
EDUCAÇÃO FÍSICA

LORENA AMARAL EVERALDO

Pedagogia da ginástica acrobática: estratégias pedagógicas para a iniciação esportiva



Rio Claro-SP
2025

LORENA AMARAL EVERALDO

Pedagogia da ginástica acrobática: estratégias pedagógicas para a iniciação esportiva

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Bacharela em Educação Física

Orientadora: Profa. Dra. Daniela Bento-Soares

Rio Claro - SP

2025

E93p	<p data-bbox="443 1473 734 1503">Everaldo, Lorena Amaral</p> <p data-bbox="443 1514 1093 1621">Pedagogia da Ginastica Acrobática: : : estratégias pedagógicas para a iniciação esportiva / Lorena Amaral Everaldo. -- Rio Claro, 2025</p> <p data-bbox="472 1630 609 1659">53 p. : fotos</p> <p data-bbox="443 1709 1166 1816">Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro</p> <p data-bbox="472 1825 884 1854">Orientadora: Daniela Bento-Soares</p> <p data-bbox="443 1904 1129 1968">1. Ginastica Acrobática. 2. Metodologia. 3. Estratégia de ensino. 4. Exercício físico. I. Título.</p>
------	--

LORENA AMARAL EVERALDO

Pedagogia da ginástica acrobática: estratégias pedagógicas para a iniciação esportiva

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, para obtenção do grau de Bacharela em Educação Física

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Daniela Bento-Soares
Profa. Dra. Fernanda Moreto Impolcetto
Prof. Dr. Murilo Eduardo dos Santos Nazário

Aprovado em 04 de novembro de 2025

Assinatura do discente

Assinatura do(a) Orientador(a)

AGRADECIMENTOS

Esse trabalho é resultado de uma caminhada cheia de aprendizados, conquistas e muita dedicação. Mas nada disso teria acontecido sem pessoas e lugares que marcaram profundamente a minha vida.

Primeiro, agradeço à UNESP, que me deu muito mais do que uma formação acadêmica. Foi lá que vivi experiências que me transformaram, tanto pessoal quanto profissionalmente. Obrigada a todos os professores e professoras que, com paciência, dedicação e compromisso, fizeram parte desse processo e ajudaram a construir a profissional que estou me tornando. Dando destaque a professora Daniela, que me ajudou muito com a finalização do curso.

À minha família, Edinho, Renata e Nicole meu agradecimento mais especial. Vocês sempre foram meu porto seguro, acreditando em mim até quando eu mesma duvidava, torcendo e apoiando cada escolha. Sem vocês, nada disso faria sentido.

Ao Thales, meu namorado e parceiro desses últimos quatro anos: obrigada por estar sempre do meu lado, dividindo comigo os altos e baixos, me dando carinho, apoio e paciência em todos os momentos. Sua presença foi essencial pra eu não desistir e conseguir chegar até aqui.

Também deixo meu carinho pela Academia Tatiana Carraro e pelas pessoas incríveis que encontrei lá: Tatiana, Bia e Anna. Obrigada por acreditarem em mim, abrirem espaço e criarem um ambiente acolhedor que me ajudou a crescer não só profissionalmente, mas também como pessoa.

E não posso esquecer do Handebol Rio Claro, que me recebeu de braços abertos e me proporcionou momentos únicos dentro e fora das quadras. Em especial, ao time Sereias do Hand, que me apresentou pessoas maravilhosas e amigas que vou levar pra vida. Entre elas, Mariana, que se tornou uma das minhas pessoas favoritas e que tenho certeza que vou carregar no coração pra sempre.

RESUMO

A Ginástica Acrobática (GAC) é uma modalidade que combina movimentos de equilíbrio, flexibilidade, força e coordenação, realizados em duplas, trios ou grupos. Caracteriza-se pela execução de elementos acrobáticos sincronizados e transições coreográficas, exigindo cooperação entre os/as praticantes. Além de desenvolver habilidades motoras e corporais, a GAC favorece o trabalho em equipe, promovendo interações sociais e o aprimoramento técnico dos/as ginastas. Com isso, este trabalho se trata de um ensaio acadêmico, cujo objetivo geral é propor estratégias pedagógicas para o ensino da GAC, analisando seus aspectos técnicos, socioeducativos e histórico-culturais. Para tanto, o estudo será desenvolvido na proposição de atividades estruturadas para seu ensino. Nessa etapa, serão propostas atividades classificadas em diferentes níveis de complexidade, com variações metodológicas para diferentes públicos. Contudo, conjectura-se que este material não tenha como objetivo principal instrumentalizar o/a professor/a ou técnico/a, mas apresentar ideias que possam servir como ponto de partida para reflexões pedagógicas e metodológicas.

Palavras-chave: Ginástica Acrobática; Estratégia de ensino; Metodologia.

ABSTRACT

Acrobatic Gymnastics (ACRO) is a discipline that combines balance, flexibility, strength, and coordination, performed in pairs, trios, or groups. It is characterized by the execution of synchronized acrobatic elements and choreographic transitions, requiring cooperation among the practitioners. In addition to developing motor and physical skills, ACRO fosters teamwork, promoting social interactions and the technical improvement of gymnasts. Thus, this work is an academic essay whose general objective is to propose pedagogical strategies for teaching ACRO, analyzing its technical, socio-educational, and historical-cultural aspects. To this end, the study will be developed through the proposition of structured activities for its teaching. At this stage, activities will be proposed and classified into different levels of complexity, with methodological variations for different audiences. However, it is conjectured that this material does not primarily aim to provide teachers or coaches with direct instructional tools, but rather to present ideas that may serve as a starting point for pedagogical and methodological reflections.

Keywords: Acrobatic Gymnastics; Teaching strategy; Methodology.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Pirâmides em seis apoios.....	30
Figura 2: Variações.....	30
Figura 3- Beliche 3 andares.....	32
Figura 4: Variação.....	32
Figura 5: Espacato.....	33
Figura 6: Pirâmide meia altura.....	34
Figura 7: Variação.....	35
Figura 8: Bandeira dupla.....	36
Figura 9: Primeira altura em quarteto (Ver primeira altura em duplas).....	37
Figura 10: Pirâmide em seis apoios em quarteto.....	37
Figura 11: Variações.....	38

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	13
3 OBJETIVO.....	14
4 BREVE HISTÓRICO DA MODALIDADE.....	15
5 PLANOS DE AULA E PIRAMIDES.....	17
5.1 PLANO DE AULA 1.....	18
5.2 PLANO DE AULA 2.....	25
5.3 PLANO DE AULA 3.....	40
6 RESULTADOS.....	45
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	46
REFERÊNCIAS.....	49

1INTRODUÇÃO

Como uma manifestação da cultura corporal (Coletivo de Autores, 2016), a Ginástica pode ser compreendida a partir de diferentes propósitos. Segundo Souza (1997), são cinco seus campos de atuação: competição, demonstração, condicionamento físico, consciência corporal e reabilitação. Cada uma destas áreas tem os seus próprios objetivos particulares, bem como atende a diferentes nichos populacionais, em variados contextos.

A Ginástica de Condicionamento Físico é aquela que se destina a melhorar ou manter o nível físico de atletas e pessoas não atletas. Isto inclui práticas como os exercícios de ginástica localizados, aeróbica, step e musculação (Coletivos de Autores, 2016). Por sua vez, a Ginástica para reabilitação, chamada Ginástica Fisioterápica, constitui uma área altamente especializada que se concentra no tratamento e recuperação de lesões (Oliveira, 2007).

A Ginástica de Condicionamento Físico é aquela que se destina a melhorar ou manter o nível físico de atletas e pessoas não atletas. Isto inclui práticas como os exercícios de ginástica localizados, aeróbica, step e musculação (Coletivos de Autores, 2016). Em contrapartida, por sua vez, a Ginástica para reabilitação, chamada Ginástica Fisioterápica, constitui-se uma área altamente especializada, que se concentra no tratamento e recuperação de lesões (Oliveira, 2007).

A Ginástica de Conscientização Corporal é uma prática que desenvolve a percepção do próprio corpo, aprimorando postura, coordenação, respiração e bem-estar. Focada no autoconhecimento e na qualidade dos movimentos, é utilizada na reabilitação, prevenção de lesões e melhoria da qualidade de vida (Souza, 1997). Já a Ginástica Demonstrativa é uma prática não competitiva, focada em apresentações artísticas e coreografias em eventos e festivais. Ela combina elementos de diferentes tipos de Ginástica e Dança, destacando a expressão corporal e a criatividade (Bento-Soares, 2019).

Por outro lado, a Ginástica Competitiva concentra-se na competição de desempenho esportivo (Coletivo de Autores, 2016). Constitui-se pelo conjunto de modalidades de Ginástica que possuem avaliações de movimentos padronizados e

apresentados em Códigos de Pontuação escritos e divulgados pela Federação Internacional de Ginástica (FIG), com a presença de jurados(as) especializados(as) (Petroski, 2005). Nesse conjunto, são sete as modalidades reconhecidas pela FIG: Ginástica Artística Masculina, Ginástica Artística Feminina, Ginástica Rítmica, Ginástica Trampolim, Ginástica Aeróbica Esportiva, Parkour e Ginástica Acrobática. Ainda, existem outros tipos de Ginástica Competitiva, como podem ser citadas o Rope Skipping e o Team Gym. De modo geral, essas práticas podem ser consideradas um conjunto de exercícios corporais sistematizados, aplicados com fins competitivos, em que se conjugam a força, a agilidade e a elasticidade (Petroski, 2005).

Cada uma das modalidades citadas tem suas particularidades e características próprias. A Ginástica Artística é subdividida em Masculina e Feminina; a primeira modalidade possui como aparelhos Cavalo com alças, Argolas, Barras Paralelas, Barra Fixa, Salto e Solo (sem a execução de música) e a segunda, Barras Assimétricas, Trave de Equilíbrio, Salto e Solo (com execução de música). Já a Ginástica Rítmica é uma ramificação da Ginástica que possui infinitas possibilidades de movimentos corporais combinados aos elementos de balé e dança teatral, realizados fluentemente em harmonia com a música e coordenados com o manejo dos aparelhos portáteis próprios desta modalidade (FIG, 2025a). Tem como aparelhos oficiais a Corda, o Arco, a Bola, as Maças e a Fita e é praticada, de maneira regulamentada pela FIG, apenas por mulheres (CBG, 2025).

A Ginástica de Trampolim mescla esporte com acrobacias e espetáculos (CBG, 2025). Neste esporte, o(a) ginasta deve fazer saltos e acrobacias no ar, saltando em uma cama elástica (trampolim). Quanto à Ginástica Aeróbica Esportiva, esta é uma modalidade em que 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 (Coletivo de Autores, 2016). Os Padrões de Movimentos Aeróbicos são a combinação simultânea de passos básicos e movimentos de braços executados de forma consecutiva, respeitando a característica da música para assim criar sequências dinâmicas, rítmicas e contínuas, de movimentos de alto e baixo impacto (FIG, 2025c). Por fim, o Parkour surgiu na França, nos anos 1990, quando David Belle, inspirado

pelo treinamento de seu pai, desenvolveu o conceito de movimentação eficiente para superar obstáculos urbanos e naturais (FIG, 2025d).

Porém, destaca-se, nesse estudo, a Ginástica Acrobática (GAC), uma modalidade de grande exigência física e técnica, com a particularidade de exigir também de seus(suas) praticantes uma boa expressão artística e ritmo musical. Sua origem remota das artes circenses e popular e é praticada ao som de música, em pares (femininos, masculinos ou mistos) e grupos de ginastas (trios femininos e quadras masculinas) (Mérida; Piccolo, 2008).

