

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**



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SUPERINTENDÊNCIA DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ



**GINÁSTICA para TODOS – significado, conhecimentos e possibilidades na Educação Física escolar.**

**MARINGÁ  
2016**

**FICHA PARA CATÁLOGO**  
**PRODUÇÃO DIDÁTICO-PEDAGÓGICA**

<b>Título:</b> GINÁSTICA para TODOS – significado, conhecimentos e possibilidades na Educação Física escolar.	
<b>Autor:</b> Eva Lucia Ferreira de Oliveira	
<b>Disciplina/Área:</b> (ingresso no PDE)	Educação Física
<b>Escola de Implementação do Projeto e sua localização:</b>	Colégio Estadual Drº. Gastão Vidigal
<b>Município da escola:</b>	Maringá
<b>Núcleo Regional de Educação:</b>	Maringá
<b>Professor Orientador:</b>	Professora Drª Roseli Terezinha Selicani Teixeira
<b>Instituição de Ensino Superior:</b>	Universidade Estadual de Maringá
<b>Relação Interdisciplinar:</b> (indicar, caso haja, as diferentes disciplinas compreendidas no trabalho)	Artes, Biologia, Estudos Transversais, História e Português.
<b>Resumo:</b> (descrever a justificativa, objetivos e metodologia utilizada. A informação deverá conter no máximo 1300 caracteres, ou 200 palavras, fonte Arial ou Times New Roman, tamanho 12 e espaçamento simples)	A unidade didática faz parte do projeto PDE que será apresentada em forma de caderno pedagógico, com objetivo de ser implementada no Colégio Estadual Drº. Gastão Vidigal – Maringá/PR, tendo como público alvo alunos do 2º ano do Ensino Médio, com a necessidade de colocar em prática o tema “GINÁSTICA para TODOS – significado, conhecimentos e possibilidades na Educação Física escolar”. Visando verificar a contribuição da Ginástica Para Todos (GPT) na motivação dos alunos a partir de vivências práticas sistematizadas. A metodologia consiste em abordagem teórica e prática, através de aulas expositivas, apresentações em vídeo, análise de ilustrações, leituras de textos e atividades de aplicação. Os resultados serão verificados por meio de um portfolio (aplicativo <i>WhatsApp</i> ).

<b>Palavras-chave:</b> (3 a 5 palavras)	Escola, Educação Física, Ensino Médio, GPT e Vivências.
<b>Formato do Material Didático:</b>	Unidade Didática.
<b>Público:</b> (indicar o grupo para o qual o material didático foi desenvolvido: professores, alunos, comunidade)	Alunos.



# APRESENTAÇÃO

**E**sta Produção Didática Pedagógica, vinculada ao Programa de Desenvolvimento Educacional (PDE), coordenado pela Secretaria de Estado da Educação (SEED) do Paraná, é uma pequena contribuição na busca pelo crescimento da prática da Ginástica na escola; visando contribuir para o desenvolvimento de ações não limitadas ao esporte competitivo, ofertando uma opção de movimento corporal baseado na melhoria da qualidade do ensino e aprendizagem da Educação Física.

As unidades didáticas desenvolvidas foram realizadas no sentido de apoiar a prática de Ginástica em suas diversas manifestações: Ginástica de Condicionamento Físico, Ginástica de Conscientização Corporal, Ginástica Fisioterápica, Ginástica de Competição e Ginástica de Demonstração. Considerando que a Ginástica é um movimento corporal independente de faixa etária, sexo, grupo social ou nível de habilidade.

Por meio deste material é apresentada uma proposta de intervenção pedagógica para oportunizar aos alunos do Ensino Médio vivenciar, conhecer, compreender, problematizar, interpretar, expressar inúmeros movimento gímnico, que servirão de base para construção de novos significados e aprendizados em relação à cultura corporal.

Todo programa de estudos tem como base um currículo a ser aplicado, ele representa o conjunto de práticas ordenadas pelas quais o aluno precisa ter acesso, que ao ser compreendido, lhe darás as condições para exercer as habilidades construídas. Por isso, é muito difícil definir todos os conhecimentos que o aluno precisa ter, considerando a dinâmica social e a natureza de cada um. Logo, o que propomos aqui, deriva da investigação de diversas experiências desenvolvidas ao longo tempo dentro da temática escolhida.

**Em virtude desse contexto, na 1ª Unidade são abordadas as possibilidades da Ginástica na escola e suas diferentes áreas. A 2ª Unidade trata os movimentos naturais. Na 3ª Unidade são abordados os movimentos de capacidade física. A 4ª Unidade discute os tipos e aplicabilidade das Ginásticas. Na 5ª Unidade são apresentadas as Ginásticas Competitivas. A 6ª Unidade explora a Ginástica Demonstrativa. Na 7ª Unidade são apresentados os elementos acrobáticos. A 8ª Unidade aborda a construção de materiais. Na 9ª Unidade é tratada a utilização de aparelhos. A 10ª Unidade apresenta as formações coreográficas e por fim, a 11ª Unidade, que apresenta a proposta do Festival de Ginástica.**

**Espera-se que esta Produção Didática Pedagógica possa se tornar uma ferramenta de apoio a professores e praticantes a desenvolverem programas voltados para movimentos gímnicos. Adaptando as unidades didáticas de acordo com as características e a realidade escolar dos sistemas de ensino, propiciando uma integração mais efetiva entre a Educação Física e o projeto político pedagógico escolar.**



# INTRODUÇÃO

**D**a década de 1980 até os dias atuais o campo da Educação Física tem combatido o estigma de ser uma disciplina simplesmente prática, sem conteúdos programáticos, onde se permanece o sistema “rola bola”. Porém, com o apoio da Lei Diretrizes Bases da Educação Nacional (1996) e os Parâmetros Curriculares Nacionais (1998) esse panorama mudou, ajudando a amplificar a discussão acerca dos conteúdos norteadores da área e a real necessidade da reformulação da prática pedagógica. Mostrando que assim como em outras disciplinas, a Educação Física, possui um conjunto de conhecimentos específicos que ajudam na compreensão de mundo.

A busca de ofertar conteúdos escolares voltados para uma concepção de cultura corporal do movimento<sup>1</sup> é o elemento motivador desta experiência. Acredito que tanto eu, como você e os “nossos” alunos, estamos buscando uma Educação Física escolar mais estimulante, prazerosa, criativa, lúdica e expressiva. Onde a Educação Física possa ser tratada como uma reflexão crítica, expressiva e de significados.

Mesmo que a linguagem corporal, seja o elo com os alunos em relação à cultura de movimento, outros conhecimentos específicos da Educação Física precisam ser estudados, levando os alunos a desenvolverem outras competências, que levam a compreensão e a solução de problemas desta área. Tanto as concepções teóricas como a prática fundamentada na cultura corporal proporcionam o desenvolvimento crítico do aluno e o combate alguns conceitos pré-estabelecidos de que competir é inato ao ser humano. É preciso que Educação Física contextualize as práticas corporais, as relacionando com os interesses políticos, econômicos, sociais e culturais que as formam.

Entendemos que cada aluno possui etapas diferentes de aprendizagem, com

---

<sup>1</sup> “as práticas corporais que se apresentam na forma de jogos, brincadeiras, ginásticas, conhecimento sobre o corpo, lutas, esportes, danças, práticas corporais alternativas e exercícios. Todo esse conjunto de atividades, produzidas culturalmente e historicamente situadas, convencionou-se chamar de cultura corporal de movimento” (DARIDO, 2012, p. 10).

possibilidades e desafios, capacidades e habilidades diversas; com formas de aprendizagem diferentes uma das outras, resultando em vivências culturais particulares a cada um. Sendo que todos os alunos aprendem coisas diferentes em momentos diferentes, garantindo a pluralidade do conhecimento. É, nesse contexto, que a Ginástica, como conteúdo específico da Educação Física, ganha um papel de destaque, confirmando essa disciplina como área de conhecimento ampliado.

A Ginástica visa promover consciência corporal e o controle dos movimentos físicos em relação a qualquer estilo de prática corporal. Nela, o praticante é levado a desenvolver uma combinação de movimentos e vivenciar diversas situações, interagindo ou não com aparelhos e outras pessoas. Essas vivências acabam por estimular o desenvolvimento de capacidades físicas e motoras importantes para os movimentos físicos, tanto para o nosso dia-a-dia, no esporte e em outras práticas. Além disso, estimula o desenvolvimento de atitudes positivas, como: o senso de responsabilidade, respeito, autoestima, autoconfiança, paciência, disciplina e altruísmo.

As aulas foram planejadas no sentido de ofertas vivências da cultura corporal de maneira homogeneizada; não são exclusivamente práticas (os alunos precisam compreender o que praticam as origens e possibilidades de transformação); conteúdos diversificados baseados nas dimensões conceituais, procedimentais e atitudinais, metodologias propositivas considerando os avanços e as limitações individuais de cada um.

É oportuno dizer que em relação ao processo avaliativo as unidades didáticas foram elaboradas partindo de uma concepção de que a avaliação busca o desenvolvimento da autonomia do aluno, propondo sua participação direta no processo, como parte integrante e parte avaliadora.

O modelo referencial adotado para o processo avaliativo seguem as Diretrizes Curriculares da Educação Básica do Estado do Paraná (2008), nos sistemas: diagnóstico participativo e formativo, que para Luckesi (1995, p. 81) “objetiva verificar se houve a reflexão e compreensão do conteúdo. É contínua, dinâmica, processual e transformadora, perdendo o caráter punitivo e tornando-se um processo de participação individual e coletiva”. Assim, a avaliação diagnóstica funcionará como ferramenta de autocompreensão do sistema de ensino, do professor e do aluno. Enquanto a avaliação participativa irá proporcionar que seja discutido com os alunos o estado da aprendizagem. E por fim, a avaliação formativa irá permitir modificar a intervenção pedagógica baseada no decorrer do processo de ensino e aprendizagem.

Em relação aos instrumentos de avaliação, serão adotados: observação e registro, provas, autoavaliação e portfólio. A observação e registro irão contemplar o formato escrito (com a utilização de relatos simples, quadros, checklist,), gravação em áudio e vídeo, produções e fotografias. As provas poderão ser feitas de formas escrita ou prática, de acordo com Smole (2010), a prova pode ser útil para avaliar a capacidade do aluno em organizar ideias e expressar-se claramente. Tanto as observações e registros, como as provas, serão avaliados com base em critérios específicos, pré-definidos de acordo com as propostas desenvolvidas na unidade. Já a autoavaliação “permite ao aluno tomar uma posição diferente, fazendo dele não um mero executor de ordens, mas alguém que tem clareza das metas do projeto, das críticas ao seu trabalho, do domínio do seu caminhar” (SMOLE, 2010, p. 10). Porém, para que autoavaliação seja útil é preciso que o aluno possa analisar seu conhecimento sobre um assunto antes e depois de estudá-lo. Essa prática requer que o aluno mantenha registro dos conhecimentos prévios sobre o assunto em estudo e retorne às questões iniciais em novas situações. Nesse sentido, o instrumento portfólio se faz oportuno, pois, se “constitui em um conjunto organizado de trabalhos produzidos por um aluno ao longo de um período de tempo. Tem como principal finalidade proporcionar um diálogo entre os envolvidos no processo avaliativo” (SMOLE, 2010, p. 12). O portfólio pode incluir produções, depoimentos, dúvidas, fotografias, vídeos entre outros. Podem ser organizados em forma física ou virtual. Considerando as propostas realizadas nas unidades didáticas, se optou por criar um portfólio virtual, por meio do aplicativo WhatsApp, em forma de um grupo, para que os alunos registrem, enviem e compartilhem suas experiências.

Com base nesses dizeres, entendemos que a Educação Física deve considerar a observação, análise e conceituação de elementos que compõem a conduta humana. Sendo que o processo de ensino e aprendizagem deve abranger as dimensões: cognitiva (competências e conhecimentos), motora (habilidades motoras e capacidades físicas) e atitudinal (valores), criando possibilidades para que o aluno sistematize conhecimentos relativos à cultura corporal em diferentes linguagens (corporal escrita e falada).

**----- Educação Física é a arte e a ciência do movimento humano que, por meio de atividades específicas, auxiliam no desenvolvimento integral dos seres humanos, renovando-os e transformando-os no sentido de sua autorrealização e em conformidade com a própria realização de uma sociedade justa e livre”.**

**João Paulo Subirá Medina**



# 1ª UNIDADE

<b>Tema:</b> Ginástica na Escola
<b>Objetivo:</b> Apresentar a proposta de Intervenção do PDE aos alunos e Diagnosticar o conhecimento dos mesmos em relação ao tema
<b>Ementa:</b> O que é PDE? O que é Ginástica?, Aspectos Históricos da Ginástica, Áreas da Ginástica e Federação Internacional de Ginástica (FIG)
<b>Metodologia:</b> Aula Teórica
<b>Recursos:</b> quadro, data show, laboratório de informática, vídeo e material impresso
<b>Quantidade de Aulas</b> 02

## Sequência de Atividades

### PARTE 01

O que é PDE?

Exposição Oral

A aula terá início com a professora expondo aos alunos o que é o PDE, como funciona.; apresentando de forma resumida a proposta de intervenção, justificando o motivo

que a manteve afastada da escola, e os convidando- os a abraçarem o projeto.

## **PARTE 02**

### **O que é Ginástica?**

#### **Reflexão**

Os alunos serão convidados a formar um círculo em sala de aula, em seguida, a professora irá propor aos alunos algumas questões reflexivas sobre tema, conforme abaixo:

- O que é Ginástica para vocês?
- Vocês já praticaram Ginástica alguma vez?
- Quais são os tipos de modalidades de Ginástica que vocês conhecem?
- Dessas modalidades, qual delas você gostaria de praticar na escola?

Em seguida, a professora solicitará a cada aluno, por vez, que se dirija ao centro do círculo e realize um exercício de Ginástica que ele conheça. Após todos demonstrarem seus movimentos, a professora irá expor algumas informações de maneira oral.

Será exposto aos alunos que a palavra “GINÁSTICA” é de origem grega e significa “a arte de exercitar o corpo nu”, que existe a milhões de anos, como forma de exercita o corpo (NUNOMURA, 2015). Que de acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (1998), as Ginásticas são técnicas de trabalho corporal, com finalidades diversas, como: preparação para outras modalidades, relaxamento para manutenção ou recuperação da saúde, recreativa, competitiva e demonstrativa. Que pode ser realizada com ajuda de materiais, conhecidos como aparelhos, podendo ocorrer em espaços fechados, ao ar livre e na água.

