

Versão Online ISBN 978-85-8015-094-0  
Cadernos PDE

VOLUME II

**OS DESAFIOS DA ESCOLA PÚBLICA PARANAENSE  
NA PERSPECTIVA DO PROFESSOR PDE  
Produções Didático-Pedagógicas**

**2016**

<b>Título:</b> Ginástica Acrobática e as Relações Interpessoais	
<b>Autor:</b> Adriano de Souza	
<b>Disciplina/Área:</b>	Educação Física
<b>Escola de Implementação do Projeto e sua localização:</b>	Colégio Estadual Francisco Ramos
<b>Município da escola:</b>	Guamiranga
<b>Núcleo Regional de Educação:</b>	Irati
<b>Professor Orientador:</b>	Dr. Deoclecio Rocco Gruppi
<b>Instituição de Ensino Superior:</b>	Unicentro
<b>Resumo:</b>	<p>Todas as crianças têm necessidade de desenvolver suas condutas motoras básicas e suas habilidades físicas, para isso, devem ser exploradas e incitadas a descobrir todo o potencial de movimentos que dispõem o seu corpo. Neste sentido pretende-se trabalhar a Ginástica Acrobática, que se diferencia das outras modalidades ginásticas por não utilizar materiais, e pelo fato de proporcionar trabalhos em grupos. As atividades podem ser realizadas em duplas, trios, quartetos ou mais integrantes, e as posições trabalhadas são chamadas de figuras acrobáticas. A Ginástica Acrobática também se caracteriza por um elevado controle corporal em movimentos de equilíbrio, dinâmicos, de flexibilidade, e força, além de auxiliar o seu praticante no desenvolvimento destas habilidades, também contribui para a melhora da autoestima, coragem, destreza e confiança.</p> <p>Com este estudo tem-se a intenção de despertar o interesse dos alunos para esta modalidade no âmbito escolar, apesar da disciplina que essa atividade requer de quem a pratica, considero possível ofertar uma atividade prazerosa de acordo com as necessidades, expectativas e características de cada aluno.</p>
<b>Palavras-chave:</b>	Ginástica; Ginástica Acrobática; Relações Interpessoais.

<b>Formato do Material Didático:</b>	Unidade Didática
<b>Público:</b>	Alunos do 9º Ano do Ensino Fundamental



**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SUPERINTENDÊNCIA DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE**

**PDE**  
**PROGRAMA DE  
DESENVOLVIMENTO  
EDUCACIONAL**  
Formação Continuada em Rede

## **Ginástica Acrobática e as Relações Interpessoais**

**ADRIANO DE SOUZA**

**IRATI**

**2016**



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SUPERINTENDÊNCIA DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

**PDE**  
PROGRAMA DE  
DESENVOLVIMENTO  
EDUCACIONAL  
Formação Continuada em Rede

## **Ginástica Acrobática e as Relações Interpessoais**

Unidade Didática apresentada por **Adriano de Souza**, à Secretaria de Estado da Educação do Paraná, por meio do Programa de Desenvolvimento Educacional – PDE.

Orientador: Prof. Dr. Deoclecio Rocco Gruppi.

**IRATI**

**2016**

## 1. IDENTIFICAÇÃO

**Título:** Ginástica Acrobática e as Relações Interpessoais.

**Autor:** Adriano de Souza

**Área/Disciplina de Ingresso no PDE:** Educação Física

**Escola de Implementação do Projeto/Localização:** Colégio Estadual Francisco Ramos – Guamiranga.

**Endereço:** Av. 16 de Novembro, 300 – centro.

**NRE:** Irati

**Professor Orientador:** Dr. Deoclecio Rocco Gruppi.

**Instituição de Ensino Superior Vinculada:** UNICENTRO – Universidade Estadual do Centro Oeste – Campus Irati

**Resumo:** Todas as crianças têm necessidade de desenvolver suas condutas motoras básicas e suas habilidades físicas, para isso, devem ser exploradas e incitadas a descobrir todo o potencial de movimentos que dispõem o seu corpo. Neste sentido pretende-se trabalhar a Ginástica Acrobática, que se diferencia das outras modalidades ginásticas por não utilizar materiais, e pelo fato de proporcionar trabalhos em grupos. Também se caracteriza por um elevado controle corporal em movimentos de equilíbrio, dinâmicos, de flexibilidade, e força, que além de auxiliar o seu praticante no desenvolvimento destas habilidades também contribui para a melhora da sua autoestima, coragem, destreza e confiança, qualidades estas de alto valor educativo e formativo, principalmente no estreitamento dos laços de amizade, do espírito de equipe e da responsabilidade. As posições trabalhadas são chamadas de figuras acrobáticas e podem ser realizadas em duplas, trios, quartetos ou mais integrantes. Com este estudo tem-se a intenção de despertar o interesse dos alunos para esta modalidade no âmbito escolar e considero possível ofertar uma atividade prazerosa de acordo com as necessidades, expectativas e características de cada aluno.

**Palavras-chaves:** Ginástica; Ginástica Acrobática; Relações Interpessoais.

**Público Alvo da Intervenção:** Duas turmas de 9º Ano do Ensino Fundamental.

## 2. APRESENTAÇÃO

A Ginástica Acrobática é uma atividade que pode contribuir além de uma melhora na consciência corporal de nossos alunos, também no condicionamento físico dos mesmos, proporcionando atividades lúdicas que favoreçam o bem-estar, auxiliando ainda na melhora da coordenação motora, no equilíbrio e na flexibilidade. Ao praticarem as atividades propostas nas aulas de Ginástica Acrobática nossos alunos poderão ser beneficiados nos aspectos físicos como força, resistência

muscular e equilíbrio, assim também nos aspectos sociais como autoconfiança, respeito mútuo, responsabilidade e cooperação, uma vez que a atividade ginástica é considerada completa e agradável, como ressalta Souza apud Vieira:

O universo da ginástica no contexto escolar é muito abrangente, e as possibilidades de movimento e expressão através da ginástica são diversas. A ginástica é uma atividade corporal completa, pois contribui para o desenvolvimento da criança, nos seus aspectos, motor, cognitivo, força e agilidade, e servem de base para a prática de outros esportes e atividades, além de benefícios como coordenação, confiança, disciplina, organização e criatividade. (SOUZA, 1997).

As atividades de Ginástica Acrobática são realizadas em duplas, trios e quartetos, podendo também ser praticada com mais integrantes, portanto, não se pratica sozinho, cada praticante depende de seu colega para a realização de uma determinada atividade. Em sua prática, na realização das coreografias, a Ginástica Acrobática engloba alguns elementos da Ginástica Artística e da Ginástica Rítmica, tornando-se uma mistura de dança com acrobacias, nesse sentido, estreitam-se os laços de amizade e confiança entre os praticantes, aumentando também a autoestima dos mesmos, inculcando neles valores como respeito, cooperação e solidariedade.

Um dos objetivos desta Unidade Didática é promover a interação social e as relações interpessoais nas atividades de Ginástica Acrobática durante as aulas de Educação Física, assim como oportunizar aos alunos a vivência de elementos da Ginástica Acrobática nos trabalhos em grupos, reforçando a confiança e a autoestima.

Esta Unidade Didática foi elaborada tendo como base o Projeto de Intervenção Pedagógica, e será realizado no Colégio Estadual Francisco Ramos, localizado no município de Guamiranga – NRE Irati, situado na região centro sul do estado do Paraná. O Colégio Estadual Francisco Ramos está em funcionamento há mais de 50 anos e atende hoje 668 alunos distribuídos nos três períodos, onde a grande maioria destes é oriunda da zona rural. O referido estabelecimento de ensino conta hoje com três professores de Educação Física e uma quadra poliesportiva para os mesmos ministrarem suas aulas.

Este projeto será aplicado num total de trinta e duas horas aula, divididas em duas turmas do 9º Ano do Ensino Fundamental, sendo dezesseis horas aulas para cada turma, contando com aproximadamente 30 alunos em cada uma delas, numa

faixa etária entre 13 e 14 anos, onde os mesmos têm pouco conhecimento sobre a Ginástica Acrobática.

Para a realização deste projeto de intervenção seguiremos as seguintes etapas:

- Conhecendo a Ginástica Acrobática: Um breve histórico sobre a origem da Ginástica Acrobática e a formação de Figuras Acrobáticas. Esta apresentação será realizada através de imagens e vídeos.

- Aprendendo alguns elementos da Ginástica Artística: No decorrer destas aulas os alunos terão um conhecimento teórico e prático dos fundamentos básicos de solo da Ginástica Artística, tais como: rolamentos (frente e trás), parada de mãos e parada de três apoios, vela, ponte, etc., os quais são necessários para um melhor desempenho na formação das Figuras Acrobáticas. Este conteúdo será repassado através de imagens, vídeos e a prática dos mesmos.

- Formação de Figuras Acrobáticas: Aqui os alunos entrarão em contato com a Ginástica Acrobática, na formação das Figuras Acrobáticas. Em um primeiro momento eles realizarão atividades que envolvam o equilíbrio, estas atividades serão realizadas em duplas para que eles possam conhecer melhor a si mesmos e aos seus companheiros. Através da teoria (imagens, vídeos e textos) e da prática, os alunos aprenderão sobre as funções dos ginastas: o Base, o Volante e o Intermediário, também aprenderão a realizar as pegadas de mãos para uma melhor facilidade na formação das figuras acrobáticas. Após isso eles começarão a montar algumas figuras acrobáticas, começando em duplas, passando pelos trios e quartetos, até a formação de figuras acrobáticas com mais de cinco integrantes. No decorrer de todas as atividades os alunos serão alertados com relação à segurança, tanto a sua própria quanto a de seus companheiros, contribuindo assim para o fortalecimento dos laços de amizade e o aumento da responsabilidade.

- Apresentação de Coreografias: Nesta última etapa os alunos realizarão algumas coreografias a partir das experiências que tiveram no decorrer das aulas e na formação das figuras acrobáticas. As coreografias serão idealizadas pelos próprios alunos, com a utilização de uma música-tema que eles mesmos escolherão. Primeiramente as equipes apresentarão suas coreografias em suas próprias turmas, e posteriormente apresentarão também para todo o Colégio.



Em todas as etapas do projeto será feita uma analogia entre a Ginástica Acrobática e as Relações Interpessoais, dando ênfase aos relacionamentos entre os alunos durante as aulas de Educação Física, principalmente com relação ao respeito mútuo, ao companheirismo, a responsabilidade, e a que consideramos a mais importante, a confiança entre os praticantes.

