

LEONARDO G. S. ALVES RODRIGUES

**ELABORAÇÃO DE UM PROGRAMA DE ENSINO  
PARA A GINÁSTICA ARTÍSTICA EM CLUBE**

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CAMPINAS  
2002

LEONARDO G. S. ALVES RODRIGUES

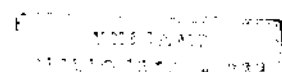


## **ELABORAÇÃO DE UM PROGRAMA DE ENSINO PARA A GINÁSTICA ARTÍSTICA EM CLUBE**

Monografia apresentada a Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física, sob orientação da Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup> Elizabeth Paoliello Machado de Souza.

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CAMPINAS  
2002**



## AGRADECIMENTOS

Agradeço as minhas avós, Lourdes e Catarina, aos meus pais, Eliana e José Ricardo e aos meus irmãos Rafaela e Marcelo por serem minha família.

Agradeço ao meu grande parceiro Pécorão. E a todos meus amigos do Rio Branco.

Agradeço a minha eterna melhor amiga Andrea Desidério....

....e também a minha outra melhor amiga Millagros.

Agradeço aos meus grandes amigos Lucas Lemos, Lucas Vendramim, Gustavo Beraquet, Flávio Caruccio, Renata Müller, Christian Ramirez, Diego Ferrer, Carlos José Facineli, Maurício Coelho, João Simão.

Agradeço a Elizabeth P. M. de Souza por ser sempre tão acolhedora, atenciosa e leal, durante todos os anos de faculdade, GGU e como orientadora dessa monografia.

Agradeço a Beatriz Carvalho Passos, que um dia foi minha professora e hoje é minha companheira de trabalho.

Agradeço a Matão, que foi quem me ensinou os primeiros passos da Ginástica e acompanha esta caminhada até hoje.

Agradeço a todos que fizeram parte do GGU comigo.

Agradeço ainda a Jorge Gallardo, Regina Matsui e Michele.

Agradeço a todos aqueles que não pude mencionar, mas que fizeram ou fazem parte de minha vida, pelo aprendizado que me proporcionaram.

Agradeço a Iggy, Dee Dee, Joey, Johnny e Marky.

## SUMÁRIO

RESUMO	05
INTRODUÇÃO	06
CAPÍTULO 1: Caracterização da criança na faixa etária dos sete aos dez anos.	08
1.1- Características Físicas	08
1.2- Características do Desenvolvimento Motor	09
1.3- Características do Desenvolvimento Cognitivo	10
1.3- Características do Desenvolvimento Sócio-Afetivo	12
CAPÍTULO 2: A Ginástica Artística.	14
2.1- Breve Histórico	14
2.2- Origem da Ginástica Artística no Brasil	18
2.3- Jogos Olímpicos	18
2.4- Generalidades	19
CAPÍTULO 3: Programa de Ensino para a Ginástica Artística.	25
3.1- Solo	25
3.2- Salto	35
3.3- Barra Fixa	38
3.4- Barras Paralelas Assimétricas	45
3.5- Barras Paralelas Simétricas	47
3.6- Argolas	52
3.7- Cavalo com Alça	56
3.8- Trave de Equilíbrio	59
3.9- Estratégias	63
4. Considerações Finais	65
5. Referências Bibliográficas	66

## RESUMO

A modalidade da Ginástica Artística dificilmente pode ser encontrada como parte integrante do currículo da Educação Física escolar. Segundo a pesquisa realizada por Piccolo, 19xx, os motivos pelos quais isto acontece, são, principalmente, a falta de professores capacitados, o alto investimento necessário para a compra e manutenção de aparelhos e a pouca atenção da sociedade voltada ao esporte podem ser fatores que contribuem para o descaso com que é tratado na escola. Porém é um pouco mais fácil encontrar esta modalidade em locais como clubes, associações, academias etc. Utilizando-se dos objetivos educacionais das escolas e da infraestrutura dos clubes, podemos desenvolver as aulas Ginástica Artística e apresentar este esporte tão rico em possibilidades de movimento as crianças. O objetivo da presente monografia é a elaboração de um programa de ensino para a modalidade, no qual são apresentados os exercícios característicos de cada aparelho, as estratégias de ensino, duração das sessões etc. Sendo esta modalidade pouco conhecida no Brasil, existem poucos profissionais capacitados para trabalhar com este esporte. Buscou-se com este trabalho criar subsídios práticos para que os futuros professores encontrem menos dificuldades ao desenvolver esse esporte em suas aulas. O resultado obtido com a realização do presente trabalho foi a elaboração de um programa de ensino para a modalidade da Ginástica Artística.

## INTRODUÇÃO

Durante minha infância pratiquei inúmeras modalidades esportivas diferentes, como Basquete, Vôlei, Natação etc., tanto nas aulas de Educação Física escolar, como no ambiente não formal de ensino, como os clubes, associações etc. Quando me deparei com as aulas de Ginástica Artística, por volta dos seis ou sete anos de idade, me apaixonei e, de certa forma, nunca mais pude me afastar do esporte. Comecei a praticar a Ginástica Artística em um clube, com um espaço físico adaptado e a princípio, sem todos os aparelhos necessários. Aos poucos a modalidade foi crescendo e as condições foram sendo melhoradas. A aparelhagem necessária foi providenciada e ganhamos um novo espaço físico para nossas aulas. Porém, tudo isso acontecia paralelamente às aulas de Educação Física na escola, e posso dizer, que eu era o único de minha classe que conhecia e praticava este diferente esporte. O colégio no qual estudei, assim com a maioria do Brasil, não estava equipado para oferecer esta modalidade.

É difícil entender o porque dessa modalidade esportiva não estar vinculada ao currículo das escolas. É verdade que existem poucos profissionais com os conhecimentos necessários para administrar tais tipos de aula e também que o investimento inicial para a construção de salas e aquisição da aparelhagem é alto. Talvez seja por esses motivos que os colégios em geral dêem preferência as modalidades tradicionais, nas quais pode-se ver o predomínio dos esportes coletivos, principalmente o futebol.

Nos clubes, a prática desse esporte já está um pouco mais desenvolvida e podemos encontrar a aparelhagem necessária e espaço físico adequado em um grande número de locais, como clubes, academias e associações. Tendo em vista esta realidade, essa monografia tem o objetivo de elaborar um programa de ensino para as aulas de Ginástica Artística em clube, utilizando um espaço físico diferente do escolar, para administrar aulas nas quais a finalidade não é a prática e treinamento esportivo visando o alto nível, mas sim uma prática saudável visando à formação de um indivíduo que seja criativo nas diferentes situações e curioso, no sentido de experimentar variadas possibilidades que o meio ambiente lhe proporcione e possa vivenciar um grande número de ações motoras existentes neste esporte.

Essa monografia poderá ajudar os profissionais da área da Educação Física que estejam dispostos a um trabalho com a Ginástica Artística, que irá complementar as aulas de Educação Física existentes na escola, contribuindo para o desenvolvimento das capacidades motoras das crianças. Não quero dizer que tais aulas

podem suprir todas as necessidades da Educação Física escolar, mas espero que o futuro professor saiba que esta modalidade não é simplesmente a repetição de exercícios, sem reflexão, e o treinamento visando ao alto nível. Com a ajuda desse programa de ensino, a criança poderá entrar em contato pela primeira vez com este esporte e vivenciar de forma lúdica as experiências e situações um pouco diferenciadas das existentes nos esportes tradicionais.

A faixa etária escolhida foi a que compreende crianças com idade entre os sete e os dez anos de idade, por ser uma fase na qual a criança começa a abandonar o egocentrismo e começa a ver diferentes pontos de vista, podendo refletir sobre suas ações e também porque é nesta fase que a criança irá experimentar e testar suas diferentes habilidades e capacidades motoras diante do meio. É justamente a combinação de diferentes situações motoras que se faz necessária nesta fase de desenvolvimento.

Esta monografia está dividida em três capítulos. O primeiro capítulo, "Caracterização da criança na faixa etária dos sete aos dez anos", traz considerações acerca das características físicas e de desenvolvimento motor, cognitivo e sócio-afetivo das crianças nesta faixa etária, com o propósito de que possamos conhecer um pouco mais sobre as necessidades e características gerais das crianças para as quais se pretende elaborar um programa de ensino.

O segundo capítulo, "A ginástica Artística", tem como objetivo introduzir o leitor no mundo do esporte escolhido como tema dessa monografia, mostrando um pouco melhor a história deste esporte no mundo e no Brasil, seu reconhecimento como esporte olímpico e suas principais características e exigências motoras.

O último capítulo dessa monografia é a elaboração de um programa de ensino para esta modalidade esportiva no qual o leitor poderá encontrar alguns subsídios como os tipos de exercícios a serem desenvolvidos, duração das aulas, formas de realizar a segurança dos alunos, estratégias de ensino etc.

## 1. CARACTERIZAÇÃO DA CRIANÇA NA FAIXA ETÁRIA DOS SETE AOS DEZ ANOS.

Para a realização dessa monografia, foi definida uma determinada faixa etária a quem este planejamento para o ensino da Ginástica Artística seria destinado. A faixa estaria escolhida, foi a que compreende crianças com idade entre sete e dez anos, pois é justamente nesta fase que as crianças irão testar as habilidades desenvolvidas ao longo dos anos, combinando as diferentes ações motoras a fim de aperfeiçoá-las e chegar a ações cada vez mais complexas .

O desenvolvimento do ser humano possui algumas fases, ou estágios específicos nos quais se observam características semelhantes nas crianças. A idade dos sete anos, segundo se observa em Gesell, Weineck e Piaget, é uma idade na qual as crianças estão entrando em um novo estágio de desenvolvimento, estágio este, que antecede a fase da adolescência, ou pré adolescência, e que tem seu fim determinado aproximadamente aos dez anos de idade. Nesta faixa etária, as crianças possuem uma certa maneira de interagir com o mundo, apresentando um mesmo modo para administrar relações interpessoais, com necessidades e anseios muito parecidos, que obedecem a uma mesma lógica. Também apresentam um desenvolvimento físico e motor que não demonstra grandes diferenças de uma idade para outra. A sua forma de julgar e entender o mundo também é muito parecida entre essas idades e os processos de pensamento lógico não apresentam grau de desenvolvimento muito diferenciado entre uma idade e outra.

