
EDUCAÇÃO FÍSICA

PALOMA RODRIGUES DE JESUS

**ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS PARA O ENSINO
DOS PADRÕES BÁSICOS DE MOVIMENTO NAS
AULAS DE GINÁSTICA**



Rio Claro - SP
2023

PALOMA RODRIGUES DE JESUS

ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS PARA O ENSINO DOS PADRÕES BÁSICOS DE MOVIMENTO NAS AULAS DE GINÁSTICA

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
2023

J58e

Jesus, Paloma Rodrigues de

Estratégias pedagógicas para o ensino dos padrões básicos de movimento nas aulas de ginástica / Paloma Rodrigues de Jesus. -- Rio Claro, 2023

76 f. : il., fotos

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro

Orientadora: Daniela Bento-Soares

1. Estratégias pedagógicas. 2. Ginástica. 3. Padrões Básicos de Movimento. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

PALOMA RODRIGUES DE JESUS

ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS PARA O ENSINO DOS PADRÕES BÁSICOS DE MOVIMENTO NAS AULAS DE GINÁSTICA

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 (orientadora)

Prof. Dr. Flávio Soares Alves

Profa. Dra. Gabriella Andreeta Figueiredo

Aprovado em: 08 de Novembro de 2023

Assinatura do discente

 Documento assinado digitalmente
PALOMA RODRIGUES DE JESUS
Data: 06/12/2023 10:07:31-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do/a orientador/a

 Documento assinado digitalmente
DANIELA BENTO SOARES
Data: 06/12/2023 10:17:04-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

A todos os que ensinam, praticam e amam a Ginástica.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha mãe, Magda, e ao meu pai, Jonas, por sempre terem me incentivado a estudar e a fazer o que amo e por todo apoio que me concederam durante minha formação acadêmica.

Agradeço à minha irmã, Paola, por estar ao meu lado em todos os momentos da minha vida e da minha graduação.

Agradeço aos amigos que fiz pela Ginástica, em especial aqueles que conheci pelo Grupo Ginástico Unesp, chamado carinhosamente por nós, de GG.

Agradeço à UNESP (Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”) pela oportunidade de uma formação profissional de qualidade na área que amo.

Agradeço às profissionais Milena Vieira e Natália Ambrósio, professoras de Ginástica responsáveis por todo amor que tenho por essa prática.

Agradeço ao IFSP - campus Capivari pelo ensino de qualidade, em especial à professora Irla Diniz, que foi minha inspiração na área da Educação Física.

Agradeço, também, à minha professora orientadora, Daniela Bento-Soares, por toda sua dedicação aos seus orientandos e ao Grupo de Pesquisa em Atividades Gímnicas e Rítmicas (G.AGIR), grande responsável por difundir a prática da Ginástica, para todas as faixas etárias, na Unesp de Rio Claro.

Agradeço, também, às profissionais da Academia Tatiana Carraro, em especial à Tati, por se dedicar tanto às suas estagiárias, nos ensinando a ensinar.

Por fim, e sobretudo, agradeço a Deus pela oportunidade de evoluir na área que amo: a Ginástica.

“Fazer o simples, fantasticamente simples, isto é criatividade.”

Charles Mingus

RESUMO

As diferentes modalidades e práticas ginásticas são marcadas pelos movimentos básicos dessa grande prática corporal. Dentre as diversas formas de classificação de tais movimentos, os Padrões Básicos de Movimento (PBM) foram abordados por Russell e Kinsman (1986) em seis categorias: posições estacionárias (apoios, equilíbrios e suspensões), saltos, deslocamentos, rotações, balanços e aterrissagens. Apesar de tais movimentos serem a base para a realização das práticas gímnicas, muitas vezes ainda são ensinados de maneira direcionada, uniformizada e pouco criativa, sem reflexões sobre a temática, em mesmos arranjos pedagógicos por parte dos/as professores/as e treinadores/as. Além disso, muitos/as profissionais de Educação Física sentem-se inseguros/as em trabalhar com a Ginástica, seja de forma competitiva ou não, em clubes, academias ou escolas. Isso ocorre, em grande parte, pelo fato de esses/as profissionais não terem conhecimentos técnicos suficientes sobre a prática. Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo apresentar diferentes estratégias pedagógicas que podem ser utilizadas para o ensino dos PBM nas aulas de Ginástica. Este é um ensaio de abordagem qualitativa e, para a realização da pesquisa, realizou-se um levantamento sobre a temática em Manuais de Ginástica, livros didáticos e artigos e trabalhos que trazem informações pedagógicas sobre o tema proposto, bem como levantadas atividades realizadas pela pesquisadora como aluna e como monitora de aulas de Ginástica em projetos de Extensão Universitária. Como resultado, foram apresentadas estratégias pedagógicas, divididas nos seguintes segmentos: brincadeiras, circuitos, colunas, diagonais, em roda e estações. Por fim, pode-se dizer que são muitas as possibilidades de ensino dos PBM, mas ainda é necessária a elaboração de materiais que possibilitem e estimulem a reflexão dos/as profissionais da área quanto aos seus métodos de ensino e/ou que possam ser utilizados como inspirações para profissionais que estão iniciando sua atuação pedagógica.

Palavras-chave: Estratégias pedagógicas; Ginástica; Padrões Básicos de Movimento.

ABSTRACT

The different modalities and gymnastic practices are characterized by the basic movements of this extensive body practice. Among the various ways of classifying such movements, the Basic Movement Patterns (BMP) were approached by Russell and Kinsman (1986) in six categories: stationary positions (supports, balances and suspensions), jumps, displacements, rotations, balances and landings. Although these movements are the basis for performing gymnastics practices, they are often taught in a targeted, standardized and uncreative way, without reflections on the subject, in the same pedagogical arrangements by teachers and coaches. In addition, many physical education professionals feel insecure about working with gymnastics, whether competitively or not, in clubs, gyms or schools. This is largely due to the fact that these professionals do not have sufficient technical knowledge about the practice. Therefore, the present study aimed to present different pedagogical strategies that can be used for teaching BMP in gymnastic classes. This is a qualitative approach essay, and for the research, a survey was conducted on the subject in Gymnastics Manuals, textbooks, articles, and works that provide pedagogical information on the proposed topic, as well as activities carried out by the researcher as a student and as a monitor in Gymnastics classes in university extension projects. As a result, pedagogical strategies were presented, divided into the following segments: games, circuits, lines, diagonals, in a circle and stations. Finally, it can be said that there are many possibilities for teaching BMP, but the development of materials that enable and encourage reflection among professionals in the field regarding their teaching methods is still necessary, and these materials can also serve as inspiration for professionals who are beginning their pedagogical work.

Keywords: Pedagogical Strategies; Gymnastics; Basic Movement Patterns.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	Aterrissagem sobre os pés.....	17
Figura 2	Aterrissagem sobre as costas.....	18
Figura 3	Aterrissagem sobre as mãos.....	18
Figura 4	Aterrissagem sobre as mãos após o elemento Shushunova.....	19
Figura 5	Aterrissagem em rotação para trás.....	19
Figura 6	Deslocamento sobre os pés.....	20
Figura 7	Deslocamento sobre as mãos.....	20
Figura 8	Deslocamento sobre mãos e pés.....	21
Figura 9	Deslocamento em outros PBM.....	21
Figura 10	Apoio na Ginástica Acrobática.....	22
Figura 11	Apoio nas barras paralelas.....	23
Figura 12	Posição de apoio no solo (ponte).....	23
Figura 13	Suspensão nas barras paralelas assimétricas.....	24
Figura 14	Suspensão nas argolas.....	25
Figura 15	Empunhadura dorsal.....	25
Figura 16	Empunhadura palmar.....	26
Figura 17	Empunhadura mista.....	26
Figura 18	Empunhadura cruzada.....	26
Figura 19	Empunhadura cubital.....	27
Figura 20	Equilíbrio sobre os pés.....	27
Figura 21	Equilíbrio sobre as mãos na Trave de Equilíbrio.....	28
Figura 22	Eixos de movimentação.....	29
Figura 23	Rotação no eixo longitudinal em contato com uma superfície (pivot).....	29
Figura 24	Rotação no eixo longitudinal sem contato com uma superfície (Twist).....	30
Figura 25	Flic Layout na Trave de Equilíbrio.....	31
Figura 26	Reversão para frente.....	31
Figura 27	Rolamento para a frente em contato com o solo.....	32
Figura 28	Estrela sem as mãos.....	33
Figura 29	Salto afastado no Trampolim Acrobático.....	34
Figura 30	Salto mortal no Duplo Minitrampolim.....	34
Figura 31	Salto com abertura anteroposterior (espacate) na Trave de Equilíbrio.....	34
Figura 32	Salto gazela com o aparelho arco.....	35
Figura 33	Fase ascendente do balanço.....	35
Figura 34	Fase descendente do balanço.....	36
Figura 35	Posição estendida.....	37
Figura 36	Posição grupada.....	38
Figura 37	Posição carpada.....	38
Figura 38	Posição afastada lateral, sem flexão do quadril.....	39
Figura 39	Posição selada.....	39
Figura 40	Exemplo de jogo da velha gigante.....	46
Figura 41	Exemplo de circuito em círculo.....	49
Figura 42	Variação de circuito em círculo.....	51
Figura 43	Exemplo de circuito em zigzag.....	51

Figura 44	Circuito em duplas.....	54
Figura 45	Estação definida por tempo.....	56
Figura 46	Variação de estação definida por tempo.....	57
Figura 47	Estações por repetição.....	58
Figura 48	Estações por repetição e por tempo.....	60
Figura 49	Atividade em diagonais.....	64
Figura 50	Variação de atividade em diagonais.....	65
Figura 51	Atividade em colunas retornando pela lateral.....	66
Figura 52	Variação de atividade em colunas retornando pela lateral.....	68
Figura 53	Atividade em colunas com a dinâmica de “vai e volta”	69

LISTA DE QUADROS

Quadro 1	Síntese dos PBM propostos por Russell e Kinsman (1986).....	16
----------	---	----

LISTA DE ABREVIATURAS

PBM	Padrões Básicos de Movimento
FIG	Federação Internacional de Ginástica

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	14
1.1	Padrões Básicos de Movimento da Ginástica.....	16
1.1.1	<i>Aterrissagens.....</i>	<i>16</i>
1.1.2	<i>Deslocamentos.....</i>	<i>20</i>
1.1.3	<i>Posições estáticas ou estacionárias.....</i>	<i>22</i>
a)	<i>Apoios.....</i>	<i>22</i>
b)	<i>Suspensões.....</i>	<i>24</i>
c)	<i>Equilíbrios.....</i>	<i>27</i>
1.1.4	<i>Rotações.....</i>	<i>28</i>
a)	<i>Rotações no eixo longitudinal.....</i>	<i>29</i>
b)	<i>Rotações no eixo transversal.....</i>	<i>30</i>
c)	<i>Rotações no eixo sagital.....</i>	<i>32</i>
1.1.5	<i>Saltos.....</i>	<i>33</i>
1.1.6	<i>Balanços.....</i>	<i>35</i>
a)	<i>Fase ascendente.....</i>	<i>35</i>
b)	<i>Fase descendente.....</i>	<i>36</i>
1.2	Posições Corporais na Ginástica.....	37
1.3	Métodos de ensino.....	40
2	OBJETIVO.....	42
3	METODOLOGIA.....	43
3.1	Levantamento Bibliográfico.....	43
3.2	Proposição de Estratégias Pedagógicas.....	44
4	ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS.....	45
4.1	Brincadeiras.....	45
a)	<i>Cada macaco no seu galho.....</i>	<i>45</i>
b)	<i>Jogo da velha gigante.....</i>	<i>46</i>
c)	<i>Viaduto de parada de mãos na parede.....</i>	<i>47</i>
d)	<i>Pega-pegas nunca 3.....</i>	<i>47</i>
e)	<i>Morto-vivo com saltos.....</i>	<i>48</i>
4.2	Circuitos.....	48
a)	<i>Circuito em círculo.....</i>	<i>48</i>
b)	<i>Circuito em zigzag.....</i>	<i>51</i>
c)	<i>Circuitos em duplas.....</i>	<i>53</i>
4.3	Estações.....	55
a)	<i>Por tempo.....</i>	<i>55</i>
b)	<i>Por repetição.....</i>	<i>58</i>
c)	<i>Por repetição e por tempo.....</i>	<i>59</i>
4.4	Em roda.....	61
a)	<i>Passa a bola.....</i>	<i>61</i>
b)	<i>Pif-paf.....</i>	<i>63</i>
c)	<i>Cabos de vassoura e paradas de mãos.....</i>	<i>63</i>
4.5	Diagonal.....	63
4.6	Colunas.....	66
a)	<i>Com volta pela lateral.....</i>	<i>66</i>
b)	<i>Vai e volta.....</i>	<i>69</i>
	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	71

REFERÊNCIAS.....	72
------------------	----

1 INTRODUÇÃO

As diferentes formas de fazer Ginástica são marcadas pelos movimentos básicos dessa grande prática corporal. Dentre as diversas formas de classificação de tais movimentos, os Padrões Básicos de Movimento (PBM) foram abordados por Russell e Kinsman (1986) em seis categorias: posições estacionárias (apoios, equilíbrios e suspensões), saltos, deslocamentos, rotações, balanços e aterrissagens.

Apesar de serem grupos de movimentos considerados integrantes de todas as práticas ginásticas, essas também são habilidades naturais que as pessoas realizam como parte de suas atividades diárias e desenvolvimento motor. Um estudo de Nobre e colaboradores (2021) identificou, por exemplo, esses padrões de movimentos em brincadeiras livres de crianças entre dois e três anos de idade em um parque alternativo construído na escola. As autoras ainda salientam a importância de se trabalhar tais movimentos de diferentes formas, variando desde a superfície onde são realizados até os planos e eixos utilizados, durante a infância. Dessa maneira, pode ser considerado que o processo de ensino-aprendizagem das habilidades ginásticas pode dar-se, num primeiro momento, por meio de atividades livres que estimulem naturalmente a realização de movimentos como o saltar, o correr, o rolar, entre outros.

No entanto, nas aulas específicas de Ginástica, espera-se que os/as professores/as dessa prática tenham intencionalidade pedagógica ao propor suas atividades, a fim de que os movimentos se desenvolvam para fins de evolução na prática esportiva/de lazer e não apenas de forma espontânea. Para tanto, são necessárias reflexões que compreendam a Pedagogia da Ginástica com métodos, avaliações e objetivos claros e explícitos, dando aos conteúdos técnicos (LEONARDI et al., 2021) a devida importância no processo de ensino, vivência, aprendizagem e treinamento (MACHADO; GALATTI; PAES, 2014) da Ginástica. É importante que os/as profissionais da área compreendam que

[...] O/a professor/a ou técnico/a, revestidos/as de princípios e procedimentos pedagógicos, podem ampliar os valores educacionais e formativos, sustentados em uma ação consciente de sua função e personalidade pedagógica. (REVERDITO; SCAGLIA; PAES, 2009, p. 602).

Apesar de os PBM serem a base para a realização das práticas gímnicas, muitas vezes ainda são ensinados de maneira direcionada, uniformizada e pouco

criativa, sem reflexões sobre a temática, em mesmos arranjos pedagógicos por parte dos/as professores/as e treinadores/as. Tais profissionais devem romper com as abordagens reducionistas e dar lugar ao paradigma da complexidade, à criatividade pedagógica (BALBINO, 2005; GUTIERREZ et al., 2005).

Sabe-se que muitos/as professores/as e profissionais de Educação Física têm dificuldade e/ou insegurança de abordar o tema em suas aulas, ou desejam variar sua metodologia de ensino. De acordo com Marcassa (2004), alguns aspectos importantes podem ser levados em conta para o ensino da Ginástica, como (1) o seu conteúdo, ou seja, os PBM/fundamentos básicos da Ginástica; (2) o seu objetivo, que indica se as aulas são para recreação, iniciação ou treinamento; e (3) sua orientação metodológica e estratégias que podem ser utilizadas nas aulas (MARCASSA, 2004).

É considerado por Costa e colaboradores (2020) que a Ginástica pode ser utilizada como meio de ampliar as possibilidades de movimentação dos/as alunos/as de forma prazerosa. Sobre isso, algumas possibilidades são destacadas por Marcassa (2004, p. 182) para tais atividades, informando que essas podem ser realizadas

Por meio de situações lúdicas, jogos dramáticos, pesquisa de movimentos, oficinas de expressão corporal e exploração de sons e materiais, busca-se a experimentação das ações e gestos gímnicos, como os saltos, giros, rolamentos, inversões, formas de equilíbrio, acrobacias, suspensões, apoios, lançamentos, manipulação de objetos outros, almejando a maior diversidade possível das experiências. (MARCASSA, 2004, p. 182).

Na literatura científica, muitos Manuais de Ginástica, especialmente de programas federativos de formação de treinadores/as de Ginástica (FIG, 2010), Manuais de Ginástica (ARAÚJO, 2012; WERNER et al., 2015) e alguns livros (NUNOMURA, 2016; NUNOMURA, 2008), apresentam a professores/as de Educação Física estratégias pedagógicas possíveis para se trabalhar com os PBM. No entanto, fora desse contexto e especialmente escritos para pessoas que atuam com essa prática nas escolas e na iniciação esportiva, pode não ser tão simples encontrar um material para tal finalidade. Essa é uma motivação para a realização desse estudo: um levantamento das ações que são indicadas para o ensino dos PBM e a sugestão de novas estratégias pedagógicas de forma acessível.