### **3. ORIENTAÇÕES METODOLÓGICAS**

Esta Unidade Didática foi elaborada para a aplicação do Projeto de Intervenção Pedagógica no Colégio Estadual Francisco Ramos, e convém também para subsidiar teórica e metodologicamente os professores de Educação Física da rede estadual de ensino. As atividades preparadas são referentes ao ensino da Ginástica Acrobática, a qual pode ser aplicável em qualquer ano do Ensino Fundamental (séries finais), assim como no Ensino Médio, desde que esteja ao alcance das capacidades e limitações de cada um. Fica a critério de cada professor aplicar todas as atividades ou escolher as mais básicas e essenciais, de acordo com seu espaço e tempo disponível para tais atividades, de forma que se adapte ao seu planejamento e a realidade de seus educandos, tendo o cuidado com relação aos alunos que ainda não aprenderam os fundamentos básicos da Ginástica Artística.

Foi elaborada uma fundamentação teórica abordando as contribuições que a Ginástica Acrobática pode trazer ao seu praticante, assim como mostrar que é possível sim, a partir de um conjunto de ferramentas pedagógicas, o ensino da Ginástica Acrobática na escola, e que a sua prática não é tão difícil quanto aparenta.

As atividades foram elaboradas e descritas de forma a contemplar dezesseis horas aulas, e aplicadas em duas turmas do nono ano, perfazendo um total de trinta e duas horas aulas, tendo em vista que atualmente cada turma possui apenas duas aulas semanais de Educação Física. Esta Unidade sugere que o conteúdo seja distribuído ao longo de um bimestre sendo flexível a duração de cada atividade, pois algumas poderão durar mais que o previsto sendo permitido fazer adequações necessárias.

### **4. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A disciplina de Educação Física tem um importante papel no processo de ensino-aprendizagem, pois é uma das responsáveis pelo desenvolvimento integral

dos alunos, nos seus aspectos motores, cognitivos, afetivos e sociais. De acordo com Medina (1991, p. 25) “Todos os profissionais comprometidos com a Educação Física autêntica precisam descobrir e revelar o enorme potencial educativo que se esconde em suas práticas”.

Para Souza (1997, p. 14):

A Educação Física só tem sentido quando for dirigida para a promoção do ser humano, através da valorização de suas potencialidades, do respeito à individualidade, do estímulo à criatividade e da busca do prazer na atividade desenvolvida.

Haja vista que a Educação Física possui tamanha relevância, então, o que nós como profissionais desta mesma Educação Física temos feito a este respeito?

Acredito que o professor de Educação Física deva assumir a sua responsabilidade com a educação, e principalmente o comprometimento com seus alunos, para isso ele precisa primeiramente ser apaixonado pelo que faz procurando adquirir conhecimentos, ser criativo e dedicado. De acordo com as DCE's – Diretrizes Curriculares da Educação Básica do Estado do Paraná (PARANÁ 2008, p. 50):

Se a atuação do professor efetiva-se na quadra, em outros lugares do ambiente escolar e em diferentes tempos pedagógicos, seu compromisso, tal como o de todos os professores, é com o projeto de escolarização ali instituído, sempre em favor da formação humana.

A partir disto, então nós como professores de Educação Física, imbuídos em prol do desenvolvimento integral de nossos alunos, precisamos realizar em nossas aulas atividades prazerosas, que envolvam além dos esportes, também os jogos e brincadeiras, as danças, lutas, e a ginástica, este último como tema de nosso trabalho: a Ginástica Acrobática, pois em conformidade com as DCE's – Diretrizes Curriculares da Educação Básica do Estado do Paraná: “O objeto de ensino desse conteúdo deve ser as diferentes formas de representação das ginásticas”. (PARANÁ 2008, p. 67).

A ginástica tem as suas origens na antiguidade. Os movimentos como o caminhar, o correr, o saltar, o sustentar-se, já eram atividades realizadas pelos homens pré-históricos, com a finalidade de se protegerem, assim como a busca por alimentos.

Hoje a ginástica é vista como uma manifestação da cultura corporal, como afirma Vieira:

Assim, podemos entender a Ginástica, como forma de trabalho corporal, realizado em espaço fechado, ao ar livre, na água, com ou sem aparelhos e materiais, com ou sem utilização de música, proporcionando experiências corporais que visam à conscientização do próprio corpo, suas possibilidades de movimento e a busca de um estilo individual de executá-lo, através de movimentos ritmados, alegres, expressivos, com variações dinâmicas, gerais e localizados.

Então, se a Ginástica busca a conscientização de nosso próprio corpo, poderíamos dizer que ela auxilia na consciência corporal, isto é, termos a consciência de nosso próprio corpo, de seus avanços e suas limitações, é a educação pelo movimento. A Ginástica pode ser considerada uma arte, pois na medida em que executamos os movimentos no decorrer de sua prática, podemos observar um espetáculo lindo, com seus gestos e coreografias encantadoras.

Vieira relata que:

A Ginástica é um conteúdo muito importante para a Educação Física escolar, no desenvolvimento das crianças e adolescentes. Esta modalidade além de ter um caráter lúdico, melhora flexibilidade, alongamento, resistência muscular, força de explosão, força estática e força dinâmica, além é claro de ajudar consideravelmente na melhora da coordenação motora.

Pietsch (2010, p.04) reafirma:

Com o auxílio da ginástica, a criança pode aprender a educar o corpo e a condicioná-lo saudavelmente, bem como, desenvolver noções de respeito e compreensão de regras, tanto no convívio escolar quanto no ambiente familiar.

Dentro do Conteúdo Estruturante Ginástica, apresentaremos a Ginástica Acrobática, a qual é o tema de estudo deste trabalho. A Ginástica Acrobática ainda é pouco conhecida no Brasil, de acordo com Carbinatto; Winterstein e Alasmar, os leigos a consideram como um número de circo, mas ela é uma modalidade ginástica, com suas regras e competições, além do caráter competitivo, também pode ser vivenciada como um meio de apresentações.

De acordo com Astor (1954, p. 09): “Acrobacia é um conjunto de exercícios físicos feitos com ou sem apetrechos e que põe em jogo a destreza e a força de quem os pratica”.

Como se podem perceber, através da acrobacia, nossos alunos terão a oportunidade de compreender melhor a sua capacidade e seus limites corporais, como afirma Rodwell (S/D, p.11):

O objetivo de um programa de Ginástica Acrobática deve ser o de tornar possível a todos os participantes beneficiar-se ao máximo das vantagens do desenvolvimento e do controle físico, dando-lhes oportunidades e encorajando-os a explorar ao máximo suas aptidões.

França (p. 06) fala da beleza e da simplicidade da Ginástica Acrobática na escola e a relaciona com a possibilidade de vitórias que se alcançam em cada aula e em cada momento da mesma.

A Ginástica Acrobática na Escola é uma modalidade que potencia o espetáculo, a beleza plástica e a estética desportiva possibilitando, por exemplo, que uma turma intervenha em qualquer evento cultural ou desportivo realizado na Escola, através de um exercício repleto de cor e som, "difícil" e, sobretudo atrativo e cativante. Todos participam, todos têm um papel importante e todos desempenham uma ou mais tarefas.

Neste trabalho com a Ginástica Acrobática os alunos terão a oportunidade de experienciar esta atividade, como um meio de apresentação, através da formação de Figuras Acrobáticas, que é o ponto forte deste trabalho, pois acreditamos que todos os alunos são capazes de realizar as figuras acrobáticas mais simples. De acordo com Mérida e Piccolo: "Os exercícios acrobáticos realizados em grupos, conhecidos popularmente como pirâmides humanas, são a essência da Ginástica Acrobática".

França (p.15) reforça:

Não serão elementos de nível ou dificuldade elevada, mas contêm, na sua essência, os ingredientes e fatores fundamentais para atraírem e motivarem as crianças e jovens da "era radical" a praticarem Ginástica Acrobática... Potencia o convívio e o espírito de equipe e entre ajuda; não é dispendiosa; não é elitista - todos são importantes, todos são fundamentais.

Souza (1997, p.17) complementa:

Com um alto valor educacional, por seus aspectos sociais, recreativos e de saúde, esta atividade permite que, através de sua prática, se possa abrir um espaço para a criatividade, estimulando a participação de qualquer ser humano, independente de raça, nível social, idade, sexo, condição física ou técnica.

Partindo da premissa de que a Ginástica Acrobática é acessível para todos, pois todos são importantes na formação das Figuras Acrobáticas, então, a Ginástica Acrobática é uma atividade que pode vir a ser desenvolvida nas aulas de Educação Física, pelo seu alto valor educativo e formativo, principalmente na formação e estreitamento dos laços de amizade, do companheirismo, do espírito de equipe e da responsabilidade. "Criar nos alunos a mística do companheirismo. Mostrar o que há de nobre na RESPONSABILIDADE pela vida de outrem". (ASTOR 1954, p.21).

"Não se compreende uma melodia examinando-se cada uma de suas notas separadamente, sem relação com as demais. Também sua estrutura não é outra coisa senão a das relações entre as diferentes notas". (ELIAS 1994, p.22).

Ao pensarmos desta maneira em relação à Ginástica Acrobática, cada indivíduo é único, com suas particularidades, e a função que cada indivíduo desempenha na formação das Figuras Acrobáticas é essencial e muito importante para a segurança dos demais integrantes e para a realização e construção das figuras de maneira correta e harmoniosa. Ferreira (2011, p. 09) relata: “A modalidade de Ginástica Acrobática trabalha-se em duplas ou em grupos, o que implica uma grande confiança e cumplicidade entre os companheiros”.

De acordo com Costa:

O trabalho em grupo é uma característica da modalidade. A socialização, o sincronismo e a cooperação estão diretamente presentes nos treinos. A interação entre os ginastas permite a diminuição da rivalidade, o preconceito de gêneros e as diferenças individuais. Para uma perfeita execução é necessário o sincronismo, pois melhora o trabalho em equipe.

Corroborando isto, Gallardo e Azevedo (2007, p. 02) nos dizem que: “Para seu completo desenvolvimento motor e humano... este esporte leva ao extremo desde o início de sua prática: a confiança no parceiro e o trabalho conjunto”.

Para Astor (1954, p. 16):

Não há modalidade esportiva, salvo, talvez, o alpinismo, em que o praticante dependa em tão alto grau dos seus companheiros. Nos exercícios em equipe, essa dependência e essa responsabilidade, que são a garantia única contra acidentes, fazem da acrobacia uma grande escola moral, em que são postas à prova as melhores qualidades que concorrem para a formação da personalidade do homem.