Na GAC, as rotinas podem ser feitas com maior enfoque em movimentos estáticos, dinâmicos ou mistos. Durante as apresentações, são analisados os tipos de movimentos realizados, assim como o grau de harmonia, a execução impecável dos movimentos e a complexidade das manobras acrobáticas (Mérida; Piccolo, 2008).

A GAC tem três princípios fundamentais que a caracterizam: a formação de figuras ou pirâmides humanas; a execução de acrobacias, elementos de força, flexibilidade e equilíbrio para transitar de uma figura à outra; e a execução de elementos de dança, saltos e piruetas ginásticas como componentes coreográficos (FIG, 2025b). A diferença entre praticar a GAC e outras modalidades gímnicas está no fato de as propostas estarem mais voltadas aos trabalhos entre os grupos de ginastas do que em performance com aparelhos, embora existam muitos elementos em comum, como o *tumbling* (sequência de exercícios acrobáticos), a força, a flexibilidade, o equilíbrio e a presença de uma coreografia (FIG, 2025e).

Para todas essas práticas, aspectos relacionados à iniciação esportiva podem ser discutidos. A iniciação esportiva em Ginástica é uma fase muito importante para o(a) futuro(a) atleta e para a pessoa não atleta em geral, principalmente no que tange o desenvolvimento físico, cognitivo e motor, juntamente com a aprendizagem de habilidades motoras. Embora seja mais comum que a iniciação esportiva aconteça na idade infantil, muitos estudos tem destacado que a iniciação esportiva de adultos(as) é uma realidade e precisa ser, cada vez mais, incentivada (Godoy, 2018).

É no período da iniciação esportiva em Ginástica que o(a) praticante irá aprender os movimentos básicos da Ginástica, como saltos, rolamentos, coordenação, equilíbrios e pirâmides que ajudam a diferenciar agilidade, equilíbrio,

flexibilidade e força e também a importância da concentração. Além disso, a iniciação esportiva também é uma maneira de educar os(as) participantes com relação aos aspectos socioeducativos (Godoy 2018), desenvolvendo questões como o trabalho conjunto, cooperação e superação de desafios, impulsionando a confiança em si mesmo e autoestima. Por último, destaca-se que a iniciação esportiva é o primeiro passo para pessoas que desejam tornar-se atletas da Ginástica.

Portanto, este período deve ser realizado de forma estruturada, respeitando as características individuais de cada praticante e proporcionando uma experiência positiva no esporte. Desta forma, além de contribuir para o desenvolvimento motor e físico, esta fase inicial nutre valores fundamentais para a vida esportiva e pessoal dos(as) ginastas. Acima de tudo, para que isso aconteça, destaca-se a importância de uma iniciação esportiva cativante, lúdica e segura.

Para tanto, é destacado o uso de formas lúdicas de atividades, que podem fazer com que as crianças experimentem positivamente a prática esportiva. São exemplos, na Ginástica, a combinação de jogos e brincadeiras com exercícios e movimentos específicos, circuitos com elementos da Ginástica e a exploração da imaginação, definindo metas e recompensas simbólicas com vista à altura dos objetivos que os(as) alunos alcançam, com estímulos à criatividade e à sociabilidade. Em outras palavras, podem ser destacadas atividades interativas que incentivem o trabalho em equipe, ajudem a desenvolver a personalidade e a interação social dos(as) praticantes (Bracht, 2018).

Tais atividades podem ser consideradas estratégias pedagógicas, que, podem, portanto, articular diferentes conhecimentos de forma integrada em suas propostas. Dessa forma, é indicado que evitem abordagens tecnicistas e puramente mecânicas e repetitivas, em especial, na iniciação esportiva.

A Ginástica Acrobática (GACRO) tem se consolidado como uma prática relevante no campo da Educação Física escolar, sendo abordada por diferentes pesquisas que buscam compreender tanto suas potencialidades pedagógicas quanto os desafios de sua implementação no ambiente educacional. Apesar de possuírem enfoques distintos, os estudos analisados apresentam convergências importantes em

relação ao valor da modalidade para a formação integral dos estudantes, ao mesmo tempo em que revelam lacunas e especificidades próprias de cada investigação.

No trabalho de Borella e Denari (2011), a ênfase recai sobre os aspectos afetivo-sociais da inclusão. O estudo demonstra como a prática da GACRO pode favorecer a socialização e a afetividade entre alunos com necessidades educacionais especiais (NEE) e colegas do ensino regular. Os resultados indicam ganhos significativos na convivência, no respeito às diferenças e na valorização das potencialidades individuais, reforçando a perspectiva de que a Educação Física, quando planejada de forma inclusiva, pode ser um espaço privilegiado para a integração e a aprendizagem social.

Já a pesquisa de Parra, Silva e Souza (2008) destaca os encaminhamentos metodológicos necessários para a intervenção escolar por meio da Ginástica Acrobática. A proposta fundamenta-se em uma perspectiva sociointeracionista, buscando romper com abordagens meramente técnicas e enfatizar o caráter cooperativo, criativo e participativo das aulas. O estudo reforça a ideia de que a modalidade pode ser trabalhada como um recurso pedagógico acessível, que estimula a confiança, a interdependência e a valorização da diversidade dos alunos.

De forma complementar, a investigação realizada em uma escola municipal de Maringá (PR) amplia a discussão ao analisar o impacto da intervenção com GACRO em adolescentes do ensino fundamental. O estudo revelou que a maioria dos alunos desconhecia a modalidade antes da vivência, mas, após as aulas, grande parte demonstrou aprovação e interesse em sua continuidade. Os dados confirmam que a Ginástica Acrobática pode ser inserida com êxito no contexto escolar, desde que acompanhada de metodologias participativas, reforçando sua contribuição para o desenvolvimento motor, afetivo, cognitivo e social dos adolescentes.

Em relação aos pontos em comum, nota-se que todos os estudos convergem para a defesa da GACRO como uma prática pedagógica significativa, capaz de favorecer a inclusão, estimular a cooperação e ampliar o repertório cultural dos alunos. Além disso, reforçam a necessidade de metodologias inovadoras, fundamentadas em perspectivas construtivistas e sociointeracionistas, que superem o enfoque técnico e valorizem a formação integral do estudante. Outro ponto

compartilhado é a constatação de que, apesar do potencial pedagógico, a Ginástica Acrobática ainda é pouco explorada no ambiente escolar, seja pela falta de conhecimento dos professores, seja pela ausência de tradição em seu ensino.

Entre os pontos distintos, destacam-se os recortes de cada investigação. Borella e Denari (2011) priorizam a inclusão e a afetividade em turmas com alunos com NEE, apontando avanços no convívio e na socialização. Parra, Silva e Souza (2008), por sua vez, concentram-se na elaboração de encaminhamentos metodológicos, trazendo contribuições práticas para o planejamento de aulas. Já o estudo desenvolvido em Maringá foca na percepção dos próprios alunos, revelando como a vivência da GACRO pode transformar a visão dos estudantes em relação às modalidades gímnicas.

Assim, pode-se afirmar que, embora abordem dimensões diferentes, os estudos analisados se complementam ao evidenciar o potencial da Ginástica Acrobática para a Educação Física escolar. Em comum, está a defesa de práticas mais inclusivas, criativas e participativas; como diferença, nota-se a ênfase em aspectos específicos de inclusão, metodologia ou percepção discentes, que somados, oferecem um panorama abrangente sobre os caminhos possíveis para a inserção da GACRO no currículo escolar.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo foi caracterizado como um ensaio acadêmico.

O ensaio acadêmico constituiu-se como um texto argumentativo que analisou criticamente um tema com base em evidências e referências teóricas. Embora tenha permitido mais liberdade na construção da argumentação em comparação com artigos científicos, ainda exigiu rigor na fundamentação e coesão textual. Sua estrutura básica foi composta por introdução, onde se apresentou o tema e sua relevância; desenvolvimento, que expôs argumentos embasados na literatura acadêmica; e conclusão, que retomou as principais ideias e sugeriu novas reflexões. Segundo Meneghetti (2011), o ensaio teórico se diferenciou de outros tipos de produção científica por sua importância na inovação do pensamento acadêmico. Já Severino (2007) destacou o ensaio como um gênero essencial para a reflexão e argumentação na produção do conhecimento.

Desta forma, o desenvolvimento do estudo contou com uma fase: a proposição de planos de aulas para o ensino da GAC na iniciação esportiva. Nessa etapa foram construídos três planos de aulas, com duração de 50 minutos, com foco nos fundamentos básicos de GAC e no aprimoramento dos exercícios.

3 OBJETIVO

Este estudo tem como objetivo geral propor estratégias pedagógicas para o ensino da GAC na iniciação esportiva.

Como objetivos específicos, teremos:

Estruturar planos de aulas para o ensino da GAC em clubes e escolas de Ginástica.

4 BREVE HISTÓRICO DA MODALIDADE

A ginástica acrobática (GAC) surgiu na década de 1970, como uma nova forma competitiva e remodelou, significativamente, o quadro competitivo da ginástica.

Esta modalidade tem se mostrado relevante para a composição do universo ginástico, pois pode ser praticada, simultaneamente, por um grande número de ginastas de estruturas físicas diversas e permite a longevidade da vida esportiva, o que pode evitar a especialização precoce. Além disso, não exige altos investimentos para a aquisição dos materiais, se comparada a algumas modalidades.

Os praticantes desta modalidade esportiva podem, ainda, se beneficiar da aquisição da noção espaço-temporal, da esquematização corporal, da flexibilidade, da coordenação estática, da coordenação coletiva (que está diretamente ligada à cadência e ritmo individuais), do equilíbrio, da força e da resistência muscular localizada, da cooperação, da autonomia e da autoconfiança.

De acordo com Astor (1954), nos mais antigos monumentos do Egito foram gravadas cenas da vida na Antiguidade, as quais representavam exercícios acrobáticos, atividades precursoras dos esportes acrobáticos.

Na Grécia Antiga, a acrobacia desenvolveu-se simultaneamente com as demais artes e foi representada em diversos vasos pintados, estátuas, cerâmicas e murais da época.

O circo romano não tinha acrobatas e seu programa constava, geralmente, de corrida de bigas, de combates de gladiadores, de provas de atletismo e de exibições de feras. No entanto, os ricos patrícios tinham as suas troupes particulares que cantavam, dançavam e executavam acrobacias.

A China, o Japão e a Índia tiveram acrobatas de destaque indiscutível e conservam, até hoje, a tradição acrobática que tem raízes mais profundas que a do mundo ocidental.

Durante a Idade Média, os exercícios acrobáticos mantiveram o seu nível de expansão, graças às pequenas troupes ambulantes que viajavam de cidade em cidade, de castelo em castelo, executando números acrobáticos e recitando poesias e canções.

Em 1519, Fernão Cortez assistiu, na cidade do México, à demonstração de um funâmbulo nativo, o qual impressionou os espanhóis com sua habilidade.

Durante o século XVI foram publicadas, na Europa, as primeiras obras técnicas sobre acrobacia. Dessa data até 1920, alguns trabalhos técnicos foram publicados, em diversas línguas, mas foi somente depois de 1920 que se desenvolveu a bibliografia da acrobacia (ASTOR, 1954).

5 PLANOS DE AULA

A partir deste ponto, serão apresentados os planos de aula elaborados com o intuito de estruturar propostas pedagógicas para a iniciação esportiva em Ginástica Acrobática. Esses planos foram construídos considerando a progressão dos conteúdos, a diversidade metodológica e a valorização de aspectos técnicos, motores e socioeducativos, de forma que cada etapa da aula contribua para o desenvolvimento.