1.1 Padrões Básicos de Movimento da Ginástica

A base motora comum a todas as ginásticas são os elementos corporais (NUNOMURA et al., 2009), sendo esses divididos em seis classes de acordo com a proposta de Russell e Kinsman (1986), membros da Confederação Canadense de Ginástica, e cuja classificação foi adotada como oficial pela Federação Internacional de Ginástica (FIG).

Quadro 1 – Síntese dos PBM propostos por Russell e Kinsman (1986)

	PBM	Tipos
1	Aterrissagens	Sobre os pés; Sobre as mãos; Com rotação; Sobre as costas.
2	Deslocamentos	Sobre os pés; Em apoio; Em suspensão.
3	Posições Estáticas	Apoios; Suspensões; Equilíbrios.
4	Rotações	No eixo longitudinal; No eixo transversal; No eixo ântero-posterior.
5	Saltos	Com as duas pernas; Com uma perna; Com as mãos.
6	Balanços	Da suspensão; Do apoio.

Fonte: Adaptado de Nunomura et al. (2009).

1.1.1 Aterrissagens

As aterrissagens ocorrem após os saltos, as rotações, as locomoções e os balanços. Elas podem acontecer sobre os pés, sobre as mãos, sobre as costas ou ombros, para a frente, para trás ou de lado, com ou sem rotação (BENTO-SOARES, 2018; NUNOMURA et al., 2009).

Quanto maior for o tempo de aterrissagem do/a ginasta e quanto mais partes do corpo forem utilizadas para essa ação, mais segura será a finalização de seu movimento. Isso se dá porque as aterrissagens são responsáveis por desacelerar os exercícios (BENTO-SOARES, 2018; NUNOMURA et al., 2009). Por esse motivo, as

aterrissagens são os movimentos mais importantes de serem trabalhados com ginastas de todos os níveis técnicos, uma vez que proporcionam segurança à prática.

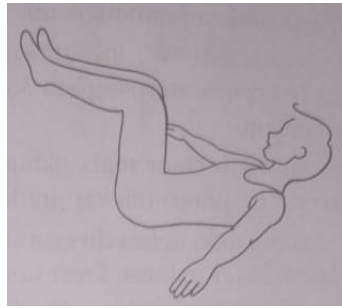
Figura 1 - Aterrissagem sobre os pés



Fonte: Itabira (2023)

As aterrissagens sobre os pés são utilizadas após as sequências de acrobacias em pistas elásticas, solos, minitrampolins, acrobacias coletivas e saltos, de forma mais frequente. Para que sejam realizadas de maneira segura, independentemente de sua direção (para frente, para trás ou para os lados), o/a ginasta deve seguir os seguintes passos: flexionar o maior número de articulações possível, diminuindo o impacto no solo e aumentando o tempo de desaceleração do corpo; utilizar os membros adjacentes para auxiliar na resistência à gravidade; utilizar toda a superfície da parte do corpo em contato com o solo, para também diminuir o impacto (RUSSELL; KISNMAN, 1986). No caso da ginasta registrada na Figura 1, foram flexionadas as articulações do tornozelo, joelho e quadril, os membros superiores foram estendidos à frente do corpo e o pé da ginasta, ao tocar o solo, foi apoiado, inicialmente, pelos dedos, corpo do pé e, por último, pelo calcanhar.

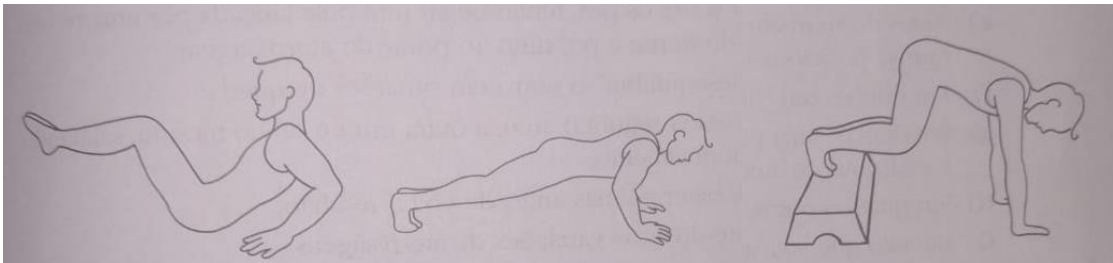
Figura 2 - Aterrissagem sobre as costas



Fonte: Nunomura et al. (2009)

As aterrissagens sobre as costas são utilizadas quando o/a ginasta necessita parar o corpo após um movimento realizado para trás, muitas vezes a partir de uma superfície elevada.

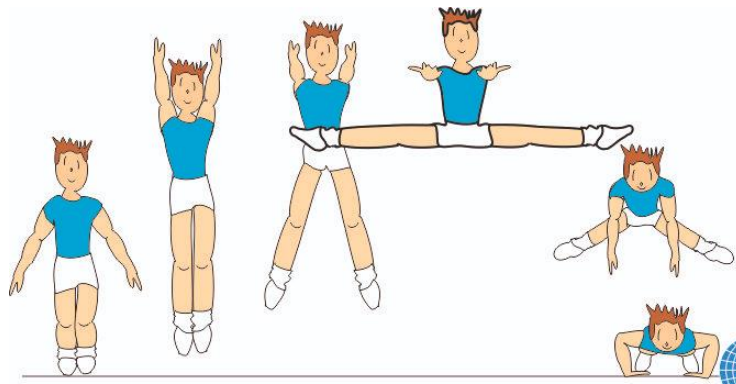
Figura 3 - Aterrissagens sobre as mãos



Fonte: Nunomura et al. (2009)

As aterrissagens sobre as mãos seguem os mesmos princípios biomecânicos das realizadas sobre os pés (RUSSELL; KINSMAN, 1986). O/a ginasta deve utilizar-se das articulações dos dedos, punhos e cotovelos para desacelerar o movimento, bem como flexionar os ombros, absorvendo o impacto. Um importante ponto de atenção das aterrissagens com as mãos para trás (primeira imagem da Figura 3) é que o/a ginasta deve manter os dedos apontados para seus pés, de forma a possibilitar a flexão dos cotovelos. Além disso, a articulação dos joelhos também pode auxiliar a desacelerar o movimento (FIG, 2010).

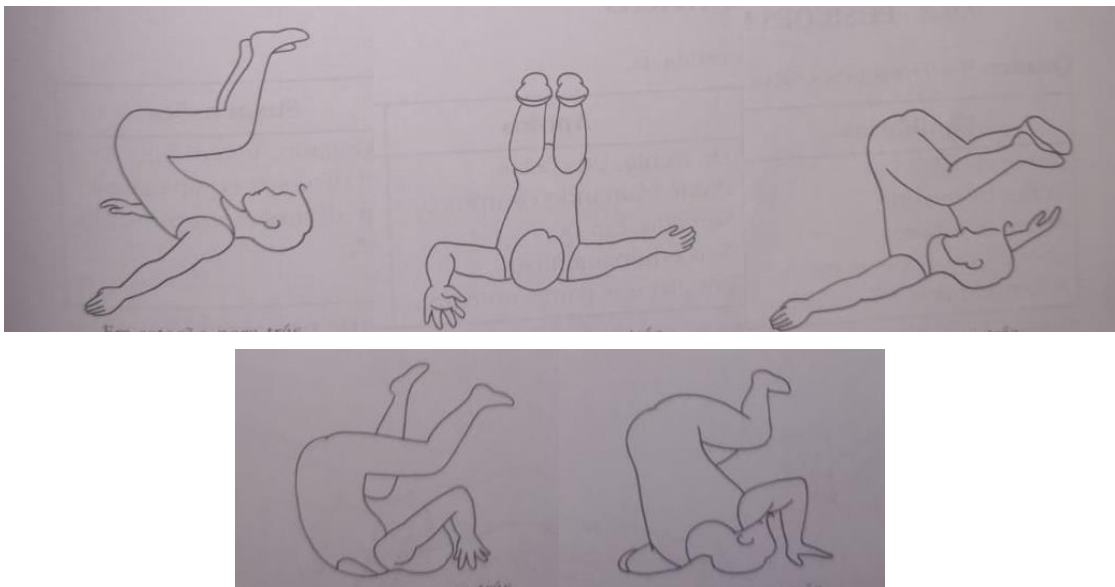
Figura 4 - Aterrissagem sobre as mãos após o elemento Shushunova



Fonte: FIG (2021)

As aterrissagens também são utilizadas como finalização de movimentos complexos. Na Figura 4, um movimento específico da Ginástica Aeróbica Esportiva é demonstrado, em que a aterrissagem com as mãos ao final do salto é utilizada para melhorar a pontuação do/a ginasta em sua rotina competitiva.

Figura 5 - Aterrissagem em rotação para trás



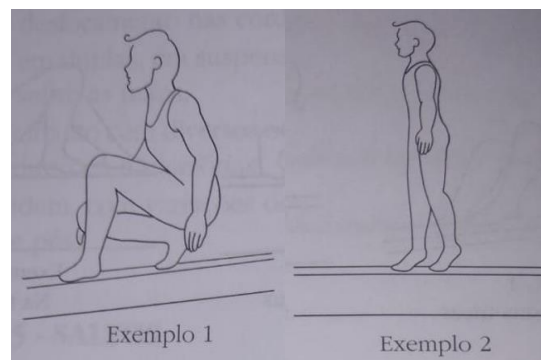
Fonte: Nunomura et al. (2009)

As aterrissagens sobre os ombros (em rotação) para trás são amplamente utilizadas em movimentos com grande velocidade, especialmente após saltos e rotações combinadas (saltos mortais).

1.1.2 Deslocamentos

Os deslocamentos são movimentos dinâmicos em que o corpo se move repetidamente para fora de sua base de apoio e podem ser realizados sobre os pés e/ou sobre as mãos, a partir de uma posição de apoio ou suspensão, ereta ou invertida. Podem ocorrer em qualquer direção: para frente, para trás, para os lados (FIG, 2010; NUNOMURA, 2008; NUNOMURA et al., 2009).

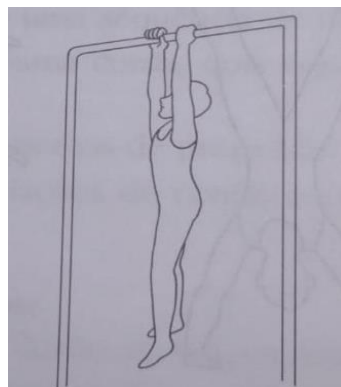
Figura 6 - Deslocamento sobre os pés



Fonte: Nunomura et al. (2009)

Os deslocamentos sobre os pés são amplamente utilizados nas diferentes práticas ginásticas, tanto como forma de impulsão para outras acrobacias (por exemplo, as corridas que precedem os saltos mortais), quanto como movimentação enquanto se realiza manobras de aparelhos ou mesmo como elementos ginásticos em si.

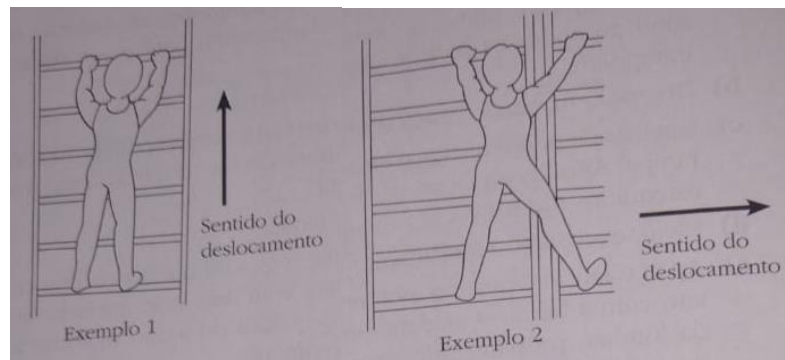
Figura 7 - Deslocamento sobre as mãos



Fonte: Nunomura et al. (2009)

Os deslocamentos sobre as mãos exigem a existência de estruturas externas ao corpo do/a ginasta, como barras paralelas simétricas ou assimétricas, aparelhos da Ginástica Artística, ou como o corpo de outro/a ginasta, como possível na Ginástica Acrobática. Em apoio invertido, o deslocamento sobre as mãos é utilizado em várias práticas gímnicas como elemento coreográfico ou como forma de condicionamento físico.

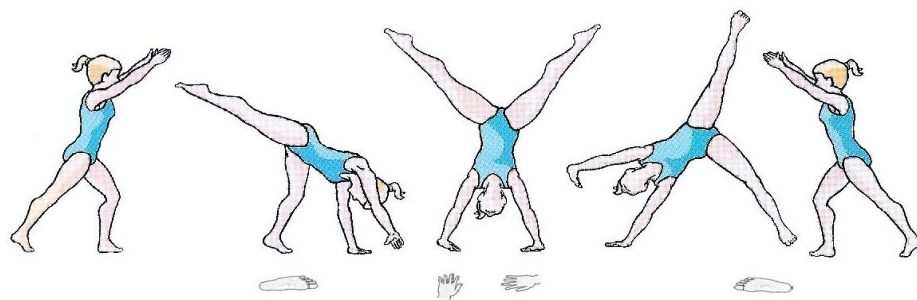
Figura 8 - Deslocamento sobre mãos e pés



Fonte: Nunomura et al. (2009)

Os deslocamentos sobre mãos e pés são mais comumente realizados como forma de condicionamento físico em treinamentos de Ginástica, com a utilização de aparelhos como o espaldar, por exemplo (Figura 8).

Figura 9 - Deslocamento em outros PBM



Fonte: Ferro (2012)

Ainda sobre os deslocamentos, é importante frisar que podem ser combinados com outros PBM, a fim de resultar em novos elementos (NUNOMURA, 2008). Na Figura 9, o movimento estrela ou roda é representado; este movimento é uma combinação entre deslocamento e rotação. Outro exemplo dessa combinação é o salto mortal, que é uma combinação entre deslocamento vertical, salto e rotação.

1.1.3 Posições estáticas ou estacionárias

As posições estáticas podem ser de três tipos: apoio, suspensão ou equilíbrio. Em todos os casos, o centro de massa do/a ginasta estará necessariamente dentro de sua base de apoio (NUNOMURA et al., 2009).

Quanto mais próximo o centro de massa estiver da base de apoio, e quanto maior for essa base de apoio, maior será a estabilidade da posição. Sendo assim, é a relação entre o centro de massa e a base de apoio/suporte do/a ginasta que define cada uma das posições estáticas (NUNOMURA et al., 2009).

a) Apoios

Os apoios referem-se às posições cujo centro de massa do/a ginasta está próximo ou um pouco acima de sua base de suporte (FIG, 2010; NUNOMURA, 2008).

Tais posições podem ser realizadas sobre os aparelhos da Ginástica Artística ou no solo. Além disso, exemplos interessantes de apoio são observados na Ginástica Acrobática. No caso dessa modalidade, o equilíbrio é de suma importância para que os/as ginastas consigam se manter na posição desejada.

Figura 10 - Apoio na Ginástica Acrobática



Fonte: Enter Club Deportivo (2023)

A Figura 10 é um interessante exemplo de variações dos apoios, pois todas as ginastas dessa postura, base (ginasta em contato com o solo), intermediária (entre as outras duas ginastas) e volante (ginasta mais distante do solo) estão em apoios. As ginastas base e intermediárias estão em apoios dorsais, enquanto a ginasta volante está em um apoio que exige força, chamado esquadro.

Figura 11 - Apoio nas barras paralelas



Fonte: Ginástica em Foco (2016)

Nas barras paralelas da Ginástica Artística, tanto as simétricas (como da Figura 11) quanto as assimétricas (aparelho da Ginástica Artística Feminina), os apoios são elementos obrigatórios e contam pontos aos/às ginastas em suas rotinas.

Figura 12 - Posição de apoio no solo (ponte)



Fonte: Live About (2009)

A ponte é um dos movimentos mais característicos das práticas gímnicas, sendo uma postura importante para a transição do corpo em diferentes acrobacias.

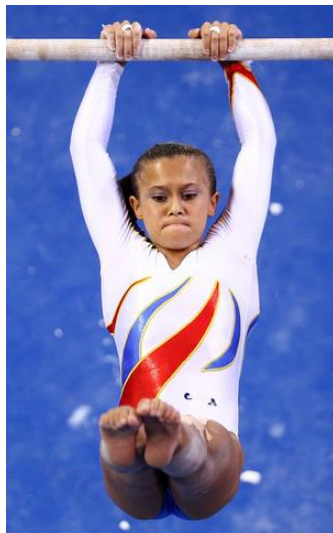
Para cada prática ginástica, a ponte pode variar sua postura, de acordo com o objetivo proposto. Por esse motivo, esse é um movimento de grande importância a ser realizado em aulas de iniciação à Ginástica, em todos os contextos de prática.

b) Suspensões

As posições estáticas de suspensão são aquelas nas quais o centro de massa da pessoa está diretamente abaixo de sua base de apoio (Nunomura, 2008).

Tais posições podem ser realizadas em aparelhos oficiais da Ginástica Artística (barra fixa, barras paralelas, argolas, barras paralelas assimétricas) ou em aparelhos alternativos como o espaldar, por exemplo, bem como tendo o corpo de outro ginasta como suporte.

