



Metodologia do ensino da ginástica

Metodologia do ensino da ginástica

Eliana Virginia Nobre dos Santos
Margarete de Lourdes Brolesi
Luciane Maria de Oliveira Bernardi
Suhellen Lee Porto Orsoli Ribeiro

© 2016 por Editora e Distribuidora Educacional S.A.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer outro meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer outro tipo de sistema de armazenamento e transmissão de informação, sem prévia autorização, por escrito, da Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Presidente

Rodrigo Galindo

Vice-Presidente Acadêmico de Graduação

Mário Ghio Júnior

Conselho Acadêmico

Alberto S. Santana

Ana Lucia Jankovic Barduchi

Camila Cardoso Rotella

Cristiane Lisandra Danna

Danielly Nunes Andrade Noé

Emanuel Santana

Grasiele Aparecida Lourenço

Lidiane Cristina Vivaldini Olo

Paulo Heraldo Costa do Valle

Thatiane Cristina dos Santos de Carvalho Ribeiro

Revisão Técnica

Isabel Cristina Chagas Barbin

Márcia Regina Aversani Lourenço

Editorial

Adilson Braga Fontes

André Augusto de Andrade Ramos

Cristiane Lisandra Danna

Diogo Ribeiro Garcia

Emanuel Santana

Erick Silva Griep

Lidiane Cristina Vivaldini Olo

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Santos, Eliana Virginia Nobre dos
S237m Metodologia do ensino da ginástica / Eliana Virginia
Nobre dos Santos, Margarete de Lourdes Brolesi, Luciane
Maria de Oliveira Bernardi, Suhellen Lee Porto Orsoli Ribeiro.
– Londrina : Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2016.
200 p.

ISBN 978-85-8482-564-6

1. Ginástica. I. Brolesi, Margarete de Lourdes. II.
Bernardi, Luciane Maria de Oliveira. III. Ribeiro, Suhellen Lee
Porto Orsoli. IV. Título.

CDD 769.47

Sumário

Unidade 1 Universo da ginástica e coreografia	7
Seção 1.1 - A evolução e classificação das ginásticas	9
Seção 1.2 - Fundamentos básicos da ginástica	19
Seção 1.3 - Composição coreográfica em ginásticas	28
Seção 1.4 - Processo de criação em composições coreográficas	39
Unidade 2 Ginástica artística	53
Seção 2.1 - Introdução à ginástica artística	55
Seção 2.2 - Procedimentos metodológicos e corporais da ginástica artística	66
Seção 2.3 - Iniciação aos exercícios básicos de solo	79
Seção 2.4 - Possibilidades e diversidades de atividades na ginástica artística	93
Unidade 3 Ginástica rítmica	109
Seção 3.1 - Introdução à ginástica rítmica	111
Seção 3.2 - Elementos corporais da ginástica rítmica	121
Seção 3.3 - Elementos dos aparelhos oficiais e alternativos: corda, arco, bola, maças e fita	131
Seção 3.4 - Composições coreográficas em ginástica rítmica	142
Unidade 4 Ginástica acrobática e ginástica aeróbica	153
Seção 4.1 - Ginástica acrobática, aeróbica, trampolim e ginástica para todos	155
Seção 4.2 - Base acrobática em duplas e grupos	166
Seção 4.3 - Exercícios básicos da ginástica aeróbica	176
Seção 4.4 - Composições coreográficas de ginástica para todos	186

Palavras do autor

Prezado, aluno!

Iniciaremos o estudo de um conteúdo de extrema importância para a área da Educação Física, a ginástica. Neste livro didático, discutiremos as possibilidades encontradas em nossa área, levando em consideração diferentes tipos, as características, as metodologias e o público envolvido no contexto formal e informal.

Para isso, primeiramente, você conhecerá a história da ginástica e perceberá que, ao longo do tempo, houve uma evolução significativa, resultando em diferentes práticas gímnicas que são encontradas atualmente na sociedade, seja de forma competitiva ou não, tornando-se uma alternativa de prática de atividade física para um estilo de vida ativo.

Primeiramente, na Unidade 1, você conhecerá a história da ginástica desde a Antiguidade, passando pelo processo de evolução e classificação das ginásticas, seus fundamentos, a composição coreográfica e a diversidade do processo de criação de coreografias gímnicas. Na Unidade 2, será possível compreender o mundo da ginástica artística, suas metodologias corporais, vivenciar os exercícios básicos de solo, além de conhecer as diversas possibilidades de atividades nesta modalidade. Já na Unidade 3, os conteúdos serão da ginástica rítmica, seus elementos corporais e com aparelhos (oficiais e/ou alternativos), associados ao acompanhamento musical, que resulta em uma composição coreográfica individual ou em conjunto. Por fim, na Unidade 4, você terá a oportunidade de conhecer as demais modalidades competitivas: ginástica acrobática, ginástica aeróbica e ginástica de trampolim, além da ginástica para todos, classificada como modalidade de demonstração.

Em cada unidade haverá uma situação-problema para realizar, com base numa situação realidade profissional que deverá ser resolvida a partir do conteúdo discutido. Temos certeza de que você ficará instigado a buscar a solução!

Ao final do estudo, você será capaz de conhecer as diferentes metodologias e os princípios do treinamento físico/desportivo relacionado à ginástica.

E aí, gostou? Então vem conosco!

Bom estudo!

Universo da ginástica e coreografia

Convite ao estudo

Esta obra traduzirá a contextualização das ginásticas em geral, procurando aprimorar e enriquecer os conhecimentos sobre as modalidades ginásticas e a composição coreográfica. No campo das ginásticas e das suas possibilidades de composições, compreendemos o movimento humano e sua execução de forma objetiva, sem deixar de valorizar o todo.

Sendo assim, nesta unidade, apresentaremos e contextualizaremos a evolução ginástica, bem como sua classificação, passando pelo entendimento dos fundamentos básicos que resultam na composição coreográfica. Ou seja, a coreografia deve, a princípio, partir de uma ideia guia. Ao final desta unidade, você verá que os processos de criação das composições coreográficas acontecerão naturalmente por meio dos conhecimentos adquiridos.

Competência geral:

Conhecer o universo das ginásticas, seus fundamentos e as composições coreográficas em ginástica.

Competência técnica:

Conhecer as diferentes metodologias e os princípios do treinamento físico/desportivo relacionado à ginástica artística, para diferenciar seus tipos e criar diferentes coreografias.

Objetivos:

- Entender o universo das ginásticas.
- Executar a prática da aprendizagem dos fundamentos básicos teóricos.

- Compreender o processo de criação coreográfica.
- Criar composições de ginásticas em geral.
- Aplicar o conhecimento adquirido no estudo de situações próximas da realidade profissional.

Apresentaremos agora uma situação próxima da realidade profissional para que você possa compreender a importância deste conteúdo na prática. Então vamos começar!

Alunos da disciplina *Metodologia do Ensino das Ginásticas* resolveram fazer um estudo de campo para descobrir como as ginásticas estão sendo trabalhadas em suas cidades e, para isso, visitaram todos os espaços que desenvolvem algum tipo de atividade gímnica. Dentre estes, os espaços formais, ou seja, escolas, no horário das aulas de Educação Física ou no contra turno escolar. Foram também a outros espaços fora da escola, como academias, clubes e associações, que apresentam ou promovam as mais variadas formas das ginásticas. Por fim foram em universidades e faculdades que têm projetos de extensão que desenvolvem atividades gímnicas. Mediante a situação vivenciada, eles perceberam que há muitas possibilidades de ginásticas que são realizadas de formas diversas e em faixas etárias diferentes e que também podem ser competitivas ou não, algumas utilizando músicas, outras portando aparelhos ou executando os movimentos sobre os aparelhos. Analisando esta situação, você consegue imaginar quantas questões importantes envolvem este contexto? É possível perceber como devem ser organizadas as ginásticas metodologicamente e sua classificação para que se possa entender como trabalhar estas ginásticas?

Bons estudos!

Seção 1.1

A evolução e classificação das ginásticas

Diálogo aberto

Olá, aluno. Seja bem-vindo à primeira seção de estudos deste livro didático!

A partir de agora você iniciará seus estudos sobre a evolução e classificação das ginásticas. Aprenderá nesta seção as classificações existentes nas ginásticas e suas subdivisões. Sendo assim, conhecerá as escolas alemã, sueca e francesa, que contribuíram no processo de evolução das ginásticas com seus métodos e evoluções do movimento.

Agora vamos relembrar a situação próxima da realidade profissional que foi apresentada no "Convite ao estudo", que visa aproximar os conteúdos teóricos com a prática profissional. No trabalho realizado, os alunos perceberam que as ginásticas são desenvolvidas de várias formas, incluindo a presença dos movimentos naturais, formativos e criativos, o que nos faz lembrar que a ginástica teve uma evolução diferente porque vem de escolas com métodos diferenciados que contribuíram para esta evolução. Levando em conta toda esta contextualização, qual característica que encontramos ainda hoje na Educação Física foi mais absorvida pela ginástica no Brasil?

Pronto para começar? Vamos lá!

Não pode faltar

A evolução das ginásticas

Conceituar as ginásticas nos faz rememorar a história da Educação Física desde a Antiguidade até nos dias atuais, pois ela surgiu a partir das práticas da ginástica. Algumas escolas europeias precursoras contribuíram para que, ao longo desse desencadeamento lógico, pudéssemos entender, apreciar, ensinar e trabalhar estas possíveis manifestações, uma vez que os métodos

foram de total importância para a evolução das ginásticas e suas composições coreográficas.



Assimile

Vamos reforçar a importância que as escolas europeias tiveram a partir da contribuição dos seus métodos na evolução das ginásticas no mundo!

Vamos observar agora a grandeza das escolas europeias e seus métodos que enobreceram e deram seus conceitos e denominações. Na Europa, no século XIX, eram comuns apresentações de ruas de equilibristas (chamados de funâmbulos) e, também, de acrobatas e artistas diversos. Diferentes manifestações populares aconteciam de forma lúdica, com base em atividades circenses, em especial em dias de festas e feiras, ou seja, nos lugares aonde houvesse concentração de pessoas do povo (SOARES, 1994).

Artistas, estrangeiros, errantes e alguns que inclusive viviam no limite da marginalidade costumavam fascinar as pessoas que seguiam suas vidas reguladas nos compromissos diários com o trabalho.

As principais escolas do Movimento Ginástico Europeu são: a alemã, a sueca e a francesa. Aprenderemos sobre elas a partir dos estudos de Soares (2004) e Lourenço (2015).

Figura 1.1 | Método ginástico / Modelo europeu



Fonte: <<https://goo.gl/U5fnRM>>. Acesso em: 6 maio 2016.



Exemplificando

Observe na Figura 1.1 um exemplo de modelo ginástico europeu. Perceba a execução do movimento, realizado por todos de forma igual.

Escola alemã

Com um caráter extremamente nacionalista, a ginástica surgiu na Alemanha com o objetivo de preparar os corpos para a defesa da pátria, uma vez que o país ainda não havia conquistado sua unidade territorial e vivia sob a constante ameaça de guerras. “Era preciso, portanto, criar um forte espírito nacionalista para atingir a unidade, a qual seria conseguida com homens e mulheres fortes, robustos e saudáveis” (SOARES, 2004, p. 53). Para tanto, seus idealizadores apoiaram-se nas ciências biológicas, para desenvolver seus métodos próprios, tendo como características o estilo militarista e autoritarista, com o objetivo de eugenizar, higienizar e disciplinar. Com o tempo, os exercícios militares foram integrados ao currículo escolar com fins pedagógicos e, nesta época, surgiu a barra fixa, as barras paralelas e o cavalo com alças, todos para treinar força, tornando-se futuramente aparelhos da ginástica artística. Estudiosos alemães foram também os primeiros defensores da ginástica feminina.

Figura 1.2 | Método ginástico / Modelo alemão



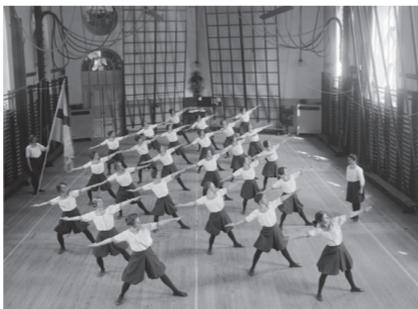
Fonte: <<http://ginasticasueca.zip.net/>>. Acesso em: 6 maio 2016.

Escola sueca

O método sueco é caracterizado por uma concepção anatômica, ginástica corretiva e biológica, com base nos preceitos e princípios da ciência que foram incorporadas pelo sistema de educação (e por extensão à concepção de ginástica) e foi criado por Pier Henrich Ling (considerado pai da ginástica sueca), que era militar e instrutor de esgrima da Universidade de Luna. Seu “ginásio” foi arquitetado para contribuir para uma educação integral para crianças de desenvolvimento anatomofisiológico, para preparar o soldado para a guerra e desenvolver o sentido estético por meio de um fortalecimento do corpo e correção de defeitos físicos.

Ling criou aparelhos de ginástica, como: barra fixa, argolas, swing escadas ou corda de escalada. O método sueco procurava por um corpo saudável por meio de ginástica e exercícios de análise, com características fundamentais, que são a construção artificial, a determinação das fases da posição inicial de implementação, a fim de testar palavras de ordem. Embora esses elementos sejam creditados para a ginástica sueca, este é um método muito simples atribuído em parte à pobreza e ao isolamento em que os suecos tinham vivido na metade do século XIX. Com exercícios básicos de braços, pernas e tronco, ações de pular, subir e demais habilidades – com objetivos também específicos de eugenizar, higienizar e disciplinar –, o método ginástico foi dividido em quatro partes: ginástica pedagógica/educativa, militar, médica e ortopédica/estética.

Figura 1.3 | Método ginástico / Modelo sueco



Fonte: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9c/Damgymnastik_Gymnastiska_centralinstitutet_Hamngatan_19_Normalm_Stockholm_-_Nordiska_Museet_-_NMA.0034300.jpg>. Acesso em: 6 maio 2016.

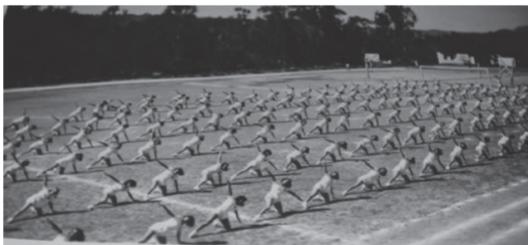
Escola francesa

Dom Francisco Amoros Y Ondeano, embora fosse espanhol, foi o precursor do método ginástico francês, juntamente com Georges Demeny, os quais negaram toda e qualquer forma de empiria. Seus exercícios eram completamente explicados por enunciados científicos, comprovando a relação existente entre a sua ginástica, a saúde da população e a tão desejada utilidade dos gestos. Os exercícios admitiam no sistema três tipos de ginástica: civil, militar e médica. Condenavam o funambulismo.

O presente método, para alcançar seus objetivos, preconiza sete formas de trabalho: jogos; flexionamentos; exercícios educativos; exercícios mímicos; aplicações; desportos individuais; e desportos coletivos. Descreve a abordagem de exercícios de marcha, corrida, salto, lançamentos, lutas, esgrima, utilização de pesos e halteres,

ginástica de aparelhos, remo, ciclismo, natação, salvamento e desportos coletivos. Suas características contemplam a cientificidade na Educação Física, tendo ampla difusão nas escolas brasileiras e a preocupação com a formação profissional na área da Educação Física. Os objetivos específicos também são: eugenizar, higienizar e disciplinar.

Figura 1.4 | Método ginástico / Modelo francês



Fonte: <<http://www.efdeportes.com/efd174/ginastica-para-todos-nas-escolas-de-lavras.htm>>. Acesso em: 6 maio 2016.



Pesquise mais

As escolas citadas foram as precursoras de métodos ginásticos, que, ao longo do tempo, foram adaptadas e aprimoradas. Essas e mais informações podem ser encontradas em:

SOARES, Carmen. **Educação física**: raízes europeias e Brasil. Campinas: Editora da Unicamp, 1994.

2. Classificação das ginásticas

A definição do termo **coreografia** (do grego *choreia*, "dança", e *graphein*, "escrita") se manifestou nos séculos XVII e XVIII como um sistema de sinais gráficos que representam os movimentos, associados com os métodos das escolas europeias que norteiam a ginástica até a atualidade. Percebemos que todas estas escolas utilizaram os movimentos naturais, formativos e criativos, de forma fluente, tomando como base a liberdade da expressão do movimento, o que oportunizou a ramificação destas possibilidades e gerou vários formatos para a prática da ginástica.

Entre tantas possibilidades de tipos e espaços para se praticar ginástica, as manifestações gímnicas que encontramos atualmente na sociedade contemporânea são inúmeras e, com o passar do tempo, foram surgindo novas práticas com estilos próprios. Souza (1997) apresenta uma classificação interessante das ginásticas, com

direcionamentos diversos e objetivos variados, contribuindo para a ampliação deste universo. Vejamos a classificação:

1. **Ginásticas de condicionamento:** têm como objetivo a manutenção e obtenção de condição física de atletas ou não atletas. Exemplos: ginástica localizada, hidroginástica, corridas e caminhadas, musculação, entre outros.

2. **Ginásticas fisioterápicas:** são as ginásticas para prevenção ou tratamento de doenças. Exemplos: ginástica postural, pilates livre e/ou clínico, ginástica para gestantes e ginástica laboral.

3. **Ginásticas de conscientização corporal:** são as que utilizam técnicas alternativas de ginástica suave. Exemplo: yoga.

4. **Ginásticas de demonstração:** são as ginásticas não competitivas, que têm como objetivo a interação social. Exemplo: ginástica para todos (GPT), que apresentaremos juntamente com as ginásticas de competição.

5. **Ginásticas de competição:** são aquelas mais conhecidas, modalidades esportivas que sempre podemos visualizar nas mídias falada e escrita. São estas que discutiremos na sequência.

As seis modalidades ginásticas da Federação Internacional de Ginásticas (FIG), em que cinco são competitivas, são: ginástica artística (GA), ginástica acrobática (GAC), ginástica aeróbica (GAE), ginástica rítmica (GR), ginástica trampolim (GTR) e ginástica para todos (GPT), que é a única modalidade de apresentação e ou demonstração. Todas estas ginásticas contemplam a composição coreográfica, que são chamadas de séries ou rotinas. As modalidades da FIG serão apresentadas nas nossas próximas unidades.

A coreografia se manifesta em sua totalidade na linguagem corporal representativa, demonstrando os sentimentos e as emoções em uma composição fundamentada em movimentos idealizados, partindo de uma ideia em que os movimentos naturais expressem o corpo em forma de arte, permitindo a liberdade e percepção dos indivíduos e seu coletivo. Assim sendo, a composição coreográfica pode tornar o impossível possível, o possível fácil, o fácil elegante e esteticamente satisfatório.

Nesse sentido, postula-se a ideia de que a mensagem expressa

pela coreografia é recebida e traduzida pelo espectador mediante o filtro da subjetividade que se caracteriza como forma individualizada de perceber o mundo, segundo a lógica do próprio sujeito.

Figura 1.5 | Ginástica para todos apresentada por crianças



Fonte: elaborado pelo autor.



Refleta

Atualmente, você consegue identificar, dentre os métodos que contribuíram para as ginásticas, os movimentos encontrados nos diferentes tipos de ginásticas?

Sem medo de errar

Após o estudo sobre a evolução e classificação das ginásticas, vamos retomar o caso dos alunos que deverão realizar uma pesquisa de campo nos espaços que desenvolvem as ginásticas. Eles perceberam que as ginásticas são desenvolvidas de várias formas, o que nos faz lembrar que a ginástica teve uma evolução diferente porque vem de escolas com métodos diferenciados, porém contribuem para esta evolução. Levando em conta toda esta contextualização, qual característica que nós encontramos hoje na Educação Física foi mais absorvida pela ginástica no Brasil?



Atenção

Para resolver esta situação-problema, você deverá lembrar-se de conceitos importantes que já foram abordados sobre as escolas e seus métodos que contribuíram para a evolução e classificação das modalidades ginásticas.

Entendemos que todas as escolas foram importantes para a evolução da ginástica, contribuindo com seus métodos para o surgimento de novas possibilidades de movimentos e de aparelhos

e estilos de prática. Assim sendo, podemos pontuar que os métodos estão presentes até hoje nas modalidades ginásticas, cada uma com sua importância e particularidade. São elas: o método da escola alemã, com seu caráter mais nacionalista, preparando os corpos para a defesa de sua pátria; a escola sueca, com seus métodos direcionados para a procura por um corpo saudável, com a prática da ginástica; e a escola francesa, com seu método com base em conhecimentos científicos que preconizam 7 formas de trabalho (jogos, flexionamentos, exercícios educativos, exercícios mímicos, aplicações, desportos individuais e desportos coletivos).

Avançando na prática

Aplicando os métodos das diferentes escolas

Descrição da situação-problema

Numa determinada universidade, alunos do curso de Educação Física do Bacharelado e da Licenciatura se reuniram em grupos para realizar uma atividade de estágio supervisionado ou prática de ensino da disciplina de Metodologia da Ginástica. Eles deverão elaborar uma sequência de movimentos de cada tipo de ginástica, de acordo com a classificação apresentada, e, também, levando em consideração o método das diferentes escolas que contribuíram para a evolução da ginástica. Sendo assim, antes de elaborar o trabalho, eles devem pesquisar quais as possibilidades de expressões do movimento de cada uma dessas ginásticas.



Lembre-se

O conhecimento teórico e prático associado à execução das ações eleva a habilidade da execução motora do movimento nos diferentes processos de criação de cada escola e em cada tipo de ginástica apresentado, o que facilita a elaboração coreográfica.

Resolução da situação-problema

As possibilidades de expressões do movimento de cada uma dessas escolas estudadas, por meio de estudos mais aprofundados do universo das ginásticas, seus movimentos e sua evolução, assim como os aspectos da execução dos movimentos naturais,

formativos e criativos, facilitam a construção e aplicabilidade, reduzindo a dificuldade. Isso possibilita, na escola alemã, exercícios calistênicos; na escola sueca, movimentos de correção postural; e na escola francesa, a utilização de jogos corporais, esportivos individuais e coletivos, dando trabalho de elaboração coreográfica.



Faça você mesmo

Com base no aprendizado da seção, organize um quadro explicativo sobre as características das escolas estudadas!

Faça valer a pena

1. Quais são as modalidades de ginásticas de competição?

a) Ginástica para todos, ginástica rítmica, ginástica aeróbica, ginástica trampolim, ginástica acrobática e, ginástica artística.

b) Ginástica rítmica, ginástica aeróbica, ginástica trampolim, ginástica acrobática e, ginástica artística.

c) Ginástica aeróbica, ginástica trampolim, ginástica acrobática e, ginástica artística.

d) Ginástica para todos, ginástica infantil, ginástica aeróbica fitness e ginástica trampolim.

e) Ginástica de solo com música.

2. Dentro do universo das ginásticas, a ginástica para todos (GPT) é a única de caráter não competitivo e, sim, de demonstração e ou apresentação. Assinale a alternativa correta que corresponde ao conceito de ginásticas de demonstração:

a) As apresentações/demonstrações podem ser de qualquer tipo de ginástica aliada à dança, ballet, folclore, dança moderna, exercícios com aparelhos, trampolim, jogos sociais, jogos esportivos, entre outros etc.

b) Somente a prática com qualquer tipo de aparelhos e ballet moderno e contemporâneo são válidos para as demonstrações.

- c) Somente ex- atleta, com resultados significativos na sua vida de atleta , podem praticar a GPT.
- d) A prática da GPT só é possível com os aparelhos da ginástica rítmica, que são: corda, arco, bola, maçãs e fita.
- e) A prática da ginástica laboral e medicinal com aparelhos é a única forma de apresentação, podendo ter música de qualquer ritmo.

3. Assinale a alternativa correta de acordo com o seguinte estudo de caso:

"O professor Paulo atua no sexto ano do Ensino Fundamental e tem dentro do seu plano de curso o conteúdo das ginásticas para o último bimestre do ano. P, porém ele não tem domínio total destas modalidades porque sempre trabalhou conteúdos de esportes coletivos com seus alunos"

Como resolver esta situação?

- a) O professor Paulo deve continuar trabalhando o que ele sabe, que são os esportes coletivos.
- b) Independentemente do seu conhecimento, ele é obrigado a aplicar este conteúdo.
- c) O professor Paulo deve adaptar seus conhecimentos e suas experiências anteriores ao conteúdo das ginásticas e, assim, planejar sua aula.
- d) A saída do professor é pedir para uma aluna que pratica GR aplicar as atividades.
- e) O professor não precisa ter especialidade na modalidade de ginástica para todos.

Seção 1.2

Fundamentos básicos da ginástica

Diálogo aberto

Olá, aluno. Seja bem-vindo à segunda seção de estudos deste livro didático!

A partir de agora você iniciará seus estudos sobre os fundamentos básicos das ginásticas. Aprenderá que estes fundamentos são norteados pelos movimentos naturais, formativos e criativos, associados aos elementos corporais, às expressões corporais e às suas linguagens de expressão.

Agora, vamos lembrar a situação próxima da realidade profissional que foi apresentada no “Convite ao estudo”, que visa aproximar os conteúdos teóricos com a prática profissional. No trabalho realizado, os alunos perceberam que praticamente em todos os espaços visitados havia coreografias de ginástica, realizadas de formas variadas, com utilização de aparelhos, com escolhas de músicas diferentes e a partir dos fundamentos básicos das ginásticas, dos movimentos naturais, formativos e criativos – tudo isso totalmente aliado à expressão e linguagem corporal presentes na elaboração de uma coreografia. Refletindo sobre esta situação, quais aspectos importantes podem ser levantados na presente pesquisa em relação a uma criação coreográfica?

Prontos para começar? Então vamos lá!

Não pode faltar

Fundamentos básicos da ginástica

Nesta seção, você aprenderá sobre os fundamentos básicos das ginásticas, que contemplam o que utilizamos no nosso cotidiano, pois eles se fundamentam na possibilidade de execução de movimentos

de uma forma aparentemente comum. Tornam-se fundamentos básicos a partir das especificidades de cada modalidade esportiva que veremos no decorrer de nossos estudos. Para isso, é bom que você leia atentamente o que está escrito. A disciplina de Metodologia do Ensino da Ginástica visa realizar e descrever de forma clara e resumida alguns dos conteúdos que podem ser abordados na aula de Educação Física, no desporto escolar ou nas aulas de formação técnica, sobre a modalidade de ginástica. Sendo assim, é importante ressaltar os aspectos constitutivos da ginástica:

- Habilidades motoras, planos e eixos, nomenclatura descritiva e técnicas gímnicas (andar, rastejar, rolar, correr, saltitar, equilibrar, saltar, girar e pular).
- Capacidades e habilidades básicas e suas variações.
- Aplicação dessas habilidades no contexto escolar e na vivência do tempo livre, englobando qualidades físicas básicas, tais como: velocidade, coordenação, flexibilidade, força e resistência.

Vejamos também que existem as possibilidades pedagógicas dos elementos ginásticos na Educação Física escolar, nas ginásticas com caráter formativo e educativo e de caráter competitivo, como já vimos anteriormente. As diferentes orientações da ginástica escolar atual e/ou técnica de especificidade associam o caráter educacional e interdisciplinar.

As ginásticas e seus fundamentos são caracterizados e divididos de forma a estimular o movimento com objetividade e de forma totalizadora. Os movimentos podem ser divididos e classificados das seguintes formas: movimentos naturais, formativos e criativos.

Os **movimentos naturais** são formas básicas de movimento, como: andar, correr, saltar, saltitar, girar, balancear. Envolvem também as formas geradoras de movimentos, como: molejar e impulsionar. Estão sujeitos a variações de formas, direção, trajetória, duração, intensidade, força, flexibilidade, coordenação, destreza e dinâmica.

Figura 1.6 | Movimentos naturais



Fonte: <<https://goo.gl/hCvTld>>. Acesso em: 6 maio 2016.



Assimile

Vamos reforçar a importância dos movimentos naturais que fornecem a base para todos os demais movimentos ginásticos?

Os **movimentos formativos** são os que possibilitam as movimentações mais coordenadas, que vão auxiliar o indivíduo na formação corporal, cognitiva e social, desenvolvendo a consciência corporal. Os seres humanos estão sempre em movimento, andando, correndo, saltando, saltitando, empurrando, puxando, agarrando e equilibrando. São movimentos estes que se tornam formativos a partir das suas repetições.

Vale lembrar que executamos os movimentos dos mais simples para os mais complexos. Portanto, os movimentos formativos são construídos de forma específica e tendem a ter uma execução de forma repetitiva, ou seja, realizar de forma mais simétrica e perfeita seu desenvolvimento.

Figura 1.7 | Movimentos formativos



Fonte: <<http://professor-educacao-fisica.f1cf.com.br/professor-educacao-fisica-20.html>>. Acesso em: 15 maio 2016.

Observe na Figura 1.7 um exemplo do movimento formativo. Perceba a execução do movimento em que todos realizarão como uma forma única de execução, ultrapassando a expressão livre do movimento natural.

Por fim, os **movimentos criativos** possibilitam o desenvolvimento da criatividade do aluno por meio da dança, da representação ou do canto, possibilitando que ele se expresse, liberando seu potencial, desvinculando-se dos modelos preestabelecidos, sendo espontâneo em sua expressão criadora.

Nessa totalidade, ainda podemos entender os movimentos e suas diversas formas de expressão de acordo com grau: forte e suave, amplo e curto, relaxado e contraído, circular e quadrado, solto e travado, para fora e para dentro, entre outros.

Figura 1.8 | Movimentos criativos



Fonte: <<https://goo.gl/1VPWmb>>. Acesso em: 15 maio 2016.



Pesquise mais

Os movimentos naturais, formativos e criativos, associados aos fundamentos básicos das ginásticas e a expressão corporal, podem ser melhor compreendidos em:

SANTOS, Eliana Virgínia N. dos; LOURENÇO, Marcia R. Anversani; GAIO, Roberta. **Composição coreográfica em ginástica rítmica**: do compreender ao fazer. v. 2. Jundiá: Fontoura, 2013.

Os movimentos podem ser classificados em locomotores e não locomotores. Vejamos os exemplos a seguir:

a) Locomotores

- **Andar:** diferentes direções, deslizar, cruzar, pular e passo de valsa.
- **Correr:** diferentes direções, elevações de joelho, elevação de calcanhares e corridas rápidas.
- **Saltitar:** galope, *skip*, 1º saltito, chassê, tesourinha, saltito em valsa.
- **Saltar:** há uma elevação do centro de gravidade por meio de impulsão dos membros inferiores, como: salto grupado, salto pulo, salto espacato, salto tesoura, salto corza, salto carpado e salto mortal (para frente, para trás, simples e duplo) entre outros.

b) Não locomotores

Os movimentos são realizados sem deslocamento, como: agachar, manipular, entre outros.

Os movimentos locomotores e não locomotores podem ser realizados de diferentes formas (como vimos anteriormente) e, também, em diferentes direções (para frente, para trás, lateralmente e em diagonal).

No que diz respeito às trajetórias, os movimentos são realizados em linha reta ou linha curva, e os sentidos dos movimentos são apenas dois: horário e anti-horário. Em relação ao nível ou plano, podem ser realizados em plano baixo (deitado, em decúbito ventral, dorsal ou lateral, e sentado), em plano médio (ajoelhado ou agachado) e em plano alto (em pé ou em fase de voo).

Ainda podemos destacar que, ao realizar diversos movimentos, nas diferentes direções, trajetórias e sentidos, além dos níveis (ou planos), organizamos coreografias, criando possibilidades de desenhos em diversos espaços (quadradas, palcos, etc.) entendidas como **formações**.

As formações podem ser abertas ou fechadas:

- **Abertas:** organização no espaço em que é possível entender aonde começa e termina cada desenho, ou seja, quem é o primeiro, quem é o último, quem está à frente

e assim por diante. Exemplos: intercaladas, fileiras, colunas, meia lua, "V", "T", diagonal, laço, serpentina, zigue-zague, entre outros.

- **Fechadas:** não há como identificar o início, meio e fim do desenho, ou seja, é um todo. Exemplos: círculos, quadrados, triângulo, oito, elipse, retângulo, dois círculos, dentre outros.

Dentro desse universo, é importante ressaltar que os movimentos efetuados de forma organizada serão os elementos corporais que vão posteriormente contemplar todas as modalidades de ginásticas e suas composições coreográficas, ou seja, os saltos, os equilíbrios e os elementos de rotação que são chamados de acrobáticos. Estes serão a base de sustentação para uma rica composição coreográfica. Podemos destacar, ainda, que esses elementos estarão associados à música.

Figura 1.9 | Movimentos expressivos (criativos)



Fonte: <<http://esporte.uol.com.br/album/outras-modalidades/2014/02/23/cerimonia-de-encerramento-de-sochi-2014.htm#fotoNav=4>>. Acesso em: 15 maio 2016.



Exemplificando

Os movimentos locomotores permitem o deslocamento em todas as variações, direções ou espaço, como, por exemplo, caminhar. Os movimentos não locomotores são aqueles executados no espaço, sem deslocamento, como, por exemplo, agachar.



Refleta

Você consegue identificar os movimentos e seus fundamentos básicos nas modalidades ginásticas que acompanharemos nos Jogos Olímpicos?

Sem medo de errar

Após o estudo sobre os fundamentos básicos das ginásticas, vamos retomar o caso dos alunos que realizaram uma pesquisa de campo nos locais que desenvolvem as ginásticas. Eles perceberam que praticamente em todos estes espaços havia coreografias de ginástica, algumas com utilização de aparelhos e com escolhas de músicas diferentes, mas sempre utilizando os fundamentos básicos dos movimentos aqui apresentados, ou seja, movimentos naturais, formativos e criativos; tudo isso totalmente aliado à expressão e linguagem corporal para elaboração de uma coreografia. Refletindo sobre esta situação, quais aspectos importantes podem ser levantados na presente pesquisa em relação a uma criação coreográfica?



Atenção

Para resolver a situação-problema, você deverá lembrar-se da importância dos fundamentos básicos das ginásticas, que são as diversas possibilidades de movimentar-se no que diz respeito a tipo, direção, trajetória, nível ou plano e, ainda, as diferentes formações.

Os aspectos importantes que os alunos devem pesquisar em relação a uma criação coreográfica são: a presença dos elementos corporais, a escolha da música, a diversidade na utilização de formações e a presença dos movimentos locomotores e não locomotores.

Avançando na prática

Explorando a existência das possíveis similaridades dos fundamentos básicos das ginásticas

Descrição da situação-problema

Numa determinada universidade, alunos do curso de Educação Física do Bacharelado e da Licenciatura assistiram a vários filmes de apresentações de modalidades ginásticas e depois se organizaram em grupos para realizar uma atividade. Cada grupo teria uma atividade diferente. Os alunos do primeiro grupo deveriam identificar de forma geral todas as possibilidades de expressões corporais e suas linguagens, tais como alegria, tristeza e raiva (movimentos criativos)

visualizadas nos vídeos. Já o segundo grupo deveria identificar as formas básicas de locomoção (movimentos naturais), juntamente com o acompanhamento musical das apresentações assistidas. E, por fim, o terceiro grupo deveria pontuar os movimentos formativos presentes nas coreografias vistas nos vídeos. Após o levantamento, eles devem apresentar de forma prática os fundamentos e movimentos que observaram e discutir entre os grupos quais são os movimentos que mais aparecem nas composições coreográficas e se realmente há presença de similaridade destes conteúdos na sua composição.



Lembre-se

O conhecimento teórico e prático associado à execução das ações eleva a habilidade da execução motora do movimento e sua fundamentação, facilitando a elaboração coreográfica.

Resolução da situação-problema

Analisar as possibilidades de expressões do movimento e sua linguagem, por meio de estudos mais aprofundados do universo das ginásticas, bem como os aspectos da execução dos movimentos naturais, formativos e criativos, facilita a construção e a aplicabilidade na criação e elaboração de composições coreográficas esportivas, individuais e coletivas.



Faça você mesmo

Com base no aprendizado adquirido neste estudo, desenvolva uma atividade prática, criando pequenas sequências de manifestação dos movimentos locomotores e não locomotores de forma expressiva (movimentos criativos). Não se esqueça de utilizar as diversas possibilidades destes movimentos!

Faça valer a pena

1. Quais destes movimentos pertencem à classe dos movimentos locomotores?
 - a) Agachar, correr e saltitar.
 - b) Abaixar, alongar e inclinar.

- c) Andar, correr e saltitar.
- d) Lançar a bola, quicar a bola e bater peteca.
- e) Quicar bola, rolar e empurrar.

2. Utilizamos as formas básicas de locomoção para diversas atividades no nosso dia a dia. Assinale a alternativa com as formas básicas de locomoção:

- a) Andar, correr, saltar e saltitar.
- b) Agilidade, flexibilidade e velocidade.
- c) Facilitação flexibilidade, velocidade e agachamento.
- d) Falar, correr, gritar e gesticular.
- e) Molejar, empurrar e saltitar.

3. Como é possível classificar e dividir os movimentos?

- a) Movimentos naturais, cognitivos e associativos.
- b) Movimentos rápidos, curvilíneos e antagonistas.
- c) Movimentos artísticos, culturais e sociais.
- d) Movimentos naturais, formativos e criativos.
- e) Movimentos associativos, criativos e expressivos.

Seção 1.3

Composição coreográfica em ginásticas

Diálogo aberto

Olá, aluno. Seja bem-vindo à terceira seção de estudos deste livro didático!

A partir de agora você iniciará seus estudos sobre composição coreográfica em ginásticas. Nas seções anteriores, estudamos a evolução e as escolas europeias e, na sequência, evidenciamos a importância dos movimentos naturais, formativos e criativos, identificando nas coreografias ginásticas os tipos de movimentos, as direções, as trajetórias, o sentido do movimento, os planos ou níveis e, ainda, compreendemos o que são formações nos contextos coreográficos.

Vamos relembrar a situação próxima da realidade em que os alunos do curso de Educação Física realizaram a tarefa de visitar locais que desenvolvem algum tipo de atividade gímnica e descobriram uma infinidade de possibilidades de ginásticas, inclusive muitas com características em comum, como, por exemplo, as coreografias praticadas com ou sem fins competitivos, mas com a tríade: movimentos corporais (todos os tipos), música (acompanhamento musical variado) e aparelhos (fixos ou portáteis). Já sabemos tudo sobre os movimentos, então o desafio agora é estudar o acompanhamento musical e os tipos de aparelhos.

Vamos manter o foco da observação de dois itens: música e materiais. Será feita uma análise das diferenças e aproximações relacionadas à utilização de músicas e materiais nos espaços visitados.