A organização segue a lógica de aquecimento, alongamento, parte principal e finalização, respeitando os princípios de segurança, ludicidade e progressão pedagógica. Cada plano foi estruturado com base em estratégias que visam tanto ao aprimoramento das capacidades físicas e habilidades específicas da modalidade quanto à promoção de experiências significativas, que favoreçam a cooperação, a criatividade, a confiança e o senso de coletividade entre os(as) praticantes.

Além disso, os planos aqui descritos não se limitam a instruções mecânicas de execução, mas configuram-se como propostas reflexivas, fundamentadas em referenciais teóricos da Educação Física e da pedagogia do esporte. Podendo ser aplicados em diferentes contextos e ajustados de acordo com o nível de habilidade, idade e necessidades do grupo, o que amplia sua relevância pedagógica e formativa.

Por fim, entende-se que tais planos de aula constituem-se como instrumentos que, para além do ensino técnico da Ginástica Acrobática, favorecem a construção de valores socioeducativos, a ampliação do repertório cultural corporal e a vivência de práticas corporais que integram dimensões físicas, cognitivas, sociais e expressivas.

5.1 PLANO DE AULA 1

Plano de aula – Iniciação Esportiva em Ginástica Acrobática

Aquecimento

Para iniciar a aula, é proposto um aquecimento com duração aproximada de 5 a 7 minutos. Essa etapa é fundamental, pois prepara o corpo para a execução das atividades subsequentes, além de contribuir para a elevação da frequência cardíaca, aumentar a circulação sanguínea e reduzir os riscos de lesões. Além do aspecto físico, o aquecimento assume também um caráter lúdico, favorecendo a descontração e o engajamento das alunas.

Nessa aula, é utilizada a atividade denominada corrida dos cones. Para sua organização, formam-se duas filas no início do colchão e são posicionados de 15 a 20 cones (também chamados de “tartarugas”) ao final do espaço. O objetivo consiste em coletar o maior número de cones no menor tempo possível. A dinâmica ocorre da seguinte forma: a primeira aluna de cada fila corre até o final do colchão, pega um cone e retorna, passando a vez somente quando bate na mão da colega seguinte. Dessa maneira, o fluxo do jogo torna-se contínuo e dinâmico.

A atividade pode receber diferentes variações com a finalidade de manter a motivação e estimular a atenção. Em determinados momentos, por exemplo, a professora pode indicar uma cor específica de cone que deve ser coletada. Também pode ser estabelecido um sistema de pontuação: cones verdes valem 10 pontos, amarelos 2 pontos, rosas 5 pontos e vermelhos 15 pontos. Ao final, realiza-se a soma da pontuação de cada grupo para verificar a equipe vencedora. Essa variação acrescenta elementos de estratégia, competição saudável e raciocínio rápido à atividade.

Alongamento e flexibilidade

Após o aquecimento, é conduzida uma sessão de alongamento e exercícios de flexibilidade, com duração aproximada de 15 minutos. Essa etapa é igualmente

indispensável, pois garante maior amplitude de movimento, melhora a consciência corporal e reduz significativamente o risco de lesões durante a prática da ginástica acrobática. Uma pesquisa evidencia que a prática regular de alongamentos proporciona ganhos significativos na amplitude de movimento, aspecto essencial para a execução correta das técnicas da ginástica (SANDS, 2015). A flexibilidade contribui para reduzir a rigidez muscular, favorecendo a fluidez e a estética dos movimentos, sendo indispensável tanto para a performance quanto para a manutenção da saúde corporal e longevidade dos ginastas (OLYMPIA, 2024).

Ressalta-se que o treinamento de flexibilidade deve ser planejado e progressivo, respeitando os limites individuais e o nível de cada atleta (SANDS, 2015). A combinação de alongamentos dinâmicos e estáticos, aplicada em diferentes momentos da aula ou rotina de treinos, potencializa os resultados e minimiza sobrecargas, fortalecendo a relação entre flexibilidade, desempenho técnico e segurança dos praticantes (OLYMPIA, 2024).

O alongamento é iniciado com foco nos membros inferiores. Cada aluna se posiciona sentada em seu respectivo colchão, enquanto a professora permanece à frente, conduzindo as contagens e os movimentos. Primeiramente, uma perna é estendida à frente, buscando alcançar o pé com as mãos, e o mesmo processo é repetido com a outra perna. Em seguida, realiza-se o trabalho com ambas as pernas estendidas juntas, procurando manter a postura ereta e alcançar os pés com as mãos.

Na sequência, são propostos exercícios de abertura. Inicialmente, as alunas posicionam-se em formato de “V”, em uma abertura mais fechada, e, posteriormente, ampliam a abertura. São realizados movimentos de ida e volta para frente, conduzidos em contagem pela professora, com aproximadamente 10 repetições. Em seguida, executam-se deslocamentos laterais dentro da abertura máxima possível para cada aluna, repetindo-se os movimentos 10 vezes em cada direção.

Posteriormente, o foco volta-se para o alongamento de punhos. Nessa etapa, as alunas permanecem ajoelhadas, apoiando as mãos no chão com os dedos voltados para o próprio corpo e o dorso encostado no solo. São realizados movimentos leves de balanço, para frente e para trás, com o objetivo de mobilizar a articulação.

Dando continuidade, são praticados exercícios de ponte. Inicialmente, efetua-se o movimento de balanço (indo para frente e para trás) por cerca de 10 repetições. Na sequência, as alunas sustentam a posição de ponte por aproximadamente 10 segundos, cuidando para manter os ombros alinhados aos braços e as pernas bem estendidas, favorecendo a postura correta e a ativação dos grupos musculares necessários.

A etapa de alongamentos é finalizada com o exercício denominado “pé na cabeça”. Em decúbito ventral (barriga para baixo), as alunas posicionam as mãos ao lado do corpo e, com os braços estendidos, flexionam os joelhos, buscando aproximar os pés da cabeça. Para compensar a pressão na região lombar, conclui-se com um exercício de mobilidade: em posição sentada, as alunas abraçam os joelhos e realizam pequenos balanços para frente e para trás, promovendo relaxamento da coluna e suavizando tensões.

Parte principal da aula – tumbling (rodante)

Na parte principal da aula, o trabalho volta-se ao tumbling, com ênfase no rodante. Esse elemento é escolhido por se tratar de um dos fundamentos essenciais da ginástica acrobática, servindo de base para a aprendizagem de movimentos mais complexos. Sua execução exige coordenação motora, força, velocidade e consciência corporal, além da integração de diferentes fases: corrida, sobrepasso, entrada, inversão, repulsão e finalização.

Para introduzir a atividade, são realizados exercícios preparatórios que têm como objetivo ativar a musculatura envolvida e estimular a força explosiva e a velocidade de pernas e tronco. Inicialmente, as alunas permanecem em posição de decúbito dorsal (denominada “tomar sol”), com os cotovelos apoiados no chão, e executam chutes alternados para cima, primeiro com uma perna (10 repetições) e, em seguida, com a outra (10 repetições). Esse exercício fortalece os membros inferiores e desenvolve a impulsão necessária para a execução correta do rodante.

Na etapa seguinte, as alunas assumem a posição de seis apoios (popularmente chamada de “gatinho”). A partir dessa postura, realizam novamente chutes para cima, primeiro com uma perna e depois com a outra, completando 10 repetições para cada lado. Essa prática contribui para o fortalecimento dos glúteos e da região lombar, além

de reforçar a consciência sobre a elevação das pernas, aspecto fundamental na fase de inversão do movimento.

Após a preparação, a turma é organizada em estações de trabalho, adaptadas de acordo com o nível de habilidade e as necessidades individuais de cada aluna. Essa divisão possibilita respeitar o ritmo de aprendizagem de cada participante, garantindo progressão gradual e eficiente.

Por se tratar de um movimento complexo que reúne múltiplas fases, a execução detalhada do rodante permite identificar falhas recorrentes e, assim, aplicar estratégias corretivas específicas. Cada estação concentra-se em um aspecto técnico: desenvolvimento da corrida inicial, execução do sobrepasso, entrada com braços ativos, inversão do corpo, repulsão final e aterrissagem segura.

1. Corrida e Sobrepasso

A corrida é a primeira fase do rodante e deve proporcionar aceleração progressiva, coordenação motora e ritmo adequado para gerar energia cinética.

Corrida sem aceleração: ocorre quando o atleta mantém um padrão uniforme de velocidade ou desacelera no final. Isso reduz o potencial de impulsão e prejudica as fases seguintes. Para correção, recomenda-se a utilização de tiros curtos, corrida resistida, exercícios de empurrar implementos pesados (como o “gordo”) e simulação do rodante ou estrela com corrida direcionada.

Corrida sem coordenação: manifesta-se por movimentos desordenados de membros inferiores, o que compromete o encaixe do sobrepasso. Corridas em escada de agilidade, saltitos variados, chasse e chutinhos são estratégias eficazes para reeducar a coordenação.

O sobrepasso deve ser fluido, direcionado para frente e baixo, garantindo transição entre a corrida e a entrada.

Sobrepasso inexistente: quando o atleta não realiza a transferência adequada de pernas, anulando a eficiência do movimento.

Sobrepasso lento: caracteriza-se pela desaceleração antes da chamada, comprometendo a dinâmica.

Sobrepasso excessivamente alto: leva a uma trajetória verticalizada, dificultando a entrada. Corrige-se com chamadas em trampolim, arcos ou degraus, além de marcações visuais que indiquem a altura e a distância corretas para os pés. O controle do giro de quadril é essencial, pois garante alinhamento da pelve e transição harmônica para a entrada.

2. Entrada

A entrada no rodante é determinante para a inversão correta. Dois erros comuns são o posicionamento inadequado das mãos e a proximidade excessiva dos pés.

Mãos muito próximas aos pés: limitam a amplitude e reduzem a capacidade de gerar alavanca.

Pés muito juntos: comprometem o afundo e a transferência de peso para a perna da frente.

Exercícios corretivos incluem: afundo com deslocamento de peso, gangorras em diferentes variações, projeções auxiliadas para frente em afundo ou gangorra (com adição de estrela e rodante) e rodante para baixo da caixa, com indicação precisa de posicionamento de mãos e pés.

3. Inversão

A fase de inversão requer alinhamento corporal e transferência eficiente da energia horizontal da corrida para energia vertical e rotacional. Três erros se destacam:

Ombros desencaixados: o atleta inicia a inversão abaixando os braços, perdendo estabilidade. Corrige-se com exercícios de entrada na parede (mãos apoiadas), encaixe de ombro com um pé na parede (da prancha alta até a parada de mãos) e rodante de barriga para a parede, priorizando o fechamento da posição.

Ausência de canoinha: a posição de canoinha é essencial para manter o centro de massa organizado e evitar desvios. A correção inclui fortalecimento global do abdômen, manutenção da postura em canoinha e aplicação da posição em parada de mãos de barriga para a parede.

Entrada com giro insuficiente do tronco: é necessário no mínimo $\frac{1}{4}$ de giro para transição adequada. A correção pode ser feita por exercícios de mobilidade torácica no espaldar (com pés paralelos ao entrar e sair do tronco), estrelas ou rodantes entre blocos (em espaço reduzido, indicando local exato das mãos) e rodantes com marcação da saída dos pés e apoio manual.

Outro erro frequente é a rotação incompleta de tronco e quadril, que pode ser treinada com paradas de mãos apoiando um pé na parede, seguidas de roda e queda de barriga no “gordo”.