Figura 13 - Suspensão nas barras paralelas assimétricas



Fonte: Gym Blog Brasil (2018)

As suspensões são movimentos iniciais para outros de grande importância nas rotinas da Ginástica Artística, como os balanços e os apoios. Exigem grande controle corporal, especialmente força e coordenação, sendo também de grande importância para a iniciação à Ginástica.

Figura 14 - Suspensão nas argolas



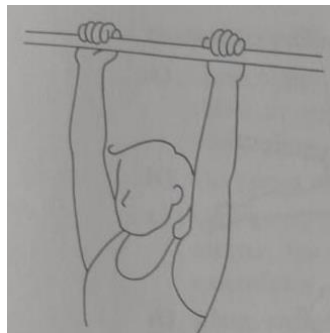
Fonte: Agência Brasil (2016)

É importante considerar que o trabalho de suspensão, por exigir um eixo externo ao corpo do/a ginasta, pode ser de difícil realização em contextos de iniciação esportiva. Assim, podem ser utilizados brinquedos de parques, por exemplo, para a experimentação desse PBM, desde que estejam com manutenção adequada e com a segurança do/a professor/a e de colchões de queda.

As suspensões e os balanços podem ocorrer a partir de diferentes empunhaduras (FIG, 2010; Nunomura et al., 2009):

1. Dorsal (por cima), em supinação;

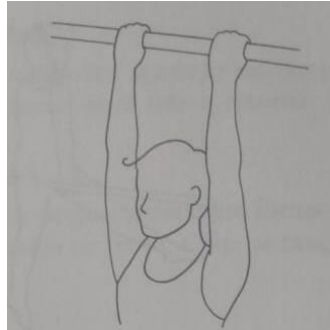
Figura 15 - Empunhadura dorsal.



Fonte: Nunomura et al. (2009)

2. Palmar (por baixo), em pronação;

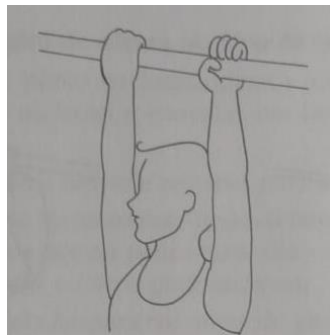
Figura 16 - Empunhadura palmar



Fonte: Nunomura et al. (2009)

3. Mista, com uma das mãos em posição supinada e a outra, pronada;

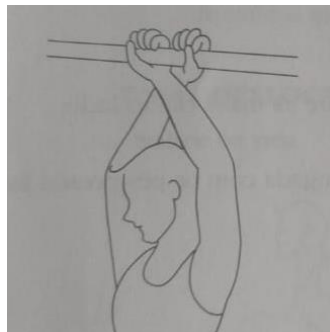
Figura 17 - Empunhadura mista



Fonte: Nunomura et al. (2009)

4. Cruzada, em supinação;

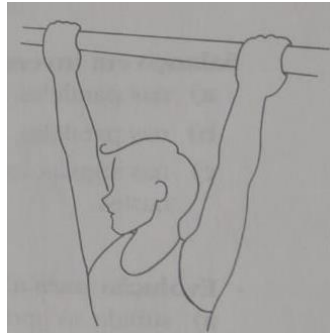
Figura 18 - Empunhadura cruzada



Fonte: Nunomura et al. (2009)

5. Cubital.

Figura 19 - Empunhadura cubital



Fonte: Nunomura et al. (2009)

c) Equilíbrios

São consideradas equilíbrios as posições cujo centro de massa do/a ginasta está perto do limite de sua base de apoio. A base de suporte dos equilíbrios é menor que a base de suporte das posições estacionárias de apoio e suspensão, por isso é mais instável (FIG, 2010; NUNOMURA et al., 2009).

Os equilíbrios podem ser feitos sobre os pés, sobre os quadris, sobre os ombros, sobre a cabeça e as mãos, sobre as mãos, entre outras partes do corpo (NUNOMURA et al., 2009). Além disso, os equilíbrios podem ser realizados sobre aparelhos ou não.

Figura 20 - Equilíbrio sobre os pés



Fonte: Olympics (2023)

Nas práticas competitivas, os equilíbrios são realizados sobre as pontas dos pés, em posição de dorsiflexão. Essa postura dificulta a característica estática do movimento e por isso, na iniciação à Ginástica, comumente são trabalhados primeiro os equilíbrios sobre todo o apoio dos pés, para em seguida trabalhar nas pontas.

Figura 21 - Equilíbrio sobre as mãos na Trave de Equilíbrio



Fonte: York Daily Record (2019)

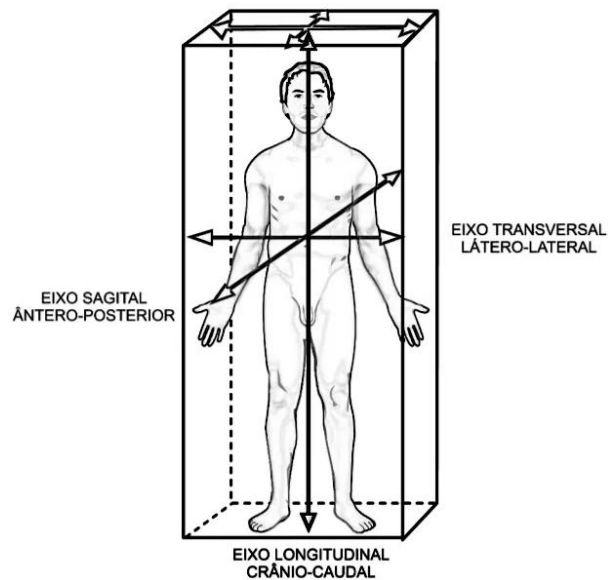
Os equilíbrios sobre as mãos em apoio invertido, as paradas de mãos, são amplamente conhecidos como “bananeiras” e fazem parte das brincadeiras infantis de grande parte das comunidades. Por esse motivo, esses movimentos são muito realizados, muitas vezes de forma biomecanicamente incorreta. Faz parte das atividades em iniciação à Ginástica trabalhar de forma adequada com esse movimento, especialmente pois, como a ponte, a parada de mãos é importante na transição das acrobacias para trás e para frente e dos saltos mortais.

1.1.4 Rotações

Para que as rotações aconteçam, é necessário que seja aplicada sobre o corpo uma força que não passe pelo seu centro de massa. Sendo assim, quanto mais distante do centro de massa for aplicada essa força, maior será o efeito da rotação (FIG, 2010; NUNOMURA et al., 2009).

As rotações podem acontecer em contato ou não com uma superfície e nos três diferentes eixos corporais, como exemplificado na figura a seguir.

Figura 22 - Eixos de movimentação



Fonte: Nerd Professor (2023)

a) Rotações no eixo longitudinal

As rotações no eixo longitudinal podem ser exemplificadas pelos giros e pivots e pelos twists. Elas acontecem da direita para a esquerda, ou vice-versa; uma interessante metáfora para se utilizar com as crianças é a comparação do movimento do corpo com a abertura e o fechamento de uma porta.

Figura 23 – Rotação no eixo longitudinal em contato com uma superfície (pivot)



Fonte: Agência Brasil (2016)

As rotações no eixo longitudinal em contato com uma superfície são amplamente utilizadas em várias práticas ginásticas e, especialmente, durante a realização de manejos de aparelhos da Ginástica Rítmica, como na Figura 23.

Figura 24 - Rotação no eixo longitudinal sem contato com uma superfície (twist)



Fonte: New York Post (2021)

Já as rotações no eixo longitudinal sem contato com uma superfície são utilizadas durante saltos mortais, especialmente nas Ginásticas Artística e de Trampolim e conhecidas como “piruetas”.

b) Rotações no eixo transversal

As rotações no eixo transversal podem ser exemplificadas pelos rolamentos, mortais, reversões e flic-flacs. São rotações exemplificadas pelas cambalhotas, nome popular dos rolamentos para frente.

Figura 25 - Flic Layout na Trave de Equilíbrio



Fonte: Esporte Certo (2022)

Os flic-flacs e suas variações são movimentos de rotação no eixo transversal sem contato com o solo, em que o/a ginasta realiza uma combinação de salto com rotação, deslocando-se no espaço. São utilizados como acrobacias em si e também como impulsão para outras acrobacias mais complexas.

Figura 26 - Reversão para frente



Fonte: Rhythmic Gymnastics Info (2018)

As reversões são movimentos amplamente utilizados durante o manejo de aparelhos da Ginástica Rítmica, como na Figura 26, e como entradas nos saltos sobre

a mesa, na Ginástica Artística, por exemplo, bem como como elementos de transição entre acrobacias.

Figura 27 - Rolamento para a frente em contato com o solo



Fonte: Pires (2020)

O rolamento para a frente em contato com o solo, também bastante conhecido como “cambalhota”, é outro movimento muito característico da Ginástica. Seu aprendizado é antecessor de outros movimentos complexos e importantes da prática e deve ser bem realizado na iniciação esportiva. O rolamento, para frente ou para trás, é por vezes temido por familiares e até por professores/as de crianças, pela crença de que podem ser lesivos, especialmente para as articulações da coluna. Entretanto, este é um movimento de fácil execução e oferece riscos semelhantes com a realização de qualquer atividade física. É importante que professores/as e treinadores/as conscientizem a população sobre sua prática, evitando-a apenas nos casos de alunos/as com Síndrome de Down com instabilidade atlanto-axial (BENTO-SOARES, 2018).

c) Rotações no eixo sagital

As rotações no eixo sagital podem ser exemplificadas pelas estrelas e saltos laterais. Interessante metáfora para esse tipo de rotação é o rolar de um pneu, cuja frente é sua parte vazada.

Figura 28 - Estrela sem as mãos



Fonte: USGHOF (2021)

As estrelas são outro tipo de movimento muito comum na Ginástica e devem ser trabalhados de forma efetiva, pois são a base para a realização do rodante, outro movimento de impulsão de acrobacias ginásticas.

1.1.5 Saltos

Os saltos são caracterizados pelo rápido deslocamento do centro de massa do indivíduo (FIG, 2010; Nunomura et al., 2009). Sendo assim, para que os saltos ocorram, alguns fatores devem ser levados em consideração (Bento-Soares, 2018):

1. Deve haver uma aplicação de força, interna ou externa (por exemplo, o movimento dos braços ou do quadril ou o auxílio do/a professor/a), para que ocorra um deslocamento rápido do centro de massa;
2. Tal força deve ser aplicada a um corpo rígido, para que a potência do salto não seja reduzida;
3. A potência muscular do/a atleta influenciará no resultado do salto.

Os saltos podem ser realizados com diferentes partes do corpo: com uma ou duas pernas, com os braços ou com o corpo todo. Além disso, os lançamentos dos aparelhos da Ginástica Rítmica são considerados “saltos” dos aparelhos.

As principais posições do corpo durante os saltos básicos são: estendida, grupada, carpada e afastada. Os saltos podem incluir ou não uma ou mais rotações.

Figura 29 - Salto afastado no Trampolim Acrobático



Fonte: O Tempo (2020)

Figura 30 - Salto mortal no Duplo Minitrampolim



Fonte: Jornal Voz Ativa (2019)

Figura 31 - Salto com abertura anteroposterior (espacate) na Trave de Equilíbrio



Fonte: Uol (2020)

Figura 32 - Salto gazela com o aparelho arco



Fonte: Inside the Games (2022)

1.1.6 Balanços

Os balanços, caracterizados pelas rotações em um eixo externo, podem acontecer a partir da posição de apoio ou de suspensão (FIG, 2010; Nunomura et al., 2009). Os balanços possuem duas fases: a fase ascendente e a fase descendente.

a) Fase ascendente

Na fase ascendente do balanço, o corpo do/a ginasta atua contra a gravidade. Nessa fase, o/a ginasta deve manter o centro de massa próximo do ponto de apoio, flexionando levemente seus joelhos e/ou quadril (Bento-Soares, 2018).

Figura 33 - Fase ascendente do balanço



Fonte: Grupo Diário de Comunicação (2018)

b) Fase descendente

Na fase descendente do balanço, o corpo do/a ginasta atua a favor da gravidade. Nessa fase, ao contrário da fase ascendente, o/a ginasta deve manter o centro de massa distante do ponto de apoio, estendendo seu corpo (Bento-Soares, 2018).

Figura 34 - Fase descendente do balanço



Fonte: Surto Olímpico (2022)

Os balanços são movimentos realizados, mais comumente, em aparelhos ou ainda com o corpo de outros ginastas como eixo externo. São movimentos realizados em si, mas também como impulsão para outras acrobacias que envolvem rotações nos eixos externos e internos.

1.2 Posições Corporais na Ginástica

Para a realização dos PBM, é imprescindível que o/a professor/a proporcione aos/às ginastas possibilidades de aquisição de condicionamento físico, uma vez que esse aspecto é fundamental para que as pessoas consigam realizar as posturas adequadamente e em segurança. Tal condicionamento físico também é importante para que os/as ginastas consigam manter seus corpos em posições corporais específicas, por questões estéticas e, principalmente, técnicas. Para que os corpos realizem os PBM de forma adequada biomecanicamente, algumas posições devem ser mantidas a todo momento (RUSSELL; KINSMAN, 2008).

São cinco as principais posições corporais que devem ser desenvolvidas e compreendidas desde o início da prática: Estendida; Grupada; Carpada; Afastada; e Selada.

Na posição estendida, todos os segmentos corporais do ginasta devem estar alinhados (BENTO-SOARES, 2018). É uma posição de difícil manutenção quando o corpo está sem contato com o solo, pois os membros corporais permanecem distantes do centro de massa, exigindo força do/a ginasta.

Figura 35 - Posição estendida



Fonte: Rede do Esporte (2014)

Na posição grupada, ocorre a flexão do quadril e dos joelhos, aproximando-se membros inferiores e tronco (BENTO-SOARES, 2018). Esta posição é a mais propícia para a realização de rotações, pois é aquela em que os membros estão mais próximos do centro de massa.

Figura 36 - Posição grupada



Fonte: Globo (2023)

Na posição carpada ocorre a flexão do quadril, com as pernas estendidas, aproximando-se tronco e pernas (BENTO-SOARES, 2018). É uma posição de dificuldade intermediária, pois, ao mesmo tempo em que os membros estão próximos do centro de massa, a manutenção da extensão das pernas exige força e consciência corporal do/a ginasta.

Figura 37 - Posição carpada



Fonte: Surto Olímpico (2021)

Na posição afastada, ocorre o afastamento das pernas de forma lateral ou longitudinal, com os joelhos estendidos. Pode, ou não, haver flexão do quadril (BENTO-SOARES, 2018).

Figura 38 - Posição afastada lateral, sem flexão do quadril



Fonte: Globo (2021)

Na posição selada, ocorre a hiperextensão da coluna. Esta posição geralmente não é utilizada de forma estática (BENTO-SOARES, 2018), mas é muito utilizada durante os balanços e outros PBM. O conhecimento dessa posição é essencial para o desenvolvimento do flic-flac, por exemplo.

Figura 39 - Posição selada



Fonte: The Atlantic (2012)

1.3 Métodos de ensino

Tendo em vista a importância dos PBM e das posições corporais para a prática da Ginástica, cabe, por fim, discutir as maneiras como esses movimentos são ensinados. Muitos/as profissionais de Educação Física, que nunca tiveram experiência com a Ginástica, sentem-se inseguros/as em trabalhar com as práticas gímnicas, seja de forma competitiva ou não, em clubes, academias ou nas escolas. Essa questão pode ter algumas justificativas por parte dos/as profissionais (SCHIAVON; NISTA-PICCOLO, 2007), entre elas: não saber como ensinar os movimentos ginásticos; não possuir conhecimento específico das modalidades gímnicas; não possuir ou conhecer um método de trabalho e estratégias de ensino; a falta de materiais disponíveis para a prática da Ginástica. Schiavon e Nista-Piccollo (2007) citam ainda falhas na formação inicial profissional em Educação Física, especialmente a falta de valorização, por parte de muitos cursos, de atividades extracurriculares que possam proporcionar mais experiências didáticas para estudantes da área. As autoras apontam, ainda, que nas grades curriculares dos cursos de Educação Física,

[...] falta um olhar pedagógico sobre essa modalidade esportiva; não há vivências que privilegiem o ato de ensinar Ginástica para crianças e adolescentes, nas quais se interpretem as dificuldades em trabalhar com o conteúdo gímico (SCHIAVON; NISTA-PICCOLLO, 2007, p. 132).

Faz-se necessário, então, o surgimento de novos ou mais “projetos que tenham como objetivo maior ensinar o graduando a ensinar Ginástica [...]” (SCHIAVON; NISTA-PICCOLO, 2007, p. 133), oferecendo-lhe conhecimento suficiente para desenvolver a prática da modalidade. Além disso, algumas outras sugestões podem contribuir para a formação e capacitação desses profissionais, trazendo-lhes maior segurança (SCHIAVON & NISTA-PICCOLO, 2007), como oferecer, por meio de programas de formação de treinadores/as, cursos e universidades, conhecimento técnico dos elementos da Ginástica (PBM); apresentar aos/às profissionais métodos de ensino desses elementos técnicos e incentivá-los/as a criar métodos próprios; oferecer repertório para o planejamento de aulas, enfatizando que “boas aulas requerem tempo de planejamento, estudo, atualizações, boa vontade, motivação, justificativas” (SCHIAVON; NISTA-PICCOLO, 2007, p. 148); criar estratégias para o desenvolvimento da Ginástica nas condições encontradas no local de trabalho; fazer

a adaptação dos materiais ou utilizar materiais alternativos; dar dicas sobre a elaboração de coreografias; promover discussões sobre os obstáculos encontrados; e propor alternativas para superar ou minimizar as possíveis dificuldades.