No decorrer deste capítulo irei apresentar separadamente, segundo se vem convencionalmente dividindo, os diferentes aspectos do desenvolvimento infantil, apenas por uma questão didática, já que entendo que o desenvolvimento infantil acontece de forma integrada e na sua totalidade, ou seja, o desenvolvimento motor, cognitivo, físico e sócio-afetivo não podem ser separados e tem influência direta um no outro.

### *1.1 CARACTERÍSTICAS FÍSICAS:*

Começarei então fazendo uma descrição das características físicas dessas crianças:

Nesse estágio, seu desenvolvimento físico ocorre de forma mais gradual, lenta e sem grandes transformações. Com ganho de peso e altura contínuos e estáveis, seu corpo passa a ter proporções como o corpo de um adulto, seus ossos tornam-se mais longos e seus músculos maiores e mais fortes, o indivíduo torna-se mais alto e magro, o tórax se alarga e a cabeça da criança fica um pouco maior. A altura média durante esta fase está por volta dos 1,20m a 1,35m e o peso médio nesta fase está acerca de 25kg a 35kg. Seu cérebro



torna-se completamente mielinizado e os processos visuais e auditivos se completam fazendo com que a criança possua uma visão e audição adulta normal, assim também, seus dentes tornam-se adultos, pois a substituição dos dentes de leite pelos permanentes se completa, o que leva a um alargamento da parte inferior do rosto.

Nessa fase, as meninas podem tornar-se mais altas e mais pesadas em relação aos meninos, pois o seu surto de crescimento pré-puberal pode se iniciar a partir dos oito anos e meio e, este mesmo surto nos meninos geralmente inicia-se após essa fase, lá pelos dez anos e meio. Portanto, podemos dizer que fisicamente, esta fase de desenvolvimento infantil nos proporciona um indivíduo que é um adulto em miniatura, porém, isto é apenas fisicamente, pois de maneira nenhuma, podemos conceber as crianças como adultos em miniaturas, já que seus processos cognitivos, motores, e afetivo-sociais, estão ainda em constante desenvolvimento e transformação e suas necessidades e forma de interagir com o mundo são completamente diferentes do que a dos adultos.(Gesell, 1993; Weineck, 1999; Manning, 1981; Faw, 1981).

## *1.2 CARACTERÍSTICAS DO DESENVOLVIMENTO MOTOR:*

Agora que já sabemos um pouco mais sobre como estão desenvolvidas fisicamente estas crianças, podemos nos dirigir ao seu desenvolvimento motor, que segundo Haywood apud Gallardo, "é um processo seqüencial e contínuo, relativo à idade cronológica, de como um indivíduo progride de um movimento simples, sem habilidade, até o ponto de conseguir habilidades motoras complexas e organizadas e, finalmente, o ajustamento dessas habilidades aos meios físicos e sociais que acompanham o homem até o envelhecimento" (1997: 55, 56).

As crianças com idade entre sete e dez anos, já exploraram seu corpo e suas possibilidades nos estágios de desenvolvimento anteriores a este. Já sabem correr, pular, empurrar, puxar, lançar, subir, descer, além de outros. O que ocorre agora nesta fase é um aprimoramento, um refinamento, das habilidades motoras e a experimentação dessas habilidades em relação ao meio em que vivem. E o meio da Ginástica Artística é muito rico em possibilidades de movimentos, pois não só permite, mas exige, que as crianças pulem, subam, desçam, corram etc. O que geralmente não ocorre na maioria dos esportes. Em que outras aulas essas crianças teriam a possibilidade de ficar de ponta cabeça? Neste período, segundo Gallardo, "As crianças estão ativamente envolvidas na descoberta e na combinação de numerosos esquemas de movimentos e habilidades" (1997: 63) e é por isso que podemos perceber, que esta fase é marcada por grande movimentação e agitação, apresentando "surto repentinos de comportamento muito ativo" (Gesell, 1993: 122).

Nessa fase, as crianças já têm uma boa noção de altura e velocidade e algumas vezes são um pouco mais cautelosas quanto à experimentação de novos exercícios ou novos movimentos, porém, uma vez analisados os riscos e experimentados esses novos movimentos, a criança passa a repeti-los exaustivamente a fim de melhorar suas capacidades motoras. Esta cautela para com a realização de novos movimentos, é algo com que a criança irá aprender a lidar ao longo das aulas de ginástica, auxiliada por alguém (professor) que lhe inspire confiança e a faça se sentir segura, a criança poderá ampliar seus limites e realizar movimentos que sozinha nunca iria tentar. Outro fato importante é a dedicação a repetição do exercício experimentado. Como a maioria dos exercícios da Ginástica necessitam de uma técnica correta para serem executados, a repetição se faz muito necessária para a apreensão dessa técnica. Segundo Weineck, "As condições psicofísicas para o aprendizado motor nesta faixa etária devem ser utilizadas para o aumento do repertório de movimentos e para a melhoria da coordenação (...) essas condições, são utilizadas para o ensino de uma modalidade esportiva, de técnicas básicas dentro de uma coordenação mais grosseira que deverá ser aperfeiçoada" (1999: 109). É nesta fase que ocorre também o aperfeiçoamento das habilidades motoras finas.

O que pude perceber de semelhante na leitura de Gesell, Weineck, Manning e Faw, que discursaram sobre o desenvolvimento motor nesta fase é que ele acontece de forma muito intensa, pois as crianças estão testando e aperfeiçoando seus movimentos anteriormente aprendidos e seu interesse por novas combinações e novos tipos de movimentos é muito grande.

### *1.3 CARACTERÍSTICAS DO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO:*

O grande marco do desenvolvimento a partir dos sete anos, é a tomada de consciência do outro. Acontece uma quebra de paradigma e, pela primeira vez, a criança torna-se capaz de se colocar em situações que não dizem respeito ao seu próprio ser, ou seja, são capazes de perceber outros pontos de vista, abandonado aquele egocentrismo característico das fases que o antecedem.

Para traçar um panorama do desenvolvimento cognitivo das crianças nesta faixa etária me baseei em autores que estudaram, principalmente, a teoria Piagetiana.

É durante estas idades, que vão dos sete aos dez anos, que a criança desenvolve uma forma de pensamento lógico que Piaget chamou de estágio das operações concretas. Segundo Wadsworth, durante este estágio, "a criança desenvolve processos de pensamento lógico (operações) que podem ser aplicados a problemas reais

(concretos)" (1993: 87), ela passa então a abandonar as explicações fundamentadas em sua percepção para utilizar-se de explicações baseadas em operações lógicas, em uma construção da realidade através da razão, porém, como ainda está no início dessa fase do pensamento concreto, a criança não é capaz de resolver problemas totalmente subjetivos, ela necessita de exemplos concretos e fatos reais, que acontecem no presente, este é um estágio de transição entre o pensamento pré-lógico e o pensamento completamente lógico que só será atingido mais tarde (Wadsworth, 1993).

A criança, abandonando seu egocentrismo e sobrepondo a razão sobre a percepção, começa a tornar-se capaz de acompanhar as transformações e de realizar operações inversas. O fato mais importante e o que leva a esse abandono do egocentrismo, é que a criança passa a querer comprovar as respostas obtidas através de sua percepção, e então passa a comparar outros pontos de vista com as suas conclusões. Isto pode ser caracterizado como uma descentração, ou seja, são levados em conta todos os aspectos importantes de um estímulo e não apenas um fato isolado.

A criança passa e entender os processos de transformação e a ligação entre eles, ela pode agora correlacioná-los e perceber que alguns passos são dependentes dos outros e também, podem levar ao passo seguinte. Outra característica marcante é o desenvolvimento do conceito de reversibilidade, este conceito apresenta duas formas importantes e a primeira delas é a inversão. A criança nesta fase torna-se capaz de inverter mentalmente os processos das operações. O outro conceito presente na reversibilidade é o da reciprocidade, ou seja, a criança torna-se capaz de observar uma equivalência de valores para diferentes aspectos de uma operação.

Estas características do desenvolvimento cognitivo dessas crianças são extremamente importantes para a Ginástica Artística, pois elas já podem ter noção de que existe uma seqüência de exercícios a serem aprendidos e que muitas vezes, um exercício de maior facilidade de execução, irá servir de base para a realização de exercícios mais complexos, por exemplo: para a execução de um rodante no solo, a criança já deve ter executado de diferentes maneiras, posições de apoio invertido (parada de mãos). Além disso, a criança se torna capaz de compreender as séries, que são seqüências obrigatórias ou livres de exercícios, que devem ser memorizados para uma apresentação ou competição.

As crianças no estágio operacional concreto são capazes de ordenar objetos em séries, com ou sem ausência de transitividade, ou seja, a ordenação é feita na prática, através de tentativas e erros, ou, tendo-se dominado o processo de transitividade, a criança torna-se capaz de realizar esta ordenação mentalmente, sem ensaios e erros. Ela também é capaz de classificar objetos através de suas

semelhanças, porém, primeiramente, levando em conta apenas um aspecto da característica do objeto, por exemplo, a classificação pode ser feita pela cor dos objetos, pela textura, pela forma etc. Mais avançada ainda, a criança já pode entender alguns conceitos de inclusão de classes para realizar uma classificação, ou seja, ela torna-se capaz de analisar mais do que apenas um dos aspectos das características dos objetos correlacionando-os e entendendo que grupos menores de objetos, com as mesmas semelhanças, podem conter algumas semelhanças comuns que classifica a todos como um único grupo maior.

As relações de tempo e de velocidade ainda não são dominadas nesta fase, um objeto é mais veloz que outro apenas levando em consideração o ponto de chegada, ou seja, durante uma corrida entre dois carros. Um só é mais veloz que o outro, se acontecer uma ultrapassagem. O percurso percorrido pelo automóvel, bem como a posição inicial de cada um, não são levados em consideração.