Então se pode afirmar que, de acordo com esses autores, a Ginástica Acrobática é uma atividade que pode contribuir muito na questão das relações interpessoais, ou seja, no relacionamento entre duas ou mais pessoas, haja vista, as inúmeras afirmações a respeito da confiança, responsabilidade e companheirismo que esta atividade proporciona a seus praticantes. A inserção da Ginástica Acrobática nas aulas de Educação Física nos trará uma excelente oportunidade de cultivar em nossos alunos valores como respeito, cooperação e solidariedade.

Para iniciar a Ginástica Acrobática na escola, primeiramente nossos alunos precisam aprender alguns elementos da Ginástica Artística, tais como: rolamentos (para frente e para trás), paradas de mãos, ponte, entre outras. Krebs apud Borella (2005, p. 30):

Recomenda o ensino dos exercícios básicos para o solo, como rolamentos, mergulhos, paradas de equilíbrio, rodas e reversões. Posteriormente, o aluno estará apto a aprender fundamentos mais difíceis de execução.

“A ginástica acrobática é um esporte que integra dança, ginástica artística e elementos acrobáticos... e exigem uma interação entre os participantes que não é encontrada em nenhum tipo de esporte”. (GALLARDO e AZEVEDO 2007, p.01).

Para a formação das Figuras Acrobáticas, as atividades podem ser realizadas em duplas, trios, quartetos ou mais integrantes, e cada integrante recebe um nome de acordo com as funções que desempenham. A seguir:

O Base é o indivíduo que sustenta a figura acrobática, ele encontra-se na base da estrutura acrobática e suporta o peso dos colegas. Para Gallardo e Azevedo o base deve ter grande noção de responsabilidade, tamanho compatível, boa flexibilidade e liderança.

O Volante: É o elemento que fica no topo do conjunto. Deverá ter um grande domínio corporal, ser muito ágil e versátil. Fisicamente deve ser leve e baixo. De acordo com Gallardo e Azevedo, o volante deve ter muita coragem e um bom tônus e potência muscular.

O Intermediário: É o elemento que fica no meio, suportando e executando posições intermédias. Deve ser mais leve que o base. De acordo com Gallardo e Azevedo, o intermediário é o integrante mais versátil do grupo, podendo exercer as funções tanto de base como de volante, portanto, ele deve ter as qualidades inerentes às duas funções.

“Cada um sabe e sente que pode contar com seus companheiros para o que der e vier. Pensamentos como esses encerram melhor lição de solidariedade humana do que qualquer tratado de moral”. (ASTOR 1954, p. 70).

Como a Ginástica Acrobática é uma modalidade em que o aluno precisa trabalhar muito com o outro, principalmente nas atividades em grupos, fica explícito que esse conteúdo é uma ferramenta muito importante, pois vem de encontro com a necessidade de formar pessoas de caráter, honestas e que se preocupem e saibam se relacionar melhor com o próximo. As atividades propostas para o ensino da Ginástica Acrobática podem sim, ensinar aos seus praticantes a cooperarem mais uns com os outros e também a obterem uma maior confiança entre os mesmos.

Silva e Marroni afirmam:

Por ser uma modalidade trabalhada em grupo, desenvolve capacidades sociais como, confiança, respeito e trabalho em grupo, já que o trabalho em conjunto é a fonte para a execução dos movimentos, assim um aluno depende do outro para realizar os exercícios e as figuras, essa modalidade faz do aluno um indivíduo mais responsável, competitivo e corajoso, fazendo buscar alternativas para ultrapassar dificuldades ao longo da vida.

Apresenta ainda um grande desenvolvimento nas capacidades motoras, consciência corporal, coordenação, equilíbrio, flexibilidade e ritmo, pois possui atributos encontrados também em outros esportes, contribuindo assim para o desenvolvimento global do sistema nervoso e muscular.

Também Mérida; Piccolo e Mérida corroboram:

As características da Ginástica Acrobática, aqui apresentadas, legitimam-na como uma prática rica e altamente positiva para o contexto escolar e dos clubes. Isto porque pode oferecer inúmeras possibilidades de exploração motora, além de estimular as noções espaciais e rítmicas, as diversas capacidades físicas e principalmente a criatividade, tanto em relação à composição de figuras como à elaboração de pequenas coreografias. Quanto aos aspectos sócio-afetivos, destacamos a cooperação, a confiança em si e nos outros, a autonomia e o prazer que permeiam todo este processo. Ao inserir situações-problema adequadas neste contexto, permite-se que o aluno seja estimulado a demonstrar sua capacidade de resolução corporal.

Por meio das atividades contempladas na Ginástica Acrobática, pretende-se que nossos alunos se aperfeiçoem com relação às questões sobre a sua consciência corporal, seus limites e a superação para enfrentar novos desafios quanto aos aspectos motores, sociais, afetivos e cognitivos.

“Por meio da ginástica acrobática nascem momentos de alegria e prazer que geram uma sensação de sucesso e que se estendem para a vida como um todo, tornando-se um fato importante para a formação do cidadão”. (SILVA e MARRONI).

## 5. SEQUÊNCIA DIDÁTICA DAS ATIVIDADES

# Aula 1

Apresentação da Proposta.

Para a realização desta atividade será necessária uma aula.

Num primeiro momento vamos apresentar a proposta de trabalho com a Ginástica Acrobática relatando aos alunos um breve histórico desta modalidade, em seguida expor a eles alguns dos benefícios que esta atividade pode proporcionar a quem a pratica, tais como: melhora no condicionamento físico, melhora na flexibilidade, fortalecimento da musculatura, o estreitamento dos laços de amizade, entre outros.

Serão apresentadas aos alunos através de imagens e vídeos algumas figuras acrobáticas com o intuito de despertar neles o interesse pela prática desta modalidade, assim como algumas coreografias e apresentações em competições.

Os vídeos a serem apresentados estão disponíveis em:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZJeXzJ352k>

<https://www.youtube.com/watch?v=HDOH0qtqT98>

[https://www.youtube.com/watch?v=Rx\\_NyAVgf84](https://www.youtube.com/watch?v=Rx_NyAVgf84)

[https://www.youtube.com/watch?v=bkDikVIFU1c&index=9&list=PLBSGZrdk8ip0\\_Awj2LdScG9ZcmLcXI01u](https://www.youtube.com/watch?v=bkDikVIFU1c&index=9&list=PLBSGZrdk8ip0_Awj2LdScG9ZcmLcXI01u)

Ao final da aula serão lançadas algumas questões norteadoras aos alunos:

- 1) Vocês consideram fácil ou difícil praticar a Ginástica Acrobática?
- 2) Quais figuras acrobáticas vocês seriam capazes de realizar?
- 3) Vocês gostariam de apresentar uma coreografia?

## Aula 2

Conhecendo os elementos da Ginástica Artística.

Para a realização desta atividade será necessária uma aula.

Neste momento os alunos poderão conhecer um pouco mais sobre alguns dos fundamentos da Ginástica Artística de Solo, e compreender que precisam aprender alguns destes elementos antes de praticar a Ginástica Acrobática.

Através de alguns vídeos eles poderão observar como são realizados alguns fundamentos da Ginástica Artística de Solo, tais como: Rolamento para frente, rolamento para trás, parada de três apoios, ponte, vela e a parada de mãos.

Os vídeos a serem apresentados estão disponíveis em:

<https://www.youtube.com/watch?v=6LIBp1L0vEA>

<https://www.youtube.com/watch?v=iUC7q2ddg28>

Após a execução dos vídeos lançaremos algumas questões norteadoras, tais como:

- 1) Vocês consideram fácil ou difícil executar alguns desses elementos da Ginástica Artística?
- 2) Quais elementos da Ginástica Artística vocês conhecem e quais vocês se consideram capazes de realizar?



- 3) Quem sabe realizar um rolamento para frente, ou uma parada de mãos?
- 4) Quem sabe executar uma parada de três apoios?

# Aulas 3 e 4

Prática dos fundamentos da Ginástica Artística.

Para realizar estas atividades serão necessárias duas aulas.

A partir deste momento os alunos terão contato com os fundamentos de solo da Ginástica Artística necessários para as atividades da Ginástica Acrobática, onde no decorrer das aulas serão utilizados na formação das figuras acrobáticas. Os materiais a serem utilizados serão colchonetes.

**NOTA**

A partir desta aula, qualquer atividade relacionada à Ginástica, tanto Artística quanto Acrobática, será precedido de exercícios de alongamento e fortalecimento.

**Rolamento para frente:** A posição inicial é com o aluno agachado, com as mãos espalmadas no solo um pouco à frente dos seus pés, o queixo deve estar junto ao peito (esterno). Ver figuras 1 e 2. Elevar o quadril e fazer impulso à frente, a primeira parte a encostar-se ao solo deve ser a região posterior da cabeça (nuca), ver figura 3. Após o impulso os seus pés abandonam o chão e assim o aluno irá rolar para frente normalmente. Em todo o processo o aluno não poderá afastar o queixo do peito, e deverá terminar o rolamento grupado, ou na posição em pé.



Figura 1  
Fonte: Adriano de Souza



- ✓ Para os alunos menores, quando estes estiverem iniciando o rolamento para frente, fazer com que os mesmos prendam uma folha de papel entre o queixo e o peito, isto fará com que ele não retire o queixo junto ao peito e permaneça grupado;

- ✓ Começar o rolamento para frente com o aluno em uma posição mais elevada do solo, como por exemplo, colchonetes colocados a certa altura e em diagonal. O aluno realizará o rolamento de cima para baixo, tornando mais fácil a execução do movimento.



Os próprios alunos podem aprender a fazer a ajuda aos seus colegas. É interessante que a ajuda seja realizada por duas pessoas. A partir da posição inicial, os ajudantes irão colocar uma das mãos na parte posterior da coxa e a outra mão na nuca do executante. Os ajudantes darão um leve impulso com as mãos para a realização do movimento.

Alguns erros a evitar:

- \* Entrar no rolamento com a cabeça;
- \* Não dar a impulsão necessária com as pernas;
- \* Não colocar o queixo junto ao peito.

Para um melhor entendimento sobre o rolamento para frente acesse os *links* abaixo e assista aos vídeos.

*Link* 01 – [https://youtu.be/7xtBZR\\_Axg0](https://youtu.be/7xtBZR_Axg0)

*Link* 02 – <https://youtu.be/XS8PmiTw4yl>

*Link* 03 – <https://youtu.be/NamA8J6z-Fg>

*Link* 04 – <https://www.youtube.com/watch?v=WcYdnY4DWe0>

**Rolamento para trás:** A posição inicial é com o aluno agachado, com as mãos espalmadas para cima próxima às orelhas, os cotovelos deverão estar flexionados, o queixo deve estar junto ao peito (esterno), nesta posição o aluno impulsionará o corpo para trás e ao colocar as mãos no chão irá rolar normalmente permanecendo na posição grupada. Em todo o processo o aluno não poderá afastar o queixo do peito, e deverá terminar o rolamento na posição grupada.