Assim, um fator de motivação para os/as profissionais e para os/as alunos/as pode ser fazê-los/as perceber que é possível sentir prazer no aprendizado destas modalidades:

Propostas ensinadas numa perspectiva lúdica, com finalidades educativas, as quais respeitam aspectos importantes da individualidade dos alunos, podem aumentar a vontade de aprender mais (SCHIAVON; NISTA-PICOLLO, 2007, p. 10).

O conhecimento desenvolvido nas universidades, cursos e programas de formação de treinadores/as pode ser enriquecido pela troca de experiências entre os/as profissionais. Logo, um/a profissional capacitado precisa desenvolver, além da segurança quanto aos conteúdos a serem ensinados nas aulas de Ginástica (PBM e elementos específicos de cada modalidade ginástica), a criticidade e a criatividade durante sua formação.

Quando o/a professor/a tem o conhecimento do conteúdo a ser ensinado e de como deve ensinar, pode transformar suas ideias em uma prática possível, inclusive criando alternativas de materiais (SCHIAVON; NISTA-PICOLLO, 2007, p. 17).

Neste sentido, a justificativa para a realização desse estudo centra-se na possibilidade de enriquecimento formativo para a pesquisadora-autora, que refletiu sobre a prática didática da Ginástica; para seus/suas colegas de Projeto de Extensão em ensino da Ginástica e de grupo de pesquisa sobre a mesma prática; para leitores/as, que podem sentir-se curiosos/as sobre as estratégias apresentadas e para a criação de suas próprias formas de ensinar.

2 OBJETIVO

O objetivo do presente Trabalho de Conclusão de Curso é pesquisar e descrever diferentes estratégias pedagógicas que podem ser utilizadas para o ensino dos PBM em aulas de Ginástica.

3 METODOLOGIA

Este estudo traz como metodologia um ensaio científico de abordagem qualitativa, o qual representa uma reflexão criativa. Essa forma de estudo utiliza a pesquisa bibliográfica, ao mesmo tempo em que se propõe realizar pontes entre a literatura científica e as ideias da pesquisadora (LAROSSA, 2003).

Dessa forma, o estudo teve como finalidade a realização, num primeiro momento, de um levantamento das estratégias pedagógicas apresentadas em diferentes fontes para o ensino dos PBM e, complementarmente, a proposição de novas formas de se trabalhar tais movimentos.

3.1 Levantamento Bibliográfico

A primeira etapa do estudo consistiu de um levantamento bibliográfico sobre estratégias pedagógicas utilizadas em aulas de Ginástica. Foram consultados Manuais de Ginástica, livros didáticos sobre a temática e artigos e trabalhos que trazem informações pedagógicas sobre a temática, como indicado a seguir e disponíveis nas referências desse estudo:

- A Ginástica Geral e a Formação Universitária (PAOLIELLO, 2001);
- A Ginástica vai à Escola (SCHIAVON; NISTA-PICCOLO, 2007);
- Apostila de Conteúdo: Padrões Básicos de Movimentos da Ginástica (BENTO-SOARES, 2018);
- A transformação didático-pedagógica da ginástica para as crianças pelo “brincar e se-movimentar” (COSTA et al., 2020);
- Coaching Certification Manual: Level 1 (RUSSELL; KINSMAN, 1986);
- Elementos gímnicos presentes nas brincadeiras no parque de uma instituição escolar infantil: uma abordagem com foco nos padrões básicos de movimento (NOBRE et al., 2021);
- Ensinando Ginástica para Crianças (WERNER; WILLIAMS; HALL, 2015);
- Foundations of Gymnastics (FIG, 2010);
- Fundamentos das Ginásticas (NUNOMURA, 2016);
- Fundamentos das Ginásticas (NUNOMURA; TSUKAMOTO, 2009);
- Ginástica Artística (NUNOMURA, 2008);

- Manual de ajudas em Ginástica (ARAÚJO, 2012);
- Metodologia do ensino de ginástica: novos olhares, novas perspectivas (MARCASSA, 2004);
- Pedagogia do Esporte: contextos e perspectivas (GUTIERREZ; PAES; BALBINO, 2005);
- Pedagogia do esporte e o referencial histórico-cultural: interlocução entre teoria e prática (MACHADO; GALATTI; PAES, 2014);
- Pedagogia do Esporte: panorama e análise conceitual das principais abordagens (REVERDITO; SCAGLIA; PAES, 2009);
- Pedagogia do Treinamento: método, procedimentos pedagógicos e as múltiplas competências do técnico nos jogos desportivos coletivos (BALBINO, 2005);
- Referenciais da pedagogia do esporte e as dimensões dos conteúdos: interfaces teóricas e aplicadas (LEONARDI, 2021).

Tal levantamento bibliográfico foi abordado no presente estudo de forma qualitativa, abordagem essa que trabalha com descrições, comparações e interpretações (LAVILLE; DIONNE, 1999).

3.2 Proposição de Estratégias Pedagógicas

A segunda etapa do presente trabalho baseia-se na proposição, por parte da pesquisadora, de estratégias pedagógicas. Tal proposição foi elaborada com base na leitura das atividades e de sua experiência didática como monitora de Projetos de Extensão em Ginástica e estagiária e atleta em aulas de Ginástica.

Foram escolhidas, investigadas e detalhadas as seguintes estratégias pedagógicas: Brincadeiras; Circuito; Coluna; Diagonal; Em roda; e Estações.

4 ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS

Como já dito, os PBM são, muitas das vezes, ensinados nas aulas de Ginástica de forma direcionada, uniformizada e pouco criativa, estratégias pedagógicas essas provenientes da origem militarista da modalidade.

Com o objetivo de gerar reflexões sobre a Pedagogia da Ginástica, fugindo das estratégias diretivas geralmente utilizadas, são propostas abaixo estratégias pedagógicas para o ensino dos Padrões Básicos de Movimento.

4.1 Brincadeiras

As brincadeiras podem ser utilizadas de forma estratégica para se trabalhar ludicamente os PBM nas aulas de Ginástica e, muitas das vezes, sem que haja filas. Além disso, as brincadeiras também são muito bem-vindas no momento do aquecimento. Seguem abaixo alguns exemplos de brincadeiras que podem ser utilizadas nas aulas de Ginástica.

a) *Cada macaco no seu galho*

A brincadeira “cada macaco no seu galho” funciona como um pega-pega. Para protegerem-se do/a pegador/a, os/as alunos/as não podem estar com os pés no chão, realizando suspensões ou saltos para superfícies altas, seguidos de aterrisagens. Sendo assim, pode-se espalhar pelo ginásio colchões pedagógicos, steps, definir quantos espaldares são válidos na brincadeira, entre outros materiais e acordos que podem variar de acordo com a criatividade do/a professor/a e dos/as alunos/as.

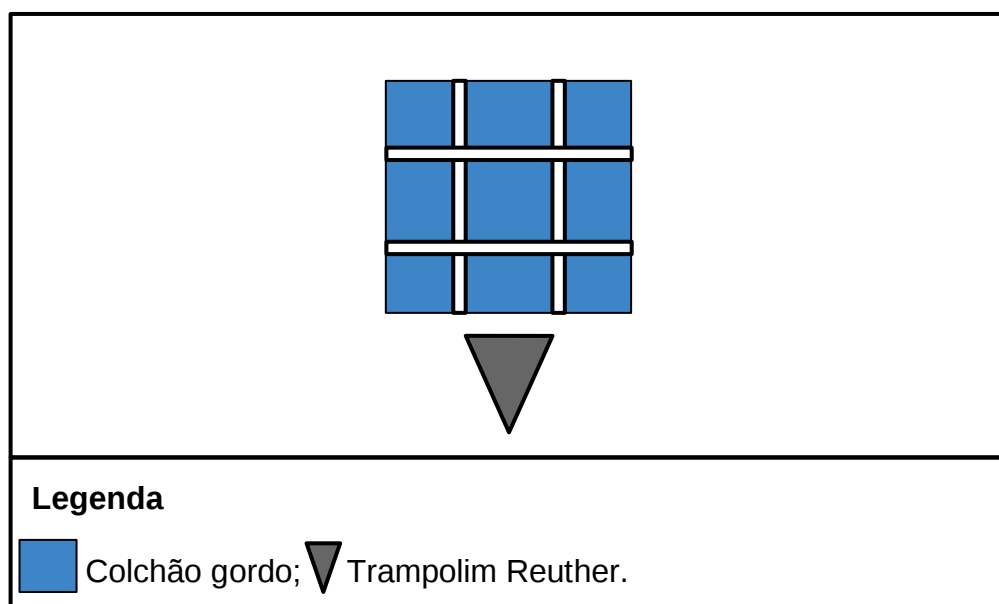
Todos/as devem reunir-se lado a lado em uma extremidade do ginásio, em frente à pessoa designada para começar como pegadora. O/a pegador/a deve falar “cada macaco no seu galho” e contar até três, ou até o número combinado. Quando o/a pegador/a disser “já!”, os/as alunos/as devem buscar um local de proteção. Quem estiver com alguma parte do corpo em áreas que não são protegidas, pode ser pego. Caso ninguém tenha sido pego na rodada, o/a pegador/a pode repetir “cada macaco no seu galho” e fazer a contagem novamente, então todos devem trocar o local onde estava. Enquanto ocorre a troca, eles/as podem ser pegos/as.

Pode-se incluir intencionalmente outros PBM na brincadeira. Por exemplo, para trabalhar com equilíbrios, quem ficar no step só estará protegido se estiver num pé só. Também pode-se incluir diferentes tipos de deslocamento, por exemplo, todos devem deslocar-se fazendo chassé ou skipping ou caminhando na meia-ponta ou marcando o passê, etc.

b) Jogo da velha gigante

Para a realização do “jogo da velha gigante”, deve-se demarcar o tabuleiro num colchão gordo, utilizando-se fita. Então, o colchão gordo deve ser posicionado em frente a um trampolim, podendo ser um trampolim acrobático sobre o fosso, um minitrampolim ou um trampolim Reuther. A turma deve ser dividida em dois ou mais grupos, de acordo com a quantidade de alunos/as, trampolins e colchões gordos disponíveis.

Figura 40 - Exemplo de jogo da velha gigante



Fonte: Própria autora.

Uma pessoa por vez de cada equipe deve saltar do trampolim para o colchão gordo tentando marcar uma casa do tabuleiro. O ponto só será válido quando o salto for “cravado”, ou seja, quando o/a aluno/a realizar a aterrissagem e ficar numa posição estática por alguns segundos. Além disso, para validar o ponto, os pés não podem

estar sobre as linhas do tabuleiro. Para marcar a pontuação, cada equipe pode escolher uma cor de half cone.

As jogadas são realizadas até que uma equipe vença ou até que dê “velha”. As regras e variações podem ser definidas pelos/as jogadores/as. Por exemplo, definir se é válido ou não “roubar” a casa do outro time, quanto tempo os/as jogadores/as precisam ficar estáticos/as após a aterrissagem, somente marcar pontos quando é realizado algum salto específico, entre outras variações.

c) *Viaduto de parada de mãos na parede*

Os/as alunos/as devem estar posicionados/as lado a lado, em posição de parada de mãos, com a parte ventral do corpo direcionada a uma parede. Um/a aluno/a de uma das extremidades deve rastejar por baixo desse “viaduto” até a outra extremidade e, então, entrar na posição de parada de mãos para que o/a colega, que agora está na ponta, repita a atividade. Isso deve ser feito até que todos/as tenham passado pelo “viaduto” e realizado a posição da parada de mãos.

A brincadeira pode ser adaptada de modo que, ao invés da posição da parada de mãos, os/as alunos/as fiquem numa posição de prancha (apoio frontal). Desse modo, quem for atravessar o “viaduto” pode fazê-lo da mesma forma que a anterior, rastejando-se, ou pode fazê-lo saltando as pernas dos colegas. Nesse caso, os/as alunos/as devem manter uma certa distância entre si.

d) *Pega-pegas nunca 3*

Para a brincadeira do “pega-pegas nunca 3”, a turma deve ser dividida em duplas. Nas duplas, o/as alunos/as devem espalhar-se pelo espaço e deitar-se em decúbito ventral. Eles/as podem estar em posição de prancha (apoio frontal) ou com o corpo todo em contato com o chão, porém com as mãos sempre apoiadas ao lado do peito.

Duas pessoas são reservadas para começarem a brincadeira sendo o/a pegador/a e o/a fugitivo/a. Ao início da brincadeira, o/a fugitivo/a deve correr do/a pegador/a e, para se salvar, precisa deitar-se em uma das extremidades das duplas espalhadas pelo ginásio. Quando isso acontece, o/a aluno/a que estava posicionado na extremidade contrária se torna o/a pegador/a, e o/a até então pegador/a, se torna

o/a novo/a fugitivo/a da rodada. Se o/a pegador/a encostar no/a fugitivo/a, eles/as trocam de posição.

Durante a brincadeira, o/a professor/a pode sugerir diferentes formas de deslocamento (correndo, saltando num pé só, chassé lateral, entre outros). A posição dos/as alunos/as nas duplas também pode mudar de acordo com a criatividade e objetivos do/a professor/a com a aula.

e) Morto-vivo com saltos

A brincadeira funciona como um “morto-vivo” comum, mas ao invés de se abaixar ou ficar em pé, com o comando “morto”, os/as alunos/as devem fazer uma posição de agachamento (“cadeirinha”) e com o comando “vivo” devem realizar um salto estendido, seguido de aterrissagem com os pés. Outras posições e saltos podem ser incluídos na brincadeira.

4.2 Circuitos

Os circuitos diminuem a quantidade de filas, o que é essencial para que as aulas sejam bem aproveitadas pelos/as alunos/as. Além disso, em atividades organizadas como circuito, os/as professores/as podem realizar ajudas manuais em estações específicas, ao mesmo tempo em que os/as alunos/as se mantêm ativos/as durante um maior tempo de aula, realizando movimentos mais seguros ou de grande domínio.

Os circuitos podem ser utilizados em círculo (dando a volta ao redor da quadra ou do tatame, por exemplo), ou em zigzag, de acordo com a criatividade do/a professor/a ou treinador/a. Os circuitos também podem ser feitos em duplas, sendo assim, dois/duas ginastas por vez estarão realizando a mesma atividade. Se o número de alunos/as for alto, isso trará mais dinamicidade à aula.

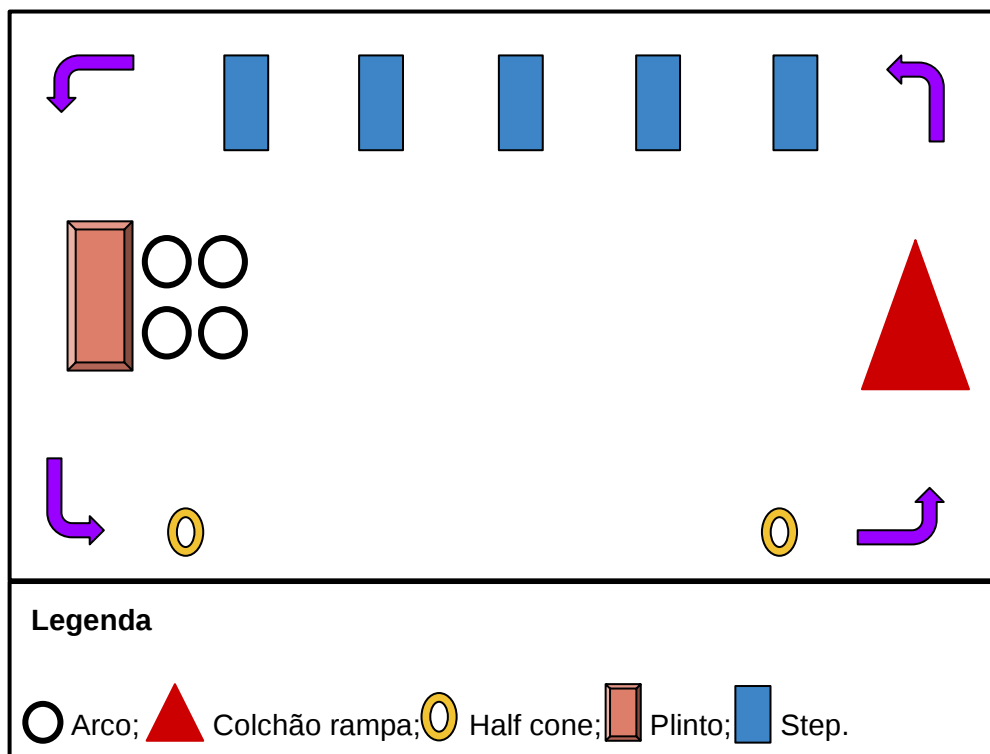
a) Circuito em círculo

Os circuitos em círculo são uma boa estratégia para se trabalhar mais de um PBM por vez, além de diminuir a quantidade de filas.

Exemplos de circuitos em círculo

Segue abaixo um exemplo de circuito em círculo para trabalhar os PBM aterrissagem (sobre os pés), deslocamentos e rotações (estrela e rolamento para frente).

