

Actividades físicas para o desenvolvimento da expressão corporal

Francisca Valerino-Repilado

Máster en Actividad Física Comunitaria. Profesora auxiliar del departamento de Educación Física. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD). La Habana. Cuba.

<https://orcid.org/0000-0001-6361-0971>
francisvalerinor@gmail.com

Osmany Vargas-Morales

Máster en Didáctica de la Educación Física Contemporánea. Profesor asistente del departamento de Educación Física. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD). La Habana. Cuba.

<https://orcid.org/0000-0003-0382-2117>
osmanyvargasmorales@gmail.com

José Antonio Albano-da Cruz

Licenciado en Educação Física e Desportos. Instituto Superior de Ciências da Educação. ISCED-HUILA Lubango. Huila. Angola.

<https://orcid.org/0000-0002-0065-5360>
josealbanodacruz@gmail.com

Recibido: 24/IV/2021

Aprobado: 3/V/2021

Publicado: 1/VII/2021

Resumo: A Educação Física é um processo pedagógico que desempenha um papel fundamental na formação dos alunos, a mesma utiliza as experiências do meio social em que vivem para que por meio das ações que realizem nas aulas, seu desenvolvimento integral seja favorecido. Para alcançar dito propósito, um dos conteúdos que devem ser reforçados nas aulas desta disciplina, são aqueles que facilitem o aprimoramento da sua criatividade por meio dos movimentos corporais. Neste sentido, o objectivo da pesquisa é de conceber atividades físicas para o desenvolvimento da expressão corporal, nas aulas de Educação Física da 1.^a classe do complexo escolar n.º 45 do Lubango. Para diagnosticar o problema em estudo se utilizarem métodos teóricos, empíricos e estatísticos matemáticos. A partir dos resultados obtidos, propõe-se uma estrutura que articula em forma de sistema, aspectos teóricos como objectivo, diagnóstico, atividades físicas, métodos, dosagens e indicações metodológicas, com os quais se pretende favorecer o desenvolvimento da criatividade e da imaginação desde nas aulas de Educação Física.

Palabras chaves: Educação Física; actividades físicas; expressão corporal; criatividade

Actividades físicas para el desarrollo de la expresión corporal

Resumen: La Educación Física es un proceso pedagógico que desempeña un papel fundamental en la formación de los alumnos. La misma se vale de las vivencias del medio social donde estos viven, para que a través de las acciones que realizan dentro de la clase, se favorezca su desarrollo integral. Para alcanzar dicho propósito, uno de los contenidos que deben ser reforzados en las clases de esta asignatura, son aquellos que faciliten el mejoramiento de la creatividad a través de movimientos corporales. En este sentido, el objetivo de la investigación está encaminado a diseñar actividades físicas para el desarrollo de la expresión corporal, en las clases de Educación Física de 1.^{er} grado, del complejo escolar n.º 45 de Lubango. Se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadísticos matemáticos. Sobre la base de los resultados obtenidos se propone una estructura que articula en forma de sistema, aspectos teóricos como objetivo, diagnóstico, actividades físicas, métodos, dosificaciones e indicaciones metodológicas, con las que se pretende favorecer el desarrollo de la creatividad y la imaginación desde las clases de Educación Física.

Palabras claves: Educación Física; actividades físicas; expresión corporal; creatividad

Physical Activities for the Development of Self-Expression

Abstract: Physical Education is a pedagogical process with the role of training students. It uses the social environment experiences where students live, so it is better for their comprehensive development from the actions they fulfilled within this class. In reaching this objective, it is necessary to strengthen contents that potentiate creativity through the development of self-expression through movement. Hence, this research aimed at designing physical activities to develop such self-expression within the Physical Education classes in School District No. 45 from Lubango. In the research process theoretical, empirical, and statistical methods were used. From the results obtained is proposed an organized structure system containing theoretical aspects. They are objective, diagnosis, physical activities, allocation, and teaching suggestions. They must improve the development of creativity and imagination from the Physical Education classes.