- ✓ Para os alunos menores, quando estes estiverem iniciando o rolamento para trás, fazer com que os mesmos prendam uma folha de papel entre o queixo e o peito, isto fará com que ele não retire o queixo junto ao peito e permaneça grupado;



- ✓ Começar o rolamento para trás com o aluno em uma posição mais elevada do solo, como por exemplo, colchonetes colocados a certa altura e em diagonal. O aluno realizará o rolamento de cima para baixo, tornando mais fácil a execução do movimento. Ver figuras 4 e 5.



**Figura 4**  
**Fonte: Adriano de Souza**



**Figura 5**  
**Fonte: Adriano de Souza**

## AJUDAS

Os próprios alunos podem aprender a fazer a ajuda aos seus colegas. É interessante que a ajuda seja realizada por duas pessoas. A partir da posição inicial, os ajudantes irão colocar uma das mãos na parte posterior da coxa e a outra mão na nuca do executante. Os ajudantes darão um leve impulso com as mãos para a realização do movimento. Ver figura 6.



Alguns erros a evitar:

- \* Entrar no rolamento com as mãos fechadas;
- \* Não dar a impulsão necessária com as pernas;
- \* Não colocar o queixo junto ao peito.

Para um melhor entendimento sobre o rolamento para trás e a ajuda no início do rolamento, acesse os *links* abaixo e assista aos vídeos.

*Link* 05 (Ajuda) – <https://youtu.be/7S3zVlbbr64>

*Link* 06 (Ajuda) – [https://youtu.be/\\_4JhOlqBeK0](https://youtu.be/_4JhOlqBeK0)

*Link* 07 – <https://youtu.be/cNcx34dySUU>

*Link* 08 – <https://youtu.be/MbpWMo71AFw>

*Link* 09 – <https://youtu.be/KwjzNNFieKI>



*Link 10 – <https://youtu.be/KhRM-BKNy1I>*

**Rolo peixe:** Também conhecido como salto peixe ou mergulho, é um rolamento no qual o aluno deve tomar distância para poder saltar por cima de um obstáculo com o corpo estendido. Seus braços deverão estar estendidos para frente, assim como o tronco e pernas. Ao aterrissar com as mãos no colchão, o queixo deverá estar junto ao peito (esterno) para entrar no rolamento para frente com a parte posterior da cabeça (nuca). Os braços devem estar flexionados para amortecer o salto e facilitar o rolamento. Ao rolar para frente continuar com as pernas flexionadas, estendendo os braços à frente para auxiliar no movimento, terminando assim na posição em pé.

Para um melhor entendimento sobre o rolo peixe acesse o *link* abaixo e assista ao vídeo.

*Link 11 – <https://youtu.be/QvPEI1cq4lc>*

## Aulas 5 e 6

Prática dos fundamentos da Ginástica Artística.

Para realizar estas atividades serão necessárias duas aulas.

Estas aulas serão a sequência das atividades relacionadas aos fundamentos de solo da Ginástica Artística. Os materiais a serem utilizados serão colchonetes.

**Vela:** É uma atividade que requer do praticante força e equilíbrio. Na posição inicial o aluno ficará sentado sobre o colchão com as pernas estendidas e unidas, em seguida ele impulsionará seu corpo para trás ficando com as costas no colchão (decúbito dorsal), na sequência ele deve elevar as duas pernas eretas para o alto, ou seja, dar um chute para cima, ficando somente com a região superior das costas em contato com o colchão. O aluno pode colocar as mãos para segurar o quadril, neste momento seu corpo formará um ângulo de 90°. Ao se sentir confiante na posição, o aluno poderá retirar as mãos do quadril e colocá-las ao lado do corpo. Ver figuras 7, 8 e 9.



**Figura 7**  
**Fonte: Adriano de Souza**



**Figura 8**  
**Fonte: Adriano de Souza**



**Figura 9**  
**Fonte: Adriano de Souza**

Para um melhor entendimento sobre o fundamento Vela, acesse os *links* abaixo e assista aos vídeos.

*Link* 12 – <https://youtu.be/jkMViPjaD1I>

*Link* 13 – [https://youtu.be/v3Az24mw\\_so](https://youtu.be/v3Az24mw_so)

**Parada de Três Apoios:** Este fundamento da Ginástica auxilia no senso de equilíbrio em posição invertida. A posição inicial é com o aluno agachado em frente ao colchonete com as mãos apoiadas no chão próximas aos joelhos. Em seguida ele irá colocar e apoiar a parte superior da testa no colchonete, neste momento suas mãos e a cabeça devem formar um triângulo. Orientar o aluno para que ele não coloque a cabeça próxima às mãos, pois assim não haverá sustentação. A partir desta posição elevar os quadris, mantendo as pernas flexionadas. Devagar ele irá estender suas pernas para o alto, mantendo-as unidas. Ver figuras 10 e 11.





Voltando à posição inicial, o aluno flexionará as duas pernas unidas ao mesmo tempo, colocando a ponta dos pés no chão, ou então, se ele já domina o rolamento para frente, simplesmente irá juntar o queixo ao peito, inclinar um pouco o corpo à frente, flexionar as pernas e realizar o rolamento para frente.



✓ Para facilitar o aprendizado da parada de três apoios, recomenda-se que o aluno realize uma atividade chamada de “elefantinho”, onde o mesmo partindo da posição inicial colocará as mãos e a testa no colchonete formando o triângulo, até momento em que ele eleva os quadris, colocando os joelhos sobre os cotovelos e sustentando a posição por alguns segundos. Ver figura 12.



Figura 12  
Fonte: Adriano de Souza

Para uma melhor compreensão do exercício “elefantinho” e das paradas de três apoios, assim como a volta para a posição inicial, acesse os *links* abaixo e assista aos vídeos.

*Link* 14(Elefantinho) – <https://youtu.be/3yikfOJErFk>

*Link* 15 – <https://youtu.be/DEuQQqSXMR8>

*Link* 16 – <https://youtu.be/WbfcBD39CR0>

**Parada de Mãos:** O aluno ficará na posição em pé com os braços estendidos para cima, então irá impulsionar seu corpo à frente até colocar a palma de suas mãos no solo, com os dedos voltados para frente. Seus braços devem estar estendidos e na largura dos ombros. Com o impulso, ele elevará suas pernas eretas para o alto uma de cada vez, alinhando e contraindo todos os segmentos do corpo: quadril, tronco, cabeça e pés, sem esquecer-se de estar olhando para as mãos, concluindo o movimento em uma posição invertida.

Para voltar à posição inicial o aluno descera uma perna de cada vez colocando a ponta dos pés no chão, ou então, se ele já domina o rolamento para frente, simplesmente irá juntar o queixo ao peito, inclinar um pouco o corpo à frente, flexionar as pernas e realizar o rolamento para frente.

✓Um processo pedagógico para facilitar o aprendizado consiste no aluno colocar as mãos no chão e dar “tesouradas” no ar, isto é, elevar suas pernas para o alto alternadamente, como se fosse uma tesoura;



✓Realizar a parada de mãos próxima a uma parede. Não esquecer de colocar colchonetes para a proteção, tanto no chão, quanto na parede;

✓Para reforçar o aprendizado, os alunos formarão duplas e um irá auxiliar o outro quando este for realizar a parada de mãos. Ver figuras 13 e 14.



Figura 13  
Fonte: Adriano de Souza



Figura 14  
Fonte: Adriano de Souza

Acesse o *link* abaixo e assista ao vídeo.  
*Link* 17 – <https://youtu.be/CjcyVZs75hY>

**Ponte:** É um movimento muito visto na Ginástica, e realizá-lo é fundamental para conseguir fazer a ponte para frente ou para trás. Também é um ótimo exercício de alongamento para a coluna e quadril.

O aluno em sua posição inicial ficará deitado com as costas no colchonete (decúbito dorsal), seus joelhos devem estar flexionados. A sola de seus pés deve permanecer no chão e próximo às nádegas, seus cotovelos devem estar flexionados com suas mãos próximas às orelhas. Colocar as palmas das mãos no chão com os dedos voltados em direção ao ombro. A partir desta posição, o aluno irá elevar seu quadril, costas e nádegas do chão, empurrando ao mesmo tempo as pernas e as mãos contra o solo. Sua cabeça deverá ficar entre os braços e seus joelhos levemente flexionados, sustentar essa posição por alguns segundos. Ao voltar à

posição inicial, primeiramente flexione os cotovelos e vai descendo bem devagar até o chão nesta ordem: pescoço, coluna e nádegas.

Um dos erros mais frequentes é o aluno ficar olhando para o teto, ele precisa olhar para suas mãos, e seu braço precisa ficar sempre estendido. Ver figuras 15, 16 e 17.







Figura 17  
Fonte: Adriano de Souza

Após os alunos aperfeiçoarem esta técnica da Ponte, eles poderão, com o auxílio do professor começar a praticar a Ponte para frente, neste caso observar a disponibilidade de tempo para a prática deste fundamento.

Para a realização da ponte para frente o aluno precisa manter-se por alguns instantes na parada de mãos, após isso curvar o corpo e ir descendo as suas pernas flexionadas à frente, os pés devem estar afastados, neste momento o aluno irá cair na posição de ponte. O olhar deve estar voltado para as mãos. No início o aluno necessitará do auxílio do professor ou de outro aluno para realizar o movimento.

Para um melhor entendimento sobre os fundamentos Ponte e a Ponte para Frente, acesse os *links* abaixo e assista aos vídeos.

*Link* 18 – <https://youtu.be/4LMqIhbAX-s>

*Link* 19 – <https://youtu.be/VK-rdyxC3GA>

*Link* 20 – <https://youtu.be/pi3pzpVoMmA>

## Aulas 7 e 8

Atividades de Equilíbrio em Duplas.

Para realizar estas atividades serão necessárias duas aulas.

Neste momento os alunos terão início à prática de atividades inerentes à Ginástica Acrobática, primeiramente eles realizarão algumas atividades em duplas relativas ao equilíbrio.

Antes de iniciarmos as atividades de equilíbrio, os alunos terão uma noção de alguns tipos de “pegas” a serem utilizadas na Ginástica Acrobática. Pode-se dizer que as “pegas” são a base para a formação das Figuras Acrobáticas, pois sem elas seria praticamente impossível a execução de tais elementos, uma vez que elas são utilizadas como uma forma de ligação entre os envolvidos.