O desenvolvimento cognitivo dessas crianças e os processos pelos quais o pensamento concreto se desenvolve são extremamente importantes, pois a lógica desses processos será a mesma aplicada ao desenvolvimento sócio-afetivo.

#### *1.4 CARACTERÍSTICAS DO DESENVOLVIMENTO SÓCIO-AFETIVO:*

A partir dos sete anos, a criança se utiliza mais da fala para a comunicação com as outras crianças e também com os adultos, não mais apenas como monólogos. Ela sente necessidade de se comunicar, de expressar seu ponto de vista e de analisar o ponto de vista dos outros, para compará-los aos seus. Particularmente, isto é interessante para o ensino da Ginástica Artística, pois a criança pode agora prestar mais atenção nas explicações subjetivas dos professores, além da percepção através da execução dos exercícios, ou da observação de um modelo. Ela se torna mais consciente de si e dos outros e suas relações no lar, na escola e com os colegas se tornam mais profundas. Através do processo de análise e aceitação de outros pontos de vistas, a criança torna-se capaz de começar a entender as mudanças de humor, pois são capazes de relacionar os sentimentos vividos anteriormente com os sentimentos do presente. A reversibilidade, que abrange os conceitos de inversão e de reciprocidade presentes no pensamento lógico, também existe na formação de uma “lógica emocional” (Piaget, 1976). A criança desenvolve um conceito de mútuo respeito, atribuindo valores pessoais equivalentes entre o eu e o outro.

Assim como na lógica cognitiva, a “lógica emocional” também apresenta elementos de regulação, se antes as experiências perceptivas e o pensamento lógico eram mediados pelo princípio da

conservação, agora os diferentes impulsos emocionais são regulados pela vontade, que segundo Piaget, é um mecanismo de regulação que favorece certas tendências às custas de outras (as mais fracas se sobressaem às mais fortes).

Como foi dito acima, nesta idade a criança começa a ter mais noção de si, ou seja, começa a ganhar maior autonomia, pois já não aceitam os valores dos adultos, anteriormente percebidos de forma unilateral. Fazem agora uma comparação de valores e como diz Wadsworth “começam a mudar de uma moralidade heterônoma de obediência a valores preestabelecidos a uma moralidade de avaliação e cooperação” (1993: 101), elas passam a comparar situações e começam a ter noção de justiça, pois começam a refletir sobre o que é certo e o que é errado e é por isto que nesta fase se observa uma contestação de autoridade. As crianças começam a entender melhor a importância das regras do jogo e passam a cooperar entre si, pois tais regras passam a ser mutáveis, desde que todos no grupo concordem. Nesta fase elas podem compreender as intencionalidades e passam a considerar os motivos ao julgar.

Todas estas características no geral são muito importantes nesta modalidade, pois apesar da Ginástica Artística ser um esporte individual, durante as aulas, elas terão que prestar atenção não só em si, mas também nos outros, tanto para melhorar seus movimentos, como por questões de segurança, pois muitas vezes terão que ajudar umas as outras e cooperar entre si, organizar-se.

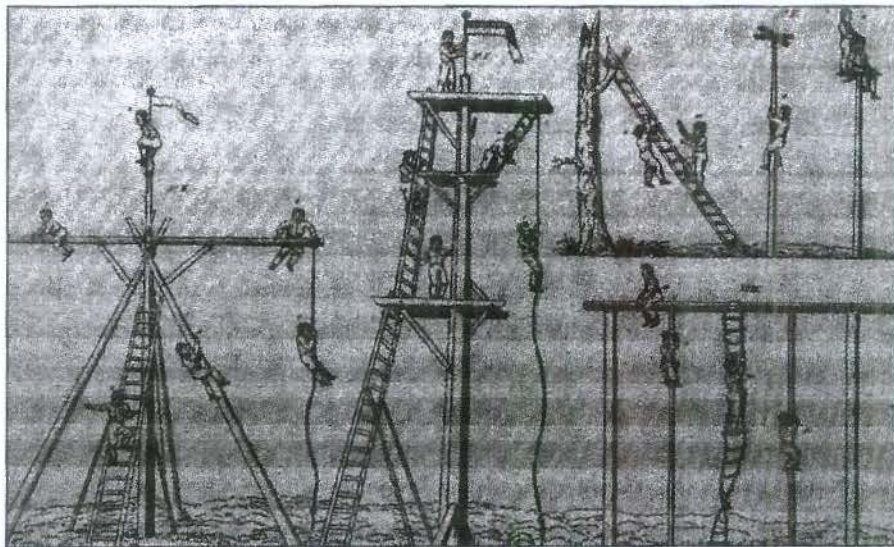
## 2. A GINÁSTICA ARTÍSTICA

Esta modalidade esportiva me cativou quando era ainda muito pequeno. Todos aqueles aparelhos diferentes, que mais lembravam um parque, com arvores para subir, galhos para se pendurar, troncos para se equilibrar etc., e todas as possibilidades de movimentos que eles proporcionavam eram algo novo, uma quebra de paradigma, já que nas aulas de Educação Física escolar, os esportes mais praticados, não me permitiam virar de ponta cabeça, rolar, me pendurar etc. Sentir meu corpo livre no ar era uma sensação muito prazerosa. Além da prática da ginástica me deixar mais ágil e permitir-me causar boa impressão perante as outras crianças, já que, podia subir em uma árvore, pular um muro etc., com muita facilidade. Após esta pequena introdução sobre as minhas impressões e sensações pessoais que a prática da Ginástica Artística proporcionou.

### 2.1 BREVE HISTÓRICO

O termo Ginástica, é muito abrangente e segundo os estudiosos, sua origem se confunde com a origem da ciência a que damos o nome de Educação Física. No passado, ainda não existia um estudo e nem uma consciência sobre as atividades físicas e as primeiras formas de atividades foram chamadas de ginásticas, portanto, acabaram se transformando num sinônimo para a própria Educação Física, na época. Como o objetivo dessa monografia não é o estudo dos diferentes tipos de atividades e ginásticas surgidas no passado e que são hoje os precursores da Educação Física, Trataremos direto da história da Ginástica em sua forma mais parecida com o esporte que concebemos hoje como Ginástica Artística.

A prática da Ginástica de aparelhos surgiu na Europa, no início do século XIX e a pessoa que lançou essa prática, que originou a sua forma mais parecida com a atualidade, foi o alemão Johann Friedrich Ludwig Christoph Jahn, através de seu livro "Die Deutsch Turnkunst" (A arte da ginástica Alemã). Este livro, segundo Públio, era um "relatório teórico do que Jahn executou como experiência na prática, na floresta de Hasenheide" (1998: 40).



utsche  
autor.

1

A floresta de Hasenheide era o palco para as aulas do professor Jahn. Era neste local que inúmeros jovens se encontravam para praticar livremente os exercícios propostos por ele. Estes exercícios foram todos descritos em seu livro e possuíam capítulos específicos, conforme os descritos abaixo. Tais exercícios eram:

***caminhadas:** ao longo do campo;*

***corridas:** de fundo e de velocidade, como também com variações, de costas, lateralmente, em ziguezague etc., além de pequenos saltitos;*

***saltos e pulos:** em altura, em extensão, com obstáculos e também utilizando-se alguns aparelhos, como cordas, bastões etc.*

***balanços:** abrangendo também o salto sobre o cavalo, os balanços e exercícios pendulares de pernas, montar e desmontar, assim como alguns exercícios na trave.*

***exercícios na barra fixa:** de balanço e sustentação.*

***exercícios nas barras paralelas:** de flexionar e estender os braços, e também de balanços.*

***subir, trepar (escalar):** diversos exercícios de escaladas, utilizando-se diferentes tipos de materiais, como cordas, mastros, escadas, em diferentes planos.*

***arremessar:** impulsos e lançamentos de objetos, de diferentes tamanhos e pesos, além de arco e flecha e lança.*

***puxar e empurrar:** cabo de guerra e outros tipos de jogos e brincadeiras da época.*

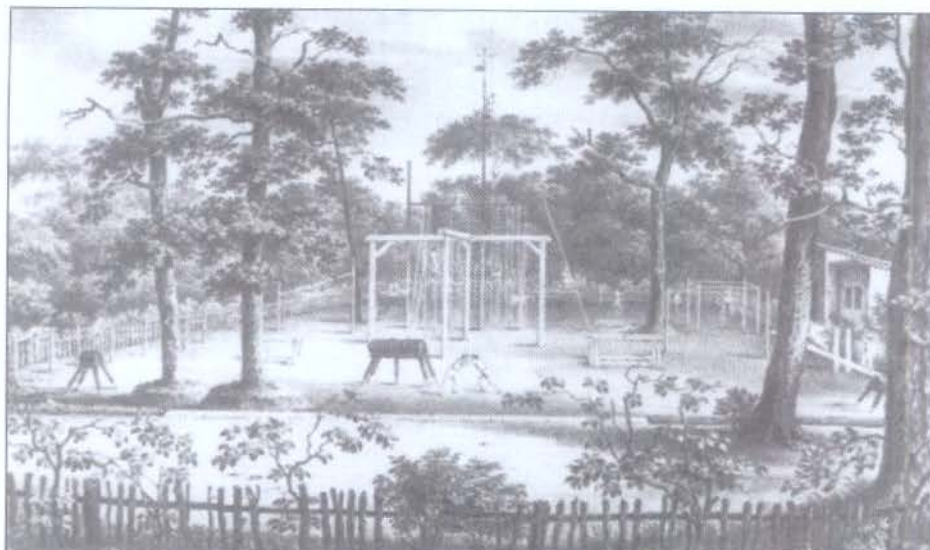
***levantar e carregar:** com o intuito de fortalecer os músculos (preparação física), eram utilizados o dinamômetro, sacos de areia e barras.*



*alongar:* exercícios "livres" nos quais o objetivo principal era o alongamento do corpo em linha reta.

*lutar:* treinamento com vários tipos de lutas e várias situações.

*acrobacias e proezas:* descrição de vários tipos de acrobacias, com a utilização de cordas longas, curtas, para pular.