Keywords: Physical Education, Physical Activities, self-expression through movement, creativity

Introdução

A Educação Física constitui uma disciplina pedagógica do currículo escolar que baseia seus objetivos no desenvolvimento das capacidades físicas e aperfeiçoamento das habilidades

motrizes básicas e desportivas. Em seu desejo de formar homens capazes de ser útil a sociedade, também se dedica a formação de qualidades morais e volitivas da personalidade.

Esta disciplina desde idades tempranas pretende colaborar para que os alunos se expressem livremente através do corpo desenvolvendo sua expressão corporal, como um elemento que contribui desde a meninice para ser criativos espontâneos e imaginativos a partir de suas vivencias.

Existem diferentes formas de comunicação entre as pessoas entre as que encontramos a linguagem, a escritura, a leitura, da expressão com o corpo, mas não é possível precisar quando é que os seres humanos passaram a compreenderem-se uns com os outros por intermédio de sons articulados e códigos por escrito.

Muitas investigações, na área internacional, ressaltam a expressão corporal como um aspecto necessário a desenvolver a partir das primeiras idades e deram referências ao assunto da investigação, entre as que podemos citar a Stokoe y Schächter (1994). Stokoe foi uma pedagoga russa pioneiras no tema de expressão motora, que disse que a expressão corporal pode ser considerada uma forma de linguagem, a partir da qual os indivíduos demonstram suas emoções e sensações, a forma como sentem e pensam o seu corpo.

Ramos *et al.* (2006) a define como um conjunto de símbolos verbais e não verbais, que estão presente em todo o universo educacional, sendo os órgãos dos sentidos utilizados para entender seus códigos. Para Bujes (2001) a infância é o momento em que predominam o sonho, a fantasia, a afetividade, a brincadeira e as manifestações de caráter subjetivo.

É necessária a busca de uma prática docente que possibilite aos alunos um pensamento crítico, a partir da valorização da criatividade, da reflexão e a participação, condições indispensáveis para a inserção social e construção da cidadania.

A aula é um espaço onde pelas experiências com o corpo, com matérias e com a interação social, os alunos descobrem os seus próprios limites, enfrentam desafios, conhecem e valorizam o próprio corpo, relacionam-se com outras pessoas, utilizando a linguagem corporal, para o desenvolvimento das capacidades intelectuais e afetivas.

Dessa forma, devemos buscar um diálogo entre o movimento corporal e produzir conhecimentos que supere essa concepção, desenvolvendo uma reflexão pedagógica, que defenda

a participação, a partir da utilização de jogos, danças, exercícios ginásticos, desporto, malabarismo, contorcionismo, mímica e outros, que podem ser identificados como formas de representação simbólica de realidades vividas pelo homem, historicamente criadas e culturalmente desenvolvidas.

O corpo é o instrumento fundamental de expressão, e por meio dele percebemos e sentimos tudo o que nos rodeia. Ele representa a imagem que se brinda a sociedade destacando-se significativamente a visão, a postura e o gesto, que expressam nossa intenção, nossa cultura e expõem involuntariamente nossa personalidade e estado de ânimo.

Estas manifestações se incorporam ao nosso temperamento desde idades pequenas, onde joga um papel importante na educação dos meninos através de situações, que desde o ponto de vista pedagógico, se criam no cenário da aula de Educação Física, já que a partir de seus benefícios, estão criadas as condições para que os alunos se expressem livremente com desejo, confiança e motivação.

Os elementos planteados anteriormente em correspondência com a investigação que serviu de base ao presente artigo, permitieron dizer como objectivo: desenhar actividades físicas para o desenvolvimento da expressão corporal nas aulas de Educação Física, da 1.^a classe do Complexo Escolar n.º 45 do Lubango.

Métodos

Na presente investigação se seleccionó toda a população, conformada por 98 alunos da 1.^a classe do Complexo Escolar n.º 45 do Lubango o que representa 100 % da mesma. Destes 40 são do sexo masculino o que representa 40.8 % e 58 são do sexo feminino o que representa 59.1 %. As idades variam dos seis aos sete anos de idade. Serviram como fonte de informação os cinco professores que lecionam na 1.^a classe.