As “pegas” mais utilizadas são as seguintes<sup>1</sup>:

Pegas simples: Usadas para puxar o companheiro na formação de pirâmide (equilíbrio sobre um ou vários companheiros), ou para segurá-lo no seu devido lugar, uma vez construída a pirâmide. Ver figura 18.

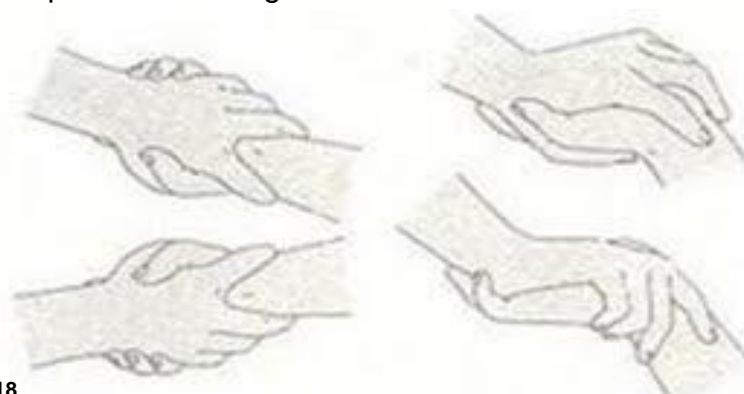


Figura 18

Fonte: <http://ginasticaefd.blogspot.com.br/2010/01/pegas-essencia-da-ginastica-acrobatica.html>

Pega de punhos: Usada para manter ou para puxar o colega, principalmente quando os ginastas se agarram com uma só mão. Ver figura 19.

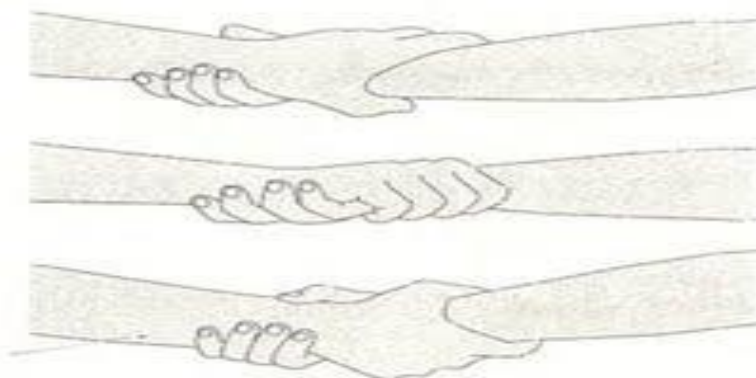


Figura 19

Fonte: <http://ginasticaefd.blogspot.com.br/2010/01/pegas-essencia-da-ginastica-acrobatica.html>

<sup>1</sup> Fonte: Pegas – Essência da Ginástica Acrobática. Disponível em: <http://ginasticaefd.blogspot.com.br/2010/01/pegas-essencia-da-ginastica-acrobatica.html>. Acessado em: 25 set. 2015.

Pega frontal: Usada quando o base e o volante se encontram de frente um para o outro. Ver figura 20.



Figura 20

Fonte: <http://ginasticaefd.blogspot.com.br/2010/01/pegas-essencia-da-ginastica-acrobatica.html>

Pega de braços: usada para suportar um apoio invertido. Os ginastas agarram-se mutuamente pelos braços, sendo o agarre do base feito na parte de dentro do braço do volante e o volante agarra o braço do base pelo lado de fora. Ver figura 21.



Figura 21

Fonte: <http://ginasticaefd.blogspot.com.br/2010/01/pegas-essencia-da-ginastica-acrobatica.html>

Após os alunos praticarem esses tipos de “pegas”, realizarão as atividades de equilíbrio descritas na sequência. Vale ressaltar que essas atividades demonstradas aqui são apenas alguns exemplos. A criatividade não tem limites.

## **Atividade 1**

Exercício de contrapeso: Notar o seu equilíbrio em função do seu peso e do peso de seu colega. Os alunos ficarão um ao lado do outro, utilizarão a pega de mão que mais se adequarem à atividade (pega simples / pega de punhos). Após isso eles se inclinarão para as laterais, com o corpo ereto e pés unidos, sendo que um dos pés deve permanecer em contato com o pé do seu companheiro. Neste momento

eles estarão segurando somente com uma das mãos um ao outro. Ficando assim em uma posição de pêndulo. Ver figura 22.



## Atividade 2

Equilíbrio – Monte em duplas: O monte é um elemento técnico onde um aluno (volante) sobe para o seu colega (base) sem perder o contato com o mesmo.

**Relembrando:** Base - é o indivíduo que sustenta a figura acrobática, ele encontra-se na base da estrutura acrobática e suporta o peso dos colegas. Volante – é o elemento que fica no topo do conjunto. Deve ser ágil e versátil. Fisicamente deve ser leve e baixo. Na medida do possível, fazer com que os alunos realizem as duas funções, como base e como volante.

Montes com o base em posição de quatro ou seis apoios:

- ❖ Base em posição de 6 apoios: coluna ereta, pernas e braços formando um ângulo de  $90^{\circ}$  com o solo. O volante sobe sobre ele colocando um dos pés em suas costas próximo a escápula na mesma linha dos braços, e o outro pé no quadril, também na mesma linha dos joelhos. Ao ficar em pé sobre o base, o volante ficará de braços abertos, permanecendo nesta posição por no mínimo três segundos. Se necessário um terceiro aluno pode auxiliar o volante a subir no base. Ver figura 23.





- ❖ Base em posição de 6 apoios: coluna ereta, pernas e braços formando um ângulo de  $90^\circ$  com o solo. O volante sobe sobre ele colocando os dois pés em cima de seu quadril. Ao ficar em pé sobre o base, o volante ficará de braços abertos, permanecendo nesta posição por no mínimo três segundos. Se necessário um terceiro aluno pode auxiliar o volante a subir no base. Ver figura 24.



- ❖ Base em posição de 6 apoios: coluna ereta, pernas e braços formando um ângulo de 90° com o solo. O volante sobe sobre ele colocando suas mãos em suas costas próximo a escápula na mesma linha dos braços, e os joelhos em cima do quadril, também na mesma linha dos joelhos, ficando assim em uma posição de quatro apoios, permanecendo por no mínimo três segundos. Se necessário um terceiro aluno pode auxiliar o volante a subir no base. Ver figura 25.



- ❖ Base em posição de 4 apoios: primeiramente o base ficará sentado com os joelhos flexionados, pernas afastadas e seus pés no chão, as mãos no solo atrás do corpo com os dedos voltadas para trás e seus cotovelos flexionados. Ele elevará seu quadril, permanecendo com a coluna ereta, pés e mãos no solo, pernas e braços flexionados formando um ângulo de 90° com o solo. O volante ficará na mesma posição que o base, subindo sobre ele colocando suas mãos com os dedos voltados para frente sobre os joelhos do base e seus pés nos ombros do mesmo, elevando seu quadril e ficando também assim em uma posição de quatro apoios, permanecendo por no mínimo três segundos. Se necessário um terceiro aluno pode auxiliar o volante a subir no base. Ver figura 26.



- ❖ Base em posição deitado (decúbito dorsal): deitado com os joelhos flexionados e unidos, seus pés no chão, os braços estendidos para cima com a palma das mãos voltadas para o teto. O volante sentará nos joelhos do base, ficando de frente para o mesmo, estendendo suas pernas em direção às mãos do base, este por sua vez irá segurar em seus tornozelos. Neste momento o volante deverá equilibrar-se abrindo os braços, permanecendo por no mínimo três segundos nesta posição. Se necessário um terceiro aluno pode auxiliar o volante a subir no base. Ver figura 27.



- ❖ Base em posição deitado (decúbito dorsal): deitado com os joelhos flexionados e unidos, seus pés no chão, os braços estendidos em direção aos joelhos. O volante de frente para o base irá subir com os dois pés em cima dos joelhos do mesmo, este irá auxiliá-lo dando as mãos para equilibrar-se. Ao final o volante deve estar em pé sobre os joelhos do base e com os braços abertos, permanecendo por no mínimo três segundos nesta posição. Se necessário um terceiro aluno pode auxiliar o volante a subir no base. Ver figuras 28 e 29.



Para uma melhor visualização desta figura acesse o *link* abaixo e assista ao vídeo.

*Link* 21 – <https://youtu.be/6Zv9PisuO6U>



- ❖ Base em posição deitado (decúbito dorsal): deitado com as pernas estendidas no solo e os braços estendidos para o alto em direção ao teto. Neste momento o volante irá segurar nos tornozelos do base e estender suas pernas em direção às mãos do mesmo, que também irá segurar em seus tornozelos. Ao final o volante deve estar com o corpo estendido sobre o base, permanecendo por no mínimo três segundos nesta posição. Se necessário um terceiro aluno pode auxiliar o volante a subir no base. Ver figura 30.



- ❖ Base em posição deitado (decúbito dorsal): deitado com os joelhos flexionados e unidos, seus pés no chão, os braços semiflexionados voltados para cima em direção ao teto, com as mãos espalmadas e unidas. O volante irá colocar um de seus pés sobre os joelhos do base e o outro pé em suas mãos. Neste momento o volante deve ficar em pé sobre o base, com os braços abertos, permanecendo por no mínimo três segundos nesta posição. Se necessário um terceiro aluno pode auxiliar o volante a subir no base. Ver figura 31.



- ❖ Base em posição de pé: em pé com as pernas afastadas na largura dos ombros e os joelhos semiflexionados, os braços estendidos à frente do corpo. O volante em frente ao base irá segurar nas mãos do mesmo realizando a pega que mais se adequar e colocará seus pés sobre as coxas do base. Neste momento o volante vai estender suas pernas e braços ficando com o corpo ereto e deitando o máximo que puder para trás. O base então achará o equilíbrio, deitando também o seu corpo para trás “puxando” o volante. Eles devem permanecer nesta posição por no mínimo três segundos. Se necessário um terceiro aluno pode auxiliar o volante a subir no base. Ver figura 32. Uma variação deste monte seria o volante ao subir, realizar a pega de pulsos com as mãos trocadas, e quando ele estiver em pé sobre as coxas do base, estes poderão soltar uma das mãos, e ambos ficarão seguros apenas por uma das mãos, enquanto o outro braço dos dois ficará estendido e aberto.

Para uma melhor visualização desta figura acesse o *link* abaixo e assista ao vídeo.