C  
1  
E 2

Jahn era professor na Alemanha e viveu num período de constantes conflitos e guerras, por isso, "Seu objetivo geral sobre a Educação era a formação de um homem de pensamento sensato, com sentimentos humanos e de atuação independente e que colocasse suas forças físicas e mentais a serviço da pátria" (Públio, 1998: 29). Jahn era um nacionalista e devido ao período no qual viveu, sentiu necessária uma prática com exercícios bem variados, que pudesse tornar o povo alemão fisicamente forte e preparado para qualquer adversidade, porém, sem transformá-los em meras armas de guerra, o mais importante para ele era a manutenção de uma mente sadia. "Jahn percebeu que o homem moderno precisaria de habilidades do corpo como agilidade, coragem e perseverança, como nunca. Quando criou o método de Educação Física para os meninos de seu país, tinha o intuito de criar homens sociais, independentes e amantes da liberdade (...), libertando os homens dos obstáculos naturais do meio ambiente, que os deixavam frágeis, que enfraqueciam seus músculos e conseqüentemente, seu vigor mental" (Publio, 1998: 30).

Para Jahn, a prática das atividades por ele sugerida, tinha um objetivo muito maior do que a simples prática pela prática. Ele era um estudioso e conhecia bem as teorias acerca da Educação Física naquela época. Desenvolveu um programa de exercícios que pensou ser o mais completo possível. A variedade de movimentos era muito grande, pois reunia aspectos de diferentes práticas esportivas, numa única aula. Porém, esse programa não era reconhecido pelo estado e



infelizmente não esteve presente no currículo escolar da época, mas sua prática tornou-se muito popular, já que o espaço físico das aulas era um parque, uma floresta, denominada de Hasenheide e os alunos de Jahn, eram qualquer pessoa que se interessasse pelos exercícios. Aos poucos, foram aparecendo mais e mais alunos e os antigos, foram se tornando habilidosos.

Como foi dito anteriormente, Jahn era um nacionalista e viveu num período de conflitos e guerras, por isso, esse sentimento de amor ao seu país era um chamariz para esta prática, esta fundamentação política transformava muitos de seus praticantes em verdadeiros soldados. Certa vez, Jahn e um grupo de ginastas se apresentaram como voluntários na luta contra as tropas de Napoleão, mostrando como bem como era forte o sentimento nacionalista existente nessa prática. Após este período de guerras, retomada a paz, o número de pessoas que passaram a procurar a prática da ginástica foi muito intenso e seu fervor nacionalista, acaba sendo mal visto já que os atletas podem facilmente se tornar soldados segundo a necessidade e isso torna-se perigoso. Com isto, no período de 1820 a 1842, a prática da ginástica foi considerada revolucionária e perigosa, e por fim, foi proibida e Jahn acabou sendo preso. Isto, porém, não foi um empecilho e sim um grande impulso para o desenvolvimento da Ginástica, pois esta começou a se difundir entre os países de influência cultural da Alemanha.

Com a proibição, seus adeptos passaram a praticá-la em locais fechados (ginásios) e as mulheres passaram a ser incentivadas a praticar. Como nos ginásios o espaço físico era restrito, os exercícios de lançamentos, as corridas e os jogos acabaram tendo pouco respaldo e os exercícios sobre os aparelhos desenvolverão-se bem mais, com modificações e adaptações destes aparelhos e aperfeiçoamento dos antigos exercícios e criação de novos, originado assim, o esporte atualmente conhecido como Ginástica Artística.

Quando o bloqueio ginástico chegou ao fim, a ginástica de Jahn deu um grande salto e passou a ser difundida tanto nas escolas como na sociedade em geral e sua prática agora acontecia não mais nos parques, mas nos recintos fechados.

Com o desenvolvimento e a proliferação da Ginástica de Jahn pelo mundo, os países começaram a se organizar em federações nacionais para organização de eventos e competições relacionadas a esta prática. Com essa organização nacional, alguns países começaram a realizar festivais e a convidar outros países para participarem, assim, em 1881 o Presidente da federação Belga de Ginástica convidou delegados holandeses, franceses e belgas para uma assembléia internacional e foi então fundado o "Comité

permanente da Federações Europeias de Ginástica" e que originou a Federação Internacional de Ginástica (FIG), criada em 1921.

## 2.2 ORIGEM DA GINASTICA OLIMPICA NO BRASIL

A Ginástica Artística chegou ao Brasil por volta de 1824, trazida por imigrantes alemães. Devido ao clima e a vegetação do Rio grande do Sul serem os mais próximos das condições existentes na terra mãe destes imigrantes, foi neste estado que a "Colônia Alemã" se firmou, trazendo muito de sua cultura. Assim como muitos hábitos do modo de vida alemão foram preservados, a tradição da prática da Ginástica Artística, ou melhor, ginástica de Jahn para a época, foi mantida e o Estado do Rio Grande do Sul foi o primeiro a incentivar a modalidade.

A ginástica foi se tornando popular no Brasil, especialmente entre os imigrantes de origem alemã e proliferou-se principalmente nos estados do Rio de Janeiro, São Paulo e Santa Catarina, estado este, que fundou a primeira sociedade de Ginástica da América do Sul, "Deutsche Turnverein zu Joinville" (Sociedade Ginástica de Joinville), em 1858. Com uma prática cada vez mais difundida, a Ginástica Artística só foi oficializada em 1951, quando as Federações do Rio Grande do Sul, Rio de Janeiro e São Paulo, se filiaram a Confederação Brasileira de Desportos.

A Ginástica Artística é praticada até hoje e podemos encontrá-la presente em quase todos os estados. As recentes conquistas internacionais da Ginasta Brasileira Daniele Hipólito, inéditas na história da Ginástica Artística do Brasil, mostram uma evolução de nosso país no cenário internacional deste esporte, e parecem estar atraindo um número cada vez maior de participantes, mas isto só poderá ser devidamente analisado a longo prazo.

## 2.3 JOGOS OLÍMPICOS

A Ginástica Artística é uma das ginásticas mais antigas presentes nos jogos olímpicos. Porém, suas competições não aconteciam nos moldes atuais e nem suas provas específicas. Foi só a partir de 1936 que as competições masculinas passaram a compreender os seis aparelhos (Solo, Salto sobre o cavalo, Barras paralelas simétricas, Barra fixa, Argolas e Cavalo com alças) e só a partir de 1960 que as provas femininas foram incluídas com seus quatro aparelhos (Solo, Salto sobre o cavalo, Barras paralelas assimétricas e Trave de equilíbrio).

Já em 1896, nos jogos de Atenas, esta modalidade estava presente, porém, de forma um pouco diferente, mais parecida com os exercícios idealizados por Jahn. Até os jogos olímpicos de 1936, as provas de Ginástica Artística eram diferentes em cada competição e

a determinação de como seriam essas provas ficava a cargo do país organizador. Assim também era indefinida a forma com que seriam julgados os vencedores, ora com provas com competições individuais, ora com provas com competições por equipe.

Isso acabava por complicar e dificultar a organização de competições entre países, já que tudo mudava de um lugar para outro, ou seja, não existia um regulamento específico que definisse parâmetros para a prática, organização e julgamento das séries nas competições. Esses detalhes sobre as regras e os diferentes exercícios presentes em cada olimpíada até o presente momento, podem ser melhor pesquisados nos trabalhos de Públio (1998).

Atuais	1896	1900	1904	1908	1912	1920	1924	1928	1932	1936
Argolas	x		x				x	x	x	x
Barra fixa	x		x				x	x	x	x
Paralelas	x		x				x	x	x	x
Cavalo	x		x				x	x	x	x
Salto	x		x				x	x	x	x
Solo									x	x
Individual		x	x	x	x	x	x	x	x	x
Equipe			x	x	x	x	x	x	x	x

3

## 2.4 GENERALIDADES

### 2.4.1. APARELHOS

Para a prática da Ginástica Artística foram desenvolvidos aparelhos nos quais os atletas devem realizar acrobacias. Existem seis aparelhos masculinos e quatro aparelhos femininos. Os aparelhos masculinos são: a barra fixa, barras paralelas simétricas, argolas, cavalo com alças, salto sobre o cavalo e solo. Os aparelhos femininos são: as barras paralelas assimétricas, que possuem exercícios similares aos da barra fixa masculina, a trave de equilíbrio, o salto sobre o cavalo e o solo sendo estes dois últimos os mesmos aparelhos que os masculinos, porém com algumas particularidades diferentes para a realização dos exercícios.

Os aparelhos serão melhor apresentados no capítulo seguinte.

### 2.4.2 AÇÕES GÍMNICAS BÁSICAS

Segundo Leguet (1987), existem doze tipos básicos de movimentos que podem ser combinados para a execução de exercícios mais complexos. Esses movimentos são chamados por Leguet (1987) de ações gímnicas básicas e são:

**Aterrissagem e equilíbrio.**

Realização de contato com o solo após fase de vôo, proveniente de um salto ou saída de algum aparelho e a manutenção do corpo em equilíbrio.

**Girar sobre si mesmo.**

É a capacidade de realização de giros em torno dos eixos do corpo (longitudinal, lateral, vertical, horizontal etc.), realizado pelo indivíduo. Como exemplo, mortais, piruetas, entre outros.

**Balaceios em apoio.**

É a realização de balaceios com o corpo e apoio dos braços em algum dos aparelhos, dentre os quais os mais comuns são as barras paralelas simétricas e o cavalo com alças.

**Balaceios em suspensão.**

É a realização de balaceios com o corpo em suspensão, que está presente em aparelhos como a barra, ambas as paralelas, e nas argolas.

**Apoio invertido.**

Esta ação gímnica é basicamente a parada de mãos ou a passagem pela parada de mãos, ou exercícios similares, como a parada de cabeça realizada no solo, por exemplo. Ela está presente em todos os aparelhos pois, o apoio do corpo com as pernas para cima e a cabeça para baixo é uma ação executada como parte integrante de inúmeros exercícios.

**Suspensão Invertida.**

Essa ação é a realização de balaceios ou está presente nos mesmos aparelhos que os balaceios em suspensão, porém, as pernas do indivíduo estarão para o cima e a cabeça para baixo.