Não pode faltar

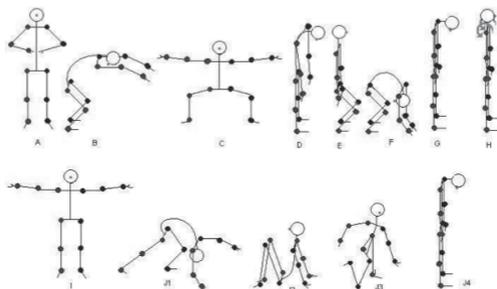
Composição coreográfica em ginásticas

Para criar uma composição coreográfica, podemos utilizar ferramentas que facilitam o processo de elaboração e podem auxiliar

na transcendência da pura execução de uma sequência de exercícios. Dentre estas ferramentas estão a música e os materiais de manuseio ou apoio.

A associação da linguagem corporal aliada à música, aos aparelhos e aos temas, ou seja, nos espaços de liberdade em que podemos propiciar a criação, busca um equilíbrio entre os elementos do corpo, a expressividade e a música, que deve ter uma relação com idade, características, estilos e princípios de organização, com passos rítmicos cadenciados, pois cada composição pode ser entendida como um miniespectáculo. A montagem da composição também leva em consideração a importância da estética corporal, dos movimentos com efeitos táticos e folclóricos.

Figura 1.10 | Processo de criação coreográfica



Fonte: < <https://goo.gl/XK3TME> >. Acesso em: 22 maio 2016.

Acompanhamento musical

O acompanhamento musical pode ser o grande motivador para a construção de uma coreografia. Na escola e em outros espaços, utilizamos músicas que são conhecidas por crianças e adolescentes ou, ainda, músicas que marcaram época quando atuamos com adultos. O acompanhamento não necessariamente precisa ser uma música tradicional, podemos abusar das percussões rítmicas, dos ritmos étnicos e especialmente das músicas folclóricas nacionais e internacionais. Os temas de filme também são interessantes para utilizar, particularmente, músicas de clássicos infantis com as crianças.

A escolha da música é certamente o início para se pensar na construção de uma composição coreográfica. A partir do ritmo e das próprias letras é possível dar vida aos movimentos naturais, formativos e criativos. A música está sempre associada a uma imagem

no pensamento de cada integrante, ou seja, dos nossos alunos na Educação Infantil, nas aulas de dança nas academias, nos grupos de idosos na igreja e, claro, em nossos pensamentos também. Estas imagens próprias nos auxiliarão na construção da coreografia, pois geram uma ideia guia que colabora na fluência da criação dos movimentos, nas entonações rítmicas e nas variações de dinâmica para saber quando inserir um movimento estático ou explosivo, como um salto, por exemplo, e, ainda, os movimentos mais suaves e os mais fortes.

Quando você utiliza a música adequadamente, ou seja, movimentos em harmonia com o tempo, o ritmo e os acentos fortes e fracos da música, não corre o risco de criar uma coreografia com o que o que chamamos de "música de fundo". O acompanhamento musical é que vai dar o tom da expressividade corporal aos movimentos, causando possíveis sensações emocionais em quem pratica e, também, em quem assiste, nos palcos, nas quadras, nos festivais de ginástica, nas festas da escola, entre outros.

Para que isso aconteça é importante dominar alguns conhecimentos, como: tempo, valores e frases musicais, sem confundir dinâmica com tempo:

1. Frase musical: são oito segundos para toda e qualquer frase musical de qualquer ritmo. Por isso os profissionais de ginástica e dança estão sempre contando de 1 a 8.

2. Compassos musicais: no entendimento da musicalidade, temos as divisões e subdivisões chamadas de "compassos musicais". Os compassos podem ser: binário, ternário e quaternário; são as divisões dentro da contagem referente à frase musical. Por exemplo, você pode contar 1 e 2; 3 e 4; 5 e 6; 7 e 8 (binário) ou 1, 2, 3 e 4; 5, 6, 7 e 8 (quaternário) ou ainda 1, 2, 3; 1, 2, 3; 1, 2, 3 (ternário, é o passo de valsa).



Refleta

Pode-se afirmar que qualquer tipo de música pode ser utilizado para todos os movimentos e as formas possíveis de expressão humana? São as escolhas musicais que fundamentam a construção coreográfica em ginásticas?

Partindo dos movimentos naturais, formativos e criativos, adotando toda e qualquer expressão humana aliada ao entendimento da musicalidade e suas divisões de compassos, bem como sua contagem referente à frase musical, unindo aos conhecimentos da seção anterior, que são os planos ou níveis que o corpo humano pode adotar, os sentidos do movimento, as direções e a organização no espaço, chegaremos a uma coreografia interessante, proporcionando emoções diversas aos espectadores e, principalmente, a quem está realizando a coreografia gímnica.

Figura 1.11 | Composição coreográfica



Fonte: < <https://goo.gl/BUh8Ck>>. Acesso em: 22 maio 2016.

A composição coreográfica transcende as possibilidades nos processos de criação em que a associação da linguagem corporal está aliada à música, aparelhos, temas, entre outros. Não podemos desassociar a importância do corpo, que se expressa em diálogo para com o mundo, pois o corpo é mais do que um conjunto de músculos, ossos e articulações. Nele está a própria cultura de um povo, escrita por meio de signos sociais. "Atuar no corpo implica atuar na sociedade que dá referências a esse corpo" (DAÓLIO, 1995, p. 67), pensando sempre que cada corpo expressa a história acumulada de uma sociedade que nele marca seus valores, suas crenças e seus sentimentos, base da vida social. Por isso encontramos coreografias tão interessantes sobre temas diversificados, como a foto da figura a seguir.

Figura 1.12 | Composição coreográfica em ginásticas



Fonte: < <https://goo.gl/SZfvH8> >. Acesso em: 22 maio 2016.



Assimile

As divisões e classificações dos fundamentos básicos das ginásticas apresentadas na seção anterior são as ferramentas essenciais para todo processo de criação de composições coreográficas em ginásticas.

Agora que já aprendemos tudo sobre a música e sabemos os componentes das coreografias, vamos estudar sobre as possibilidades de inserir materiais diversos nessa composição.

Aparelhos e materiais diversos

Muitas são as possibilidades para utilizar materiais que auxiliarão na construção das coreografias e, inclusive, as deixarão mais atraentes e divertidas para quem realiza e assiste. As possibilidades de atividades gímnicas se consolidaram com o passar do tempo, provocando um aumento de procura para práticas diferenciadas, proporcionando encontrarmos uma variedade de materiais de apoio, como, por exemplo, os aparelhos de Pilates. Para as coreografias não são utilizados estes tipos de aparelhos, porém temos a possibilidade de fazer uso de aparelhos de grande ou pequeno porte/portáteis, de sobrecarga e adaptados ou alternativos. Veja a seguir:

a) **Materiais de grande porte:** são os materiais que utilizaremos como apoio para os movimentos, mas que colaboram com a beleza estética da coreografia, pois possibilitam a realização de elementos diferenciados. Vejamos alguns exemplos:

- Trampolim acrobático.
- Trave de equilíbrio.
- Rodas ginásticas.
- Barras paralelas.
- Argolas.
- Colchões gordos.
- Bancos suecos.
- Pau de fitas.
- Trapézios.

b) **Materiais de pequeno porte ou aparelhos portáteis:** são os que podemos manusear, mais utilizados nas coreografias de ginástica e obrigatórios nas competições de ginástica rítmica. Nas coreografias infantis é interessante o uso de aparelhos coloridos e de fácil manuseio, como as ráfias (pom-pom). Já para jovens e adultos a variedade é imensa. Vejamos alguns exemplos:

- Corda, arco, bola, maçãs e fita.
- Bandeirolas, faixas, lenços e ráfias.
- Bastões, triângulos e berimbau.
- Sombrinhas.

c) **Materiais ou aparelhos de sobrecarga:** são muito utilizados nas academias para as aulas de ginástica em geral, como os halteres, as bicicletas ergométricas, aparelhos de musculação (supino, *legpress*, etc.), colchonetes, entre outros.

d) **Aparelhos adaptados ou alternativos:** provenientes da natureza ou da fabricação humana, como, por exemplo, cascas de cocos ou, ainda, garrafas descartáveis, respectivamente.



Exemplificando

A escolha de todos os elementos (música, tema, aparelhos, organização, estética corporal, efeitos táticos e apoteóticos) são os conceitos básicos para a realização da composição coreográfica em ginásticas.

Assim, entendemos que a composição coreográfica é um conjunto de todas as possíveis formas de expressão, sentimentos e emoções, resgatando todas as possibilidades de atuação ginástica, ligadas à trilogia corpo/música/aparelho.



Pesquise mais

Para maior compreensão deste conteúdo, pesquise mais em:

SANTOS, Eliana Virgínia N. dos; LOURENÇO, M.R.A.; GAIO, Roberta.

Composição coreográfica em ginástica rítmica: do compreender ao fazer. Jundiaí: Fontoura, 2010.

Figura 1.13 | Composição coreográfica na ginástica rítmica



Fonte: < <https://goo.gl/jqF6WL> >. Acesso em: 22 maio 2016.

Sem medo de errar

Após o estudo sobre a composição coreográfica em ginásticas, vamos retomar o caso dos alunos que realizaram pesquisa em espaços variados para a prática da ginástica e perceber que eles encontraram formatos coreográficos diferenciados, no que diz respeito à música e aos materiais de apoio ou manuseio, isso nas academias, escolas, entre outros. Contudo, nos perguntamos: será que há diferenças e aproximações relacionadas à utilização de músicas e materiais nos espaços visitados?



Atenção

A prática das vivências de elaboração de coreografias possibilita uma maior identificação dos elementos que podem interferir no processo de criação das composições coreográficas em ginásticas.

Por fim, como são muitas as possibilidades de intervenção em se tratando da ginástica, nas quais as aulas podem ocorrer em pequenos ou grandes grupos, ou, ainda, em duplas ou individualmente, há que se considerar o espaço físico (interno ou ao ar livre), a quantidade e a qualidade de materiais necessários e disponíveis, no caso de contexto esportivo – se há a necessidade de materiais oficiais ou alternativos e/ou adaptados, podendo ser estes naturais ou construídos para o objetivo da atividade. Em relação à música, a diferenciação está na faixa etária de desempenho da atividade gímnica e a aproximação está nas músicas que tocam insistentemente em todos os lugares, que são familiares aos alunos.

Avançando na prática

Aplicando os conceitos básicos para composições coreográficas em ginásticas

Descrição da situação-problema

Alunos do curso de Educação Física de Bacharelado e Licenciatura se reuniram em grupos para realizar uma atividade de prática de ensino da disciplina de Metodologia da Ginástica. Após escolher um local (escola, clube, academia), eles deverão vivenciar nestes espaços a elaboração de uma coreografia simples com crianças ou adolescentes, envolvendo escolha musical e utilização de um material, podendo ser de pequeno ou médio porte, além de todos os quesitos já estudados em outras aulas. Sendo assim, antes de elaborar o trabalho, eles devem pesquisar qual o estilo da música, de acordo com a idade dos indivíduos que participarão da coreografia, e qual material interessa a eles.



Lembre-se

O conhecimento teórico e prático associado à execução das ações eleva a habilidade da execução dos processos de criação, o que facilita a elaboração coreográfica.

Resolução da situação-problema

As possibilidades de expressões do movimento por meios de estudos mais aprofundados do universo das ginásticas, seus movimentos e evolução, assim como os aspectos da execução dos movimentos naturais, formativos e criativos, facilitam a construção e aplicabilidade, reduzindo a dificuldade e possibilitando, por exemplo, associar todas as possibilidades de movimentos aliados à expressão corporal, sua linguagem, utilização de aparelhos, podendo ser nas escolas, nos clubes ou nas associações aonde já se desenvolvem trabalhos de montagem de coreografias, podendo ser individual, em duplas, trios, quartetos e, inclusive, grandes grupos.



Faça você mesmo

Com base no que foi estudado, desenvolva uma atividade prática em que sejam manifestados, em sequência, os movimentos de forma expressiva, seguindo a música escolhida. Depois, acrescente um material de pequeno porte e insira os movimentos com os objetos na sequência já elaborada. Sugestão: Música – New York; Aparelho – bastão.

Faça valer a pena

1. A expressão corporal deve ser entendida em seus múltiplos significados e sentidos: saber se é e sentir-se como se é; preservar a própria plenitude corporal; comunicar-se consigo mesmo e com os outros; e aceitar-se corporalmente como uma atitude sensível e criativa.

Em uma coreografia podemos pontuar um só momento de expressão corporal?

a) Não, pois a expressão corporal não é dança nem ginástica, mas, sim, movimentos do corpo ao ritmo de uma música. Expressar é estar em diálogo com você e com o mundo durante toda a coreografia.

b) Não, pois a expressão corporal se caracteriza somente pela linguagem verbal.

c) Sim, pois a expressão corporal não é necessária o tempo todo da coreografia.

d) Sim, pois a expressão corporal se caracteriza pela expressão facial apenas.

e) Sim, pois os sentimentos e as emoções não precisam caminhar junto ao manejo dos aparelhos e o ritmo da música.

2. A música está organizada em diferentes ritmos e harmonia. Há acentos fortes e fracos que surgem a partir do desenrolar das frases musicais. Cada frase musical tem um determinado tempo que pode ser marcado pelos compassos dos acentos.

Escolha a alternativa que apresenta o tempo correto de uma frase musical e seus possíveis compassos:

a) Uma frase musical tem a duração de oito tempos, ou 16 segundos, podendo ser organizada em compassos: binário, ternário e quaternário.

b) Uma frase musical tem a duração de 16 tempos ou segundos, podendo ser organizada em compassos: binário, ternário e quaternário.

c) Uma frase musical tem a duração de quatro a oito tempos ou segundos, podendo ser organizada em compassos: binário, ternário e quaternário.

d) Uma frase musical tem a duração de oito tempos ou segundos, podendo ser organizada em compassos: binário, ternário e quaternário.

e) Cada frase musical tem uma duração, podendo ser organizada em compassos: binário, ternário e quaternário.

3. Entendemos que a música é subdividida por seus compassos e estes caracterizam-se por contagem numérica, respeitando a frase musical. Assinale a alternativa correta no que diz respeito aos tipos de compassos estudados:

- a) Compassos unitário, binário, terciário e quaternário.
- b) Compassos primário, binário, terciário.
- c) Compassos binário, ternário e rítmico.
- d) Compassos binário, ternário e quaternário.
- e) Compassos são associados somente ao binário e ternário.

Seção 1.4

Processo de criação em composições coreográficas

Diálogo aberto

Olá, aluno. Seja bem-vindo à quarta seção de estudos deste livro didático!

A partir de agora, você iniciará seus estudos sobre processo de criação em composições coreográficas. É importante ressaltar que, após o aprendizado das seções anteriores, estaremos engajados para ter liberdade de criação no processo de composição, pois as presentes orientações já aprendidas nos darão condições palpáveis e relevantes para compormos nas perspectivas das modalidades ginásticas.

Nesta seção, poderemos ampliar as técnicas dos movimentos aprendidos até agora para transpor o processo de criação coreográfica em ginásticas, pois utilizaremos as questões vistas anteriormente já fundamentadas, apropriando-nos destas para embasar todo o processo de criação, destacando os elementos corporais, a música, a utilização dos aparelhos, o ritmo, os espaços de liberdade que desencadeiam dentro do processo e o que de mais inovador e criativo podemos realizar nas composições. Tudo isso sem deixar de associar a unidade da composição, dando à coreografia a ideia de início, meio e fim, como se estivéssemos assistindo a um miniespectáculo.

Portanto, devemos nos lembrar das orientações gerais e das especificidades de cada modalidade e transcender as possibilidades de criação, elaboração e inovação, estimulando a compreensão das composições e o entendimento do processo de criação em ginásticas, expondo a beleza da coreografia nas modalidades ginásticas e toda sua plasticidade e execução. Nesta fase do processo de criação temos que entender que existem os códigos de pontuação da FIG, pois os mesmos regulamentam

todas as modalidades ginásticas de competição, inserindo regras e normatizações para o processo de criação coreográfica dentre os espaços de obrigatoriedades e liberdades.

Retomando nossa situação próxima da realidade, após finalizarem as visitas e as pesquisas nos locais de práticas de ginástica, os alunos se reuniram em grupos novamente e conseguiram discutir todas as possibilidades encontradas, fazendo apontamentos a respeito do universo das ginásticas. Aliaram aos conhecimentos estudados nas seções anteriores na composição da coreografia, escolheram a música e os materiais e agora consolidam o conhecimento, finalizando com um festival aberto de ginástica. Quais coreografias, estilos, idades, materiais e modalidades estarão presentes neste festival?

Não pode faltar

A partir de agora, apresentaremos e contextualizaremos a composição coreográfica, ou seja, a coreografia! Esta deve, a princípio, partir da escolha da música que irá gerar uma ideia guia. Em seguida, será composta pela escolha dos elementos corporais que devem ser os mais adequados ao estilo da música e à vivência corporal dos praticantes. Por fim, deve relacionar qual será o material utilizado, podendo ser um material coletivo (todos em torno ou sobre um mesmo aparelho) ou individual (um aparelho para cada integrante).

A criatividade nas variedades das escolhas dos elementos corporais e sua integração com os aparelhos, a expressão facial e corporal, de acordo com o acompanhamento musical, vai colaborar com uma apresentação final lógica de começo, meio e fim.

Figura 1.14 | Elaboração e criação coreográfica



Fonte: <<http://www.istockphoto.com/br/foto/the-young-beautiful-ballerina-dancer-jumping-on-a-gray-backgroundgm507746896-84878007?st=ae068cc>> e <<http://www.istockphoto.com/br/foto/the-group-of-modern-ballet-dancersgm509288372-85687471?st=4fc507a>>. Acesso em: 22 maio 2016.

Exigências para as coreografias nas modalidades competitivas

Vamos entender a diferença entre as coreografias de competição e as coreografias que encontramos nos mais variados espaços, como já exemplificado em seções anteriores: na escola com alunos da Educação Infantil, Ensino Fundamental e Médio, nas aulas de dança nas academias, nos grupos de idosos, nos clubes, nos programas de lazer em hotéis e condomínios, entre tantas outras possibilidades.

Muitos são os órgãos responsáveis pelas organizações esportivas nacionais e internacionais. Existe o Comitê Olímpico Internacional (COI) e o Comitê Olímpico do Brasil (COB), que cuidam de todas as modalidades coletivas (exemplo, voleibol, basquetebol, etc.) e individuais (exemplo, tênis, atletismo, ginásticas, etc.) e as entidades específicas das ginásticas. A Federação Internacional de Ginásticas (FIG) é o órgão que rege as regras das ginásticas de competição e a cada quatro anos, ou seja, cada ciclo olímpico, edita um código de pontuação com as exigências para cada modalidade. As demais entidades pelo mundo todo seguem as mesmas especificações. Além disso, a Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) é a responsável pelas ginásticas de competição no Brasil e em cada estado brasileiro há uma Federação Estadual que, conseqüentemente, organiza as competições nas suas regiões. Vamos conhecer um pouquinho das entidades.

a) Comitê Olímpico Internacional (COI)

Tem a sede em Lausanne (Suíça) e seu presidente, desde 2013, é Thomas Bach (alemão). O COI é o órgão organizador dos Jogos Olímpicos de inverno e de verão.



Pesquise mais

Para saber mais sobre o Comitê Olímpico Internacional, acesse: <http://www.olympic.org>. Acesso em: 1º jun. 2016.

Figura 1.15 | Comitê Olímpico Internacional



INTERNATIONAL
OLYMPIC
COMMITTEE

Fonte: <http://www.olympic.org>. Acesso em: 1 jun. 2016.

b) Federação Internacional de Ginástica (FIG)

Com sede em Lausanne (Suíça), a FIG tem como presidente o italiano Bruno Grandi, desde 1997, e foi fundada em 1881. Possui 141 federações nacionais filiadas e mais as uniões continentais: União Europeia de Ginástica (UEG), União Asiática de Ginástica (AGU), União Africana de Ginástica (UAG), Oceania (OCE) e a União Panamericana de Ginástica, internacionalmente conhecida como PAGU, que para nós no Brasil é UPAG.

A FIG é responsável por organizar os eventos mundiais de todas as modalidades gímnicas, ou seja, os campeonatos mundiais, as etapas das copas do mundo e os campeonatos que acontecem dentro de eventos maiores como Jogos Olímpicos, World Games, Universidades e Olimpíadas da Juventude.



Pesquise mais

Para saber mais sobre a Federação Internacional de Ginástica, acesse: <<http://www.fig-gymnastics.com>>. Acesso em: 1 jun. 2016.

Figura 1.16 | Federação Internacional de Ginástica



Fonte: <<https://goo.gl/4sWs9l>>. Acesso em: 1 jun. 2016

c) Comitê Olímpico do Brasil (COB)

A sede do COB fica no Rio de Janeiro, cidade dos Jogos Olímpicos de 2016, e seu presidente se chama Arthur Nuzmann. Ele exerce esse cargo desde 1995. O órgão tem 30 confederações nacionais de diversas modalidades filiadas, entre elas a Confederação Brasileira de Ginástica.



Pesquise mais

Para saber mais sobre o Comitê Olímpico Brasileiro, acesse: <<http://www.cob.org.br>>. Acesso em: 1 jun. 2016.

Figura 1.17 | Comitê Olímpico Brasileiro



Fonte: <<http://www.cob.org.br>>. Acesso em: 1 jun. 2016.

d) Confederação Brasileira de Ginástica (CBG)

A sede da CBG é em Aracaju/SE e sua presidente é Maria Luciene Cacho Resende, desde 2009. Fundada em 1978, é filiada da FIG e da UPAG e tem abrangência nacional e regional, atendendo a todas as modalidades da ginástica, em todos os níveis e possibilidades, como a ginástica escolar, universitária e de clube, realizadas por meio das federações filiadas. Em todo o país são 24 federações estaduais cadastradas na entidade.



Pesquise mais

Para saber mais sobre a Confederação Brasileira de Ginástica, acesse: <<http://www.cbginastica.com.br>>. Acesso em: 1 jun. 2016.

Figura 1.18 | Confederação Brasileira de Ginástica



Fonte: <<https://goo.gl/obu05W>>. Acesso em: 1 jun. 2016.

Há uma estimativa de que cerca de 50 milhões de ginastas amadores, em sua maioria mulheres, estão praticando alguma modalidade ginástica em algum espaço de prática. A FIG acredita que o grande número de pessoas que praticam a ginástica para todos (GPT) é a base de uma pirâmide que tem no seu topo os ginastas de competição.

Voltando às regras para as composições das ginásticas de competição, entendemos que o código de pontuação da FIG é bastante exigente mediante as suas obrigatoriedades no processo de criação da composição das modalidades diversas. Basicamente, as necessidades são as seguintes:

- **Ginástica rítmica:** música / elementos corporais / aparelhos portáteis / individual / conjunto.
- **Ginástica artística feminina:** música / elementos corporais / acrobacias / aparelhos fixos / individual.
- **Ginástica artística masculina:** elementos corporais / acrobacias / aparelhos fixos / individual.
- **Ginástica aeróbica:** música / elementos corporais / individual / dupla / trio / grupos.
- **Ginástica acrobática:** música / elementos corporais / acrobacias / dupla / trio / grupo.
- **Ginástica de trampolim:** acrobacias / aparelhos fixos / individual / dupla.



Assimile

As ginásticas de caráter competitivo ou demonstrativo estão associadas ao que podemos chamar de trilogia, que é música-corpo-aparelho.

Para as coreografias de competição, a exigência de utilização de espaço, coerência entre o estilo da música e os movimentos escolhidos, direção/sentido/planos ou níveis destes movimentos, é extremamente criteriosa. Para cada regra não cumprida há uma penalidade, ou seja, cada composição coreográfica mal organizada o(a) ginasta ou grupo perde nota. No caso dos grupos/conjuntos ainda devemos considerar as questões das formações abertas e fechadas. Outra particularidade é que uma coreografia de competição mal executada, ou seja, com erros (exemplo, cair na acrobacia, deixar cair um aparelho das mãos, etc.) também perde nota, por isso um atleta tem que treinar sua coreografia exaustivamente.

Sabemos que a maioria das pessoas não pratica ginástica para

competir, então é muito importante que saibamos identificar que tipo de coreografia podemos criar para os atletas e para os não atletas. O quadro a seguir nos ajudará a compreender esta diferença:

Quadro 1.1 | Diferenças e similaridades entre as ginásticas de demonstração e competição

GINÁSTICA DE DEMONSTRAÇÃO	GINÁSTICA DE COMPETIÇÃO
Acompanhamento musical livre.	Acompanhamento musical segue as regras.
Número de envolvidos em uma coreografia é ilimitado.	xIndividual, duplas, trios e pequenos grupos.
Movimentos corporais livres de acordo com a capacidade de cada integrante ou do grupo como um todo (movimentos básicos).	Elementos corporais e acrobacias de difícil execução / talento esportivo / movimentos arrojados que necessitam de preparação física, nutricional e psicológica.
Pode ser executada por integrantes de qualquer idade, sexo ou condição física.	Dividida por categorias de idades, sexo e tipo de modalidade.
Materiais/aparelhos alternativos e adaptados à realidade do grupo e de fácil acesso financeiro.	Materiais oficiais, sofisticados e de difícil acesso financeiro.
Figurinos livres de acordo com a faixa etária e ideia guia da coreografia.	Indumentária predefinida para cada modalidade (<i>collants</i> e macacões).

Movimentos naturais, formativos e criativos.
Variações na utilização dos movimentos: direção, sentido e níveis ou planos.
Formações abertas e fechadas.
Expressão corporal e facial.
Criatividade.

Fonte: elaborado pelo autor.



Refleta

Pode-se afirmar que os movimentos e todas as formas possíveis de expressão humana fundamentam a construção coreográfica em ginásticas, sendo as modalidades competitivas ou de apresentação?

Imprescindível, portanto, é pensar sobre o corpo, os movimentos, os gestos, os comportamentos, assim como o esporte, a ginástica, a dança e as demais práticas corporais, como manifestações culturais expressivas e linguagens participantes da vida social, na construção de saberes, valores, ações, sentidos e significados, comportamentos e relações humanas. Ao lidar com a cultura corporal na escola, a Educação Física deve explorar tudo aquilo que se refere ao corpo humano, ao seu movimento e às práticas corporais ou, mais especificamente, às linguagens corporais e seus objetivos, para a contemplação clara e objetiva de processo de criação em coreografias de ginásticas em geral e nas modalidades da FIG aqui ressaltadas.



Exemplificando

Para compor qualquer coreografia gímnica, é imprescindível pensar em conceitos básicos acerca dos elementos corporais, música que gera o tema (ideia guia), aparelhos, organização, estética corporal e efeitos táticos e apoteóticos, independentemente se as coreografias serão julgadas por uma banca de arbitragem. O mais importante é criar uma coreografia que satisfaça os integrantes do grupo e possibilite um bom espetáculo para quem assiste, que pode ser: os pais, os professores da escola, os demais companheiros, entre outros.



Pesquise mais

Para maior compreensão deste conteúdo, pesquise mais em:

SANTOS, Eliana Virginia N. dos; LOURENÇO, Marcia R. Anversani; GAIO, Roberta. **Composição coreográfica em ginástica rítmica**: do compreender ao fazer. Jundiá: Fontoura, 2010.

Sem medo de errar

Após o estudo sobre o processo de criação em composições coreográficas e todas as demais seções da nossa unidade, vamos retomar o caso dos alunos que realizaram sua pesquisa de campo nos espaços que desenvolvem as ginásticas. Além de perceber que as ginásticas são desenvolvidas de várias formas, que tiveram evoluções diferentes porque vêm de escolas com métodos diferenciados, e entender a classificação das mesmas, eles presenciaram formas coreográficas diversas. Portanto, pergunta-se: existe uma regra específica para criar coreografias de ginástica?



Atenção

Para resolver a situação-problema, o quadro apresentado nesta seção vai te auxiliar a pensar na diversidade possível quando se trata de composições coreográficas em ginástica.

As regras para a construção da coreografia são basicamente as mesmas. Devemos escolher os elementos corporais, procurar uma música que irá gerar a ideia guia – que deve ser de acordo com a idade dos integrantes –, buscar os materiais indicados para os mesmos e pensar na organização, nas questões de estética e nos possíveis efeitos coreográficos para agradar quem realiza e quem assiste. Para

as coreografias de demonstração nas escolas e demais espaços da prática democrática de atividades ginásticas, estas informações bastam. Para as coreografias de competição, devemos acrescentar apenas as regras dos códigos de pontuação oficiais.

Avançando na prática

Processo de criação em composições coreográficas

Descrição da situação-problema

Uma vez conhecido e estudado todo o processo de criação das coreografias, o desafio é consolidar este conhecimento organizando um festival aberto de ginástica. Sendo assim, os alunos devem organizar um festival de ginástica, com a presença de escolas, clubes e associações que tragam coreografias diversas e criativas com músicas diferenciadas, materiais alternativos, integrantes de todas as idades, inclusive os próprios acadêmicos da universidade da turma que está cursando a disciplina de Metodologia do Ensino da Ginástica e das demais turmas do curso de Educação Física.



Lembre-se

No festival organizado pela turma, todos os estilos coreográficos devem ser aceitos, independentemente da idade e do local em que se desenvolve a prática!

Resolução da situação-problema

Os alunos devem se separar em grupos e dividir as funções da organização do festival: 1) convidar as entidades para participar; 2) convidar as demais turmas do curso na universidade; 3) organizar e decorar o espaço físico; 4) organizar a ordem de entrada das entidades; 5) dividir-se nas atividades no momento das apresentações (mestre de cerimônias, operador de som, organizador da entrada e saída dos grupos). Depois disso, é só acompanhar as apresentações e perceber que há possibilidades de práticas gímnicas para todos.



Faça você mesmo

Una seu grupo e crie uma coreografia de ginástica com seus colegas de turma para apresentar no festival. Sejam criativos e sigam os caminhos descobertos e assimilados na unidade em questão.

Faça valer a pena

1. Qual a importância dos códigos de pontuação para a composição da criação coreográfica?

a) Para criar uma composição coreográfica que contenha as exigências de cada modalidade e, assim, não correr o risco de perder nota.

b) Para criar uma coreografia não é necessário obedecer à normatização dos códigos de pontuação.

c) Para criar uma coreografia, a música não tem influência sobre os códigos de pontuação.

d) Os códigos de pontuação não contemplam as normatizações das modalidades ginásticas.

e) Expor a beleza da coreografia nas modalidades ginásticas e toda sua plasticidade de beleza e execução das presentes composições.

2. O que deve ser valorizado para sustentar o processo de criação coreográfica em ginásticas?

a) Transcender as possibilidades de movimentos e elaboração, estimulando a compreensão das composições e o entendimento do processo de criação em ginásticas, além de expor a beleza da coreografia nas modalidades ginásticas e toda sua plasticidade de beleza e execução das presentes composições.

b) Transcender as possibilidades de compassos, elaboração e inovação, estimulando a compreensão das composições, além de expor a beleza da coreografia nas modalidades ginásticas e toda sua plasticidade de beleza e execução das presentes composições.

c) Transcender as possibilidades de criação, elaboração e inovação, estimulando a compreensão das composições e o entendimento do processo de criação em ginásticas, independentemente se são de competição ou demonstração.

d) A música e os ritmos com os movimentos são suficientes.

e) Transcender e simplesmente utilizar o código de pontuação, pois é o mesmo que dá os elementos corporais que chamamos de dificuldades, tempo de coreografia e demais regras.

3. Qual é o maior órgão internacional que organiza as modalidades ginásticas e que as norteia com o código de pontuação?

a) A FIG regulamenta apenas as modalidades de GR e GTP.

b) A FIG é o maior órgão que regulamenta todas as modalidades ginásticas, inclusive as que estão nos Jogos Olímpicos.

c) O COI é responsável especificamente pelas ginásticas em geral.

d) A FIG, a UPAG e a CBG são responsáveis apenas pelas ginásticas de demonstração.

e) O COB é o órgão que organiza todas as modalidades esportivas no Brasil.

Referências

- AYOUB, E. **A ginástica geral na sociedade contemporânea**: perspectivas para a educação física escolar. Tese de Doutorado em Educação Física - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1998.
- BARBOSA-RINALDI, I. P. **A ginástica como área de conhecimento na formação em Educação Física**: encaminhamentos para uma estruturação curricular. Tese de Doutorado em Educação Física, Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP: [s.n.], 2005.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA (CBG). **Modalidades**. 2016. Disponível em: <<http://www.cbginastica.com.br/modalidades>>. Acesso em: 1 jun. 2016.
- DAOLIO, J. **Da cultura do corpo**. Campinas: Papyrus, 1995.
- FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA (FIG). **About gymnastics**. 2016. Disponível em: <<http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=261>>. Acesso em: 1 jun. 2016.
- FIORIN, C. M. **A ginástica em Campinas**: suas formas de expressão da década de 20 a década de 70. Dissertação de Mestrado em Educação Física, Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP: [s.n.], 2002.
- GAIO, R. **Ginástica rítmica desportiva "popular"**. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2007.
- GOELLNER, S. V. **O método francês e a educação física no Brasil**. da caserna a escola. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 1992.
- HIDAKA, M. K.; SEGUI, A. C. In: DACOSTA, L. P. (Org.) **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.
- LANGLADE, A.; LANGLADE, N. R. de. **Teoria general de la gimnasia**. Buenos Aires: Stadium, 1970.
- LOURENÇO, M. R. A. **Ginástica rítmica no Brasil**: a (r)evolução de um esporte. Dissertação de Mestrado em Educação Física, Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2003.
- _____. Noções básicas da história e classificação das ginásticas. In: LOURENÇO, M. R. A. et al. **Metodologia do ensino de ginástica escolar**. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional, 2015.
- OLIVEIRA, M.; NUNOMURA, M. A produção histórica em ginástica e a constituição desse campo de conhecimento na atualidade. **Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 10, n. Especial, p. 80-97, dez. 2012. Disponível em: <periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/download/8637663/5354>. Acesso em: 22 jun. 2016.
- RAMOS, J. J. **Os exercícios físicos na história e na arte**. São Paulo: IBRASA, 1982.
- SANTOS, E. V. N. dos; LOURENÇO, M. R. A.; GAIO, R. **Composição coreográfica em ginástica rítmica**: do compreender ao fazer. Jundiaí: Fontoura, 2010.

SANTOS, A. P. **Ginástica e discussões de gênero**: a ginástica rítmica na formação profissional em educação física. Disponível em: <http://www.fazendogenero.ufsc.br/9/resources/anais/1275507427_ARQUIVO_Ginasticaediscussoesdegenero2010.pdf>. Acesso em: 30 maio 2016.

SOARES, C. **Educação Física**: raízes europeias e Brasil. Campinas: Ed. da Unicamp, 1994.

_____. **Educação física**: raízes europeias e Brasil. 2. ed. Campinas: Autores Associados, 2004.

SOUZA, E. P. M. de. **A busca do autoconhecimento através da consciência corporal**: uma nova tendência. Dissertação de Mestrado em Educação Física - Faculdade de Educação Física Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP: [s.n.], 1992.

_____. **Ginástica geral**: uma área do conhecimento da Educação Física. Tese de Doutorado em Educação Física, Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP: [s.n.], 1997.

Ginástica artística

Convite ao estudo

Vamos conhecer o mundo da ginástica artística!

A ginástica artística (GA) no Brasil, por muitos anos conhecida como ginástica olímpica, é uma modalidade competitiva, considerada a mais antiga das ginásticas. Sua prática é realizada por ambos os sexos, exigindo dos atletas (ginastas) da modalidade muita força e agilidade. A metodologia para o ensino dessa prática é diversificada e tende a corresponder a cada fase de evolução etária e do treinamento, buscando resultados positivos no rendimento individual.

Para a contextualização desta unidade, que visa compreender a modalidade ginástica artística e suas particularidades, apresentaremos conceitos, características, aparelhos oficiais, auxiliares e alternativos, tendências, potencialidades, métodos, aplicabilidade, exercícios de solo, possibilidades e diversidades de atividades enquanto modalidade.

Competência geral:

Conhecer as diferentes metodologias e os princípios do treinamento físico/desportivo relacionado à ginástica artística.

Competência técnica:

Conhecer as diferentes metodologias e os princípios do treinamento físico/desportivo relacionado à ginástica artística, para diferenciar seus tipos e criar diferentes coreografias.

Objetivos:

- Entender as diferenças e características dos aparelhos femininos e masculinos da GA.
- Identificar os métodos e sua aplicabilidade.
- Compreender os processos pedagógicos, erros, correções e

variações dos exercícios básicos de solo.

- Criar coreografias e atividades alternativas.
- Aplicar o conhecimento adquirido em atividades que vivenciam a realidade profissional.

Para o seu entendimento, apresentaremos agora uma situação próxima à realidade profissional para que você possa entender a importância do conteúdo que iremos estudar nessa unidade e, conseqüentemente, se aprofundar e descobrir essa modalidade na prática.

Um profissional de Educação Física foi convidado a trabalhar em um clube social da sua cidade. Neste clube surgiu a oportunidade de desenvolver um trabalho de ginástica artística com os filhos dos sócios que frequentam o espaço vários dias na semana. Esse profissional percebeu a necessidade de relembrar os conteúdos estudados nas aulas da disciplina *Metodologia do Ensino da Ginástica* durante sua graduação. Para isso, estudou os materiais em que estavam os conteúdos relacionados aos aparelhos da GA, como exercícios básicos de solo, características, conceitos, métodos, composições de séries e propostas de atividades alternativas.

Para complementar ainda mais seus conhecimentos sobre o assunto, procurou em sites específicos da Federação Internacional de Ginástica (FIG) e da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) as possibilidades de execução da GA na atualidade, tendo como principal foco trabalhar com essa ginástica na iniciação. Curioso e ansioso por mais conhecimento, esse profissional fez uma busca em alguns livros para que pudesse conhecer as metodologias atuais de ensino da iniciação esportiva, em destaque para a modalidade pretendida, para a qual fora convidado a trabalhar.

Com essa intensa pesquisa, seria possível reunir conhecimentos necessários para iniciar um bom trabalho com a ginástica artística no clube?

Seção 2.1

Introdução à ginástica artística

Diálogo aberto

A GA foi a primeira modalidade de competição da FIG e esteve presente em várias edições dos Jogos Olímpicos. É considerada um dos esportes mais tradicionais e esteve presente desde a primeira edição dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, realizada em 1896. No princípio, era praticada somente pelos homens, por exigir força, flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora. Contudo, pouco a pouco, as mulheres foram ganhando espaço nesta atividade, tanto que a primeira participação feminina nas Olimpíadas ocorreu nos Jogos de 1936, em Amsterdã, na Holanda. A sua prática é individual e de risco e, por isso, o participante tem que ter coragem e determinação, pois os desafios são constantes e as exigências da modalidade requerem do atleta muitas horas de treinamento e dedicação.