Figura 41 - Exemplo de circuito em círculo



Fonte: Própria autora.

Descrição das atividades ilustradas na Figura 41:

1. Realizar um rolamento para frente no colchão rampa;
2. Saltar sobre o step, sempre finalizando o salto em posição de “cadeirinha” (articulações flexionadas e braços à frente do corpo). Aqui o foco está na aterrissagem, não no salto em si.
3. Realizar uma estrela com apoio das mãos sobre o plinto. Para finalizar a estrela, um pé deve ficar no arco mais próximo do plinto e o outro no arco mais afastado, numa posição de passo fundo/afundo.
4. Para retornar à estação de rolamento, pode-se trabalhar diferentes deslocamentos, alguns exemplos são o chassé (de frente ou de lado), o

skipping e o salto em distância. Para demarcar o local do deslocamento, pode-se utilizar half cones.

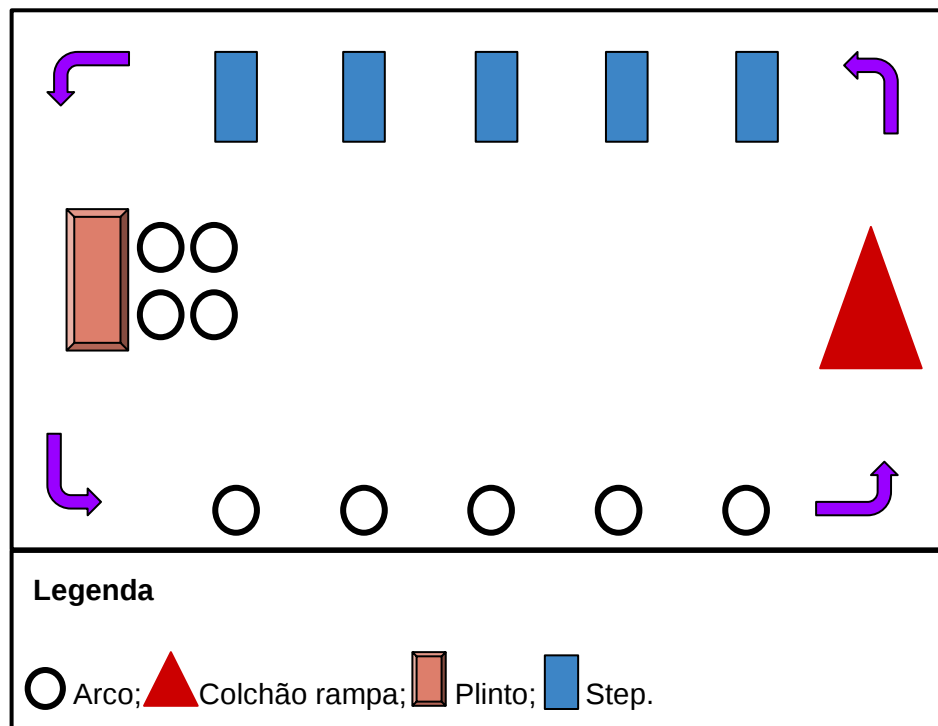
O/a professor/a pode escolher uma das estações do circuito para auxiliar os/as alunos/as. Essa atividade deve ser a principal da aula, de acordo com o objetivo do/a professor/a. No caso do exemplo, poderia ser a atividade da estrela e/ou do rolamento.

A depender do objetivo do/a professor/a com a aula e do número de alunos/as, pode-se aumentar ou diminuir o tempo de deslocamento de uma estação principal a outra. Para controlar esse tempo, algumas estratégias podem ser utilizadas. Por exemplo, se o número de ginastas for pequeno, todos/as podem iniciar o circuito na mesma estação. Porém, para evitar ou diminuir o tempo de espera em filas, principalmente em turmas maiores, é indicado que cada aluno/a ou grupo de alunos/as inicie em uma estação do circuito.

Destaca-se também que, durante o circuito em círculo, o/a professor/a deve colocar-se de forma a estar o tempo todo olhando para o centro do círculo, podendo assim visualizar todos/as os/as ginastas a todo tempo.

Segue abaixo um exemplo com a mesma estrutura do circuito indicado na Figura 41, mas cujo tempo de deslocamento para as estações principais seria mais lento:

Figura 42 - Variação de circuito em círculo



Fonte: Própria autora.

Descrição das atividades ilustradas na Figura 42:

1. Realizar um rolamento para frente no colchão rampa;
2. Subir no step e saltar de acordo com o salto indicado pelo/a professor/a ou escolhido pelo/a aluno/a, sempre finalizando na “cadeirinha”. Agora o foco não está somente na aterrissagem, mas também na execução do salto.
3. Realizar uma estrela com apoio das mãos sobre o plinto. Para finalizar a estrela, um pé deve ficar no arco mais próximo do plinto e o outro no arco mais afastado, numa posição de passo fundo/afundo.
4. Para retornar à estação de rolamento, haverá alguns arcos e o objetivo agora é que os/as alunos/as façam um salto dentro de cada arco. Os saltos podem ser trocados por equilíbrios (como avião ou parada de mãos), giros (como pivot passé ou chané) ou apoios (como ponte ou prancha), por exemplo.

b) Circuito em zigzag

Assim como os circuitos em círculo, os circuitos em zigzag também são uma boa estratégia para se trabalhar mais de um PBM por vez, além de diminuir a

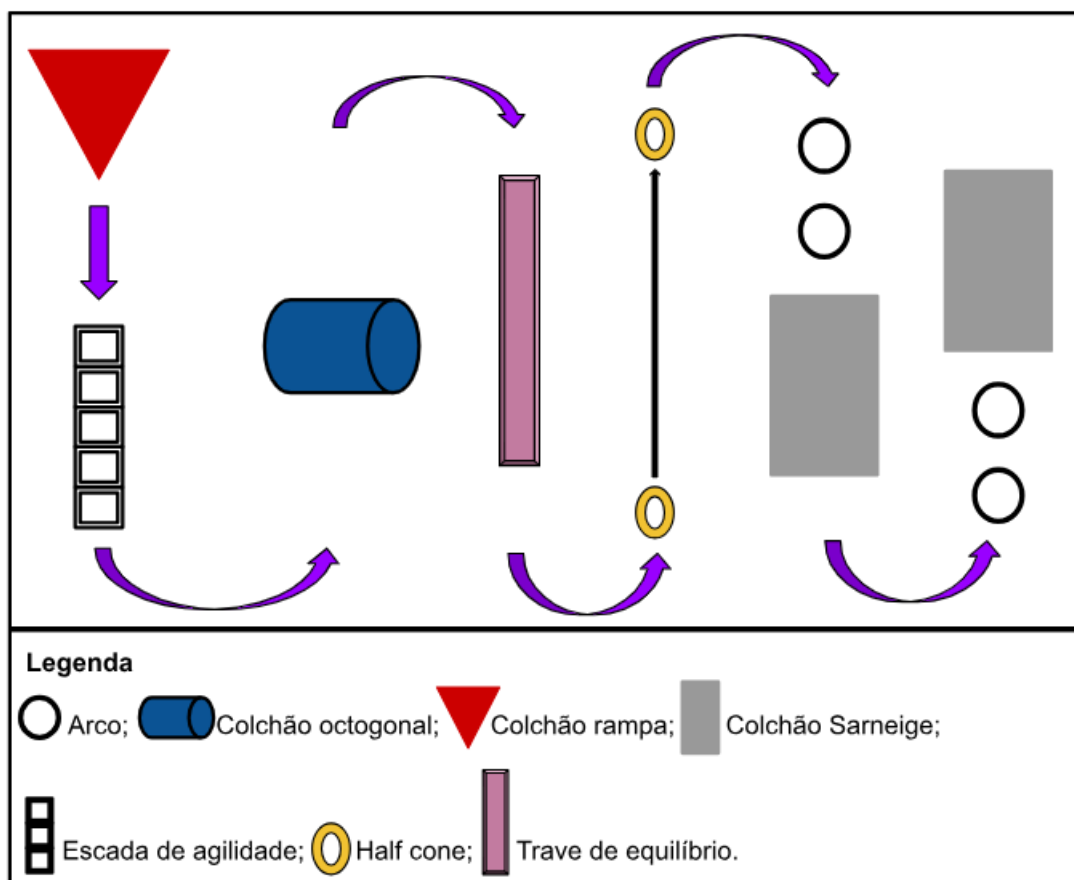
quantidade de filas em turmas grandes. Nesse caso também é possível aumentar ou diminuir o tempo de deslocamento de uma estação principal a outra.

A vantagem do circuito em zigzag é que mais estações/atividades podem ser incluídas dentro do circuito e o espaço pode ser mais bem aproveitado, especialmente quando este é pequeno.

Exemplo de circuito em zigzag

Segue abaixo um exemplo de circuito em zigzag para trabalhar os PBM rotações (rolamento, reversão e estrela), equilíbrios e deslocamentos:

Figura 43 - Exemplo de circuito em zigzag



Fonte: Própria autora.

Descrição das atividades ilustradas na Figura 43:

1. Realizar um rolamento para frente no colchão rampa;

2. Passar pela escada de agilidade deslocando-se com as mãos entre cada espaço e puxando os pés ao lado das mãos (“sapinho”);
3. Fazer reversão para frente ou para trás com apoio no colchão octogonal;
4. Atravessar a trave de equilíbrio deslocando-se com os pés na meia-ponta (variações: caminhar de costas, de lado, marcando o passê, etc.). A trave de equilíbrio pode ser substituída por uma corda, por exemplo;
5. Deslocar-se de um half cone ao outro fazendo salto em distância. Pode-se finalizar o salto em distância num pé só, como forma de educativo para o sobrepasso.
6. Chamada/sobrepasso finalizando com um pé em cada arco e realizando uma estrela em seguida;
7. Repetir o exercício anterior com a outra perna (variação: repetir o exercício com a mesma perna, tentando não fazer pausa entre a chamada e a estrela).

O/a professor/a pode escolher uma das estações do circuito para auxiliar os/as alunos/as. Essa atividade deve ser a principal da aula, de acordo com o objetivo do/a professor/a. No caso do exemplo, poderia ser a atividade da reversão e/ou da estrela precedida de chamada.

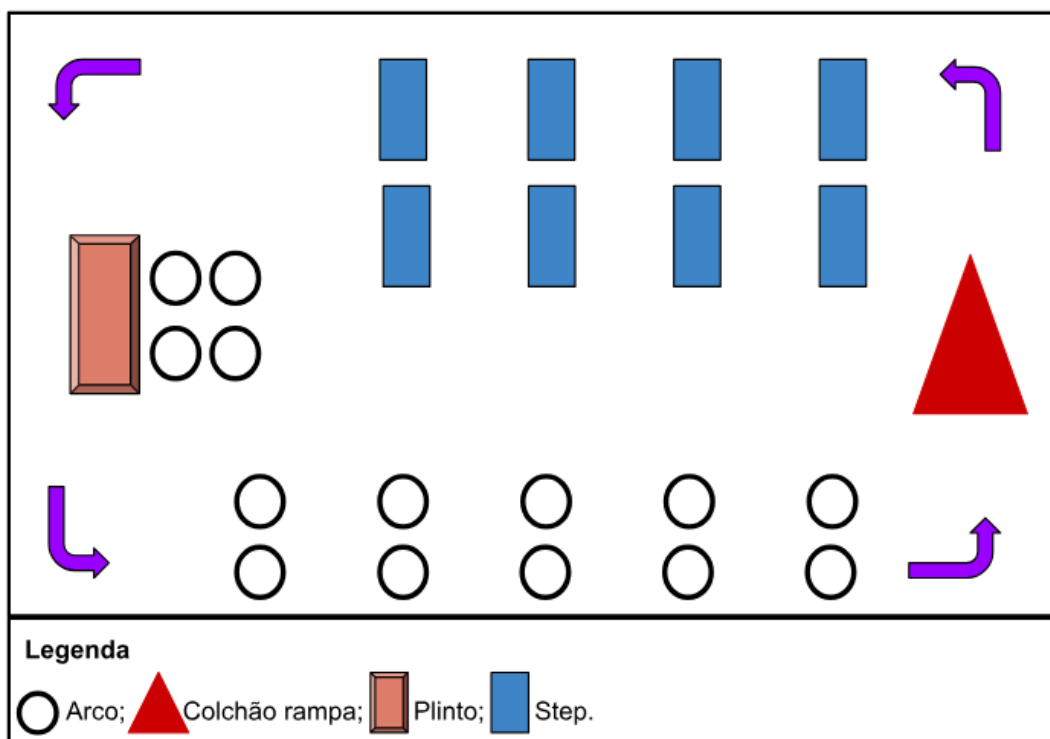
c) Circuitos em duplas

Os circuitos em duplas podem seguir a mesma estrutura do circuito em círculo ou do circuito em zigzag. O diferencial dessa estratégia é que dois/duas ginastas por vez estarão realizando a mesma atividade, podendo realizar a ajuda manual dos/as colegas ou mesmo visualizando a outra pessoa realizar a atividade e assim percebendo possibilidades de movimentação para sua melhor execução.

Exemplo de circuito em duplas

Para exemplificar o circuito em duplas, segue abaixo uma adaptação do circuito em círculo indicado na Figura 44.

Figura 44 – Circuito em duplas



Fonte: Própria autora.

Descrição das atividades ilustradas na Figura 44:

1. Uma pessoa da dupla inicia fazendo um rolamento para frente no colchão rampa. O/a outro/a integrante da dupla fica em frente ao/à seu/sua colega para ajudá-lo/a a se levantar sem colocar as mãos no chão. Quando ambos/as realizarem as duas atividades, passam para a próxima estação;
2. Subir no step e saltar de acordo com o salto indicado pelo/a professor/a ou escolhido pelos/as alunos/as, sempre finalizando na “cadeirinha”. O foco está na aterrissagem e na execução do salto.
3. Uma pessoa da dupla por vez realiza uma estrela com apoio das mãos sobre o plinto. Para finalizar a estrela, um pé deve ficar no arco mais próximo do plinto e o outro no arco mais afastado, numa posição de passo fundo/afundo. O/a colega pode dar feedbacks à sua dupla (como subir mais o quadril; estender os joelhos, fazer ponta de pé);
4. Para retornar à estação de rolamento, haverá duas fileiras de arcos e o objetivo agora é que os/as alunos/as façam um equilíbrio dentro de cada arco. A dupla pode fazer frente a frente ou lado a lado, dando apoio nas mãos um/uma ao/à outro/a.

4.3 Estações

Trabalhar em estações traz a vantagem de se ter várias pessoas fazendo o mesmo exercício ao mesmo tempo e, na maior parte das vezes, sem a necessidade de aguardar em filas. A troca dos grupos pelas estações pode ser definida por tempo ou por repetição.

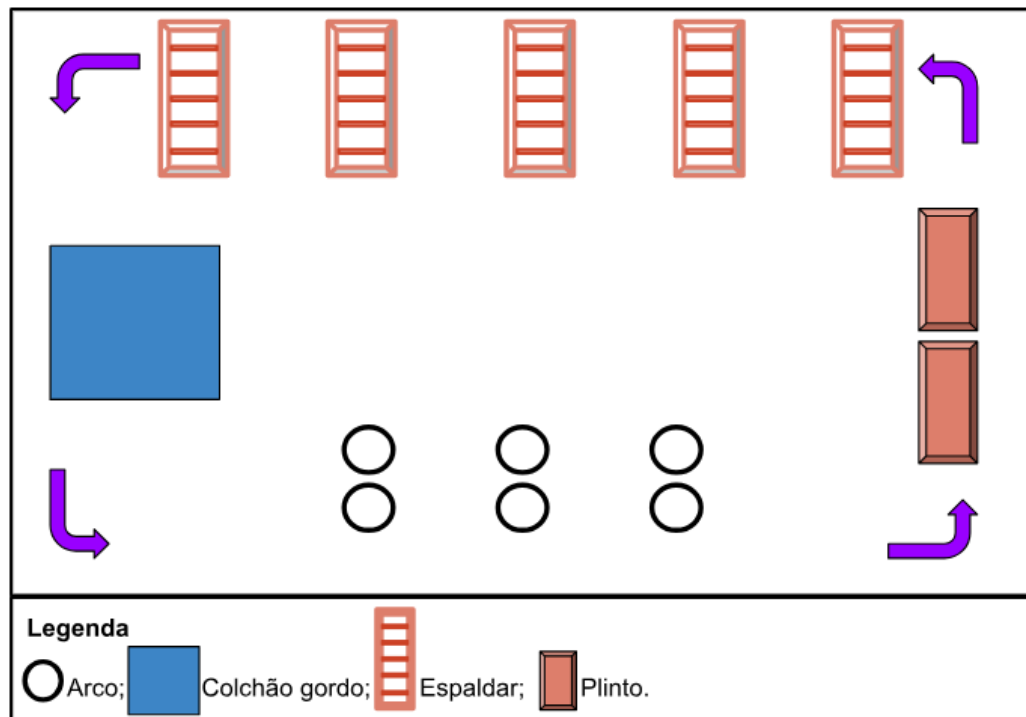
a) Por tempo

O tempo utilizado nas estações pode ser definido pelo/a professor/a de acordo com a quantidade de pessoas por estação, do exercício realizado, do tempo de descanso e de troca desejados. Após todos os grupos terem passado por todas as estações, pode-se ou não ter um tempo de descanso e uma ou mais rodadas de rotações pelas estações.

