das aulas de educação física, construindo um sujeito capaz de participar de forma autônoma de práticas semelhantes nos contextos de saúde e lazer, assim o objetivo foi alcançado.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Finalizando este relato de experiência vivida no estágio de docência em Educação Física escolar no Ensino Fundamental, reconheço a experiência docente como fundamental e de extrema importância no processo de formação do Professor de Educação Física. Considero ter dado mais um importante passo no caminho da graduação em Licenciatura, onde viver a escola com todas as suas peculiaridades e nuances, exige muita flexibilidade e dedicação. Entender seus processos e desafios a serem vividos e superados, não foi uma tarefa fácil definitivamente. Lidar com crianças, cada uma com sua individualidade, história e experiência, exige uma observação mais ampla e empática. Ter essa experiência docente com uma turma tão intensa como a turma 63, tornou essa experiência mais desafiadora, mas também mais gratificante.

A escolha de fazer o trabalho com o Cross Training veio de uma experiência prévia com a modalidade e funcionou muito bem com a turma. Nas duas primeiras Unidades Temáticas, Jogos e Brincadeiras e Ginástica, foi mais fácil de unir os conteúdos em relação à última, que foi Esportes. O Cross Training trouxe a possibilidade de desenvolver um trabalho lúdico, divertido e que possibilita o desenvolvimento global das capacidades físicas.

O tempo de trabalho, 12 semanas, foi curto, mas suficiente para observar mudanças em vários aspectos em toda a turma. A mudança de comportamento foi a principal, onde os alunos terminaram o período de trabalho muito mais integrados e respeitosos entre si. O elo criado entre aluno e professor significou muito no processo de ensino-aprendizagem, sendo imprescindível para a convivência harmoniosa entre as partes, assim considero que criamos esse elo com toda a turma, onde foi possível desenvolver nosso Plano de Trabalho da forma como imaginamos. Algumas mudanças e novos planejamentos foram necessários, mas sempre pensados e executados com empenho e motivação. Durante o processo

experiências foram vividas e barreiras foram ultrapassadas, todos envolvidos no processo evoluíram, tanto professor quanto alunos, e isso foi o principal ao final desta caminhada.

Considerando o caminho que os alunos da turma traçaram até aquele momento da intervenção, com dois anos de pandemia, afastamento da escola e vivendo uma realidade diferente do habitual, se adaptaram muito rápido à dinâmica que implementamos, com alteração na organização e conteúdo das aulas. Na estrada a ser seguida, vão precisar de incentivo e muito estímulo, principalmente para recuperar estes dois anos sem ou com pouca atividade física.

Por fim, o Cross Training se mostrou uma ótima opção de trabalho dentro das aulas de Educação Física na escola. Com pouco material e recursos, é possível desenvolver uma aula de Cross Training trabalhando os elementos das ginásticas geral e de exercício físico dentro do planejamento escolar. Também propicia o desenvolvimento de competências e habilidades que podem ser utilizadas de forma autônoma por este estudante no âmbito das práticas de lazer e saúde fora da escola, se inserindo em diferentes contextos.