4. Repulsão

A repulsão é responsável pela continuidade do movimento, transformando a energia da entrada em projeção. Os principais problemas observados são:

Falta de repulsão: identificada quando as mãos deslizam no solo e o movimento perde velocidade. Exercícios corretivos incluem o grilo, repulsão na parada de mãos, tumtum, corveta (e variações), repulsão com $\frac{1}{4}$ de giro auxiliado e rodante correndo para o gordo.

Não unir as pernas no apoio invertido: o fechamento ocorre apenas no final, o que compromete a estabilidade. Para corrigir, utilizam-se exercícios de $\frac{1}{4}$ de giro unindo pernas na parada de mãos com auxílio, rodante de frente para o gordo, rodante para prancha com rampa (união na rampa), rodante para gatinho e rodante para prancha.

Não unir as pernas no momento da repulsão: nesse caso, o atleta não consegue estabilizar antes da saída. Exercícios indicados: repulsão com $\frac{1}{4}$ auxiliado juntando pernas, repulsão com $\frac{1}{4}$ de giro para gatinho, rodante para gatinho retirando a mão e rodante caindo de barriga.

5. Finalização

Na fase final, a eficiência depende da continuidade do tronco e da aceleração dos pés em direção ao solo.

Tronco não contínuo para cima: resulta em perda de altura e de projeção. Corrige-se com subida rápida de gangorra, saltitos seguidos de permanência em pé,

saltitos com queda deitada no gordo ou na parede. Também é possível substituir os saltitos por corveta ou rodante, estimulando a aceleração pela ação dos braços.

Ausência de aceleração dos pés: quando os pés não ganham velocidade antes do apoio no solo. Para corrigir, o atleta deve treinar batendo a parada na cama elástica ou na pista.

Parte final da aula – exercícios de equilíbrio

Na parte final da aula, o trabalho é direcionado aos exercícios de equilíbrio, com o objetivo de estimular a concentração, a consciência corporal, o controle postural e a força estabilizadora. Inicialmente, propõe-se a prática de posições de três apoios, que podem ser realizadas em diferentes combinações, como apoio de cabeça e mãos (cabeça, mão, mão). Nessa etapa, as alunas buscam manter o corpo estável, desenvolvendo o equilíbrio de forma consciente.

Diversas variações são aplicadas para tornar o exercício mais dinâmico e progressivo. A entrada na posição, por exemplo, pode ser realizada de duas formas: por impulso, facilitando o movimento e favorecendo as iniciantes; ou pela força, exigindo maior controle, coordenação e ativação dos membros superiores e da região abdominal.

Além disso, são exploradas variações quanto à posição das pernas durante a sustentação. As alunas experimentam subir em abertura (pernas afastadas), com as pernas agrupadas (juntas e recolhidas), em posição carpada (tronco mais fechado em direção às pernas) e até mesmo em formas criativas, como pernas cruzadas ou alternando as aberturas no alto.

Para as alunas que apresentam maior domínio técnico e força, é introduzida a prática da parada de antebraço. Nesse exercício, o apoio é feito exclusivamente sobre os antebraços, exigindo maior estabilidade, alinhamento corporal e ativação da musculatura abdominal. A entrada na posição pode ser realizada “jogando as pernas” para o alto até encontrar o ponto de equilíbrio adequado.

Durante essa etapa, a criatividade é incentivada, permitindo que cada aluna explore variações pessoais tanto na subida quanto nas diferentes posições das pernas durante a sustentação. Esse espaço de experimentação favorece não apenas

o desenvolvimento motor, mas também a autonomia e a autoconfiança, ampliando as possibilidades de movimento e a capacidade de adaptação.

Ao final da aula, é realizada uma pausa para hidratação, seguida do recolhimento dos pertences pelas alunas. A professora encerra destacando a participação de cada uma e os avanços observados, reforçando a importância da prática contínua para o progresso na ginástica acrobática.

5.2 PLANO DE AULA 2

Aquecimento

Para o início da segunda aula, com duração aproximada de 3 a 5 minutos, propõe-se a realização de um aquecimento em formato de tabata training. Essa metodologia caracteriza-se pela execução de exercícios de alta intensidade em curtos intervalos de tempo, intercalados por pausas breves para recuperação, favorecendo tanto a preparação fisiológica quanto o engajamento das alunas no decorrer da atividade. A proposta consiste em oito séries de exercícios, cada uma seguida por um intervalo de descanso. Para esta aula, são sugeridos quatro exercícios principais, os quais serão repetidos na sequência até completar o ciclo:

Abdominal “deita tudo, fecha tudo”: visando fortalecimento da região abdominal e melhora da consciência corporal;Acha e salta (mãos nos pés e salto estendido): exercício dinâmico que trabalha potência de membros inferiores e coordenação;Prancha isométrica: importante para fortalecimento do core e estabilidade postural;Superman (posição deitada em decúbito ventral, com elevação simultânea de braços e pernas): essencial para fortalecimento da região lombar e extensores da coluna. Cada exercício é realizado por duas séries dentro do ciclo, totalizando um estímulo equilibrado de força, resistência e coordenação motora.

Cabe destacar que o formato tabata permite ampla versatilidade e pode ser adaptado de acordo com os objetivos da aula ou necessidades do grupo. Como alternativas metodológicas, é possível propor:

A execução de oito exercícios distintos, sem repetições, diversificando o repertório motor;A realização de duas séries completas de tabata, ampliando a

intensidade e o gasto energético;A utilização de exercícios exclusivamente isométricos, valorizando o fortalecimento muscular sustentado;A inclusão de exercícios em dupla, promovendo cooperação, como, por exemplo, uma aluna executando corda enquanto a outra mantém a posição de prancha, realizando a troca ao final do tempo determinado. Tais variações enriquecem a proposta pedagógica, mantendo a motivação elevada e proporcionando diferentes estímulos motores e cognitivos.

Alongamento e flexibilidade

Na sequência, destina-se um momento específico ao alongamento da coluna vertebral, uma região fundamental para a prática da ginástica acrobática.A flexibilidade é considerada um dos componentes mais relevantes da ginástica, visto que possibilita a execução de movimentos de grande amplitude articular, especialmente em elementos que envolvem a coluna vertebral. De acordo com Sands (2015), trata-se provavelmente do componente distintivo da modalidade, uma vez que ginastas precisam atingir amplitudes extremas de movimento para realizar com qualidade e segurança exercícios de alto nível técnico. O autor ainda destaca que o desenvolvimento dessa característica não ocorre de maneira imediata, mas depende de longos períodos de treinamento sistematizado, reforçando a importância da continuidade no trabalho de flexibilidade desde as fases iniciais de formação esportiva.

Essa perspectiva evidencia que, para além de um recurso estético ou complementar, a flexibilidade constitui-se como um pressuposto pedagógico e metodológico fundamental no ensino da ginástica, favorecendo tanto a eficiência técnica quanto a prevenção de lesões.

Dessa forma, a aula propõe exercícios específicos de extensão, flexão e torção da coluna, de forma gradual e controlada, respeitando os limites individuais de cada aluna. A valorização do alongamento dessa região não apenas favorece a execução correta de movimentos como o rodante, a estrela e a ponte, mas também amplia a consciência corporal e o controle postural, componentes indispensáveis no processo de iniciação esportiva em ginástica acrobática.

Inicialmente, recomenda-se trabalhar as flexões da coluna, que proporcionam relaxamento e alongamento da região lombar. Entre as opções, pode-se realizar o “cachorrinho sentado”, em que o praticante permanece sentado com as pernas estendidas à frente e leva as mãos em direção aos pés, arredondando a coluna suavemente. Outro exercício é a “borboleta com inclinação”, que consiste em unir a planta dos pés, manter os joelhos afastados e inclinar o tronco à frente. Para alongar a região lombar de forma mais intensa, pode-se propor o “abraço de joelhos”, em que o praticante deita de costas e aproxima as pernas do peito, segurando-as com os braços. Uma variação interessante é o rolamento para trás, levando as pernas por cima da cabeça até tocar os pés no solo, respeitando sempre os limites da cervical.

Na sequência, é indicado trabalhar os movimentos de extensão da coluna, que são essenciais para preparar o corpo para elementos característicos da ginástica, como pontes e arcos. O exercício da “cobra” é bastante utilizado: deitado de barriga para baixo, o praticante apoia as mãos no chão e eleva o tronco, mantendo os quadris em contato com o solo. Uma variação mais intensa é o “selo”, no qual os braços ficam completamente estendidos, ampliando a curvatura lombar. Também pode ser explorada a ponte, que pode ser realizada em diferentes níveis: inicialmente, a “ponte baixa”, com apoio apenas nos pés e ombros, elevando o quadril; e, posteriormente, a ponte completa, com apoio simultâneo das mãos e pés, formando um arco. Para variações em pé, pode-se propor o alongamento de “peito aberto”, no qual os braços são entrelaçados atrás das costas, levando o tronco suavemente para trás.

Além disso, é importante incluir exercícios de flexão lateral, que desenvolvem a mobilidade dos músculos oblíquos e estabilizadores. Um exemplo é a inclinação lateral sentada, em que o praticante, posicionado em abertura de pernas, leva uma das mãos em direção ao pé do mesmo lado, alongando a lateral do tronco. Essa mesma ideia pode ser aplicada em pé, com os pés afastados, elevando um dos braços e inclinando o tronco lateralmente. Outra possibilidade é utilizar um bastão segurado acima da cabeça, o que auxilia na manutenção da postura e na amplitude do movimento.

Por fim, recomenda-se explorar os movimentos de torção da coluna, que favorecem a mobilidade articular e o realinhamento postural. Na torção sentada, o

praticante cruza uma perna sobre a outra e gira o tronco em direção ao joelho dobrado. Em posição deitada, pode-se realizar a torção levando um dos joelhos dobrados em direção ao chão do lado oposto, mantendo os ombros alinhados no solo. Também é possível executar torções em pé, com os pés afastados e as mãos na cintura, girando o tronco alternadamente para os dois lados de forma controlada.

Essa combinação de exercícios, aplicada de maneira progressiva e respeitando os limites individuais, contribui significativamente para a preparação corporal na ginástica acrobática. Cada posição deve ser sustentada entre 10 e 20 segundos, podendo ser ampliada conforme a evolução do grupo. Além disso, é fundamental estimular a respiração profunda durante a prática, favorecendo o relaxamento muscular e o aproveitamento máximo dos alongamentos.

Parte principal da aula – trabalho em trios e quartetos com pirâmides

Na etapa principal da aula, propõe-se o trabalho em pequenos grupos, organizados em trios e quartetos, com foco na execução de exercícios de pirâmides. Para facilitar o desenvolvimento da atividade e orientar a prática, recomenda-se a utilização de um material de apoio visual, como uma folha encapada com papel resistente, contendo imagens de diferentes modelos de pirâmides. Esse recurso pedagógico contribui para que as alunas possam visualizar e selecionar, de acordo com o nível de dificuldade e com a orientação docente, as formações a serem realizadas.

Além de seguir as estruturas propostas nas imagens, incentiva-se também o desenvolvimento da criatividade das alunas. Nesse sentido, podem ser feitas pequenas variações em relação ao modelo inicial, como modificar a posição de um braço ou de uma perna, desde que a base da pirâmide seja mantida conforme o padrão apresentado. Essa estratégia permite que as alunas compreendam a lógica da montagem das figuras, ao mesmo tempo em que exercitam a liberdade de criação e a exploração de diferentes possibilidades de movimento.