Exemplo de estação por tempo

Segue abaixo um exemplo de estação por tempo, com exercícios dinâmicos, para trabalhar condicionamento físico unido aos PBM (suspensão, saltos, apoio e equilíbrio):

Figura 45 - Estação definida por tempo



Fonte: Própria autora.

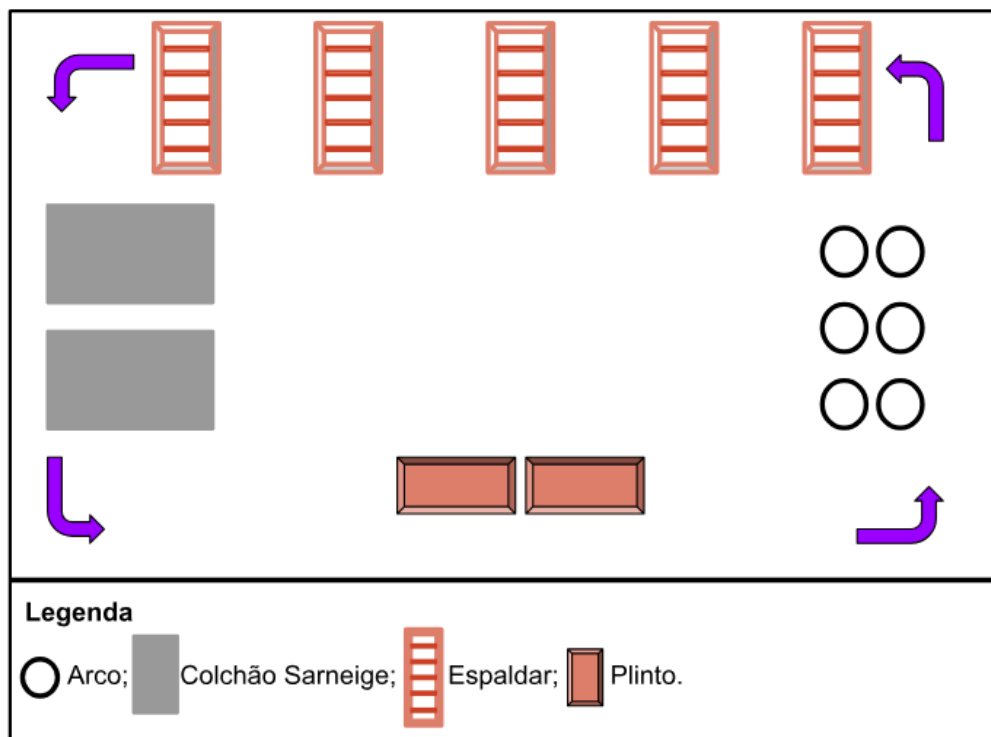
Descrição das atividades ilustradas na Figura 45:

1. De costas para o espaldar, o/a aluno/a deve segurar em uma das barras do aparelho a uma altura que seus pés fiquem fora do chão. A partir dessa posição de suspensão, o objetivo é trazer as pernas grupadas o mais alto e próximo possível de seu corpo, num movimento de abdominal. O abdominal também pode ser feito na posição carpada ou afastada;
2. Na estação seguinte, a ideia é que os/as alunos/as realizem saltos grupados no colchão gordo. O desafio é saltar sem fazer pausas (“canguru”).
3. Em seguida, cada ginasta ficará numa posição de prancha em frente a um arco. Mantendo o corpo na posição de prancha, o desafio é colocar e tirar as mãos de dentro do arco, por exemplo: mão direita dentro, mão esquerda dentro, mão direita fora, mão esquerda fora;
4. Na última estação, os/as alunos/as devem saltar do chão para o plinto. Pode-se regular a quantidade de caixas de plinto de acordo com o tamanho e a capacidade pliométrica do/a aluno/a.

Os exercícios em estações definidas por tempo podem ser dinâmicos, como no exemplo acima, ou estáticos.

Exemplo de estação por tempo com exercícios estáticos para trabalhar condicionamento físico unido aos PBM (suspensão, apoio e equilíbrio):

Figura 46 - Variação de estação definida por tempo



Fonte: Própria autora.

Descrição das atividades ilustradas na Figura 46:

1. De costas para o espaldar, o/a aluno/a deve segurar em uma das barras do aparelho a uma altura que seus pés fiquem fora do chão. A partir dessa posição de suspensão, o objetivo é trazer as pernas grupadas o mais alto e próximo possível de seu corpo e sustentar a posição pelo tempo determinado em cada estação. O exercício também pode ser feito na posição carpada ou afastada;
2. Na estação seguinte, a ideia é que os/as ginastas se reúnam em duplas e, de costas, apoiem-se um no outro numa posição de agachamento. O exercício também pode ser feito com apoio na parede ou sem apoio.
3. Em seguida, o objetivo é que os/as alunos/as fiquem na posição de esquadro com apoio das mãos sobre o plinto. Dica de variação: prancha com apoio dos pés no plinto ou parada de mãos com apoio dos pés na parede;

4. Na última estação, os/as alunos/as devem realizar um equilíbrio como o Y ou o avião, variando de acordo com os objetivos e criatividade do/a professor/a. Ao sinal do/a professor/a eles devem trocar a perna de base. Pode-se trabalhar em duplas para que um/a colega dê apoio ao/à outro/a.

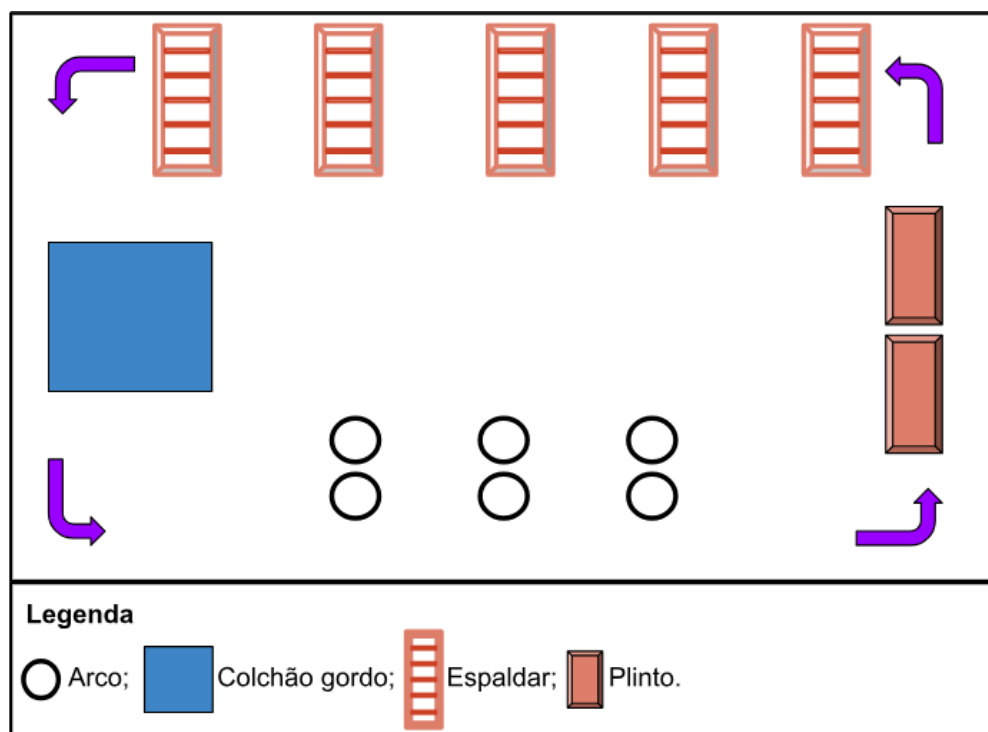
Os exercícios também podem ser mistos, dessa forma algumas estações serão de exercícios dinâmicos e outras de exercícios estáticos.

b) Por repetição

Quando a troca de estação é definida pelo número de repetições, os/as ginastas podem deslocar-se em grupo ou individualmente. No segundo caso, inicia-se da mesma forma, com grupos de alunos/as em cada estação, mas cada aluno/a muda de estação no seu tempo, após terminar suas repetições.

Exemplo de estações por repetição para trabalhar condicionamento físico unido aos PBM (suspensão, saltos, apoio e equilíbrio):

Figura 47 - Estações por repetição



Fonte: Própria autora.

Descrição das atividades ilustradas na Figura 47:

1. De costas para o espaldar, o/a aluno/a deve segurar em uma das barras do aparelho a uma altura que seus pés fiquem fora do chão. A partir dessa posição de suspensão, o objetivo é trazer as pernas grupadas o mais alto e próximo possível de seu corpo, num movimento de abdominal, 8 vezes. O abdominal também pode ser feito na posição carpada ou afastada;
2. Na estação seguinte, a ideia é que os/as ginastas realizem 8 saltos grupados no colchão gordo. O desafio é saltar sem fazer pausas (“canguru”).
3. Em seguida, cada aluno/a ficará numa posição de prancha em frente a um arco. Mantendo o corpo na posição de prancha, o desafio é colocar e tirar as mãos de dentro do arco 8 vezes. Conta-se uma repetição quando o/a ginasta colocou e tirou as duas mãos de dentro do arco (ou seja, a sequência de mão direita dentro do arco, mão esquerda dentro do arco, mão direita fora do arco, mão esquerda fora do arco conta como uma repetição);
4. Na última estação, os/as alunos/as devem saltar do chão para o plinto 8 vezes. Pode-se regular a quantidade de caixas de plinto de acordo com o tamanho e a capacidade pliométrica do/a aluno/a.

O/a professor/a pode definir que cada ginasta repita essa sequência três vezes, por exemplo, sendo que o/a aluno/a pode ter um pequeno tempo de descanso entre cada estação e entre cada rodada.

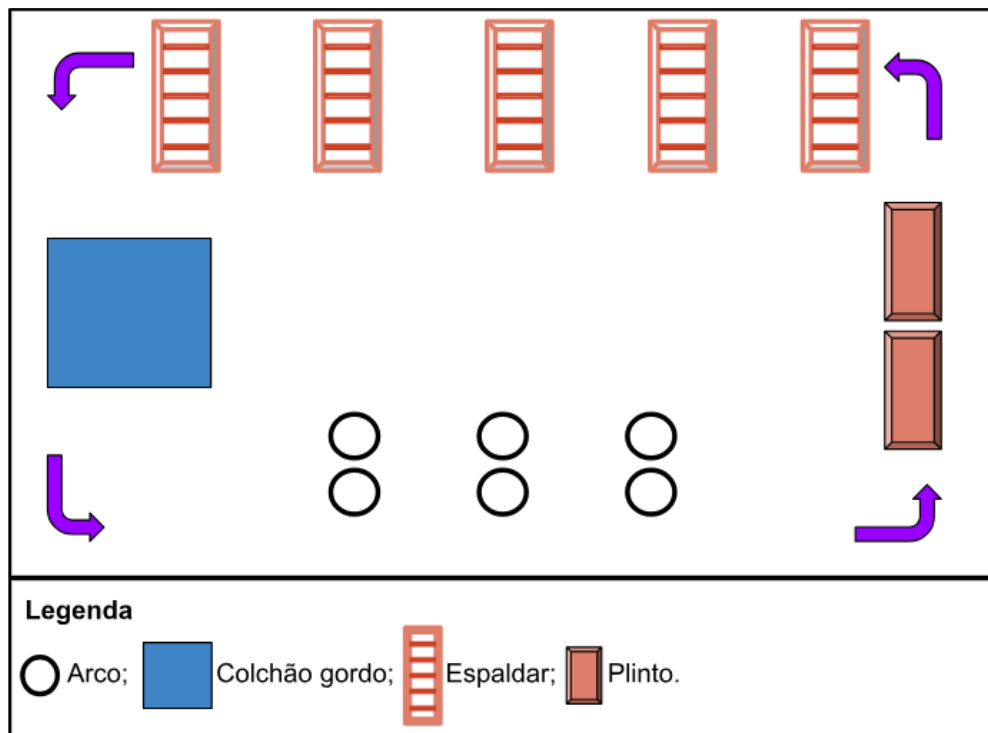
A vantagem de se trabalhar em estações por repetição individualmente é que cada aluno/a pode controlar sua própria carga. Essa estratégia pode funcionar muito bem em turmas heterogêneas.

c) Por repetição e por tempo

Uma terceira forma de se trabalhar com estações é unindo as duas estratégias anteriores. Nesse caso, o/a professor/a define uma meta de repetições que os/as alunos/as devem realizar dentro de um determinado tempo.

Exemplo de estações por repetição para trabalhar condicionamento físico unido aos Padrões Básicos de Movimento (suspensão, saltos, apoio e equilíbrio):

Figura 48 - Estações por repetição e por tempo



Fonte: Própria autora.

Descrição das atividades ilustradas na Figura 48:

Os/as alunos/as devem realizar dez repetições de cada exercício descrito abaixo. O/a professor/a marcará no relógio um minuto para cada troca de estação. Sendo assim, se o/a aluno/a terminar suas dez repetições antes do minuto acabar, esse tempo será utilizado para descanso até que ocorra a troca de estações:

1. De costas para o espaldar, o/a aluno/a deve segurar em uma das barras do aparelho a uma altura que seus pés fiquem fora do chão. A partir dessa posição de suspensão, o objetivo é trazer as pernas grupadas o mais alto e próximo possível de seu corpo, num movimento de abdominal. O abdominal também pode ser feito na posição carpada ou afastada;
5. Na estação seguinte, a ideia é que os/as alunos/as realizem saltos grupados no colchão gordo. O desafio é saltar sem fazer pausas (“canguru”).

6. Em seguida, cada ginasta ficará numa posição de prancha em frente a um arco. Mantendo o corpo na posição de prancha, o desafio é colocar e tirar as mãos de dentro do arco. Conta-se uma repetição quando o/a aluno/a colocou e tirou as duas mãos de dentro do arco (ou seja, a sequência de mão direita dentro do arco, mão esquerda dentro do arco, mão direita fora do arco, mão esquerda fora do arco conta como uma repetição);
7. Na última estação, os/as alunos/as devem saltar do chão para o plinto. Pode-se regular a quantidade de caixas de plinto de acordo com o tamanho e a capacidade pliométrica do/a aluno/a.

O tempo disponível em cada estação e o número de repetições de cada exercício pode ser manipulado de acordo com a carga desejada pelo/a professor/a e de acordo com o nível da turma.

Exemplo de variação de estações por tempo e por repetição

Os/as alunos/as devem realizar três vezes a sequência descrita na Figura 48. Eles terão um tempo total de vinte minutos para realizar toda a sequência, podendo haver descanso ou não entre as repetições e as rodadas de acordo com a individualidade de cada um/uma.

4.4 Em roda

A grande vantagem de se trabalhar em roda é que todos/as conseguem se enxergar mutuamente, além de quebrar a dinâmica muito utilizada de que o/a professor/a fica sempre posicionado à frente dos/as alunos/as. Essa estratégia pode ser utilizada, por exemplo, para o momento do alongamento nas aulas de Ginástica. Atividades de condicionamento físico também podem ser trabalhadas em roda, de forma lúdica.

Seguem abaixo alguns exemplos de atividades que podem ser realizadas em roda.

a) Passa a bola

Essa é uma atividade que pode ser utilizada como preparação física. O objetivo é que os/as alunos/as se posicionem em roda, um/a ao lado do/a outro/a.

Em posição de agachamento estático, uma pessoa deve começar com a bola e o objetivo é passar essa bola para o lado até que chegue de volta à posição inicial. Como estratégia de motivação, o/a professor/a pode desafiar os/as ginastas a passarem a bola por todos em quinze segundos, por exemplo. Outra variação é que ao final dos quinze segundos, a pessoa que estiver com a bola na mão cumpre um desafio (como 10 polichinelos ou a sequência “agacha e salta” ou burpee). Pode-se, também, dividir a turma em dois grupos com o mesmo número de integrantes e o primeiro grupo a fazer o circuito completo da bola escolhe um desafio para o grupo oposto cumprir. A posição dos/as alunos/as durante a atividade também pode variar. Um exemplo é fazer a atividade em posição de prancha ou em posição de “barquinho” (sentados/as com apoio das mãos atrás do corpo e o quadril flexionado). Nesse caso, a bola deve ser equilibrada nas pernas para ser passada para o/a colega do lado.

b) *Pif-paf*

Todos/as devem estar em pé na roda. Uma pessoa começa lançando uma bola para outra. As duas pessoas posicionadas ao lado de quem recebeu a bola devem tocar as mãos no chão e saltar. Enquanto isso, a bola já deve estar sendo lançada novamente para outra pessoa. Ao decorrer da atividade, os desafios podem variar. Por exemplo, trocar o tocar as mãos no chão e saltar por burpee e assim por diante. Além disso, pode-se aumentar a quantidade de bolas na atividade.

c) *Cabos de vassoura e paradas de mãos*

Reunidos/as em pequenos grupos, os/as alunos/as devem formar uma roda virados/as para fora. Todos/as devem estar segurando um cabo de vassoura ou um bastão e, ao sinal do/a professor/a, devem se deslocar para a direita com o objetivo de segurar o cabo de vassoura que estava com o/a ginasta do lado. O objetivo é que nenhum cabo de vassoura caia no chão. Uma variação é que quem deixa o cabo de vassoura cair sai da roda até que a atividade recomece.