É uma modalidade que vem se destacando no Brasil, certamente pela maior exposição do esporte na mídia nos últimos anos, em função dos bons resultados alcançados por alguns ginastas brasileiros em competições internacionais. A partir disso, a GA está sendo praticada em clubes, com objetivos competitivos e de lazer, em escolas, como atividades extracurriculares e como conteúdo das aulas de Educação Física, em centros comunitários de diversos municípios, com objetivos sociais, e também em academias particulares, com fins lucrativos.

O interesse por este esporte, e a necessidade de aprendizado do mesmo, possibilitou o estudo dos diferentes métodos e procedimentos metodológicos dos exercícios básicos, com o objetivo de facilitar e contribuir com as aulas práticas, já que as acrobacias realizadas no solo por ginastas de GA foram incorporadas para outras modalidades ginásticas, em destaque: a ginástica rítmica, a ginástica de trampolim e a ginástica acrobática. É por conta dessa aproximação entre as diferentes ginásticas que muitas vezes é difícil para os leigos reconhecer cada uma delas e suas particularidades. Nesse sentido, a necessidade de compreender cada detalhe dos aparelhos tanto da ginástica artística feminina (GAF) quanto da ginástica artística masculina (GAM) se mostra

necessária, para que se percebam suas semelhanças e diferenças.

O profissional de Educação Física que fora convidado a trabalhar com ginástica artística no clube de sua cidade, o qual apresentamos no “Convite ao estudo”, lembrou, em sua pesquisa, os aparelhos de GA que existem em comum para homens e para mulheres. Viu também que existem aparelhos diferentes para cada gênero (sexo). Na busca de facilitar o aprendizado dos aparelhos na iniciação, o profissional observou que poderá recorrer a materiais auxiliares e alternativos para ajudá-lo no ensino da atividade. Diante das particularidades de cada aparelho, você consegue diferenciar os aparelhos femininos dos masculinos?

Não pode faltar

A prática da GA traz importantes benefícios físicos, psicológicos e sociais, entre eles podemos citar o desenvolvimento das capacidades físicas e coordenativas, a concentração, o autocontrole, a motivação, a socialização, o cooperativismo, a realização e a capacidade de liderança, aspectos de grande relevância na formação da criança e do indivíduo de uma forma geral. Essa prática é composta por movimentos ginásticos, acrobáticos e coreográficos. Os ginastas procuram demonstrar segurança e superioridade através da realização de exercícios de graus de dificuldades diferentes, executados de forma harmoniosa e precisa (NUNOMURA; PICCOLO; 2005).

A GA é um esporte olímpico em constante evolução, que segue regras estabelecidas pelo Código Internacional de Pontuação elaborado pela FIG, atualizada a cada ciclo olímpico, de quatro em quatro anos. Com as evoluções constantes realizadas no Código de Pontuação e com a massificação da prática da GA em países sem tradição, a tendência é aumentar a concorrência, a dificuldade dos exercícios apresentados e a busca por mais conhecimento técnico.



Assimile

Fique atento às diferenças e características propostas no Código de Pontuação para a prática de ginásticas artísticas feminina e a masculina. Atualmente, temos dois códigos de pontuação distintos, um para cada gênero.

A evolução técnica da GA é constante, conhecida pelas acrobacias e pelas peripécias nos aparelhos que possuem características diferentes para o gênero feminino e para o gênero masculino. Nos quadros a seguir, iremos explicar cada um deles, com nome, suas medidas oficiais e características das provas. É importante ressaltar que são seis provas para o gênero masculino (solo, cavalo com alças, argolas, salto sobre a mesa, paralelas simétricas e barra fixa) e quatro provas para o gênero feminino (salto sobre a mesa, paralelas assimétricas, trave de equilíbrio e solo). Porém, duas provas são comuns para ambos os gêneros, com algumas particularidades que observaremos no quadro a seguir:

Quadro 2.1 | Quadro representativo das provas (aparelhos) em comum aos dois gêneros

APARELHO	DESCRIÇÃO
<p style="text-align: center;">MESA DE SALTO</p>  <p style="text-align: center;">Fonte: FIG (2016).</p>	<p>Medidas: altura de 1,25 m e 95 cm de largura (para mulheres) e altura de 1,35 m e 95 cm de largura (para homens).</p> <p>Prova: é considerada a prova mais rápida da GA, composta pela mesa de saltos, pista de corrida de 25 m e do trampolim de molas, além do colchão de aterrissagem, que mede 3 m de comprimento por 1,90 m de largura e protetor de trampolim em formato de U. Por questão de segurança e da evolução da ginástica, o cavalo de saltos foi substituído pela mesa, pelo fato de seu formato ser mais largo e mais anatômico. As fases dessa prova correspondem a:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Corrida:veloz, coordenada e controlada (ritmo). 2. Impulsão no trampolim: pernas contraídas, evitando flexão de joelhos, pés paralelos e, no terço anterior dos pés, entrada no trampolim rasante. 3. Primeiro voo: não pode ser rasante (dentro da técnica do salto). 4. Apoio ou repulsão: trabalho de ombros e pulsos, apoio no menor tempo possível. 5. Segundo voo: arte acrobática do salto, o centro de massa do ginasta tem que estar no mínimo a um metro da mesa. 6. Finalização: aterrissagem (chegada ao solo).
<p style="text-align: center;">SOLO (TABLADO)</p>  <p style="text-align: center;">Fonte: FIG (2016).</p>	<p>Medidas: mede 12 m por 12 m com uma borda adicional de segurança de 1 m.</p> <p>Prova: é outra prova comum entre os dois gêneros, executada numa área chamada de tablado (mede 12 m x 12 m) com uma faixa de segurança de 1 m. Porém, há diferenças marcantes entre eles: a duração da série do masculino é de 50 s a 1 min e do feminino que é de 1 min e 10s a 1 min e 30 s. No feminino, nos exercícios de solo, as séries (coreografias) são executadas com acompanhamento musical. A parte coreográfica tem tanto valor quanto a parte acrobática. No masculino, as séries de solo não têm acompanhamento musical e o ginasta deve executar uma apresentação dinâmica com exercícios de força e acrobáticos. Na composição das séries, os elementos devem ser acrobáticos (rolamentos, reversões, mortais, etc.) e ginásticos (saltos, giros, equilíbrios, ondas corporais). Para a categoria masculina, é obrigatório um elemento de força. Os dois gêneros devem utilizar todas as áreas do tablado, ou seja, as diagonais, as retas e o centro.</p>

Fonte: FIG (2016); Nunomura-Piccolo (2005).



Observa-se que no quadro anterior o salto sobre a mesa e o solo são aparelhos comuns a ambos os sexos. Porém, apesar de as provas serem similares, possuem características diferentes, por exemplo: no salto, a diferença fica na altura do aparelho, enquanto que no solo a principal diferença é o acompanhamento musical, que só é permitido no feminino.

Quadro 2.2 | Quadro representativo dos aparelhos oficiais da ginástica artística masculina

APARELHO	DESCRIÇÃO
CAVALO COM ALÇAS  Fonte: FIG (2016).	Medidas: mede 1,15 m de altura, 1,60 m de comprimento e 45 cm uma alça distante da outra. Prova: o cavalo com alças é uma prova dinâmica executada somente pelos homens. É um aparelho caracterizado por equilíbrio dinâmico. O ginasta executa basicamente movimentos de embalo com volteios (círculos com as duas pernas), tesouras (frente e traseiras) e <i>flairs</i> (volteios com as pernas afastadas). Ele deve utilizar toda a extensão do aparelho, deslocando-se de um lado para o outro, executar exercícios sobre as alças, sobre uma alça e sobre o corpo do cavalo, sempre sem interrupção.
ARGOLAS  Fonte: FIG (2016).	Medidas: são duas argolas que estão a 2,75 m de altura e com 50 cm de distância entre uma argola e outra. Prova: essa prova tem como característica principal os exercícios estáticos de força de membro superiores, além de elementos de embalos, equilíbrios e <i>kippes</i> sem balancear as argolas. A musculatura de ginastas especialistas nesse aparelho costuma ser de braços bem mais desenvolvidos em relação à musculatura de membros inferiores, devido ao grau de esforço desse aparelho.
PARALELAS SIMÉTRICAS  Fonte: FIG (2016).	Medidas: as barras ficam a 1,95 m do chão e a distância entre as barras é de 42 cm a 52 cm. Prova: a prática nas paralelas simétricas desenvolvem no ginasta o equilíbrio, a força e a agilidade. A série (coreografia) deve ser uma combinação de diversos movimentos, principalmente largadas (elementos de voo quando o ginasta larga e retorna as paralelas) e balanços. Essa não é uma prova totalmente dinâmica. Deverão conter em suas séries exercícios estáticos (parados) e de força, executados em suspensão ou apoio.
BARRA FIXA  Fonte: FIG (2016).	Medidas: fica a 2,55 m de altura e seu comprimento é de 2,40 m. Prova: a barra fixa difere das demais barras (simétricas e assimétricas) por ser de aço ou ferro (as outras são de fibra de vidro). A prova é dinâmica de muita velocidade e risco. Nesse aparelho, o ginasta executa movimentos de impulso, embalo, elementos de voo com retomada da barra e câmbios (troca da posição das mãos com giro do corpo), sempre sem interrupção da série.

Fonte: FIG (2016); Nunomura-Piccolo (2005).

APARELHO	DESCRIÇÃO
<p>PARALELAS ASSIMÉTRICAS</p>  <p>Fonte: FIG (2016).</p>	<p>Medidas: a altura da barra ou barrote superior é de 2,45 m e a altura da barra ou barrote inferior é de 1,60 m.</p> <p>Prova: as paralelas assimétricas se diferenciam das do masculino pelo fato de um dos barrotes (barras) ser mais alto que o outro e a distância entre as barras ser regulada de acordo com a ginasta. Nessa prova, a ginasta executa tipicamente elementos de embalo (balanços, giros gigantes), impulso, passagens entre as barras com exercícios de voo, exercícios de largada e retomada (quando larga o aparelho e retoma) e saídas. Nesse aparelho, a ginasta não deve executar movimentos estáticos (parados) no decorrer da série (coreografia), que tem que ser dinâmica.</p>
<p>TRAVE DE EQUILÍBRIO</p>  <p>Fonte: FIG (2016).</p>	<p>Medidas: 1,20 m de altura, 5 m de comprimento e 10 cm de largura.</p> <p>Prova: como observamos no quadro dos aparelhos oficiais, a trave de equilíbrio é uma prova estritamente feminina. Como o próprio nome sugere, na trave, a ginasta precisa ter muito equilíbrio, controle emocional e concentração. A série deve ser composta de elementos acrobáticos (rolamentos, mortais), saltos de dança e giros, um elemento próximo à trave, partes coreográficas. A entrada pode ser com auxílio do trampolim de molas e saída. A duração de uma série de trave é de no máximo 1 min e 30 s.</p>

Fonte: FIG (2016); Nunomura-Piccolo (2005).



Refleta

Será que você consegue diferenciar as provas do feminino e masculino? Quais delas são comuns aos dois gêneros? Relacione as diferenças e particularidades em comum.



Vocabulário

CBG: Confederação Brasileira de Ginástica.

Código de Pontuação: Livro de regras.

FIG: Federação Internacional de Ginástica.

GA: Ginástica artística.

A ginástica artística é um esporte cuja prática é complexa. Como toda modalidade, necessita de auxílio para facilitar a execução de movimentos mais complexos. Para isso, existem os materiais auxiliares e alternativos, que são utilizados para facilitar o aprendizado dos elementos, mas que também estão presentes em competições oficiais, como é o caso do trampolim de molas, usado em competições oficiais nas provas de salto sobre a mesa e na execução de entradas nas traves de equilíbrio

e, também, nas paralelas assimétricas e simétricas. Porém, há outros materiais de suma importância nos treinamentos e aulas de iniciação, como:

- ✓ **Minitrampolim** (minicama elástica): utilizado para as acrobacias.
- ✓ **Trampolim acrobático** (cama elástica): também utilizado para acrobacias aéreas, principalmente para iniciação.
- ✓ **Tumbletrack** (minitablado longo e estreito de madeirite, molas e espuma fina e densa): usado para execução de sequências acrobáticas de maior dificuldade e/ou formato de cama elástica longa.
- ✓ **Barrinha de chão**: barrote das paralelas em uma estrutura de metal ou aço próximos ao chão; utilizado para execução de paradas e giros na parada de mãos.
- ✓ **Trave baixa**: trave de equilíbrio de madeira de aproximadamente 30 a 40 cm do chão, próprio para desenvolver movimentos de equilíbrios e giros na iniciação.
- ✓ **Cogumelos**: feitos de madeira e fibra revestida com espuma e coberta em couro ou lona em formato de cogumelo; são utilizados na iniciação dos movimentos do cavalo com alças.
- ✓ **Protetor de trave**: uma estrutura em espuma fina e densa revestida de couro ou lona para cobrir a trave quando as ginastas iniciarem exercícios de risco nos aparelhos.
- ✓ **Fosso**: é um espaço reservado no ginásio com 2,20 m a 3,10 m de profundidade. Os aparelhos são montados sobre esse fosso. É utilizado para execução de exercícios de dificuldades, evitando que o ginasta tenha lesões ao cair.
- ✓ **Plinto**: é um dos aparelhos auxiliares mais antigos, utilizado não só na ginástica artística como também em outros esportes. Versátil por sua estrutura e formato, suas partes (gavetas) se soltam, possibilitando variações de uso como plano reto, plano elevado, plano inclinado e outros.
- ✓ **Colchões**: os colchões são fundamentais na aprendizagem da ginástica artística. Sem eles fica difícil iniciar um trabalho de base e dar continuidade ao treinamento. Existem vários tipos de colchões, mas os mais utilizados são dos tipos sarneje, e se diferenciam pelas formas, medidas e funções:

- **Auxiliar de chegada:** mede 10 cm de espessura, 1,20 m de comprimento e 1,80 m de largura.
 - **Colchão oficial:** mede 20 cm de espessura, 3 m de comprimento e 1,90 m de largura.
 - **Colchão gordão:** mede 30 cm de espessura, 1,90 m de largura e 2,80 m de comprimento.
 - **Colchão inclinado:** plano inclinado, a parte mais alta mede de 50 cm a 60 cm e a parte baixa chega a 10 cm. Seu comprimento é de 1,50 m.
 - **Colchão de rolo:** possui um formato de um rolo, mede 1,10 m de comprimento e tem 1 m de diâmetro. Utilizado em elementos de rotação e reversões (quando envolvem a região lombar da coluna vertebral).
- ✓ **Câmara de trator:** auxilia na impulsão e no trabalho de força abdominal e dorsal.
- ✓ **Banco sueco:** bastante conhecido e utilizado na preparação física e nos trabalhos de iniciação à trave de equilíbrio.



Pesquise mais

Ficou interessado em conhecer mais sobre os materiais auxiliares e alternativos utilizados na ginástica artística? Pesquise no livro:

SANTOS, Cícero Rodrigues dos. Atividades com materiais não convencionais. In: **Gymnica 1000 exercícios:** ginástica olímpica, trampolim acrobático, mini-trampolim, acrobática. Rio de Janeiro, Sprint, 2002, p. 253-309.

Sem medo de errar

Neste primeiro momento, saber diferenciar os aparelhos e as provas de ginástica artística feminina e masculina e todas as suas características é fundamental para que você consiga conhecer os movimentos específicos nas aulas práticas. Sua interpretação e o entendimento de conceito, características, tendências e potências fará você compreender a ginástica competitiva, a GA em questão e toda a evolução dos sistemas ginásticos vista na Unidade 1.

Para isso, vamos retornar o caso do profissional de Educação Física que fora convidado a trabalhar com ginástica artística no clube

de sua cidade, que apresentamos no “Diálogo aberto”, e responder ao seguinte questionamento: diante das particularidades de cada aparelho, você consegue compreender as diferenças dos aparelhos femininos e masculinos?



Atenção

Para compreender a situação-problema, é necessário saber o número de aparelhos para cada gênero e as suas particularidades específicas. Desse modo, entendemos que há quatro aparelhos no feminino e seis aparelhos no masculino. Entretanto, duas provas são em comum para ambos os sexos: (1) o salto sobre a mesa e (2) o solo. Na primeira prova, a diferença está essencialmente na altura da mesa de salto: mais alta para os homens. Enquanto que na segunda prova a principal diferença está no acompanhamento musical e no tempo de duração da apresentação para a prova feminina.

Em sua pesquisa sobre os aparelhos de GA, o profissional relembrou que existem aparelhos em comum para homens e para mulheres, como também existem aparelhos diferentes para cada gênero. Na busca de facilitar a aprendizagem dos aparelhos na iniciação, o profissional observou que ele poderá recorrer a materiais auxiliares e alternativos para ajudá-lo no ensino da atividade.

Nesse contexto, as características individuais estão relacionadas ao biótipo adequado (formato do corpo) à capacidade do desenvolvimento coordenativo e rítmico, à capacidade de precisão de movimentos, à orientação espaço-temporal, à resistência geral, às possibilidades das capacidades funcionais, às possibilidades de concentração máxima e à consciência corporal.

Avançando na prática

Formação de treinadores

Descrição da situação-problema

Um ex-ginasta formado em Educação Física prestou um teste para uma vaga de treinador de ginástica artística em uma escola de sua cidade. A princípio, não viu dificuldades por ter praticado GA na infância e por ter obtido bons resultados quando estudou a disciplina de Metodologia das Ginásticas no curso de graduação em Educação

Física.

O teste em questão consistia em elaborar uma sequência de exercícios que ensinam, por meio do treinamento, uma ginasta a executar movimentos em um aparelho oficial, respeitando as regras exigidas pelo código de pontuação, as características do aparelho e o alto nível de complexidade em exercícios que são exigidos pela FIG.

O candidato viu-se desesperado por não conhecer as diversificações e particularidades do movimento, o seu processo pedagógico e principalmente a ausência de materiais oficiais. Ele teve que se apoiar em materiais que estavam à sua disposição, isto é, materiais auxiliares e/ou alternativos. Contudo, interessado em conseguir a vaga de treinador de GA, buscou se qualificar, para assim conseguir o cargo que almejava.

Para compreender como utilizar esses materiais alternativos e auxiliares e, assim, conseguir passar os ensinamentos ao seu ginasta, o treinador teve que aprender os processos pedagógicos para que pudesse desenvolver os diversos exercícios complexos propostos pelo código de pontuação e pelos desafios diários que a profissão irá lhe impor.

Diante desse cenário, esse candidato a uma vaga de treinador de ginástica artística em uma escola da sua cidade poderá avaliar os aparelhos e as instalações do ginásio onde ministrará as aulas? E como conseguirá ensinar adequadamente os movimentos de GA pensando nas categorias iniciais e suprimindo as deficiências que os ginastas encontrarão para avançar de nível?

Resolução da situação-problema

O candidato à vaga de treinador de ginástica artística em uma escola, para conseguir ensinar os movimentos de GA, deve primeiramente lembrar o conhecimento teórico visto e assimilar na prática as dificuldades encontradas nos locais de aulas e treinamentos e, então, adaptar as atividades para o espaço disponível para atuar.



Lembre-se

O treinador deve conhecer amplamente o Código de Pontuação e identificar os elementos-chave e seus diversos graus de dificuldade. Deve conhecer sobre a segurança na execução destes exercícios e possibilitar o aprendizado contínuo ao ginasta, não apenas a confiança, mas também o estímulo para o aperfeiçoamento da prática.

Para que o ex-ginasta graduado em Educação Física que busca trabalhar com o treinamento de GA consiga solucionar o problema da sua formação como treinador, deve procurar as organizações nacionais e internacionais e principalmente os possíveis profissionais do ramo, que promoverão um constante intercâmbio entre culturas diversas, proporcionando constantes atualizações, cursos e estágios para facilitar o aprendizado, para que, assim, todos os treinadores de GA tenham uma qualificação igualitária.



Faça você mesmo

Com base na situação-problema, realize uma pesquisa na internet sobre a experiência profissional dos treinadores de GA, identificando as dificuldades do início da carreira e as perspectivas de melhorias para a sua futura capacitação.

Faça valer a pena

1. A ginástica artística é uma modalidade competitiva, individual, praticada por ambos os sexos e considerada a mais antiga das ginásticas. Está presente nos Jogos Olímpicos desde a primeira edição da Era Moderna, em Atenas, na Grécia, em 1896.

Assinale a alternativa que completa corretamente a sentença a seguir:

A ginástica artística é uma modalidade em evolução constante, mas que, no início, era praticada somente por

- _____.
- a) Mulheres.
 - b) Homens.
 - c) Crianças.

- d) Artistas de rua.
- e) Homens e mulheres.

2. Nas competições de GA, há duas provas em que os dois gêneros, feminino e masculino, competem em aparelhos iguais, com algumas ressalvas, como o tempo de duração da série e a altura do aparelho.

Assinale a alternativa correspondente a esses aparelhos:

- a) Paralelas simétricas e assimétricas.
- b) Salto sobre a mesa e argolas.
- c) Trave e paralelas.
- d) Salto sobre a mesa e solo.
- e) Solo e barra fixa.

3. O cavalo com alça é uma prova dinâmica, executada somente pelos homens, em que o ginasta apresenta basicamente exercícios de embalos com volteios, tesouras e *flairs*, utilizando toda a extensão do aparelho, deslocando-se de um lado para o outro, executando exercícios sobre as alças e sobre o corpo do cavalo sem interrupção. Por ser uma prova específica e dinâmica. Assinale a alternativa que caracteriza esse aparelho:

- a) Equilíbrio estático.
- b) Equilíbrio recuperado.
- c) Equilíbrio dinâmico.
- d) Equilíbrio parado.
- e) Equilíbrio no movimento.

Seção 2.2

Procedimentos metodológicos e corporais da ginástica artística

Diálogo aberto

Ao iniciarmos esta seção sobre os procedimentos metodológicos e corporais da ginástica artística (GA), devemos lembrar que até o momento você já assimilou os conceitos da modalidade; conheceu os aparelhos oficiais nos gêneros masculino e feminino, com as suas características, diferenças e particularidades; entendeu a importância dos materiais auxiliares e alternativos na aprendizagem da ginástica artística; e compreendeu que o professor/técnico deve sempre se qualificar dada a evolução dos exercícios que, a cada ciclo olímpico, ficam mais complexos.

Nesta seção será abordado o processo de ensino-aprendizagem que corresponde à familiarização, à iniciação e aos métodos básicos para que os exercícios de GA sejam executados nos aparelhos oficiais. Portanto, pretendemos facilitar e tornar eficaz a aplicabilidade desses processos durante a aula ou treinamento. O objetivo, nesse sentido, será conhecer e identificar qual o melhor método para trabalhar, desde a iniciação até o aperfeiçoamento.

Retornamos a nossa situação inicial, em que um profissional em Educação Física foi convidado a trabalhar em um clube social da sua cidade e teve a oportunidade de desenvolver um trabalho de ginástica artística. Após relembrar os conteúdos estudados nas aulas da disciplina Metodologia do Ensino da Ginástica e ampliar seus conhecimentos em *sites* específicos, como os da FIG e da CBG, o profissional sentiu-se apto para iniciar o trabalho com GA.

Com esses conhecimentos prévios, existe a possibilidade de executar um trabalho satisfatório com a ginástica artística, atingindo todas as suas especificações referentes aos processos de ensino-aprendizagem?

Não pode faltar

Primeiramente, devemos conhecer as fases e os estágios da criança e do indivíduo para sabermos quando iniciar a ginástica artística. Também é necessário entendermos como e quais são os processos pedagógicos mais eficazes de se trabalhar, desde a iniciação até o aperfeiçoamento.

Na fase pré-escolar, ou fase dos movimentos fundamentais, existe uma grande descoberta da criança de como executar movimentos locomotores, estabilizadores e manipulativos. Nessa fase, a criança aprende a responder com adaptabilidade e versatilidade a vários estímulos e aumenta o controle na execução de movimentos. E sua maturação representa uma parte no desenvolvimento das habilidades dos movimentos fundamentais. Porém, a oportunidade para a prática, o encorajamento e a instrução têm importante função nessa tarefa.

A faixa etária dessa fase é de dois a seis anos, e os estágios a serem respeitados são:

a) **Estágio inicial** – é aquele em que ocorrerão as primeiras tentativas de execução.

b) **Estágio elementar** – é o estágio em que o desempenho ainda é imaturo, evidenciando, desse modo, falta de consistência na organização do movimento.

c) **Estágio maduro** – será o estágio em que a realização dos movimentos em sua forma mais avançada será evidenciada. Esse estágio é caracterizado por sua estabilidade.

Já a fase escolar, ou fase dos movimentos especializados, está relacionada a uma superação no crescimento da fase dos movimentos fundamentais. As habilidades fundamentais locomotoras, manipulativas e estabilizadoras são progressivamente refinadas, combinadas e elaboradas sob uma ordem, para serem usadas em atividades que exigem cada vez mais. O desenvolvimento de habilidade dentro dessa fase depende de vários fatores cognitivos, afetivos e psicomotores. A faixa etária dessa fase é de sete anos e continua na vida adulta.

Na vida adulta, assim como na fase escolar, alguns estágios devem ser respeitados:

✓ **Estágio de transição:** entre sete a nove anos de idade, a criança começa a combinar e aplicar habilidades do movimento fundamental para o desempenho de habilidades ligadas ao esporte, tendo maior facilidade e controle dos movimentos. Neste estágio, as crianças são envolvidas ativamente na descoberta e combinação de numerosos padrões de movimentos e habilidades.

✓ **Estágio de aplicação:** por volta dos dez aos 13 anos de idade, existe um aumento da sofisticação cognitiva e uma ampliada base de experiências que capacita a criança a fazer numerosas aprendizagens e participar de decisões com base em uma variedade de fatores. Período ideal para as mais complexas habilidades serem refinadas e usadas na execução de atividades mais avançadas e no próprio esporte.

✓ **Estágio de utilização ao longo da vida:** inicia-se por volta dos 14 anos de idade e continua na vida adulta. Representa o pico do processo do desenvolvimento e poderá depender de talentos individuais, oportunidades, condição física e motivação. Representa o ápice das fases e estágios procedentes.



Assimile

Fique atento às fases da iniciação em ginástica artística. Na fase pré-escolar, ou dos movimentos fundamentais, que compreende a faixa etária de dois a seis anos, os estágios compreendem: (a) estágio inicial; (b) estágio elementar; (c) estágio maduro. Já a fase escolar, ou dos movimentos especializados, a faixa etária vai desde os sete anos e continua na vida adulta.

A aprendizagem é um processo que se caracteriza por uma transformação progressiva das capacidades do indivíduo e, para que ela ocorra, é necessário que o praticante esteja motivado e confiante para a possibilidade de progressão. Essa progressão passa por etapas de familiarização e iniciação em que estão trabalhados alguns métodos.

A familiarização é o contato inicial do aluno com os elementos de aprendizagem. Para muitos estudiosos da área, a iniciação se

dá a partir do momento em que o indivíduo recebe os elementos fundamentais para a execução dos exercícios chaves. Já o método é a maneira de organizar e empregar os meios selecionados para realizar os objetivos propostos.

Existem três métodos básicos de ensino:

- **Método parcial:** aqui se entende o ensino por partes, ou seja, por meio dos fundamentos. Ao final da aprendizagem ocorre o agrupamento do todo.
- **Método global:** consiste em desenvolver e proporcionar a aprendizagem de um modo geral, o início se dá pelo todo.
- **Método misto:** é a junção dos métodos anteriores e possibilita a prática de exercícios isolados e a iniciação de determinados elementos já incorporados.



Exemplificando

Ao aplicar o método misto, o professor/treinador deve observar a habilidade do ginasta, a facilidade de execução e a dificuldade do exercício apresentado. Nesse sentido, o método misto é essencial para aperfeiçoar o exercício aprendido, aplicado como facilitador na execução e finalização do exercício a ser desenvolvido.

Pontuaremos os processos pedagógicos a partir dos métodos já apresentados, porém voltados mais diretamente ao ensino da GA.

O **método global** é a tentativa de execução completa do movimento e deverá ser utilizado considerando:

- ✓ A qualidade de seus alunos e sua audácia.
- ✓ As exigências técnicas que são conhecidas.
- ✓ Os esforços físicos necessários.

O **método parcial** é a decomposição do exercício em diferentes fases. Neste caso, cada fase necessita de qualidades diferentes, como velocidade, força, sustentação, posições, entre outros, e pode-se iniciar por qualquer uma das fases (início, meio e fim). Em muitos exercícios, existem fases muito rápidas, portanto, há de se tomar o

cuidado de lembrar que quanto mais rápida for uma sequência, mais lentamente será ensinada.

Esse método se caracteriza em executar partes dos exercícios para posterior execução. Tem como aspectos positivos a possibilidade de adquirir maior nível de perfeição na execução e, também, mais segurança na aprendizagem, enquanto que os aspectos negativos são: processo mais lento; impaciência do praticante; e dificuldade para assimilar o movimento por um todo.

Como o **método global** se caracteriza por executar o elemento por um todo e somente com posterior correção, consideramos como um aspecto positivo a motivação do praticante, que permite agilidade no processo de aprendizagem e, como aspectos negativos, a possibilidade de adquirir vícios de execução, além de apresentar um nível de segurança menor. "O método global é aquele em que o aprendiz executa o movimento na sua forma total, sem divisão em fases" (MAGILL, 2005, p. 33).

As tarefas motoras simples incluem ações simples e não necessitam de ajustamentos complexos. Envolvem apenas uma parte do corpo, sendo que as demais atuam como estabilizadoras. Quando o movimento for considerado complexo, será utilizado o método do todo repetitivo progressivo, que é aquele em que o aprendiz vivencia inicialmente o movimento na sua totalidade, sem sofrer correções. Posteriormente, o movimento é dividido em partes, sendo que cada uma delas será executada em conjunto com as partes anteriores.

Na metodologia da Educação Física, dos esportes e da ginástica artística em questão, percebemos que todos os métodos de ensino-aprendizagem apresentam vantagens e desvantagens na sua aplicação. Ao escolhermos qual método de ensino julgamos adequado, chegamos à conclusão de qual será o caminho mais rápido e fácil de atingir os objetivos desejados em qualquer modalidade. Para que isso aconteça, o professor de Educação Física/treinador deve ter conhecimento e sensibilidade para empregar os métodos adequados para cada situação com cuidado. Ao aplicar um determinado método, ele pode beneficiar ou prejudicar os seus alunos.

Para contribuir com o processo de ensino-aprendizagem na ginástica, devemos empregar, inicialmente, atividades diversificadas,

que constituem uma metodologia eminentemente lúdica. Na sequência, devemos apresentar a técnica correta de execução e, assim, futuramente, essa mesma criança poderá ser um atleta de alto nível ou simplesmente um adulto com boa mobilidade e consciência corporal.

No processo ensino-aprendizagem da ginástica artística, a essência do processo e os fatores determinantes correspondem a:

- a) Particularidades dos exercícios.
- b) Capacidade dos alunos.
- c) Conhecimento do professor.
- d) Otimização do momento de aprender.
- e) Orientação do processo de ensino: informação, operação, controle e correção.

Para facilitar ainda mais a estrutura do processo de ensino-aprendizagem, pode-se fazer uma divisão por etapas, que correspondem a:

a) Etapas do período preparatório do trabalho

➤ Objetivos:

- Preparação teórico-metodológica.
- Determinação dos objetivos do ensino.
- Investigação das estruturas motoras e da técnica dos exercícios.

b) Etapas do período básico

➤ Objetivos:

- Preparação física e técnica básica para o estabelecimento inicial do hábito motor com trabalho postural.
- Avaliação do nível de preparação do aluno.
- Preparação motora preliminar – estudo dos elementos em

fases.

A ginástica artística, como vimos anteriormente, é uma modalidade esportiva que exige um desenvolvimento específico das habilidades motoras; e a preparação de um(a) ginasta é realizada em longo prazo, passando por várias etapas até tornar-se um(a) atleta de rendimento. O aperfeiçoamento, que corresponde à última etapa de ensino no processo de aprendizagem, se caracteriza por:

c) Etapas do período final de ensino

➤ Objetivos:

- Fortalecimento e aperfeiçoamento dos hábitos motores.
- Estabilização do hábito e aperfeiçoamento da técnica do exercício (execução técnica eficaz e elegante).
- Execução dos exercícios em combinações.
- Continuação do aperfeiçoamento por meio da execução da técnica correta, levando-se em conta fatores como capacidade física por meio da força, flexibilidade, coordenação, resistência e equilíbrio.



Refleta

Será que você consegue identificar os três métodos de ensino-aprendizagem? Pontue os aspectos positivos e negativos de cada um deles.

Para a iniciação da GA na escola, é importante iniciar com os métodos global e parcial de ensino-aprendizagem, apresentando os movimentos completos e, na sequência, os processos pedagógicos (em partes), como forma de contribuir para o bom andamento no processo de iniciação dos elementos acrobáticos específicos.

No entanto, outros métodos de ensino são ativos e muito eficazes para se trabalhar com a iniciação no ambiente escolar. A explicação verbal é o primeiro deles, e corresponde àquele período de curta explanação, que irá despertar atenção e interesse. Em seguida, vem a demonstração que, por sua vez, irá substituir comentários, situar a atenção no plano visual e, por fim, analisar e corrigir os possíveis erros na execução e tentativa de execução completa. O professor avalia as

capacidades dos alunos dependendo das experiências anteriores, das exigências técnicas, da capacidade física, da audácia e da coragem.

É importante que o professor realize uma subdivisão da aprendizagem em fases. Ele deve analisar as fases mais importantes e valorizá-las em busca da melhor execução técnica dentro dos padrões de cada elemento, explorando as capacidades físicas de força, flexibilidade, coordenação, entre outras. Durante o processo pedagógico, o professor deve utilizar materiais auxiliares e de proteção, como colchões de diferentes tamanhos e outros recursos que facilitarão o ensino-aprendizagem dos exercícios de GA nas diferentes fases do aprendizado e aperfeiçoamento.

E, por fim, para que o treinamento seja eficaz e obtenha resultados, vem a repetição, que nada mais é do que a prática, o treinamento e o contínuo estímulo da perseverança, que têm o intuito de: (a) melhoria da execução técnica, que criará novas sensações e explorará a preparação física, eliminando as deficiências de condicionamento físico, e possibilitando a melhora da resistência, técnica e postura; (b) execução do máximo de elementos com um mínimo de tempo e esforço; (c) aquisição do automatismo.



Pesquise mais

Ficou interessado em conhecer um pouco mais sobre os métodos de ensino-aprendizagem que apresentamos nesta seção? Pesquise no livro: XAVIER, Telmo Pagana. **Métodos de ensino em Educação Física**. São Paulo: Manole, 1986.

Sem medo de errar

Conhecer os procedimentos metodológicos e corporais da ginástica artística desde a familiarização, iniciação, métodos e aplicabilidade são fundamentais para que você consiga conhecer e aplicar os exercícios específicos nas aulas práticas. Os conhecimentos adquiridos na Seção 2.1 sobre os aparelhos oficiais e auxiliares da GA facilitarão e auxiliarão o processo de ensino-aprendizagem e contribuirão com o entendimento de qual é o melhor método a se aplicar, dependendo da população que será atendida.

Para isso, voltamos ao profissional de Educação Física que foi trabalhar com ginástica artística no clube da sua cidade, o que não foi fácil, pois o clube não tinha materiais oficiais. Para isso, o profissional teve que desenvolver outras possibilidades de adaptação, familiarização, iniciação e descobrir métodos e técnicas inovadoras para poder ensinar seus alunos da melhor forma possível.

Com esses conhecimentos prévios, existe a possibilidade de se executar um trabalho satisfatório com a ginástica artística, atingindo todas as suas especificações referentes aos processos de ensino-aprendizagem?

Atenção

Para compreender a situação-problema, saber identificar e aplicar os métodos de ensino-aprendizagem é essencial, pois é por meio do conhecimento desses métodos que o profissional de Educação Física e/ou treinador de GA conseguirá utilizar-se dos mesmos para sua prática profissional, respeitando as etapas e os meios pelos quais o processo pedagógico dos exercícios é composto.

O profissional encontrou em sua pesquisa os procedimentos metodológicos e corporais da ginástica artística que existem etapas na aprendizagem. Primeiramente, a familiarização, que é o contato inicial dos alunos e os elementos da aprendizagem, ou seja, conhecer o ambiente. Em seguida, a iniciação, que é dar ao seu aluno o conhecimento dos elementos fundamentais para execução dos elementos chaves.

Para ensinar com maior efetividade, alguns elementos são de suma importância e, por isso, devem ser respeitados. A explicação verbal e a demonstração devem fazer parte do ensino, a fim de que a familiarização e a iniciação ao esporte sejam eficazes. Na explicação verbal, o profissional irá expor brevemente o conteúdo e, deste modo, atrair a atenção dos alunos. A demonstração, por sua vez, visa a substituir os comentários ao se aplicar os ensinamentos por meio do contato visual.

As explicações verbais e as demonstrações de forma isolada parecem insuficientes para aplicar os conteúdos de GA. É nessa perspectiva que é necessário utilizar os métodos global, parcial e

misto. O método global consiste em apresentar a aprendizagem de um modo geral, isto é, fazer o exercício e corrigi-lo posteriormente. O método parcial, em contrapartida, consiste no ensino por partes, ou seja, a prática do exercício é feita por etapas e a cada passo é feita a correção necessária. No entanto, em alguns casos, é necessário aplicar o método misto, que une os dois processos citados anteriormente, possibilitando, assim, a prática de exercícios isolados e a possível iniciação de elementos determinados já incorporados.

Avançando na prática

Familiarização em GA: uma perspectiva recreativa

Um professor de Educação Física, durante o período de férias de inverno, com o apoio da prefeitura de sua cidade, propôs uma colônia de férias às crianças da faixa etária de seis a nove anos. Dentre as diversas atividades que executaria durante a colônia de férias, esse profissional percebeu que a prefeitura possuía à sua disposição alguns materiais auxiliares e alternativos de ginástica artística, como colchões de vários tamanhos, bancos suecos, plintos, cordas, cama elástica, trampolim de molas, entre outros, fazendo com que ele decidisse que uma das atividades que aplicaria às crianças seria uma breve iniciação a elementos básicos de GA.