## **PARTE 03**

### **História da Ginástica**

#### **Exposição de Conteúdo e Debate**

Por meio de uma apresentação com slides, será exposto aos alunos que na Idade Média, as atividades físicas eram renegadas, sendo que apenas no Renascimento, a Ginástica ressurgiu em vários países. Assim, a Ginástica assume a missão de “recuperar o corpo macerado pelas guerras, pela fome e pelos descuidos impostos pela religião, que considerada a prática uma fonte de pecados” (SOARES, 2011).

Nunomura (2016) explica que as bases pedagógicas da Ginástica só foram sistematizadas no século XVII por estudiosos de diversas áreas. Que em meados do século XIX, surgiram na Europa, diversas formas de interpretar os “métodos ginásticos”. Várias escolas surgiram, entre as principais: Alemanha, França E Suécia. Assim, nesta época, a Ginástica assume papel relevante, com aplicação vinculada à medicina e natureza disciplinar.

A proposta alemã era desenvolver corpos robustos e saudáveis, para defesa da pátria e incentivar o sentimento nacionalista, a Ginástica era aplicada como exercício físico (SOARES, 2001).

A proposta francesa tinha foco na “formação universal do homem”, onde o exercício físico era fundamental. A ideia central da Ginástica na França era que ela desenvolvia as qualidades físicas, morais e psicológicas, com base no cunho social, de forma a garantir o direito à educação (NUNOMURA, 2016).

A proposta sueca era voltada para uma Ginástica que foca-se a promoção da saúde e moral, de forma a regenerar o país que havia sido assolado pela tuberculose, raquitismo e alcoolismo (SOARES, 2001).

De acordo com Nunomura (2016) o Brasil sofreu forte influência da Europa no que diz respeito à Educação Física escolar desenvolvida no século XIX. Assim, a Ginástica no Brasil, esteve presente como modelo médico e pedagógico.

No entanto, Ayoubé (2013) apontam que nos últimos anos do século XIX , o esporte passou a despertar o interesse da juventude brasileira, e por meio da Associação Cristã de Moços, criada em 1893, foi estabelecido diversas atividades no país como o basquete e o vôlei, fazendo que cada vez mais a Ginástica perde-se espaço no país.

Após a exposição do conteúdo será promovido um debate com alunos relacionando o que foi exposto nos slides versus algumas questões norteadoras sobre o tema, conforme abaixo:

- Quais são as possíveis razões que levaram a Ginástica a perde espaço no Brasil?
- Porque não estudamos Ginástica na escola?
- É difícil praticar Ginástica?
- Existem outras formas de exercitar o corpo que são mais atrativas?

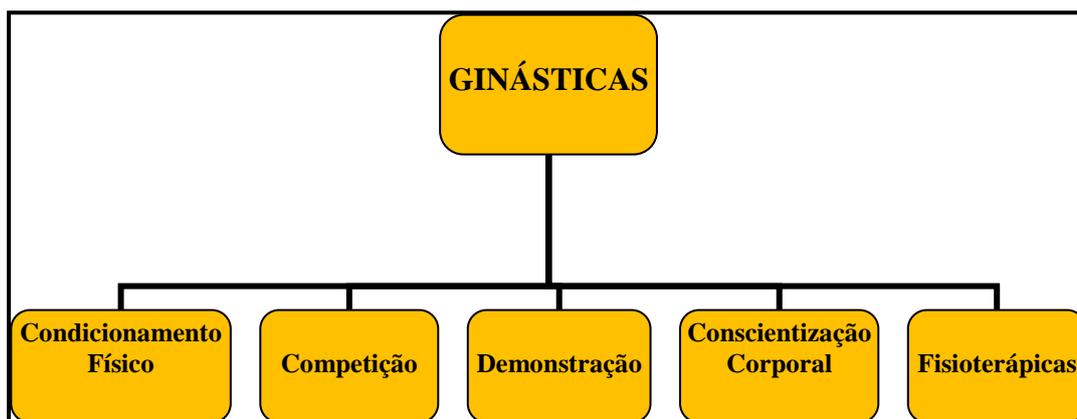
## **PARTE 04**

### **Áreas da Ginástica e FIG**

#### **Trabalho em Grupo e Apresentação de Vídeo**

Os alunos serão divididos em equipes, cada grupo será responsável por pesquisar um tema de acordo com quadro abaixo:

Quadro 1 – Classificação das Ginásticas



Fonte: (GONZÁLEZ; DARIDO; OLIVEIRA, 2014)

No laboratório de informática os alunos terão 20 minutos para pesquisar na internet e elaborar uma apresentação sobre o tema escolhido pela equipe. Após as apresentações, a professora tecerá alguns comentários sobre áreas citadas no quadro.

Será explicado aos alunos que Ginástica de Condicionamento Físico visa à aquisição melhora ou aprimoramento das condições físicas e estéticas, por exemplo: musculação, hidroginástica e aeróbica. A Ginástica Competitiva é aquela que reúne as modalidades competitivas (artística, rítmica, acrobática, aeróbica e trampolins). A Ginástica Demonstrativa tem como objetivo a interação social e reúne elementos de todas as modalidades da ginástica. A Ginástica de Conscientização Corporal é destinada a trabalhar problemas físicos, visa à percepção corporal, através de práticas corporais provenientes ou não de outras culturas, tais como a: Yoga e o *Tai-Chi-Chuan*. A Ginástica Fisioterápica visa à prevenção ou tratamento de doenças congênitas ou adquiridas, como exemplo: Redução Postural Global (R. P. G.) e Pilates (GONZÁLEZ; DARIDO; OLIVEIRA, 2014).

Em seguida, a professora fará apresentação dos vídeos da TV Escola, História da Ginástica (Parte 1 e 2) para alunos, detalhando melhor as modalidades apresentadas e também exemplificando o que é FIG e sua funcionalidade:

#### Vídeo 1 – História da Ginástica (Parte 1)



Fonte: (TV ESCOLA, 2013)

#### **Ficha:**

Publicado: 13 de mai. 2013.

Sinopse: o primeiro programa da série sobre a ginástica mostra a história e detalhes de execução de fundamentos básicos da modalidade, como o rolamento e a estrela. Apresenta a Federação Internacional de Ginástica (FIG) . A convidada especial é a atleta Daiane dos Santos, campeã mundial de Ginástica Artística, que fala sobre como o esporte desenvolve a consciência corporal e mental, pois trabalha, além do físico, a habilidade de concentração e raciocínio rápido.

Link: <http://tvescola.mec.gov.br/tve/video?idItem=469>

#### Vídeo 2 – História da Ginástica (Parte 2)



Fonte: (TV ESCOLA, 2013)

#### **Ficha Técnica:**

Publicado: 13 de mai. 2013.

Sinopse: destaca a saúde do corpo e os benefícios proporcionados por diferentes modalidades esportivas. Enfoca os benefícios do esporte no desenvolvimento dos valores ligados à cidadania.

Link: <http://tvescola.mec.gov.br/tve/video?idItem=469>

## **PARTE 04**

### **Avaliação**

Realizada de forma diagnóstica participativa e formativa, por meio de observação, utilizando os critérios: participação, contribuição e colaboração. As produções serão avaliadas de forma coletiva com o objetivo de verificar a compreensão ou a aplicabilidade do conteúdo,

com atribuição de nota e com postagem em forma foto e vídeo no portfólio. O conceito e o funcionamento da autoavaliação serão explicados aos alunos, todos receberão uma ficha com orientações de como acessar o portfólio (WhatsApp), com uma lista de regras. Como primeira contribuição, será pedido aos alunos para postarem suas primeiras impressões sobre a proposta de intervenção e o compartilharem ilustrações ou vídeos de movimentos ginásticos.



## 2ª UNIDADE

<b>Tema:</b> Movimentos Naturais
<b>Objetivo:</b> Conhecer e Praticar Movimentos Gímnicos
<b>Ementa:</b> Andar e Correr, Rolar, Saltar, e Saltitar
<b>Metodologia:</b> Aula Prática
<b>Recursos:</b> quadra, bastão, colchonetes, caixas, bancos e corda
<b>Quantidade de Aulas</b> 03

### Sequência de Atividades

#### **PARTE 01**

#### **Andar e Correr**

#### **Exercícios**

Em quadra, em forma de roda, a professora irá explicar aos alunos que eles irão conhecer alguns elementos gímnicos (andar e correr, rolar, saltar e saltitar) de maneira prática, conforme eles observaram nos vídeos da unidade anterior. A 1ª atividade de execução será a caminhada livre, trabalhando em meio natural, de forma a preparar o corpo de forma

programada para atividade física mais vigorosa, conforme modelo abaixo:

Figura 1 – Esquema Gráfico Caminhar



Fonte: (FLOR; GÁNDARA; REVELO; MELLO, 2001)

A 2ª atividade de execução será a corrida pelo espaço físico, em dois formatos: 1º com elevação dos joelhos com mudanças de velocidade e 2º tocando os glúteos com os calcanhares com mudanças de ritmo (suave e forte) conforme modelo abaixo:

Figura 2 – Corrida com Elevação de Joelho



Fonte: (FLOR; GÁNDARA; REVELO; MELLO, 2001)

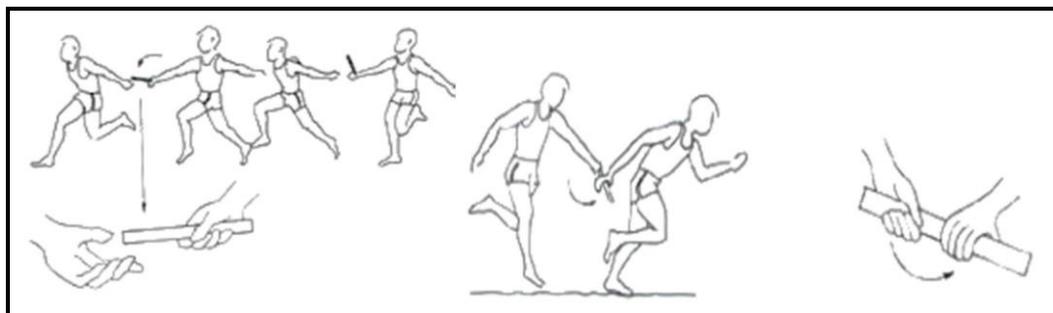
Figura 3 – Corrida com Calcanhares nos Glúteos



Fonte: (FLOR; GÁNDARA; REVELO; MELLO, 2001)

A 3ª atividade de execução será a corrida de revezamento, onde os alunos serão divididos em grupos de 04 integrantes. Cada equipe, uma atrás do outro, seguirá trotando, fazendo passagem de bastão, com mudanças de velocidade, ritmo na entrega do bastão e tempo execução, conforme modelo abaixo:

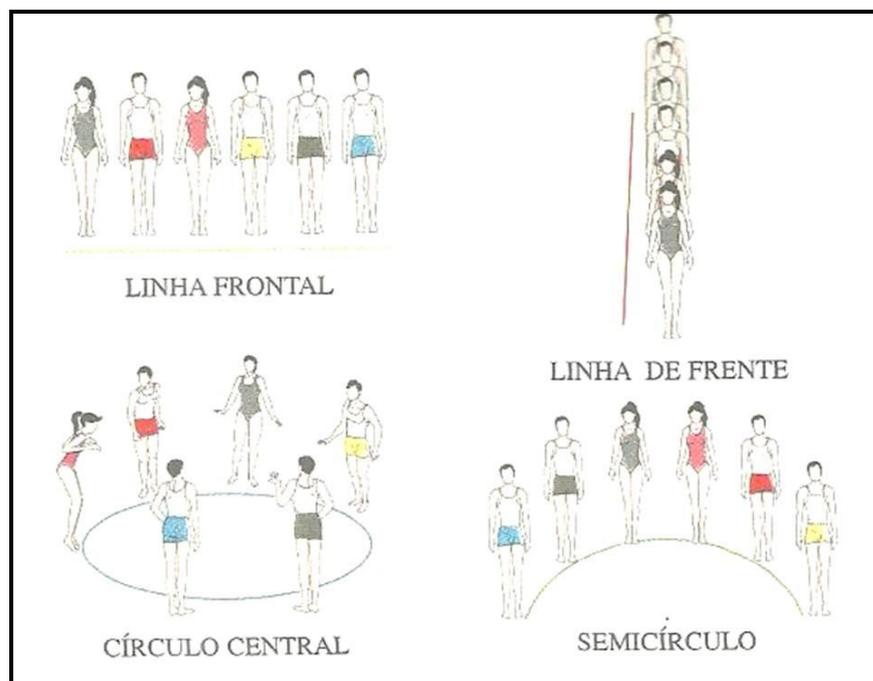
Figura 4 – Corrida com Bastão



Fonte: (FLOR; GÁNDARA; REVELO; MELLO, 2001)

A 4ª atividade de execução será um exercício formativo grupal, que consiste em elaborar figuras dentro de um espaço previsto, através de formações básicas de caminhada, trote e corrida. As variações serão: em linha ou colunas, em círculo, em triângulo, em “Y”, em “W”, em “T”, em “L”, em semicírculo e em diagonal, conforme modelo abaixo:

Figura 5 – Formação Grupal



Fonte: (FLOR; GÁNDARA; REVELO; MELLO, 2001)

## **PARTE 02**

### **Rolar**

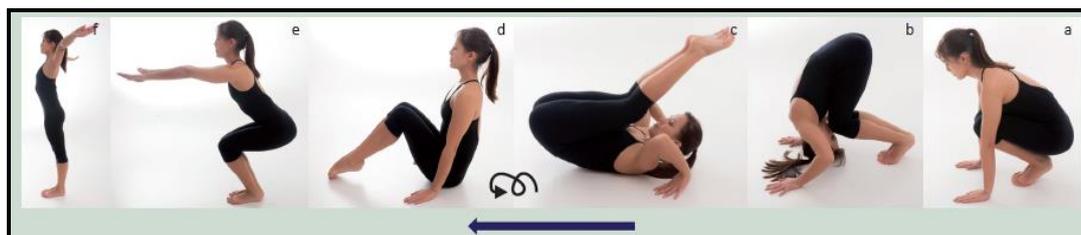
#### **Exercícios**

Os alunos serão convidados a formar um círculo em quadra, em seguida, a professora irá relembrar o movimento de rolamento, que é técnica que consiste em executar um movimento circular com eixo no abdome, se mantendo sobre as costas de maneira transversa. Sendo que os objetivos dos rolamentos são “desenvolver a adaptação e domínio da alternância dinâmica de posições corporais, experimentarem a sensação de rolar e recuperar o equilíbrio promovendo adaptações às rotações” (FLOR; GÁNDARA; REVELO; MELLO, 2001, p. 135).

A 1ª atividade de execução será a realização do rolamento para frente, no formato grupado, afastado e carpado, conforme figuras 6, 7 e 8.