**Deslocamentos em bipedia.**

São basicamente as pequenas corridas realizadas antes da execução de exercícios, os passos, sobrepassos etc, ou seja, deslocamentos realizados com o apoio dos pés no chão.

**Equilíbrio.**

É a manutenção do equilíbrio do corpo (manter-se imóvel) em diferentes partes do corpo.

**Passagem pelo solo ou trave.**

É uma ação na qual o indivíduo realiza rapidamente o apoio de seu corpo no solo, ou trave, principalmente o tronco.

### Abertura e fechamento.

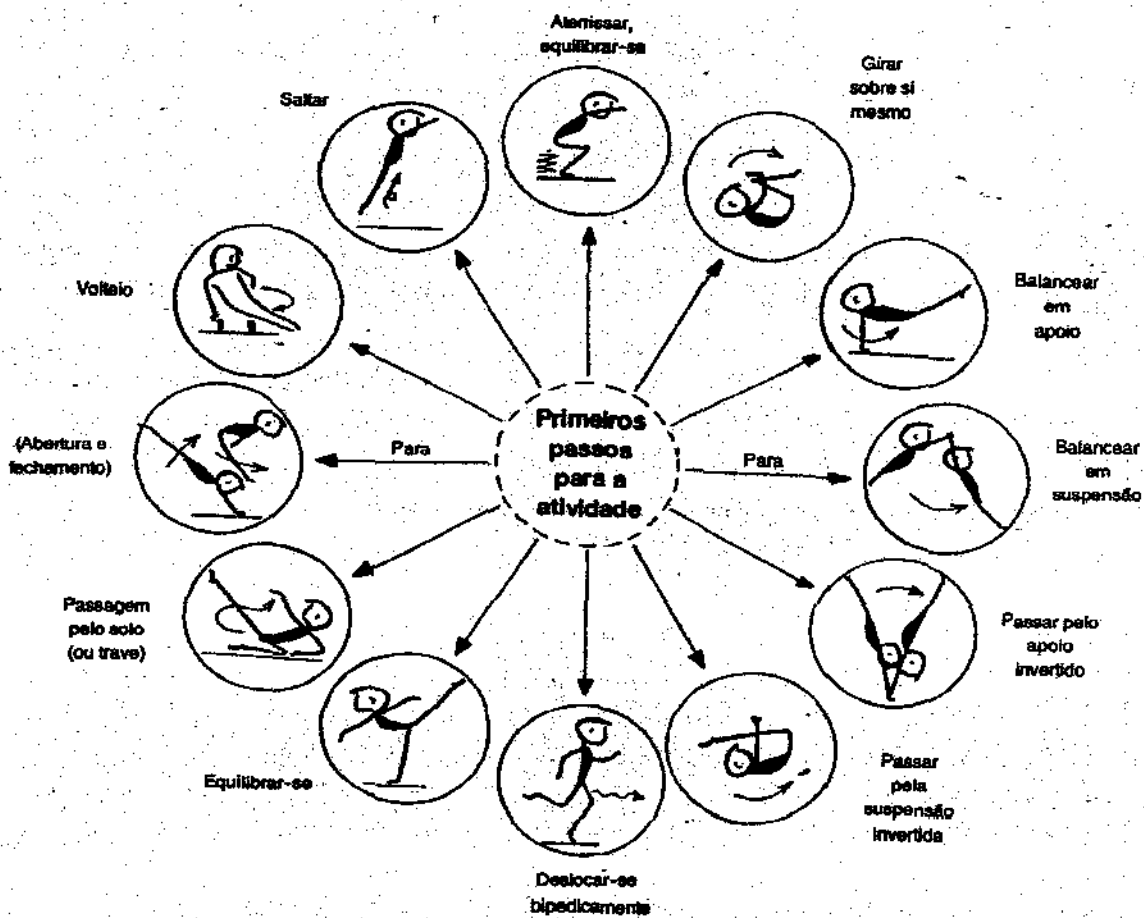
É a ação de flexionar e estender o quadril, aproximando o tronco dos membros inferiores.

### Volteios.

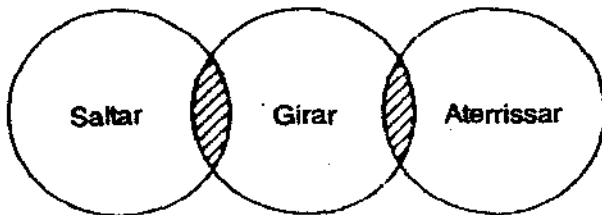
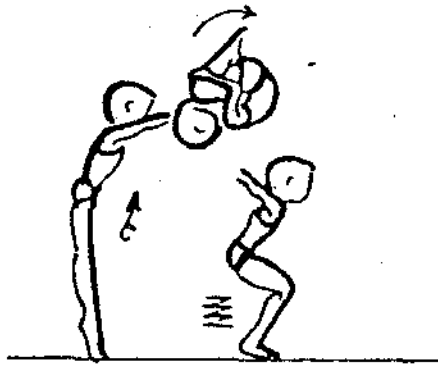
Essa ação é a realização de giros com o corpo, no eixo horizontal e o apoio dos braços estendidos. Esta é praticamente uma ação específica do cavalo com alças.

### Saltos.

É uma ação na qual o indivíduo perde o contato com o solo através de um impulso feito por alguma parte de seu corpo, de diferentes maneiras.



Por meio dessas ações básicas e de suas combinações, a criança pode chegar a exercícios mais complexos que irão exigir cada vez mais preparo físico e domínio das capacidades e habilidades motoras previamente aprendidos. Para demonstrar isto na prática irei descrever um exercício muito executado nas aulas de Ginástica Artística, que é a combinação de alguns gestos motores específicos: o mortal de costas. Este exercício caracteriza-se pela impulsão do corpo para cima (salto), seguido de uma rotação no eixo transversal (girar sobre si mesmo) e depois a retomada do contato com o solo (aterrissagem).



5

Portanto, para a realização deste exercício, são necessárias pelo menos três ações gímnicas combinadas.

Segue agora um quadro com cada um dos aparelhos e as principais ações motoras presentes em seus exercícios específicos.

	Solo	Salto	Barra Fixa	Paralelas Assimétricas	Barras paralelas	Argolas	Cavalo com alça	Trave
Aterrissagem e equilíbrio	X	X	X	X	X	X	X	X
Girar sobre si mesmo	X	X	X	X	X	X	X	X
Balancios em apoio			X	X	X		X	
Balancios em suspensão			X	X	X	X		
Passagem pelo apoio invertido	X	X	X	X	X	X	X	X
Suspensão invertida			X	X	X	X		
Deslocamentos em bipedia	X	X						X
Equilíbrio	X				X	X		X
Abertura e fechamento	X	X	X	X	X	X		X
Volteios	X				X		X	
Saltos	X	X	X	X	X	X		X

6

### 2.4.3 REGRAS

Agora que o leitor foi brevemente apresentado ao mundo da Ginástica, se faz necessário algumas informações sobre as regras oficiais do esporte e como são organizadas as competições e eventos que fazem parte de seu contexto.

As competições de Ginástica são divididas em três partes: competições individuais gerais, competições individuais por aparelho e também competições por equipe, na qual são somadas todas as notas de todos aparelhos dos atletas da equipe. Durante estas competições, os praticantes realizam séries, que são seqüências de exercícios (acrobacias), e estas séries são julgadas por um grupo de árbitros.

---

6- A ação gímnica definida por Leguet (1987) como "passagem pelo solo ou trave não aparece no quadro por estar presente apenas nos aparelhos mencionados em seu título.

As séries geralmente partem de um total de 10 pontos, que são divididos entre *Dificuldade*, aspecto no qual é levado em consideração o grau de dificuldade de cada exercício. *Execução*, aspecto no qual são analisadas as técnicas corretas de execução de cada exercício e a perfeita apresentação do mesmo. *Exigências especiais*, que são certas regras específicas sobre a dificuldade do exercício ou o tipo de exercício que deve obrigatoriamente ser incluído na série. E as *bonificações*, que são pontos extras distribuídos aos atletas que apresentam exercícios de dificuldade superior aos exigidos em cada série, ou pela ligação direta entre os exercícios de maior dificuldade.

Tanto para o feminino, quanto para o masculino dessa modalidade, existe um código de pontuação, chamado de CP que dita todas as regras a que técnicos, ginastas e árbitros estão sujeitos, além de descrever e atribuir um determinado valor de dificuldade a todos os exercícios existentes na ginástica.

Gostaria de frisar que foi feito o uso das palavras *técnicos e ginastas* propositadamente, para que pudéssemos chamar a atenção do leitor para o seguinte fato. Perante as competições internacionais, ou mesmo as competições nacionais, estaduais ou municipais e perante um julgamento, uma busca de obtenção de rendimento e avanços, existem os técnicos e ginastas. Porém, o objetivo dessa monografia não é o desenvolvimento de um planejamento voltado para o alto nível, mas sim uma prática livre das pressões do esporte de rendimento, que visa antes de tudo, o desenvolvimento global da criança. Ou seja, o professor não tem apenas o objetivo de conseguir bons resultados em competições, mas sim de proporcionar durante sua aula, o maior número de possibilidades de execução das diferentes ações gímnicas, com a técnica correta de execução, porém de forma lúdica, prazerosa.



### 3. PROGRAMA DE ENSINO PARA A GINÁSTICA ARTÍSTICA.

A partir das considerações feitas nos capítulos anteriores, passo agora a apresentar um programa de ensino que poderá ser aplicado aos iniciantes na faixa etária escolhida. Neste programa, estarão presentes os exercícios básicos de cada aparelho e a forma como os professores podem ensiná-los, bem como a utilização de exercícios chamados de "educativos", que são auxiliares do aprendizado, e também a forma apropriada que o professor deverá fazer a segurança de seus alunos.

#### 3.1. SOLO:

Este aparelho é um, dos mais livres em relação aos tipos de movimentos encontrados e suas ações gímnicas já podem ser observadas durante as brincadeiras comuns das crianças, afinal, quem nunca viu uma criança realizar uma "cambota", ou "plantar uma bananeira", ou fazer uma estrela?