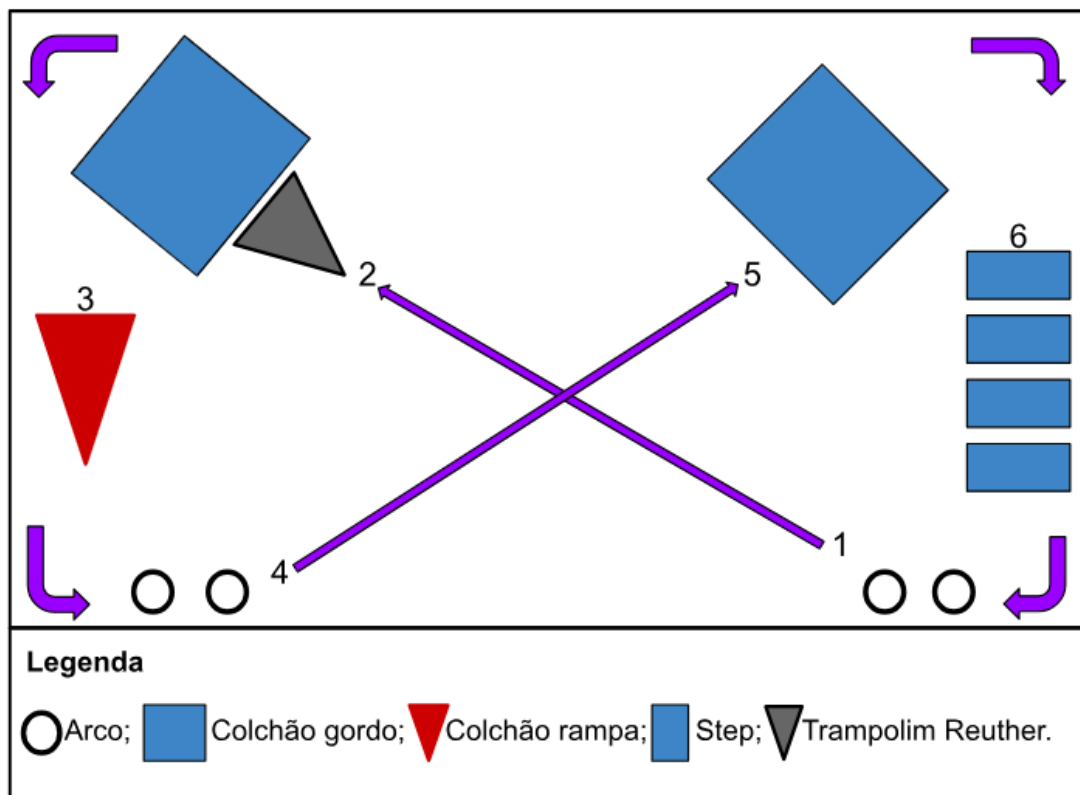
Depois disso, os cabos de vassoura serão trocados por paradas de mãos. Sendo assim, quem está na parada de mãos deve equilibrar-se no tempo de troca dos/as colegas e quem está dentro da roda deve se deslocar o mais rápido possível com o objetivo de segurar quem está fazendo a parada de mãos.

4.5 Diagonal

Trabalhar diagonais traz uma dinamicidade às aulas. As diagonais podem ser utilizadas para se trabalhar deslocamentos, saltos, rotações, entre outros PBM de acordo com a criatividade do/a professor/a e do espaço disponível.

Exemplo de atividade em diagonal para se trabalhar acrobacias (mergulho precedido de deslocamento) e saltos no trampolim Reuther:

Figura 49 - Atividade em diagonais



Fonte: Própria autora.

Descrição das atividades ilustradas na Figura 49:

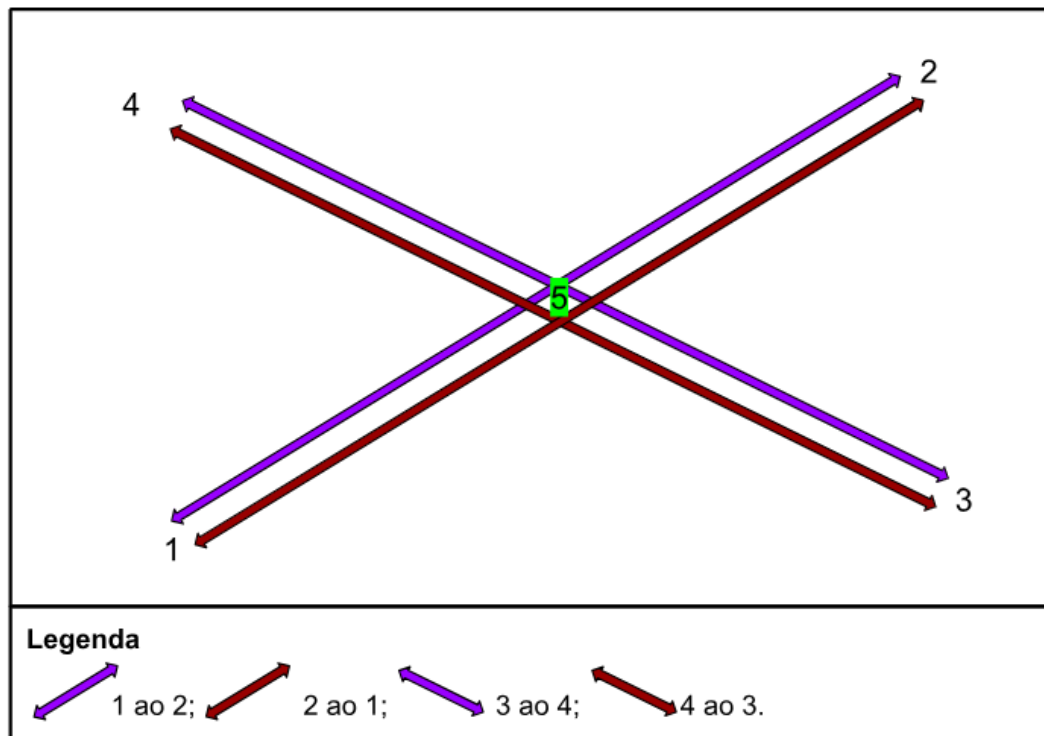
Nessa atividade de diagonal, um grupo de ginastas começa no ponto 1, outro grupo no ponto 3, outro no ponto 4 e outro no ponto 6. Todos/as iniciam a atividade ao mesmo tempo, mas com uma pequena diferença dos/as alunos/as dos pontos 1 e 4, para não correrem o risco de se chocar, pois suas diagonais cruzam entre si.

1. Os/as alunos/as devem se deslocar na diagonal do ponto 1 para o ponto 2 com uma corrida, seguida de chamada para entrada no trampolim e salto para o colchão gordo, finalizando sempre na “cadeirinha”;
2. Após saltar, o objetivo é que o/a aluno/a se desloque para o ponto 3 e realize um rolamento (com mergulho ou sem) no colchão rampa. Depois do rolamento, o/a aluno/a se desloca ao ponto 4;
3. Outro deslocamento em diagonal deve acontecer do ponto 4 ao ponto 5. O objetivo é que se faça uma corrida e um rolamento com mergulho no colchão gordo;

4. Saindo do ponto 5, os/as ginastas devem deslocar-se ao ponto 6 e saltar os steps com salto grupado, retornando, por fim, ao ponto 1.

Exemplo de atividade em diagonais para se trabalhar acrobacias

Figura 50 - Variação de atividade em diagonais



Fonte: Própria autora.

O objetivo da atividade ilustrada acima é que a turma seja dividida em 4 grupos. Cada grupo iniciará em uma ponta do tatame/tablado. Uma pessoa por vez se deslocará na diagonal para a realização de uma acrobacia. A ideia é que essas passagens sejam rápidas, então é necessário tomar cuidado para que não haja colisões. Pode haver muitas variações nas atividades de diagonal, de acordo com a criatividade do/a professor/a e dos/as alunos/as.

Descrição das atividades ilustradas na Figura 50:

1. Uma pessoa do ponto 1 faz uma acrobacia seguindo do ponto 1 ao 2, ao mesmo tempo que uma pessoa do ponto 2 faz uma acrobacia seguindo do ponto 2 ao ponto 1. É necessário definir qual das pontas passará mais pela frente ou mais por trás do/a colega, para evitar colisões;

2. Quando as pessoas dos pontos 1 e 2 já estiverem à frente do ponto 5, as pessoas dos pontos 3 e 4 já podem fazer suas passagens.

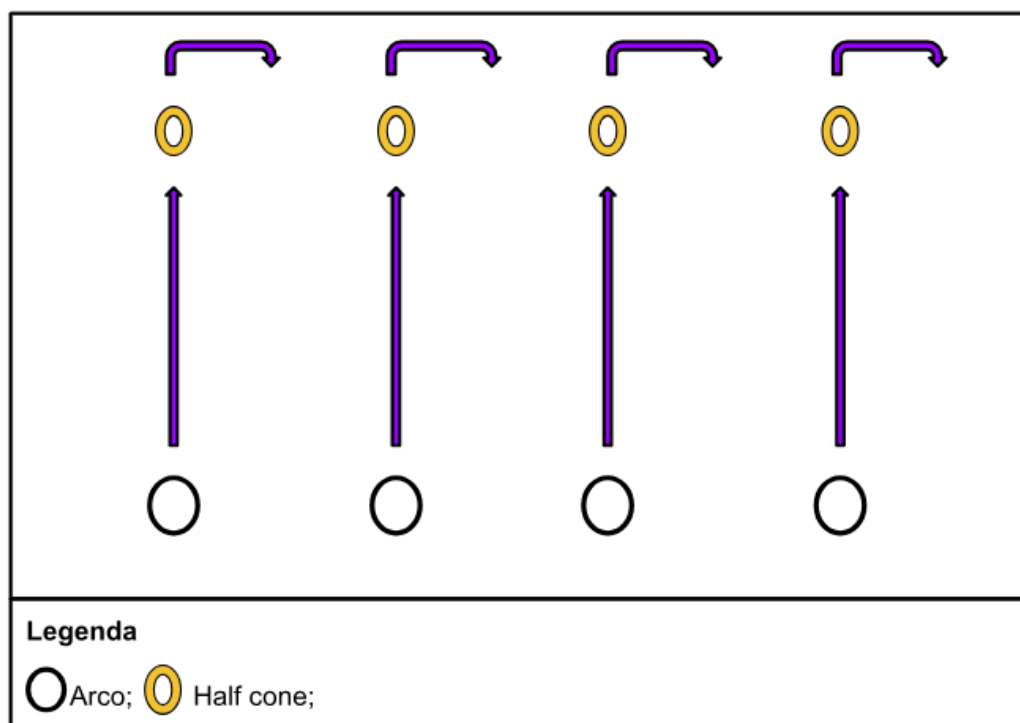
4.6 Colunas

Quando se trabalha em colunas, é importante que as atividades realizadas sejam mais rápidas, para que os/as ginastas não fiquem por muito tempo esperando sua vez de iniciar a atividade, especialmente quando as atividades em colunas seguirem a dinâmica de “vai e volta”. Pode-se ajustar o número de colunas de acordo com a quantidade de integrantes na turma.

a) *Com volta pela lateral*

Exemplo de atividade em coluna para trabalhar deslocamentos e saltos

Figura 51 - Atividade em colunas retornando pela lateral



Fonte: Própria autora.

Descrição das atividades ilustradas na Figura 51:

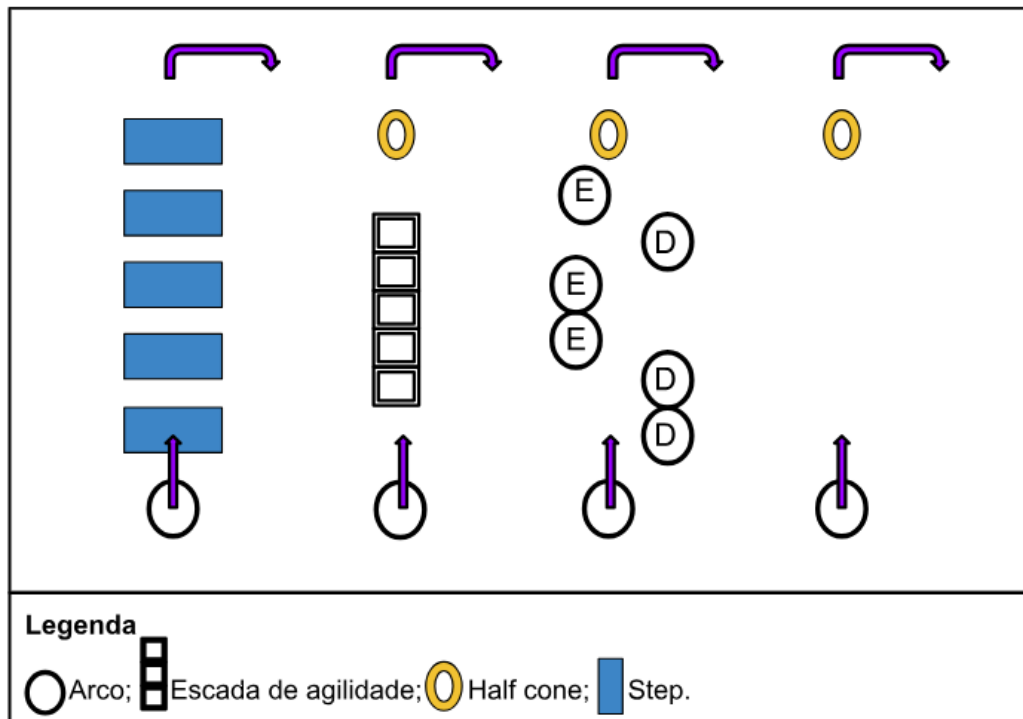
A ideia principal da estrutura representada na figura 51 é que os/as alunos/as se posicionem em colunas e, um por vez, faça a atividade proposta e retorne ao seu lugar pela lateral. Dessa forma, seu/sua colega poderá iniciar a atividade logo em seguida. Os exercícios podem variar de acordo com os objetivos e criatividade do/a professor/a, utilizando ou não materiais. Segue um exemplo para se trabalhar saltos e deslocamentos em colunas.

1. Deslocar-se do arco ao half cone realizando chassé de frente, voltar correndo pela lateral direita. O/a próximo/a ginasta da coluna pode sair quando seu/sua colega já estiver próximo do half cone;
2. Deslocar-se do arco ao half cone realizando saltos com abertura anteroposterior alternando as pernas. Retornar correndo pela lateral direita;
3. Deslocar-se do arco ao half cone realizando chamada (assemblé) seguida de salto estendido;
4. Deslocar-se do arco ao half cone realizando a sequência: chassé, passo, assemblé, salto estendido. Dica de variação: realizar a sequência chassé, passo, salto espacate.

Atividades também podem ser realizadas no momento do retorno pela lateral. Além disso, materiais podem ser utilizados para se trabalhar em colunas. No exemplo indicado na figura 51, todas as colunas realizam a mesma atividade ao mesmo tempo, mas os/as ginastas podem rotacionar para realizar diferentes atividades, principalmente quando se utilizam materiais.

Exemplo de atividade em coluna utilizando-se materiais

Figura 52 - Variação de atividade em colunas retornando pela lateral



Fonte: Própria autora.

Descrição das atividades ilustradas na Figura 52:

1. Deslocar-se realizando salto grupado sobre os steps. Voltar pela lateral direita realizando skipping;
2. Deslocar-se apoiando as mãos nos espaços da escada de agilidade e puxando os pés ao lado das mãos ("sapinho"). O "sapinho" pode evoluir para a parada de mãos. Retornar pela lateral direita caminhando na meia ponta e com os braços estendidos ao lado das orelhas;
3. Saltar num pé só de acordo com a disposição dos arcos. No caso da atividade ilustrada acima, a sequência seria pé direito, pé direito, pé esquerdo, pé esquerdo, pé direito, pé esquerdo. Retornar pela lateral direita realizando chassé de frente;
4. Deslocar-se do arco ao half cone realizando chamada/sobrepasso e estrela. Voltar pela lateral direita realizando salto em distância.