Entretanto, apesar de ter estudado sobre os métodos de ensino-aprendizagem da GA na disciplina de Metodologias da Ginástica, o profissional sentiu que faltava algo a mais na sua formação e, querendo que a experiência com o esporte fosse divertida, satisfatória e, principalmente, segura para as crianças, ele buscou no material da graduação informações sobre quais são as metodologias ideais para se trabalhar com a GA. Ele recordou que o trabalho com a ginástica artística deve ser composto pela familiarização e iniciação, e que o contato inicial e a aplicabilidade dos fundamentos iniciais precisam de dois meios que tornariam a atividade mais fácil de ser aplicada. Esses meios são as explicações verbais e a demonstração.

Todavia, as explicações verbais e a demonstração não são de todo satisfatórias para se aplicar os ensinamentos de GA. Para o trabalho ser mais completo e adequado, há que se valer de alguns métodos (global, o parcial e o misto). O primeiro consiste na tentativa

de execução completa do exercício, e que os possíveis erros serão corrigidos depois; o segundo é o ensino por etapas, em que em cada movimento são realizadas as devidas correções; e o último é a junção dos dois métodos anteriores, global e parcial, que irá possibilitar a prática de exercícios isolados e a iniciação de elementos incorporados anteriormente.

Descrição da situação-problema

O profissional de Educação Física que irá trabalhar na colônia de férias pretende realizar uma atividade com a iniciação de GA. Para conseguir aplicar os exercícios, ele deve lembrar quais são os meios e os métodos adequados para tal prática, utilizando os materiais à sua disposição. Ele poderia iniciar com o ensino dos elementos básicos ao qual se propôs a ensinar as crianças? Os conhecimentos adequados sobre a metodologia a ser utilizada na iniciação, seriam suficientes para executar este trabalho.



Lembre-se

O profissional deve conhecer amplamente os métodos de ensino-aprendizagem ginástica artística (global, parcial e misto) e identificar a capacidade e as dificuldades de cada criança, respeitando seus limites. Ele deve conhecer a segurança de cada elemento, possibilitando a confiança e o estímulo na aprendizagem.

Resolução da situação-problema

O profissional de Educação Física pretende aplicar os ensinamentos de GA durante uma atividade na colônia de férias para que, nos próximos anos, quando aplicar novamente esse aprendizado em uma situação similar, possa oferecer novas estratégias e propostas de ensino, buscando sempre aprimorar as técnicas, valendo-se constantemente dos métodos de ensino-aprendizagem e realizando inovações no ensino e novas possibilidades de aparelhos e espaços físicos.



Com base na situação-problema, faça uma pesquisa na internet sobre o trabalho de iniciação em GA para crianças, identificando os métodos e as possibilidades de aplicação em outros espaços, como por exemplo: colônias de férias, escolas, gincanas, festivais recreativos, entre outros.

Faça valer a pena

1. A maturação representa uma parte no desenvolvimento que se refere às habilidades dos movimentos fundamentais. É sabido que os estágios dessa fase são o inicial, o elementar e o maduro.

Assinale a alternativa que corresponde à idade nesta fase:

- a) De dois a seis anos.
- b) De sete anos à vida adulta.
- c) De dois anos à vida adulta.
- d) De seis anos à vida adulta.
- e) De dois a sete anos.

2. A aprendizagem é um processo que se caracteriza por uma transformação progressiva das capacidades do indivíduo. Para que ela ocorra, é necessário que o aprendiz esteja motivado e confiante para a possibilidade de progressão, que passa por etapas.

De acordo com o texto, qual etapa corresponde ao contato inicial da aprendizagem?

- a) Iniciação.
- b) Aperfeiçoamento.
- c) Familiarização.
- d) Método global.
- e) Método misto.

3. No processo de ensino-aprendizagem, trabalhamos com métodos facilitadores na dinâmica dos exercícios bases da ginástica artística. Cada um deles possui características diferentes que o professor deverá entender para aplicá-los no momento certo.

Assinale a alternativa que corresponde aos métodos estudados:

- a) Métodos global e parcial.
- b) Métodos global, parcial e misto.
- c) Métodos global e misto.
- d) Métodos parcial e misto.
- e) Método misto.

Seção 2.3

Iniciação aos exercícios básicos de solo

Diálogo aberto

Com base em tudo o que estudamos até o momento, chegou o instante de você aprender sobre a iniciação aos exercícios básicos de solo.

As acrobacias são a base da GA. O embasamento da modalidade é conhecido pelas peripécias no solo e nos aparelhos oficiais feminino e masculino que já vimos na Seção 2.1. Dessa forma, você conhecerá as posturas básicas para que a execução do elemento seja a mais correta possível. Os elementos em si serão apresentados da seguinte forma: sua definição, seu processo pedagógico, as variações, os possíveis erros e a forma de correção desses.

Desse modo, esta seção visa a facilitar a aplicabilidade dos elementos acrobáticos básicos, indicando o processo pedagógico do elemento, atentando-se aos possíveis erros que podem vir a ser cometidos na execução e qual é a sua devida correção e, após a execução da acrobacia sem nenhum erro, a introdução de variações do exercício. Os objetivos, portanto, são conhecer os elementos básicos e compreender os processos pedagógicos dos exercícios, atentando-se aos possíveis erros que podem ser cometidos e aplicar as variações dos elementos básicos apresentados.

Para você entender como esta seção irá auxiliar no trabalho com a GA, retome a situação inicial, em que um profissional em Educação Física que foi convidado a trabalhar em um clube social da sua cidade se deparou com a necessidade de lembrar os conteúdos estudados nas aulas da disciplina de Metodologia do Ensino de Ginástica. Após o seu estudo no material utilizado na graduação, em outros livros didáticos e nos *sites* da FIG e da CBG, o profissional se sentiu apto a iniciar o seu trabalho com a GA.

Com esses conhecimentos, você acredita que iniciar os trabalhos aplicando os exercícios acrobáticos básicos no solo é a melhor

opção? Os exercícios básicos realizados no solo são os principais para a prática da modalidade?

Não pode faltar

Ao iniciar um trabalho de ginástica artística, o importante é despertar o encanto, a curiosidade e o interesse pela modalidade. Para que essa atividade tenha uma forma lúdica e seja mais prazerosa, não devemos esquecer que existem os fundamentos básicos que compõem a GA. Entre eles, estão as acrobacias e/ou elementos acrobáticos, que são movimentos que exigem a inversão do corpo do(a) ginasta.

As acrobacias estão presentes em todas as modalidades gímnicas. Elas, de um modo geral, fazem parte do imaginário infantil e, por conta disso, são encontradas em diferentes atividades recreativas. Para atingir um objetivo inicial na execução de uma acrobacia, deve-se conhecer a forma do movimento. Portanto, vamos nos referir ao entendimento da definição ao processo pedagógico, aos erros comuns, às correções e às variações de acrobacias básicas de solo. Para facilitar este processo, é primordial ensinar as posturas básicas do corpo durante a realização dos exercícios.

Quadro 2.4 | Quadro representativo das posturas corporais básicas

POSTURAS BÁSICAS	ESTENDIDO  <small>Fonte: Wikipédia (2016).</small>	GRUPADO  <small>Fonte: Wikipédia (2016).</small>	CARPADO  <small>Fonte: Wikipédia (2016).</small>	AFASTADO  <small>Fonte: Wikipédia (2016).</small>
DESCRIÇÃO	Quando o corpo, os braços e as pernas unidas se encontram totalmente estendidos.	As pernas encontram-se unidas com o tronco flexionado sobre elas ou vice-versa, formando um ângulo de 45° aproximadamente na articulação do quadril e os braços estendidos.	As pernas encontram-se unidas com o tronco flexionado sobre elas ou vice-versa, formando um ângulo de 45° aproximadamente na articulação do quadril e os braços estendidos.	Quando as pernas estão estendidas e afastadas com o tronco semiflexionado entre elas e/ou com o tronco ereto e os braços elevados e/ou na altura dos ombros.

Fonte: Leguet (1987, p. 195).



Vamos reforçar a importância das posturas básicas para definir a forma do elemento antes de iniciarmos o processo pedagógico das acrobacias. Compreender suas diferenças é de suma importância para que a sua forma seja definida durante a execução do exercício acrobático.

O mais básico dos exercícios é o **rolamento para a frente grupado**, que inicia da posição em pé com as pernas unidas. Em seguida as flexiona, apoiando as mãos no solo e impulsionando o corpo com os pés e pernas, rolando sobre as costas em posição agrupada, finalizando em pé.

Figura 2.1 | Rolamento para a frente grupado



Fonte Soler (1982, p. 10).

Para aplicar esse elemento, o profissional de Educação Física tem que conhecer o seu processo pedagógico:

1º. Rolar, partindo do carrinho de mãos (quando um amigo segura as pernas do companheiro, que caminha para frente com as mãos);

2º. Rolar, iniciando ajoelhado sobre um plano elevado (pode ser um banco sueco, um colchão dobrado, etc.);

3º. Rolar, iniciando agachamento sobre um plano elevado (pode ser um banco sueco, um colchão dobrado, etc.);

4º. Rolar num plano elevado terminando com os pés no chão (por exemplo, em um banco sueco na posição longitudinal); e

5º. Rolar diretamente sobre o colchão, finalizando em pé.

Após o conhecimento de como se realiza o rolamento para a frente grupado e de conseguir fazê-lo com uma boa execução, o profissional de Educação Física pode inserir algumas variações deste elemento, tais como: (1) rolamento com início em pé; (2) finalizar o rolamento com elevação numa perna só em dois graus de dificuldade; (3) rolamento com salto de meio giro; (4) rolamento com pernas estendidas; (5) rolamento saltado; (6) rolamento finalizando com as

pernas afastadas.

Apesar de ser um dos elementos mais simples e de fácil execução, alguns erros são comuns durante a execução, todavia, são fáceis de serem corrigidos. Os principais erros e correções aos quais devemos nos atentar são: (a) cabeça elevada deve ser corrigida com o executar do rolamento com um objeto preso sob o queixo (papel, lenço ou outro); (b) joelhos afastados devem ser corrigidos colocando-se um objeto leve (papel) preso entre os joelhos; (c) corpo não agrupado ao executar o rolamento: a correção consiste em abraçar as pernas e fazer a “balancinha”.

O segundo exercício básico, que é conhecido e essencial para a execução de elementos de maior dificuldade, é o **rolamento para trás grupado**, que se inicia na posição de pé, flexionando-se as pernas, rolando para trás com o corpo grupado, apoiando as mãos no solo ao lado da cabeça, com os dedos voltados para trás e os polegares voltados para os ouvidos. Em continuidade ao ato de rolar, o(a) ginasta deve empurrar o solo com as mãos até a posição agachada.

Figura 2.2 | Rolamento para trás grupado



Fonte: Soler (1982, p. 15).

Nesse sentido, o seu processo pedagógico se inicia a partir de:

- 1º. Aprendizagem da posição grupada (balancinha) – (chamamos de educativo para o rolamento para trás).
- 2º. Aprendizagem da posição das mãos – também educativo.
- 3º. Rolar partindo da posição deitada sobre o plano inclinado (pode ser o banco sueco inclinado).
- 4º. Rolar partindo da posição sentada sobre o plano inclinado.
- 5º. Rolar partindo da posição em pé.

O rolamento para trás, assim como o rolamento para frente, também possui algumas variações e que, como o elemento anterior, deve ser aplicado após execução correta do elemento. As variações mais comuns são: (1) rolamento da posição sentada com as pernas estendidas; (2) rolamento para posição de equilíbrio; (3) rolamento

carpado; (4) rolamento terminado com afastamento das pernas.

Como observamos anteriormente, em toda execução de um elemento acrobático, alguns erros são comuns. Entre os principais erros que ocorrem na execução do rolamento para trás, podemos destacar: (a) manter a cabeça em extensão se corrige com um objeto preso no osso do externo; (b) inclinar a cabeça para o lado: a correção consiste em colocar um objeto preso no osso do externo; (c) deixar os joelhos afastarem o peito e corrigir desequilibrando para trás na posição agrupada; (d) estender prematuramente as costas e/ou braços e corrigir desequilibrando para trás na posição agrupada; (e) afastar os cotovelos e posicionar as mãos incorretamente: a correção deste erro é apertar o cotovelo próximo ao ouvido ao executar o rolamento.

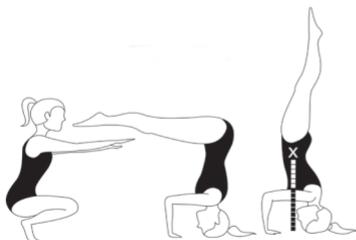


Exemplificando

Observa-se que o rolamento é um exercício acrobático que pode ser executado para frente e para trás. Porém, existem técnicas diferentes para cada um deles. Portanto, não deixe de notar as diferenças das posições das mãos, da cabeça e do corpo durante a execução dos rolamentos, sejam eles para frente ou para trás.

A seguir, apresentaremos os **exercícios com os apoios invertidos** (ponta-cabeça), que se caracterizam pela **parada de cabeça** ou de três apoios, que se inicia apoiando as mãos e a parte anterior da cabeça no solo, formando um triângulo. O praticante coloca-se em posição invertida com o corpo, ligeiramente oblíqua. **A parada de mãos**, por sua vez, diferencia-se da anterior por ter apenas o apoio das mãos, e define-se por manter o equilíbrio estático sobre as mãos (em apoio invertido), com braços paralelos e estendidos, formando uma linha reta perpendicular ao solo.

Figura 2.3 | Parada de cabeça



Fonte: Soler (1982, p. 19).

Figura 2.4 | Parada de mãos



Fonte: Soler (1982, p. 19).

Esses dois exercícios (parada de cabeça e parada de mãos), por serem considerados mais complexos que os rolamentos, devem considerar algumas condições prévias: (a) saber rolar para frente e para trás; (b) habilidade geral motora; e (c) discreta formação corporal.

Com essas condições estabelecidas, o profissional de Educação Física pode iniciar o processo pedagógico desses exercícios. Na parada de cabeça, o processo pedagógico inicia-se em:

1º. Ajoelhado, apoiar as mãos e o terço anterior da cabeça no colchão, formando um triângulo equilátero.

2º. Em três apoios, tentar equilibrar-se apoiando os joelhos no cotovelo (elefantinho).

3º. Pequeno pino de cabeça com ajuda.

4º. Em três apoios e próximo a uma parede, executar a parada de cabeça afastando-se gradativamente até conseguir o equilíbrio.

5º. Subida para a parada de cabeça na sua forma completa.

O processo pedagógico da parada de mãos, por sua vez, começa em:

1º. Carrinho de mão.

2º. Chutes com pernas flexionadas.

3º. Parada com apoio na parede.

4º. Ajuda para execução da parada.

5º. Parada com apoio na parede e sobre aparelhos.

Como qualquer outro exercício acrobático, as paradas de cabeça e de mãos também possuem algumas variações que podem ser aplicadas após ter-se completado a execução do elemento sem erros. As principais variações da parada de cabeça são: (a) parada de cabeça seguida de rolamento para frente; (b) parada de cabeça com descida através da posição sentada com pernas afastadas; (c) exemplos de várias posições de pernas na parada de cabeça; (d) parada de cabeça em espacato (pernas afastadas lateralmente) e descida para posição de equilíbrio. Já na parada de mãos, suas principais variações são: (a) parada com rolamento à frente, com braços flexionados; (b) parada com meia volta.

Outros fatores que são importantes a se atentar quando se executa as paradas de cabeça e de mãos são os possíveis erros cometidos na sua execução. Na primeira, os erros mais comuns são: (a) apoiar a cabeça e não a testa no início da parada: corrige-se ensinando a apoiar a testa no início, formando um triângulo; (b) os três apoios não formam entre si o desenho de um triângulo: corrige-se verificando se a posição das mãos estão corretas; (c) não distribuir equivalentemente o peso do corpo entre os três apoios. A correção desse erro consiste na contração muscular dos glúteos e abdômen; (4) cotovelos deslocados para os lados (abertos): a correção desse erro é deixar o cotovelo mais próximo ao corpo possível.

Na segunda, a parada de mãos, os erros mais cometidos são: (a) passo de chamada demasiado curto: esse erro se corrige afastando-se mais do apoio vertical; (b) mãos muito afastadas e posição incorreta das mesmas: corrige-se posicionando as mãos na linha dos ombros; (c) cotovelos flexionados: a correção consiste em empurrar o solo; (d) posição incorreta dos ombros, que podem ser os ombros avançados: esse erro se corrige posicionando em frente a uma parede. Deve-se executar a parada com o auxílio do professor e procurar o alinhamento dos ombros na vertical.



Refleta

Você consegue apontar as diferenças entre os processos pedagógicos da parada de cabeça e da parada de mãos? Faça um quadro comparando os dois exercícios acrobáticos em questão.

Os próximos exercícios acrobáticos são executados lateralmente (eixo anteroposterior) e classificados como elementos de ligação. Esses elementos são a **roda** (estrela) e o **rodante** (rondada).

A roda (estrela) é o exercício que mais chama a atenção e, junto com a parada de mãos, é o elemento mais executado nas brincadeiras infantis. A roda (estrela) parte da posição em pé, com braços elevados, dando um passo à frente, flexionando-se a perna de impulsão. Apoiar-se as mãos no solo na mesma direção do pé que está à frente, impulsionando a outra perna, passando pelo apoio invertido, mantendo as pernas afastadas, até a perna de elevação tocar o solo.

Figura 2.5 | Roda (estrela)



Fonte: Soler (1982, p. 23).

Para facilitar a compreensão o elemento descrito anteriormente e também possibilitar ao profissional de Educação Física sua prática com exatidão, é necessário atentar-se ao processo pedagógico da roda (estrela), que consiste em:

1º. Ultrapassar um plano elevado, apoiando as mãos sobre o mesmo com braços estendidos e pernas alternadas.

2º. Ultrapassar o colchão, mantendo os braços estendidos.

3º. Executar a roda sobre um círculo traçado no solo com 1,20 m de diâmetro e aumentar gradativamente.

4º. Ultrapassar uma corda inclinada, apoiando as mãos do outro lado desta, lançando as pernas alternadamente.

5º. Ajuda para execução da roda, tomada cruzada nas costas do executante.

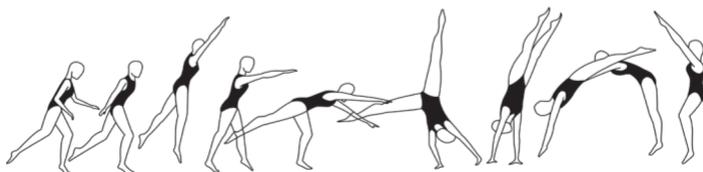
A roda (estrela), como qualquer outro exercício acrobático, também proporciona ao ginasta uma gama de variações. Entre as mais comuns estão: (a) roda com junção e abertura de pernas; (b) roda com um quarto de volta; (c) roda com uma mão; (d) roda com corrida ou voo.

Contudo, apesar de ser um elemento de fácil aprendizado e execução, alguns erros podem ocorrer durante a execução do mesmo, dos quais podemos destacar: (a) passo de chamada muito curto: corrige-se dando um passo de chamada maior no plano horizontal; (b) as mãos e os pés não alinhados na mesma direção: a correção é executar a roda (estrela) sobre uma linha; (c) a primeira mão fica muito tempo no solo: a correção está fundamentada em executar a roda (estrela) com as mãos apoiadas em um plano elevado.

O rodante (rondada) é um exercício acrobático que consiste em uma corrida suave, pré-salto baixo e longo, movimento simultâneo

de braços abaixo, à frente e acima, até ficarem estendidos ao alto com os ombros em posição alongada. O braço oposto à perna de chamada fica mais alto, o outro, mais recuado e, por baixo daquele, ambas as mãos viradas para o lado da perna de chamada. Passo de chamada longo e colocação das mãos bastante à frente, chamada forte, junção de pernas logo após passagem na vertical. Os braços mantêm-se estendidos, os ombros alongados e os pulsos estendem-se de tal modo que se possa dar impulsão de braços e voo (corveta) antes de tocar o chão. Chegada com pés juntos, virada para o lado da corrida, com ligeira flexão de joelhos.

Figura 2.6 | Rodante (rondada)



Fonte: Soler (1982, p. 31).

Sendo um exercício de ligação e mais complexo do que os anteriores, atentar-se ao seu processo pedagógico é essencial. Desse modo, o processo pedagógico desse exercício é:

- 1º. Executar a parada de mãos contra uma parede com mãos ligeiramente afastadas.
- 2º. Realizar a roda apoiando a mão correspondente à perna de impulsão na extremidade do plinto e a segunda mão no plano inferior.
- 3º. Roda com um quarto de giro e junção das pernas na posição vertical.
- 4º. Execução completa de rodante com ajuda.

Por ser considerado um exercício de ligação, apenas duas variações são possíveis: (a) rodante curta, em que a projeção do centro de gravidade fica atrás dos pés no momento da chegada e o corpo fica em desequilíbrio para trás; e (b) rodante comprida (longa), em que a posição do centro de gravidade fica à frente dos pés no momento da chegada, ocasionando impulsão para cima. Consequentemente, após essas duas variações, é possível que venham acompanhadas da

execução de outros elementos acrobáticos, como por exemplo: (a) rodante e rolamento para trás e (b) rodante meio giro e rolamento para frente saltado.

Considerando que o rodante (rondada) é um exercício mais complexo e exige do ginasta maior atenção na sua execução, o profissional de Educação Física que está auxiliando no processo de aprendizado deve se atentar aos erros mais comuns que se apresentam na execução do elemento. Esses erros são: (a) ombros não são alongados no pré-salto: corrige-se com seguidos saltos, elevando-se os braços energicamente; (b) passo de chamada muito curto, não atingindo a posição vertical: corrige-se executando a rodante parada sobre uma linha; (c) mãos colocadas demasiado perto da perna de chamada: corrige-se executando a rodante com a posição de chamada o mais longa possível; (d) a segunda mão não é virada ou as mãos ficam deslocadas da linha de execução: corrige-se fazendo um desenho das mãos no solo de como se deve se posicionar durante a execução; (e) junção das pernas tardia ou não completa: corrige-se executando-se o movimento repetidamente; (f) falta de repulsão de braços e ombros ou repulsão tardia: corrige-se executando-se a parada de mãos sobre o trampolim e caindo deitado sobre o colchão gordo.



Pesquise mais

Ficou interessado em conhecer um pouco mais sobre os processos pedagógicos dos exercícios acrobáticos básicos vistos nesta seção? Pesquise esses elementos e seus processos pedagógicos nos livros:

- LEGUET, Jacques. **As ações motoras em ginástica esportiva**. Tradução de Bertha Halpern Gurovitz e Maria Fernanda B. Favilla. São Paulo: Manole, 1987.
- SOLER, Pierre. **Ginástica de solo**: a composição livre. Ligações – combinações. Tradução de Sonia Artin Machado. São Paulo: Manole, 1982.

Sem medo de errar

Reconhecer os exercícios básicos de solo da ginástica artística fará com que você associe os conhecimentos adquiridos nas seções

anteriores e os amplie juntamente com a aplicabilidade que será desenvolvida nesta seção.

Vamos retomar o caso do profissional de Educação Física que fora convidado a trabalhar com ginástica artística no clube da sua cidade, apresentado no “Diálogo aberto”, e responder ao seguinte questionamento: você acredita que iniciar os trabalhos aplicando os exercícios acrobáticos básicos no solo é a melhor opção? Os exercícios básicos realizados no solo são os principais para a prática da modalidade?



Atenção

Para compreender a situação-problema, conhecer os elementos acrobáticos básicos de solo e seus processos pedagógicos, corrigindo os possíveis erros na execução e aplicando suas variantes após a execução completa, é fundamental para que o profissional de Educação Física ou treinador de GA realize a sua atividade profissional com efetividade. É adquirindo conhecimento e sabendo repassá-los corretamente que ele irá realizar um trabalho que fará diferença no futuro.

Na sua pesquisa sobre os exercícios acrobáticos básicos, ele percebeu que deveria, antes de iniciar o trabalho, atentar-se às posturas básicas (estendido, grupado, carpado e afastado), pois são elas que dão forma ao elemento. Com esse conhecimento adquirido, ele aprendeu mais sobre os exercícios acrobáticos em si. O primeiro com que ele se deparou foi o rolamento para frente, considerado o exercício mais básico e essencial da GA. Por mais que o exercício fosse de extrema facilidade, o profissional se atentou ao seu processo pedagógico, compreendendo que cada etapa da execução deve ser acompanhada com atenção, a fim de evitar os erros comuns do exercício.

Em cada elemento ele observou o seu processo pedagógico, os erros de execução e como corrigi-los. De posse desses conhecimentos, ele começou o seu trabalho com a iniciação da GA, com os exercícios básicos de solo.

Avançando na prática

Exercícios acrobáticos básicos de solo: iniciação às técnicas circenses

Um professor de Educação Física foi contratado para desenvolver oficinas de acrobacias de solo em uma escola de circo de sua cidade. Por mais que tivesse estudado sobre os exercícios acrobáticos básicos de solo na disciplina de Metodologias da Ginástica, o profissional sentia-se inseguro para aplicar esses ensinamentos, uma vez que os elementos acrobáticos podem apresentar alguns riscos para aquele que o executa.

Visando compensar sua deficiência ao aplicar os exercícios acrobáticos de solo, o professor recorreu ao seu material da graduação de ginástica artística, em destaque para a seção de iniciação aos exercícios básicos de solo. Por mais que o material contivesse o processo pedagógico de cada exercício e os possíveis erros que podem ser cometidos na execução do mesmo, ele sentiu que ainda faltava algo para completar o seu aprendizado, pois temia que as crianças se machucassem na execução de exercícios mais complexos.

Assim, o professor começou a pesquisar em livros didáticos, vídeos na internet, bem como foi a instituições que ensinavam GA, para compreender como deveria proceder no processo de aprendizagem dos exercícios acrobáticos, evitando acidentes com seus alunos. O seu estágio de GA nesta instituição foi satisfatório, pois, ao final, conseguiu compreender categoricamente como deve se realizar os exercícios básicos de solo para a iniciação, bem como evitar acidentes que possam vir a acontecer.

Descrição da situação-problema

O professor de Educação Física que trabalhará com a iniciação de exercícios acrobáticos de solo para o circo, para conseguir aplicar os processos pedagógicos, deve observar as posições das mãos e dos pés, a direção da cabeça, a postura do corpo e a inversão do movimento e, principalmente, a forma do exercício. Para a maior segurança das crianças, esse profissional deve auxiliar os praticantes durante a execução de cada exercício.

Esse professor de Educação Física, com o conhecimento adquirido em suas pesquisas e no seu estágio na instituição para o ensino de GA, conseguirá aplicar com qualidade os processos pedagógicos dos exercícios básicos? Mesmo com todos os conhecimentos que adquiriu, como deve agir para evitar que as crianças não façam os

exercícios sem a segurança necessária para a execução?



Lembre-se

O profissional deve conhecer amplamente as técnicas dos exercícios acrobáticos, bem como a segurança dos mesmos. É importante que reconheça as diferenças individuais de cada aluno para que haja uma compreensão individual no aprendizado e, portanto, o respeito à individualidade e a habilidade de cada um.

Resolução da situação-problema

O professor de Educação Física que irá trabalhar com a iniciação de exercícios acrobáticos de solo para o circo, para conseguir aplicar os processos pedagógicos, tem que conhecê-los com exatidão, não apresentando aos alunos qualquer insegurança quando os ensina. Se o professor demonstra inaptidão para ensinar os exercícios acrobáticos de solo, a criança se sentirá acuada e incapaz de executar o movimento ocasionando, inclusive, um bloqueio no aprendizado ou alguma lesão.



Faça você mesmo

Com base na situação-problema, busque conhecer como funciona o trabalho de iniciação aos exercícios básicos de solo, identificando quais são os exercícios, seus processos pedagógicos, os erros cometidos e suas correções, bem como as variações de cada elemento.

Faça valer a pena

1. As acrobacias são o que caracterizam a ginástica artística. Elas apresentam dificuldades variadas e o processo de aprendizagem varia de acordo com a complexidade de cada uma. O primeiro exercício acrobático a ser trabalhado na iniciação que dá origem a muitos outros exercícios de maior dificuldade em aparelhos é iniciado no solo.

Qual é esse exercício básico de solo a que o texto se refere?

- a) Rolamento para trás.
- b) Parada de cabeça.
- c) Rolamento para frente.

- d) Roda.
- e) Estrela.

2. Todo exercício acrobático contém erros de execução que devemos corrigir de imediato para evitar vícios. Portanto, um dos erros comuns de um determinado exercício básico é inclinar a cabeça para o lado durante a execução.

Assinale a qual erro de execução em exercício básico o texto se refere:

- a) Rolamento para trás.
- b) Rolamento para frente.
- c) Parada de cabeça.
- d) Parada de três apoios.
- e) Parada de mãos.

3. Para a execução dos apoios invertidos o(a) ginasta deve ter condições prévias que correspondem em rolar para frente e para trás, ter habilidade geral motora e discreta formação corporal.

Assinale a alternativa que corresponde aos exercícios acrobáticos que correspondem ao texto:

- a) Rolamento para frente e parada de três apoios.
- b) Parada de cabeça (parada de três apoios) e parada de mãos.
- c) Parada de mãos e roda.
- d) Parada de três apoios e rodante.
- e) Rodante e rolamento para frente afastado.

Seção 2.4

Possibilidades e diversidades de atividades na ginástica artística

Diálogo aberto

Já estudamos nesta unidade sobre ginástica artística (GA), abordando seus conceitos, aparelhos oficiais, auxiliares e alternativos bem como as tendências, as potencialidades da modalidade, sobre a familiarização, iniciação, métodos e aplicabilidade da GA em diversos contextos. Estudamos também acerca da iniciação dos exercícios básicos de solo, partindo desde a sua definição, ao processo pedagógico, aos erros, às correções e a suas variações.

Com todo esse conteúdo preestabelecidos, iremos estudar nesta última seção outras possibilidades de elementos básicos de solo, para que ocorra a criação e a execução de coreografias de GA, bem como as diversidades nas atividades da modalidade. Esta seção, portanto, visa a facilitar na criação e a execução de coreografias para além dos conteúdos já estudados na Unidade 1. Apresentaremos os elementos essenciais para que a coreografia seja executada seguindo todas as determinações do Código de Pontuação. Também apresentaremos as diversidades que a GA possibilita aos diversos segmentos de ensino da prática, utilizando, para esse fim, festivais recreativos da modalidade.

É nesta seção que poderemos, enfim, aplicar todos os ensinamentos que tivemos ao longo das seções anteriores. Para isso, vamos retomar a nossa situação inicial, em que um profissional em Educação Física foi convidado a trabalhar em um clube social da sua cidade. Neste clube, surgiu a oportunidade de desenvolver um trabalho de ginástica artística com os filhos dos sócios que frequentam o espaço vários dias na semana. Esse profissional sentiu necessidade de relembrar os conteúdos estudados nas aulas da disciplina *Metodologia do Ensino da Ginástica* durante sua graduação. Para isso, ele recorreu aos materiais que continham os conteúdos relacionados aos aparelhos da GA, exercícios básicos de solo, características, conceitos, métodos, composições de séries e propostas de atividades alternativas. Para

complementar ainda mais seus conhecimentos sobre o assunto, procurou nos *sites* da Federação Internacional de Ginástica (FIG) e Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) as possibilidades de execução da ginástica artística da atualidade, tendo como principal foco trabalhar com essa ginástica na iniciação. Curioso e ansioso por mais conhecimento, esse profissional fez uma busca em alguns livros para que pudesse perceber as metodologias atuais de ensino da iniciação esportiva, em destaque para a modalidade de ginástica artística, da qual fora convidado a trabalhar no clube de sua cidade.

Com esses conhecimentos prévios, é possível identificar quais são os exercícios e os elementos corporais que devem compor uma coreografia de GA? Ao compor uma sequência mista de exercícios de GA, quais elementos são necessários? Para ficar ainda mais claro o que é uma coreografia de GA, a partir de seus conhecimentos já adquiridos sobre a modalidade, elabore uma coreografia contendo exercícios básicos de solo e elementos corporais.

Não pode faltar

As coreografias na ginástica artística, diferentemente das outras ginásticas, visam a força e, principalmente, controle e qualidade nas acrobacias realizadas nos aparelhos da modalidade. É importante lembrarmos que as provas de solo feminino duram de 1 min e 10 s a 1 min e 30 s, e necessariamente devem ter acompanhamento musical. Já as provas de solo masculino possuem um tempo que vai de 50 s a 1 min e 10 s, e não têm acompanhamento musical. A prova, nos gêneros masculino e feminino, conforme o código de pontuação, é executada sobre um tablado (12 m x 12m). As composições das coreografias devem conter exercícios acrobáticos (inversão do eixo do corpo), que são combinados com elementos ginásticos, de flexibilidade, força, equilíbrio e ligações coreográficas, compondo uma série rítmica e harmoniosa, utilizando toda a área do tablado.

Os principais elementos ginásticos objetivam a auxiliar o ginasta nas sequências mistas, nas quais há junção de um exercício acrobático seguido de um elemento ginástico, como embelezamento e deslocamento para diversas direções. Conforme o Código de Pontuação, esses elementos são necessários e devem,

obrigatoriamente, compor a série coreográfica do ginasta.

O primeiro desses elementos é o **equilíbrio**, que se caracteriza pela base de sustentação sobre o que se produz o apoio. À medida que a base de sustentação se reduz, necessita de um controle corporal maior. Uma das características de ordem física que intervém a fim de manter o equilíbrio é a colocação do centro de gravidade do corpo corretamente. Todos os equilíbrios, para serem considerados, devem ter as seguintes características, formas, execução e erros comuns: (a) serem nitidamente mantidos por dois segundos; (b) terem uma forma bem definida e fixa; (c) terem uma forma ampla.

Esses equilíbrios podem ser de duas formas:

- ✓ **Estático**: que é considerado pela atitude do corpo na posição estática, sem oscilação, durante uma pequena parcela de tempo.
- ✓ **Dinâmico**: que é conseguido por meio da realização das inúmeras formas de deslocamentos do corpo no espaço, principalmente na execução dos exercícios acrobáticos.

O segundo elemento, considerado obrigatório na execução de coreografias da GA, é o **salto**, que se caracterizam por ser um movimento explosivo com equilíbrio dinâmico, no qual existe uma perda total de contato com o solo e uma acentuada fase de permanência no ar. O movimento de saltar exige do ginasta durante a sua execução: (a) uma boa elevação do solo; (b) uma forma definida e fixa durante o voo; e (c) uma boa amplitude dentro da própria forma.

Os saltos podem ser classificados como:

- ✓ **Saltos no lugar**: o ginasta não deve deslocar-se na fase de voo, ou seja, do lugar onde se realizou o início do salto. Esse tipo de salto é muito utilizado nas coreografias de trave de equilíbrio e no solo após uma sequência acrobática, como elemento de ligação.
- ✓ **Saltos com deslocamentos**: são aqueles em que o ginasta, na fase voo, percorre uma distância a partir do lugar onde se realizou o início do salto. Esse salto é

muito utilizado nas coreografias de solo e na trave de equilíbrio.

✓ **Salto com giros:** é aquele que ocorre num impulso angular, que determina o giro ao redor de qualquer eixo na fase de voo.

A importância dos saltos na composição coreográfica é grande e se recomenda ao ginasta realizar combinações de vários saltos seguidos de um mesmo tipo ou, ainda, combinar diferentes tipos de saltos. Esses saltos são: (a) saltos com a troca de pernas: é aquele que, durante a fase de voo, há uma inversão na posição das pernas, sendo que a perna que inicia o salto à frente é passada para trás no final do voo; (b) salto com flexão do tronco: durante a fase de voo, há uma flexão do tronco para trás; (c) saltos com impulso de ambas as pernas: é quando há chegada ao solo em duas ou em uma perna; e (d) saltos com impulso de uma perna: a chegada ao solo acontece na mesma perna, na perna contrária ou nas duas pernas. Esses saltos, quando perdem o contato visual com o aparelho (encostar o pé na cabeça), como por exemplo a trave de equilíbrio, é de grande valor e dificuldade.

Os saltos, portanto, são elementos que possibilitaram ao ginasta mecanismos para embelezar a sua coreografia, bem como a possibilidade de se deslocar pelo tablado como determinado pelo Código de Pontuação. Na atualidade, a complexidade dos saltos é tão variada que alguns saltos chegam a ter um valor igualitário a algumas acrobacias de alto grau de dificuldade.



Assimile

Vamos nos certificar de que o aprendizado dos saltos seja efetuado corretamente para contribuir na boa elaboração de uma coreografia, seja ela na iniciação ou no aperfeiçoamento, uma vez que a realização dos saltos é fundamental para que o ginasta enriqueça: dê mais dinamismo e beleza na composição coreográfica.

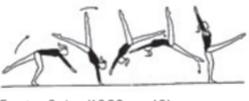
Os **giros** também são elementos corporais que têm como característica valorizar as coreografias, e são obrigatórios nas séries de solo e trave de equilíbrio. Os giros são exercícios de rotação que devem ser executados em meia-ponta, durante uma volta

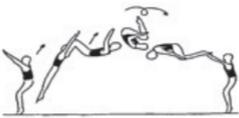
de 360°, no mínimo, podendo ser executados com uma perna flexionada ou estendida, de lado, entre outras.

A flexibilidade e a força são capacidades físicas que contribuem para execução de alguns exercícios obrigatórios que são necessários em uma sequência coreográfica de GA como, por exemplo, a parada de mãos, a força e o espacato. A **flexibilidade** corresponde aos movimentos corporais que exigem uma amplitude máxima das articulações e músculos. A **força**, por sua vez, é aquela que possibilita a manutenção no aparelho da modalidade e a contração muscular.

O processo coreográfico tem o objetivo de demonstrar toda a evolução do processo de ensino-aprendizagem do ginasta na modalidade, combinando elementos corporais e exercícios acrobáticos. Como vimos na seção anterior, alguns exercícios básicos são de suma importância para esse processo. Contudo, não são apenas esses os exercícios importantes. Existem outros que possibilitam ao ginasta e seu treinador uma vasta gama de possibilidades coreográficas, e vão desde a iniciação ao aperfeiçoamento. Outros exercícios acrobáticos básicos que nos auxiliarão nessa etapa são:

Quadro 2.5 | Exercícios acrobáticos básicos

NOME DO EXERCÍCIO	EXERCÍCIO	DESCRIÇÃO
Reversão ou salto com as mãos	 <p>Fonte: Soler (1982, p. 33).</p>	Iniciar o impulso com os dois pés e finalizar também com os dois pés.
Reversão com as pernas alternadas	 <p>Fonte: Soler (1982, p. 38).</p>	Iniciar com impulso em um pé e finalizar com os dois pés.
Reversão com as pernas afastadas	 <p>Fonte: Soler (1982, p. 40).</p>	Iniciar com impulso em um pé e finalizar com as pernas separadas.