*Link 22* – [https://youtu.be/Os9J\\_Rp1kwQ](https://youtu.be/Os9J_Rp1kwQ)



- ❖ Base em posição de pé: semelhante ao exercício acima. O base em pé com as pernas afastadas na largura dos ombros e os joelhos semiflexionados, os braços estendidos à frente do corpo e o volante de costas para o base. O base irá segurar com as duas mãos no quadril do volante, enquanto este colocará um de seus pés sobre as coxas do base, e simultaneamente enquanto o volante coloca seu outro pé sobre a coxa do base, este o ajuda a subir impulsionando-o para cima e já no mesmo instante segura com as duas mãos nos joelhos do volante. Neste momento o volante vai estender suas pernas e com o corpo ereto e os braços abertos vai deitar o máximo que puder para frente. O base então achará o equilíbrio, deitando também o seu corpo para trás segurando os joelhos do volante com as mãos, mantendo seus braços estendidos. Eles devem permanecer nesta posição por no mínimo três segundos. Se necessário um terceiro aluno pode auxiliar o volante a subir no base. Ver figura 33.

Para uma melhor visualização desta figura acesse o *link* abaixo e assista ao vídeo.

*Link* 23 – [https://youtu.be/4KNbwSOQS\\_s](https://youtu.be/4KNbwSOQS_s)



Figura 33  
Fonte: Adriano de Souza

- ❖ Base em posição de pé: monte sentado nos ombros do base. Na posição inicial o base estará com um dos joelhos no chão e a outra perna com o pé no chão e o joelho flexionado formando um ângulo de 90°. O volante e o base farão uma pega de mãos simples (mão esquerda com mão esquerda e mão direita com mão direita), na sequência o volante irá colocar um dos seus pés sobre a coxa do base (se o base estiver com o pé esquerdo no chão, o volante deve colocar seu pé esquerdo na coxa do base, e vice-versa), neste momento o volante irá impulsionar seu corpo para cima e logo em seguida sentar nos ombros do base. Após isso o base irá se levantar com o volante sentado em seus ombros, o volante deve estar com seus braços abertos, se necessário um terceiro aluno pode auxiliar o base na subida. Eles devem permanecer nesta posição por no mínimo três segundos. Para descer o volante, faz-se o caminho inverso e ele desce pela lateral do base, ou então, o base abaixa-se na posição inicial e o volante sai pela frente. Ver figura 34.

Para uma melhor visualização desta figura acesse o *link* abaixo e assista ao vídeo.

*Link* 24 – <https://youtu.be/FCwwqni7YOO>





- ❖ Base em posição de pé: monte na posição em pé nos ombros do base. A posição inicial é idêntica a figura anterior, o base estará com um dos joelhos no chão e a outra perna com o pé no chão e o joelho flexionado formando um ângulo de  $90^\circ$ . O volante e o base farão uma pega de mãos simples (mão esquerda com mão esquerda e mão direita com mão direita), na sequência o volante irá colocar um dos seus pés sobre a coxa do base (se o base estiver com o pé esquerdo no chão, o volante deve colocar seu pé esquerdo na coxa do base, e vice-versa), neste momento o volante irá impulsionar seu corpo para cima e logo em seguida colocar um pé após o outro nos ombros do base. Ainda segurando nas mãos, o base irá se levantar com o volante em pé sobre seus ombros, ao reestabelecer o equilíbrio, o base soltará das mãos do volante e irá segurar nos tornozelos do mesmo. O volante juntará seus calcanhares e ficará com o corpo ereto sobre o base mantendo seus braços abertos, se necessário um

terceiro aluno pode auxiliar o base na subida, devendo permanecer nesta posição por no mínimo três segundos. Para descer, o volante irá segurar nas mãos do base e saltará para frente do mesmo, podendo realizar o rolamento para frente ao tocar o solo. Ver figura 35.



Figura 35  
Fonte: Adriano de Souza

Para uma melhor visualização desta figura acesse o *link* abaixo e assista ao vídeo.

*Link* 25 – <https://youtu.be/R-wTUNoVUXk>

Nesta atividade foram mostradas somente algumas figuras, umas mais simples, outras mais avançadas, no entanto, como já se disse anteriormente, a criatividade não têm limites, tanto o professor quanto os próprios alunos podem usar e abusar de sua imaginação na criação de novos elementos, desde que atentem para o item primordial que é a segurança. Segundo Astor (1954, p. 19): “Não é

possível fazer Ginástica Acrobática, além dos exercícios mais elementares, sem considerar com especial interesse o problema da segurança”.

Segue mais alguns exemplos de elementos em duplas realizados pelas próprias alunas. Ver figuras 36, 37 e 38.



Figura 36  
Fonte: Adriano de Souza



Figura 37  
Fonte: Adriano de Souza



## Aulas 9 e 10

Formação de Figuras Acrobáticas em Trios e Quartetos.

Para esta atividade serão necessárias duas aulas.

Após as atividades de equilíbrio em duplas vivenciadas anteriormente, os alunos agora darão início à formação das Figuras Acrobáticas. Nestas duas aulas eles irão formar as figuras com três e quatro integrantes.

Na formação das Figuras Acrobáticas com três ou mais integrantes, além das funções do base e do volante, entra em cena também a figura do intermediário. Ele é o integrante que fica no meio, suportando e executando posições intermediárias. O intermediário precisa ser uma pessoa versátil, pois ele pode exercer as funções do base, porém, precisa ser mais leve que o base, assim como pode exercer as funções do volante.



# Três Integrantes

Base e Intermediário em posição de 6 apoios: estando um ao lado do outro e ambos olhando na mesma direção. Nesta posição com a coluna ereta, mãos, joelhos e pés no solo, com suas pernas e braços formando um ângulo de 90° com o solo, os braços devem estar estendidos. O volante então sobe sobre eles colocando os dois pés sobre seus quadris, um pé em cima do base e outro sobre o intermediário. Ao ficar em pé sobre eles, o volante ficará de braços abertos, permanecendo nesta posição por no mínimo três segundos. Se necessário um terceiro aluno pode auxiliar o volante a subir no base e no intermediário. Ver figura 39.



Figura 39  
Fonte: Adriano de Souza

Base e Intermediário em posição de 6 apoios: estando um ao lado do outro, ambos nesta posição com a coluna ereta, mãos, joelhos e pés no solo, com suas pernas e braços formando um ângulo de 90° com o solo, os braços devem estar estendidos. O volante sobe sobre eles colocando suas mãos em suas costas próximo a escápula, uma mão em cada um deles e braços estendidos, subindo com os joelhos em cima dos quadris também, um joelho em cada um deles, ficando assim em uma posição de quatro apoios, corpo ereto, braços e pernas formando um ângulo de 90°. Devem permanecer nesta posição por no mínimo três segundos. Se necessário um terceiro aluno pode auxiliar o volante a subir no base e no intermediário. Ver figura 40.



Figura 40  
Fonte: Adriano de Souza



Base e Intermediário em posição de pé: estando um ao lado do outro, ambos terão as pernas afastadas e os joelhos semiflexionados. O volante ficará entre os dois um pouco a frente deles, mas de costas para eles. Neste momento o volante irá subir com seus pés, um de cada vez, sobre as coxas do base e do intermediário, podendo auxiliar com suas mãos em seus ombros, por sua vez, o base e o intermediário irão segurar firmemente nos joelhos do volante, uma mão no joelho e outra estendida na lateral do corpo, estabilizando e equilibrando. O volante ficará então em pé sobre eles, com as pernas estendidas e os braços abertos. Permanecer nesta posição por no mínimo três segundos. Se necessário um terceiro aluno pode auxiliar o volante a subir no base e no intermediário. Ver figura 41.



Base em posição deitado (decúbito dorsal): deitado com os joelhos flexionados e unidos, seus pés no chão, os braços semiflexionados voltados para cima em direção ao teto, com as mãos espalmadas e unidas. O intermediário irá colocar um de seus pés sobre os joelhos do base e o outro pé em suas mãos, ficando em pé sobre o base, com os braços semiflexionados à frente do corpo. Neste momento o volante irá realizar uma parada de mãos em frente ao intermediário, este por sua vez deve segurá-lo pelos tornozelos e ao fazer isto estenderá os dois braços à frente, permanecendo nesta posição por no mínimo três segundos. Ao final o intermediário solta o volante empurrando levemente suas

pernas para trás. Se necessário um terceiro aluno pode auxiliar o volante na realização da parada de mãos até o intermediário. Ver figura 42.



Base em posição deitado (decúbito dorsal): deitado com os joelhos flexionados e unidos, seus pés no chão, os braços estendidos ao longo do corpo. O intermediário ficará de costas para o base e vai subir com os dois pés em cima dos joelhos do mesmo, o volante irá auxiliá-lo dando-lhe as mãos para apoiar-se e equilibrar-se. Neste momento o intermediário estará em pé sobre os joelhos do base e com os braços semiflexionados à frente do corpo, então o volante irá realizar uma parada de mãos em frente ao intermediário, este por sua vez deve segurá-lo pelos tornozelos e ao fazer isto estenderá os dois braços à frente, permanecendo nesta posição por no mínimo três segundos. Ao final o intermediário solta o volante empurrando levemente suas pernas para trás. Se necessário um terceiro aluno pode auxiliar o volante na realização da parada de mãos até o intermediário. Ver figura 43.

Para uma melhor visualização desta figura acesse o *link* abaixo e assista ao vídeo.

*Link* 25 – <https://youtu.be/Cf8ZebNbZOw>



Figura 43  
Fonte: Adriano de Souza

Segue mais alguns exemplos de Figuras Acrobáticas com três integrantes, realizadas pelas próprias alunas. Ver figuras 44, 45, 46 e 47.



Figura 44  
Fonte: Adriano de Souza



Figura 45  
Fonte: Adriano de Souza



Figura 46  
Fonte: Adriano de Souza



Para um melhor entendimento na formação desta figura acesse o *link* abaixo e assista ao vídeo.

*Link* 26 – <https://youtu.be/9It90RE9m0>



Para um melhor entendimento na formação desta figura acesse o *link* abaixo e assista ao vídeo.

*Link* 27 – [https://youtu.be/ergwSlkY6\\_Q](https://youtu.be/ergwSlkY6_Q)

## Quatro Integrantes

Dois bases ajoelhados em de frente para o outro: na posição inicial um dos bases, aqui denominado base 1, ficará ajoelhado com os dois joelhos no chão e corpo ereto, enquanto o outro base, aqui denominado base 2 ficará com um dos joelhos no solo e a outra perna com o pé no chão e este joelho flexionado formando um ângulo de 90° entre a sua coxa e o solo. Os bases devem estar distantes um do outro cerca de um metro. O intermediário irá realizar o monte sentado nos ombros do base 2, elemento o qual foi visto anteriormente, com a diferença que para esta figura o base ficará com os joelhos apoiados no solo. Neste momento o volante irá colocar as suas mãos nos ombros do base 1, uma mão em cada ombro, apoiando um de seus pés na coxa do base 2, dando firmeza para que ele possa elevar a outra

perna nas mãos do intermediário. Ao realizar isto, o volante irá elevar também a outra perna em direção ao intermediário, este por sua vez irá segurar as pernas do volante pelos tornozelos elevando seus braços eretos para cima. A figura ficará completa quando o base 2 colocar seu outro joelho no chão. Os integrantes devem permanecer nesta posição por pelo menos três segundos. Ver figura 48.