**O rolamento para frente grupado:** inicia-se em pé com pernas unidas, na sequência, as mãos devem ser apoiadas no solo na largura dos ombros com os dedos voltados para frente. Faz-se necessário haver impulsão de membros inferiores com elevação dos quadris. Durante todo o processo de rotação o corpo deve permanecer grupado, ou seja, similar a uma bola. Na parte final, é preciso que haja repulsão das mãos no solo para aumentar a impulsão de subida e finalização do movimento. É necessário atentar para o posicionamento do pescoço, em que o queixo deve juntar-se ao peito para evitar lesões. A ajuda manual se dará da seguinte forma: o ajudante se posicionará lateralmente e apoiará uma mão na nuca e o antebraço na parte posterior da coxa ou glúteos para impulsionar o rolamento. **O rolamento para frente afastado:** inicia-se em pé com pernas afastadas e estendidas. O aluno apoiará as mãos na largura dos ombros com os dedos voltados para frente. Faz-se imprescindível forte impulsão de membros inferiores. Durante a rotação, as pernas devem permanecer totalmente em extensão, para chegar ao solo quase com a parte posterior do calcanhar em contato direto. Nesse momento, as mãos passam para o apoio entre as pernas, bem próximas à virilha, fazendo movimento de repulsão no solo para subida com corpo em extensão. OBS.: a posição inicial pode se dar com pernas unidas e o afastamento acontecer durante inversão de eixo. A ajuda manual se dará das seguintes formas: 1) o ajudante, posicionado atrás, logo após a passagem pela inversão de eixo longitudinal, apoiará nos quadris empregando força para ajudar a subir. 2) posicionado à frente, logo após a rotação, no momento que o aluno faz a repulsão das mãos no solo, o ajudante deverá implicar a força puxando o aluno pela região abaixo dos ombros. **O rolamento para frente carpado:** a posição inicial se dá com pernas unidas e estendidas, havendo forte impulsão de membros inferiores até o apoio das mãos na largura dos ombros, longe do apoio dos pés. Durante toda a rotação as pernas permanecem em extensão, tocando o solo quase com a parte posterior do calcanhar. Nesse momento, o apoio de mãos será ao lado dos quadris, fazendo repulsão no solo para a finalização do movimento em pé. A ajuda manual se dará das seguintes formas: nesse caso, segue os mesmos princípios do rolamento para frente afastado (GONZÁLES; DARIDO; OLIVEIRA, 2014, p. 52-54).

Figura 6 – Rolamentos para Frete Grupado



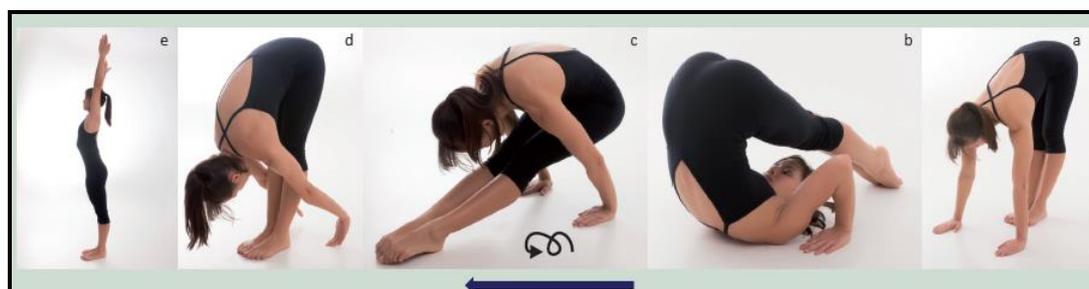
Fonte: (GONZÁLES; DARIDO; OLIVEIRA, 2014)

Figura 7 – Rolamentos para Frete Afastado



Fonte: (GONZÁLES; DARIDO; OLIVEIRA, 2014)

Figura 8 – Rolamentos para Frete Carpado



Fonte: (GONZÁLES; DARIDO; OLIVEIRA, 2014)

A 2ª atividade de execução será a realização do rolo para trás no formato grupado, afastado e carpado, conforme figuras 9, 10 e 11:

O **rolo para trás grupado**: inicia-se em pé, com pernas unidas. Ao agachar, deve-se flexionar o pescoço para frente até que encoste o queixo no peito. As mãos serão apoiadas ao lado das orelhas na largura dos ombros e dedos voltados para frente. Os membros inferiores devem impulsionar a rotação para trás, o corpo deve permanecer durante todo o movimento posicionado com as pernas flexionadas bem próximas ao peito. Na parte final faz-se necessário realizar a repulsão das mãos no solo, de forma que a cabeça seja elevada, não a batendo no chão, bem como não forçando demasiadamente a flexão do pescoço. A finalização do movimento será em pé com o corpo em extensão. A ajuda manual se dará da seguinte forma: o ajudante deverá se posicionar lateralmente com apoio de um dos joelhos no chão. Uma mão será apoiada nas costas do aluno, controlando a fase de descida. A outra mão/antebraço apoiará na parte posterior das coxas, auxiliando a rotação e a repulsão dos braços no solo, evitando que bata a cabeça. O **rolo para trás afastado**: o aluno iniciará o movimento em pé com as pernas afastadas lateralmente. Na descida, deverá haver flexão do tronco sobre os membros inferiores, bem como

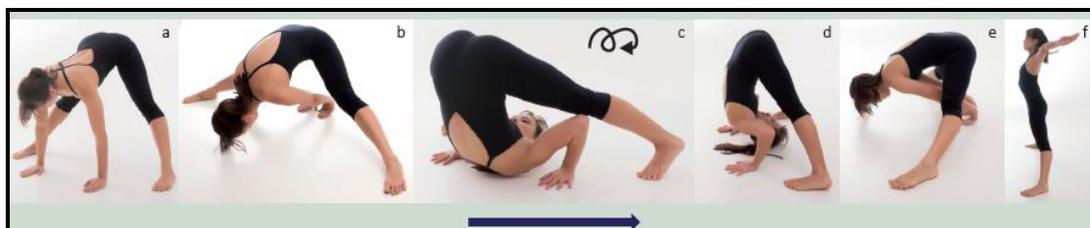
flexão do pescoço, até o queixo encostar-se ao peito. Ainda na descida, as mãos deverão ser apoiadas do lado das pernas, próximas aos quadris para amortecer a chegada ao solo. Na sequência, faz-se necessário haver impulsão de membros inferiores para a realização da rotação para trás, nesse momento, as mãos se apoiarão ao lado das orelhas na largura dos ombros e dedos voltados para frente. Durante todo o movimento as pernas permanecerão em afastamento lateral. Na fase final, haverá repulsão das mãos no solo para que passe sem bater a cabeça. O movimento será finalizado com pernas afastadas e estendidas. A ajuda manual se dará da seguinte forma: o ajudante, posicionado atrás do aluno, o puxará pelos quadris acompanhando o movimento, ajudando assim na repulsão de membros superiores. Para tanto, precisará estar atento o local exato de onde deverá se posicionar, visto que o aluno estará em movimento. A melhor localização fica logo após o apoio da cabeça no solo na descida. O **rolamento para trás carpado**: o aluno iniciará o movimento em pé com as pernas unidas. Na descida deverá haver flexão do tronco sobre os membros inferiores, flexão do pescoço até o queixo encostar ao peito, as mãos se apoiarão ao lado das pernas, próximas aos quadris para amortecer a chegada ao solo. Na sequência faz-se necessário haver impulsão de membros inferiores para a realização da rotação para trás. Nesse momento, as mãos serão apoiadas ao lado das orelhas na largura dos ombros e dedos voltados para frente. Durante todo o movimento as pernas permanecerão unidas e estendidas. Na fase final, haverá repulsão das mãos no solo para que passe sem bater a cabeça. O movimento será finalizado em pé em total extensão do corpo. A ajuda manual se dará da seguinte forma: o ajudante, posicionado lateralmente, puxará o aluno pelos quadris, ajudando na repulsão de membros superiores. Para tanto, precisará estar atento no local exato onde deverá se posicionar e alcançar o ponto de implicação de força, visto que o aluno estará em movimento (GONZÁLES; DARIDO; OLIVEIRA, 2014, p. 55-58).

Figura 9 – Rolamentos para Trás Grupado



Fonte: (GONZÁLES; DARIDO; OLIVEIRA, 2014)

10 – Rolamento para Trás Afastado



Fonte: (GONZÁLES; DARIDO; OLIVEIRA, 2014)

## 11 – Rolamento para Trás Carpado



Fonte: (GONZÁLES; DARIDO; OLIVEIRA, 2014)

### **PARTE 03**

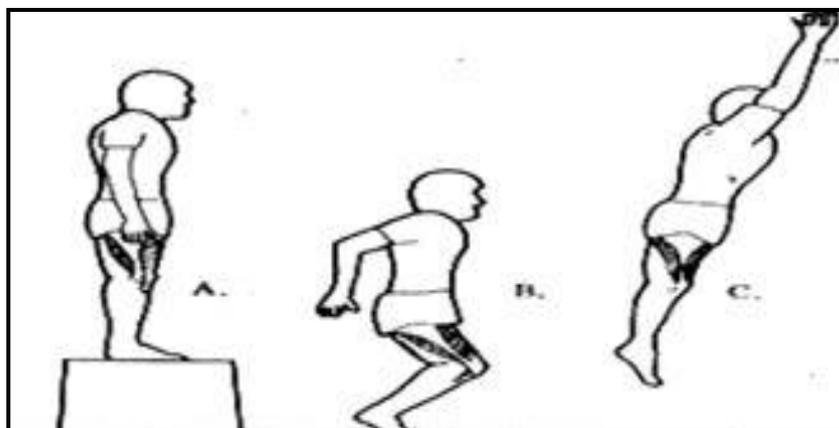
#### **Saltar e Saltitar**

#### **Exercícios**

Em quadra, em forma de roda, a professora irá explicar aos alunos que saltos/saltitos são os movimentos de perda momentânea dos contatos do pé com o solo. Em seguida será explicada aos alunos, a diferença entre salto e saltito. De acordo com Flor e et al. (2001) no salto, o tempo da perda de contato dos pés com o solo é maior; e no saltito, esse tempo é menor. Em seguida, foi exposto os movimentos de classificação dos saltos em 5 fases: 1- Preparação: Posição correta e ereta do corpo, 2- Alinhamento: Elevação dos braços, 3- Execução, 4- Deslocamento e 5- Terminação.

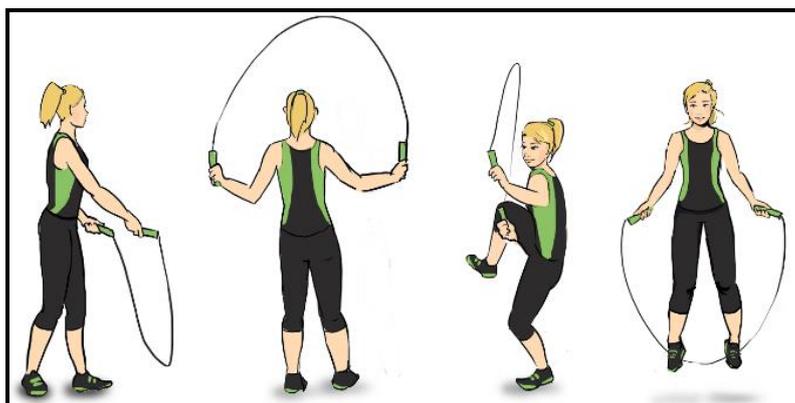
A 1ª atividade de execução será a realização de um circuito de saltos com estações formadas por caixas e bancos e em seguida a realização de saltitos com corda, conforme modelo abaixo:

Figura – 12 Salto com Caixa



Fonte: (FLOR; GÁNDARA; REVELO; MELLO, 2001)

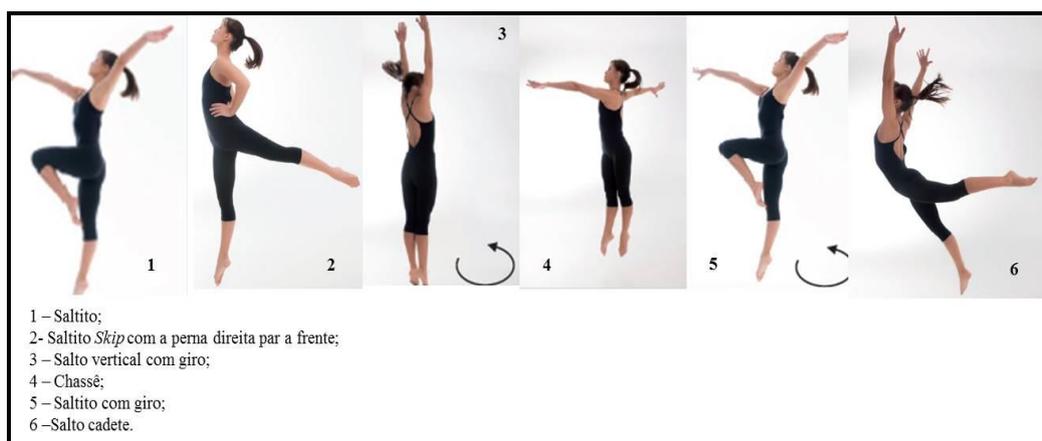
Figura – 12 Salto com Caixa



Fonte: (FLOR; GÁNDARA; REVELO; MELLO, 2001)

A 2ª atividade de execução será a realização de alguns tipos de saltos e saltitos, conforme modelo abaixo:

Figura – 13 Exemplos de Saltos e Saltitos



Fonte: (GONZÁLES; DARIDO; OLIVEIRA, 2014)

Após todos os alunos concluírem os exercícios, será realizada uma roda final para conversar sobre as dificuldades envolvidas na execução e como elas podem ser solucionadas.

## **PARTE 04**

### **Avaliação**

Realizada com base no modelo formativo, por meio de observação e registro, utilizando os critérios: participação, compreensão e empenho. Os registros fotográficos dos exercícios serão postados no portfólio pelo professor e alunos. A autoavaliação será solicitada

em forma de desafio prático. A professora realizará um salto e postará o vídeo do mesmo no grupo, o primeiro aluno a acessar o vídeo terá que replicar o salto e depois criar um novo e lançar como desafio ao grupo, e assim subsequente, até todos os alunos cumprirem o desafio.



