



**DESENVOLVIMENTO FLEXIBILIDADE CORPORAL: UM RELATO DE  
OFICINA DE APRENDIZAGEM NA ESCOLA ESTADUAL DE ENSINO  
MÉDIO ALFREDO JOSÉ KLIEMANN**

Katiane Adriéli Braga - katyane\_braga@hotmail.com - UNISC

Willian Giovani de Araújo - wil.sunshow@hotmail.com - UNISC

Jorge Luís Leão Xavier - jorgeluisgremio@gmail.com - UNISC

Miria Suzana Burgos - mburgos@unisc.br - UNISC

**INTRODUÇÃO:** A Educação Física, integrada à proposta pedagógica da escola, é um componente curricular obrigatório da educação básica. O PIBID foi criado para oportunizar a valorização do magistério e apoiar estudantes de licenciatura; além de proporcionar aos futuros professores, oportunidades de participar de propostas metodológicas, tecnológicas de caráter inovador e interdisciplinar, superando problemas identificados no processo de ensino-aprendizagem. A Educação Física se insere, neste contexto, com objetivo de desenvolver aspectos a serem aprimorados, com destaque se a flexibilidade, que está associada tanto ao desempenho motor como a saúde das pessoas. **OBJETIVO:** Desenvolver a flexibilidade, a partir de diferentes propostas de atividades físicas, buscando melhorar a amplitude dos movimentos dos membros superiores e inferiores dos alunos. **METODOLOGIA/ ATIVIDADES:** O estudo foi desenvolvido através da oficina de aprendizagem, com orientação do supervisor, envolvendo 45 alunos entre 6 e 9 anos, das turmas do 1º ao 3º ano do Ensino Fundamental. Foram utilizadas atividades individuais e em duplas, com exercícios de alongamentos e ginásticos diferenciados de extensão e flexão dos membros superiores e inferiores, utilizando colchonetes, bolas, cordas, bastões, entre outros materiais. **RESULTADOS / CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Diante do trabalho realizado, percebemos que grande parte dos alunos tem pouca amplitude de movimento,

bem como pequena capacidade do músculo de contrair e relaxar. Ao longo das aulas, ficou evidente uma evolução considerável no trabalho flexibilidade dos educandos que, no início da aprendizagem, não conseguiam executar os exercícios de forma satisfatória. Houve melhora na amplitude dos movimentos dos membros superiores e inferiores, na postura, no equilíbrio e na agilidade. Entretanto, estes resultados não foram evidenciados em todos os alunos, tornando-se necessário um estudo mais aprofundado sobre exercícios adequados de alongamento para o desenvolvimento dos programas de flexibilidade, visto que esta é uma capacidade física de fundamental importância para a saúde e bem-estar. Percebemos grande interesse e satisfação dos educandos pelas atividades propostas, podendo esta prática ser mantida diariamente nas aulas de Educação Física.

#### **REFERÊNCIAS:**

BURGOS, Miria Suzana. *Saúde no espaço escolar: Ações integradas de educação física, nutrição, enfermagem e odontologia para crianças e adolescentes*- Santa Cruz do Sul: EDUNIS. 2006.288P.