Base em posição deitado (decúbito dorsal): o base deitado no solo com os pés no chão e os joelhos unidos e flexionados, com os braços ao longo do corpo. Um dos intermediários, aqui denominado intermediário 1, sentado nos joelhos do base, de costas para ele com os pés no chão e os joelhos semiflexionados, enquanto o outro intermediário, aqui denominado intermediário 2, ficará em frente ao intermediário 1 com um dos joelhos no chão e a outra perna com o pé no chão, formando um ângulo de 90° entre sua coxa e o solo, eles devem estar distantes cerca de um metro. O volante então irá colocar as suas mãos nos ombros do intermediário 1, que está sentado, uma mão em cada ombro, apoiando um de seus pés na coxa do intermediário 2, elevando primeiramente uma das pernas até o ombro do intermediário 2, em seguida a outra. Neste momento o volante irá estender os seus braços que estão apoiados no ombro do intermediário 1, deixando-os



erectos, ao mesmo tempo em que o intermediário 2 irá ficar em pé, ambos os intermediários ficarão com os braços abertos. Eles precisam permanecer formando a figura nesta posição ao menos por três segundos. Ver figura 49.



Figura 49  
Fonte: Adriano de Souza

Dois bases em posição de 6 apoios: estando um ao lado do outro e ambos olhando na mesma direção. Nesta posição com a coluna ereta, mãos, joelhos e pés no solo, com suas pernas e braços formando um ângulo de  $90^\circ$  com o solo, os braços devem estar estendidos. O intermediário então sobe sobre eles colocando os dois pés sobre seus quadris, um pé em cima de cada um dos bases. Ao ficar em pé sobre eles, o intermediário ficará com as pernas estendidas e vai inclinar a coluna ereta para frente, colocando suas mãos em seus joelhos para poder sustentar o volante. Neste momento o volante será colocado em pé sobre o intermediário, ao equilibrar-se ele deve ficar com os braços abertos. Os integrantes dessa figura devem permanecer nesta posição por no mínimo três segundos. Ver figuras 50 e 51.



✚ Para se colocar o volante em pé sobre o intermediário, outro integrante realizará juntamente com o volante o elemento monte em pé nos ombros do base, o qual já foi realizado anteriormente.

Para uma melhor visualização e compreensão de como realizar esta figura acesse o *link* abaixo e assista ao vídeo.

*Link* 28 – <https://youtu.be/5geEWb9Qcss>



Segue mais alguns exemplos de Figuras Acrobáticas com quatro integrantes, realizados pelos próprios alunos. Ver figuras 52 e 53.



Figura 52  
Fonte: Adriano de Souza



Figura 53  
Fonte: Adriano de Souza

Para uma melhor visualização e compreensão de como realizar esta figura acesse o *link* abaixo e assista ao vídeo.

*Link* 29 – [https://youtu.be/0Gw\\_DaNN2sk](https://youtu.be/0Gw_DaNN2sk)

Na realização destas atividades foram demonstradas somente algumas figuras, as quais podem ser realizadas no ambiente escolar, no entanto, o professor tem a liberdade de pedir para que seus alunos usem a imaginação e “inventem” outras figuras que possam ser executadas, sempre primando pela segurança. Em todas as atividades, o professor irá reforçar os valores como o respeito ao seu colega, o companheirismo, a confiança entre os integrantes e a responsabilidade pela sua segurança e a de outrem. “No decorrer das aulas vão adquirindo confiança, respeito e acabam descobrindo que para realizar um exercício como este há necessidade de todos contribuírem um com o outro”. (BORELLA 2005, p. 79).

## Aulas 11 e 12

Formação de Figuras Acrobáticas com cinco ou mais integrantes.

Para esta atividade serão necessárias duas aulas.

Nestas aulas os alunos irão realizar a formação de Figuras Acrobáticas com cinco ou mais integrantes. A todo momento o professor deve procurar fortalecer a confiança entre os alunos, o respeito e o companheirismo.

Para as aulas de educação física, os profissionais desta área podem utilizar-se de toda a criatividade para poder dar liberdade de todos os alunos participarem..., pois o objetivo é proporcionar uma aula descontraída onde todos possam fazer suas atividades conforme suas potencialidades. (BORELLA 2005 p. 31).

## Cinco Integrantes

Dois bases em posição sentado: os bases estarão sentados um em frente ao outro a uma distância de aproximadamente 2 metros, joelhos semiflexionados e corpo ligeiramente inclinado para trás, com as palmas das mãos no chão, dedos voltados para trás e os braços estendidos. Dois intermediários ficarão sentados nos joelhos do base, também um de frente para o outro, com os pés no chão e os joelhos semiflexionados, formando um ângulo de 90° entre a sua coxa e o solo. O volante então irá ficar em pé sobre as coxas dos dois intermediários, corpo ereto e com seus braços abertos. Os intermediários irão segurar o volante pelos pés, todos



os integrantes devem permanecer nesta posição ao menos por três segundos. Ver figura 54.

Varição: Ao terminar a figura, todos os integrantes podem estar com os braços abertos. Ver figura 55.



Dois bases na posição de joelhos: os bases estarão ajoelhados com o tronco ereto um em frente ao outro a uma distância de aproximadamente 3 metros. Os intermediários ficarão entre os bases um de frente para o outro, neste instante irão colocar as suas mãos no chão e com o auxílio do base, impulsionar uma perna de cada vez e colocá-las sobre os ombros dos bases, neste momento precisam estar com o corpo ereto e os braços estendidos. O volante então irá ficar em pé sobre as costas (escápula) dos dois intermediários, tendo o cuidado de colocar seus pés na mesma linha dos braços dos intermediários. Ao final, o volante e os bases devem estar com seus braços abertos. A figura precisa permanecer formada por pelo menos três segundos. Ver figura 56.



Figura 56  
Fonte: Adriano de Souza

Dois bases em posição de 6 apoios: estando um ao lado do outro e ambos olhando na mesma direção. Nesta posição com a coluna ereta, mãos, joelhos e pés no solo, com suas pernas e braços formando um ângulo de  $90^\circ$  com o solo, os braços devem estar estendidos. O intermediário então sobe sobre eles colocando os dois pés sobre seus quadris, um pé em cima de cada um dos bases. Neste momento os dois volantes farão uma parada de mãos na lateral de cada um dos bases, um de cada vez fará a parada de mãos, enquanto isso o intermediário irá segurar os tornozelos de cada um dos volantes. Quando os dois volantes já estiverem na parada de mãos e seus tornozelos seguros, o intermediário então irá



abrir os braços. Os integrantes dessa figura devem permanecer nesta posição por no mínimo três segundos. Ver figura 57.



Para uma melhor visualização e compreensão de como realizar esta figura acesse o *link* abaixo e assista ao vídeo.

*Link* 30– <https://youtu.be/bfE0c1LZ6mM>

Dois bases em posição de 6 apoios: estando um ao lado do outro e ambos olhando na mesma direção, mas afastados aproximadamente cerca de 2 metros, estando nesta posição com a coluna ereta, mãos, joelhos e pés no solo, com suas pernas e braços formando um ângulo de 90° com o solo, os braços devem estar estendidos. O intermediário ficará em pé entre os dois bases. Neste momento os dois volantes farão quase que uma parada de mãos na lateral de cada um dos bases, cada volante irá abraçar um base colocando seus antebraços na região do abdome do mesmo, encaixando o bíceps ao lado do base, em seguida dará um impulso e elevará as duas pernas para o alto, ficando assim em um apoio invertido, nesta posição, o intermediário irá segurar os tornozelos dos volantes. Os integrantes dessa figura devem permanecer nesta posição por no mínimo três segundos. Ver figura 58.

Para uma melhor visualização e compreensão de como realizar esta figura acesse o *link* abaixo e assista ao vídeo.

*Link* 31 – <https://youtu.be/VpKCt-9v7zE>



Figura 58  
Fonte: Adriano de Souza

Segue mais alguns exemplos de Figuras Acrobáticas com cinco integrantes, realizados pelos próprios alunos. Ver figuras 59, 60 e 61.



Figura 59  
Fonte: Adriano de Souza



Para uma melhor visualização e compreensão de como realizar esta figura acesse o *link* abaixo e assista ao vídeo.

*Link 32* – <https://youtu.be/FPwsSGJBXGY>



Segue mais alguns exemplos de Figuras Acrobáticas com seis ou mais integrantes, realizados pelos próprios alunos. Ver figuras 62, 63, 64 e 65.



Figura 62  
Fonte: Adriano de Souza



Figura 63  
Fonte: Adriano de Souza



Figura 64  
Fonte: Adriano de Souza





Todas as figuras apresentadas até o momento podem ser executadas nas aulas de Educação Física, algumas com um grau de dificuldade menor, outras em um nível intermediário e algumas mais complexas e com um grau de dificuldade um pouco maior, as quais podem exigir um pouco mais de nossos alunos, todavia, se o professor perceber que ainda não é o momento para que seus alunos realizem a formação de Figuras Acrobáticas mais complexas, ele pode optar por dar ênfase àquelas mais básicas, para posteriormente os alunos realizarem as mais complexas.

O professor também pode orientar para que seus alunos tenham a liberdade de “criar” novos elementos, facilitando assim o aprendizado, fortalecendo os vínculos de amizade, a confiança e o respeito mútuos.

“Por ser uma modalidade trabalhada em grupo, desenvolve capacidades sociais como, confiança, respeito e trabalho em grupo, já que o trabalho em conjunto é a fonte para a execução dos movimentos, assim um aluno depende do outro para realizar os exercícios e as figuras, essa modalidade faz do aluno um individuo mais responsável, competitivo e corajoso, fazendo buscar alternativas para ultrapassar dificuldades ao longo da vida”. (SILVA e MARRONI).

No decorrer de todas as aulas o professor fará a ligação entre a prática da Ginástica Acrobática e as Relações Interpessoais, através de perguntas como, por

exemplo: “ – Você pode realizar uma Figura Acrobática sem ter confiança em seu colega?”, ou “ – Como você se sente sendo responsável pela segurança de um colega?”