## 3ª UNIDADE

<b>Tema:</b> Movimentos de Capacidade Física
<b>Objetivo:</b> Vivenciar e Relacionar os movimentos de capacidade física com a Ginástica e o cotidiano
<b>Ementa:</b> Força, Resistência, Flexibilidade, Giros e Equilíbrios
<b>Metodologia:</b> Aula Prática
<b>Recursos:</b> quadra, cones, colchonetes, corda
<b>Quantidade de Aulas</b> 01

### Sequência de Atividades

#### **PARTE 01**

#### **Força, Resistência e Flexibilidade**

#### **Exercícios**

Em quadra, em forma de roda, a professora irá expor aos alunos que os movimentos de capacidade física estão relacionados entre si e são muito utilizados em nosso dia-a-dia. A

força, por exemplo, seria definida como um processo tensão muscular que exercemos sobre uma resistência. E que a resistência é o tempo que a pessoa suporta ficar em relação à atividade desempenhada com base em uma intensidade. E que a flexibilidade, é a dinâmica de movimento ao redor de uma ação articulada (FLOR; GÂNDARA; REVELO; MELLO, 2001).

A atividade irá consistir em um circuito formado com diversas etapas, como: trabalho em duplas - carregar o colega, como se fosse um carrinho de mão de um lado para o outro na quadra, pega o cone com comando e troca de direção contínua, pega-pega corrente - onde cada um pega o outro colega, e conforme os outros são pegos vão formando uma corrente, facilitando na captura porem tornando a corrida mais pesada e cansativa e por fim, desafios de flexibilidade - tocar no pé sem flexionar os joelhos, elevar os braços, descer para trás, elevar as pernas estendidas para cima e afastá-las lateralmente e etc.

## **PARTE 02**

### **Equilíbrio e Giros**

#### **Exercícios**

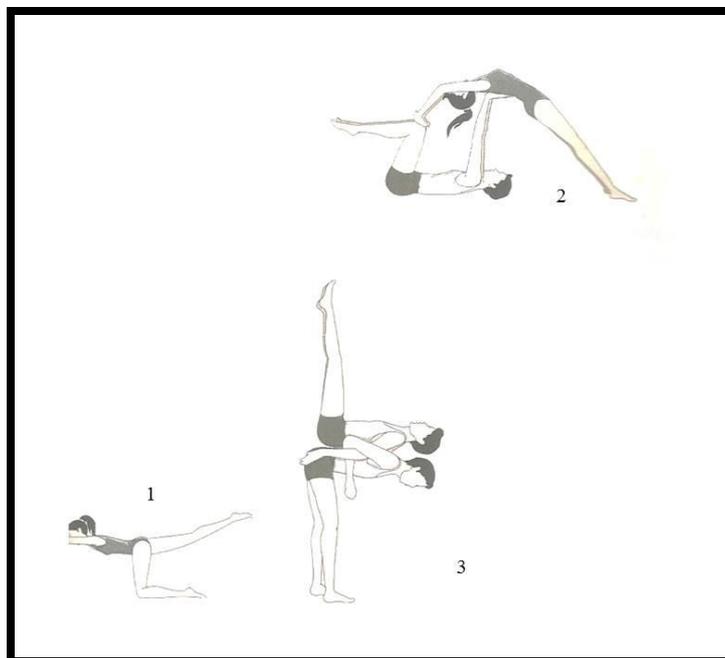
Os alunos serão convidados a formar um círculo em quadra, em seguida, a professora irá fazer uma breve exposição oral sobre equilíbrio e giro. O equilíbrio é capacidade física que nos permite sustentar o corpo em diferentes posições, sejam elas estáticas ou dinâmicas, contra a gravidade. O giro por sua vez, é o processo de levantar e direcionar-se sobre uma ou duas pernas e também ser executado com os joelhos, sustentando o corpo. Pode ser feito em posições altas, médias e baixas, no mesmo lugar com ou sem deslocamentos, pode ser lento ou rápido e pode ser realizado com salto (FLOR; GÂNDARA; REVELO; MELLO, 2001).

A 1ª atividade de execução será um circuito simples, com: equilibra-se sobre uma corda, desviar de cones, saltar dentro de bambolês e rolar sobre colchonetes.

A 2ª atividade de execução será uma combinação de formações de equilíbrio em duplas e grupos. As duplas irão realizar três sequências de movimentos: 1 - movimento combinado de segurar-se nos ombros e elevar uma perna, 2 - um deitado com pernas flexionadas segurando o outro em arco apoiando as mão no joelho e 3 - costas com costa, elevando o corpo do colega e segurá-lo com as pernas elevadas, conforme figuras 14. Os grupos irão realizar outras 3 sequências de movimentos: 1 – um estudante realiza a vertical de mãos, enquanto o outro o segura, de pé, apoiado sobre o outro colega que o também o segura sobre as pernas, 2 – executar uma pirâmide e 3 – posições com combinação de elementos de

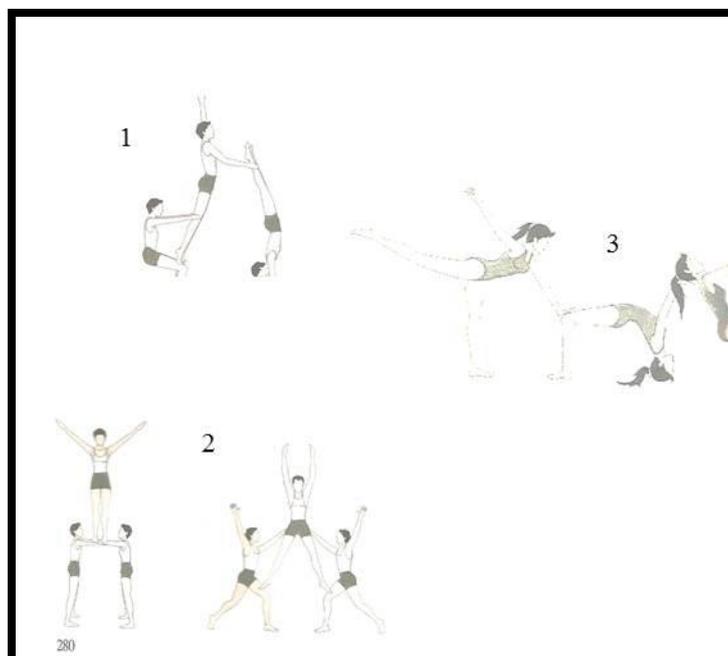
equilíbrio, conforme figuras 15.

Figura 14 – Movimentos de Equilíbrio em Duplas



Fonte: (FLOR; GÁNDARA; REVELO; MELLO, 2001)

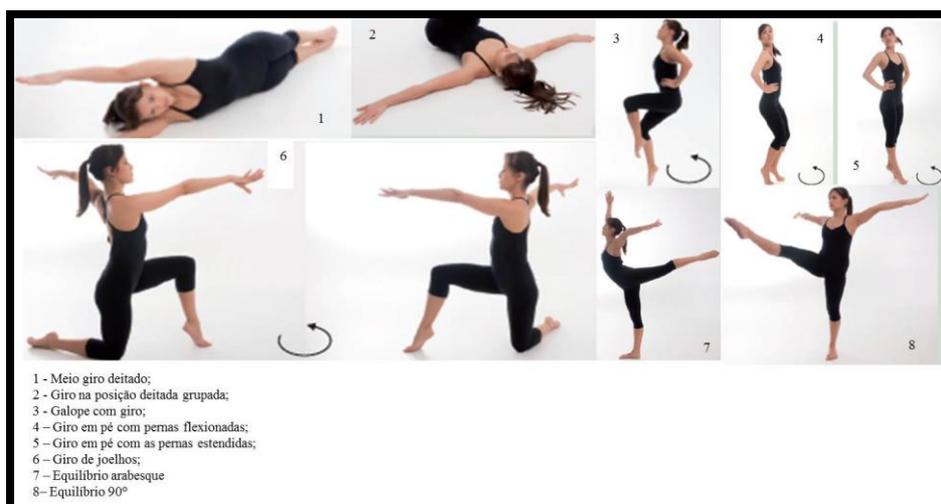
Figura 15 – Movimentos de Equilíbrio em Duplas



Fonte: (FLOR; GÁNDARA; REVELO; MELLO, 2001)

A 3ª atividade de execução será uma sequência de giros com equilíbrios, conforme abaixo:

Figura 16 – Sequência de Giros e Equilíbrios



Fonte: (GONZÁLES; DARIDO; OLIVEIRA, 2014)

### **PARTE 03**

#### **Avaliação**

Realizada com base no modelo formativo, por meio de observação e registro, utilizando os critérios: participação, compreensão e empenho. Os registros fotográficos dos exercícios serão postados no portfólio pelo professor e alunos. A autoavaliação será solicitada em forma de depoimento no grupo, onde os alunos irão relatar suas dificuldades em relação aos movimentos executados, em seguida a professora irá postar feedbacks com base nas dificuldades mais citadas.



## 4ª UNIDADE

<b>Tema:</b> Ginásticas: Condicionamento Físico, Fisioterápicas e de Conscientização Corporal
<b>Objetivo:</b> Conhecer as características e as especialidades de cada área
<b>Ementa:</b> Ginástica de Condicionamento Físico e Movimentos (aeróbica, localizada, e alongamento) Ginástica Fisioterápica, Ginástica de Conscientização e Antiginástica
<b>Metodologia:</b> Aula Teórica
<b>Recursos:</b> material impresso, ilustrações, laboratório de informática e vídeos
<b>Quantidade de Aulas</b> 02

### Sequência de Atividades

#### **PARTE 01**

**Ginástica de Condicionamento Físico e Movimentos**

**Exposição Oral e Debate**

A aula será em sala de aula e terá início com a professora distribuindo aos alunos um

texto produzido pelo professor de Educação Física, Leonardo Delgado, do Centro de Educação Cristão, sobre Ginástica de Condicionamento Físico e seus Movimentos<sup>2</sup>. Será realizada a leitura e interpretação do texto e em seguida a professora convidará aos alunos para um breve debate, com base nas seguintes questões:

- Qual é a importância de se condicionar o corpo?
- Quais os benefícios da Ginástica em academia?
- Entre os movimentos físicos estudados (aeróbicos, localizados e alongamento) você realiza em seu dia-a-dia?

## **PARTE 02**

### **Ginástica Fisioterápica**

#### **Exposição Oral e Ilustração**

A professora irá introduzir o conteúdo explicando aos alunos que a Ginástica Fisioterápica, como já vista anteriormente, é uma alternativa para pessoas que precisam se exercitar, minimizando as chances de contusões e lesões.

A modalidade consiste numa junção de vários tipos de exercícios aeróbicos e anaeróbicos, que, geralmente, são feitos em sessões fisioterapia (R. P. G.), cinesioterapia e pilates, para prevenir e reabilitar (GONZÉLES; DARIDO; OLIVEIRA, 2014).

A fisioterapia por R. P. G. é um método fisioterapêutico manual que se aplica a todas as patologias que requerem fisioterapia (problemas morfológicos, problemas posturais, lesões articulares, patologias reumáticas, sequelas neurológicas espásticas, problemas traumáticos e doenças respiratórias). A RPG baseia-se em três princípios fundamentais: individualidade - onde cada ser humano é único e reage de forma diferente; causalidade - a verdadeira causa do problema pode estar distante do sintoma - causa/consequência e a globalidade - deve-se tratar o corpo como um todo, buscando identificar as responsabilidades das retrações musculares nas patologias músculo-esqueléticas (SBPG, 2016).

Em seguida, a professora solicitará aos alunos para observarem alguns exemplos de exercícios fisioterápicos, conforme abaixo:

---

<sup>2</sup> DELGADO, L. **Ginástica de Condicionamento Físico**. Disponível em: [http://aquabarra.com.br/educacao\\_fisica/9\\_Ano\\_Unidade\\_I.pdf](http://aquabarra.com.br/educacao_fisica/9_Ano_Unidade_I.pdf). Acesso em 17 dez. 2016.

Figura 17 – Exercícios de R. P. G.



Fonte: (SBRPG, 2016)

Dando continuidade a explicação oral, a professora irá expor aos alunos, que a cinesioterapia é a ciência que abrange o tratamento dos sistemas neuro muscular esquelético e circulatório por meio do movimento ou do exercício. É muito utilizada na recuperação de traumas ortopédicos e esportivos. Geralmente, os exercícios de cinesioterapia existem várias maneiras para mobilizar os segmentos do corpo humano e são divididos em: exercícios passivos e exercícios ativos. Os exercícios passivos são aqueles que o fisioterapeuta realiza as movimentações no corpo do paciente enquanto este não ajuda ativamente na terapia. Já os exercícios ativos são realizados voluntariamente pelo paciente, dentro da amplitude de movimento livre (MOBILIT FISIOTERAPIA, 2016).

Em seguida, a professora solicitará aos alunos para observarem alguns exemplos de exercícios terapêuticos, conforme abaixo:

Figura 18 – Exercícios Passivos



Fonte: (MOBILIT FISIOTERAPIA, 2016)

Figura 19 – Exercícios Ativos



Fonte: (MOBILIT FISIOTERAPIA, 2016)

Continuando com a exposição oral, a professora explicará para os alunos que o pilates é um método que combina exercício físico e alongamento que utiliza o peso do próprio corpo na sua execução. É uma técnica de reeducação do movimento que visa trabalhar o corpo todo, trazendo equilíbrio muscular e mental. Ele trabalha vários grupos musculares ao mesmo tempo, através de movimentos suaves e contínuos, com ênfase na concentração, no fortalecimento e na estabilização dos músculos centrais do corpo (abdômen, coluna e pelve). Tem como base seis princípios filosóficos: o centro de força (core), a concentração, o controle, a fluidez de movimento, a precisão e a respiração. Os exercícios de pilates podem ser feitos com o auxílio de acessórios, ou em equipamentos (REVISTA PILATES, 2016).

Em seguida, a professora solicitará aos alunos para observarem alguns exemplos de exercícios, conforme abaixo:

Figura 20 – Exercícios de Pilates



(REVISTA PILATES, 2016)

## **PARTE 03**

### **Ginástica de Conscientização Corporal**

#### **Exposição Oral, Apreciação de Vídeo e Exploração**

A professora dará início à aula no laboratório de informática explicando de forma oral aos alunos, que de acordo com Gonzáles, Darido e Oliveira (2014), a Ginástica de Conscientização Corporal volta-se para problemas físicos. Porém, sua chegada ao Brasil é recente, com influência de diversas culturas, com foco na solução de problemas de saúde e postura. Entre suas representantes estão: Yoga, *Tai-Chi-Chuan* e Antiginástica.

Em seguida, a professora solicitará a eles, que pesquisem na internet vídeos que mostrem exemplos de exercícios e movimentos ligados a Yoga e o *Tai-Chi-Chuan*. A professora percorrerá os computadores e fará uma avaliação prévia daquilo que os alunos pesquisaram, serão selecionados três vídeos para serem analisados e discutidos.