Diferentes métodos foram aplicados para realizar o estudo. Da ordem teórica, o histórico lógico, analítico sintético, indutivo dedutivo e sistêmico estrutural funcional. E outras de ordem

empírica como revisão de documentos, levantamento, observação e estatística matemática, dentro delas foram seleccionadas a técnica descritiva o cálculo percentual.

Após a aplicação e análise dos diferentes instrumentos, procedeu-se ao desenvolvimento de uma proposta de atividades físicas para o desenvolvimento da expressão corporal da amostra seleccionada.

Resultados

Como principais resultados se aporta uma proposta de actividades físicas a aplicar durante o curso escolar sendo estos distribuidos nos tres trimestres do ano lectivo quedando estructurada da seguinte maneira. Veja a figura 1.

Figura 1

Estructura de la propuesta



Fonte: Elaboração própria

O objectivo da proposta de actividades físicas esta orientado a desenvolver a expressão corporal dos alunos da 1.ª classe, para favorecer da criatividade e a imaginação. A proposta está

estruturada para os três trimestres do ano escolar, onde deve começar do conhecimento que possuem os alunos, da realidade que o rodeia.

No primeiro trimestre as actividades físicas se correspondem com os conteúdos que foram seleccionados das unidades de Ginástica Básica que são deslocamentos e saltos, assim como os de Ginástica rítmica, que são canções com ritmo, imaginação e criatividade. Terminando o primeiro trimestre se realiza uma avaliação parcial que permitirá apreciar se as actividades físicas estão sendo assimiladas de forma adequada.

No segundo trimestre, tendo em conta que a unidade que se trabalha é o atletismo e para no afectar o desenvolvimento das habilidades de ese desporto, o autor da presente investigação, cumprindo com a lei da exercitação e o princípio de sistematização, recomenda aplicar as actividades tanto na parte inicial como na parte final da aula, o que facilitará trabalhar a expressão corporal durante todo o ano escolar, garantindo assim a continuidade do processo de ensino-aprendizagem.

Uma vez concluído o segundo trimestre se realiza novamente uma avaliação da proposta. Está constituído um mecanismo de control que condiciona os possíveis cambios na aplicação das actividades físicas na aula.

No tercer trimestre do ano se corresponde com a unidade de jogos e se seleccionam para sua implementação os jogos de saltar e sensoriais. Ao finalizar o ano escolar se realizará a avaliação geral que permitirá retroalimentar-mos com os resultados e realizar e as adequações necessarias que garantam a efectividade da proposta.

O desenvolvimento da imaginação e da criatividade deve ser um dos objectivos fundamentais a alcançar na nossa prática, nas aulas de Educação Física, como requisito da aula contemporânea, já que converte os alunos em sujeitos activos da sua própria aprendizagem. A cada uma das actividades precisa se o tempo de duração e com a frecuencia que se devem apresentar em cada um dos trimestres.

As actividades físicas que se realizaram no primeiro trimestre estão relacionadas com os conteúdos de Ginástica Básica e Ginástica Rítmica, que são as unidades didácticas que se dão na

1.^a classe na parte principal da aula de Educação Física. No segundo trimestre tendo em conta que se dá a unidade atletismo o autor da investigação considera necessário que para garantir a continuidade da proposta durante todo ano lectivo, as actividades se realizem tanto na parte inicial como na parte final das aulas. No terceiro trimestre as actividades estão relacionadas com a unidade de jogos e foram seleccionados os jogos de saltar e os sensoriais. Veja a tabela 1.

Tabela 1

Proposta de actividades no primeiro trimestre

No	Actividade	Tempo	Frequência
1	Imitações	10 min	2 veces x semana
2	Ações básicas	10 min	2 veces x semana

Fonte: Elaboração própria

Actividade: n.º 1 Meu brinquedo preferido

Objectivo: Imitar brinquedos

Motivação: O professor dirá aos alunos que como se comportaram bem, poderão ir a uma loja de brinquedos. Posteriormente pedirá aos alunos que adoptem a posição do brinquedo que mais lhe goste imitar.