## Aulas 13 e 14

Ensaio para apresentação de uma Coreografia.

Para esta atividade serão necessárias duas aulas.

Este trabalho com a Ginástica Acrobática na escola não está relacionado à competição, mas sim aos aspectos motor, social e lúdico. Neste enfoque, a coreografia é o fechamento das atividades da Ginástica Acrobática, pois a beleza desta está no desafio em compor um espetáculo com estilo, graça e encanto.

“É justamente a oferta de exercícios variados e diversificados que promove a aquisição de novas habilidades”. (GALLARDO e AZEVEDO 2007, p. 45).

Estas duas aulas, com a orientação e supervisão do professor, os alunos utilizarão para o ensaio de uma coreografia, a qual primeiramente eles irão apresentar na sua própria turma e posteriormente para a escola toda. A turma será dividida em grupos, ficando a critério do professor como este fará essa divisão, assim como, a quantidade de alunos em cada grupo, mas é interessante dividir a turma em três ou quatro grupos.

De acordo com os conhecimentos adquiridos com a prática da Ginástica Acrobática na formação das Figuras Acrobáticas no decorrer das aulas, os alunos poderão utilizar elementos já trabalhados, assim como, “abusar” de sua imaginação e criatividade na composição de novos elementos para a sua coreografia. Também poderão utilizar este tempo para pesquisas na internet, assim como a escolha da música tema para a apresentação. Os alunos farão suas apresentações ao som de uma música. Este acompanhamento musical, diferente das competições, pode ter som vocal, ou seja, não precisa ter somente a melodia.

- ✚ O professor pode pedir aos seus alunos que eles apresentem uma coreografia contendo um determinado número de Figuras Acrobáticas. Ex: 10 figuras, 8 figuras, etc.



- ✚ Apresentar a coreografia contendo figuras com um determinado número de integrantes. Ex: 3 integrantes, 4 integrantes e uma figura com todos os integrantes.

Acesse o *link* abaixo e assista ao vídeo do ensaio de uma coreografia realizada pelos próprios alunos.

*Link 33* – <https://youtu.be/yzhGhttTiwU>

# Aula 15

Apresentação da Coreografia dos grupos para sua própria turma.

Para esta atividade será necessária uma aula.

Cada grupo terá no máximo dez minutos para concluir sua apresentação, incluindo aí a preparação da música, o espaço com a organização e a colocação dos colchonetes e até mesmo na preparação do figurino se for o caso.

“A Ginástica Acrobática, por ter como principal característica a apresentação em grupo, requer um alto grau de confiança e cooperação entre os seus participantes”. (BORELLA 2005, p. 29).

Acesse o *link* abaixo e assista ao vídeo de uma apresentação de Ginástica Acrobática para uma turma de 6º Ano. Música: Angels Fall. Banda Breaking Benjamin.

*Link 33* – [https://youtu.be/xh\\_d99hoHP0](https://youtu.be/xh_d99hoHP0)

# Aula 16

Apresentação das coreografias para a Comunidade Escolar.

Para esta atividade será necessária uma aula.

Neste dia a apresentação dos grupos será para todos os alunos e professores do Colégio Estadual Francisco Ramos, com a finalidade de apresentar e divulgar a toda comunidade escolar o trabalho desenvolvido durante as aulas de Educação Física.

Inicialmente o professor falará como foram desenvolvidas as atividades e o objetivo deste trabalho, assim como os benefícios adquiridos com a prática da

Ginástica Acrobática no ambiente escolar, que de acordo com Parra et al. (p. 338)

são:

A autoconfiança, confiança no próximo, segurança na execução de tarefas, conhecimento dos limites próprios e possibilidades motoras, desenvolvimento da noção de tempo e espaço, melhora da coordenação motora, na estrutura corporal (força, flexibilidade, equilíbrio), no trabalho em equipe e criatividade.

Após as apresentações, os alunos que demonstrarem interesse, assim como alguns professores, serão convidados a realizar alguns elementos referentes à Ginástica Acrobática, sendo auxiliados pelos alunos das turmas nas quais foi aplicado esse Projeto de Intervenção Pedagógica.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, MéliSSa. **Pegas: Essência da Ginástica Acrobática**. Disponível no site: <http://ginasticaefd.blogspot.com.br/2010/01/pegas-essencia-da-ginastica-acrobatica.html>. Acessado em: 25 set. 2016.

ASTOR, Charles. **Metodologia do Ensino da Ginástica Acrobática**. Rio de Janeiro : Ministério da Educação e Cultura (MEC), 1954.

BORELLA, Douglas Roberto. **Elaboração, aplicação e avaliação de um Programa de Ensino de Ginástica Acrobática sob a ótica da inclusão**. Dissertação de Mestrado. São Carlos : UFSCar, 2005. Disponível no site: <https://repositorio.ufscar.br/bitstream/handle/ufscar/3190/636.pdf?sequence=1&isAllo wed=y>. Acesso em: 15 dez. 2015.

CARBINATTO, Michele Vivieni; WINTERSTEIN, Mariana Pedro & ALASMAR, Marcela Lupo. **Compreendendo a Ginástica Acrobática: características históricas e técnicas da modalidade**. Disponível em: <http://www.motricidade.com/index.php/repositorio-aberto/45-rendimento/1337-compreendendo-a-ginastica-acrobatica>. Acesso em: 11 dez. 2015.

COSTA, Tatiane Fátima da. **Transversalidade da Ginástica Acrobática para crianças de 6 a 8 anos**. Disponível em: <http://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/congressos/ivcic/07974810602.pdf>. Acesso em: 14 abr. 2016.

ELIAS, Norbert. **A Sociedade dos Indivíduos**. Trad. Vera Ribeiro. Rio de Janeiro : Zahar, 1994. Disponível em: <http://lelivros.xyz/book/baixar-livro-a-sociedade-dos-individuos-norbert-elias-em-pdf-epub-e-mobi/>. Acesso em: 19 abr. 2016.

FERREIRA, Cristina M. **Ginástica Acrobática**. Disponível em: [http://resumosmail.webcindario.com/11ano/ginasticaacrobaticaprofcristinamferreira.p df](http://resumosmail.webcindario.com/11ano/ginasticaacrobaticaprofcristinamferreira.pdf). Acesso em: 29 jan. 2016.

FRANÇA, Lourenço. **Em defesa da Ginástica Acrobática na escola**. Disponível em: <file:///C:/Users/Prof.%20Adriano/Downloads/Acrob%C3%A1tica%20na%20escola.pdf> . Acesso em: 06 abr. 2016.

GALLARDO, Jorge Sérgio Pérez & AZEVEDO, Lúcio Henrique Rezende. **Fundamentos básicos da ginástica acrobática competitiva**. Campinas : Autores Associados, 2007.

MEDINA, João Paulo Subirá. **O Brasileiro e seu corpo**. 3. ed. Campinas : Papyrus, 1991.

MÉRIDA, Fernanda & PICCOLO, Vilma Leni Nista. **Artigo: Ginástica Acrobática: Um estudo sobre a prática pedagógica**. Disponível em:



<http://fefnet178.fef.unicamp.br/ojs/index.php/fef/article/view/257/208>. Acesso em: 06 abr. 2016.

MÉRIDA, Fernanda; PICCOLO, Vilma Leni Nista & MÉRIDA, Marcos. **Redescobrimo a Ginástica Acrobática**. Disponível em: [http://correio.fdvmg.edu.br/downloads/DEF347/REDESCOBRINDO%20A%20GINASTICA%20ACROB%20C1TICA\\_PEGADAS.pdf](http://correio.fdvmg.edu.br/downloads/DEF347/REDESCOBRINDO%20A%20GINASTICA%20ACROB%20C1TICA_PEGADAS.pdf). Acesso em: 06 abr. 2016.

PARANÁ, Secretaria de Estado da Educação. Departamento da Educação Básica. DCEs **Diretrizes Curriculares da Educação Básica**: Educação Física. Curitiba : SEED-PR, 2008.

PARRA, Rafael Llanos Eduardo. **Educação Física Escolar**: A Ginástica Acrobática na perspectiva socioconstrutivista. Disponível em: <http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/revcesumar/article/view/1178/1121>. Acesso em: 29 jan. 2016.

PIETSCH, Idalino. **Ginástica Circense**: atividades para serem praticadas com alunos do ensino fundamental. Programa de Desenvolvimento Educacional – PDE. Cascavel : SEED, 2010. Disponível em: [http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes\\_pde/2009\\_unioeste\\_educacao\\_fisica\\_md\\_idalino\\_pietsch.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2009_unioeste_educacao_fisica_md_idalino_pietsch.pdf). Acesso em: 14 abr. 2016.

RODWELL, Peter. **Ginástica Acrobática para desenvolver o físico**. Trad. Carlos Evaristo Costa. Rio de Janeiro : Editora Tecnoprint S.A, s/d.

SILVA, Vanessa Pereira da & MARRONI, Paula Carolina Teixeira. **Ginástica Acrobática**: possibilidades e contribuições na Educação Física escolar da descoberta à produção coreográfica. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd193/ginastica-acrobatica-na-educacao-fisica-escolar.htm>. Acesso em: 14 abr. 2016.

SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado de. **GINASTICA GERAL**: Uma área do conhecimento da Educação Física. Tese de Doutorado. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=vtls000114740>. Acesso em: 20 abr. 2016.

VIEIRA, Martha Bezerra. **A importância da ginástica enquanto conteúdo da Educação Física escolar**. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd180/a-importancia-da-ginastica.htm>. Acesso em: 12 abr. 2016.

## **AGRADECIMENTOS**

Em especial aos meus alunos e alunas do Colégio Estadual Francisco Ramos, pois sem a colaboração deles na formação das Figuras Acrobáticas, este trabalho não seria possível. O meu muito obrigado:

<b>ALUNO (A)</b>	<b>SÉRIE/ANO</b>
Analanda Luchs Penteado	8º Ano
Camila Juliana Schomberger	8º Ano
Erica Tais Possebom	8º Ano
Iris Kauana Oliveira Bail	8º Ano
Jéssica Tatiane Ribeiro dos Santos	8º Ano
Micheli Gonçalves Pereira	8º Ano
Tais Ramos Dal Santo	8º Ano
Wendi Neves Ramos	8º Ano
Gabriela Korchak	9º Ano
Ana Cristina Heckel	1ª Série
Emili Camargo Figura	1ª Série
Lucas dos Santos	1ª Série
Luiz Henrique Gomes Rodrigus	1ª Série
Marcela Hatamanczuk	1ª Série
Mariana Donini e Silva	1ª Série
Paulo Alves Batista	1ª Série