Mérida e Nista-Piccolo (2008) destacam que a Ginástica Acrobática (GACRO) constitui uma modalidade esportiva que se organiza a partir de elementos como a formação de figuras humanas (pirâmides), a execução de acrobacias e o trabalho em grupo. Os autores ressaltam que essas características conferem à GACRO um

elevado valor pedagógico, promovendo não apenas o desenvolvimento físico dos praticantes, mas também habilidades sociais e cognitivas, como cooperação, confiança e percepção corporal. Além disso, a GACRO apresenta-se como uma prática com grande potencial de inserção no contexto da Educação Física escolar, oferecendo espaço para a aprendizagem de movimentos complexos de forma lúdica e progressiva, atendendo diferentes níveis de habilidade dos alunos (Mérida & Nista-Piccolo, 2008).

Sugere-se a realização de duas a três pirâmides em caráter experimental durante a aula, permitindo que cada grupo se organize, ajuste posturas e compreenda as demandas físicas e técnicas exigidas por cada posição. A prática progressiva possibilita que as alunas reconheçam as dificuldades específicas de cada configuração, identificando, por exemplo, quais posições demandam maior força, equilíbrio, flexibilidade ou estabilidade.

O trabalho com pirâmides é considerado essencial no processo de iniciação esportiva na Ginástica Acrobática (GA). Essa prática contribui para reduzir o medo de realizar elevações, desenvolver a noção de segurança ao estar em posições elevadas, além de favorecer a percepção corporal e a consciência coletiva do grupo. A atividade também auxilia na compreensão de critérios fundamentais para a distribuição das posições, como altura, peso e força física de cada integrante, determinando quem deve compor a base, o meio ou o topo da pirâmide.

Dessa forma, a vivência com pirâmides possibilita que as alunas desenvolvam não apenas aspectos técnicos e motores, mas também habilidades socioemocionais, como confiança mútua, cooperação, responsabilidade e respeito às capacidades individuais. Esses elementos reforçam a relevância pedagógica da atividade dentro da ginástica acrobática, consolidando-a como uma prática significativa no contexto escolar e esportivo.

Pirâmides e educativos

CLASSIFICAÇÃO DAS PIRÂMIDES POR ALTURA

As pirâmides podem ser divididas, pedagogicamente, por alturas, da seguinte maneira:

a) Pirâmides de solo: são figuras em que o ponto de apoio do volante está abaixo da linha da cintura do base;

b) Pirâmides de meia altura: são figuras em que o ponto de apoio do volante está na linha da cintura do base;

c) Pirâmides de primeira altura: são figuras em que o ponto de apoio do volante está na linha dos ombros do base;

d) Pirâmides de uma altura e meia (somente trios e quartetos): são figuras em que um atleta está com seu ponto de apoio na linha da cintura, e o outro na linha dos ombros;

e) Pirâmides de segunda altura (somente trios e quartetos): são figuras em que o volante está com o ponto de apoio na linha dos ombros do intermediário e o mesmo está com o ponto de apoio na linha dos ombros do base;

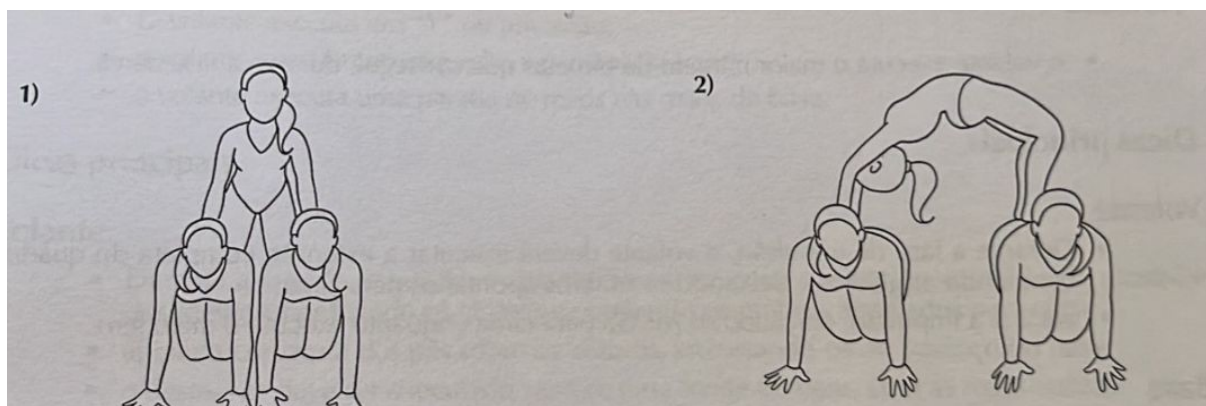
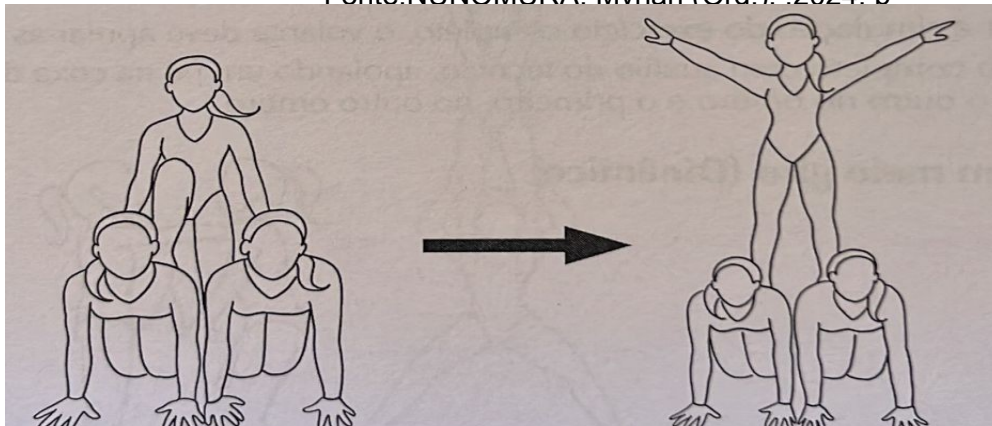
f) Pirâmides de duas alturas e meia (somente quartetos): são figuras em que um atleta está com o ponto de apoio na linha da cintura e os outros na linha dos ombros;

g) Pirâmides de terceira altura (somente quartetos): são figuras em que os intermediários e o volante estão com os pontos de apoios na linha dos ombros.

TRIOS

Figura 1: Pirâmides em seis apoios

Fonte: NUNOMURA, Myrian (Org.). 2024. p



- 1) O volante executa a posição de seis apoios (o monte deve ser executado por trás)
- 2) O volante executa uma ponte (o monte deve ser executado pela lateral, entrando pela parada de mãos ou pela descida de ponte).

Fonte: NUNOMURA, Myrian (Org.). 2024. p.198

Dicas principais

Volante: na pirâmide em seis apoios, os pés devem ser apoiados na região sacral dos bases e o volante deve executar a extensão completa do quadril, contrair os glúteos e deixar os ombros apontados para cima;

Varição 1: posição de seis apoios, as mãos devem ser apoiadas na região das escápulas dos bases;

Varição 2: ponte, uma mão deverá ser apoiada na região da escápula e a outra na região sacral do base, e os pés deverão ser apoiados da mesma forma no outro base.

Base

Evitar a hiperextensão da coluna lombar.

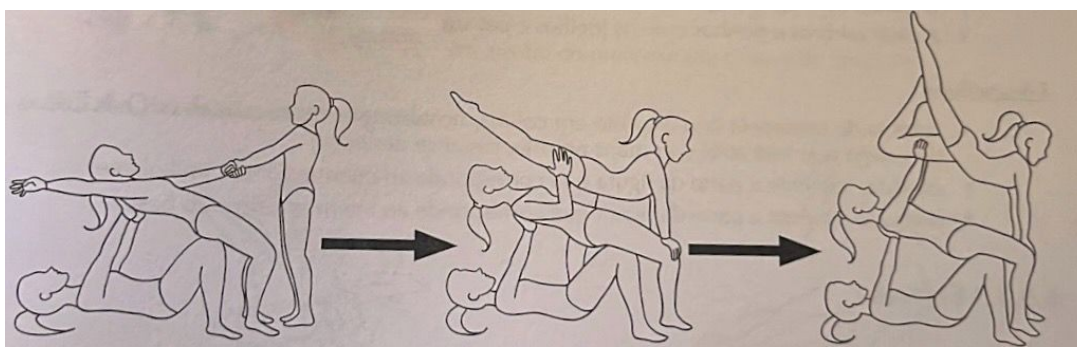
Educativos:

Varição 2: ponte, o volante deverá executar a descida de ponte na parede e no solo até atingir o pleno domínio da posição;

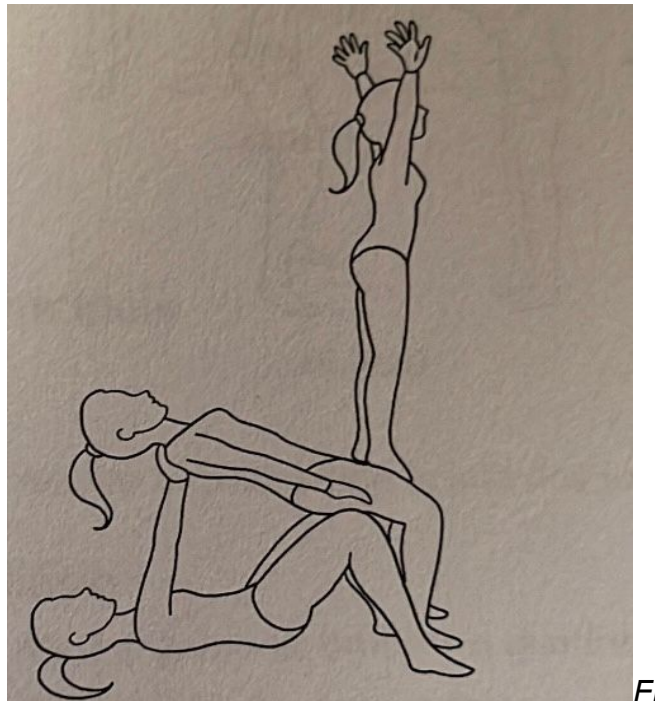
Executar a parada de mãos, seguida de ponte e voltar para a posição inicial;

Como são exercícios de pouca dificuldade, o professor pode mostrar todos os pirâmides e deixar que os alunos explorem diversas formas de execução do monte, da figura e do desmonte. Aos poucos, o professor acrescenta dicas até atingir a técnica correta de execução.

Figura 3- Beliche 3 andares



Fonte: Nunomura, (2024. p.199)



gura 4: Variação

O volante fica em pé
 Fonte: NUNOMURA, 2024. p.199

Dicas principais

Base

Apoiar as mãos nas escápulas do intermediário e deixar os cotovelos estendidos.

Intermediário

Apoiar a região logo abaixo do glúteo, nos joelhos do base;

Apoiar as mãos acima da região dos joelhos do volante e deixar os cotovelos estendidos.

Volante

Apoiar as mãos nas coxas do intermediário;

Executar uma ligeira hiperextensão de coluna;

Alinhar ombros e punhos com os joelhos e pés do intermediário.

Educativo

Estafeta de centopeia (trio disposto em coluna, no apoio de frente com os pés nas costas do colega que está atrás e as mãos no solo, tentar se deslocar);

Executar somente a parte da figura que corresponde ao intermediário e ao volante;

Executar somente a parte da figura que corresponde ao intermediário e à base.