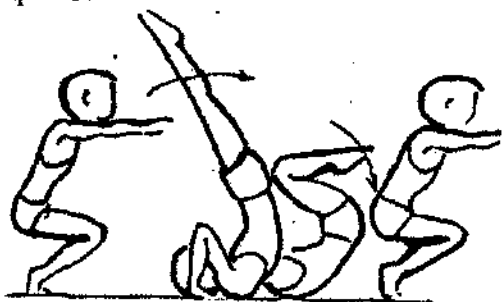
Num primeiro contato com o aparelho os alunos poderão realizar alguns exercícios básicos, com as principais ações encontradas nos exercícios gímnicos mais complexos (Dieckert e Koch, 1981). Tais exercícios são:

Saltos com deslocamentos por toda extensão do tablado, experimentando as sensações de contração muscular (saltar com o corpo duro, como se fosse um palito de sorvete), saltos altos e baixos, com um pé só ou ambos os pés, deslocamentos em diferentes tipos de apoio (quadrupedia, bipedia etc.)

Após este primeiro contato com o aparelho, passaremos para os exercícios em si.

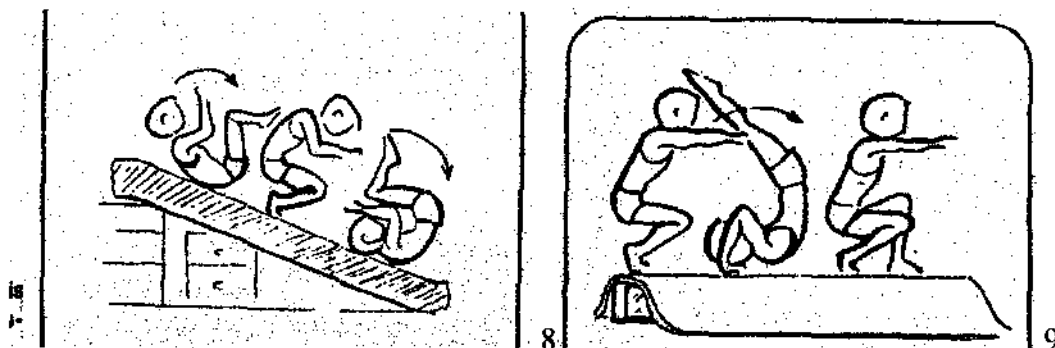
#### 3.1.1. Rolamento de frente.

*Descrição:* Para a realização deste exercício o a criança deverá apoiar suas mãos próximas aos seus pés em posição de quadrupedia, com o queixo encostado no peito, a fim de evitar que o peso do corpo seja apoiado no pescoço, prevenindo contusões. Lentamente, ela irá flexionar os braços e estender as pernas, até que perca o equilíbrio e execute o rolamento para a frente.



7

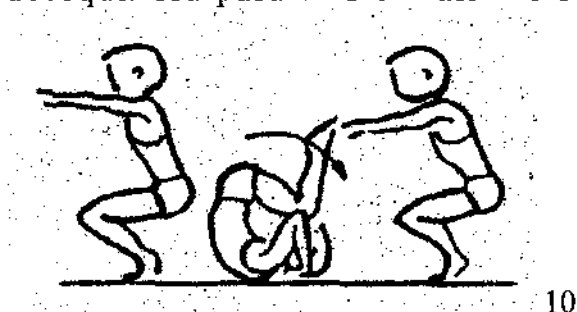
*Variações:* É importante ressaltar que algumas crianças não irão conseguir realizar esta simples ação, mas o professor deverá encontrar meios, como a utilização de planos inclinados, diferentes superfícies etc., para facilitar o aprendizado e fazer com que a criança experimente o movimento em diferentes situações.



*Apoio:* o professor pode neste exercício dar um leve toque no quadril da criança para acelerar sua rotação e facilitar o movimento

### 3.1.2. Rolamento de costas.

*Descrição:* O princípio deste exercício é o mesmo que do rolamento de frente. A criança deverá flexionar as pernas aproximando o calcanhar das nádegas e os joelhos do peito, o queixo deverá permanecer próximo ao peito e as mãos deverão estar com as palmas para cima e posicionadas ao lado das orelhas. O aluno então se desequilibra para trás e realiza o rolamento.



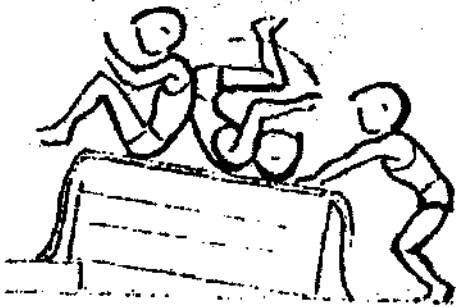
*Variações:* Para facilitar a realização deste exercício, a utilização de um plano inclinado se faz necessária logo nas primeiras tentativas. Já que muitas crianças ainda não sabem a melhor forma de impulsionar o seu corpo para trás, com o plano inclinado, o próprio peso do corpo e a ajuda do professor irão realizar o movimento.

8- Leguet, 1987, p.73

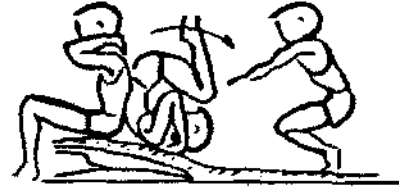
9- Leguet, 1987, p.75

10- Leguet, 1987, p.77

Neste exercício é importante que o professor verifique a colocação correta das mãos próximas as orelhas, pois essas irão se apoiar no chão fazendo com que o pescoço da criança não sofra nenhum tipo de sobrecarga.



11

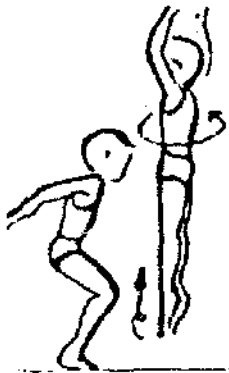


12

*Apoio:* O professor deverá apoiar uma de suas mãos na barriga da criança e a outra por trás de seus joelhos.

### 3.1.3. Pirueta.

*Descrição:* Neste exercício, a criança irá realizar giros sobre seu eixo longitudinal, primeiramente na posição vertical

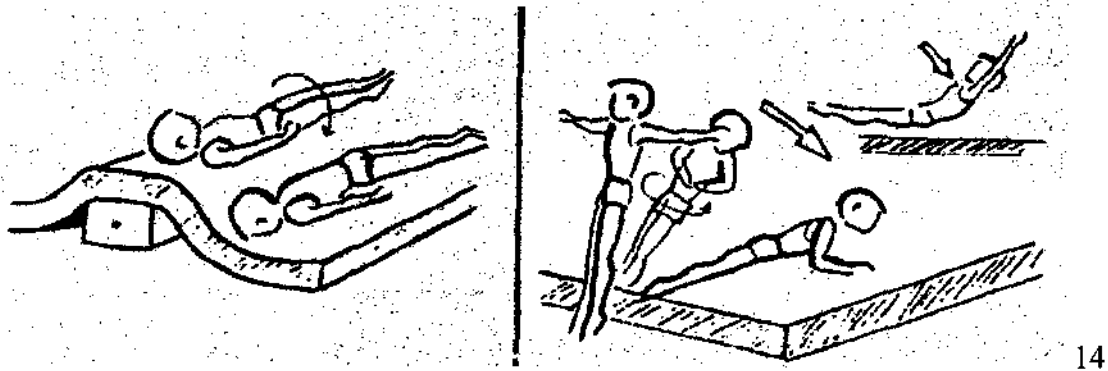


13

*Variações:* realizar rotações a partir de um ponto mais alto (plano inclinado), ou em contato com o solo, para que a criança já possa ir percebendo como deve se comportar com seu corpo durante o giro, realizar rotações longitudinais utilizando as argolas e realizar rotações incompletas (meio giro)

---

11- Leguet, 1987, p.76  
 12- Leguet, 1987, p.71  
 13- Leguet, 1987, p.134



*Apoio:* o professor pode apenas, acelerar ou frear o movimento, segurando as crianças pelo quadril.

#### 3.1.4. Parada de mãos

*Descrição:* Este exercício é o que Leguet (1987) chama de apoio invertido, no qual a criança irá apoiar suas mãos no solo e perder o contato deste com os pés impulsionando-os na vertical.



15

*Variações:* para fixar bem a parada de mãos, as crianças deverão realizar o apoio invertido em diferentes superfícies, além de se utilizar do apoio em parede ou colchões e também realizar deslocamentos no apoio invertido

*Apoio:* Muitas crianças ainda não tem força suficiente para impulsionar suas pernas para cima e permanecer com os braços estendidos. A partir de um pequeno impulso, o professor poderá manter as crianças nesta posição segurando-as pelos quadris ou pernas, e apoiar seus ombros, para que não avancem, mantendo o corpo todo em um mesmo eixo.

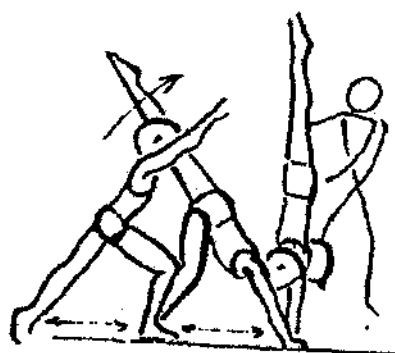
---

14- Leguet, 1987, p.71

15- Leguet, 1987, p.95



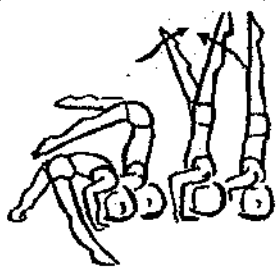
16



17

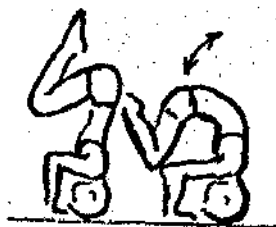
### 3.1.5. parada de cabeça

*Descrição:* é também um apoio invertido, porém, além das mãos, acrescenta-se um terceiro apoio (cabeça), formando uma base triangular, tendo as mãos como base do triângulo e a cabeça o vértice..