Dando continuidade a aula, a professora solicitará aos alunos para explorarem o Blog Antigym<sup>3</sup>, administrado por mais de 300 profissionais certificados de Antiginástica, que compartilham textos, sessões e vivências em mais de 25 países em todo o mundo, conforme abaixo:

Figura 21 – Portal Antigym



Fonte: (ANTIGYM, 2016)

Será exposto aos alunos que a Antiginástica foi criada pela fisioterapeuta de formação, Thérèse Bertherat, que elaborou uma visão revolucionária da anatomia enxergando

<sup>3</sup> Disponível em: < <http://antigymnastique.com> >

o corpo como uma totalidade onde cada elemento depende do outro. Essa técnica explora terapias corporais: a bioenergética, a eutonia, o rolfing, a gestalt-terapia, a acupuntura.

## **PARTE 04**

### **Avaliação**

Realizada de forma diagnóstica participativa e formativa, por meio de observação, utilizando os critérios: participação, comprometimento e contribuição. A autoavaliação será a postagem de um texto opinativo em relação a qualidade das informações presentes no Blog da Antigym.



## 5ª UNIDADE

<b>Tema:</b> Ginásticas Competitivas
<b>Objetivo:</b> Compreender os principais fundamentos e movimentos das Ginásticas Competitivas
<b>Ementa:</b> Introdução: Ginástica Rítmica, Ginástica Artística e Ginástica Acrobática
<b>Metodologia:</b> Aula Teórica
<b>Recursos:</b> quadro, data show, vídeos
<b>Quantidade de Aulas</b> 01

### Sequência de Atividades

#### PARTE 01

##### **Ginástica Rítmica, Artística e Acrobática**

##### **Exposição de Conteúdo e Vídeo**

Por meio de uma apresentação com slides, será exposto aos alunos que a Ginástica Rítmica (GR) é uma modalidade competitiva, que combina de forma harmoniosa os elementos corporais (ginásticos e acrobáticos) ao manejo/manipulação.

O manejo corresponde à manipulação de aparelhos como: arco, bola, corda, fita, maçãs, contextualizado e executado a um ritmo musical.

Por ser uma modalidade de competição, a FIG estabelece um código de orientação de pontuação. Oficialmente é uma modalidade feminina e só pode ser praticada individualmente ou em equipe de cinco pessoas.

De acordo com Nunomura (2016) os fundamentos da GR estão destacados em seu próprio conceito: com presença de elementos ginásticos e alguns acrobáticos, manejo de aparelhos oficiais e acompanhamento musical. Entre os movimentos de aparelho estão: balancear, batidas, circundar, dobrar, envolver ao corpo, equilibrar, espirais, formar figuras, lançar, molinete, movimentos assimétricos, movimentos em oito, pequeno círculo, prensar, quicar, rolar, rotação, serpentinas e solturas.

A Ginástica Artística (GA) é uma modalidade esportiva tradicional, sendo a modalidade mais popular no Brasil, devido aos resultados internacionais expressivos em competições.

A base motora da GA são os elementos corporais, assim como em outras modalidades, porém, a criação e execução de movimentos são influenciadas pelos seus aparelhos; que são de grande porte e dimensões específicas. Oficialmente a GA é uma categoria competitiva, com critérios de pontuação, podendo ser disputadas por homens e mulheres.

A GA une a combinação de posições (estendida, carpada, grupada e afastada) com aparelhos. Para as mulheres são: mesa de salto, barras paralelas assimétricas e trave de equilíbrio e solo com acompanhamento musical. Para os homens são: cavalo com arções, argolas, mesa de salto, barra paralelas simétricas e barra fixa, sem acompanhamento musical. Entre os equipamentos auxiliares, estão: trampolim de molas, plinto, plano inclinado, banco sueco e etc (NUNOMURA, 2016).

Entre os principais fundamentos desta modalidade estão: aterrissagem, deslocamentos, posições estáticas, rotações, saltos e balanços.

De acordo com Nunomura (2016) a Ginástica Acrobática (GACRO) também é uma modalidade esportiva, podendo ser praticada de maneira grupal, que combina a noção de espaço-tempo, esquematização corporal, flexibilidade, coordenação estática, coordenação coletiva, equilíbrio, força, resistência, autonomia e autoconfiança.

A GACRO é composta por grupos de exercícios, como: individuais - *tumbling* (acrobáticos), flexibilidade, equilíbrio, coreográficos; exercícios estáticos, exercícios dinâmicos e exercícios combinados.

Em seguida, a professora fará apresentação dos vídeos da TV Canção Nova, Conheça

duas Modalidades da Ginástica: a Artística e a Rítmica e do Programa GDF Dia-a-Dia, sobre a Ginástica Acrobática de Brasília:

#### Vídeo 3 – Modalidades da Ginástica: a Artística e a Rítmica



Fonte: (TV CANÇÃO NOVA, 2016)

#### **Ficha:**

Publicado: 10 de jun. 2016.

Sinopse: No quadro Esporte Olímpico, o CN Notícias mostra um pouco da ginástica. São duas modalidades que encantam pela beleza. A Ginástica Artística estreou na primeira edição dos jogos em 1896, já a Ginástica Rítmica, ainda é jovem, com apenas 32 anos de competição olímpica.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=kqkFpXt1-U0>

#### Vídeo 4 – Ginástica Acrobática de Brasília



Fonte: (GDF DIA A DIA, 2012)

#### **Ficha Técnica:**

Publicado: 06 de jan. 2012.

Sinopse: As atletas da Ginástica Acrobática de Brasília têm muito o que comemorar. Integrantes da Seleção Brasileira de Ginástica, elas conquistaram o oitavo lugar, em duplas, no 23º Mundial da modalidade, realizado em abril, nos Estados Unidos, competindo com outras 26 nações. Assista como foi a preparação dessas atletas para a importante conquista e como o GDF está investindo cada vez mais nos esportes.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=qZ18pyHoYTU>

## **PARTE 04**

### **Avaliação**

Realizada de forma diagnóstica, participativa e formativa, por meio de prova escrita, no formato de redação dissertativa com atribuição de nota. A autoavaliação será realizada em grupo, onde cada aluno irá ler sua redação, e obter o feedback dos colegas, e em seguida, cada um irá atribuir uma nota de 0 a 10 ao seu próprio desempenho na produção do texto.



# 6ª UNIDADE

<b>Tema:</b> Ginástica Demonstrativa
<b>Objetivo:</b> Conhecer o tema e as principais características e fundamentos da modalidade e poder relacioná-los com as manifestações gímnicas realizadas até o momento
<b>Ementa:</b> GG/GPT: caracterização, origem e fundamentos
<b>Metodologia:</b> Aula Teórica Aula Prática
<b>Recursos:</b> data show, livro, cartolinas, pincel atômico, ilustrações, quadra e caixa de som
<b>Quantidade de Aulas</b> <b>03</b>

## PARTE 01

### Ginástica Demonstrativa

#### Exposição de Conteúdo

Por meio de uma apresentação com slides, será exposto aos alunos que ao contrário das Ginásticas Competitivas, com regras e códigos, a principal característica da Ginástica Demonstrativa é o aspecto livre, que entre as suas representantes está a Ginástica para Todos ou Ginástica Geral, considerada pela FIG, como única modalidade de ginástica não competitiva.

Na Europa, por exemplo, há um grande número de praticantes, pois existem várias associações, e no Brasil é uma manifestação que vem aumentando cada dia, como o Grupo Ginástico da Unicamp (GGU).

A FIG (1993) define a Ginástica demonstrativa “como a parte da ginástica que está orientada para o lazer; que oferece um programa de exercícios com características especiais, adequadas para todas as idades” (GONZÁLEZ; DARIDO; OLIVEIRA, 2014, p. 32). Entende-se que os exercícios realizados por essa prática, são feitos por prazer que sua prática proporciona, promovendo a saúde, a condição física e a interação social, contribuindo também para o bem-estar físico e psicológico.

Para Toledo (1997) a GPT possui uma essência pedagógica porque utiliza fundamentos que caracterizam ações corporais gímnicas, como: correr, saltar, girar, movimentos acrobáticos, entre inúmeros outros elementos constituintes do universo gímnico. Ao mesmo tempo em que se relaciona com outros conteúdos estruturantes, pois, as apresentações e coreografias de GPT também possuem, ou apenas detêm movimentos da dança ou do esporte, sem relação alguma com a ginástica, que é sua base.

O GGU explica que GPT como modalidade pedagógica deve ser uma prática voltada para a formação humana, priorizando o estreitamento das relações afetivas entre os alunos. “É uma manifestação da cultura corporal que reúne as diferentes interpretações das Ginásticas, integrando-as com outras formas de expressão corporal (dança, jogos, teatro, etc.) de forma livre e criativa” (GALLARDO, 1996, p. 2).

Ayoub (2013) também reforça a ideia de que a GPT é uma modalidade pedagógica, devido a sua característica humana e lúdica, na qual o aluno é consciente do que faz, experimentando formas alternativas de movimentos corporais, com possibilidades diversas de expressão, criatividade e autonomia.

### **Elaboração de Quadro Comparativo**

Com base nos conteúdos estudados até momento, divididos em duas equipes, os alunos serão convidados a construir um quadro comparativo em sala de aula. Na cartolina vermelha, eles irão escrever as características das Ginásticas competitivas, enquanto na cartolina verde, eles descreverão as características da Ginástica Geral, conforme modelo abaixo:

Quadro 2 - Paralelo entre Ginástica Esportiva e Ginástica Demonstrativa

Ginástica Esportiva (competição)	Ginástica Pedagógica ou Ginástica geral
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoriza a competição;</li> <li>• Movimento não é visto como ação;</li> <li>• O aluno não tem possibilidade de construir seus conhecimentos com o professor, seguindo as ordens deste;</li> <li>• Concepção de aulas fechadas;</li> <li>• O se movimentar é reduzido a formas esportivas de movimento;</li> <li>• Os conteúdos são pré-determinados pelo professor;</li> <li>• Valoriza seqüência metódica de exercícios em etapas separadas;</li> <li>• Treinamento e fixação do gesto técnico;</li> <li>• Aluno é um expectador.</li> <li>• Seletiva: limitado número de participantes;</li> <li>• Regras rígidas pré-estabelecidas;</li> <li>• Caminha no sentido da especialização;</li> <li>• Comparação formal, classificatória definida por pontuação;</li> <li>• Visam sobre tudo o vencer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O movimento é uma relação do homem com o mundo;</li> <li>• A maior preocupação é de educar os alunos no sentido de que possam adquirir competências para agir;</li> <li>• A aula é configurada na concepção de aulas abertas à experiência;</li> <li>• Os alunos definem suas próprias situações de “se movimentar”;</li> <li>• O professor/aluno toma decisões coletivas;</li> <li>• O aluno é o centro do ensino;</li> <li>• Os conteúdos não se limitam a repetir movimentos pré-determinados;</li> <li>• A ginástica é vista como mediação para a resolução de problemas;</li> <li>• O planejamento deve ser significativo para o educando;</li> <li>• Criar situações que estimulem o aluno a agir e que estes problemas sejam resolvidos por ele;</li> <li>• Fazer os alunos descobrirem seus limites;</li> <li>• Metodologia baseada na aprendizagem por problemas;</li> <li>• Visa o prazer.</li> </ul>

Fonte: (MÜRMAN; BAECKER, 1998)

## **PARTE 02**

### **GG/GPT – Origem e Fundamentos**

#### **Exposição Verbal**

Com uma formação em roda, será exposto aos alunos de maneira oral alguns aspectos históricos relevantes sobre a origem da Ginástica para Todos.

A origem da GPT está relacionada com os festivais ginásticos ocorridos na Europa no século XIX e institucionalizada no século XX por meio das chamadas Lingíadas, com sua primeira edição em 1939, na Suécia. De acordo com Langlade e Langlade (1970, p. 20), a primeira edição da trouxe a tona uma “oportunidade mundial de amplo conhecimento e difusão das escolas, sistemas, métodos ou linhas de trabalho, que inicia a época das influências recíprocas e universalização dos conceitos ginásticos”.

Após várias edições das Lingíadas, surgem as *Gymaestradas* (caminho da ginástica), considerado um evento oficial de caráter internacional da GPT organizada FIG, ocorrendo a cada quatro anos, com sua primeira edição em 1953 (LANGLADE; LANGLADE, 1970). As *Gymaestradas* ocorrem até os dias de hoje e é considerado o evento mais importante da modalidade.

Para Ayoubé (2013) as *Gymaestradas* funcionam como uma rede de troca de experiências entre as mais variadas nações, culturas e ginastas, primando pela inclusão e pela não competitividade, e que por esse motivo as *Gymaestradas* é o marco mais importantes no nascimento e na institucionalização da GPT.

### **Trabalho em Grupo**

Os alunos serão divididos em equipes, cada grupo será responsável por pesquisar um tema de acordo com a ilustração fornecida pela professora, conforme abaixo.

Figura22 – Base Ginástica



Fonte: (NUNOMURA, 2016)

Figura 23 – Composição Coreográfica



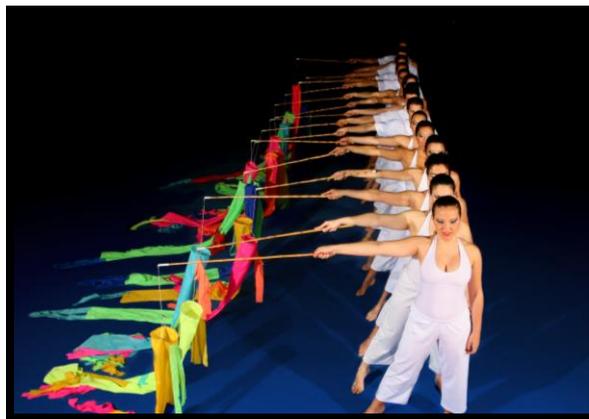
Fonte: (GALLARDO, 1996)

Figura 24 – Estímulo À Criatividade



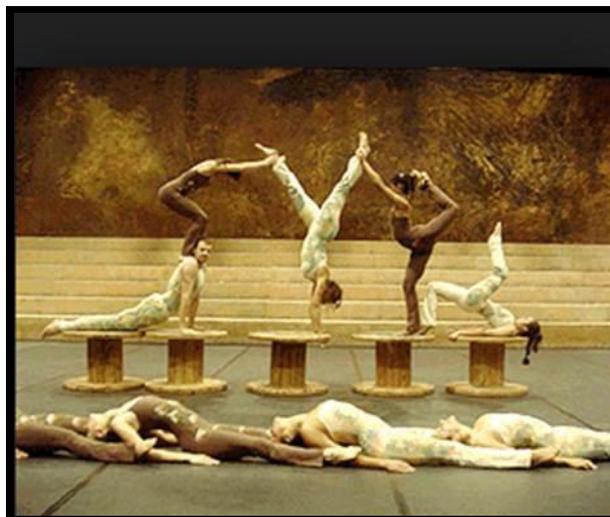
Fonte: (NUNOMURA, 2016)

Figura 25 – Número Indefinido de Participantes



Fonte: (NUNOMURA, 2016)

Figura 26 - Liberdade da Vestimenta



Fonte: (NUNOMURA, 2016)

Figura 27 – Possibilidade do Uso de Materiais



Fonte: (GALLARDO, 1996)

Figura 28 – Musicalização



Fonte: (NUNOMURA, 2016)

Figura 29 – Favorecimento da Inclusão



Fonte: (NUNOMURA, 2016)

Os alunos terão 15 minutos para elaborar uma apresentação sobre o tema escolhido com base no acervo pessoal de livros da professora e o acervo da biblioteca.