Materiais: Não

Organização: Os alunos estarão em pé, dispersos no terreno, adoptando a posição do brinquedo preferido por eles.

Desenvolvimento: O professor passará por cada um dos alunos, destacando as diferentes posições adoptadas por eles ao representar o brinquedo que mais goste. Os alunos manteram essa posição, até ser tocados pelo professor, momento em que eles realizarão todos os movimentos que na sua imaginação, se relacione com o brinquedo seleccionado. O professor estimulará as acções onde ele o convida constantemente para realizar outros movimentos relacionados à sua escolha.

Actividade n.º 2: O zoológico

Objectivo: Imitar animais

Motivação: O professor dirá que faremos uma viagem imaginária ao zoológico e realizaremos os movimentos de alguns animais e os invita a passar pelas diferentes gravuras que estarão dispostas no terreno.

Materiais: Gravuras

Organização: Dispersos no terreno

Desenvolvimento: O professor invita aos alunos a fazer um recorrido pela área desportiva onde se encontram diferentes gravuras com animais pintados, momento em que estes imitam o movimento de diferentes animais encontrados, mostrando criatividade.

Actividade n.º 3: Jogo o lençol expressivo

Objectivo: Realizar diferentes acções básicas com o corpo

Motivação: O professor os invita a converter-se em um lençol para ver se podemos realizar com nossos corpos diferentes acções básicas.

Materiais: Gravuras.

Organização: Dispersos

Desenvolvimento: O professor realizará diferentes perguntas e os alunos devem responder com o seu corpo.

1. Como se estira o lençol ao estendê-lo sobre acama? (Estirar o corpo)
2. Como se balancea o lençol quando bate ar sobre ele? (Balancear corpo)
3. Como se torce o lençol quando a mãe o exprime? (Torcer u corpo)
4. Como se sacode o lençol que se sujou no chão? (Sacudir u corpo).

Tabela 2

Proposta de actividades no segundo trimestre

Parte da aula	Actividade	Tempo	Frequência
Parte inicial	Dramatização	7 min	2 veces x semana
Parte final	Imitação de objetos	2 min	2 veces x semana

Fonte: Elaboração própria

Actividade n.º 4: A minha boneca de palha

Objectivo: Responder corporalmente ao som. (Dramatização)

Motivação: O professor pergunta aos alunos que se conhecem todas as partes de seu corpo e os invita a descobri-lo através de uma linda canção.

Materiais: Não

Organização: Círculo

Desenvolvimento: A minha boneca de palha, bateu com a cabeça no chão, levou mais de uma hora pra fazer arrumação. Amassa daqui, amassa dali, pra ficar boa.

Durante o desenvolvimento da canção se vão cambiando as diferentes partes do corpo que os alunos têm que movimentar durante o aquecimento na parte inicial da aula.

Exemplo: (Pescosso, ombro, braços, tronco, cintura, joelho e pés)

Actividade n.º 5: O balão frotador

Objectivo: Relaxar o organismo através de imitação de objectos

Motivação: O professor dirá aos alunos que como se comportaram bem durante a aula, iremos a uma festa de aniversário onde há muitos balões, e é preciso muitas crianças para poder encher-los.

Material: Balões

Organização: Os alunos estaram na posição de parados, dispersos no terreno

Desenvolvimento: O professor lançará o balão suavemente com uma mão para cima, deixando cair, momento em que os alunos deveram imitar os movimentos que realiza este objecto em sua descida até chegar ao piso. Logo o professor motivará os alunos a tomar ar pelo nariz e expirar pela boca, como se estivessem a inflar os balões.

Tabela 3

Proposta de atividades no tercer trimestre

Actividade	Tempo	Frequência
Dramatização	10 min	2 veces x semana
Imitação	10 min	2 veces x semana

Fonte: Elaboração própria

Actividade n.º 6: Sensações em meu corpo

Objectivo: Imitar com o seu corpo diferentes sensações

Materiais: Não

Motivação: O professor estará lendo uma história ou conto que têm na sua descrição diferentes sensações que os alunos podem representar com o seu corpo.