- 18

*Variações:* Num primeiro momento, as crianças deverão apenas realizar a base da parada de cabeça (triângulo) e tentar se equilibrar colocando apenas os joelhos em contato com os cotovelos, após a dominação deste exercício, a parada de cabeça estará praticamente pronta. Para variar o movimento as crianças poderão apoiar-se nos plintos ou na parede.



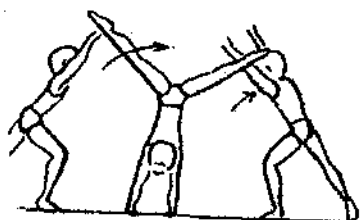
19

- 
- 16- Leguet, 1987, p.99  
 17- Leguet, 1987, p.100  
 18- Leguet, 1987, p.104  
 19- Leguet, p.104

*Apoio:* O professor deverá sentar-se com as pernas estendidas e afastadas. A criança então, apoia suas mãos nas pernas do professor e este a segura pelo quadril. Para os outros tipos de apoio, o professor deverá manter o quadril da criança no mesmo eixo que a cabeça.

### 3.1.6. estrela

*Descrição:* é uma passagem pelo apoio invertido, com as pernas estendidas e separadas, em cima de uma linha imaginária, começando o movimento na posição fundamental (em pé) e terminando-o da mesma maneira. O apoio acontece da seguinte forma: mão-mão-pé-pé.



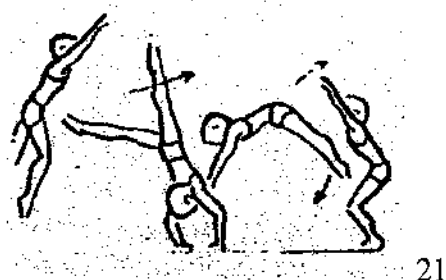
20

*Variações:* o primeiro passo para o aprendizado da estrela é a utilização do plano lateral. Primeiramente as crianças deverão apoiar as mãos no solo, ou no próprio obstáculo (plinto) e impulsionar suas pernas, passando por cima do obstáculo e aterrissando do outro lado, com um pé depois o outro com que suas pernas passem por cima do mesmo, de um lado para o outro. O professor pode também utilizar cordas inclinadas ou mesmo colchões, fazendo com que o corpo da criança chegue à posição do apoio invertido ou próximo dela, para realizar a estrela propriamente dita. O professor pode ainda se utilizar de exercícios de deslocamentos no apoio invertido. Em todos os exercícios é importante deixar claro que a seqüência de movimentos a ser realizada é o apoio consecutivo das mãos (mão-mão), em seguida dos pés (pé-pé).

*Apoio:* Novamente neste exercício, como o apoio invertido é utilizado, o professor irá segurar seus alunos pelos quadris, fazendo com que o corpo da criança permaneça no apoio invertido e lateral em relação ao início do movimento

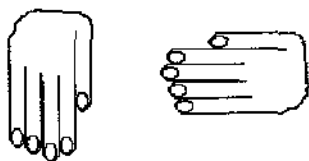
### 3.1.7.Rodante

*Descrição:* O rodante é muito parecido com a estrela, porém, um pouco mais complexo. O indivíduo passa pelo apoio invertido, realizando meio giro em seu eixo longitudinal, empurrando o solo, com seus braços, finalizando o exercício na posição fundamental com as pernas unidas.

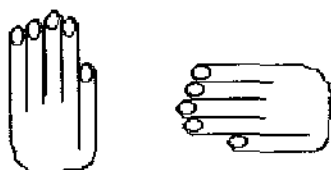


*Variações:* Não existem grandes variações deste exercício e a criança nunca irá conseguir realizá-lo, se já não dominar a estrela. Porém, o professor deve estar atento a alguns detalhes importantes, como o posicionamento das mãos e a realização do meio giro e impulsão do solo, para finalizar com as pernas unidas. Sua maior variação é a realização do exercício com o início em um plano mais elevado do que no final, ou seja, o apoio dos braços é feito em uma altura superior ao da chegada das pernas, além da utilização de superfícies diferentes (plintos, colchões, mini-trampolim, trampolim, etc).

Direita:



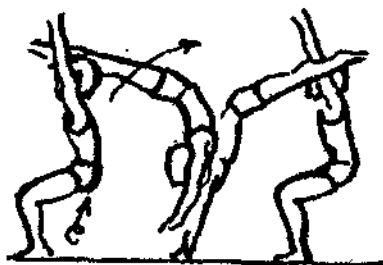
Esquerda:



*Apoio:* Assim como na estrela, o professor deverá segurar a criança pelo quadril e fazer com que ela toque o solo com os pés juntos.

### 3.1.8.Flic-Flac

*Descrição:* Da posição fundamental (em pé, com os braços estendidos para cima), manter o troco reto e realizar uma flexão dos joelhos, chegando a uma posição como se estivesse sentado em uma cadeira. Ao mesmo tempo, os braços se abaixam e a criança desequilibra seu corpo para trás, para posteriormente estender rapidamente os joelhos e empurrar o solo, impulsionando seus braços e seu tronco para trás até passar pelo apoio invertido, realizando uma flexão do quadril (fechamento, como chama Leguet, 1987) e impulso do solo através do braços, para que seja novamente atingida a posição fundamental.



22

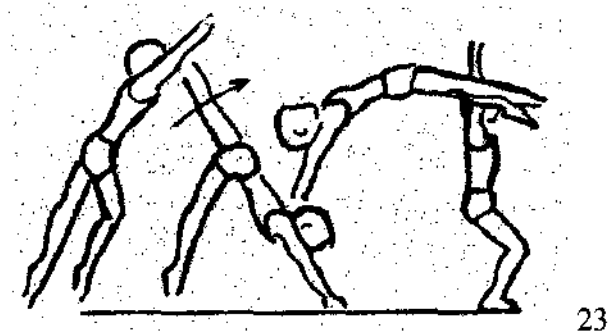
*Variações:* Para realizar este exercício a criança deverá primeiramente executar um salto para trás e manter seu corpo estendido e contraído, para tocar o colchão primeiramente com as costas. Em um outro exercício a criança deverá apoiar seus braços em diferentes superfícies (solo, colchões, trampolim, mini-trampolim etc.), mantendo seu corpo em um plano mais elevado, como um plinto por exemplo, para posteriormente impulsionar a perna para trás e realizar um flic-flac parcial. Outra forma por fim, seria a realização do próprio exercício, com a ajuda do professor.

*Apoio:* Para apoiar a criança e ajudá-la a realizar o flic-flac, completo ou parcialmente o professor deverá colocar as mãos em suas costas, uma entre as cristas ilíacas do quadril e outra entre as escápulas, ou apoiar uma das mãos no meio das costas e ajudar a criança a impulsionar as pernas com a outra mão.



### 3.1.9. Reversão.

*Descrição:* Através de um pequeno deslocamento em bipedia, o indivíduo impulsiona seu corpo para frente para passar pelo apoio invertido, alongando suas pernas e braços e impulsionando com estes, a superfície, para posteriormente realizar uma aterrissagem na posição fundamental.



23

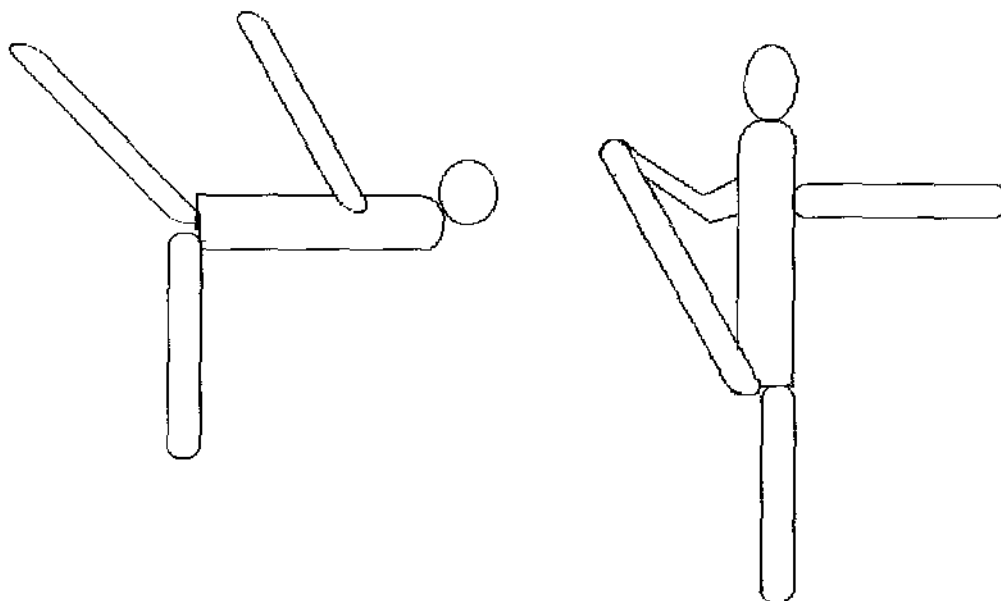
*Variações:* Primeiramente, a criança irá realizar uma parada de mãos e desequilibrar-se para a frente, mantendo seu corpo alongado e contraído, até chegar uma superfície macia. Uma variação deste mesmo exercício seria apoiar as coxas em uma superfície elevada (plinto) e impulsioná-las ao mesmo tempo, passando pelo apoio invertido e caindo na mesma superfície anterior. Outro exercício é a realização de uma reversão, iniciada em um plano elevado e finalizada em um plano mais baixo do que o apoio das mãos. Ou ainda a realização de uma reversão, iniciada e finalizada em um mesmo plano, porém com superfícies de apoio diferentes. Por fim, a realização de uma reversão com a ajuda do professor.

*Apoio:* Para segurar a criança em uma reversão, o professor deve apoiar ambas as mãos em seus ombros, ou posicionar as mãos, como no flic-flac, colocando-as suas costas, uma entre as cristas ilíacas do quadril e outra entre as escápulas.