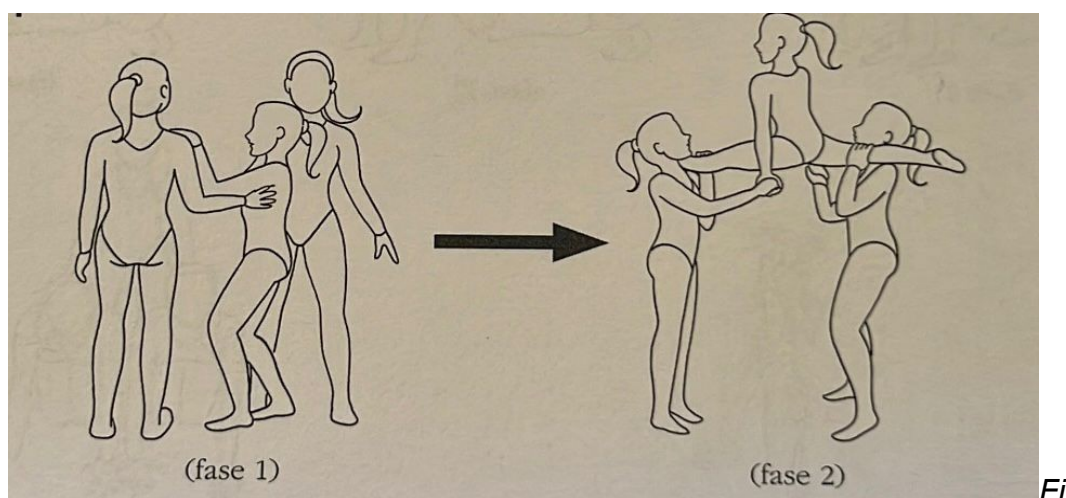


Figura 5: Espacato

Fonte; NUNOMURA, Myrian (Org.), 2024. p.200

Dicas principais

Trio

Sincronizar a impulsão.

Bases

Apoiar uma das mãos na mão do volante e a outra na perna do mesmo, durante a fase de subida.

Volante

Afastar MMII durante a fase de subida;

Deixar a crista ilíaca e os ombros apontados para frente;

Deixar os cotovelos estendidos.

Educativo

Volante

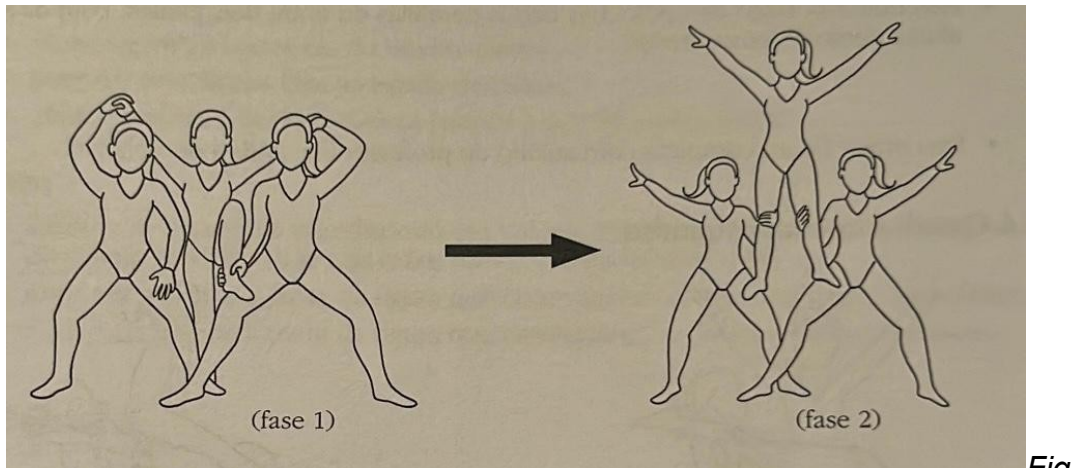
Espacato anteroposterior;

Salto Sissone (com afastamento anteroposterior);

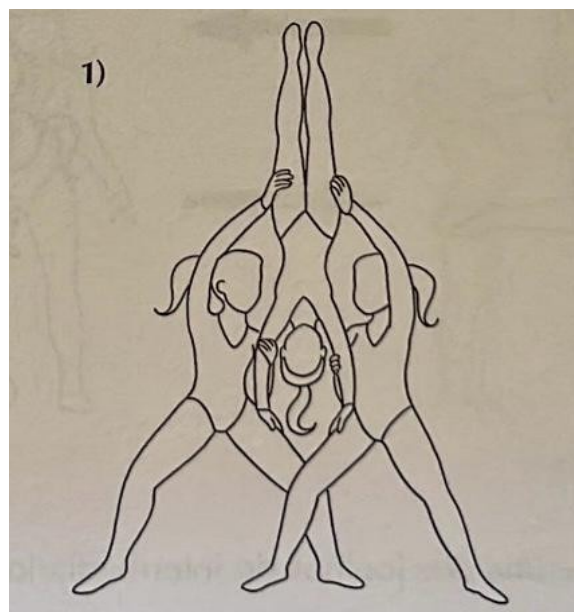
Executar a posição de apoio, nas barras paralelas ou entre dois plintos, com os MMII em afastamento anteroposterior.

Trio:

Executar a figura completa com auxílio do professor (na cintura do volante).



Fonte: NUNOMURA, Myrian (Org.), 2024. p.202



Figur

a 7: Variação

1)O volante executa uma parada de mãos

Fonte:NUNOMURA, Myrian (Org.). *Fundamentos das ginásticas*. 3. ed. atualizada. Rio de Janeiro: Fontoura, 2024. p.202

Dicas principais

Bases

Permanecer com joelhos semiflexionados, pés apontados para as diagonais de fora com a coluna ereta e os ombros apontados para cima;

Uma das mãos auxilia na subida do volante e a outra apoia a sua perna na altura dos joelhos.

Volante

Durante a fase de impulsão, o volante deverá executar a extensão completa do quadril e joelhos, contraindo os glúteos e deixando os ombros apontados para cima;

Apoiar os pés nas coxas dos bases, próximos ao quadril;

O desmonte sempre deve ser executado para frente do base, com as mãos unidas.

Educativos

Bases

Deslocamentos laterais com os joelhos semiflexionados, de acordo com o comando do professor.

Trio

O volante apoia as mãos nos ombros dos bases e executa a subida; exercício completo, apoiando as mãos no espaldar.

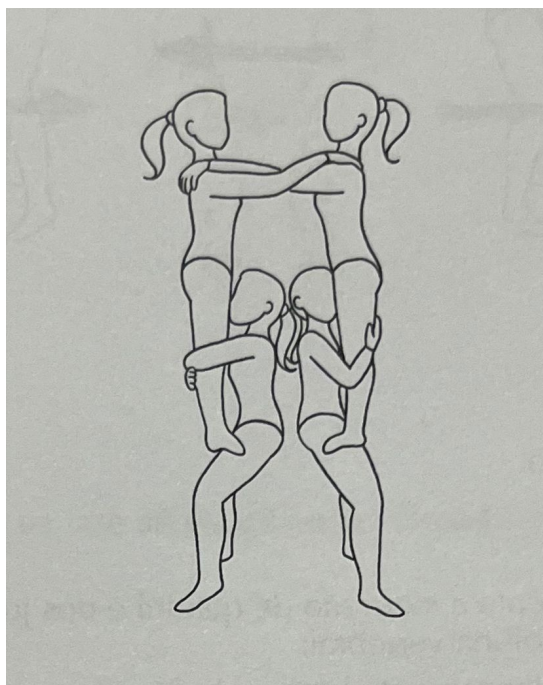
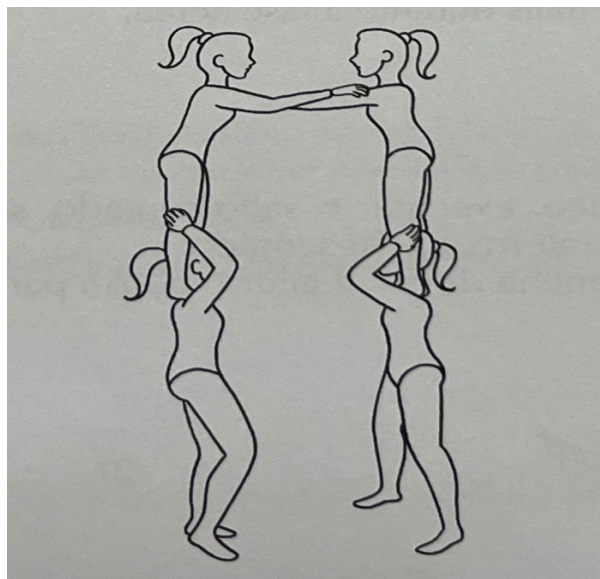
QUARTETOS*Fi*

Figura 8: Bandeira dupla
Fonte: NUNOMURA, Myrian (Org.), 2024. p.206

Varição:

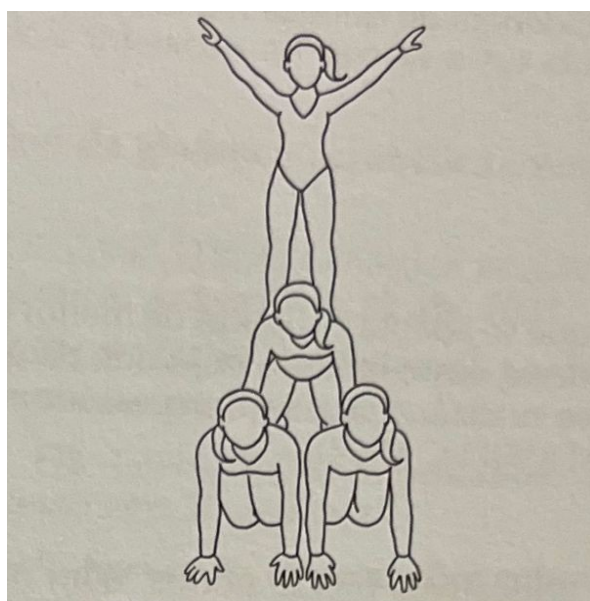
Dois atletas executam uma bandeira de costas e o volante segura os pés de outros dois atletas que executarão a parada de mãos, um de cada lado da bandeira.



Figur

a 9: Primeira altura em quarteto (Ver primeira altura em duplas)

Fonte: NUNOMURA, Myrian (Org.) 2024. p.206



Fi

gura 10: Pirâmide em seis apoios em quarteto

Fonte: NUNOMURA, Myrian (Org.), 2024. p.207

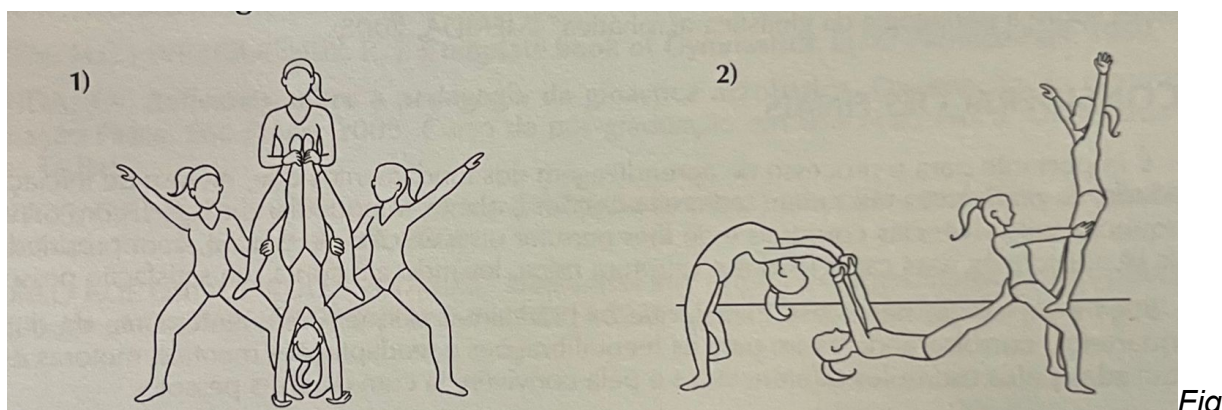


Figura 11: Variações

Fonte: NUNOMURA, Myrian (Org.) 2024. p.207

Aspectos de segurança

Para ampliar a segurança dos ginastas durante as aulas, preconiza-se que praticantes e professor estejam atentos para cinco aspectos. São eles:

- a) verificar se as pegas, os suportes e os lançamentos estão adequados para cada situação;
- b) conscientização, conhecimento e execução das técnicas corretas de cada figura;
- c) auxílio do(s) base(s) durante as aterrissagens ou eventuais quedas dos volantes;
- d) auxílio manual do professor, quando necessário, geralmente na cintura do volante;
- e) utilizar materiais de auxílio (colchão gordo, cinto, entre outros), quando necessário.