<p>Flic-flac</p>	 <p>Fonte: Soler (1982, p. 43).</p>	<p>Começa com a posição inicial de costas para o plano em que se executará o exercício. Há flexão dos joelhos para ter a extensão explosiva dos pés, joelhos e quadril. Há o impulso para trás e para cima até chegar à posição de apoio invertido com braços e ombros estendidos, possibilitando o apoio invertido, que fará a repulsão de braços, para a chegada ao solo.</p>
<p>Mortal para a frente grupado</p>	 <p>Fonte: Soler (1982, p. 47).</p>	<p>Inicia-se com a impulsão no solo com ambos os pés, numa posição projetada à frente. Há a fase do voo, com a elevação do quadril, levando os ombros aos joelhos, executando um giro grupado no ar. Há o término da fase do voo e o início da extensão dos braços, pernas e quadril, para a finalização em pé.</p>
<p>Mortal para trás grupado</p>	 <p>Fonte: Soler (1982, p. 40).</p>	<p>Inicia-se da posição em pé, impulsionando com ambos os pés e lançando os braços para cima até a articulação dos ombros. No ápice da trajetória ascendente, levase os joelhos ao peito, grupando e girando o corpo para trás, estendendo o corpo para finalizar em pé.</p>

Fonte: elaborado pelo autor.

Os exercícios acrobáticos apresentados no quadro anterior se destacam por serem importantes na composição de uma coreografia de GA pela velocidade que proporcionam. Há possibilidade de ligação com outros elementos e a variação de execução de formas diferenciadas, tais como: sem as mãos, com uma mão ou em sequências acrobáticas, dificultando, assim, as acrobacias e aumentando o valor na pontuação final de dificuldade.



Tendo em mente os exercícios básicos de solo vistos na seção anterior, bem como os elementos corporais também estudados nesta seção, é possível compor uma sequência mista de exercícios que pode ser aplicada na iniciação. Deste modo, uma sequência mista para o solo para a iniciação pode ser composta, por exemplo, com rodante, salto afastado, giro 360º, rolamento para trás, finalizando com o avião.

O processo de criação de uma coreografia de GA é extenso, mas não difícil. Antes de iniciá-lo, deve-se levar em conta alguns quesitos de suma importância, como a escolha dos exercícios acrobáticos, dos elementos ginásticos, das composições das sequências acrobáticas, das sequências ginásticas e das sequências mistas possíveis, da escolha da música e observar as exigências do código de pontuação, isso para ginastas na fase do aperfeiçoamento ou alto nível.

Todo processo coreográfico é inserido na GA desde a iniciação com coreografias menos elaboradas, com exercícios acrobáticos básicos isolados, equilíbrios simples e pequenos saltos. Com o desenvolvimento dos ginastas, essa execução vai ganhando forma e se aperfeiçoando, acrescentando pequenas ligações acrobáticas e saltos de maior amplitude e valor.

Conhecer as diferentes metodologias no processo de criação de coreografias e atividades alternativas é extremamente importante para o treinamento físico/desportivo relacionado à GA. As possibilidades ultrapassam as coreografias, as diversidades de atividades fornecem variações e não apenas a iniciação ou ainda exercícios aplicados nas aulas de Educação Física. Uma dessas possibilidades, e que proporciona principalmente a comunicação da universidade com a escola, é a ideia de um festival recreativo de ginástica artística.

O festival nada mais é do que uma proposta de atividades acrobáticas e recreativas em forma de estações para promover a prática da GA e torná-la mais acessível ao ambiente escolar, entre outros espaços. Esse festival pode ser apresentado de várias formas de acordo com as características do grupo e materiais disponíveis para sua realização. O objetivo desse festival, portanto, é:

- ✓ Proporcionar uma vivência prática e diferenciada.
- ✓ Incentivar o interesse pela prática da ginástica artística entre as crianças envolvidas.
- ✓ Despertar na criança a capacidade autocriadora.
- ✓ Despertar no indivíduo a possibilidade de vivenciar os movimentos da GA.
- ✓ Promover a GA como forma de lazer, saúde e desporto.



Refleta

Você consegue compreender a importância de elaborar atividades diversificadas ao desenvolver a ginástica artística? Com todo o seu conhecimento de ginástica artística, você está apto a desenvolver um festival recreativo dessa modalidade, se lhe for solicitado?

Diante desses objetivos previstos com o festival, alguns aspectos devem ser necessariamente respeitados. O primeiro deles é a necessidade da confecção de um regulamento, que terá como objetivo estabelecer o funcionamento e as regras do festival. O segundo ponto a se definir é quais atividades serão exercidas em cada estação, observando quais serão os materiais disponíveis. A partir da relação de todos os materiais disponíveis, é de suma importância que cada estação atente a quais atividades executarão e, principalmente, observem atentamente as pessoas que atenderam, agindo de modo que possibilite entretenimento, diversão e, principalmente, segurança para aqueles que estão atendendo.

Tendo o controle geral das atividades de cada estação e como cada uma se comportará no espaço disponível, pode-se iniciar a preparação do festival, seja divulgando para outros alunos e escolas, se for o caso, e também a outras entidades, como prefeituras, clubes, associações, entre outros. É a partir dessas condições prévias que poderemos realizar o festival recreativo de ginástica artística, utilizando os conteúdos e processos de ensino-aprendizagem que estudamos nas seções anteriores.

Cada estação deve ser variada e proporcionar as inúmeras possibilidades e diversidades existentes na GA. Aplicando os conhecimentos das seções anteriores, podemos compor as estações da seguinte forma:

Quadro 2.6 | Exemplos de estações para festival recreativo de ginástica artística

ESTAÇÃO	POSSIBILIDADES DE EXERCÍCIOS
Salto sobre o cavalo (mesa de saltos)	I. Subir por um lado e descer por outro. II. Andar sobre o cavalo. III. Rolar sobre o cavalo. IV. Engatinhar sobre o cavalo. V. Dar a volta sobre o corpo do cavalo sem tocar o pé no chão. VI. Subir por uma ponta e descer por outra. VII. Saltar do cavalo. VIII. Deslizar sentado sobre o cavalo. IX. Atravessar de um extremo ao outro em decúbito ventral. X. Andar sobre o cavalo.
Argolas	I. Balançar em uma só argola. II. Balançar segurando as duas argolas. III. Tentar erguer as pernas (esquadro). IV. Tentar executar a vela. V. Tentar chutar a bola. VI. Sustentar uma bola nos pés. VII. Rolamento na argola. VIII. Ficar suspenso em apoio. IX. Balançar e saltar para frente. X. Balançar e saltar para trás.
Colchão	I. Rolamento para a frente. II. Rolamento para trás. III. Fazer rolamento sobre uma corda. IV. Estrela. V. Elefantinho. VI. Carriolinha. VII. Pirâmide de duplas. VIII. Pirâmide de trios. IX. Pirâmide de grupo.

Fonte: elaborado pelo autor.

Outro ponto importante na organização do festival recreativo de ginástica artística é a elaboração de um regulamento, que deve respeitar a idade das crianças que participarão, a uniformização durante o festival, como se conduzirá a abertura e o início das atividades, o rodízio nas estações, o intervalo, a premiação, as responsabilidades dos organizadores, dentre outros elementos essenciais para o bom desenvolvimento do festival.



Pesquise mais

Quer saber mais sobre como elaborar uma sequência coreográfica de GA? Leia o texto a seguir sobre combinações e os movimentos completos:

SOLER, Pierre. **Ginástica de Solo**: a composição livre. Ligações e combinações. Tradução de Sonia Artin Machado. São Paulo: Manole, 1982, p. 79-105.

Sem medo de errar

Reconhecer os exercícios básicos de solo e os elementos corporais da ginástica artística desde definição, processo pedagógico, erros, correções e variações, sua importância e os porquês de estarem presentes nas execuções de sequências mistas da modalidade, são essenciais para que você consiga compor uma coreografia.

Para facilitar ainda mais a sua compreensão, vamos retornar ao caso do profissional de Educação Física que fora convidado a trabalhar com ginástica artística no clube da sua cidade, apresentado no “Diálogo aberto”, e responder ao seguinte questionamento: você consegue compor uma sequência coreográfica mista? Por que além dos exercícios acrobáticos, as coreografias de GA devem ter elementos corporais?



Atenção

Para conseguir resolver a situação-problema, você deve se atentar a quais elementos acrobáticos combinam entre si e mesclar elementos corporais que proporcionem maior fluidez e dinâmica durante a coreografia.

Com todo o conhecimento que obteve, o profissional de Educação Física compreendeu que conseguiria compor uma sequência coreográfica. Ele sabe que pode apresentar vários níveis de dificuldade para todas as categorias e que as sequências (iniciação, intermediário e aperfeiçoamento) poderão ser desenvolvidas no clube.

Na iniciação, a sequência coreográfica será composta de exercícios acrobáticos isolados e mais simples, combinados com saltos de menor dificuldade e com equilíbrios e giros mais comuns. Por sua vez, no nível intermediário, há pequenas combinações nas sequências

acrobáticas e a introdução de sequências mistas mais simplificadas. No aperfeiçoamento, o profissional deve compor uma coreografia com grau de dificuldade maior, em que as sequências acrobáticas, ginásticas e mistas são mais expressivas e dinâmicas, favorecendo o ritmo e o desempenho do ginasta na execução da série.



Faça você mesmo

Até aqui você já obteve todo o conhecimento teórico e prático necessário para a realização de uma sequência coreográfica de GA, sabendo inclusive aplicá-lo nos aparelhos oficiais, utilizando todo o processo pedagógico para cada exercício a ser executado, corrigindo possíveis erros e promovendo variações, quando necessário, para embelezar, dificultar e diversificar os movimentos. Dessa forma, elabore uma coreografia de ginástica artística para o nível de aperfeiçoamento. Para isso, é importante que você realize uma revisão das quatro seções da Unidade 2.

Avançando na prática

Festival acrobático

Um professor da disciplina de *Metodologia do Ensino da Ginástica*, como prática de ensino, resolveu aplicar os conhecimentos sobre ginástica artística desenvolvidos ao longo do semestre e organizou um festival acrobático em uma determinada escola de sua cidade. Para a realização do evento, organizou os materiais disponíveis na universidade e na escola, para que os acadêmicos aplicassem seu aprendizado da disciplina com os alunos da escola.

Os acadêmicos foram divididos em seis grupos. Cada grupo ficou responsável por um conjunto de alunos da escola, que se responsabilizou por ensinar os exercícios básicos de solo, os elementos corporais e criar coreografias individuais para o festival acrobático.

O bom desenvolvimento da disciplina em sala de aula colaborou com os acadêmicos na aplicabilidade de exercícios acrobáticos, combinados com elementos corporais e coordenados com a música, tudo voltado para a iniciação, sem cobrança de execução técnica. O festival foi realizado com sucesso, pois as crianças da escola em questão vivenciaram a prática de uma modalidade ginástica de modo efetivo. Inclusive, foi possível reconhecer alguns talentos promissores

entre as crianças para o futuro desse esporte, crianças essas que serão encaminhadas para um centro específico de treinamento.

Como o professor deve auxiliar os acadêmicos a compor uma coreografia de GA para a iniciação? De que forma o acadêmico deve motivar a criança a executar os exercícios e os elementos por ele selecionados dentro da coreografia? Esse tipo de atividade pode ser aplicado para outros níveis de aprendizagem?

Descrição da situação-problema

Os acadêmicos de Educação Física, para a realização do festival acrobático determinado pelo professor da disciplina de *Metodologia do Ensino da Ginástica*, dividiram-se em grupos e comprometeram-se a ensinar os exercícios básicos de solo, os elementos corporais e criar coreografias individuais para que as crianças apresentassem uma coreografia no festival. Como o professor deve auxiliar os acadêmicos a compor uma coreografia de GA para a iniciação? De que forma o acadêmico deve motivar a criança a executar os exercícios e os elementos por ele selecionados dentro da coreografia? Esse tipo de atividade pode ser aplicado para outros níveis de aprendizagem?



Lembre-se

O acadêmico, com a supervisão do professor de Educação Física, deve se atentar para a segurança durante a execução dos exercícios acrobáticos, bem como para a aplicabilidade dos processos pedagógicos corretamente.

Resolução da situação-problema

O professor da disciplina de *Metodologia do Ensino da Ginástica* deve apresentar ao acadêmico com clareza como desenvolver os exercícios acrobáticos básicos e os elementos corporais que irão compor uma coreográfica em nível de iniciação, obedecendo às limitações das crianças que irão e, também, aplicando os conceitos de ritmo e coordenação, proporcionando a todos a possibilidade de participar da atividade, evitando a exclusão por meio de preconceitos.

Os acadêmicos, ao ensinar as coreografias de GA, devem utilizar atividades lúdicas, ritmos conhecidos pelas crianças e brincadeiras para motivá-las a criar movimentos e a explorar o próprio corpo.

Esse tipo de atividade pode ser aplicado em qualquer faixa etária. Os acadêmicos devem atentar ao grupo que está atendendo, explorando a capacidade e a individualidade de cada um.

Faça valer a pena

1. As coreografias de GA necessitam de força, controle e qualidade nas acrobacias realizadas nos aparelhos da modalidade. As coreografias de solo são executadas em um tablado, tanto na competição feminina quanto na masculina. A prova de solo possui duas diferenças. Uma delas está no tempo de duração e a outra no acompanhamento musical.

Assinale a alternativa correta a respeito da duração e do acompanhamento musical nas coreografias de GA:

a) A duração da prova feminina é de 50 s a 1 min e 10 s sem acompanhamento musical e a duração da masculina é de 50 s a 1 min e 30 s com acompanhamento musical.

b) A duração da prova feminina é de 1 min e 10 s a 1 min e 30 s com acompanhamento musical e a duração da masculina é de 50 s a 1 min e 10 s sem acompanhamento musical.

c) A duração da prova feminina é de 1 min e 15 s a 1 min e 30 s com acompanhamento musical e a duração da masculina é de 50 s a 1 min e 15 s sem acompanhamento musical.

d) A duração da prova feminina é de 1 min e 10 s a 1 min e 30 s com acompanhamento musical e a duração da masculina é de 50 s a 1 min e 10 s com acompanhamento musical.

e) A duração da prova feminina é de 1 min e 10 s a 1 min e 30 s sem acompanhamento musical e a duração da masculina é de 50 s a 1 min e 10 s sem acompanhamento musical.

2. O equilíbrio é um elemento ginástico que se caracteriza pela base de sustentação sobre o que se produz o apoio à medida que a mesma se reduz. Necessita-se de um controle corporal maior, e o que intervém é o centro da gravidade.

De acordo com o texto, o equilíbrio pode ser de duas formas:

a) Estático e dinâmico.

b) Estático e parado.

- c) Estático e correndo.
- d) Fixo e dinâmico.
- e) Fixo e parado.

3. É um elemento obrigatório nas coreografias de GA. Caracteriza-se por ser um movimento explosivo com equilíbrio dinâmico, no qual existe uma perda total de contato com o solo e uma permanência no ar. Assinale a alternativa correta a respeito do elemento ginástico ao qual o texto se refere:

- a) Giro.
- b) Equilíbrio dinâmico.
- c) Equilíbrio estático.
- d) Acrobacias.
- e) Salto.

Referências

- ALTER, M. J. **Ciência da flexibilidade**. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- ATIBOL, L. G. **Aprendizagem de ginástica olímpica**. Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1980.
- ARAÚJO, C. **Manual de ajudas em ginástica**. 2. ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2012.
- ARAÚJO, D. S. M. S. de. **Corpo e movimento**: percepção corporal e aptidão física. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.
- AYOUB, E. A. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas: Unicamp, 2013.
- BERNARDI, L. M. O.; LOURENÇO, M. R. A. **Ginástica rítmica**: ensinando corda, arco e bola. Várzea Paulista: Fontoura, 2014.
- BREGOLATO, R. C. **Cultura corporal da ginástica**. São Paulo: Ícone, 2008.
- BUSTO, R. M. **Festival recreativo de ginástica olímpica**: uma proposta de ensino em ginástica olímpica. Londrina: EDUEL, 2001.
- CARRASCO, R. **A atividade do principiante**. São Paulo: Manole, 1982.
- _____. **Ginástica de aparelhos**: preparação física. São Paulo: Manole, 1982.
- CONCEIÇÃO, R. B. **Ginástica escolar**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
- FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. **Código de pontuação de ginástica artística feminina**: Ciclo, 2013-2016. Disponível em: < <http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/wag/WAG%20CoP%202013-2016%20June%202015-E.pdf>>. Acesso em: 1 jun. 2016.
- _____. **Código de pontuação de ginástica artística masculina**: Ciclo, 2013-2016. Disponível em: <[http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/mag/MAG%20CoP%202013-2016%20\(FRA%20ENG%20ESP\)%20July%202015.pdf](http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/mag/MAG%20CoP%202013-2016%20(FRA%20ENG%20ESP)%20July%202015.pdf)>. Acesso em: 1 jun. 2016.
- FREIRE, J. B.; SEAGLIA, A. J. **Educação como prática corporal**. São Paulo: Scipione, 2010.
- GAIO, R.; BATISTA, J C F. **A ginástica em questão**: corpo e movimento. São Paulo: Phorte, 2010.
- HALL, S. J. **Biomecânica básica**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
- HAYWOOD, K. M.; GETCHELL, N. **Desenvolvimento motor ao longo da vida**. 3. ed. São Paulo: Artmed, 2004.
- LEGUET, J. **As ações motoras em Ginástica Esportiva**. Tradução de Bertha Halpern Gurovitz e Maria Fernanda B. Favilla. São Paulo: Manole, 1987.
- MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora**: conceitos e aplicações. Tradução de A. M. Costa. São Paulo: Edgard Blucher, 2005.
- MATTHIESEN, S. Q. **Práticas corporais alternativas**. Rio de Janeiro: EGK, 2008.

- NISTA, V. L. **Manual de ginástica olímpica**. Araçatuba: Leme, 1980.
- NUNOMURA, M. PICCOLO, V. L. (Orgs.). **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2005.
- NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C. **Fundamentos das ginásticas**. Jundiaí: Fontoura, 2009.
- SANTOS, C. R. **Gymnica 1000 exercícios**: ginástica olímpica, trampolim acrobático, mini-trampolim, acrobática. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- SANTOS, E. V. N.; LOURENÇO, M. R. A.; GAIO, R. **Composição coreográfica em Ginástica Rítmica**: do compreender ao fazer. Jundiaí: Fontoura, 2010.
- SANTOS, J. **Ginástica para todos**: elaboração de coreografias. São Paulo: Fontoura, 2009.
- SANTOS, J. D.; ALBUQUERQUE, J. A. **Manual de ginástica olímpica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.
- SERRA, M. M. **1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas**. 4. ed. Barcelona: Editorial Paidotribo, 1999.
- SOARES, C. L. (Org.). **Corpo e história**. Campinas: Autores associados, 2001.
- SOLER, P. **Ginástica de solo**: a composição livre. Ligações e combinações. Tradução de Sonia Artin Machado. São Paulo: Manole, 1982.
- VIEIRA, S. FREITAS, A. **O que é ginástica artística**. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2007.
- XAVIER, T. P. **Métodos de ensino em educação física**. São Paulo: Manole, 1986.

Ginástica rítmica

Convite ao estudo

Olá aluno,

Vamos entrar no universo da ginástica rítmica. Esta unidade tem como objetivo apresentar a modalidade de ginástica rítmica, bem como classificações, conceito, elementos corporais e técnicos dos aparelhos. Você irá aprender as características específicas da ginástica rítmica, conhecida por GR, e também entenderá sua aplicabilidade enquanto modalidade esportiva. Irá conhecer as diferentes metodologias e princípios do treinamento físico/desportivo relacionado à ginástica rítmica para diferenciar seus tipos e criar seus movimentos e composições coreográficas. Seu entendimento fará você compreender a diferença entre a GR e a ginástica artística (GA), que você já estudou na Unidade 2, e ainda contribuirá para suas produções nas aulas práticas.

Seus conhecimentos adquiridos serão apresentados em competência geral e técnica:

Competência geral.

Conhecer as diferentes metodologias e os princípios do treinamento físico/desportivo relacionados à ginástica.

Competência técnica.

Conhecer as diferentes metodologias e princípios do treinamento físico/desportivo relacionados à ginástica rítmica, para diferenciar seus tipos e criar diferentes coreografias.

Objetivos:

- Definir a ginástica rítmica.
- Entender e aplicar técnicas dos aparelhos oficiais da GR.
- Demonstrar as particularidades das regras gerais da GR.
- Ensinar os possíveis elementos corporais da GR e diferenciar

os fundamentais dos do outro grupo.

- Compreender os processos de elaboração de coreografia de ginástica rítmica.

- Aplicar o conhecimento adquirido no estudo de situações próximas da realidade profissional.

Apresentaremos agora uma situação próxima da realidade profissional para que você possa compreender a importância deste conteúdo na prática. Então, vamos começar?

Imagine que você deverá realizar uma prática de ensino no âmbito escolar ou no treinamento e deverá aplicar os conteúdos da ginástica rítmica com as crianças em um momento único de aprendizagem. Como você poderia distinguir e ensinar para essas crianças qual ginástica está sendo aplicada pelo profissional de Educação Física em questão e o que seria necessário para que pudesse compreender a diferença entre uma modalidade esportiva e outra?

Mediante a situação apresentada, você pôde perceber que há muita diferença entre uma ginástica e outra, que o acompanhamento musical é característica predominante na GR e que os aparelhos e os elementos corporais são diferentes e específicos para essa ginástica. De que maneira você iniciaria sua prática? Quais elementos corporais você ensinaria e quais aparelhos utilizaria?

Considerando que tanto a GA como a GR são modalidades olímpicas, ou seja, conhecidas e praticadas no mundo todo e fazem parte dos Jogos Olímpicos, elas deveriam ser de conhecimento geral. Iremos, juntos, nos aprofundar e descobrir a GR, que é uma modalidade rica em detalhes de movimentos corporais, essencialmente feminina em suas competições, com aparelhos próprios (corda, arco, bola, maçãs e fita), suas apresentações com músicas e principalmente seus tipos de competição (conjunto e individual).

Para os leigos no assunto é muito fácil confundir a GR com a GA, ou até mesmo com qualquer outra ginástica competitiva, mas com todo nosso estudo e pesquisa, iremos diferenciar com facilidade essas modalidades, entendendo todas as particularidades de cada uma. Estaremos aptos ao final da unidade a aplicar e realizar todos os ensinamentos da GR.

Seja bem-vindo à Unidade 3!

Seção 3.1

Introdução à ginástica rítmica

Diálogo aberto

Olá, aluno! Seja bem-vindo à terceira unidade de estudos deste livro didático.

A partir de agora você iniciará seus estudos sobre ginástica rítmica. Aprenderá nesta seção o conceito de GR, as características específicas de cada aparelho utilizado nessa ginástica, as modalidades de conjunto e individual, bem como seus exercícios próprios. Sendo assim, conhecerá a ginástica que se tornou uma modalidade olímpica em 1984, nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, nos EUA, mas cuja existência vem de longa data (século XIX), quando ainda existia na ginástica artística os grupos femininos no solo. Surgindo da mais antiga das ginásticas, a GR se reinventou e passou a ser uma modalidade exclusivamente feminina, com utilização de música em todas as suas apresentações, manuseio de seus aparelhos específicos, ou seja, a corda, o arco, a bola, as maçãs e a fita e realização de movimentos corporais de muita beleza e graciosidade no seu tablado de 13 m x 13 m.

Agora vamos relembrar a situação próxima da realidade profissional que foi apresentada no “Convite ao estudo”, que visa aproximar os conteúdos teóricos com a prática profissional. Nela foi descrito que você deverá realizar uma prática de ensino no âmbito escolar ou no treinamento e deverá aplicar os conteúdos da ginástica rítmica com as crianças em um momento único de aprendizagem. Como você poderia distinguir e ensinar para essas crianças qual ginástica está sendo aplicada no momento em questão e o que seria necessário para que pudesse compreender a diferença entre uma modalidade esportiva e outra? Quais elementos corporais você ensinaria e quais aparelhos utilizaria?

Levando em conta toda esta contextualização, quais seriam as características principais da GR para você destacar na sua prática de ensino?

Pronto para começar? Então vamos lá!

Não pode faltar

A GR vem sendo praticada desde o século XIX, mas sua nomenclatura, assim como suas características e regras, se modificaram ao longo desses anos. A primeira denominação foi Ginástica Moderna e nessa época suas regras ainda não estavam decididas, logo, sua nomenclatura se modificou para Ginástica Rítmica Moderna e aí já estava com suas regras praticamente definidas pela FIG. Em 1975 tivemos uma nova mudança para ginástica rítmica Desportiva e, nesta data, já estava incluso os cinco aparelhos da GR que temos até os dias de hoje e que são: corda, arco, bola, maças e a fita. Apenas no ano de 1998 foi que sua atual nomenclatura surgiu: ginástica rítmica (BERNARDI; LOURENÇO, 2014).

A GR é uma modalidade estritamente feminina e sua competição pode ser individual ou em conjuntos, que é quando cinco ginastas competem realizando juntas suas coreografias. A área de competição é um tablado de 13 m x 13 m o ginásio de competição deve ter no mínimo 8 metros de altura e suas apresentações são realizadas com acompanhamento musical.

Nas apresentações individuais, a ginasta terá um tempo mínimo de 1 min e 15 s (1'15") e de, no máximo, 1 min e 30 s (1'30"). Já no conjunto suas coreografias terão o tempo mínimo de 2 min e 15 s (2'15") e tempo máximo de 2 min e 30 s (2'30").

As vestimentas das ginastas, conhecidas como "collants", devem ser fechadas, sem decotes e sem cavas altas na altura do quadril, escondendo as regiões de proeminências ósseas e glúteas, podendo utilizar uma saia curta presa ao *collants* na altura da cintura. Na modalidade de conjuntos os *collants* devem ser idênticos, com brilhos, característicos da GR. Nos pés, as ginastas utilizam uma sapatilha de meia ponta e os cabelos devem ser presos em coque (FIG, 2016).



Assimile

A GR é uma modalidade feminina e composta por duas modalidades: individual e em conjunto.

Cada aparelho da GR têm suas características específicas são chamados no universo das ginásticas como aparelhos de pequeno porte, como já estudado anteriormente. Veja no quadro a seguir a regra oficial de cada um deles:

Figura 3.1 | Quadro de aparelhos oficiais

APARELHO	DESCRIÇÃO		
<p>APARELHO CORDA</p> 	<p>Material: nylon, sisal, cânhamo, barbante ou material similar apropriado. Comprimento: de acordo com a altura da ginasta (altura dos ombros). Espessura: uniforme. Forma: nós em ambas as extremidades, sem madeira nas mesmas Cor: opcional.</p>		
<p>APARELHO ARCO</p> 	<p>Material: madeira ou plástico PVC. Peso: 300 g. Diâmetro: 80 a 90 cm. Forma: rígido. Cor: opcional.</p>		
<p>APARELHO BOLA</p> 	<p>Material: borracha ou plástico. Peso: 400 g. Diâmetro: 18 a 20 cm. Forma: redonda. Cor: opcional.</p>		
<p>APARELHO MAÇAS</p> 	<p>Material: madeira, borracha ou plástico. Peso: 150 g cada. Comprimento: 40 a 50 cm. Forma: forma de garrafa, pinos de boliche. Cor: opcional.</p>		
<p>APARELHO MAÇAS</p> 	<p>ESTILETE</p> <p>Material: madeira, bambu, fibra de vidro ou plástico. Peso: 35 g. Comprimento: 50 a 60 cm. Diâmetro: 10 mm. Forma: cilíndrica. Cor: opcional.</p>	<p>EMENDA</p> <p>Material: fio de nylon, barbante ou pequenas peças de pescaria. Comprimento: 7 cm.</p>	<p>FITA</p> <p>Material: acetinado. Comprimento: 6 m., Largura: 4 a 6 cm. Cor: opcional.</p>

Fonte: FIG (2016, p. 12-13); Bernardi e Lourenço (2014).



No site da Federação Internacional de Ginástica, você encontrará várias informações úteis sobre a GR:

FIG. Disponível em: <<http://www.fig-gymnastics.com/>>. Acesso em: 15 ago. 2016.

Além dos aparelhos específicos da GR, temos os elementos corporais, que são aqueles que as ginastas devem executar durante suas coreografias. Como elementos corporais fundamentais (obrigatórios) temos: **saltos, equilíbrios e elementos de rotação**. Porém, além destes, as ginastas ainda executam os passos de dança (para acompanhar a música), os elementos pré-acrobáticos (sempre em contato com o solo), entre outros. No quadro a seguir encontraremos as características dos elementos corporais fundamentais.

Figura 3.2 | Quadro de elementos corporais fundamentais

	Símbolos	Definições	Exemplos
SALTOS		Forma definida e fixa durante o voo. Altura suficiente para mostrar a forma correspondente.	
EQUILÍBRIOS		Forma definida e claramente fixa (parada na posição). Executado sobre meia ponta, pé inteiro ou diferentes partes do corpo.	
ELEMENTOS DE ROTAÇÃO		Forma definida e fixa durante toda a rotação. Rotação básica mínima de 360°. Ser executado sobre a meia ponta (giros), pé inteiro ou sobre diferentes partes do corpo.	

Fonte: adaptado de <<http://goo.gl/Jz3buB>>; e <<http://goo.gl/bPwPDI>>. Acesso em: 15 ago. 2016.



Os elementos técnicos dos aparelhos são os manejos feitos com cada um destes e os elementos corporais são aqueles que as ginastas devem realizar com seu corpo. Durante uma coreografia, a ginasta deve unir os elementos técnicos e corporais com a música. Você se lembra da trilogia corpo/aparelho/músicas?

A ginástica rítmica tem dois tipos de competição: individual e conjunto. As coreografias individuais são realizadas entre 1'15" a 1'30", e devem estar estritamente relacionadas com a música, o aparelho, o corpo e a vestimenta, conforme o código de pontuação de GR. Cada ginasta em uma competição realiza quatro coreografias, cada uma com um tipo de aparelho.

Figura 3.3 | Ginástica rítmica individual



Fonte: <<http://goo.gl/SJtfF9>>. Acesso em: 15 ago. 2016.

Nos conjuntos, as apresentações têm a duração de 2'15" a 2'30" e, durante a coreografia, as ginastas devem realizar trocas dos aparelhos pelo ar (5 trocas), exercícios de colaborações (4 no mínimo) em que uma ginasta ajuda a outra a realizar um movimento específico em grupo, além dos elementos corporais e técnicos dos aparelhos. Todas as ginastas devem estar em harmonia entre si, com a música e os aparelhos. Em uma competição, as ginastas executam duas coreografias, uma com um tipo de aparelho, por exemplo, 5 arcos, e outra com dois tipos de aparelhos ou mistos por exemplo, 3 cordas e 2 bolas.

Figura 3.4 | Ginástica rítmica em conjunto



Fonte: <<http://goo.gl/SELoUj>>. Acesso em: 15 ago. 2016.

Na GR as competições começam para as meninas ainda bem pequenas. Como em qualquer modalidade esportiva, ela se divide por categorias, que respeitam o processo de maturidade e desenvolvimento motor de cada faixa etária. Desse modo, cada categoria está separada por 1 ou 2 anos de diferença. A data que vale em questão é o ano de nascimento e não o dia e o mês. Segue exemplo da divisão brasileira das categorias no quadro a seguir:

Figura 3.5 | Quadro de categorias de competição

CATEGORIAS	IDADES
Pré-infantil	9 e 10 anos
Infantil	11 e 12 anos
Juvenil	13 a 15 anos
Adulto	16 anos em diante

Fonte: adaptado de <<https://goo.gl/2yNP11>>. Acesso em: 12 ago. 2016.



Refleta

Você já conseguiu diferenciar os tipos de competição da GR? A análise de alguns vídeos pela internet poderá auxiliar a encontrar as diferenças das duas modalidades. (individual e conjunto).



Faça você mesmo

Assista aos vídeos de GA, faça anotações das características principais desta modalidade. Depois, assista aos vídeos da GR de individual e de conjunto, anote as características mais marcantes desta ginástica e faça

um pequeno texto em suas anotações exemplificando as diferenças e aproximações entre as duas ginásticas.



Vocabulário

GA: Ginástica artística.

GR: Ginástica rítmica.

Código de pontuação: Livro de regras.

Sem medo de errar

Após o estudo sobre a introdução à ginástica rítmica, vamos retomar o caso em que você deverá aplicar os conteúdos da ginástica rítmica com as crianças em um momento único de aprendizagem. Percebendo que há muita diferença entre as ginásticas, que o acompanhamento musical é característica predominante na GR, que os aparelhos e os elementos corporais são diferentes e específicos para essa ginástica, de que maneira você iniciaria sua prática? Quais elementos corporais você ensinaria e quais aparelhos utilizaria?



Atenção

Para resolver a situação-problema, você deverá lembrar-se de que música, corpo e aparelho são a tríade necessária para a existência da ginástica rítmica. Sem esses quesitos ela não se caracteriza. Portanto, a GR, que é essencialmente feminina nas competições da FIG, leva em suas apresentações a habilidade corporal e o manejo de seus aparelhos, tanto na modalidade individual, como nos conjuntos. Esta modalidade, no entanto, já vem sendo praticada por homens em países como Japão, Rússia e Espanha há algum tempo e, no Brasil, recentemente.

Entender as características da GR e seus conceitos, além de conhecer as diferentes metodologias e princípios do treinamento relacionado a esta modalidade, auxilia a diferenciar os tipos de competição, colaborando na criação de seus movimentos e as composições coreográficas nas aulas práticas com os aparelhos próprios, que são de pequeno porte, como já sabemos. Não se esqueça de que a GR é uma modalidade olímpica e, portanto, é praticada nos cinco continentes, tendo suas regras totalmente unificadas para as

participações individuais e de conjunto em campeonatos mundiais, Jogos Pan Americanos e Jogos Olímpicos, que são apenas para a categoria adulta, ou seja, somente acima dos 16 anos de idade.

Avançando na prática

Aula de GR

Em uma escola de treinamento de GR, os alunos de Educação Física devem realizar uma atividade de estágio supervisionado observando as técnicas utilizadas nos ensinamentos dos elementos corporais fundamentais e de ligação, investigando e analisando os processos pedagógicos destes elementos. Após esse estágio, os alunos deverão apresentar uma aula prática na universidade para sua turma, com foco principal nos elementos corporais.

Descrição da situação-problema

Para conseguir elaborar uma aula de GR, você deverá aplicar todo o conhecimento teórico na prática, assimilando as regras, os vídeos e seu estudo realizado na atividade de prática de ensino.



Lembre-se

O conhecimento das regras da GR facilita seu aprendizado. Além disso, a teoria associada à prática eleva sua habilidade de entendimento dos movimentos nos diferentes processos de ensinamentos.

Resolução da situação-problema

Elaborar uma aula de elementos corporais da ginástica rítmica é uma tarefa simples. Assim, devemos seguir as regras para não deixarmos de cumprir com todas as obrigаторiedades. Os elementos corporais da GR devem ser trabalhados seguindo suas características e respeitando as idades dos educandos.



Faça você mesmo

Com base na situação-problema, realize estudos (laboratório) de vídeos com aulas de GR e tente descrever todas as características dos elementos corporais que consegue identificar.

Faça valer a pena

1. A GR e a GA são modalidades distintas, sendo as duas integrantes da Federação Internacional de Ginástica (FIG). A ginástica artística teve sua primeira participação olímpica em 1908, no masculino, e, em 1928, no feminino. Já a ginástica rítmica tornou-se desporto olímpico em 1984, nos Jogos Olímpicos de Los Angeles (EUA).

A partir do seu conhecimento e dos estudos recentes sobre estas modalidades de ginástica, assinale a alternativa que contenha apenas características da ginástica rítmica.

- a) Feminina e masculina, individual e aparelhos de grande porte.
- b) Feminina e masculina, grupos e aparelhos de pequeno porte.
- c) Feminina, individual e conjunto e aparelhos de pequeno porte.
- d) Masculina, conjunto e aparelhos de grande porte.
- e) Feminina e masculina, individual e conjunto e aparelhos de pequeno porte.

2. Na GR os elementos corporais são divididos em dois grupos: os fundamentais e os de outros grupos. Sabemos que estes elementos devem aparecer em suas coreografias de forma homogênea e com grande exatidão do movimento.

Assinale a alternativa que corresponde aos elementos corporais fundamentais da GR:

- a) Saltos, acrobáticos e elementos de rotação.
- b) Acrobáticos, equilíbrios e piruetas.
- c) Elementos de rotação, piruetas e passos de dança.
- d) Saltos, equilíbrios e elementos de rotação.
- e) Equilíbrios, passos de dança e acrobáticos.

3. Como em todo esporte voltado para competições, a ginástica rítmica tem suas divisões das categorias na modalidade, sendo essas divididas por idade.

Assinale a alternativa que demonstra todas as categorias da GR e suas respectivas idades:

- a) Pré-infantil (9 e 10 anos), Infantil (11 e 12 anos), Juvenil (13 a 15 anos) e Adulto (16 anos em diante).
- b) Mirim (até 8 anos), Pré-infantil (9 a 11 anos), Infantil (11 a 14 anos), Juvenil (14 a 18 anos) e Adulto (18 anos em diante).
- c) Mirim (10 anos), Pré-infantil (12 anos), Infantil (14 anos), Juvenil (16 anos) e Adulto (17 anos em diante).
- d) Mirim (8 a 10 anos), Infantil (11 a 13 anos), Infanto-juvenil (14 a 16 anos) e Adulto (17 anos em diante).
- e) Pré-infantil (9 a 11 anos), Infanto-juvenil (12 a 14 anos), Juvenil (15 a 17 anos) e Adulto (16 em diante).

Seção 3.2

Elementos corporais da ginástica rítmica

Diálogo aberto

Até agora, você já conceituou e entendeu as regras, os tipos de competição, os elementos técnicos dos aparelhos, os elementos corporais e suas coreografias. Nesta seção, iremos aprofundar nosso conhecimento nos elementos corporais, exemplificando a diferença entre os elementos fundamentais e outros grupos.

Na ginástica rítmica (GR), os elementos corporais são caracterizados por saltos, equilíbrios e elementos de rotação. Vimos na Seção 3.1 as particularidades de cada um desses elementos, sendo necessário os saltos terem forma definida e fixa durante o voo e altura suficiente para mostrar a forma correspondente; os equilíbrios devem aparecer de forma definida e claramente fixa (parada na posição) e ainda ser executado sobre meia ponta, pé inteiro ou partes diferentes do corpo; e ainda temos os elementos de rotação que devem ser realizados com forma definida e fixa durante toda a rotação, sendo esta rotação de no mínimo 360° , podendo ser executada sobre a meia ponta de um pé nos giros, pé inteiro ou sobre diferentes partes do corpo. Mas, além dos elementos fundamentais, temos outros elementos corporais conhecidos, como passos de dança, pré-acrobáticos e os deslocamentos variados que podem ser os saltitos, os balanceios e os giros.