As ilustrações são exemplos de alguns dos fundamentos da GPT, que de acordo com Nunomura (2016) são: base na ginástica, composição coreográfica, estímulo à criatividade, número indefinido de participantes, liberdade de vestimenta, possibilidade do uso de materiais, musicalização e o favorecimento da inclusão.

Após todas concluírem a pesquisa e realizarem as apresentações, a professora convidará os alunos a fazerem um resgate de cada tema por meio da análise conjunta das figuras, exemplificando cada fundamento.

A primeira ilustração analisada será a que contempla o tema base na ginástica. Este fundamento relaciona-se com o fato de que a Ginástica é uma manifestação corporal, ou seja, uma vivência do movimento gímnico, que foi sendo construindo ao longo da histórica, através da prática de passos, corridas, giros, movimentos com mãos, uso de aparelhos e etc (TOLEDO, 1997).

A segunda ilustração a ser discutida é a que diz respeito ao tema composição coreográfica. De acordo com Rocha (2004) na GPT, a composição coreográfica representa o “produto final” que evidencia o processo de desenvolvimento das habilidades gímnicas, como um fator de motivação, ou seja, é uma forma de demonstrar/apresentar para si mesmo e para o outro aquilo que foi aprendido. De acordo com Rocha (2004) as composições coreográficas em GPT ocorrem em um dado espaço (quadra, pátio, salão), que é de livre escolha, de forma que os participantes o ocupem de maneira uniforme e harmoniosa, com figuras variadas e posicionamentos definidos. “Empiricamente, a composição coreográfica parece ser vinculada e gerida a partir da escolha de um algum tema a ser desenvolvido e expressado, com a possibilidade do uso de outros aspectos, como vestimentas e música” (ROCHA, 2004, p. 82).

A terceira ilustração a ser comentada é o estímulo à criatividade. Nunomura (2016) nos explica que GPT efetiva-se na originalidade das possibilidades de corpos, movimentos, materiais, músicas e espaços. Como não há elementos pré-estabelecidos, o mais importante é o desenvolvimento criativo, onde se permanecem as escolhas democráticas e trabalhos colaborativos.

A quarta ilustração a ser analisada, é o tema número indefinido de participantes. Na GPT não se determina quantidades de praticantes, porém, há uma limitação em relação ao espaço. Na apresentação coreográfica, existem diversas formações de grupo, com números diferentes de participantes, sendo a interação fator fundamental.

A quinta ilustração diz respeito à questão da liberdade de vestimenta, não há

necessidade de vestimenta específica, apenas cuidados com a exposição do corpo. Ela precisa apenas ser adequada ao tema e a proposta da coreografia.

A sexta ilustração a ser analisada corresponde à possibilidade do uso de materiais, que na GPT não é vista como uma exigência. De acordo com Nunomura (2016) as possibilidades com materiais são: não usá-los, usar materiais convencionais do universo da Ginástica, usar materiais convencionais do universo da Ginástica com modificações, usar materiais não convencionais ou alternativos e combinar essas possibilidades.

A sétima ilustração corresponde ao tema musicalização, que no caso, da GPT é muito presente e diversificada. A música pode ter ou não voz, ser gravada ou tocada ao vivo, pode ser usada por completo ou parcialmente e ser mixada. “A música é um elemento fundamental na GPT e busca-se a utilização da maior variação possível, tanto no ritmo como na exploração do pulso e do estilo. É sugerido também que haja variações melódicas para auxiliar a sintonia entre movimento e ritmo” (NUNOMURA, 2016, p. 40).

A oitava ilustração aborda o favorecimento da inclusão, que na GPT está vinculado pelo fato de ser uma prática acessível a qualquer pessoa, independente da habilidade e capacidade motora ou diagnóstico de saúde.

## **PARTE 03**

### **Exercícios**

A 1ª atividade de execução será siga o mestre: os alunos serão divididos em colunas de cinco, que irão se deslocar livremente pelo espaço, com uma música ao fundo, copiando os movimentos variados que o primeiro da fila executar. A cada dois minutos aproximadamente, a professora irá trocar a música, e automaticamente também troca-se o mestre, ou seja, o primeiro aluno da fila vai para última, e segundo assume a posição e assim sucessivamente.

A 2ª atividade de execução será desafio de movimentos: dividido em duplas, um aluno executa um movimento e outro imita o mesmo, adicionando mais um elemento criado por ele, e assim por diante, até chegar a dez movimentos.

A 3ª atividade de execução será a brincadeira espelho: em duplas, os alunos se posicionam um de frente para outro, a cada movimento do primeiro aluno, o segundo o acompanha, como se fosse seu reflexo.

A 4ª atividade de execução será queijo suíço: os alunos serão divididos em duas partes (A e B); o grupo A constrói uma estátua de modo que todos os integrantes da equipe estejam em contato, em planos diferenciados. A tarefa do grupo B é passar por todos os

“buracos” encontrados na estátua formada pelo grupo A. Ao sinal da professora, o grupo A se “descongela” e saem da posição. Inicia-se tudo novamente, mas com o grupo B formando a estátua.

## **PARTE 04**

### **Avaliação**

Realizada de forma diagnóstica, participativa e formativa, por meio de observação e registro simples, utilizando os critérios: assiduidade, participação, contribuição e colaboração. A produção será avaliada de forma coletiva com o objetivo de verificar a compreensão ou a aplicabilidade do conteúdo, sem atribuição de nota. A autoavaliação será solicitada como registro escrito no portfólio (WhatsApp), em forma de reflexão, com base nos fundamentos da GPT que foram estudados.



# 7ª UNIDADE

<b>Tema:</b> Elementos Acrobáticos
<b>Objetivo:</b> Executar elementos pré-acrobáticos e acrobáticos a fim de que os alunos possam aumentar suas capacidades e confiança e Possibilitar a expressão de movimento gímnicos que revelem os conhecimentos adquiridos
<b>Ementa:</b> Equilíbrios, Figuras, Matrizes e Colaboração, Paradas de Mãos, Paradas de Cabeça, Roda e Rodante
<b>Metodologia:</b> Aula Prática
<b>Recursos:</b> Data show, vídeo, quadra, papel, caneta, colchonetes, computador, caixa de som
<b>Quantidade de Aulas</b> 08

## Sequência de Atividades

### PARTE 01

#### Exposição Oral e Vídeos

Em sala de aula, a professora irá resgatar com alunos os principais fundamentos da GPT já vistos nas aulas anteriores.

Em seguida, a professora fará apresentação do vídeo do Circo Aldeia Limeira - Aprendendo Acrobacias de Solo e o vídeo da Pam Gyn – Duo Acrobático.

#### Vídeo 5 – Aprendendo Acrobacias de Solo



Fonte: (YOUTUBE, 2010)

#### **Ficha:**

Publicado: 21 nov. 2010.

Sinopse: As alunas Juliana e Milena aprendendo acrobacias de solo com o professor Ricardo Fruque do Circo Aldeia Limeira

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=R0GFKaVOJ-A>

#### Vídeo 6 – Duo Acrobático



Fonte: (YOUTUBE, 2010)

#### **Ficha Técnica:**

Publicado: 10 de set. 2015.

Sinopse: as alunas da Academia Pam Gyn, Pamela e Ana realizam performances acrobática em dupla a som música.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6-n1FLZyns4>

## PARTE 02

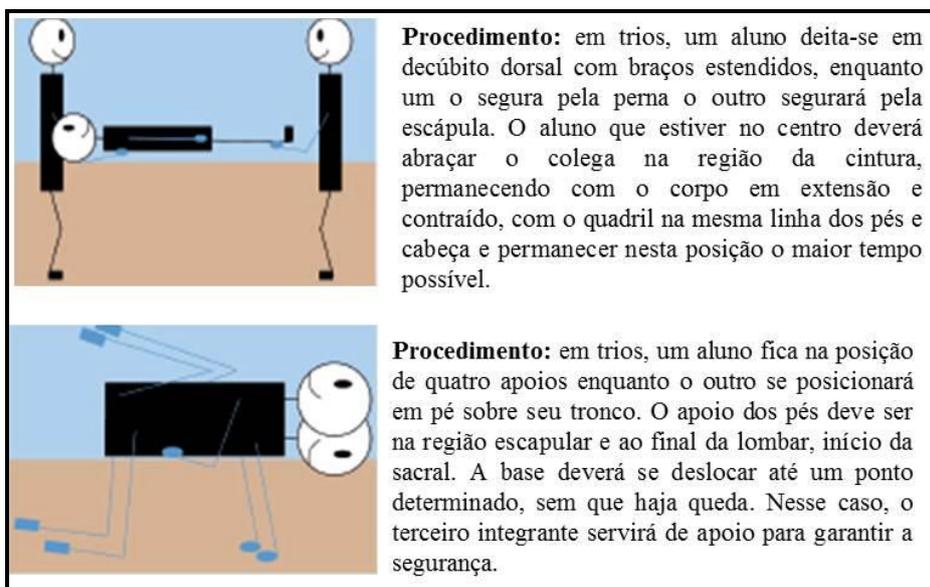
### Exercícios de Equilíbrios, Figuras e Matrizes com Colaborações

A 1ª atividade de execução será de equilíbrios acrobáticos: os alunos vão caminhar pela quadra no ritmo de uma música, quando essa parar de tocar, eles terão que cumprir tarefas pedidas pela professora, como utilizar só algumas partes do corpo como apoio. Exemplos: sozinho (um pé, duas mãos e um pé, nádega e duas mãos, dois pés e dois antebraços e um pé uma mão); duplas (costas, nádegas, dois pés, dois pés e uma mão e três pés e uma mão); trios (quatro mãos e dois pés, costas e dois pés, um é e costa e duas mãos, dois joelhos e dois pés e duas mãos) e em quartetos (quatro mãos e quatro pés, seis pernas e quatro mãos, três apoio nas costas e um pé e seis mãos e um pé).

A 2ª atividade será de formação de figuras simples, como a atividade papel no corpo ou mão naquilo: os alunos irão escrever as partes do corpo em papéis (exemplo: bumbum no bumbum, mão na barriga, joelho nas costas e etc), que serão dobrados e colocados em uma caixa. Para iniciar a atividades, um aluno será escolhido para ser a base. O segundo aluno irá retirar um papel, por exemplo, a sugestão bumbum com bumbum, ele deverá encostar seu bumbum ao bumbum do aluno base, com o papel no meio, sem deixa-lo cair, o próximo aluno retira outro papel e assim por diante, até formar uma grande figura com todos os alunos.

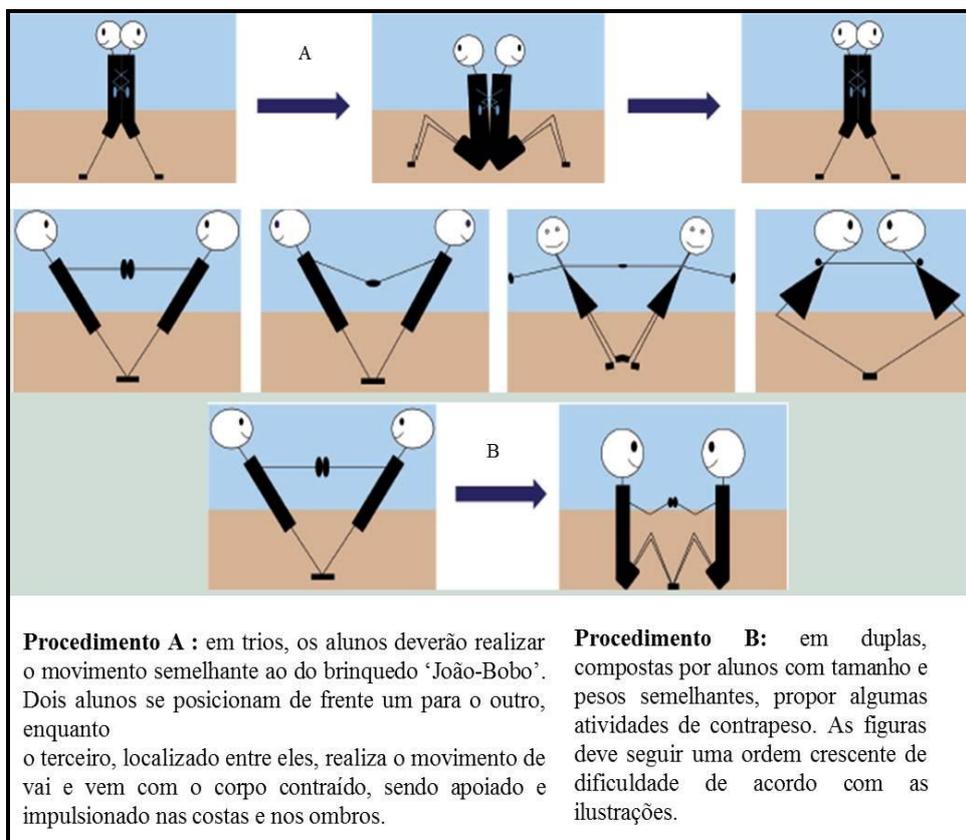
A 3ª atividade de execução será uma sequência de formações com base em matrizes, conforme modelos abaixo:

Figura 29 – Prancha e Carregar



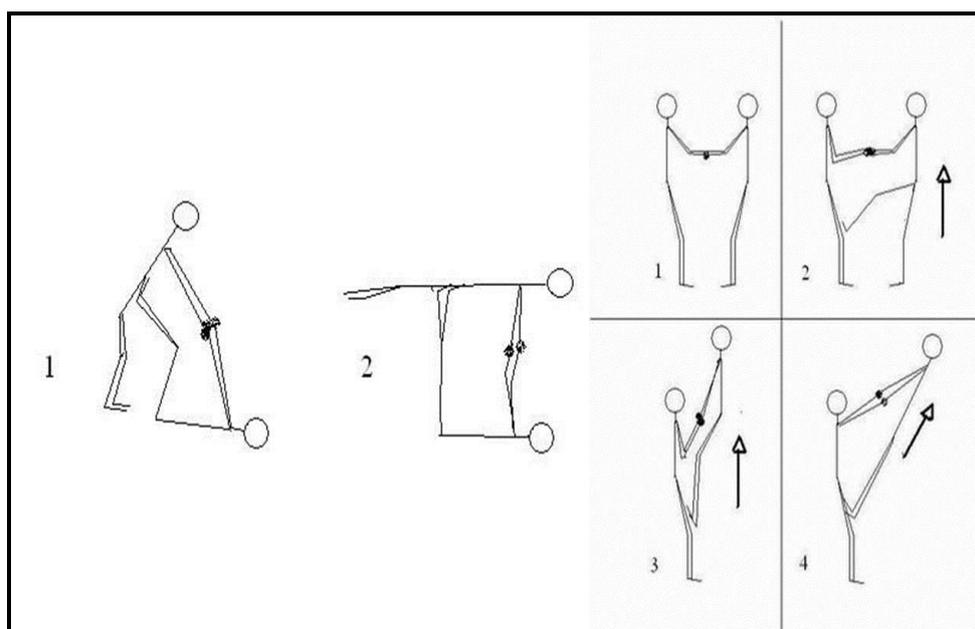
Fonte: (GONZÁLES; DARIDO; OLIVEIRA, 2014)

Figura 30 – João-Bobo e Contrapeso



Fonte: (GONZÁLES; DARIDO; OLIVEIRA, 2014)

Figura 31 – Exploração de Matrizes



Fonte: (NUNOMIRA, 2014)

## PARTE 03

### Exercícios de Parada de Mão, Parada de Cabeça, Roda e Rodante

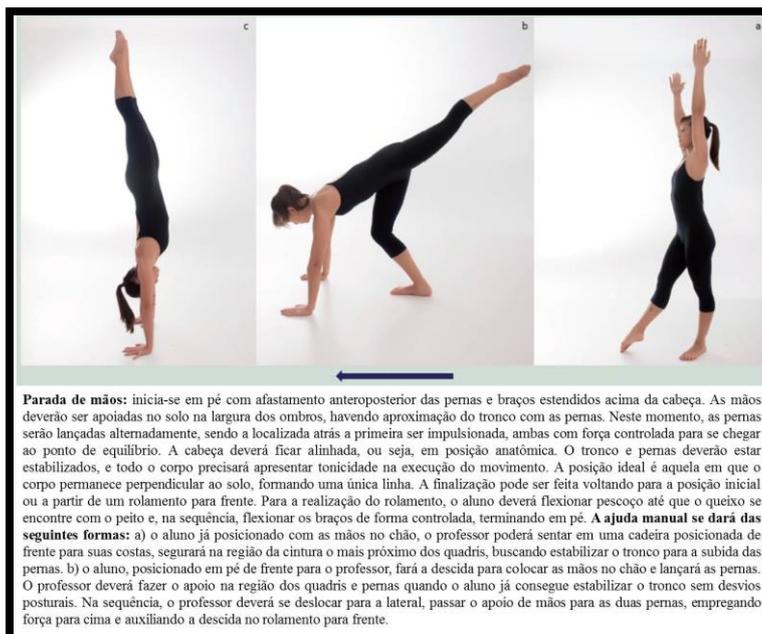
A 4ª atividade de execução será parada de mãos e parada de cabeça, conforme abaixo:

Figura 32 – Parada de Cabeça



Fonte: (GONZÁLES; DARIDO; OLIVEIRA, 2014)

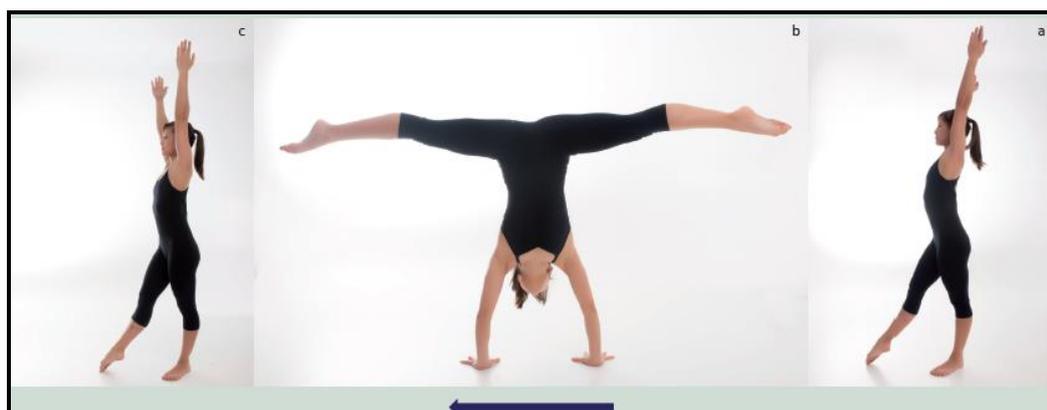
Figura 33 – Parada de Mão



Fonte: (GONZÁLES; DARIDO; OLIVEIRA, 2014)

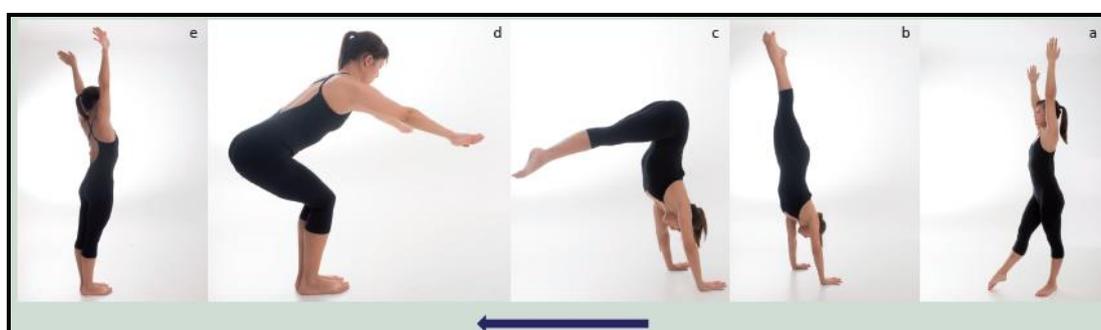
A 5ª atividade de execução será roda e o rodante. De acordo com Gonzáles, Darido e Oliveira (2014), a roda é uma atividade onde o aluno deve se posicionar com pernas em afastamento anteroposterior e braços elevados na largura dos ombros. O procedimento é lançar a perna detrás simultaneamente ao apoio alternado das mãos no solo na mesma linha dos pés, onde a mão que será apoiada no solo será a contrária da primeira perna lançada. O corpo passará em extensão pela vertical dos apoios das mãos, com pernas afastadas e totalmente estendidas. Já a rodante, o aluno deverá apoiar as mãos alternadamente no solo, distante do último pé de apoio. A primeira mão se apoiará virada para o lado e a segunda com os dedos voltados para trás. As pernas serão lançadas de forma alternada, mas devem juntar-se pouco depois da passagem pela vertical. A aterrissagem dos pés ocorrerá simultaneamente e acontecerá quando as mãos já não estiverem mais apoiadas no chão, devendo haver para isso uma repulsão de braços para sair rapidamente do apoio, conforme abaixo:

Figura 34 – Roda



Fonte: (GONZÁLES; DARIDO; OLIVEIRA, 2014)

Figura 35 – Rodante



Fonte: (GONZÁLES; DARIDO; OLIVEIRA, 2014)

A 6ª atividade de execução será a elaboração de uma coreografia em grupos, utilizando todos os elementos aprendidos nesta unidade.

## **PARTE 04**

### **Avaliação**

Realizada de maneira formativa, por meio de observação e registro simples, utilizando os critérios: assiduidade, participação e cooperação. A produção será avaliada de forma coletiva com o objetivo de verificar a compreensão ou a aplicabilidade do conteúdo, com atribuição de nota. Vídeos e fotos serão realizados pela professora e postados no portfólio para compartilhamento entre os alunos. A autoavaliação será solicitada como registro escrito no portfólio, em forma colaboração. Um primeiro aluno irá registrar um item ao qual teve dificuldade e executar, em seguida, o próximo aluno, propõe sugestões e expõe a sua dificuldade, e assim sucessivamente até todos terem contribuído.



## 8ª UNIDADE

<b>Tema:</b> Construção de Materiais
<b>Objetivo:</b> Explorar a confecção de materiais utilizados em movimentos gímnicos
<b>Ementa:</b> Fita, Bastão e Massas
<b>Metodologia:</b> Aula Prática
<b>Recursos:</b> bastão, fita de cetim, fica isolante, vela, cabo de vassoura, bola de isopor, mini garrafa pets, arroz e areia
<b>Quantidade de Aulas</b> 04

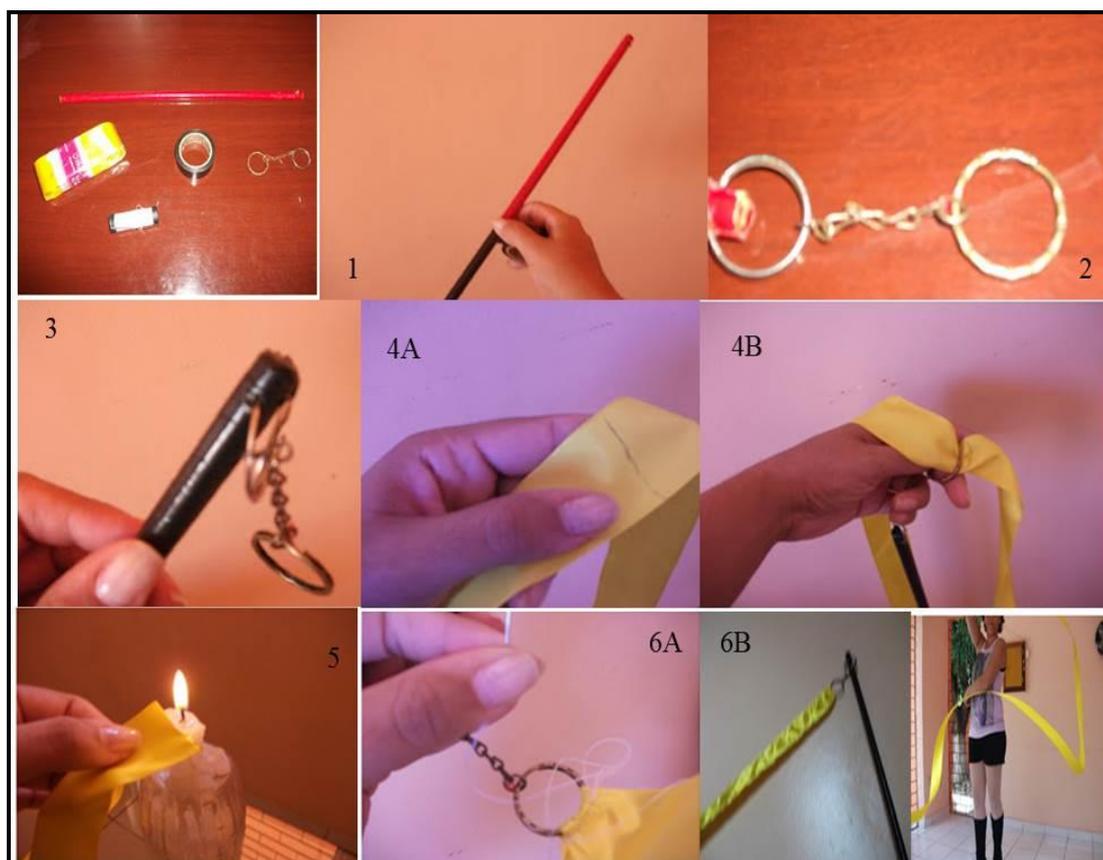
### Sequência de Atividades

#### PARTE 01

##### **Elaboração de Fita**

Em sala de aula, a professora irá resgatar com alunos a importância do uso de materiais e aparelhos para o enriquecimento das coreografias na Ginástica Demonstrativa. Em seguida, ela irá propor aos alunos a 1ª construção, que será a de uma fita, conforme modelo abaixo:

Figura 36 – Esquema Gráfico da Construção da Fita



**Materiais:** 1 bastão de madeira, 30cm de comprimento e 1mm de diâmetro, com um pequeno furo na ponta, 1 peça de fita de cetim 10m em qualquer cor, 1 rolo de fita isolante ou fita durex na cor de sua fita, 2 chaveiros, agulha e linha.

**1º Passo:** cubra o bastão de madeira com a fita isolante ou com o durex. Lembre-se de furar o durex ou a fita isolante, depois de cobrir o bastão, nos locais onde há os furos no próprio bastão;

**2º Passo:** retire a argola de um dos chaveiros e conecte à correntinha do outro chaveiro, deixando-o como mostra a figura;

**3º Passo:** conecte o chaveiro ao bastão, usando uma das argolas, deixando a outra livre. É nesta outra que você colocará a fita;

**4º Passo:** corte a fita no meio, pois você só utilizará cinco metros da fita.. Marque um metro da fita com a caneta, passe pela argola livre, até o limite da marca. Lembre-se de deixar pelo lado de fora a parte brilhosa da fita;

**5º Passo:** passe as pontas da fita na chama de uma vela, para queimar de leve as pontas e evitar que a fita desfie;

**6º Passo:** costure todo esse primeiro metro da fita. Isso dará mais estabilidade à fita, fazendo com que os desenhos fiquem mais marcados e definidos. Você pode costurar a mão, se não tiver uma máquina de costura. Use uma linha do tom mais próximo possível da fita, para não destacar. Prenda os lados da fita, em todo o primeiro metro. Essa parte ficará com 50cm ao final.

Fonte: (BLOG DANÇA COM PROPÓSITO, 2016)

## **PARTE 02**

### **Elaboração de Bastão**

A 2ª construção será a elaboração de um bastão, utilizando uma parte do cabo de uma vassoura, bola de para fazer cada ponta, fita ou papel adesivo para encapar.