Parte final da aula – Apresentação das Pirâmides

Para a parte final da aula, cada grupo, formado por trios ou quartetos, será convidado a realizar uma breve apresentação com as pirâmides trabalhadas durante o encontro.

Cada grupo deverá criar uma pose inicial, que servirá como ponto de partida para a execução das pirâmides. Essa pose pode ser inspirada em elementos da ginástica ou construída de maneira criativa pelo próprio grupo, respeitando sempre os princípios de alinhamento corporal e segurança. A pose inicial funciona como um recurso de preparação, organizando o grupo antes do início da execução e conferindo caráter estético à apresentação.

Na sequência, as alunas executam as pirâmides escolhidas previamente, podendo incorporar pequenas variações, como mudanças na posição dos braços ou pernas, desde que a estrutura principal da pirâmide seja mantida. Essa liberdade controlada possibilita o desenvolvimento da autonomia, da imaginação e do senso crítico, ao mesmo tempo em que respeita os fundamentos técnicos da Ginástica Acrobática.

Ao final da sequência, cada grupo deverá criar também uma pose final, marcando o encerramento da apresentação. Essa pose pode ser estática, ou dinâmica. A pose final reforça a ideia de composição estética, além de valorizar o caráter artístico da modalidade, aproximando a prática pedagógica da lógica das coreografias competitivas.

Esse momento da aula, além de proporcionar uma vivência diferenciada, favorece o desenvolvimento de aspectos como:

- cooperação e confiança mútua, já que todas as integrantes dependem do desempenho coletivo;
- coordenação motora e equilíbrio, fundamentais para a manutenção das posições;
- expressividade corporal e criatividade, ampliando a relação das alunas com a dimensão artística da ginástica;
- noção de sequência e composição coreográfica, importante para compreender que a Ginástica Acrobática vai além da execução técnica isolada, envolvendo também estética, ritmo e comunicação em grupo.

5.3 PLANO DE AULA 3

Início da aula – sequência postural com música

Para iniciar a aula, sugere-se a utilização de uma música de fácil contagem rítmica, preferencialmente estruturada em compassos de oito tempos. Um exemplo adequado é a canção “Little Bitty Pretty One”, presente na trilha sonora do filme “Matilda”. A escolha de músicas com esse padrão facilita a percepção rítmica das alunas e possibilita o desenvolvimento da musicalidade associada ao movimento, aspecto importante na Ginástica Acrobática, que frequentemente combina elementos técnicos e artísticos.

A partir da música selecionada, propõe-se a construção de uma sequência coreográfica simples, voltada especificamente para o trabalho postural das atletas. Os movimentos sugeridos incluem:

- Subir e descer na meia ponta, promovendo consciência postural e fortalecimento de tornozelos;
- Subir e descer na meia ponta com os braços estendidos para cima, abrindo o peito, simulando gesto de apresentação;
- Realizar chutes frontais alternados (primeiro com a perna direita, depois com a esquerda), trabalhando coordenação e controle de membros inferiores;
- Relaxar o corpo e retomar a postura ereta;
- Manter-se na meia ponta por alguns segundos, reforçando o equilíbrio;
- Caminhar pelos colchões na meia ponta, com os braços elevados, estimulando estabilidade e controle postural;
- Sentar-se no colchão e, ao levantar-se, preocupar-se em manter a postura correta, de maneira fluida e consciente.

A sequência pode ser adaptada conforme o objetivo da aula. Em algumas ocasiões, a proposta pode ser realizada de forma demonstrativa, com a professora executando os movimentos à frente e as alunas copiando em tempo real, utilizando toda a música. Em outras situações, as alunas podem decorar a sequência previamente ensinada, realizando apenas um trecho da música. Em ambos os casos,

é fundamental que a contagem seja realizada em voz alta, para que as alunas compreendam a estrutura rítmica e adquiram autonomia para executar os movimentos sem apoio verbal constante.

Outra variação interessante consiste na utilização de músicas com diferentes atmosferas e intensidades, como canções mais agitadas e alegres, ou mais calmas e melancólicas. Essa alternância contribui para que as alunas desenvolvam a capacidade de adaptação a diferentes estilos musicais e ampliem sua sensibilidade artística, aspecto importante tanto na formação técnica quanto expressiva da ginástica.

Esse tipo de proposta, além de preparar o corpo para a aula, estimula aspectos fundamentais como a consciência corporal, a postura correta, a musicalidade, a expressividade e a criatividade, integrando dimensões técnicas e artísticas da modalidade de forma lúdica e motivadora.

Alongamento – Foco nos Chutes

Na etapa de alongamento, sugere-se direcionar o trabalho para a execução de chutes dinâmicos, pois este tipo de movimento contribui tanto para o desenvolvimento da flexibilidade quanto para a consciência corporal, a coordenação motora e o controle postural, aspectos fundamentais na Ginástica Acrobática.

A proposta consiste em organizar as alunas em três filas paralelas, uma ao lado da outra, de modo que, a cada comando da professora, as três primeiras alunas de cada fila avancem simultaneamente, executando o exercício proposto de forma sincronizada. A contagem pode ser conduzida em voz alta pela professora, mas também é possível utilizar uma música de base rítmica clara, que auxilie na marcação do tempo.

A sequência sugerida é composta pelos seguintes exercícios:

1. Marcha em meia ponta com abertura de braços: caminhar três passos na meia ponta e, no quarto passo, abrir os braços para cima em gesto de expansão (contagem: passo, passo, passo, abre).
2. Marcha em meia ponta com braços suspensos à frente: caminhar três passos na meia ponta com os braços estendidos à frente do corpo e, no quarto passo,

abrir os braços lateralmente para cima, retornando em seguida à posição inicial.

3. Chute frontal com abertura de braços: repetir a mesma sequência anterior, mas adicionando o movimento de chute frontal com a perna estendida no quarto passo, alternando naturalmente as pernas a cada repetição (contagem: passo, passo, passo, chuta e abre o braço).
4. Chute posterior com perna esticada: realizar três passos em meia ponta e, no quarto, executar um chute para trás com a perna esticada, mantendo a postura e o controle do tronco.
5. Chute posterior com flexão e extensão de tronco: mesma sequência anterior, porém acrescentando o movimento de extensão cervical e torácica, projetando a cabeça para trás, enquanto a perna de chute é flexionada, simulando o gesto de aproximar o pé da cabeça.
6. Chute frontal com salto: a partir desse estágio, insere-se um grau maior de intensidade. Após três passos na meia ponta, o quarto movimento consiste em um chute frontal com a perna estendida, acompanhado de um pequeno salto, mantendo a coordenação com os braços. Essa progressão também pode ser aplicada aos exercícios anteriores (chute posterior e chute com extensão), sempre respeitando o nível técnico das alunas.

Essa metodologia permite que o alongamento seja realizado de forma ativa e dinâmica, rompendo com a ideia de exercícios estáticos e favorecendo a integração entre força, flexibilidade e ritmo. Além disso, possibilita que as alunas desenvolvam noções de musicalidade, sincronização e expressividade, preparando o corpo não apenas para a parte técnica da aula, mas também para o componente artístico presente na Ginástica Acrobática.

Parte Principal – Coreografia e Coordenação Motora

Na parte principal da aula, sugere-se trabalhar o aspecto coreográfico das alunas, reconhecendo a importância dessa dimensão para o desenvolvimento da coordenação motora, da expressão corporal e da criatividade. Essa etapa é organizada em três fases complementares.

Primeira fase: a professora apresenta uma série de exercícios ou pequenas sequências, a serem executados individualmente por cada aluna em seu colchonete. Entre os movimentos propostos, destacam-se: passé, skip, chassé, poses ajoelhadas, deslocamentos laterais alternando a perna direita e a esquerda (ênfase na importância de trabalhar ambos os lados do corpo, facilitando a aprendizagem e o equilíbrio motor), além de gestos corporais em posição ereta, com foco em movimentos isolados de braços e pernas. Essa diversidade de exercícios favorece tanto a amplitude gestual quanto a consciência corporal.

Segunda fase: após a familiarização com os exercícios, é introduzida uma música para servir de base rítmica. Sugere-se, por exemplo, a canção “Um Mundo Ideal”, do filme Aladdin (Disney), por se tratar de uma melodia suave, de fácil acompanhamento e adequada à execução coordenada dos movimentos.

Terceira fase: em duplas, as alunas são convidadas a organizar uma sequência coreográfica própria, utilizando os movimentos aprendidos na fase anterior, mas na ordem que preferirem. Além disso, devem incluir ao menos um elemento de flexibilidade (como ponte, pé na cabeça ou aberturas) e um exercício de equilíbrio (vela, avião, três apoios, parada de antebraço, escorpião ou parada de mãos). Por fim, são estimuladas a criar uma pose inicial e uma pose final, consolidando assim uma pequena coreografia estruturada.

Essa proposta pode ser adaptada de acordo com o nível técnico das alunas. Para grupos mais avançados, é possível ampliar o desafio ao incluir:

- a construção de pirâmides;
- exercícios de equilíbrio em dupla, que demandem conexão corporal;
- a criação de passos de dança autorais, diferentes dos apresentados pela professora;
- a inserção de elementos do tumbling (como cambalhota, estrela, rodante, reversão ou flic);
- e até mesmo a modificação da música, explorando versões mais agitadas ou com diferentes variações de ritmo.

Parte Final – Apresentação

Como fechamento da aula, cada dupla apresenta sua sequência coreográfica para toda a turma. Esse momento é fundamental não apenas para valorizar o trabalho desenvolvido, mas também para estimular a expressão artística, a socialização e a autoconfiança das alunas, promovendo um ambiente de troca de experiências e de apreciação coletiva.

RESULTADOS

A aplicação dos planos de aula elaborados para a iniciação esportiva em Ginástica Acrobática possibilitou observar resultados significativos tanto no âmbito técnico quanto no pedagógico. As atividades propostas, organizadas em etapas progressivas de aquecimento, alongamento, parte principal e finalização, contribuíram para o desenvolvimento físico-motor das alunas, ao mesmo tempo em que promoveram aspectos socioeducativos, como cooperação, confiança e interação em grupo.

No que se refere ao aquecimento, os jogos lúdicos e dinâmicos, como a corrida dos cones e o tabata training, mostraram-se eficazes para estimular o engajamento inicial, preparar o corpo fisiologicamente e elevar a motivação das participantes. A inclusão de variações, desafios e pontuações promoveu um clima de competição saudável e de diversão, reforçando a importância do aquecimento não apenas como preparação física, mas também como estratégia pedagógica para favorecer a socialização e o envolvimento coletivo.