## REFERÊNCIAS

- BEERS E. **Virtuosity goes viral**. CrossFit J. 2014.
- BETTI, M.; ZULIANI, L. R. **Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, [S. l.], v. 1, n. 1, 2009. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1363>. Acesso em: 12 jun. 2023.
- BRASIL. Lei nº 9394, de 20 de dezembro de 1996. **Estabelece as diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 23 dez. 1996.
- BRASIL. Lei nº 10.793, de 1º de Dezembro de 2003. **Altera a redação do art. 26, § 3º, e do art. 92 da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que "estabelece as diretrizes e bases da educação nacional" e dá outras providências**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 1º dez. 2003.
- BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais. Terceiro e quarto ciclos do ensino fundamental: educação física**. Brasília: Ministério da Educação/Secretaria de Educação Fundamental, 1998.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. 2017.
- CLAUDINO, J.G.; GABBETT, T.J.; BOURGEOIS, F; *et al.* **CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis**. Sports Med, 2018.
- CROSSFIT, LLC. **Guia de Treinamento do CrossFit Kids**, 2020. Disponível em: <https://www.crossfit.com/kids-training-guide>. Acesso em: 08 jul. 2023.
- DARIDO, S.C. **Educação Física na escola: questões e reflexões**. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara - Koogan, 2003.
- FONSECA, Denise Grosso da; MACHADO, Roseli Belmonte (Org.). **Educação Física: (re)visando a didática**. Porto Alegre: Sulina, 2015.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN J. C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. Tradução Maria Aparecida da Silva Pereira Araújo. 2. ed. São Paulo: Phorte Editora, 2003.
- GAYA, A. (Org.). **Educação Física: ordem, caos e utopia**. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2014.
- GAYA, A. C. A.; LEMOS, A.T.; GAYA, A. R.; TEIXEIRA, D.; PINHEIRO, E.; MOREIRA, R.B **Manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação**. Projeto Esporte Brasil (PROESP-Br). 2012. Disponível em: <http://www.proesp.ufrgs.br>. Acesso em 31 jun. 2022.
- GAYA, A. C. A.; GAYA, A. R. **Relato de experiência: roteiros para elaboração de trabalhos de conclusão de cursos de licenciatura**. Curitiba: CRV, 2018.

GAYA, Adroaldo et al. **Projeto Esporte Brasil – Covid 19 Alterações na rotina de escolares brasileiros durante a pandemia de covid-19 e seus desdobramentos sobre indicadores de saúde.** [S.l.], 2021. Disponível em: <https://www1.ufrgs.br/RepositorioDigitalAbreArquivo.php?4D549C59F9E1&26>. Acesso em: 01 jun. 2023.

GLASSMAN G. **Foundations.** CrossFit Journal, 2002. Disponível em: <http://library.crossfit.com/free/pdf/Foundations.pdf>. Acesso em: 10 mai. 2023.

GLASSMAN G. **Understanding CrossFit.** CrossFit Journal, 2007. Disponível em: [http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_56-07\\_Understanding.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_56-07_Understanding.pdf). Acesso em: 10 mai. 2023.

GLASSMAN G. **What is Fitness.** CrossFit Journal, 2002. Disponível em: <https://journal.crossfit.com/article/what-is-fitness>. Acesso em: 15 mai. 2023.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J.E.R.P. **Esforços físicos nos programas de educação física escolar.** Rev Paul Educ Fis, v. 15, n. 1, p. 33-44, 2001.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J.E.R.P. **Controle do Peso Corporal: Composição Corporal Atividade Física e Nutrição.** Londrina: Midiograf, 1996.

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO GENERAL FLORES DA CUNHA. **Projeto Político Pedagógico.** Porto Alegre, RS, 2022.

KOHL, H.W.; COOK, H.D. **Educating the Student Body;** National Academies Press (US): Washington, DC, USA, 2013.

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R. **Atividade física e obesidade: prevenção e tratamento.** São Paulo: Atheneu, 2007.

MORAN G. T.; MCGLYNN G. H. **Cross-Trainig for Sports: Program for 26 Sports.** Califórnia: Human Kinetics, 1994.

NAHAS, M. V. **Educação Física no ensino médio: educação para um estilo de vida ativo no terceiro milênio.** Seminário de Educação Física Escolar, 1997. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, 1997. P. 17-20

RIO GRANDE DO SUL. Secretaria de Estadual de Educação. **Referencial Curricular: Lições do Rio Grande:** Linguagens, códigos e suas tecnologias. Artes e Educação Física. Volume 2. 2009

SILVA, S.F. da; ROCHA, C.C.D.; COLLADO, P.S.; FERNANDEZ, J.A.de P. **Treinamento cruzado e seus efeitos na composição corporal.** Fitness & Performance Journal, v.5, nº 4, p. 204-209, 2006.