Relembrando a situação próxima da realidade profissional que foi apresentada no “Convite ao estudo”, que visa aproximar os conteúdos teóricos com a prática profissional, descrevemos que você deveria realizar uma prática de ensino no âmbito escolar ou no treinamento e aplicar os conteúdos da GR com as crianças em um momento único de aprendizagem. Perguntamos como você poderia distinguir e ensinar para essas crianças qual ginástica estava sendo aplicada no momento em questão e o que seria necessário para que pudesse compreender a diferença entre uma modalidade esportiva e outra.

Perguntamos ainda quais elementos corporais você ensinaria e quais aparelhos utilizaria.

Levando em conta toda esta situação, quais seriam os principais elementos corporais da GR para você destacar na sua prática de ensino?

Durante o seu aprendizado desta seção, sua capacidade de desenvolver os elementos corporais estará aprimorada e facilitará o desenvolvimento das suas aulas práticas, assim você se sentirá capaz de ensinar com facilidade estes elementos.

Não pode faltar

Nas coreografias individual e de conjunto, as ginastas devem enfatizar os elementos corporais junto com o aparelho e a música. Os elementos corporais fundamentais se classificam por **saltos**, **equilíbrios** e **elementos de rotação**, porém, além destes movimentos, a ginasta pode realizar outros elementos corporais como: saltitos, balanceios, giros, passos de dança e pré-acrobáticos (chamamos de pré-acrobáticos na GR porque estes elementos não podem ser executados sem o contato com o solo, diferente dos acrobáticos da GA que tem uma fase de voo). No quadro a seguir encontraremos alguns movimentos fundamentais realizados pelas ginastas.

Figura 3.6 | Quadro de elementos corporais fundamentais

SALTOS	EQUILÍBRIOS	ELEMENTOS DE ROTAÇÃO

Fonte: <<http://goo.gl/0CNlyf>>. Acesso em: 12 ago. 2016



Faça uma análise nas demais imagens diretamente no código de pontuação da ginástica rítmica encontrado no site a seguir:

FIG. <<http://www.figgymnastics.com/site/rules/disciplines/rg>>. Acesso em: 12 ago. 2016.

Figura 3.7 | Técnicas de execução dos saltos

 Cabriole	O salto cabriole deve ser executado com as duas pernas unidas no ar e tronco levemente inclinado para trás. A saída do solo para o impulso do salto deve acontecer com os pés simultaneamente.
 Vertical com rotação	O salto vertical com rotação deve ser executado com os joelhos na altura do peito e o corpo todo deve realizar uma volta completa no ar (360°) com os braços para cima. A saída do solo para o impulso do salto pode ser o apoio de um pé ou com os dois pés simultâneos.
 Cossaco	O salto cossaco é realizado com as pernas na altura do quadril, estando uma estendida e a outra flexionada, os joelhos devem ficar unidos no ar. A saída do chão acontece com o apoio de um pé elevando a perna estendida primeiramente a frente e depois a flexionada para se juntar no ar.
 Corza	O salto corza é realizado com uma perna a frente flexionada e a outra atrás estendida, ambas na altura do quadril. O salto pode ser realizado com o impulso de um ou dois pés.
 Espacato	O salto espacato é realizado com amplitude total das pernas e com as duas pernas estendidas no ar, sendo uma voltada para frente e a outra para trás na altura do quadril.

Fonte: adaptado de FIG. Disponível em: <<http://goo.gl/3W6fZd>>. Acesso em: 12 ago. 2016.



Para que os saltos demonstrados nas figuras anteriores estejam dentro do regulamento técnico, todos devem ser realizados com as exigências de altura suficiente para mostrar a forma correspondente e ainda ter esta forma definida e fixa durante o voo. Seria como se a gente tirasse uma foto no momento do ápice do salto de uma ginasta e pudéssemos visualizar exatamente como as figuras acima estão demonstrando.

Figura 3.8 | Técnicas de execução dos equilíbrios

 <p>Cossaco</p>	<p>O equilíbrio cossaco deve ser realizado com a perna de base flexionada e em meia ponta no solo e a outra perna estendida a frente, ficando os joelhos na mesma linha do quadril e unidos.</p>
 <p>Vela de peito com ajuda</p>	<p>O equilíbrio de vela de peito com ajuda deve ser executado com as duas pernas estendidas para cima, segurando as mesmas com as duas mãos, passando os braços por cima da cabeça. Somente a barriga ficará em contato com o solo.</p>
 <p>Colchée</p>	<p>O equilíbrio colchée deve ser executado com as pernas estendidas e unidas ao solo, os braços devem estar estendidos acima da cabeça na linha das orelhas e todo o tronco deve sair do solo.</p>
 <p>Perna ao lado</p>	<p>O equilíbrio perna ao lado deve ser feito com a perna de base estendida, com o pé inteiro ao solo ou em meia ponta, a perna de cima deve estar ao lado do corpo na linha da orelha e o braço que segura a perna deve estar por detrás da perna.</p>
 <p>Arabesque</p>	<p>O equilíbrio arabesque deve ser executado com a perna de base estendida, com o pé de apoio inteiro ou em meia ponta no solo, a outra perna estará estendida atrás do corpo na altura do quadril. O tronco deverá permanecer no eixo vertical e os braços podem estar à frente, ao lado ou um para frente e o outro para o lado do corpo.</p>

Fonte: adaptado de FIG. Disponível em: <<http://goo.gl/CGs0fd>>. Acesso em: 12 ago. 2016.

Figura 3.9 | Técnicas de execução dos elementos de rotação

 <p>Pivot Passe</p>	<p>O elemento de rotação em passe deve ser executado com a perna de base estendida e em meia ponta durante uma volta de, no mínimo, 360° e a outra perna deverá ficar flexionada com o pé na altura do joelho da perna de base e com o seu joelho na linha do quadril. Pode ser executado com a perna flexionada a frente ou ao lado do corpo.</p>
 <p>Pivot Cupê</p>	<p>O elemento de rotação em cupê deve ser executado com a perna de base estendida e em meia ponta durante uma volta completa de 360°, no mínimo, e a outra perna realizará uma pequena flexão encostando o pé na canela da perna de base. O tronco deverá realizar uma flexão à frente com os braços estendidos para baixo.</p>
 <p>Pivot Cossaco</p>	<p>O elemento de rotação cossaco deverá ser realizado com uma volta completa de 360°, no mínimo, em meia ponta com a perna de base flexionada. A outra perna fica estendida a frente na mesma linha do joelho da perna de base. O tronco deve ficar no eixo vertical.</p>
 <p>Pivot perna livre</p>	<p>O elemento de rotação com a perna livre por baixo da horizontal deve ser realizado com a perna de base estendida e em meia ponta, realizando no mínimo uma volta completa de 360°. A outra perna deverá ficar no ar estendida atrás do corpo. O tronco deverá ficar em linha com a perna de base.</p>
 <p>Espacato com rotação</p>	<p>O elemento de rotação no solo em espacato deve ser executado com as pernas em amplitude máxima no solo, ficando uma perna para frente e a outra para trás estendidas. O tronco deverá encostar na perna da frente e as mãos deverão segura o pé. É necessário girar o corpo para o lado até inverter a posição e continuar a girar até completar a volta inteira.</p>

Fonte: adaptado de FIG. Disponível em: <<http://goo.gl/7GQyld>>. Acesso em: 12 ago. 2016.

Em uma coreografia de ginástica rítmica apresentada na modalidade individual ou na modalidade de conjunto, os elementos fundamentais (obrigatórios) devem aparecer para que não ocorra penalizações.

Os elementos fundamentais corporais já vistos são de fácil aplicabilidade na prática e devem ser desenvolvidos e trabalhados durante as aulas de ginástica. Não devemos esquecer que ainda temos os outros tipos de elementos corporais que não são fundamentais, mas que aparecem durante as coreografias da GR para ligar/conectar um movimento ao outro. Podemos começar com os deslocamentos variados como saltitos, chasse, deslizamento em pé ou no solo, corridas e giros. Ainda temos os passos de dança que devem ser realizados em oito segundos, no mínimo, ou seja, durante uma frase musical, como já estudamos na unidade anterior e devem estar em harmonia com o ritmo da música. Os elementos pré-acrobáticos, que na GR são os movimentos que realizam a inversão do eixo do corpo (↻), não podem ser realizados sem o contato com o solo. Temos dois grupos autorizados: os rolamentos e as reversões. Os rolamentos podem ser feitos para frente e para trás e as reversões para frente, para trás e para o lado (estrela). O quadro a seguir mostra o exemplo dos movimentos pré-acrobáticos.

Figura 3.10 | Quadro de pré-acrobáticos

Rolamentos	Reversões
 <p data-bbox="262 1075 449 1099">Rolamento para frente</p>	 <p data-bbox="593 1075 763 1099">Reversão para frente</p>
 <p data-bbox="270 1304 444 1328">Rolamento para trás</p>	 <p data-bbox="578 1216 779 1240">Reversão lateral (Estrela)</p>
	 <p data-bbox="601 1373 755 1397">Reversão para trás</p>

Fonte: Soler (1982) e <<http://goo.gl/yNbpWy>>. Acesso em: 24 ago. 2016.



Refleta

Como você faz para diferenciar os elementos corporais de equilíbrios com os elementos de rotação?



Exemplificando

Para facilitar todo o entendimento dos elementos corporais fundamentais, devemos sempre lembrar de suas características. Desse modo não haverá possibilidades de confundi-los.



Atenção

Os elementos pré-acrobáticos da GR podem ser executados de maneiras diferentes na saída ou na chegada do movimento, mas isso não pode descaracterizar os grupos permitidos que são os rolamentos e as reversões.

Sem medo de errar

Após o estudo sobre os elementos corporais da ginástica rítmica, vamos retomar o caso da prática de ensino em que você deverá aplicar os conteúdos com as crianças em um momento único de aprendizagem. Mediante a situação vivenciada, você percebeu que há muita diferença entre uma ginástica e outra, que o acompanhamento musical é característica predominante na GR e que os aparelhos e os elementos corporais são diferentes e específicos para essa ginástica.

Levando em conta toda esta situação, quais seriam os principais elementos corporais da GR para você destacar na sua prática de ensino?



Atenção

Para resolver a situação-problema, você deverá lembrar que cada elemento corporal tem suas características próprias. Portanto, a habilidade corporal da ginasta deve aparecer em suas coreografias.

Entender as características específicas de cada elemento corporal da GR fará com que você consiga aplicar corretamente os ensinamentos desses movimentos e incluí-las nas composições coreográficas facilmente. Portanto, não se esqueça de que os elementos corporais de saltos, equilíbrios e rotação são fundamentais no desenvolvimento de suas aulas e têm suas características próprias, como vimos ao longo da seção.

Avançando na prática

Corporal de uma ginasta

Da mesma maneira que a nomenclatura da GR se atualizou, as suas regras também acompanharam esse processo e a cada ciclo olímpico, ou seja, a cada 4 anos, mudanças ocorrem no código de pontuação. Portanto, toda vez que uma mudança aparecer, devemos atualizar nosso conhecimento para mantermos o compromisso e a responsabilidade de ensinar corretamente.

Durante uma aula prática de GR em uma ONG, sua turma irá se dividir em três grupos. Cada grupo deverá apresentar como ensinar crianças de 5 a 10 anos de idade um elemento corporal. Grupo 1: elemento corporal salto; Grupo 2: elemento corporal equilíbrio; e Grupo 3: elemento de rotação. Cada grupo terá 30 minutos para sua prática. Antes de apresentar a aula, vocês deverão relembrar todas as características do seu elemento corporal escolhido para, somente após, aplicar seus conhecimentos.

Descrição da situação-problema

Desenvolver os exercícios específicos da GR com as ginastas requer muito treinamento por parte das atletas e muito estudo por parte do treinador ou preparador físico. Para uma ginasta conseguir realizar seus saltos com precisão, deverá passar por uma preparação física própria para este movimento, o mesmo ocorrerá com os equilíbrios e os elementos de rotação. Para ser bem executado pela ginasta, ela deverá realizar exercícios apropriados na preparação física, para que assim cumpra com as características de cada um destes elementos fundamentais. De que maneira você acredita que a preparação física deve ser desenvolvida no treinamento de uma ginasta?



Os exercícios aplicados para as ginastas na aprendizagem dos elementos serão orientados por você. Portanto, cada movimento ensinado corretamente será de sua inteira responsabilidade. Para que nossa prática profissional seja realizada eticamente, devemos nos atualizar frequentemente e, para isso, precisamos ficar atentos às mudanças no código de pontuação ou, então, ao surgimento de uma nova metodologia para mantermos o conhecimento aprimorado e sermos bons profissionais.

Resolução da situação-problema

No treinamento de ginástica, devemos estar atentos às novidades do treinamento desportivo e estudar os tipos de preparação física, geral e específica para a GR, só assim o corpo da ginasta estará preparado para suas apresentações. A preparação física específica sempre ocorrerá no início do treino das ginastas, desenvolvendo os movimentos específicos da modalidade e a preparação física geral acontecerá no final do treino para complementar as deficiências corporais da ginasta, como a falta de força, flexibilidade, agilidade entre outros. Somente assim os elementos fundamentais serão executados corretamente, como exigido pelo código e a ginasta estará apta a demonstrar os elementos com a força, o equilíbrio, a flexibilidade, a agilidade e o ritmo necessários para cada movimento.



Faça você mesmo

Com base na situação-problema, acompanhe uma equipe de treinamento por uma semana se possível, para que você possa entender como ocorre a preparação física de uma ginasta no momento do treino.

Faça valer a pena

1. Na GR os elementos corporais fundamentais (salto, equilíbrio e rotação) são considerados obrigatórios em uma coreografia e eles devem ser executados com suas características próprias.

Assinale a alternativa que corresponde às características dos saltos na GR:

a) Forma ampla e duradoura durante o voo para mostrar a

forma correspondente.

b) Forma definida e longilínea para mostrar a forma correspondente.

c) Forma fixa e ampla para mostrar a forma correspondente.

d) Forma ampla no voo e fixa para mostrar a forma correspondente.

e) Forma definida e fixa durante o voo e altura suficiente para mostrar a forma correspondente.

2. Na GR os elementos corporais fundamentais (salto, equilíbrio e rotação) são considerados obrigatórios em uma coreografia e eles devem ser executados com suas características próprias.

Assinale a alternativa que corresponde às características dos equilíbrios na GR:

a) Forma ampla e bela, podendo ser executado por qualquer parte do corpo.

b) Forma clara e ampla e ainda ser executado na meia ponta (pé).

c) Forma ampla e definida e ainda ser executado por qualquer parte do corpo.

d) Forma definida e claramente fixa (parada na posição) e ainda ser executado sobre meia ponta de um pé, pé inteiro ou partes diferentes do corpo.

e) Forma definida e bela e ser executado por partes diferentes do corpo.

3. Na GR os elementos corporais fundamentais (salto, equilíbrio e rotação) são considerados obrigatórios em uma coreografia e eles devem ser executados com suas características próprias.

Assinale a alternativa que corresponde às características dos elementos de rotação:

a) Forma ampla e bela durante toda a rotação, podendo ser executado por qualquer parte do corpo.

b) Forma ampla e definida durante toda a rotação de 360° , sendo executado com o pé inteiro no chão.

c) Forma definida e fixa durante toda a rotação, sendo esta rotação de, no mínimo, 360° , podendo ser executado sobre a meia ponta nos giros, pé inteiro ou sobre diferentes partes do corpo

d) Forma definida, bela e ampla durante toda a rotação de 360° , podendo ser executado livremente pela ginasta.

e) Forma definida e fixa durante toda a rotação, podendo ser executado livremente pela ginasta.

Seção 3.3

Elementos dos aparelhos oficiais e alternativos: corda, arco, bola, maçãs e fita

Diálogo aberto

Nesta seção vamos falar sobre os aparelhos da GR. Você já sabe que a corda pode ser feita de nylon, sisal, cânhamo, barbante ou material similar apropriado, deverá ter nós nas duas extremidades e seu tamanho deve ser de acordo com a altura da ginasta. O aparelho arco pode ser de madeira ou plástico, deve ter de 80 a 90 cm de diâmetro e seu peso é de 300 g. Já o aparelho bola pode ser de borracha ou plástico, seu diâmetro pode variar entre 18 e 20 cm e seu peso é de 400 g. O aparelho maçãs pode ser de madeira, borracha ou plástico, seu comprimento é de 40 a 50 centímetros e seu peso é de 150 g cada. Por fim, o aparelho fita é dividido em três partes (estilete, emenda e fita), o estilete pode ser feito de madeira, bambu, fibra de vidro ou plástico entre 50 e 60 cm de comprimento com peso de 35 g, a emenda pode ser de fio de nylon, barbante ou pequenas peças de pescaria com 7 cm de comprimento e a fita deve ter 6 m de comprimento; pode ser de qualquer tecido acetinado de 4 a 6 cm de espessura. Para todos os aparelhos as cores são opcionais e devem seguir as regras conforme o código de pontuação.

Relembrando a situação próxima da realidade profissional que foi apresentada no “Convite ao estudo”, que visa aproximar os conteúdos teóricos da prática profissional, descrevemos que você deveria realizar uma prática de ensino no âmbito escolar ou no treinamento e os conteúdos da ginástica rítmica com as crianças em um momento único de aprendizagem. Como você poderia distinguir e ensinar para essas crianças qual ginástica estava sendo aplicada no momento em questão e o que seria necessário para que elas pudessem compreender a diferença entre uma modalidade esportiva e outra? Quais elementos corporais você ensinaria e quais aparelhos você utilizaria neste encontro?

Levando em conta toda esta situação, de que maneira você ensinaria os elementos técnicos dos aparelhos da GR na sua prática

de ensino?

Nesta seção você aprenderá os elementos fundamentais de cada aparelho e os outros grupos que não são "obrigatórios" em suas coreografias. Assim, se sentirá capaz de ensinar em suas aulas práticas as técnicas corretas de cada movimento, podendo aplicar esse conteúdo com facilidade e destreza. Com base em todas as informações anteriores, você irá criar os cinco aparelhos de forma alternativa.

Não pode faltar

Os aparelhos da GR são característicos da modalidade, ou seja, nenhuma outra ginástica competitiva utiliza seus aparelhos. A corda, o arco e a bola sempre foram comuns no universo da Educação Física porém os aparelhos maças e fitas foram criados especificamente para a GR. Com o passar do tempo e alterações no código de pontuação, os aparelhos passaram a ter regras próprias para suas coreografias.

Com o aparelho escolhido, a ginasta deve realizar os grupos técnicos fundamentais, ou seja, movimentos considerados obrigatórios, e ainda pode escolher o que realizar nos elementos dos outros grupos. Cada aparelho tem a sua obrigatoriedade, veja alguns exemplos no quadro a seguir:

Figura 3.11 | Quadro dos grupos técnicos fundamentais e outros grupos

Aparelho	Grupos técnicos fundamentais	Outros grupos
Corda	<ul style="list-style-type: none">- Passagem através da corda com um salto.- Passagem através da corda com saltitos.- Escapadas e espirais.	<ul style="list-style-type: none">- Rotações.- Lançamentos e recuperações.- Transmissão do aparelho.- Enrolamentos, quicadas.- Equilíbrio instável e outros.
Arco	<ul style="list-style-type: none">- Passagem através do arco.- Rolamento do arco no corpo.- Rolamento do arco no solo.- Rotações no corpo e ao redor de seu eixo.	<ul style="list-style-type: none">- Passagem por cima do arco.- Lançamentos e recuperações.- Circunduções.- Movimento em oito.- Transmissão do aparelho e outros.
Bola	<ul style="list-style-type: none">- Rolamento da bola no corpo e no solo.- Quicadas.- Movimento em oito.- Recuperação da bola com uma mão.	<ul style="list-style-type: none">- Lançamento e recuperação.- Pequenos rolamentos acompanhados.- Circunduções.- Equilíbrio instável, entre outros.

Maças	<ul style="list-style-type: none"> - Molinetes. - Séries de pequenos círculos com as duas maças. - Movimentos assimétricos. - Pequenos lançamentos e recuperações. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rolamento com maças (uma ou duas). - Quicada ou reimpulso. - Lançamento e recuperação de duas maças. - Equilíbrio instável, entre outros.
Fita	<ul style="list-style-type: none"> - Espirais. - Serpentinhas. - Passagem através ou por cima do desenho da fita. - Escapada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Enrolamentos, quicadas, reimpulsos. - Equilíbrio instável sobre uma parte do corpo. - Rotação do 'estilete' ao redor da mão. - Lançamento "boomerang", entre outros.

Fonte: Bernardi e Lourenço (2014) e Código de pontuação da ginástica rítmica (FIG, 2013/2016).



Assimile

Os elementos dos aparelhos seguem o regulamento do código de pontuação. Tanto os grupos técnicos como os outros grupos devem seguir as características próprias de cada aparelho.

Durante as apresentações individuais, a ginasta que cometer um erro e o aparelho for para fora do tablado terá direito de utilizar um aparelho reserva para continuar sua apresentação e os conjuntos poderão utilizar até dois aparelhos reservas se for necessário, no entanto, esta utilização do aparelho reserva será penalizada.

Cada aparelho tem que ser segurado e manuseado de forma adequada e os movimentos devem ser realizados adequadamente conforme a regra. Alguns elementos do Grupo Técnico Fundamental serão demonstrados para seu entendimento, segundo Bernardi e Lourenço (2014).

Figura 3.12 | Aparelho corda: grupo técnico fundamental

	<p>Passagem através da corda com um salto</p> <p>A ginasta deve passar todo o corpo por dentro da corda, realizando um elemento corporal salto. Pode ser com a corda aberta ou dobrada.</p>
	<p>Passagem através da corda com saltitos</p> <p>A ginasta deve passar todo o corpo por dentro da corda, realizando um ou vários saltitos. Pode ser com a corda aberta ou dobrada.</p>
	<p>Escapadas e espirais</p> <p>A ginasta realiza a espiral ou a escapada segurando apenas uma das pontas e deve realizar movimentos espirais com a corda. Pode ser em qualquer plano e eixo.</p>

Fonte: adaptado de Bernardi e Lourenço (2014).

Figura 3.13 | Aparelho arco: grupo técnico fundamental

	<p>Passagem através do arco A ginasta deve passar o corpo por inteiro dentro do arco. Pode ser de maneira simples ou realizando um elemento corporal fundamental. O arco pode estar em qualquer plano ou eixo.</p>
	<p>Rolamento do arco no corpo A ginasta pode rolar o arco por qualquer parte do corpo como braços, pernas, tronco etc. Pode ser em qualquer plano ou eixo do corpo.</p>
	<p>Rolamento do arco no solo A ginasta deve rolar o arco pelo solo sem que ocorra quicadas. O arco deve deslizar pelo solo. Pode ser rolamento livre ou em boomerang (vai e volta).</p>
	<p>Rotações no corpo e ao redor de seu eixo A ginasta deve girar o arco para dentro ou para fora para que o movimento de rotação aconteça. Ao redor do eixo pode ser no solo ou sobre uma parte do corpo, as rotações no corpo devem ser feitas sem vibrações e sem deslizar para outro segmento corporal.</p>

Fonte: adaptado de Bernardi e Lourenço (2014).

Figura 3.14 | Aparelho bola: grupo técnico fundamental

	<p>Rolamento da bola no corpo e no solo A ginasta deve realizar o rolamento da bola sem que haja qualquer imprecisão em seu desenrolar. Pode ser rolada em qualquer plano ou parte do corpo, como braços, pernas, tronco e entre outros, e no solo a bola deve percorrer no mínimo um 1 m de distância.</p>
	<p>Quicadas A ginasta deve impulsionar a bola até o solo para ser considerada uma quicada ativa e poderá deixar "cair" ao solo para que aconteça a quicada passiva. As quicadas podem ser isoladas ou em série (mais que 3). As quicadas podem ser feitas com a mão ou qualquer outra parte do corpo.</p>
	<p>Movimento em oito A ginasta deve realizar um movimento simulando o número oito. Deverá passar a bola pela frente e embaixo do corpo, realizando a inversão da mão que está segurando a bola, levar a bola para cima e continuar o movimento circular até chegar ao ponto inicial sem deixar a bola cair.</p>
	<p>Recuperação da bola com uma mão A recuperação da bola ocorre quando a ginasta está esperando sua descida de um lançamento. A bola deve passar primeiramente pelos dedos para depois tocar a palma da mão.</p>

Fonte: adaptado de Bernardi e Lourenço (2014).



Para você compreender mais sobre o uso da corda, arco e bola na GR, leia o livro: BERNARDI, Luciane M. O.; LOURENÇO, Márcia R. A. **Ginástica rítmica: ensinando corda, arco e bola.** Várzea Paulista: Fontoura, 2014.

Figura 3.15 | Aparelho maçãs: grupo técnico fundamental

 <p>Fonte: Bodo (1985, p. 344).</p>	<p>Molinetes</p> <p>Os molinetes são movimentos de cruzar as maçãs, sendo sempre na mesma direção (horária ou anti-horária). A ginasta deve passar as duas maçãs por cima do braço alternadamente e, em sequência as duas maçãs por baixo, repetindo várias vezes para caracterizar o movimento.</p>
 <p>Fonte: Mendizabal e Mendizabal (1988, p. 194).</p>	<p>Séries de pequenos círculos com as duas maçãs</p> <p>A ginasta realiza movimentos circulares com as maçãs bem próximas dos braços, podendo ser no plano vertical ou horizontal. As duas maçãs devem ter o mesmo ritmo, sempre trabalhando em sincronia.</p>
 <p>Fonte: Mendizabal e Mendizabal (1988, p. 180).</p>	<p>Movimentos assimétricos</p> <p>A ginasta deve realizar movimentos diferentes com cada uma das maçãs, com planos e eixos diferentes. Se uma maçã realizar uma circundução ampla no plano vertical ao lado do corpo, a outra pode executar um pequeno círculo no plano horizontal.</p>
 <p>Fonte: Mendizabal e Mendizabal (1988, p. 180).</p>	<p>Pequenos lançamentos e recuperações</p> <p>A ginasta "joga" o aparelho para o ar sem necessitar de muita altura para ser considerado um pequeno lançamento. As recuperações devem ser feitas com as palmas das mãos para cima segurando na cabeça ou no pescoço das maçãs.</p>

Fonte: adaptado de Bodo (1985) e de Mendizabal Albizu e Mendizabal Albizu (1988).

Figura 3.16 | Aparelho fita: grupo técnico fundamental

 <p>Fonte: Bodo (1985, p. 287).</p>	<p>Espirais</p> <p>A ginasta deve segurar pela ponta do estilete e realizar de 4 a 5 "bolinhas" com a fita, não deixando a ponta tocar no solo. Os desenhos das espirais devem ser uniformes, em tamanho médio (nem muito pequenas e nem tão grandes). Podem ser realizados em qualquer plano e eixo.</p>
 <p>Fonte: Mendizabal e Mendizabal (1988, p. 125).</p>	<p>Serpentinhas</p> <p>Segurando pela ponta do estilete, a ginasta deve realizar de 4 a 5 serpentinhas (vai e vem) com a fita sem deixar que a ponta toque o solo. Todas as serpentinhas devem ser do mesmo tamanho, podendo ser realizado em qualquer plano ou eixo.</p>

 <p>Fonte: Mendizabal e Mendizabal (1988, p. 136).</p>	<p>Passagem através ou por cima do desenho da fita</p> <p>A ginasta deve passar por dentro do desenho da fita para caracterizar a passagem pela mesma. Pode ser com qualquer parte do corpo ou até mesmo ele inteiro. Para passar por cima da fita, a ginasta deve realizar desenhos com a mesma e passar o corpo por cima desse desenho.</p>
 <p>Fonte: Bodo (1985, p. 289).</p>	<p>Escapada</p> <p>A ginasta solta o estilete com força para que toda a fita fique livre no ar. A escapada sempre será feita pela soltura do estilete, desenhando a letra "e" invertida (∩) e a ginasta deverá recuperar o estilete para finalizar o movimento.</p>

Fonte: adaptado de Bodo (1985) e de Mendizabal Albizu e Mendizabal Albizu (1988).

Os aparelhos da GR devem cumprir com as normas e especificações exigidas no código de pontuação, porém somente para as competições. Para a prática dos aparelhos em nossas aulas ou treino, podemos confeccionar os aparelhos com materiais alternativos, juntos com nossos educandos ou apenas instruí-los para que criem seus aparelhos sozinhos. No quadro a seguir, veja alguns exemplos de construção dos aparelhos.

Figura 3.17 | Quadro de aparelhos alternativos

<p>APARELHO CORDA</p> 	<p>A corda pode ser feita de retalhos de tecidos. Podemos fazer cordões compridos juntando os retalhos até que fique no comprimento necessário, depois iremos trançar os tecidos para que fique com uma espessura mais densa. No final devemos realizar um nó em cada ponta.</p>
<p>APARELHO ARCO</p> 	<p>O arco pode ser feito de mangueira ou até mesmo vários pedaços de mangueira. na junção das pontas, devemos fixar bem, colocando uma mangueira mais fina por dentro e fechando com fita isolante ou até mesmo um pedaço de madeira por dentro unindo as duas pontas e fixando com uma fita por fora.</p>
<p>APARELHO BOLA</p> 	<p>A bola pode ser feita de papel, meias, bexigas entre outros. Podemos amassar vários jornais formando uma bola e adaptá-los dentro de uma bexiga ou até mesmo dentro de uma meia. Para fazermos os ajustes finais, podemos costurar a parte aberta, mas se não for possível um nó já é o suficiente.</p>
<p>APARELHO MAÇAS</p> 	<p>As maçãs podem ser feitas de colher de pau, amassador de feijão e garrafas PETs. Lembrando que a maçã é dividida em três partes (cabeça, pescoço e corpo). Para fazer a cabeça das maçãs, utilizamos as tampinhas das garrafas PETs, para o pescoço cortamos um pedaço de cabo de vassoura ou de cabides de madeira de uns 30/40 cm e o para o corpo utilizamos a garrafa com peso no fundo da garrafa, pode ser pedras, areia, arroz, milho e outros. Lembrando que seu peso é de 150 g cada. Devemos fazer a conexão entre as partes com fita isolante para ficar bem firme.</p>

<p>APARELHO MAÇAS</p> 	<p>A fita também é dividida em três partes (estilete, emenda e fita). Para confeccionarmos o estilete, precisaremos de um pedaço de cabide de madeira ou um pedaço da vara de pescar de bambu ou até mesmo pedaço de ferro, lembrando que teremos aqui um comprimento de 50/60 cm e deverá ser de espessura bem fina. Para a emenda podemos utilizar barbante, argolas de chaveiro e até mesmo um girador de pescaria. A fita pode ser com fita de cetim, TNT, papel crepom e jornais, fazendo a fita chegar próxima dos 6 metros de comprimento com uma largura de 4 a 6 cm. Para juntar a emenda com o estilete, devemos furar a pontinha do estilete para introduzir a emenda, fazer um furo na ponta da fita para passar a emenda e os três seguimentos ficarão unidos.</p>
--	---

Fonte: adaptado de Federação Internacional de Ginástica (2016, p. 12).

Os aparelhos podem ser criados da maneira que você acredita que irá funcionar, esses exemplos são para te ajudar no seu processo. Crie, invente, faça você mesmo o seu material e mostre aos seus colegas outras possibilidades de criação.



Refleta

Os grupos técnicos são diferentes para cada aparelho?

Observe em cada situação exemplificada e reflita sobre as diferenças.



Exemplificando

Cada elemento do grupo técnico fundamental é obrigatório nas coreografias da GR, já os elementos do outro grupo podem ser escolhidos pela ginasta ou pelo conjunto.

Sem medo de errar

As apresentações da GR dependem da tríade da modalidade, que são os elementos corporais, o acompanhamento musical e a utilização dos aparelhos. Estes três requisitos são sua essência e característica. Como vimos no início da seção, os cinco aparelhos devem ser demonstrados com suas particularidades fundamentais ou não, sendo executados com destreza e elegância.

Após o estudo sobre os elementos técnicos dos aparelhos da

ginástica rítmica, vamos retomar o caso da sua prática de ensino no qual você deverá aplicar os conteúdos da GR às crianças em um momento único de aprendizagem.

Levando em conta toda esta situação, de que maneira você ensinaria os elementos técnicos dos aparelhos da GR na sua prática de ensino?



Atenção

Para resolver a situação-problema, as atividades escolhidas para desenvolver as habilidades do aparelho devem sempre respeitar a idade do seu educando.

Os elementos do grupo técnico fundamental e do outro grupo são de fácil aplicabilidade desde a primeira infância e esses elementos devem ser desenvolvidos como brincadeiras no primeiro contato com o aparelho para somente depois aplicar as técnicas corretas. Os elementos do outro grupo, como lançamentos, equilíbrio instável e rolamentos, são divertidos em seu momento de aprendizagem e podem ser descobertos por meio de brincadeiras.

Exemplo de atividade recreativa com o aparelho bola

Em colunas divididas em números iguais, estando cada coluna com uma bola, as equipes deverão percorrer um caminho definido pelo professor com a bola equilibrada na nuca. Os educandos deverão seguir o caminho sem deixar a bola cair até o limite indicado. Ao chegar no final desse trajeto, o aluno irá lançar a bola de volta ao colega que será o próximo a realizar o caminho, e assim sucessivamente até o último da coluna. Vence a equipe que completar todo o trajeto com todos os integrantes primeiro.

Avançando na prática

Aparelhos alternativos

Para conseguir elaborar um aparelho com materiais alternativos, você deverá aplicar todo o conhecimento teórico na prática, assimilando as características desse aparelho e confeccioná-lo com a ajuda dos seus alunos.

Descrição da situação-problema

Durante uma prática de ensino em um clube local, você deverá ensinar os elementos do grupo técnico do aparelho maças. Mas o local não tem o aparelho maças para você aplicar seus conhecimentos. Como você poderia resolver essa situação, para que todos ficassem satisfeitos no final do processo (professor e alunos) e que a aula fosse realmente ministrada por você?



Lembre-se

Todos os aparelhos podem ser confeccionados por você, por seu aluno ou por vocês dois.

Resolução da situação-problema

Se essa for a primeira vez em que estiver indo ao local de sua aula, apareça com todo material alternativo que puder. Assim que tomar ciência de que neste local realmente não há aparelhos, proponha aos seus educandos uma nova possibilidade de prática dessa modalidade, incentive e ajude no momento da construção dos seus materiais. Utilize esses aparelhos construídos na sua aula, realizando os movimentos do grupo técnico e outros. Observe a evolução dos educandos neste momento.



Faça você mesmo

Elabore uma atividade recreativa para cada aparelho da GR, seja ele alternativo ou oficial. Seja criativo e pense em utilizá-la no futuro.

Faça valer a pena

1. Os aparelhos da ginástica rítmica têm suas características próprias, como peso, tamanho e dimensão e esses cinco aparelhos oficiais – corda, arco, bola, maçãs e fita – devem ser aferidos antes da competição.

Assinale a alternativa que corresponda ao tamanho correto do aparelho corda:

- a) Deve ser ajustado à altura da ginasta
- b) Deve ter no mínimo 2 m de comprimento
- c) Deve ter no mínimo 3 m de comprimento
- d) Deve ser ajustado até a cintura da ginasta
- e) Deve ser ajustado conforme cada competição

2. Cada aparelho da GR tem seu grupo técnico fundamental, ou seja, elementos obrigatórios a serem realizados pelas ginastas com esses aparelhos. A determinação desses grupos técnicos está no código de pontuação da GR e, portanto, estão claramente definidos em suas regras.

Assinale a alternativa que contenha pelo menos três elementos técnicos fundamentais do aparelho corda:

- a) Rolamento no corpo, rolamento no solo, rotações no corpo e ao redor de seu eixo.
- b) Passagem através com saltos, passagem através com saltitos, escapadas e espirais.
- c) Quicadas, movimento em oito, recuperação com uma mão.
- d) Molinetes, séries de pequenos círculos, movimentos assimétricos.
- e) Espirais, serpentinas, passagem através ou por cima do desenho.

3. Os aparelhos da GR realizam movimentos dos grupos técnicos fundamentais e do outro grupo e estes estão claramente definidos no código de pontuação.

Assinale a alternativa que contenha pelo menos três elementos técnicos fundamentais do aparelho **arco**:

- a) Rolamento no corpo, rolamento no solo, rotações no corpo e ao redor de seu eixo.
- b) Passagem através com saltos, passagem através com saltitos, escapadas e espirais.
- c) Quicadas, movimento em oito, recuperação com uma mão.
- d) Molinetes, séries de pequenos círculos, movimentos assimétricos.
- e) Espirais, serpentinas, passagem através ou por cima do desenho.

Seção 3.4

Composições coreográficas em ginástica rítmica

Diálogo aberto

As seções anteriores ensinaram o conceito da GR, as características de seus elementos corporais, os grupos autorizados dos aparelhos oficiais, as possibilidades de cada um destes requisitos necessários para aplicar a GR, tanto na licenciatura como no bacharelado, e levou a conhecer a beleza dessa modalidade realizada com o acompanhamento musical. Nesta seção, iremos possibilitar suas criações coreográficas, levando para a prática a elaboração de coreografia de GR, sem mais confusões e dúvidas, colocando seu aprendizado na sua realidade profissional e acadêmica.

Durante a apresentação, a ginasta do individual e do conjunto deve trabalhar toda sua expressão facial e corporal relacionando à música escolhida, fazendo a escolha correta dos passos de dança. Seus movimentos devem marcar e acentuar o arranjo musical, demonstrando coerência entre os movimentos corporais com o acompanhamento da música. Os elementos técnicos dos aparelhos estarão sempre conectados ao corpo e a música, realizando seus elementos obrigatórios e característicos da GR e, por fim, não devemos esquecer da tríade que define a GR: corpo, aparelho e música.

Na situação próxima da realidade profissional que foi apresentada no “Convite ao estudo”, que visa aproximar os conteúdos teóricos com a prática profissional, descrevemos que você deveria realizar uma prática de ensino no âmbito escolar ou no treinamento e aplicar os conteúdos da ginástica rítmica com as crianças em um momento único de aprendizagem. Perguntamos como você poderia distinguir e ensinar para essas crianças qual ginástica estava sendo aplicada no momento em questão e o que seria necessário para que pudesse compreender a diferença entre uma modalidade ginástica e outra. E por fim, questionamos quais elementos corporais você ensinaria e quais aparelhos você utilizaria neste encontro.