Assim como nas estações, quando se trabalha em colunas a realização das atividades pode ser definida pelo número de repetições (por exemplo, cada aluno realiza 2 vezes e, então, vai para a próxima atividade com seu grupo) ou por tempo

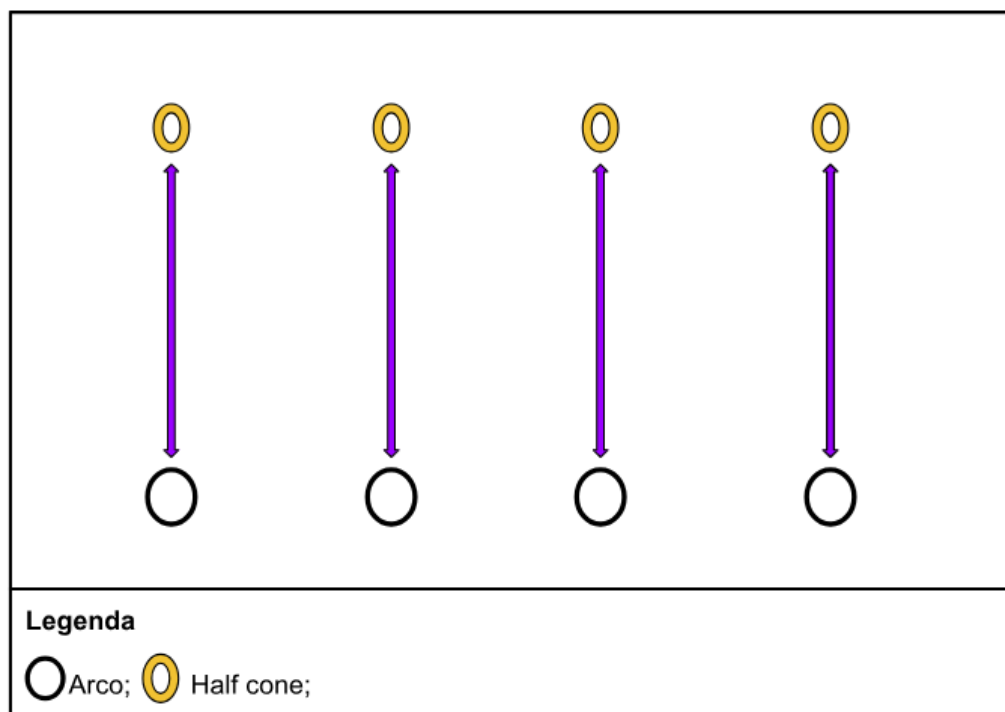
(por exemplo, o/a professor/a marca um minuto no relógio e então os grupos trocam de atividade).

b) Vai e volta

Estafetas de “vai e volta” são muito indicadas para a realização do aquecimento, pois devem ser dinâmicas, rápidas, para evitar que o tempo de espera na fila seja grande.

Exemplo de atividade em colunas com a dinâmica de “vai e volta” que poderia ser utilizado no momento do aquecimento

Figura 53 - Atividade em colunas com a dinâmica de “vai e volta”



Fonte: Própria autora.

Descrição das atividades ilustradas na Figura 53:

1. Deslocar-se do arco ao half cone correndo e retornar correndo de costas;
2. Deslocar-se do arco ao half cone saltando com um pé e retornar saltando com o outro;

3. Deslocar-se do arco ao half cone realizando chassé lateral. Retornar com o lado contrário;
4. Deslocar-se do arco ao half cone realizando salto em distância e retornar realizando skipping.

Segue abaixo uma variação com a mesma estrutura ilustrada na figura 53, mas cujas atividades poderiam ser trabalhadas na parte principal da aula:

1. Com uma bola entre os pés e entre as mãos, com os braços estendidos ao lado das orelhas, saltar do arco até o half cone e retornar, entregando as bolas para o próximo colega;
5. Deslocar-se do arco ao half cone realizando sobrepasso estrela e retornar realizando salto em distância;
6. Deslocar-se do arco ao half cone saltando com um pé e retornar saltando com o outro;
7. Deslocar-se do arco ao half cone realizando rolamento com mergulho e retornar realizando assemblé e salto estendido.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muitos/as profissionais de Educação Física sentem-se inseguros/as em trabalhar com a Ginástica por não terem conhecimentos técnicos sobre a modalidade ou por não saberem como aplicá-los na prática. Por outro lado, profissionais que já trabalham na área acabam, muitas das vezes, utilizando em suas aulas somente estratégias pedagógicas de caráter diretivo, pouco criativo e pouco lúdico, estratégias essas herdadas da origem militarista da Ginástica.

Sendo assim, faz-se necessária a elaboração de materiais que possibilitem e estimulem a reflexão dos/as profissionais da área quanto aos seus métodos de ensino, ou que possam ser utilizados como ponto de partida para os profissionais que estão iniciando na área ou desejam incluir a modalidade em suas aulas de Educação Física Escolar. É necessário lembrar que os movimentos precisam ser ensinados de forma separada anteriormente ao seu exercício nestas estratégias, a partir de exemplos visuais, explicações verbais e instruções cinestésicas, bem como com ajudas manuais.

Com este Trabalho de Conclusão de Curso, pôde-se demonstrar que é possível variar as formas de ensino dos PBM nas aulas de Ginástica, tendo em vista a quantidade de estratégias pedagógicas disponíveis para tal. As brincadeiras, os circuitos, as colunas, as diagonais, as atividades em roda e as estações são exemplos de estratégias pedagógicas que podem ser utilizadas para o ensino dos PBM nas aulas de Ginástica.

REFERÊNCIAS

ANTÔNIO, Marcos. **Rebeca Andrade fica longe do pódio nas barras assimétricas no mundial de Ginástica Artística**. Surto Olímpico, 2022. Fotografia. Disponível em: <https://www.surtoolimpico.com.br/2022/11/rebeca-andrade-fica-longe-do-podio-nas.html>. Acesso em: 25 set. 2023.

ARAÚJO, Carlos. Manual de ajudas em Ginástica. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2012.

ARAÚJO, Cleiton. **Eixos e termos de posição e direção**. Nerd Professor, 2023. Fotografia. Disponível em: <https://nerdprofessor.com.br/eixos-e-terminos-de-posicao-e-direcao/>. Acesso em: 24 set. 2023.

BALBINO, Hermes Ferreira. **Pedagogia do treinamento**: método, procedimentos pedagógicos e as múltiplas competências do técnico nos jogos desportivos coletivos. Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas-SP, 2005.

BENTO-SOARES, Daniela. **Padrões Básicos de Movimentos da Ginástica**. Campinas: Prática Pedagógica de Atividades Rítmicas e Expressivas, 2018.

COSTA, Andrize Ramires et al. A transformação didático-pedagógica da ginástica para as crianças pelo “brincar e se-movimentar”. **Motrivivência**, v. 32, n. 63, 2020.

DEUSEN, Amy Van. **Bridge Stretch in Gymnastics**. Live About, 2019. Fotografia. Disponível em: <https://www.liveabout.com/gymnastics-bridge-stretch-1715040>. Acesso em: 24 set. 2023.

ENTER CLUB DEPORTIVO. **Gimnasia Acrobática**. Enter Club Deportivo, 2023. Fotografia. Disponível em: <https://clubdeportivoenter.es/>. Acesso em: 24 set. 2023.

ESPORTE CERTO. **Saiba quais os movimentos mais difíceis da Ginástica Artística**. Esporte Certo, 2022. Fotografia. Disponível em: <https://esportecerto.com/movimentos-dificeis-ginastica-artistica/>. Acesso em: 25 set. 2023.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (FIG). **Foundations of Gymnastics**. Saskatoon: Ruschkin Publishing, 2010.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (FIG). **Frontral Split Jump to Push Up (Shushunova)**. FIG, 2020. Fotografia. Disponível em: https://www.fig-aerobic.com/C-376-FRONTAL-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP-SHUSHUNOVA_a880.html. Acesso em: 25 set. 2023.

GINÁSTICA EM FOCO. **Ginástica Artística**. Ginástica em Foco, 2016. Fotografia. Disponível em: <https://ginasticaemfoco.wordpress.com/ginastica-artistica/>. Acesso em: 24 set. 2023.

GENTILE, Gabriel. **Rebeca Andrade é campeã mundial no salto sobre a mesa e vice nas assimétricas**. Surto Olímpico, 2021. Fotografia. Disponível em:

<https://www.surtoolimpico.com.br/2021/10/rebeca-andrade-e-campea-mundial-no.html>. Acesso em: 24 set. 2023.

GENTILE, Gabriel. **Rebeca Andrade é ouro na Copa do Mundo de Ginástica Artística em Doha**. Surto Olímpico, 2020. Fotografia. Disponível em: <https://www.surtoolimpico.com.br/2021/06/rebeca-andrade-e-ouro-na-copa-do-mundo.html>. Acesso em: 26 set. 2023.

GLOBO. **Paris 2024**: classificação da ginástica de trampolim para as Olimpíadas. Globo, 2023. Fotografia. Disponível em: <https://ge.globo.com/olimpiadas/noticia/2023/03/13/paris-2024-classificacao-da-ginastica-de-trampolim-para-as-olimpiadas.ghtml>. Acesso em: 26 set. 2023.

GRUPO DIÁRIO DE COMUNICAÇÃO. **Rebeca Andrade leva ouro no salto e prata nas barras assimétricas na Alemanha**. Grupo Diário de Comunicação, 2018. Fotografia. Disponível em: <https://d24am.com/esportes/rebeca-andrade-leva-ouro-no-salto-e-prata-nas-barras-assimetricas-na-alemanha/>. Acesso em: 25 set. 2023.

GUIMARÃES, Júlia; GUERRA, Marcos. **Flávia Saraiva monta nova série de solo inspirada no Brasileirinho de olho em pódio nas Olimpíadas**. Globo, 2021. Fotografia. Disponível em: <https://ge.globo.com/ginastica-artistica/noticia/flavia-saraiva-monta-nova-serie-de-solo-inspirada-no-brasileirinho-de-olho-em-podio-nas-olimpiadas.ghtml>. Acesso em: 26 set. 2023.

GUTIERREZ, Gustavo Luis. PAES, Roberto Rodrigues; BALBINO, Hermes Ferreira. *Pedagogia do Esporte: contextos e perspectivas*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. **Conexões**, v. 3, n. 1, p. 112-114, 2005.

HUDSON, Mary. **Aerial In Gymnastics: Step by Step Guide, How to Improve Your Skill**. USGHOF, 2021. Fotografia. Disponível em: <https://usghof.org/aerial-in-gymnastics-step-by-step-guide-how-to-improve-your-skill/>. Acesso em: 25 set. 2023.

INFO, Rhythmic Gymnastics. **Dina and Arina Averina will represent Russia in European Championchips Guadalajara 2018**. Rhythmic Gymnastics Info, 2018. Fotografia. Disponível em: <https://rhythmic-gymnastics.info/tag/arina-averina/page/2/>. Acesso em: 25 set. 2023.

ITABIRA. **Ginástica de Trampolim abre inscrições e aulas serão em sede reformada**. Itabira, 2023. Fotografia. Disponível em: <https://www.itabira.mg.gov.br/detalhe-da-materia/info/ginastica-de-trampolim-abreinscricao-e-aulas-serao-em-sede-reformada/275916>. Acesso em: 24 set. 2023.

IVESON, Ali. **Averina twins assert early dominance at Moscow Grand Prix**. Inside the Games, 2022. Fotografia. Disponível em: <https://www.insidethegames.biz/articles/1119484/moscow-grand-prix>. Acesso em: 25 set. 2023.

LARROSA, Jorge. *O Ensaio e a Escrita Acadêmica*. **Educação e Realidade**, v. 28, n. 2, p. 101-115, 2003.

LAVILLE, Christian; DIONNE, Jean. **A Construção do saber:** manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas. Porto Alegre: Artmed; Belo Horizonte: Editora UFMG, 1999.

LEONARDI, Thiago José et al. Referenciais da pedagogia do esporte e as dimensões dos conteúdos: interfaces teóricas e aplicadas. **Pensar a prática**, vol. 24, n. 1, p. 1-22, 2021.

LISBOA, Vinícius. **Ginástica masculina comemora crescimento e torce para investimentos continuarem:** Zanetti garantiu a prata nas argolas, Diego Hipólito e Arthur Nory. Agência Brasil, 2016. Fotografia. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/rio-2016/noticia/2016-08/ginastica-masculina-comemora-crescimento-e-torce-para-investimentos>. Acesso em: 24 set. 2023.

MACHADO, Gisele Viola; GALATTI, Larissa Rafaela; PAES, Roberto Rodrigues. Pedagogia do esporte e o referencial histórico-cultural: interlocução entre teoria e prática. **Pensar a prática**, v. 17, n. 2, p. 414-430, 2014.

MARCASSA, Luciana. **Metodologia do ensino de ginástica: novos olhares, novas perspectivas.** Pensar a Prática, v. 7, n. 2, p. 171-186, 2004.

NOBRE, Juliana Nogueira Pontes et al. Elementos gímnicos presentes nas brincadeiras no parque de uma instituição escolar infantil: uma abordagem com foco nos padrões básicos de movimento. **Motrivivência**, v. 33, n. 64, p. 1-20, 2021.

NUNOMURA, Myrian. **Ginástica Artística.** 1. Ed. São Paulo: Odysseus, 2008.

NUNOMURA, Myrian. **Fundamentos das Ginásticas.** 2ª. Ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2016.

NUNOMURA, Myrian; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. **Fundamentos das Ginásticas.** 1ª. Ed. Jundiaí: Fontoura, 2009.

OTTONI, Daniel. **Ginástica de trampolim:** atleta do Minas com chance única de treinos com dupla. O Tempo, 2023. Fotografia. Disponível em: <https://www.otempo.com.br/super-noticia/superfc/ginastica-de-trampolim-atleta-do-minas-com-chance-unica-de-treinos-com-dupla-1.2411811>. Acesso em: 24 set. 2023.

PAOLIELLO, Elizabeth. A Ginástica Geral e a Formação Universitária. Campinas: **Anais do Fórum Internacional de Ginástica Geral**, p. 25-29, 2001.

PIRES, Pâmela. **Rolamentos:** Conheça os elementos ginásticos. Youtube. Fotografia. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=Y9yOr_4wr24. Acesso em: 25 set. 2023.

PRODUÇÃO DIDÁTICO-PEDAGÓGICA. O professor PDE e os desafios da escola pública paranaense. **CEP, Paraná**, v. 1, p. 20, 2012.

REDE DO ESPORTE. **Atletas da ginástica de trampolim miram estreia olímpica em 2016.** Rede do Esporte, 2014. Fotografia. Disponível em:

<http://rededoesporte.gov.br/pt-br/noticias/atletas-da-ginastica-de-trampolim-miram-estreia-olimpica-em-2016>. Acesso em: 26 set. 2023.

REVERDITO, Riller Silva; SCAGLIA, Alcides José; PAES, Roberto Rodrigues. Pedagogia do esporte: panorama e análise conceitual das principais abordagens. **Motriz**. Journal of Physical Education. UNESP, v. 15, n. 3, p. 600-610, 2009.

RUSSELL, Keith; KINSMAN, T. **Coaching Certification Manual: Level 1** Introductory Gymnastics. Gymnastics Canada Gymnastique, Ontario, Canada, 1986.

SANTOS, Rafael Nascimento dos. **23 Frases Criativas sobre Criatividade**. Arquiteto Versátil, 2020. Disponível em: <https://www.arquitetoversatil.com/2020/06/23-frases-criativas-sobre-criatividade.html>. Acesso em: 26 set. 2023.

SCHIAVON, Laurita; NISTA-PICCOLO, Vilma. A Ginástica vai à escola. **Movimento**, v. 13, n. 03, p. 131-150, 2007.

SILVA, João Paulo. **Estão abertas as inscrições para o curso infantil de ginástica do Instituto Trampolim em Ouro Preto - MG**. Voz Ativa, 2019. Fotografia. Disponível em: <https://jornalvozativa.com/noticias/estao-abertas-as-inscricoes-para-o-curso-infantil-de-ginastica-do-instituto-trampolim-em-ouro-preto-mg/>. Acesso em: 24 set. 2023.

TAYLOR, Alan. **2012 London Olympics: The Final Week**. The Atlantic, 2012. Fotografia. Disponível em: <https://www.theatlantic.com/photo/2012/08/2012-london-olympics-the-final-week/100350/>. Acesso em: 26 set. 2023.

TERRANOVA, Justin; STEINSBUCH, Yaron. **Simone Biles reveals depths of 'dangerous' twisties problem that's destroying her Olympics**. New York Post, 2021. Fotografia. Disponível em: <https://nypost.com/2021/07/30/simone-biles-reveals-depths-of-twisties-problem-at-olympics/>. Acesso em: 25 set. 2023.

UOL. **Final da trave terá Simone Biles e Flávia Saraiva**. UOL, 2021. Fotografia. Disponível em: <https://www.uol.com.br/esporte/olimpiadas/ultimas-noticias/2021/08/02/final-trave-equilibrio-ginastica-flavia-saraiva-simone-biles-onde-assistir.htm>. Acesso em: 24 set. 2023.

VERDÉLIO, Andreia. **Rússia garante quinto ouro seguido na competição individual da ginástica rítmica**. Agência Brasil, 2016. Fotografia. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/rio-2016/noticia/2016-08/russia-garante-quinto-ouro-seguido-na-competicao-individual-da-ginastica>. Acesso em: 25 set. 2023.

VIEIRA, Sheila. **Ginástica Rítmica: treinadora explica como o Brasil chegou à elite do esporte**. Olympics, 2023. Fotografia. Disponível em: <https://olympics.com/pt/noticias/ginastica-ritmica-treinadora-explica-brasil-elite>. Acesso em: 24 set. 2023.

WERNER, Peter H.; WILLIAMS, Lori H.; HALL, Tina J. **Ensinando Ginástica para Crianças**. 3. ed. Barueri: Manole, 2015.

WILLIAN, Cedrick. **Equipe romena começa a usar protetor palmar**. Gym Blog Brazil, 2012. Fotografia. Disponível em: http://www.gymblogbrazil.com.br/2012/11/equipe-romena-comeca-usar-protetor_9.html. Acesso em: 24 set. 2023.

YOUR DAILY RECORD. **Gymnastics invitational moves from Gettysburg to York**. Your Daily Record, 2016. Fotografia. Disponível em: <https://www.ydr.com/story/sports/2016/11/09/gymnastics-invitational-moves-gettysburg-york/93557056/>. Acesso em: 24 set. 2023.