Era uma vez uma menina que se levantou bem cedo pela manhã e sentia muito **frio** no seu corpo. Dirigio-se, rapidamente ao quarto dos seus pais abrigarem-se junto deles, ao ver que não estavam sentiu muito **medo**. Ao descer escadas a baixo, se dirigiu para a cozinha e encontrou os seus pais ficando **muito contente e feliz**.

Organização: Dispersos.

Desenvolvimento: O professor depois de narrar o conto lhes fará diferentes perguntas e eles responderam corporalmente. Exemplo

- ✓ O que sentiu a menina ao levantar-se cedo? **Frio**
- ✓ O que sentiu ao ver que seus pais não estavam no quarto? **Medo**
- ✓ Como se pos a menina ao ver seus pais na cozinha? **Feliz**
- ✓ O que sentiu com agrado na cozinha? **Calor**

Actividade n.º 7: Adivina com o teu corpo

Objectivo: Desenvolver os órgãos auditivos através de imitação

Motivação: O professor lhes perguntará se conhecem os sons de diferentes animais e os invita a identificar-los.

Materiais: Gravuras

Organização: Os alunos estarão na posição de parados dispersos no terreno

Desenvolvimento: o aluno deverá identificar o animal, imitar o seu som e imitar com seu corpo todos os movimentos que possa relacionar-lo com este animal.

Jogo sensorial

Actividade n.º 8: O espelho criativo

Objectivo: Imitar os movimentos do companheiro

Materiais: Não é necessário

Motivação: O professor lhes dirá aos alunos que um deles será o espelho para ver se seu companheiro é capaz de realizar o que executa o seu par.

Organização: Em pares, dispersos no terreno um em frente ao outro

Desenvolvimento: Ao sinal do professor um dos alunos começa a mover-se, posições que deseje. E o outro deverá reproduzir os movimentos em simultâneo como se fosse seu espelho, depois trocam de funções.

Jogo de saltar

Actividade n.º 9: A bola rebotona

Objectivo Saltar com ambos os pés no lugar e com deslocamento

Materiais: Bola

Motivação: O professor lhe ensina uma bola grande aos alunos e lhes invita a realizar os movimentos que realiza a bola.

Organização: Dispersos

Desenvolvimento: O professor começa realizando rebotes da bola, para que os alunos realizem a imitação dessas acções através de saltos primeiro no lugar e depois com deslocamentos.

Jogo de saltar

Actividade n.º 10: Coelho saltador

Objectivo: Imitar o salto do coelho

Materiais: Gravura, claves

Motivação: O professor lhe perguntará a os alunos se conhecem quais são os animais que saltam.

Organização: Dispersos

Desenvolvimento: O professor cantará uma canção que diz:

Coelho salta, coelho salta, coelho salta. E os alunos realizaram saltos em diferentes direções imitando o deslocamento do coelho.

Conclusões

O estudo dos antecedentes permitiram determinar os referentes teóricos e metodológicos que sustentam o desenvolvimento da expressão corporal, fundamentados nas leis, princípios, e enfoques que se manifestam no processo docente educativo da Educação Física.

O diagnóstico aplicado corroboró as carências existentes no desenvolvimento da expressão corporal, expressado em dificuldades para a realização de imitações e dramatizações, assim como insuficiente utilização das acções básicas, e materiais, que facilitem este trabalho nas aulas de Educação Física.

A estrutura, conteúdo e metodología da proposta de actividades físicas que se propõe no estudo, contem os elementos básicos necessários que permitem explicar a lógica funcional entre suas partes, para sua adequada compreensão na prática y sua posterior aplicação no processo de insino aprendizajem da Educação Física.

Referências bibliográficas

- Bujes, M. I. (2001). Escola Infantil: pra que te quero. In Craidy, C., Kaercher, G. E. (orgs.). *Educação Infantil pra que te quero?* Artmed.
- Ramos, B., Sierra, M. A., y Ruano, K. (2006). *Didáctica de la expresión corporal*. INDE.
- Stokoe, P., y Schächter, A. (1994). *La Expresión Corporal. Técnicas y Lenguajes Corporales*. Paidós.