A etapa de alongamento e flexibilidade revelou-se fundamental para o progresso técnico e para a segurança das práticas. A progressão dos exercícios, associados a bases científicas (SANDS, 2015; OLYMPIA, 2024), permitiu ampliar a amplitude de movimento, melhorar a consciência corporal e reduzir riscos de lesões. As alunas demonstraram avanços perceptíveis na execução de movimentos como abertura, ponte e torções, o que evidencia a relevância dessa etapa para a consolidação dos fundamentos da modalidade. Além disso, constatou-se que o trabalho de flexibilidade, quando conduzido de forma sistemática e respeitando os limites individuais, fortalece a autoconfiança e cria condições para a evolução em elementos mais complexos da ginástica acrobática.

Na parte principal das aulas, os resultados foram expressivos tanto no ensino de elementos individuais (como o rodante) quanto nas atividades coletivas (montagem de pirâmides). No primeiro caso, a fragmentação do movimento em fases (corrida, sobrepasso, entrada, inversão, repulsão e finalização) possibilitou identificar erros recorrentes e aplicar exercícios corretivos específicos. Com isso, observou-se

melhora progressiva na coordenação motora, na consciência corporal e na eficiência da execução técnica. Já no segundo caso, o trabalho em trios e quartetos com pirâmides destacou a dimensão social e cooperativa da ginástica acrobática, pois exigiu que as alunas compreendessem critérios de distribuição de funções (base, meio e topo), negociassem ajustes posturais e respeitassem as características individuais de cada integrante. Essa experiência reforçou valores como confiança mútua, responsabilidade e solidariedade, ao mesmo tempo em que favoreceu o domínio técnico e o controle postural.

A etapa final, com foco nos exercícios de equilíbrio, consolidou a aprendizagem por meio da exploração criativa de posições corporais. Ao vivenciar diferentes variações (apoios de cabeça, mãos e antebraço, além de posições criativas de pernas), as alunas ampliaram sua autonomia motora, sua capacidade de adaptação e a percepção de que a ginástica acrobática vai além da reprodução mecânica de movimentos, estimulando também a inventividade e a expressividade corporal.

De forma geral, os resultados evidenciaram que o processo de ensino-aprendizagem da Ginástica Acrobática, quando fundamentado em estratégias pedagógicas diversificadas e contextualizadas, promove não apenas o desenvolvimento motor, técnico e físico, mas também valores socioeducativos que se alinham aos objetivos mais amplos da Educação Física escolar. Assim, confirma-se a relevância da GAC como conteúdo significativo para o ambiente educacional, capaz de integrar dimensões corporais, cognitivas e sociais em um processo formativo completo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como propósito investigar o potencial da Ginástica Acrobática (GA) como prática formativa, por meio da elaboração e aplicação de três planos de aula voltados à iniciação esportiva. A experiência evidenciou que a

modalidade, quando abordada com estratégias diversificadas e progressivas, contribui de forma significativa tanto para o desenvolvimento técnico e motor quanto para a formação socioeducativa dos participantes.

Os resultados apontaram que cada etapa da aula desempenha um papel essencial na aprendizagem. O aquecimento, em formato lúdico e dinâmico, favoreceu o engajamento inicial, a motivação e a socialização. O alongamento e os exercícios de flexibilidade mostraram-se fundamentais para a consciência corporal, a segurança e o progresso técnico. Já na parte principal, tanto os elementos individuais (como o rodante) quanto as construções coletivas (pirâmides) reforçaram a importância da fragmentação pedagógica dos movimentos e da cooperação entre os participantes. A etapa final, marcada por exercícios de equilíbrio e exploração criativa, destacou a autonomia e a expressividade corporal como dimensões igualmente relevantes da prática.

Dessa forma, o estudo demonstra que a Ginástica Acrobática pode ser utilizada não apenas como prática motora, mas também como recurso capaz de integrar corpo, mente e relações sociais. A modalidade revela-se, portanto, como uma atividade formativa significativa, alinhada às demandas contemporâneas de desenvolvimento integral.

Ainda assim, reconhece-se que o trabalho apresenta limitações. O número restrito de participantes, o tempo reduzido para aplicação das propostas e a disponibilidade limitada de materiais influenciaram diretamente os resultados, restringindo o alcance das conclusões. Tais condições indicam que novas investigações são necessárias para aprofundar e diversificar a análise sobre a prática da GA.

Nesse sentido, sugere-se que futuras pesquisas explorem a aplicação da modalidade em diferentes faixas etárias e contextos, ampliando a amostra de participantes e observando os efeitos a médio e longo prazo. Seria igualmente relevante investigar comparativamente a GA em relação a outras práticas corporais, analisando seus impactos no engajamento, na motivação e no desenvolvimento socioemocional. Além disso, estudos que articulem a modalidade com tecnologias

digitais ou com abordagens interdisciplinares podem oferecer caminhos inovadores para o ensino e o desenvolvimento motor.

Em síntese, este trabalho reafirma o valor da Ginástica Acrobática como prática formativa potente. Mais do que ensinar técnicas, a modalidade mostrou-se capaz de estimular cooperação, confiança, criatividade e consciência corporal, reafirmando sua pertinência como ferramenta de desenvolvimento integral e crítico dos participantes.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Welison Alan Gonçalves; MACIAS, Céres Cemírames de Carvalho; RODRIGUES, Carina Quaresma; VIEIRA, Everaldo da Silva. A ginástica aeróbica esportiva em uma perspectiva crítica e criativa: experiências com um possível conteúdo gímnico nas aulas de educação física escolar. *In*: CONGRESSO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE DA REGIÃO NORTE, 7., **Anais...** Palmas, TO 2018.

BORGES, Viviane D. L.; PEREIRA, Kátia B. A ginástica na educação física escolar: uma análise crítica das práticas pedagógicas. **Movimento**, Porto Alegre, v. 16, n. 1, p. 111-124, jan./jun. 2010.

CARBINATTO, Michele Viviene; MOREIRA, Wagner Wey; CHAVES, Aline Dessupoio; SANTOS, Suziane Peixoto; SIMÕES, Regina Rovigati. Campos de atuação em ginástica: estado da arte nos periódicos brasileiros. **Movimento**, Porto Alegre, v. 22, n. 3, p. 917–928, jul./set. 2016.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de educação física**. 6. ed. São Paulo: Cortez, 2016.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. **Perguntas Frequentes**. CBG, 2024. Disponível em: <https://cbginastica.com.br/perguntas-frequentes>. Acesso em: 4 abr. 2025.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. **História da Ginástica Rítmica**. Disponível em: <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/rg-history.php>. Acesso em: 4 abr. 2025a.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA (FIG). **História da Ginástica Acrobática**. Disponível em: <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/acro-history.php>. Acesso em: 04 abr. 2025b.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA (FIG). **História da Ginástica Aeróbica**. Disponível em: <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/aer-history.php>. Acesso em: 04 abr. 2025c.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA (FIG). **História do Parkour**. Disponível em: <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/pk-history.php>. Acesso em: 04 abr. 2025d.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA (FIG). **Regras e regulamentos**. Disponível em: <https://www.gymnastics.sport/site/rules/>. Acesso em: 04 abr. 2025e.

FONSECA, Fernanda Cristina da; NUNES, Lúcia Aparecida Marques. A ginástica como objeto de ensino: contribuições e desafios. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 34, n. 3, p. 245-257, jul./set. 2020.

GLOBO, O. **Ginástica: o que é, quais os 7 tipos e os benefícios**. O Globo, 2024. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/saude/guia/ginastica-o-que-e-quais-os-7-tipos-e-os-beneficios.ghtml>. Acesso em: 4 abr. 2025.

MENEGHETTI, Francis Kanashiro. O que é um ensaio-teórico? **Revista de Administração Contemporânea**, Curitiba, v. 15, n. 2, p. 320-332, abr./jun. 2011.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do Trabalho Científico**. Brasil: Cortez, 2014.

SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado de. **Ginástica geral: uma área do conhecimento da Educação Física**. 1997. 163 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP, 1997.

PARRA, Eduardo Rafael Llanos; SILVA, Thiago Alves da; SOUZA, Vânia de Fátima Matias de. Ginástica acrobática: encaminhamentos metodológicos para a intervenção escolar. In: CONGRESSO PARANAENSE DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR – CONPEF, 4., 2008, Londrina. **Anais [...]**. Londrina: Universidade Estadual de Londrina, 2008.

BORELLA, D. R.; DENARI, F. E. Afetividade e socialização como elementos facilitadores de inclusão em atividades de ginástica acrobática. **Revista Educação Especial**, n. 30, p. 155, 2011.

SANDS, W. A. Stretching the spines of gymnasts: a review. **Sports Health**, v. 7, n. 2, p. 109-118, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4769315/>. Acesso em: 18 set. 2025.

OLYMPIA GINÁSTICA. The importance of stretching and flexibility in gymnastics. **Olympia Gymnastic Sports**, dez. 2024. Disponível em: <https://olympiagymnastics.com/the-importance-of-stretching-and-flexibility-in-gymnastics/>. Acesso em: 18 set. 2025.

MÉRIDA, F.; NISTA-PICCOLO, V. L. N. **Ginástica acrobática: um estudo sobre a prática pedagógica**. Conexões, Campinas, v. 6, p. 367-376, 2008. [ResearchGate](#)

NUNOMURA, Myrian (org.). **Fundamentos das ginásticas**. 3. ed. atualizada. Rio de Janeiro: Fontoura, 2024.

ALMEIDA, A. Ginástica acrobática: iniciação na escola e no clube. **Revista Horizonte**, v.xi, n.62. Portugal, jul/ago, 1994.

ASTOR, C. **Metodologia do ensino da ginástica acrobática**. Rio de Janeiro: Ministério da Educação e Cultura, 1954.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. **Ginástica Acrobática.**

Disponível em: <https://www.coginastica.com.br/ginastica-acrobatica>. Acesso em: 25 abr 2021.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. **Código de pontuação de pontuação de desportos acrobáticos 2002.** Disponível em: www.sportuguese.pt. Acesso em: 27 ago 2005.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. **Resultados.**

<https://www.gymnastics.sport/site/events/searchresults.php#filter> Acesso em: 30 ago 2021.

FEDERAÇÃO NORTE-AMERICANA. **Apresenta informações sobre as manifestações ginásticas.** Disponível em: <http://www.usa-gymnastics.org>. Acesso em: 27 ago. 2005.

FEDERAÇÃO PAULISTA DE GINÁSTICA. **Apresenta informações sobre as manifestações ginásticas.** 2004. Disponível em: <http://www.ginasticas.com.br>. Acesso em: 27 ago. 2005

HORNE, V.L. **Stunts and tumbling for girls.** New York: Barnes Co. 1943.

LOKEN, N.C.; WILLOUGHBY, R. J. **Complete book of Gymnastics.** US: Prentice-hall, 1959.

MERIDA, F.V. **Reflexões sobre a pedagogia da ginástica acrobática.** Dissertação (mestrado em Educação Física) - Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, 2008.

SANTOS, C.R. **Gymnica: 1000 exercícios: ginástica olímpica, trampolim acrobático, minitrampolim, acrobática.** Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

WORLD age group rules 2017-2020. Disponível em:

[https://www.gymnastics.sport/publicdir/ru-les/files/en_ACRO%20WAGC%20Rules%202017-2020%20\(with%20videos\).pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/ru-les/files/en_ACRO%20WAGC%20Rules%202017-2020%20(with%20videos).pdf) Acesso em: 25 abr 2021.