Entendendo que você já passou por todas essas experiências anteriores, de que maneira seria elaborada uma coreografia própria de ginástica rítmica?

Não pode faltar

A composição de uma coreografia de GR deve demonstrar movimentos obrigatórios e livres, para que durante toda a apresentação as características da modalidade apareçam e a beleza natural da ginasta ou do conjunto também possa se sobressair. Portanto, a primeira estratégia para elaborar uma composição coreográfica é a escolha musical. Devemos entender a música para saber quais movimentos corporais iremos criar e fazer com que esses movimentos estejam ligados ao ritmo musical escolhido.

As músicas da GR seguem particularidades para sua utilização, segundo o código de pontuação de Ginástica Rítmica (2017/2020):

- ✓ Um sinal sonoro pode começar antes da música.
- ✓ Todos os exercícios têm que ser executados na sua totalidade com um acompanhamento musical.
- ✓ Curtas paradas, motivadas pela composição podem ser toleradas.
- ✓ A música deve ser unificada e completa. A justaposição de vários fragmentos musicais desconectados não é permitida.
- ✓ A música deve ser típica da GR, com caráter gímnico. É totalmente proibido sons de sirenes, motores de automóveis etc.
- ✓ A música pode ser interpretada por um ou vários instrumentos, incluindo a voz utilizada como um instrumento. Todos os instrumentos são autorizados, desde que eles expressem as características necessárias para acompanhar um exercício da GR: clara e bem definida em sua estrutura.
- ✓ Acompanhamento musical da voz com palavras pode ser utilizado para um exercício de conjunto e dois exercícios individuais.

Durante a apresentação da coreografia com a música escolhida a ginasta ou o conjunto devem realizar elementos corporais obrigatórios (saltos, equilíbrios, elementos de rotação) e elementos livres como os deslocamentos variados, os saltitos e outros, além

disso, deve realizar elementos técnicos do aparelho (seguir critério visto nas Seções 3.1 e 3.3), e elementos dinâmicos com rotação e ainda os passos de dança. Os elementos dinâmicos de rotação se caracterizam pelo lançamento do aparelho e a execução de elementos de rotação do corpo em qualquer eixo, com ou sem passagem pelo solo. A combinação de passos de dança pode ser em diferentes padrões rítmicos e estilos, como a dança de salão, folclórica, moderna. O aparelho, sempre em movimento durante toda a combinação, deve durar 8 s com um mínimo de 2 variedades diferentes de movimento: modalidades, ritmo, direções ou níveis. As ginastas devem transmitir o caráter e as emoções da música através dos movimentos corporais e do aparelho utilizado.

A apresentação do individual terá a duração máxima de 1 min e 3 s e todo o espaço do tablado (13 m x 13 m) deve ser percorrido, ou seja, a ginasta deve utilizar a área por completo. Sua coreografia deve conter no mínimo 3 dificuldades corporais obrigatórias (1 salto, 1 equilíbrio e 1 elemento de rotação) e, no máximo, 9 dificuldades, sendo distribuídas igualmente. Também deve aparecer no mínimo 1 passo de dança, 1 elemento dinâmico com rotação e as dificuldades do aparelho. Já a coreografia do conjunto, que é composta por 5 ginastas, terá a duração máxima de 2 min e 30 s e a apresentação deve demonstrar um trabalho homogêneo com espírito de cooperação, apresentando diversas maneiras de organização do trabalho coletivo, além de realizar no mínimo 4 elementos corporais, mínimo de 4 trocas do aparelho, mínimo de 1 passo de dança, máximo de 1 elemento dinâmico com rotação e 4 colaborações no mínimo.

Organização de trabalho coletivo durante uma coreografia deve ser:

- 6 formações no mínimo.
- Diferentes possibilidades de grupos e subgrupos.
- Não deve ficar muito tempo na mesma formação.
- Formações abertas e fechadas.
- Os aparelhos não podem ser utilizados como decoração na formação.



A coreografia do individual destaca os elementos corporais da ginasta e sua maestria com o aparelho, já as coreografias de conjunto destacam a harmonia entre as companheiras realizando trocas do aparelho e as colaborações.

Os elementos corporais foram abordados na Seção 3.2 e os elementos técnicos dos aparelhos foram estudados na Seção 3.3. Precisamos aqui entender as trocas e as colaborações dos conjuntos realizados durante as coreografias.

Segundo o código de pontuação da ginástica rítmica, as trocas devem participar em duas ações:

- Lançar seu próprio aparelho a uma parceira.
- Receber o aparelho de uma parceira.

Somente as trocas com médios ou grandes lançamentos do aparelho entre as ginastas são válidos e as mesmas podem ser realizadas:

- Simultaneamente ou em sucessão muito rápida.
- Com as cinco ginastas no lugar ou em deslocamento.
- Pelas cinco ginastas em conjunto ou por subgrupos.

As trocas devem ser executadas pelas 5 ginastas sem que nenhum aparelho caia ao solo, sem perda de equilíbrio com apoio na mão ou no aparelho ou até mesmo a queda da ginasta e sem colisão das ginastas ou aparelhos.

As colaborações se definem como um trabalho em grupo, cooperativo, em que cada ginasta entra em um relacionamento com um ou mais aparelhos e uma ou mais parceiras. Segundo o código de pontuação, a colaboração bem-sucedida depende de uma coordenação perfeita entre as ginastas, realizada:

- Com ou sem contato direto.
- Todas as 5 ginastas juntas ou em subgrupos.
- Com uma variedade de deslocamentos, direções e formações.

- Com ou sem rotação.
- Com eventual levantamento de uma ou várias ginastas e/ou com o apoio no aparelho ou ginastas.

As colaborações são válidas se realizadas pelas 5 ginastas sem as seguintes falhas:

- Perda de aparelhos.
- Perda de equilíbrio com apoio na mão ou no aparelho ou queda da ginasta.
- Colisão dos ginastas ou aparelhos.
- Imobilidade visível: mais de 4 segundos de uma ou várias ginastas ou aparelho.

É possível que uma ginasta esteja na posse de dois ou mais aparelhos e as suas parceiras sem nenhum, sob a condição de que tal situação seja de 4 s ou menos; no início ou no final da coreografia uma ou mais ginastas podem ficar sem o contato com o aparelho, porém os mesmos não devem estar soltos no tablado, devem ser segurados por no mínimo uma ginasta.

As competições dos conjuntos são compostas a partir de duas coreografias: uma com os aparelhos iguais, ou seja, somente um tipo de aparelho, chamados de conjunto simples, por exemplo: 5 cordas; e o outro com dois tipos de aparelhos, chamado de conjunto misto, por exemplo: 3 arcos e 2 bolas.



Refleta

Como você pode se preparar para elaborar uma coreografia de conjunto na ginástica rítmica? Por onde começar e o que deverá planejar antes de praticar? Você pode relembrar as premissas básicas de composições coreográficas da Unidade 1.



Pesquise mais

Para você poder aprofundar seus conhecimentos com as coreografias de GR, leia o livro: GAIO, Roberta. **Ginástica rítmica popular**: uma proposta educacional. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2007. E também o livro: PAOLIELLO, Elizabeth; TOLEDO Eliana. **Possibilidades da ginástica rítmica**. São Paulo: Phorte, 2010.



As coreografias individuais devem conter no mínimo 3 e no máximo 9 dificuldades corporais, no mínimo 1 passo de dança, 1 elemento dinâmico com rotação e as dificuldades do aparelho. Nas coreografias de conjunto as obrigаторiedades são as apresentações em trabalho homogêneo com espírito de cooperação, mínimo 4 elementos corporais, mínimo de 4 trocas do aparelho, mínimo de 1 passo de dança, máximo de 1 elemento dinâmico com rotação e 4 colaborações no mínimo.

Sem medo de errar

Digamos que durante sua prática de ensino você deverá elaborar uma coreografia de ginástica rítmica para crianças entre 5 e 10 anos de idade, preparando o passo a passo para um bom desenvolvimento do seu trabalho. Lembre-se: a escolha da música deve ser adequada para a idade dessas crianças, o tempo da música deve estar dentro das regras estabelecidas pelo código de pontuação (1 min e 30 s para o individual e 2 min e 30 s no máximo para o conjunto), os elementos corporais devem ser de possibilidades reais para essas crianças, mas devemos realizar tentativas de saltos, equilíbrios e elementos de rotação. A utilização do aparelho também deve estar dentro das possibilidades de execução do seu grupo em questão, fazendo com que as crianças vivenciem e divirtam-se com o aparelho escolhido para essa apresentação. O que você não pode esquecer é que a coreografia de GR se caracteriza por 3 quesitos ligados entre si: corpo, aparelho e música.

No final da elaboração da coreografia, separe alguns dias da sua prática de ensino para ensaiar e organizar sua apresentação e, por fim, prepare um dia de festival ou encontro com os pais para que o seu trabalho e o das crianças seja apreciado e admirado por todos.

Após o estudo sobre as coreografias de GR, vamos retomar o caso da sua prática de ensino em que você deverá aplicar os conteúdos da ginástica rítmica com as crianças em um momento único de aprendizagem. Mediante a situação vivenciada e entendendo que você já passou por todas essas experiências anteriores, de que maneira seria elaborada uma coreografia própria de ginástica rítmica?



Atenção

A escolha da música, dos elementos corporais e dos aparelhos deve ser feita de acordo com a idade das crianças.

Avançando na prática

Coreografia para iniciantes

Descrição da situação-problema

Com uma turma de 30 crianças você terá 20 horas de prática de ensino para realizar o desenvolvimento da modalidade de ginástica rítmica. Distribua essas horas em 2 dias por semana com 1 hora de duração cada aula. O seu contato com essa turma será de aproximadamente 2 meses e, durante esse tempo, você deverá ensinar possibilidades de elementos corporais, elementos técnicos do aparelho e finalizar seu trabalho com a elaboração e apresentação de uma coreografia com todas as crianças.

Existe regra específica para elaborar uma coreografia de GR? Resolva esta situação para que, ao final do processo, suas aulas e sua coreografia sejam admiradas por todos.



Lembre-se

Respeite a faixa etária dessas crianças no momento de ensinar os elementos escolhidos e não se esqueça das características principais da GR.

Resolução da situação-problema

Tenha sempre junto com você suas anotações de tudo aquilo que você já desenvolveu durante suas aulas. Anote quais elementos corporais essas crianças já aprenderam, quais elementos técnicos dos aparelhos, quais aparelhos vivenciaram e jamais esqueça que seu trabalho deve ser progressivo, ou seja, comece pelos elementos mais simples e, com o tempo, vá dificultando. Faltando 6 ou 7 aulas, comece com a elaboração de sua coreografia. Se possível não utilize mais do que 3 aulas para esse processo e as aulas restantes utilize para ensaiar. Este é um processo importante que as crianças necessitam para decorar a coreografia.



Assista aos vídeos de coreografias de ginastas iniciantes na internet e às aulas de professores da sua cidade que trabalham com a base da GR. Veja como esses profissionais exercem essa função de treinador e aprenda mais com eles.

Faça valer a pena

1. As apresentações da GR devem trabalhar toda expressão facial e corporal relacionada à música escolhida. Seus movimentos devem marcar e acentuar o arranjo musical, demonstrando coerência entre os movimentos corporais (passos de dança) e o acompanhamento da música. Porém, além do acompanhamento musical, a GR necessita de mais 2 quesitos importantes para sua execução.

Assinale a alternativa que indica a tríade necessária para a execução característica da GR:

- a) Música, ritmo e beleza.
- b) Música, coordenação e técnica.
- c) Música, corpo e aparelho.
- d) Música, aparelho e ritmo.
- e) Música, corpo e coordenação.

2. A primeira estratégia para elaborar uma composição coreográfica é a escolha musical. Devemos entender a música para saber quais movimentos corporais iremos criar e que esses movimentos estejam ligados ao ritmo musical escolhido.

Assinale a alternativa que **NÃO** corresponde ao permitido nessas músicas:

- a) Um sinal sonoro pode começar antes da música.
- b) Curtas paradas, motivadas pela composição podem ser toleradas.
- c) A justaposição de vários fragmentos musicais desconectados não é permitida.

d) A música pode ser interpretada por um ou vários instrumentos, incluindo a voz humana.

e) A música não necessita ser de caráter gímnico e podemos utilizar sons como: sirenes, motores de automóveis etc.

3. Durante a apresentação individual, que terá a duração máxima de 1 min e 30 s, todo o espaço do tablado deve ser percorrido e a ginasta deverá realizar movimentos com o corpo e com o aparelho entrelaçados com a música.

Assinale a alternativa que corresponde a quantidade mínima e máxima de elementos corporais que a ginasta deve realizar durante sua coreografia:

a) Mínimo 1 e máximo 3.

b) Mínimo 3 e máximo 6.

c) Mínimo 3 e máximo 9.

d) Mínimo 2 e máximo 9.

e) Mínimo 1 e máximo 6.

Referências

BERNARDI, L. M. O.; LOURENÇO, M. R. A. **Ginástica rítmica**: ensinando corda, arco e bola. Várzea Paulista: Fontoura, 2014.

BODO, A. S. **Gimnasia rítmica deportiva**. Barcelona: Editorial Hispano Europea, 1985.

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL. **Ginástica rítmica**: código de pontuação adaptado 2013-2016. 2013. Disponível em: <http://www.fgp-ginastica.pt/_usr/regulamentos/1403yswnwq.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2016.

_____. **Ginástica rítmica**: gr-fig_códigopontuação_versãoprovisória_2017_2020. Disponível em: <<http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/noticia.php?id=2792>>. Acesso em: 9 nov. 2016.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA (FIG). **About Gymnastics**. 2016. Disponível em: <<http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=261>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

GAIO, R. **Ginástica rítmica popular**: uma proposta educacional. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2007.

LAFFRANCHI, B. **Treinamento desportivo aplicado à ginástica rítmica**. Londrina: Editora da Unopar, 2001.

MENDIZÁBAL ALBIZU, S. MENDIZÁBAL ALBIZU, I. **Iniciación a la gimnasia rítmica**: aros, mazas, cintas. Madrid: Gymnos, 1995.

PAOLIELLO, E. TOLEDO, E. **Possibilidades da ginástica rítmica**. São Paulo: Phorte, 2010.

SANTOS, E. V. N. dos LOURENÇO, M. R. A. GAIO, R. **Composição coreográfica em ginástica rítmica**: do compreender ao fazer. Jundiaí: Fontoura, 2010.

SOLER, P. **Ginástica de solo**: a composição livre, ligações – combinações. São Paulo: Manole, 1982.

Ginástica acrobática e ginástica aeróbica

Convite ao estudo

Olá, aluno!

Estamos na última unidade da disciplina de Metodologia do Ensino da Ginástica e você ainda não conhece a ginásticas acrobática, aeróbica, de trampolim e para todos. Esta unidade tem como objetivo apresentar e contextualizar a história, os conceitos, as características e as regras básicas de cada uma dessas ginásticas. Você irá conhecer as diferentes metodologias e os princípios do treinamento físico/desportivo relacionado às ginásticas mencionadas para diferenciar seus tipos e criar diferentes coreografias.

Ao final desta unidade, os processos de exercícios de equilíbrio, dinâmicos e individuais da ginástica acrobática, os passos básicos, os elementos de dificuldade, as elevações, transições e ligações da ginástica aeróbica e os princípios para a elaboração de coreografias em ginástica para todos acontecerão naturalmente por meio dos conhecimentos adquiridos.

Competência Geral:

Conhecer as diferentes metodologias e os princípios do treinamento físico/desportivo relacionado à ginástica.

Competência Técnica:

Conhecer as diferentes metodologias e os princípios do treinamento físico/desportivo relacionados às ginásticas acrobática, aeróbica, de trampolim e para todos. Para diferenciar seus tipos e criar diferentes coreografias.

Objetivos:

- Entender o universo das ginásticas acrobática, aeróbica, trampolim e para Todos.

- Conhecer as regras básicas das ginásticas acrobática, aeróbica, trampolim e para todos.
- Aplicar as técnicas dos elementos ginásticos.
- Compreender os processos de elaboração de coreografia de ginástica para todos.
- Aplicar o conhecimento adquirido no estudo de situações próximas da realidade profissional.

Apresentaremos agora uma situação próxima da realidade profissional para que você compreenda a importância desse conteúdo na prática.

Então vamos começar!

Acadêmicos do curso de Educação Física que cursam a disciplina de Metodologia do Ensino da Ginástica terão que elaborar coreografias para a abertura dos Jogos Escolares que acontecerão na sua cidade. Para isso, realizarão práticas de ensino nas ginásticas aeróbica, acrobática, trampolim e para todos. Diante dessa situação, entenderão que as ginásticas são diferentes umas das outras e que cada uma tem regras e elementos específicos, sendo necessário analisar e identificar as diferenças entre as ginásticas e, no final, deverão complementar seus conhecimentos com coreografias de Ginástica para todos, englobando uma parte de cada uma dessas ginásticas no momento das apresentações. Quais são as características e classificações dessas ginásticas para inserir na coreografia da abertura do evento? E, ainda, quais elementos podem contribuir para a elaboração de coreografias para a abertura de Jogos Escolares?

Seja bem-vindo à Unidade 4!

Seção 4.1

Ginástica acrobática, aeróbica, trampolim e ginástica para todos

Diálogo aberto

Olá, aluno! seja bem-vindo à última unidade de estudos deste livro didático.

A partir de agora você iniciará seus estudos sobre quatro ginásticas distintas: a ginástica acrobática, a ginástica aeróbica, a ginástica de trampolim e por fim, a ginástica para todos. Aprenderá nesta seção a história e os conceitos dessas ginásticas e, ainda, suas características e regras básicas. Entenderá que a ginástica para todos é a única modalidade mantida pela Federação Internacional de Ginástica (FIG), que não é uma modalidade competitiva e sim de demonstração, e que a ginástica de trampolim é uma modalidade olímpica, igualmente à ginástica artística (GA) e à ginástica rítmica (GR), ainda compreenderá sobre a ginástica acrobática, que é a caçula de todas, e a ginástica aeróbica, que vem do universo das academias de ginástica.

Agora vamos relembrar a situação próxima da realidade profissional que foi apresentada no, "Convite ao estudo", que visa aproximar os conteúdos teóricos com a prática profissional. Nela foi descrito que acadêmicos do curso de Educação Física que cursam a disciplina de Metodologia do Ensino da Ginástica terão que elaborar coreografias para a abertura dos Jogos Escolares que acontecerão na sua cidade. Para isso, realizarão práticas de ensino nas ginásticas aeróbica, acrobática, trampolim e para todos. Levando em conta toda essa contextualização, quais são as características principais de cada uma dessas ginásticas e como diferenciarmos uma das outras?

a) Ginástica de trampolim (GTR)

A Ginástica de trampolim teve uma rápida evolução em sua história, primeiramente como uma modalidade única da Federação Internacional de Trampolim, a FIT, fundada em 1964, que realizou seu primeiro campeonato mundial em Londres. No ano de 1999, a FIT se uniu à Federação Internacional de Ginástica (FIG) e a partir dessa união a ginástica de trampolim tornou-se modalidade olímpica em 2000, na cidade de Sydney, Austrália (FIG, 2016).

No Brasil, a ginástica de trampolim chegou em 1985 e, em apenas uma década, o país já participava de seu primeiro campeonato mundial (CBGINÁSTICA, 2016). Suas categorias são divididas por idade tanto no masculino quanto no feminino. Seus tipos de competição são: trampolim individual, trampolim sincronizado (quando dois atletas competem juntos, porém cada um em seu próprio trampolim), duplo minitrampolim e *tumbling*.

As regras básicas consistem em realizar dez elementos, ou seja, dez saltos no trampolim, e isso ocorre para o trampolim individual e o sincronizado. No duplo minitrampolim, os atletas devem realizar dois elementos (dois saltos), sendo um em cada parte do trampolim. Já no *tumbling* é preciso executar oito elementos em cada apresentação, podendo ser repetido por quatro tentativas.

Esses elementos corporais se resumem às acrobacias feitas no ar, exigindo uma forma de execução correta do corpo e uma altura adequada para os tipos de saltos escolhidos. Os saltos utilizados são os mortais em linha, mortal dobrado e o mortal pique.

Figura 4.1 | Imagem do mortal em linha



Fonte: FIG (2016, p. 43).

Figura 4.2 | Imagem do mortal dobrado e mortal pique



Fonte: FIG (2016, p. 43).

Figura 4.3 | Imagem do mortal pique



Fonte: FIG (2016, p. 43).

A vestimenta de quem participa da modalidade é diferente: os homens devem usar calças de uma única cor, sapatilhas brancas ou da cor da calça, malhas sem mangas ou manga curta; e as mulheres usam apenas o *collant* e as sapatilhas, cabelos presos em coque bem firme.

b) Ginástica acrobática (GAC)

A Ginástica acrobática nem sempre foi modalidade esportiva. Sua aparição veio dos números circenses no qual as trupes realizavam movimentos acrobáticos, começando a se desenvolver a partir de 1920. O primeiro campeonato mundial foi realizado em 1974 e foi organizado pela Federação Internacional de Esportes Acrobáticos (IFSA) e somente em 1998 ocorreu a fusão entre a IFSA com a Federação Internacional de Ginástica (FIG) e a partir dessa data o esporte passou a ser conhecido como ginástica acrobática, sendo assim a mais nova modalidade da FIG, que é caracterizada pela execução de exercícios de força, equilíbrio, flexibilidade e agilidade. É um esporte bonito, dinâmico e espetacular para homens e mulheres, englobando muitos movimentos de solo da ginástica artística em suas séries, movimentos rítmicos que ligam os exercícios dinâmicos, estáticos e individuais (FIG, 2016).

Como toda modalidade competitiva, ela se divide em categorias separadas por idade e, também, por tipos de competição, por duplas femininas ou masculinas, ou ainda mistas e os grupos femininos (compostos por três ginastas) e masculinos (composto por quatro ginastas).

Suas regras básicas ficam atreladas às formações de figuras em

que os atletas realizam movimentos de acrobacias, força, equilíbrio e flexibilidade. Nas duplas, temos o atleta **Base** que sustenta o atleta **Top** e quando estão em grupo ainda temos o atleta **Intermediário**. O atleta denominado Base normalmente é o atleta mais velho e mais alto e é quem sustenta toda a estrutura de uma figura, como por exemplo, uma pirâmide; o atleta Intermediário ficará ao meio deste elemento; e por último no topo da pirâmide teremos o atleta Top que será o atleta mais jovem e mais baixo do grupo e que realizará os movimentos dinâmicos ou estáticos de força, equilíbrio e/ou flexibilidade. Além das figuras, os ginastas devem cumprir as exigências de realizar movimentos de passos de dança sempre ligados ao estilo musical e os elementos ginásticos, como os saltos, pivots e acrobáticos individuais.

A ginástica acrobática não utiliza nenhum tipo de aparelho, o seu tablado é de 12 m x 12 m, exatamente igual ao da GA, e suas apresentações têm a duração de dois minutos e trinta segundos (2'30"), sempre acompanhadas de uma música.

Figura 4.4 | Imagem do grupo masculino



Fonte: < <https://goo.gl/R2yuVB>>. Acesso em: 4 ago. 2016.

Pesquise mais

No site da Federação Internacional de Ginástica, você encontrará várias informações úteis sobre todas essas ginásticas:

Federación Internacional de Gimnásticas. Disponível em: <<http://www.figgymnastics.com/>>. Acesso em: 1 jul. 2016.

c) Ginástica aeróbica esportiva (GAE)

A ginástica aeróbica é a única ginástica mantida pela FIG que não surgiu por meio das escolas europeias estudadas na Unidade 1. A GAE surgiu nas academias de ginástica no final da década de 1980, sendo praticada por seus frequentadores, e era apresentada por coreografias muito dinâmicas e expressivas. A GAE é uma modalidade na qual se executam padrões de movimentos aeróbicos complexos, de forma continuada e com alta intensidade, originários da dança aeróbica tradicional, utilizando a estrutura e o estilo da música e interpretando-a (FIG, 2016).

O primeiro campeonato de GAE oficialmente organizado pela FIG aconteceu em 1995, em Paris, na França, e na sequência aconteciam anualmente, porém, a partir de 2000, os campeonatos mundiais passaram a ser de 2 em 2 anos. Seus tipos de competição são: individuais (feminino e masculino), o par misto, os trios (femininos e masculinos), os grupos compostos por cinco ginastas e, ainda, os grupos de 8 ginastas que realizam o *aero step* e o *aero dance*. Suas coreografias são realizadas em um tablado de 7 m x 7 m para os individuais, o par e os trios, e um tablado de 10 m x 10 m para todos os tipos de grupos. As coreografias devem utilizar todo esse espaço com movimentos bem variados, como os passos de dança, os elementos de força dinâmica, resistência estática, equilíbrios, flexibilidade, saltos com deslocamentos, acrobáticos, sempre respeitando a característica da música para que as sequências se mostrem contínuas e rítmicas e, como em todas as modalidades competitivas de ginástica, suas categorias são divididas por idade.

Figura 4.5 | Imagem do grupo de *aero step*



Fonte: <<https://goo.gl/d5R4Tl>>. Acesso em: 1 jul. 2016.



Você consegue diferenciar a ginástica aeróbica da ginástica acrobática? Faça análise de alguns vídeos da internet e anote todas as diferenças encontradas nas duas modalidades. Destaque as principais diferenças encontradas para abordar futuramente em sua atuação profissional.

d) Ginástica para todos (GPT)

A ginástica para todos é a única modalidade mantida pela FIG que não é competitiva. Esta ginástica se caracteriza por ser de demonstração, sendo suas apresentações voltadas à beleza artística, à saúde e à diversão, promovendo o bem-estar de todos os seus participantes. Uma de suas principais características é a possibilidade de utilizar diversos materiais extras e diversos movimentos corporais, sem a obrigação de movimentos complexos e perfeitos, como nas ginásticas competitivas.

A GPT é uma modalidade bastante abrangente, fundamentada nas atividades ginásticas, valendo-se de manifestações, tais como: danças, expressões folclóricas e jogos, através de atividades livres e criativas. Objetiva promover o lazer saudável, proporcionando bem-estar físico, psíquico e social aos praticantes, favorecendo a performance coletiva, respeitando as individualidades, em busca da autossuperação, sem qualquer tipo de limitação para a sua prática, seja quanto às possibilidades de execução, sexo ou idade, ou ainda quanto à utilização de elementos materiais, musicais e coreográficos, sempre sem fins competitivos (CBG, 2016).

Sua primeira denominação foi ginástica geral (GG) e foi utilizada por muitos anos. Somente no início do século XXI seu nome passou a ser ginástica para todos, dando assim a sua real importância, afirmando ser possível para toda e qualquer tipo de pessoa, como os idosos, adultos, jovens, crianças e indivíduos com necessidades especiais. Portanto, é uma ginástica sem a necessidade de rendimento e sim uma atividade que proporciona satisfação, alegria e ajuda a desenvolver laços afetivos.

O maior evento realizado para a ginástica para todos é a *Gymnaestrada*, que acontece a cada quatro anos. Sua primeira edição aconteceu em 1953, em Roterdã, na Holanda. Vários países do mundo participam desse evento com a intenção de trocar informações e conhecimentos, discutindo a importância da GPT para

o desenvolvimento humano. Suas apresentações são realizadas em locais fechados e abertos, podendo utilizar qualquer tipo de música, material e vestimenta, desde que adequada à demonstração de movimentos corporais.

Figura 4.6 | Imagem de ginástica para todos



Fonte: < <https://goo.gl/SaNley>>. Acesso em: 1 jul. 2016.



Assimile

Reflita sobre as diferenças entre as ginásticas abordadas nesta seção: ginástica acrobática, aeróbica, trampolim e para todos.



Exemplificando

Cada uma dessas quatro ginásticas tem regras diferentes e todas possuem seu próprio código de pontuação, exemplificando seus elementos e características. Como em toda ginástica competitiva, esses códigos se atualizam a cada ciclo olímpico.



Faça você mesmo

Assista aos vídeos de GTR e GTP e faça anotações das características principais de cada modalidade, elaborando um texto que explique as diferenças entre as duas.



Vocabulário

ACRO: ginástica acrobática

FIG: federação internacional de ginástica

GAC: ginástica acrobática

GAE: ginástica aeróbica esportiva

GPT: ginástica para todos

GTR: ginástica de trampolim

Sem medo de errar

Após o estudo sobre essas quatro ginásticas mantidas pela (FIG) ginástica acrobática, ginástica aeróbica, ginástica de trampolim e ginástica para todo, e analisando toda a contextualização, quais são as características principais de cada uma dessas ginásticas e como diferenciamos uma das outras?



Atenção

Para resolver a situação-problema, você deverá lembrar-se de que as ginásticas apresentadas são modalidades específicas. Portanto, cada uma dessas modalidades são distintas e possuem histórias, conceitos, características e regras próprias.

Entender os conceitos, as características e as regras básicas de cada uma dessas ginásticas, e conhecer as diferentes metodologias e os princípios do treinamento relacionado a essas modalidades, auxilia a diferenciar os tipos de ginástica, colaborando no desenvolvimento de seus movimentos próprios e nas aulas práticas com os requisitos necessários para o desenvolvimento particular de cada uma. Não se esqueça de que a GTR é uma modalidade olímpica e, portanto, é igualmente popular no mundo, como a GR e a GA, e temos a GPT, que é a única modalidade ginástica da FIG não competitiva.

Avançando na prática

Profissionais em ginástica de trampolim

O profissional de Educação Física ao elaborar uma sequência de exercícios a qual o ginasta executará seus movimentos em um aparelho oficial de GTR, deve respeitar as regras elaboradas pelo código de pontuação, isto é, exercícios com alto nível de

complexidade exigidos pela FIG. Entretanto, para aprender esses movimentos, o ginasta, com o auxílio do seu treinador, deverá respeitar os processos pedagógicos para desenvolver os exercícios mais complexos.

Descrição da situação-problema

Para ensinar os movimentos da GTR, você deve primeiramente conhecer as regras do código de pontuação e relembrar o conteúdo teórico visto. Assim, deverá assimilar com a prática as dificuldades encontradas nos locais de treinamento visitados. Nesse sentido, como você poderia avaliar as instalações dos ginásios visitados em sua vivência prática para conseguir ensinar adequadamente os movimentos da GTR, pensando no desenvolvimento da iniciação esportiva e suprimindo as deficiências que os ginastas encontrarão para avançar de nível?



Lembre-se

O conhecimento das regras facilita seu aprendizado e eleva sua habilidade de identificar os elementos característicos da GTR. A teoria associada à prática possibilita o entendimento dos movimentos nos diferentes processos de ensinamentos.

Resolução da situação-problema

Elaborar uma aula de elementos corporais da ginástica de trampolim requer conhecimento teórico e prático. Assim, devemos seguir as regras para não deixarmos de cumprir com todas as obrigаторiedades e realizar cursos e estágios para facilitar o desenvolvimento da mesma. Os elementos corporais da GTR devem ser trabalhados, seguindo suas características e respeitando as idades dos educandos.



Faça você mesmo

Com base nessa situação-problema, organize uma planilha demonstrando todos os elementos corporais da GTR e descreva suas características e processos pedagógicos.

Faça valer a pena

1. A ginástica de trampolim teve uma rápida evolução em sua história, primeiramente como uma modalidade da Federação Internacional de Trampolim, a FIT, fundada em 1964, e, em 1999, como modalidade da Federação Internacional de Ginástica (FIG), e desde então a Ginástica de Trampolim tornou-se modalidade olímpica.

A partir de que ano a ginástica de trampolim tornou-se uma modalidade olímpica?

- a) 1992.
- b) 1996.
- c) 2000.
- d) 2004.
- e) 2008.

2. No Brasil, a ginástica de trampolim chegou em 1985 e, em apenas uma década, o país já participava de seu primeiro campeonato mundial (CBG, 2016). Suas categorias são divididas por idades, sendo praticada por homens e mulheres e também temos quatro tipos de competição diferentes.

Quais são os tipos de competição existentes na ginástica de trampolim?

- a) Argolas, mesa, step sincronizado e trampolim *tumbling*.
- b) Barras paralelas, trampolim sincronizado, cavalo com alças e *tumbling*.
- c) Solo duplo, trampolim, duplo minitrampolim e barra fixa.
- d) Trampolim individual, trampolim sincronizado, duplo minitrampolim e *tumbling*.
- e) Trampolim, paralelas assimétricas, step sincronizado e *tumbling*.

3. A ginástica de trampolim segue regras básicas que consistem em realizar elementos de saltos no momento de suas apresentações. Esses saltos estão caracterizados e

definidos no código de pontuação.

Assinale a alternativa que condiz com o elemento corporal mais característico e utilizado nas modalidades da ginástica de trampolim.

- a) Elementos de equilíbrios.
- b) Saltos mortais.
- c) Piruetas no solo.
- d) Acrobáticos de rolamentos.
- e) Estrelas laterais.

Seção 4.2

Base acrobática em duplas e grupos

Diálogo aberto

Olá, aluno! Seja bem-vindo à segunda seção de estudos da Unidade 4 deste livro didático.

A partir de agora você iniciará seus estudos sobre base acrobática em duplas e grupos da ginástica acrobática, lembrando que essa ginástica realiza seus exercícios em acompanhamento musical, sobre um tablado de 12 m x 12 m, praticada em duplas e grupos. Aprenderá ainda que esses elementos são próprios e fundamentais da GAC, que são os exercícios de equilíbrio, dinâmicos e combinados.

Relembrando a situação próxima da realidade profissional que foi apresentada no “Convite ao estudo”, que visa aproximar os conteúdos teóricos com a prática profissional, descrevemos que os acadêmicos do curso de Educação Física que cursam a disciplina de Metodologia do Ensino da Ginástica terão que elaborar coreografias para a abertura dos Jogos Escolares que acontecerão na sua cidade. Para isso, realizarão práticas de ensino nas ginásticas aeróbica, acrobática, trampolim e para todos. Diante desta situação, entenderão que as ginásticas são diferentes umas das outras e que cada uma tem regras e elementos específicos, sendo necessário analisar e identificar as diferenças entre as ginásticas e, no final, deverão complementar seus conhecimentos com coreografias de ginástica para todos, englobando uma parte de cada uma dessas modalidades no momento das apresentações.

Sendo assim, quais são os movimentos corretos a ensinar da ginástica acrobática, visando a posterior utilização na apresentação da abertura dos Jogos Escolares?

Durante o desenvolvimento desta seção você aprenderá quais e como ensinar esses movimentos característicos da GAC.

Não pode faltar

Na ginástica acrobática, suas coreografias são realizadas em no máximo 2 min e 30 s exigem de seus atletas muita força, equilíbrio e flexibilidade. A coreografia é definida como o mapeamento dos movimentos do corpo, de movimentos ginásticos e artísticos, que devem utilizar todo espaço durante todo tempo, utilizando as nuances da música. Além disso, exige o uso criativo de uma variedade de níveis, direções, formas, ritmo e velocidade, demonstrando originalidade e criando uma identidade pessoal para o par ou grupo. Suas apresentações são em duplas ou em grupos, sendo o grupo feminino composto por 3 ginastas e o grupo masculino composto por 4 ginastas, o que requer um alto grau de cooperação e confiança entre os mesmos. Os atletas devem apresentar coreografias de exercício de equilíbrio, coreografia de exercício dinâmico e coreografia de combinado (junção de exercícios de equilíbrio com os dinâmicos) (FIG, 2016). Tanto nas categorias de pares ou de grupo teremos os atletas divididos em:

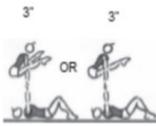
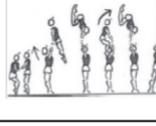
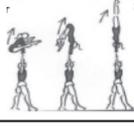
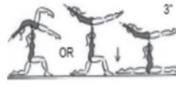
- Atleta **Base**: é o indivíduo que servirá de sustentação para as acrobacias, normalmente são os mais velhos, maiores e mais pesados.

- Atleta **Intermediário**: ajuda o atleta Base a sustentar o atleta Top nos equilíbrios e a lançar o companheiro nos exercícios dinâmicos.

- Atleta **Top** (volante): será o atleta mais jovem, mais baixo e mais leve do grupo. Ele realizará os equilíbrios e os saltos mortais no topo da acrobacia.

Os exercícios da GAC, denominados dinâmicos, são aqueles em que o atleta Top deve estar em voo, ou seja, o atleta Top deixa de ter contato com o atleta Base por alguns segundos. Já os exercícios de equilíbrio são estáticos, os atletas Base e Top devem permanecer na posição por um tempo mínimo de 3 segundos. Nos quadros a seguir encontraremos alguns movimentos realizados pelas duplas e grupos.

Figura 4.7 | Imagens de base acrobática em duplas (estático)

	Dupla Feminina	Dupla Masculina	Dupla Mista
Equilíbrio (Estático)			
			
Equilíbrio (Estático)			
			
			

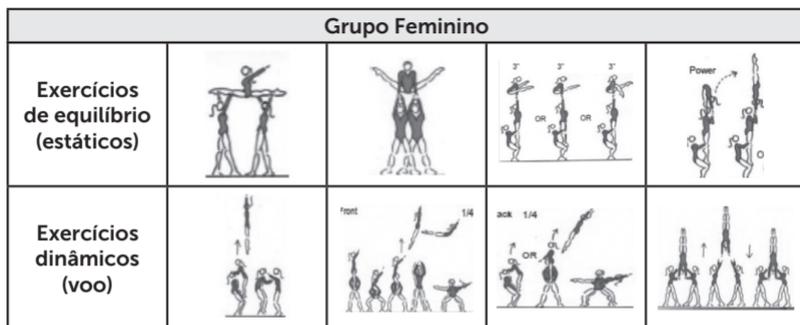
Fonte: FIG (2013).

Figura 4.8 | Imagens de base acrobática em duplas (estático)

	Dupla Feminina	Dupla Masculina	Dupla Mista
Dinâmicos (voo)			
Exercícios dinâmicos (voo)			

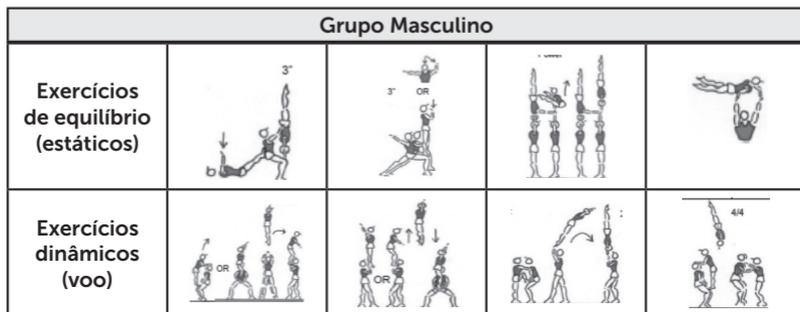
Fonte: FIG (2013).