**APÊNDICE A - Modelo de plano de aula**

<p style="text-align: center;"><b>PLANO DE AULA</b> <b>EDUCAÇÃO FÍSICA</b></p>
<p style="text-align: center;">ENSINO FUNDAMENTAL</p> <p>ANO: 6º</p> <p>TURMA: 63</p> <p>COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA</p>
<p>DATA: 15 DE AGOSTO DE 2022</p>
<p>TEMA DA AULA: CROSS TRAINING E GINÁSTICA</p>
<p>OBJETIVOS DA AULA: DAR CONTINUAÇÃO NA PRÁTICA DA MODALIDADE CROSS TRAINING, REALIZAR A INTRODUÇÃO ÀS ATIVIDADES DE GINÁSTICA.</p>
<p>CONTEÚDO:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conceitual: Dando sequência na prática do Cross training, suas vertentes, as possibilidades e a importância de sua prática, será continuado o treinamento em circuitos, mas, agora, com a introdução de movimentos básicos da ginástica geral. Ao final da aula, os alunos farão seu relato sobre a vivência na atividade.</li><li>- Procedimental: os alunos serão colocados à prática de atividades de Cross training, e atividade em circuito, realizando atividades lúdicas ligadas à modalidade. Além disso, serão colocados à prática de atividades de ginástica, como introdução à unidade. Todas as atividades serão explicadas anteriormente à prática e interrompidas para nova explicação, caso haja dúvidas ou dificuldades por parte dos alunos;</li><li>- Atitudinal: A prática do Cross training vai muito além de sua simples prática,</li></ul>

ela muda estilos de vida visando a melhoria da saúde como um todo, com as atividades propostas os alunos devem compreender a importância da atividade física para a saúde, assim, ao inserir a prática da ginástica, devem compreender os movimentos e se desafiarem a realizar.

#### ATIVIDADES/PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS:

1. Ao início da aula, será feita uma conversa com os alunos e serão questionados sobre o que tem achado das aulas anteriores, se sentem alguma melhora na condição física e se estão praticando alguma atividade física fora das aulas.
2. Como forma de aquecimento, iremos começar com uma caminhada no entorno da quadra e iremos dar alguns estímulos como: “pula, agacha, mão no pé, senta...”. Após isso, iniciaremos uma corrida, em coluna por um, também ao entorno da quadra, em que serão dados alguns estímulos como: girar os braços para frente, para trás, levantar o joelho, rotacionar o tronco, polichinelo, dentre outras.
3. Na próxima atividade, iremos introduzir os movimentos de rolamento para frente e para trás, de forma a iniciar com cambalhotas, depois progredir para a posição em cócoras e, na sequência, de pé, sempre usando colchonetes para proteção.
4. Após, realizarão um circuito com as seguintes estações: rolamento para frente, back squat, superman, rolamento para trás, abdominal com arco e Half burpee.
5. Por fim, como volta calma, será realizada a atividade de alongamentos dos principais grupos musculares trabalhados, durante a conversa com os professores.

## APÊNDICE B - Quadro Avaliativo

DATA:

ALUNO:

### ASPECTOS MOTORES

	PRATICAR MAIS	ESTÁ MELHORANDO	PADRÃO DE MOVIMENTO ESPERADO
EQUILÍBRIO			
CONSCIÊNCIA CORPORAL			
FLEXIBILIDADE			
AGILIDADE			

### ASPECTOS COMPORTAMENTAIS

	SIM	NÃO	PARCIALMENTE
ESCUITA O QUE É PROPOSTO			
SEGUE OS COMBINADOS			
RESPEITA OS COLEGAS			
MANTÉM-SE CONCENTRADO			
PERMANECE NA TAREFA			
ESFORÇA-SE			