## **PARTE 03**

### **Elaboração de Massas**

A 3ª construção será a elaboração de massas, serão utilizados: cabos de vassoura, garrafa pet de 600 ml, fita crepe, areia e arroz. O procedimento consiste em pegar as garrafas e colocar areia dentro; em seguida, pegar o cabo de vassoura e encaixar dentro da garrafa até que fique firme (se necessário é preciso afinar a ponta do cabo com o estilete); e por último, passar a fita crepe envolvendo parte da garrafa e do cabo de vassoura. Depois, enfeitar a massa com fitas coloridas, conforme modelo baixo:

Figura 37 – Modelo de Massas



Fonte: (BLOG JOGOS PARA EDUCAÇÃO FÍSICA, 2016)

## **PARTE 04**

### **Avaliação**

Realizada de forma participativa, por meio de observação, utilizando os critérios: assiduidade, participação e cooperação. A produção será avaliada de forma coletiva com objetivo de verificar a aplicabilidade do conhecimento, sem atribuição de nota. Vídeo e fotos serão realizados pela professora e postados no portfolio para compartilhamento entre os alunos. A autoavaliação será solicitada por meio de atribuição de uma nota. Cada aluno irá indicar um valor pra sua produção entre 0 a 10 e enviar para professora via portfolio por mensagem individual.



## 9ª UNIDADE

<b>Tema:</b> Exploração de Aparelhos
<b>Objetivo:</b> Conhecer e Desenvolver movimentos gímnicos com aparelhos
<b>Ementa:</b> Aparelhos Tradicionais (bola, arco, bastão, fita e corda) e Aparelhos Não Tradicionais (caixas, tecidos, chocalho de latinhas e macarrão de piscina)
<b>Metodologia:</b> Aula Prática
<b>Recursos:</b> quadra, bolas, arcos, fitas, corda, caixas, tecidos, chocalhos, macarrão de piscina, colchões e cones
<b>Quantidade de Aulas</b> 04

### Sequência de Atividades

#### PARTE 01

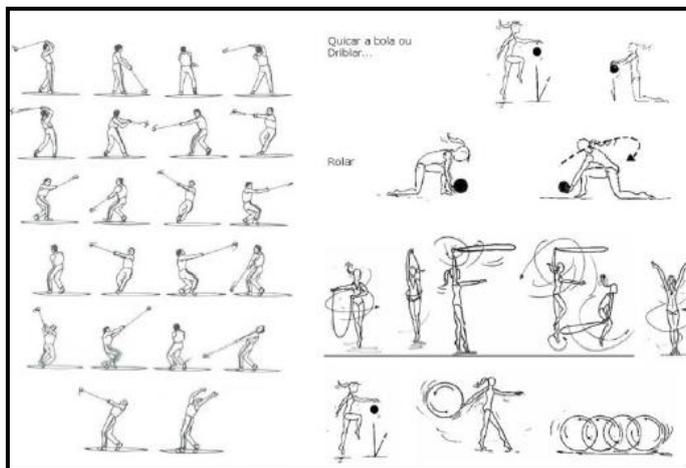
##### **Elaboração de Massas**

A 1ª atividade de execução será de exploração dos aparelhos tradicionais fita e bastão, que foram confeccionados na unidade anterior, de forma livre.

A 2ª atividade de execução será em formação de duplas, trios e sextetos para

exploração de movimentos específicos com vários aparelhos, como: criação de apoio com vários bastões para transporte, movimentos individuais com corda, lançamentos com arcos, à roda por dentro do arco colocado no chão e rolamentos, conforme abaixo:

Figura 38 – Atividades com Aparelhos Tradicionais



Fonte: (FLOR; GÁNDARA; REVELO; MELLO, 2001)

A 3ª atividade de execução será a formação de posições e figuras em grupo, utilizando arcos e bastões e apoios com parte do corpo, no intuito de formar pequenas sequências.

## **PARTE 02**

### **Aparelhos Não Tradicionais**

As atividades de execução com tecido, chocalho e macarrão terão por objetivo a formação de figuras e pirâmides. Após a aplicabilidade em diversas variações, os alunos terão que elaborar uma formação coreográfica com música e aparelhos não tradicionais.

## **PARTE 03**

### **Avaliação**

Realizada de maneira formativa, por meio de observação e registro simples, utilizando os critérios: assiduidade, participação e colaboração. A produção será avaliada de forma coletiva com objetivo de verificar a compreensão ou aplicabilidade do conteúdo, com atribuição de nota. Vídeos e fotos serão realizados pela professora e postados no portfólio

para compartilhamento entre os alunos. A autoavaliação será informal, onde os alunos irão expor suas opiniões em relação a tudo o que foi aprendido até momento.



# 10ª UNIDADE

<b>Tema:</b> Formação Coreográfica
<b>Objetivo:</b> Elaborar uma composição coreográfica grupal em elementos gímnicos
<b>Ementa:</b> Coreografia: harmonia, ritmo, música e formas
<b>Metodologia:</b> Aula Prática
<b>Recursos:</b> quadra, mesa, data show, vídeos, caixa de som, colchões, aparelhos tradicionais e não tradicionais
<b>Quantidade de Aulas</b> 10

## Sequência de Atividades

### PARTE 01

#### **O que é Composição Coreográfica**

A professora dará início à aula explicando aos alunos, que conforme visto nas unidades anteriores, um dos principais fundamentos que caracterizam uma apresentação de GPT é a presença da composição coreográfica. Que coreografia é uma sequência de movimentos, com o uso ou não de aparelhos, com tempos determinados (começo, meio e

fim). No caso de composições coreográficas com finalidade de apresentação, é necessário beleza e harmonia nos movimentos e uma marcação com posição final mantida por alguns segundos. Para elaborar uma composição coreográfica é preciso considerar alguns aspectos importantes, tais como:

- Quais elementos seriam utilizados? Apenas movimentos ginásticos? Ou movimentos ginásticos combinados com dança?
- Intenção – Qual é a mensagem a ser transmitida?
- Música – É preciso se adequar ao tema?
- Qual será a montagem? A música influencia nessa escolha?
- O corpo – Qual é o papel dele? Como a mensagem é transmitida?
- O espaço – Ele influencia na mensagem?
- Será utilizada vestimenta?

Em seguida, a professora esclarecerá que essas dúvidas serão respondidas conforme os exercícios forem sendo constituídos durante a unidade.

## **PARTE 02**

### **Exercícios - Composição**

A 1ª atividade de execução será de aquecimento e ritmo, os alunos se posicionaram em carteiras ou mesas e repetirão os movimentos de mão: mesa/estala/palma e mesa estala/mesa/palma.

A 2ª atividade de execução será análise de coreografias, os alunos assistiram aos vídeos do acervo pessoal da professora, do Fórum Internacional de Ginástica para Todos, realizado em Campinas-SP, em 2016 e serão discutidas as formas que as coreografias foram compostas.

A 3ª atividade de execução será formação no ritmo da música: ao comando da professora os alunos realizarão diferentes formações coreográficas, em intervalo de oito tempos musicais. Os alunos iniciam as atividades espalhados pelo espaço e quando a professora disse “círculo”, todos devem formar um círculo em oito tempos musicais, sem combinação prévia. Em seguida, a professora fará outros comandos de formações geométricas e assim por diante.

A 4ª atividade de execução será relacionar movimentos ginásticos: os alunos sem orientação da professora irão criar uma sequência de 8 a 12 movimentos. Primeiramente, a

sequência será apenas de movimentos corporais e sem música, depois será adicionada a música e aparelhos, assim que os alunos tiverem dominado a sequência.

## PARTE 03

### Exercícios - Prática

A 1ª atividade de execução será a realização de uma sequência coreográfica, onde os alunos serão divididos em quatro grandes grupos e cada um treinará uma sequência diferente, conforme abaixo:

Figura 39 – Sequências Coreográficas

<b>Coreografia GINÁSTICA GERAL</b>	<b>Coreografia GINÁSTICA GERAL</b>
<b>GRUPO 1</b>	<b>GRUPO 2</b>
Pirâmide humana no início da coreografia	Pirâmide humana no final da coreografia
Andar para frente no plano médio	Correr para trás no plano alto
Girar para o lado esquerdo no plano alto	Saltar para o lado no plano alto
Saltitar com um pé de cada vez	Andar para trás no plano médio
Salto tesoura e salto grupado para frente	Salto afastado e salto cadete
Formação coreográfica de semi-círculo	Formação coreográfica de triângulo
Formação coreográfica de duas colunas/filas	Formação coreográfica de duas fileiras
Flexão de tronco	Flexão e extensão de pernas
Abdução e adução dos braços	Rotação de quadril
<b>Coreografia GINÁSTICA GERAL</b>	<b>Coreografia GINÁSTICA GERAL</b>
<b>GRUPO 3</b>	<b>GRUPO 4</b>
Pirâmide humana no início da coreografia	Pirâmide humana no final da coreografia
Saltitar com um pé só	Andar para o lado esquerdo no plano alto
Girar para ambos os lados no plano médio	Saltar para trás no plano alto
Andar para o lado direito no plano alto	Correr para frente no plano médio
Salto corza e salto grupado para trás	Salto espacato e salto estendido
Formação coreográfica de quadrado	Formação coreográfica de círculo
Formação coreográfica de uma fila	Formação coreográfica de uma fileira
Abdução e adução das pernas	Flexão e extensão dos braços
Rotação de ombro	Abdução e adução do tronco

A 2ª atividade de execução será a construção coletiva de uma estória coreográfica partindo da música, de movimentos e aparelhos. A professora irá escolher uma música para tocar e pedirá para que os alunos expressem o que cada parte pode sugerir para formar a estória. Em seguida, a professora apresentará algumas sugestões de movimentos e aparelhos que poderão compor a sequência.

#### **PARTE 04**

##### **Coreografais de Grande Área**

A professora e os alunos irão compor juntos algumas sequências coreográficas com tema, música, movimentos e aparelhos para serem apresentadas no Festival de Ginástica, que irá ocorrer durante a Semana Cultural na escola. O trabalho será dividido em quatro etapas: composição, consolidação, repetição e apresentação.

#### **PARTE 05**

##### **Avaliação**

Realizada de maneira formativa por meio de observação e a autoavaliação será feita de maneira informal onde os alunos irão expor suas opiniões em relação as dificuldades encontradas nesta unidade.



# 11<sup>a</sup> UNIDADE

<b>Tema:</b> Festival de Ginástica
<b>Objetivos:</b> Demonstrar e Vivenciar movimentos ginásticos
<b>Ementa:</b> Ginástica para Todos
<b>Metodologia:</b> Semana Cultural

## Festiva de Ginástica

A professora irá explicar aos alunos que o Festival representa o momento de consagração, onde os alunos têm a possibilidade de mostrar a toda comunidade escolar o que aprenderam sobre Ginástica nas aulas.

Como 1<sup>a</sup> etapa de preparação, a professora irá dividir as funções aos alunos, por exemplo: quem ficará responsável pela apresentação, pelo som, organização das músicas, aparelhos, entradas e saídas de palco e entre outros.

A 2<sup>a</sup> etapa de preparação será a organização da ordem de apresentação, forma de divulgação, definição do público, estabelecimento de um cronograma, entre outros detalhes de planejamento.

A 3<sup>a</sup> etapa de preparação será a programação do Festival, ou seja, como será o funcionamento do processo como um todo.

A autoavaliação final será solicitada como depoimento gravado dos nos alunos e postado no portfolio. Os vídeos serão expostos ao final das apresentações do Festival, de

forma que a professora, os alunos e a própria comunidade escolar possam verificar a contribuição da proposta.



# REFERÊNCIAS

AYOUB, E. **Ginástica Geral e Educação Física Escolar**. Campinas: Unicamp, 2013.

DARIDO, S. C. (org). **Caderno de Formação: formação de professores didáticas dos conteúdos**. Universidade Estadual Paulista. Pró-Reitoria de Graduação: Universidade Virtual do Estado de São Paulo. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2012. v. 06. Disponível em:<[http://www.acervodigital.unesp.br/bitstream/123456789/41556/1/Caderno\\_blc2\\_vol6.pdf](http://www.acervodigital.unesp.br/bitstream/123456789/41556/1/Caderno_blc2_vol6.pdf)>. Acesso em 15 dez. 2016.

FLOR, I.; GÁNDARA, C.; REVELO, J.; MELLO, A. M. Tradução de Adriana de Almeida, Flavia Ferreira dos Santos e Mônica Inglesias de Cirone. **Manual de Educação Física**. São Paulo: MMX, 2001.

GALLARDO, J. S. P. Ginástica Geral: duas visões de um fenômeno. In **Coletânea: textos e sínteses do I e II Encontros de Ginástica Geral**. Campinas, 1996.

GONZÁLES, F. J.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B (orgs). **Ginástica, dança e atividades circenses**. Maringá: Eduem, 201. v 3 (Práticas Corporais e a Organização do Conhecimento).

LANGLADE, A.; LANGLADE, N. R de. **Teoria General de Lagimnasia**. Buenos Aires: Stadium, 1970.

LUCKESI, C. C. **Avaliação da Aprendizagem Escolar**. São Paulo: Cortez, 1955.

MOBILIT FISIOTERAPIA. **Cinesioterapia**. Disponível em:<<http://mobilitafisioterapia.com/cinesioterapia/>>. Acesso em 17 dez. 2016.

MÜRMAN, C. V. E. BAECKER, I. M. Algumas reflexões sobre ginástica pedagógica. **Revista Kenesis**, Santa Maria, v. s/n, n. 20, p. 95-128, 1998.

PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação do Paraná. **Diretrizes Curriculares da Educação Básica: educação física**. Departamento de Educação Básica. Curitiba: SEED, 2008.

REVISTA PILATES. **O que é Pilates?**. Disponível em:<<http://revistapilates.com.br/o-que-e-pilates/>>. Acesso em 17 dez 2016.

ROCHA, B. Diagramação e Registro de Coreografias do Grupo Ginástico Unicamp. **Revista Corpoconsciência**, v. s/n, n. 13, p. 77-92, jan/ago, 2004.

SMOLE, K. C. S. **Avaliação Escolar**. 2010. Disponível em: <<http://www.salesianos.com.br/downloads/SubsidioRSE6.pdf>>. Acesso em: 16 dez. 2016.

SOARES, C. L. **Educação Física: raízes europeias e o Brasil**. Campinas: Autores Associados, 2001.

SBRPG - SOCIEDADE BRASILEIRA DE RPG. **A Reeducação Postural Global (RPG)**. Disponível em: <<http://www.sbrpg.com.br/o-que-e-rpg>>. Acesso em: 17 dez. 2016.

TOLEDO, E. Qual a viga mestra da Ginástica Geral? In: **Coletânea de textos e sínteses do I e II Encontro de Ginástica Geral**. Campinas, SP: Gráfica Central da Unicamp, 1997.



# FONTES CONSULTADAS

[www.tvescola.mec.gov.br](http://www.tvescola.mec.gov.br)

<http://www.sbrpg.com.br>

<http://antigymnastique.com>

<http://www.cancaonova.com>

<http://www.gfdiaadia.df.gov.br>

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

<http://blogdancacomproposito.blogspot.com.br>

<http://pefjogos.blogspot.com.br>