Figura 4.9 | Imagem de base acrobática em grupos (feminino)



Fonte: FIG (2013).

Figura 4.10 | Imagem de base acrobática em grupos (masculino)



Fonte: FIG (2013).



Assimile

Todos os exercícios de equilíbrio devem permanecer na posição estática por um tempo de 3 segundos e todos os exercícios dinâmicos apresentam um momento de voo durante a acrobacia.

Os elementos de "montar" acrobacias da ginástica acrobática são os que realmente caracterizam essa ginástica, porém além destes elementos, os atletas devem realizar movimentos técnicos individuais, como: equilíbrio, flexibilidade, agilidade e salto acrobático.

Figura 4.11 | Imagens de elementos individuais

Equilíbrio			
Flexibilidade			
Agilidade			
Salto acrobático			

Fonte: FIG (2013).

Nas coreografias de exercício de equilíbrio, os atletas devem realizar individualmente os elementos de equilíbrio, flexibilidade e agilidade. Já nas coreografias de exercícios dinâmicos os atletas também podem incluir nos elementos individuais os saltos.



Refleta

Os elementos corporais de “montar” nas duplas ou nos grupos são movimentos característicos da GAC e os elementos corporais individuais são aqueles em que os ginastas devem realizar sozinhos durante a apresentação, sem depender do parceiro.



Pesquise mais

Para compreender melhor as regras e particularidades da GAC, leia o Código de Pontuação de Ginástica Acrobática:

FIG. **Acrobatic Gymnastics Rules**. Disponível em: <<http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/disciplines/acro>>. Acesso em: 6 jul.2016.



Exemplificando

No caso das competições da GAC, os grupos femininos são compostos por 3 ginastas e os grupos masculinos são compostos por 4 ginastas, sendo que o gênero masculino não compete contra o gênero feminino. Nas duplas temos as femininas, as masculinas e as mistas, e as mesmas competem somente com as duplas do mesmo gênero.

Sem medo de errar

A ginástica acrobática é uma modalidade gímnica realizada por homens e mulheres, na qual suas apresentações são realizadas com o acompanhamento musical e os ginastas são parceiros durante as apresentações.

Refletindo sobre essa situação, quais seriam os movimentos corretos a ensinar na ginástica acrobática?



Atenção

Para resolver a situação-problema, você deve primeiramente entender que a GAC é uma modalidade exclusiva, com história, conceitos e regras próprias. Não deve esquecer que, apesar da FIG ser responsável por seis ginásticas, cada uma delas é diferente e específica com seus códigos de pontuação.

Entender a história, os conceitos, as regras e os elementos corporais da GAC fará com que você consiga aplicar corretamente os ensinamentos desses movimentos e incluí-los nas composições coreográficas. Portanto, não se esqueça de que os elementos corporais de “montar” são característicos da ginástica acrobática e que suas coreografias são divididas em exercícios de equilíbrio, dinâmico e combinado. Para o desenvolvimento de suas aulas, inicie com os elementos mais simples, que exijam menos força, para que todos possam realizar as atividades. Lembre-se de que, nas suas aulas, os exercícios mais básicos já são complexos para seus alunos. Aproveite os conteúdos já trabalhados nas aulas de ginástica artística!

Avançando na prática

Ginástica acrobática para crianças

Um profissional de Educação Física recebeu um convite para desenvolver a ginástica acrobática com crianças carentes de sua região, além de receber apoio da prefeitura com o ginásio e alguns materiais auxiliares necessários para o desenvolvimento da modalidade. No entanto, ele não se sentiu capacitado para realizar tal atividade e buscou mais conhecimento em seus livros didáticos

da época da faculdade. Além disso, procurou acompanhar alguns treinadores da GAC para aprimorar e relembrar seus conhecimentos até o início das suas atividades.

Descrição da situação-problema

Desenvolver os exercícios específicos da GAC requer conhecimento das regras e dos elementos próprios e característicos da mesma. Então, como esse profissional deve começar suas atividades com as crianças e de que maneira ele poderá desenvolver os elementos característicos dessa modalidade?



Lembre-se

Os exercícios aplicados com as crianças devem respeitar a faixa etária e o nível de aprendizagem de cada uma. Portanto, cada movimento ensinado deve ser aprendido, seguindo um processo de aprendizagem. Para que a prática profissional seja realizada eticamente, esse profissional deverá atualizar-se frequentemente e, precisará ficar atento às mudanças das regras ou, ao surgimento de uma nova metodologia para manter o conhecimento aprimorado e ser um bom profissional.

Resolução da situação-problema

Ensinar elementos corporais da GAC requer conhecimento teórico e prático, e o profissional de Educação Física que for trabalhar com ginástica deverá seguir as regras e realizar cursos e estágios para facilitar o desenvolvimento da mesma. Os elementos corporais da ginástica acrobática devem ser trabalhados seguindo suas características e respeitando as idades dos educandos.



Faça você mesmo

Com base nessa situação-problema, acompanhe uma equipe de treinamento se possível, ou faça uma planilha de como desenvolveria os elementos corporais da GAC seguindo um processo pedagógico de aprendizagem.

Faça valer a pena

1. A ginástica acrobática, bastante conhecida como ACRO no cenário internacional, e como GAC no Brasil, não utiliza nenhum tipo de aparelho e os ginastas se apresentam em duplas, trios ou quartetos em um tablado 12 m x 12 m e suas coreografias têm um tempo limite de duração.

Assinale a alternativa que corresponde ao tempo de uma coreografia de ginástica acrobática:

- a) 2 minutos e 30 segundos.
- b) 2 minutos e 15 segundos.
- c) 1 minuto e 30 segundos.
- d) 1 minuto e 15 segundos.
- e) 3 minutos.

2. A GAC é uma modalidade que utiliza muitos elementos de acrobacias e suas coreografias deverão ser elaboradas com uma música do início ao fim, não podendo ser cantada, e a voz poderá aparecer sem a emissão de palavras.

Assinale a alternativa que corresponde adequadamente à quantidade de ginastas no grupo feminino:

- a) 2 ginastas.
- b) 3 ginastas.
- c) 4 ginastas.
- d) 5 ginastas.
- e) 6 ginastas.

3. A ginástica acrobática é uma modalidade que compõe duplas e grupos para suas apresentações. As duplas podem ser femininas, masculinas e mistas e os grupos são femininos e masculinos.

Assinale a alternativa que corresponde adequadamente à quantidade de ginastas no grupo masculino:

- a) 2 ginastas.
- b) 3 ginastas.
- c) 4 ginastas.
- d) 5 ginastas.
- e) 6 ginastas.

Seção 4.3

Exercícios básicos da ginástica aeróbica

Diálogo aberto

Olá, aluno! Seja bem-vindo à terceira seção de estudos da Unidade 4 deste livro didático.

Nesta seção, você irá estudar os exercícios básicos da ginástica aeróbica, lembrando que esta é mais uma modalidade ginástica competitiva, pertencente à Federação Internacional de Ginástica (FIG), que surgiu a partir das práticas realizadas em academias de ginástica no fim da década de 1980, utilizando elementos da dança e movimentos intensos que exploram capacidades, como a força, resistência e flexibilidade, que serão abordadas ao longo do texto.

Retomando a situação próxima da realidade profissional que foi apresentada no “Convite ao estudo”, que visa aproximar os conteúdos teóricos com a prática profissional, vimos os princípios na elaboração de coreografias para a abertura dos Jogos Escolares que se dará a partir da realização de práticas de ensino nas ginásticas aeróbica, acrobática, trampolim e para todos. Seguindo essa proposta, para caracterizar a ginástica aeróbica nas coreografias da abertura dos Jogos Escolares, quais são os movimentos específicos da modalidade que devem ser contemplados na apresentação?

Para responder à situação-problema, no decorrer desta seção, você aprenderá quais são os movimentos característicos da ginástica aeróbica que podem ser utilizados nas aulas e nas coreografias da modalidade.

Não pode faltar

A ginástica aeróbica esportiva (GAE), mais conhecida como ginástica aeróbica, é derivada da dança aeróbica tradicional e das ginásticas de academia, surgindo no final dos anos de 1980 como uma forma de praticar exercícios físicos para a população de um modo geral, porém rapidamente passou a ser também uma

modalidade competitiva de alto nível, que em sua primeira década de existência teve o Brasil como o primeiro colocado do ranking mundial.

As competições são para homens e mulheres que podem se apresentar individualmente, em duplas mistas, em trios, grupos de cinco atletas, ou ainda grupos de oito atletas denominados de *aero dance* ou *aero step*. A coreografia deve ser elaborada utilizando totalmente o tablado, que é delimitado com fitas demarcatórias numa quadra esportiva ou piso de dança, com dimensões de 7 m² para as categorias menores e 10 m² para as categorias maiores e para os grupos, sendo que as rotinas coreográficas sempre devem ser acompanhadas por música, com o tempo de 1 min e 30 s de duração, podendo ter cinco segundos a mais ou a menos de tolerância. Para assimilar melhor as formas de competição, observe o quadro a seguir:

Figura 4.12 | Modalidades da GAE

Competição	Especificações
 <p data-bbox="169 890 366 937">Individual Feminino e Masculino</p>	<p data-bbox="397 796 879 890">As coreografias têm duração de 1 min e 30 s com tolerância de 5 s a mais ou a menos e, nas idades menores as coreografias duram 1 min e 15 s com o critério de tolerância igual a das categorias maiores.</p>
 <p data-bbox="211 1083 325 1107">Pares mistos</p>	<p data-bbox="397 965 879 1083">Os pares só poderão ser formados se tiver um homem e uma mulher, por ter sua nomenclatura "mista". Esta modalidade segue o mesmo critério de tamanho de tablado e tempo de duração, sendo sempre diferenciados apenas pela idade.</p>
 <p data-bbox="246 1263 290 1287">Trios</p>	<p data-bbox="397 1146 879 1263">Os trios podem ser compostos apenas por homens ou somente por mulheres e ainda trios mistos, seguindo os mesmos critérios de tamanho de tablado e tempo de duração da coreografia das competições anteriores.</p>
 <p data-bbox="236 1444 304 1467">Grupos</p>	<p data-bbox="397 1350 879 1420">Os grupos são formados por cinco ginastas que podem ser apenas homens ou apenas mulheres e também oferece a opção de serem mistos.</p>

 <p>Aero dance</p>	<p>É uma modalidade composta por 8 ginastas na mesma coreografia, podendo ser realizada por homens, mulheres ou mista, em um tablado 10 m x 10 m. O estilo musical é livre e todos os participantes desta categoria devem ter mais de 18 anos de idade.</p>
 <p>Aero step</p>	<p>Realizado por 8 ginastas na mesma coreografia, podendo ser composto por grupo de homens, mulheres ou mistos. Esta é a única categoria da ginástica aeróbica que utiliza aparelho, no caso o <i>step</i>, que é uma plataforma em que os atletas utilizam para subir e descer durante toda a coreografia.</p>

Fonte: adaptado de FIG (2016). Disponível em <<https://goo.gl/SaNley>>. Acesso em: 25 ago. 2016.

A coreografia de GAE deve conter exercícios contínuos, além de elementos de flexibilidade, força, agilidade e equilíbrio. O ginasta precisa necessariamente utilizar sete passos básicos, bem como elementos de dificuldade com alto nível de perfeição e, ao se apresentar, deve se portar de forma cativante e alegre, contudo sem expressões faciais exageradas, sempre com naturalidade.

Os passos básicos são: 1. marcha; 2. corrida ou *jog*; 3. elevação de joelho; 4. chute alto; 5. polichinelo; 6. afundo ou *lunge*; 7. chutinho ou *skip*. Já os padrões de movimentos aeróbicos são as combinações dos sete passos básicos com os movimentos de braços, executados conforme o estímulo musical, com o objetivo de criar sequências rítmicas, dinâmicas e contínuas, utilizando elementos de alto e baixo impacto, dependendo da complexidade da coreografia.



Refleta

A partir dos sete passos básicos citados para a prática da ginástica aeróbica, você consegue pensar em exercícios físicos realizados atualmente na sociedade no qual eles façam parte?

Também encontramos os elementos corporais, presentes em todas as ginásticas, que têm como função dificultar, embelezar e dar a identidade de cada modalidade. No caso da ginástica aeróbica, os elementos são bem variados, exigindo muitos passos rítmicos como elementos de força dinâmica, resistência estática, saltos, saltos com deslocamentos, equilíbrios e flexibilidade, além dos elementos acrobáticos, como: estrela, reversão para frente e

para trás, flic flac, entre outros. Dessa forma, o atleta deve ter um corpo bem preparado para a execução correta dos movimentos, inclusive os movimentos das mãos, que na GAE são muito valorizados pela sua maneira de dançar e interpretar a música.



Pesquise mais

Para saber mais sobre a preparação física de um atleta, leia: BARBANTI, Valdir **Treinamento físico**: bases científicas. 7. ed. São Paulo: CLR Balieiro, 2001.

Assistindo a uma apresentação de ginástica aeróbica você poderá perceber que são executados padrões de movimentos aeróbicos complexos, de forma continuada e com alta intensidade. Sendo assim, a rotina deve demonstrar uma coreografia equilibrada de movimentos criativos, de flexibilidade, de potência e de força, além de dificuldade, elementos estes que buscam ser realizados com execução perfeita.

Portanto, uma rotina de GAE é uma sequência coreográfica realizada com acompanhamento musical, contendo os seguintes elementos:

- Padrões de movimentos aeróbicos de braços e pernas com base nos passos aeróbicos.
- Elementos de dificuldade.
- Transições e ligações.
- Elevações.
- Interações físicas.

Na coreografia é preciso haver equilíbrio entre os padrões de movimentos aeróbicos (combinações de movimentos de alto e baixo impacto) e elementos de dificuldade. Os movimentos de braços e pernas devem ser fortes e com forma definida e, também, é essencial utilizar de maneira equilibrada todo o espaço, a superfície do chão e elementos no ar. Assim, todos os componentes da coreografia devem estar integrados.

São consideradas transições os movimentos utilizados para realizar a mudança de um nível para o outro (solo, superfície e

aéreo) e ligações os que combinam ou ligam um movimento a outro (passo básico, dificuldade, elevação ou interações físicas). As interações físicas, também chamadas de figuras, são elementos em que há a relação entre os integrantes, que devem estar em contato com o solo, podendo aparecer no início ou final da rotina como uma pose ou no meio da mesma e, ainda, durante sua formação podem ser executados elementos de dificuldade.



Assimile

Nas coreografias da ginástica aeróbica, os padrões de movimentos aeróbicos são a combinação de passos básicos e movimentos de braços executados de forma consecutiva e simultânea, respeitando o ritmo da música para assim realizar as sequências dinâmicas, rítmicas e contínuas, apresentando movimentos de alto e de baixo impacto.

Com relação aos elementos de dificuldade, em uma coreografia da categoria adulto (18 anos ou mais), são permitidos 10 elementos no máximo, que podem ter os valores variados, de acordo com seu nível de exigência e grau de complexidade, que estão determinados no código de pontuação da modalidade. Esses elementos devem ser, no mínimo, um de cada família:

- ✓ Grupo A: força dinâmica – flexões de braços, quedas livres, círculo de pernas e cortadas.
- ✓ Grupo B: força estática – esquadros e pranchas.
- ✓ Grupo C: elementos de saltos.
- ✓ Grupo D: elementos de flexibilidade e equilíbrio (MATTOS, 2009).

Nas competições em par, trio ou grupo, todos os atletas devem executar o mesmo elemento, ao mesmo tempo ou consecutivamente, na mesma ou em diferentes direções.

No caso dos elementos acrobáticos, são autorizados dois elementos no máximo em uma coreografia individual, par, trio ou grupo, sendo que nas apresentações de *aero dance* são permitidas duas sequências de dois elementos acrobáticos e na *aero step* nenhum está autorizado. Outro elemento que deve aparecer são as elevações, movimento no qual um ou mais ginastas são elevados do solo, apoiados ou sustentados fora do chão por um

ou mais companheiros de forma precisa, que devem ser incluídas duas vezes na rotina de pares mistos, trios e grupos, na abertura e no final da apresentação (FIG, 2016).



Exemplificando

Para que você consiga visualizar os movimentos da GAE, veja no vídeo a seguir destaques de várias apresentações de Ginástica Aeróbica na categoria de grupos. Observe que cada grupo executa exercícios vigorosos típicos da modalidade, assim como exercícios acrobáticos.

USA GYMNASTICS. **2014 World Aerobic Gymnastics Championships – Groups.** 2014. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=zqtCieE-5tc>>. Acesso em: 24 jul. 2016.

Uma rotina excelente demonstra postura perfeita e alinhamento em todos os movimentos, apresentando flexibilidade, força e resistência. No caso de coreografias em pares mistos, trios e grupos, os ginastas devem executar os elementos com um desempenho unificado, combinado e sincronizado, no qual é necessário um alto grau de habilidade. Portanto, todos os componentes da rotina coreográfica necessitam se encaixar perfeitamente em conjunto, visando transformar um exercício do esporte em uma performance artística, com características criativas e originais, respeitando a especificidade da ginástica aeróbica esportiva.



Pesquise mais

Para compreender melhor as regras e particularidades da GAE, leia o Código de Pontuação:

FIG. **Aerobic Gymnastics Rules.** Disponível em: <<http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/aer/AER%202013-2016%20CoP%20June%202015-ENG.pdf>>. Acesso em: 24 jul. 2016.

Sem medo de errar

A ginástica aeróbica esportiva surgiu a partir das práticas da dança aeróbica e das atividades realizadas em academias de ginástica que tiveram grande destaque no fim da década de 1980, por isso muitos movimentos que vemos serem executados nas coreografias ainda estão presentes nas aulas das academias.

Sendo assim, para caracterizar a ginástica aeróbica nas

coreografias da abertura dos Jogos Escolares que estamos pensando ao longo das unidades da disciplina, a partir da situação realidade, quais são os movimentos específicos da modalidade GAE que devem ser contemplados na apresentação?



Atenção

Assim como nas outras modalidades gímnicas, a ginástica aeróbica possui movimentos específicos que são determinados de acordo com o seu código de pontuação e devem ser contemplados nas coreografias para serem avaliados nas competições.

Esses movimentos são divididos em cinco grupos. Qual a denominação desses grupos? Você consegue pensar em exemplos de exercícios dentro de cada grupo?

As rotinas coreográficas da GAE têm a duração de 1 min e 30 s com cinco segundos de tolerância para mais ou para menos, e em sua totalidade deve ser acompanhada por uma música. Dentro da composição, os ginastas precisam executar os elementos: padrões de movimentos aeróbicos de braços e pernas com base nos passos aeróbicos (sete passos básicos, como marcha e polichinelo); elementos de dificuldade (saltos, flexibilidades e equilíbrios etc.); transições e ligações (mudança de nível, ligação entre uma dificuldade e outra etc.); elevações (quando um atleta fica sem contato com o solo); e interações físicas (figuras formadas entre os ginastas, sempre com contato com o solo).

Avançando na prática

Elaborando uma sequência de movimentos

Quando o professor/técnico vai elaborar uma coreografia de ginástica aeróbica, precisa levar vários aspectos em consideração, como o perfil dos seus alunos/ginastas, a escolha da música e dos elementos.

Descrição da situação-problema

A rotina coreográfica deve ser elaborada aos poucos, criando uma sequência de movimentos por vez, seguindo a frase musical. Dessa forma, pense nos elementos que fazem parte da GAE e crie uma sequência de movimentos para iniciar uma coreografia para crianças de 10 anos, ao longo de três frases musicais (24 tempos). Como você iniciaria sua composição? Quais elementos estariam presentes ao longo dessa sequência e em que ordem?



Lembre-se

Uma coreografia deve começar com uma pose inicial e os elementos devem estar sincronizados com a música. O professor também precisa intercalar os movimentos a partir dos grupos de elementos que fazem parte da GAE: padrões de movimentos aeróbicos de braços e pernas com base nos passos aeróbicos; elementos de dificuldade; transições e ligações; elevações e interações físicas.

Resolução da situação-problema

Para criar a sequência de movimentos, o professor precisa levar em consideração o nível de habilidade das crianças de 10 anos e verificar quais os movimentos que elas conseguem realizar para inserir na coreografia. É importante que haja variação nos grupos de elementos que fazem parte da GAE, ou seja, não colocar o mesmo tipo de movimento seguido. Veja um exemplo de composição, pensando na sequência de três frases musicais: pose inicial – figura (interação física); transição + marcha (8 tempos); elemento de dificuldade de equilíbrio + passo básico de elevação de joelhos (8 tempos); elevação (8 tempos).



Faça você mesmo

Agora, assista aos vídeos com coreografias variadas de Ginástica Aeróbica para você se familiarizar mais com a modalidade e ter diversas ideias para elaboração de sequências de movimentos. Procure por rotinas de tipos de competição diferentes, como individual, pares mistos e grupos.

Faça valer a pena

1. As coreografias da ginástica aeróbica são de alta intensidade, pois os movimentos devem ser realizados de forma contínua, seguindo a música. Assim, qual deve ser o tempo da rotina

coreográfica da GAE?

- a) 1'15", com tolerância de 15" para mais.
- b) 1'30", sem tolerância.
- c) 2'30", sem tolerância.
- d) 2'30", com tolerância de 5" para mais ou para menos.
- e) 1'30", com tolerância de 5" para mais ou para menos.

2. Durante a rotina coreográfica do(s) ginasta(s) da ginástica aeróbica é necessária a utilização de todo o espaço delimitado, quer seja numa quadra esportiva ou num piso de dança. Sobre a dimensão do tablado de apresentação, assinale a alternativa correta:

- a) Dimensão de 7 m² para as categorias menores e de 10 m² para as categorias maiores e para os grupos.
- b) Dimensão de 7 m² para todas as categorias.
- c) Dimensão de 10 m² para todas as categorias.
- d) Dimensão de 10 m² para as categorias menores e de 12 m² para as categorias maiores e para os grupos.
- e) Dimensão de 7 m² para as categorias individuais e de 10 m² para as categorias em par, trio e grupos.

3. A ginástica aeróbica é uma modalidade que permite a participação e competição de homens e mulheres. Sendo assim, leia as categorias presentes nas sentenças e marque a alternativa que possui somente as categorias pertencentes a GAE:

- I. Individual feminino e masculino.
- II. Pares femininos e masculinos.
- III. Trios femininos, masculinos e mistos.
- IV. Grupos com 6 ginastas femininos, masculinos e mistos.
- V. *Aero dance* e *aero step* com 8 ginastas somente mulheres.

É o correto apenas o que se afirma em:

- a) I e II.

- b) I e III.
- c) II, III e IV.
- d) III e V.
- e) I, II, III, IV e V.

Seção 4.4

Composições coreográficas de ginástica para todos

Diálogo aberto

Olá, aluno! Seja bem-vindo à quarta seção de estudos da Unidade 4 deste livro didático.

Após você ter se aprofundado nas modalidades competitivas da Federação Internacional de Ginástica (FIG), as ginásticas rítmica, artística, de trampolim, acrobática e aeróbica, nesta seção você vai estudar um pouco mais sobre a única modalidade que faz parte da FIG que não possui enfoque na competição e sim na demonstração, a ginástica para todos (GPT).

Conforme a situação próxima da realidade profissional que foi apresentada no “Convite ao estudo”, na qual o foco está na elaboração de coreografias para a abertura dos Jogos Escolares, que se dará a partir da realização de práticas de ensino nas ginásticas aeróbica, acrobática, trampolim e para todos, chegou o momento de fecharmos essa situação, refletindo sobre mais uma questão.

As coreografias que serão executadas na abertura do evento serão de GPT, haja vista que terão o objetivo de demonstração e contemplarão todas as modalidades da FIG. Assim, para desenvolver composições coreográficas de ginástica para todos, quais são os fundamentos que devem ser levados em consideração na elaboração das coreografias?

Visando responder essa situação-problema, no decorrer desta seção, você aprenderá quais são os fundamentos da ginástica para todos, que são importantes de serem respeitados para caracterizar coreografias da modalidade.

Não pode faltar

A ginástica para todos é uma prática orientada para as questões educacionais e do lazer, sem fins competitivos, privilegiando a demonstração. Abrange as atividades de ginástica de uma forma geral, dança, como Dança Moderna, Ballet e Folclore, exercícios com aparelhos de grande porte, aparelhos manuais e aparelhos não convencionais e os diversos tipos de jogos (FIG, 2016).

A modalidade não possui regras rígidas e preestabelecidas, assim, estimula a amplitude e a diversidade, abrindo um leque de possibilidades para a prática da atividade corporal, oportunizando a participação de todos na ginástica, sem distinção de gênero, biótipo, idade, ou condição física e técnica dos praticantes.

No símbolo da GPT apresentado na sequência, que consta na página oficial da FIG, podemos perceber que, assim como o nome, a imagem remete à participação de todos na prática da ginástica.

Figura 4.13 | Símbolo oficial da ginástica para todos



Fonte: < <https://goo.gl/d5R4TI>>. Acesso em: 2 set. 2016.

Como as demais práticas gímnicas, algumas características são particularidades da GPT. Assim, vamos discutir os fundamentos mais importantes para sua prática e elaboração de coreografias, destacados por Toledo, Tsukamoto e Gouveia (2009).

A ginástica para todos faz parte do universo da ginástica, sendo uma das modalidades da FIG, portanto, o seu fundamento mais importante está na realização de movimentos e elementos gímnicos na base ginástica. Dessa maneira, as aulas, vivências e coreografias nesta modalidade devem ser compostas, essencialmente, pelas ações construídas ao longo do tempo pelo homem relacionadas à prática da ginástica, quais sejam, os movimentos corporais

realizados sem ou com aparelhos, fundamentados nas habilidades motoras básicas do ser humano.

Há uma grande diversidade de movimentos ginásticos que podem ser realizados, e em cada um deles ainda é possível realizar muitas variações, que vão desde as mais simples até as mais complexas. Alguns exemplos são: saltitos (galope, tesoura, polca); saltos (grupado, carpado, afastado); equilíbrios (passê, aviãozinho, perna livre ao lado); movimentos de flexibilidade (abertura, espacato, ponte); e elementos acrobáticos (rolamentos, reversões, mortais). Pensando em todas as possibilidades de movimentos gímnicos, é importante destacar que, diferente das modalidades competitivas, nas quais o objetivo é executá-los com a técnica perfeita, na GPT esses movimentos devem ser vistos como gestos expressivos, cheios de significado, buscando uma técnica corporal para além da mecanicidade.

A composição coreográfica é considerada o produto final de toda vivência e construção de movimentos que ocorre durante as aulas de ginástica para todos, outro aspecto importante da modalidade. Por meio da apresentação de uma coreografia, o grupo e os espectadores conseguem visualizar o processo desenvolvido nas aulas, e também é um fator motivacional para os praticantes, diferente muitas vezes das demais modalidades gímnicas em que a apresentação é avaliada. São vários os benefícios e experiências únicas que podem ser atingidas na apresentação dos trabalhos e criações coreográficas da GPT. Assim, o grande diferencial da modalidade com relação à coreografia é que a apresentação é tão importante quanto o seu processo de elaboração.

Nas criações coreográficas, os fundamentos são aplicados e estimulados por meio da participação e criatividade de todos os participantes do grupo, sendo que esse momento de apresentar a coreografia pode ser em qualquer espaço, de livre escolha dos praticantes. Por exemplo, pode ser em um festival realizado com esse propósito em uma quadra de escola ou em uma abertura de jogos esportivos em um campo de futebol.

Um importante aspecto a ser levado em consideração na elaboração da coreografia é que seja pensada e criada a partir

de um tema escolhido pelo professor e/ou grupo de praticantes, sendo que a música, os materiais, a vestimenta e os movimentos utilizados seguem esse tema gerador, que na maioria das vezes reflete a cultura na qual a equipe de GPT faz parte.

O principal evento para apresentar as coreografias de ginástica para todos é a *Gymnaestrada*, no qual qualquer grupo pode participar, seguindo os requisitos que o país estabelece. Em todas as edições da *Gymnaestrada*, o Brasil sempre faz parte com diversas equipes, sendo algumas específicas da GPT e outras que se dedicam às modalidades competitivas da FIG, mas que enxergam a possibilidade de participação em um evento internacional, pois muitas vezes não teriam o nível necessário para estarem competindo internacionalmente em sua prática.



Vocabulário

Gymnaestrada: é um termo criado a partir de duas origens: *gymna* remete à "ginástica" e *estrada* alude ao "caminho", o que resulta no significado "caminho da ginástica".



Exemplificando

Seguindo os aspectos já elencados sobre as coreografias de GPT e o maior evento da modalidade, assista ao vídeo que mostra a noite brasileira na 14a *World Gymnaestrada*.

FIG CHANEL. **Gymnaestrada 2011** – Brazilian National Evening – We are Gymnastics!. 2012. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=rgfTrutUROc>>. Acesso em: 5 set. 2016.

Nas apresentações de ginástica para todos não há limite de participantes, encontramos diversidade no trabalho das equipes, algumas são compostas por um grupo com poucos integrantes, outras com muitos, apenas é necessário verificar o espaço em que as apresentações irão acontecer para que a coreografia seja possível de ser realizada.

Um fundamento muito particular da GPT é a utilização de materiais diversos, mesmo sem ter a obrigatoriedade do uso de aparelhos em suas práticas ou coreografias. Assim, as equipes podem fazer a escolha sobre utilizar ou não materiais oficiais das modalidades da FIG, de aparelhos convencionais usados para a

prática dos diferentes tipos de ginástica, aparelhos alternativos construídos pelos próprios praticantes/alunos e materiais não convencionais de diversas proporções.

Portanto, é muito característico desta modalidade pensar, vivenciar e utilizar os materiais mais criativos e diferentes possíveis. Dessa forma, o professor e grupo buscam a novidade, algo que nunca foi visto em práticas gímnicas, ou seja, qualquer objeto pode se transformar em aparelho de ginástica e dessa forma surpreender e agradar ao público.



Refleta

Você consegue pensar em objetos diferentes para serem utilizados na prática e coreografias da ginástica?



Assimile

Veja no vídeo a seguir uma coreografia de GPT denominada "Tangram", do grupo Cia Gímnica UEM, que apresenta a utilização de um material diferente na prática e apresentação desta modalidade com muita criatividade:

MACHADO, Deborah. **Cia Gimnica UEM – Tangram**. 2012. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=XNcn3vpAPM8>>. Acesso: 5 set. 2016.

A música e vestimenta selecionadas para as apresentações também são livres, a partir da criatividade do grupo, pois, pela regulamentação da FIG, não existe regra específica como nas modalidades competitivas; é mais uma possibilidade de criação por parte da equipe, que tem liberdade para explorar a proposta que pretendem passar com a coreografia, podendo ter alguma limitação com relação ao tempo de coreografia em determinados eventos para que não fique muito cansativo quando se tem muitos grupos para se apresentar. Podem ser usadas músicas instrumentais, cantadas, dos diferentes estilos, buscando seguir a linha do tema escolhido para a coreografia, assim como a vestimenta, acessórios e cabelos são livres para enriquecer essa proposta na apresentação, ajudando a transmitir a mensagem predeterminada.



Por ser uma modalidade não competitiva, de demonstração, a ginástica para todos possui fundamentos para sua prática, porém não apresenta uma regulamentação que limita a sua execução. Dessa forma, podemos encontrar uma diversidade grande na utilização de movimentos, músicas, vestimenta e aparelhos.

Outros fundamentos que são característicos da prática da ginástica para todos são: elementos da cultura; estímulo à criatividade; não competitividade e inclusão; formação humana; e prazer pela prática ((TOLEDO; TSUKAMOTO; GOUVEIA, 2009).

Podemos identificar a inserção de elementos da cultura em aulas e coreografias da GPT, como as manifestações da cultura corporal, jogos, lutas e esportes por exemplo, costumes que são parte do folclore (roupas, gestos etc.) e elementos presentes na arte (dança, teatro etc.), estes são apropriados pelo grupo e ressignificados no momento de sua utilização.

Levando em consideração todos os fundamentos da ginástica para todos, fica evidente que a criatividade é muito explorada nessa prática, em razão de sua diversidade e o não estabelecimento de regras, e, por ser uma modalidade não competitiva promove a inclusão de todos, sendo acessível a qualquer indivíduo, sem importar idade, etnia, gênero ou nível de habilidade.

Pensando em todas as características citadas, a participação na ginástica para todos possibilita a formação humana e o prazer pela prática, à medida que explora o trabalho coletivo, democrático, organizado, vivenciado nas diferentes práticas culturais.



O artigo apresentado a seguir tem por objetivo refletir sobre a prática da ginástica no contexto do lazer, apontando a GPT como modalidade capaz de proporcionar a democratização do acesso à cultura corporal, ao lazer crítico e criativo:

OLIVEIRA, Nara Rejane C. de. Ginástica para todos: perspectivas no contexto do lazer. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, 6(1), p. 27-35, São Paulo, 2007. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1280/984>>. Acesso em: 5 set. 2016.

Sem medo de errar

Vimos que a ginástica para todos é a única modalidade não competitiva que faz parte da FIG e que por ter o caráter de demonstração não possui uma regulamentação rígida, mas sim características próprias.

Sendo assim, ao criar as coreografias que serão executadas na abertura do evento Jogos Escolares, pensando que terão o objetivo de demonstração e contemplarão todas as modalidades da FIG, quais são os fundamentos da ginástica para todos que devem ser levados em consideração na elaboração das composições coreográficas?



Atenção

Os fundamentos da ginástica para todos são os recursos técnicos próprios da modalidade que caracterizam sua prática e coreografias.

A modalidade não possui um código de pontuação como as ginásticas competitivas, porém tem características que parecem ser mais determinantes para identificar e desenvolver um trabalho com a ginástica para todos, que aqui denominamos fundamentos. Sendo assim, apresentamos os seguintes fundamentos: a base ginástica; a composição coreográfica; o número indefinido de participantes; a liberdade da vestimenta; o uso de diferentes tipos de materiais; a diversidade musical; a inserção de elementos da cultura; o estímulo à criatividade; a não competitividade e o favorecimento da inclusão; a formação humana; e o prazer pela prática.

Avançando na prática

Criando um tema e materiais para a composição coreográfica

Algo muito característico da ginástica para todos é pensar em um tema gerador para a elaboração da composição coreográfica, que geralmente retrata a cultura na qual o grupo de GPT faz parte e, ainda, utilizar objetos diferentes ou criar novos materiais para serem os aparelhos usados nas apresentações.

Descrição da situação-problema

A partir da consideração sobre a utilização de um tema gerador e de um material diferente na composição coreográfica da ginástica para todos, pense que você precisa elaborar uma apresentação para uma festa que acontecerá em outro estado que mostre um pouco da cultura de sua cidade. Portanto, qual tema será possível você utilizar para cumprir esse objetivo? E, ainda, que materiais se enquadram para passar a mensagem proposta?



Lembre-se

O tema deve partir da cultura da região na qual você reside e os materiais precisam seguir a mesma ideia, sendo que podem ser objetos que já existem, aparelhos adaptados ou materiais construídos apenas para essa finalidade.

Resolução da situação-problema

A cultura em nosso país é bastante diversificada e rica, por isso a resolução que segue é apenas um exemplo dentre tantas que podem ser elaboradas.

Pensando em um grupo que reside em Recife, você poderia criar uma coreografia com o tema "Frevo", dança que é parte da cultura da cidade, e como material adaptado poderia utilizar cabo de vassoura cortado ao meio com tiras de TNT em uma das pontas para dar movimento e o efeito de uma sombrinha (material característico da dança).



Faça você mesmo

Procure em vídeos na internet coreografias de ginástica para todos que retratem diferentes culturas do Brasil e do mundo, prestando atenção nos materiais utilizados para compor o tema.

Faça valer a pena

1. Cada modalidade de ginástica da FIG possui uma essência, sendo assim, analise as sentenças a seguir e marque a alternativa que apresenta apenas a(s) relacionada(s) à ginástica para todos.

I. Uma prática orientada para as questões educacionais e do lazer.

II. As apresentações têm o caráter de demonstração, nas

quais se busca um vencedor.

III. Abrange as atividades de dança, folclore, exercícios com aparelhos não convencionais e os diversos tipos de jogos.

- a) I.
- b) II.
- c) III.
- d) I e II.
- e) I e III.

2. A Federação Internacional de Ginástica apresenta símbolos específicos para cada modalidade que dela faz parte. Assinale a alternativa que possui o símbolo da ginástica para todos:



e)



3. Assim como as demais modalidades da Federação Internacional de Ginástica, a GPT possui seus fundamentos específicos e a base ginástica é uma de suas características mais importantes. Leia os elementos a seguir e assinale a alternativa que apresenta movimentos que fazem parte da base ginástica:

I. Queda lateral do Judô.

II. Jogos cooperativos.

III. Elevação da aeróbica.

IV. Saltito da GR.

É o correto apenas o que se afirma em:

a) I e II.

b) III e IV.

c) I, III e IV.

d) II, III e IV.

e) I, II, III e IV.

Referências

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. Disponível em: <<http://www.cbginastica.com.br/>> Acesso em: 20 jul. 2016.

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE GIMANASIA. **Código de puntuación FIG 2013-2016**: gimnasia en trampolín – parte I. Lausane: FIG, 2016. Disponível em: <[http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/tra/TRA-CoP%202013-2016%20v.2%20BP120919%20\(Spanish\).pdf](http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/tra/TRA-CoP%202013-2016%20v.2%20BP120919%20(Spanish).pdf)> Acesso em: 6 out. 2016.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. **World age group competition rule**: acrobatic gymnastic. Paris: FIG, 2013. Disponível em: <http://www.fgp-ginastica.pt/_usr/regulamentos/1411e4y9y1.pdf> Acesso em: 6 out. 2016.

GÓIS, A. A. F.; GAIO, R.; BATISTA, J. C. F. **A ginástica em questão**: corpo e movimento. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

MATTOS, P. de S. Fundamentos da Ginástica Aeróbica Esportiva. In: NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C. (Orgs.). **Fundamentos das ginásticas**. São Paulo: Fontoura, 2009.

PAOLIELLO, E. **Ginástica geral**: experiências e reflexões. São Paulo: Phorte, 2008.

SCHIAVON, L. M. et al. (Org.). **Ginástica de alto rendimento**. Várzea Paulista: Fontoura, 2014.

TOLEDO, E.; TSUKAMOTO, M. H. C.; GOUVEIA, C. R. Fundamentos da Ginástica Geral. In: NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C. (Orgs.). **Fundamentos das ginásticas**. São Paulo: Fontoura, 2009.

ISBN 978-85-8482-564-6



9 788584 825646 >