### 3.1.10. Equilíbrio (avião e Y).

*Descrição:* São exercícios nos quais a criança deve se equilibrar sobre alguma uma de suas pernas e manter-se imóvel durante alguns segundos. No avião, a partir da posição fundamental, a criança deverá elevar uma das pernas e abaixar levemente o tronco, posicionando os braços abertos lateralmente.

No Y, a criança eleva lateralmente uma das pernas, aproximando-a de sua cabeça e segurando-a com uma das mãos.



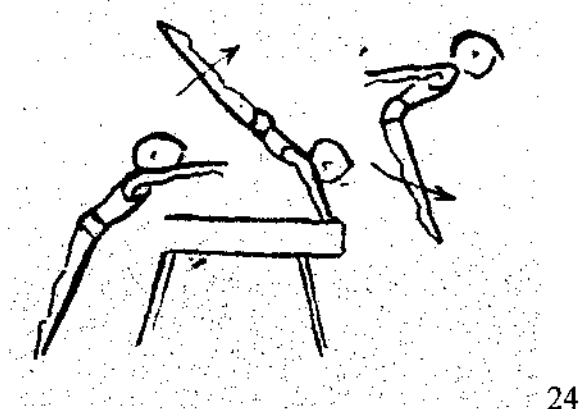
*Variações:* realizar os exercícios apoiando-se sobre diferente superfícies e também não só sobre os pés, mas outras partes do corpo, ou também com a ajuda do professor.

*Apoio:* No avião o professor pode segurar a perna e o tronco da criança na posição correta e aos poucos deixar o apoio mais livre, para que a manutenção do equilíbrio dependa apenas da criança. No Y, o professor pode segurar o quadril da criança e ajudá-la a trazer a perna para próximo de sua orelha.

### 3.2. SALTO

O Salto na ginástica Artística caracteriza-se no geral, por uma corrida, seguida de um impulso das pernas sobre uma superfície para a realização de um primeiro vôo. Em seguida, o indivíduo usa o apoio de ambas as mãos sobre o cavalo, ou plinto, para realizar um segundo impulso, lançando-se num segundo vôo, e uma posterior aterrissagem sobre os colchões.

Um primeiro contato com o aparelho seria a experimentação de diferentes tipos de saltos (impulsionando apenas uma das pernas, as duas unidas, grupadas, estendidas, afastadas etc.) sobre diferentes tipos de aparelhos (colchões moles e duros, trampolim, mini-trampolim, trampolim acrobático etc.). Depois também, a união dos deslocamentos em bipedia (corridas), com os saltos. Um terceiro exercício de iniciação é o salto, ou a simples superação, de pequenos obstáculos (uma ou duas gavetas de plinto, banco sueco, trave baixa etc.)



#### 3.2.1 salto com o apoio dos pés (“dois tempos”)

*Descrição:* Após a corrida, a criança impulsiona-se para frente e para cima e apoia seus braços no plinto, posicionando seu corpo com as pernas unidas, as coxas próximas ao peito e o calcanhar próximo as nádegas, ou com as pernas afastadas lateralmente e os joelhos estendidos e apoiando logo em seguida os pés também, para realizar a primeira fase de vôo. Na segunda fase de vôo, um novo impulso das pernas deslocará a criança para cima e para frente, para posterior aterrissagem nos colchões.

*Variações:* O professor deverá modificar a altura do plinto, bem como seu posicionamento (longitudinal, ou transversal), pode variar também a distância do trampolim em relação ao plinto, começando

sempre bem próximo um do outro e estabelecer diferentes metas, tanto no primeiro vôle, como no segundo. Por exemplo, colocar a mão o mais próximo possível do final do plinto (longitudinal) durante o primeiro vôle, ou saltar cada vez mais alto no segundo vôle, ou cada vez mais longe etc. Deve também variar o posicionamento das pernas (afastadas ou grupadas).

*Apoio:* O professor deverá permanecer próximo ao aparelho e sustentar o ombro da criança impedindo-a de se desequilibrar para frente. Pode também apoiar suas pernas para que consigam chegar a plinto com maior facilidade.

### 3.2.2. salto grupado e afastado "direto"

*Descrição:* Após a corrida, a criança irá executar o primeiro vôle, mantendo seu corpo estendido até que suas mãos toquem no plinto. O passo seguinte é o posicionamento afastado ou grupado das pernas, para passar por sobre o plinto sem tocar nenhuma outra parte que não sejam as mãos, impulsionando os braços e realizando o segundo vôle, para uma aterrissagem no colchão.

*Variações:* Não existem grandes variações para este salto, já que o salto anterior, pode ser considerado como um exercício preparatório para este. O que podemos fazer é mudar a superfície utilizada para o impulso (trampolim ou mini-trampolim), o aparelho utilizado para o salto (cavalo ou plinto), bem como sua posição (longitudinal ou transversal), e por último, as distâncias entre a superfície de impulso e o aparelho.

*Apoio:* Neste salto, como algumas crianças sentem um pouco de medo para passar direto sobre o plinto apenas com o apoio das mãos, o professor deve se posicionar na frente do aparelho, no local da aterrissagem, segurar a criança pelos ombros e puxa-las, carregá-las durante seu segundo vôle, aproximando-a de seu corpo.

### 3.2.3. Rodante.

*Descrição:* Este salto é o mesmo que o rodante realizado no solo. Após a corrida, a criança impulsiona seus pés sobre o trampolim, executa  $\frac{1}{4}$  de giro ou  $\frac{1}{2}$  giro para apoiar as mãos no plinto, passar pelo apoio invertido, impulsionando o corpo para o segundo vôle e, posteriormente a aterrissagem.

*Variações:* Para o ensino deste salto, o plinto deve permanecer numa altura relativamente baixa e o mini-trampolim deve ser utilizado primeiramente, pois pode impulsionar melhor o corpo do atleta, facilitando o salto. Também podem ser utilizadas as variações do rodante no solo, para fixar bem o movimento.

*Apoio:* O professor deverá se posicionar de frente para as costas do atleta de durante o salto, podendo apoiar-la com as mãos. Pode também dar um pequeno empurrão em seus ombros, após a primeira fase de vôo.

#### 3.2.4. Reversão

*Descrição:* Realizada a corrida, a criança salta sobre a superfície de impulso e realiza um primeiro vôo com o corpo estendido, até chegar ao apoio invertido sobre o plinto. A criança deve então empurrar o plinto com os braços e realizar o segundo vôo, para uma aterrissagem nos colchões.

*Variações:* Para o ensino deste salto são utilizadas as mesmas técnicas do ensino da reversão no solo, e sua principal variação é a elevação do local de aterrissagem, até que fique em um mesmo nível que o plinto. A criança deve correr, realizar o salto até a passagem pelo apoio invertido e manter o corpo estendido, para cair no colchão, chegando o corpo todo ao mesmo tempo.

*Apoio:* O professor deverá se posicionar próximo ao trampolim e ao plinto, para empurrar a perna da criança para cima, ajudando-a a chegar a parada de mãos. Na parada de mão ele deve apoiar uma de suas mãos nas costas da criança, mais próxima aos ombros, para ajudar a impulsiona-la em seu segundo vôo.

### 3.3 BARRA FIXA

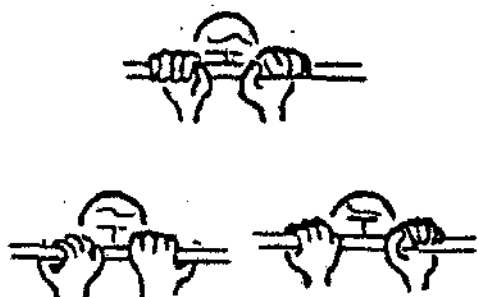
Neste aparelho o indivíduo realiza balanceios na suspensão alongada ou invertida e exercícios de soltura e retomada.

Num primeiro contato com o aparelho, a criança deverá escalar a barra e atravessa-la de um lado para o outro de diferentes maneiras (apenas com as mãos, com as mãos e pés como se fosse um macaco, de frente e de costas etc.) experimentando a sensação de suspender o corpo do chão.

#### 3.3.1. Balanceios na suspensão

*Descrição:* A criança irá segurar a barra com ambas as mãos e realizar balanços pendulares com o corpo.

*Variações:* Para variar este exercício a criança deverá segurar a barra experimentando os diferentes tipos de tomadas (palmar, dorsal e mista), poderá iniciar o balanço de um plano mais elevado que o solo (algumas gavetas de plinto por exemplo), realizar soltura de uma das mãos para a mudança de tomada (da palmar para a mista e depois para a dorsal), ou ainda experimentar diferentes posições para o corpo (grupado, carpado, afastado etc.).

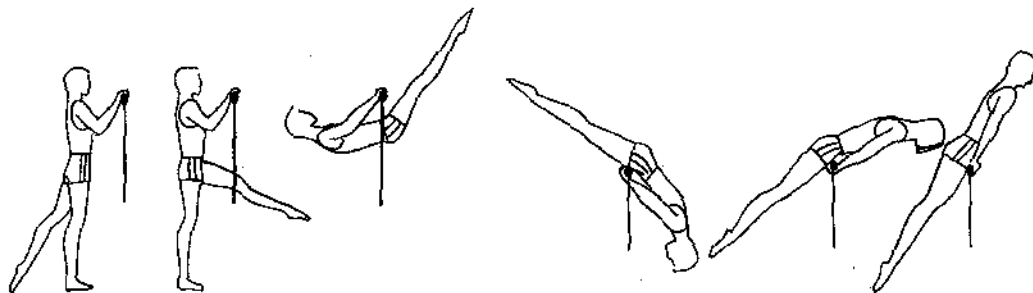


25

*Apoio:* Neste aparelho, a presença do professor perto da criança é de fundamental importância, tanto pela insegurança da mesma, como para evitar acidentes. O professor deve segurar a criança pelo seu antebraço e ainda ajuda-la empurrando seu quadril ou suas costas, para que inicie o balanço.

### 3.3.2. Oitava

*Descrição:* Neste exercício o indivíduo aproxima seu queixo da barra, flexionando seus braços e seu quadril, fazendo com que suas pernas passem por cima de sua cabeça e seu corpo termine o movimento na posição de apoio sobre a barra, com o corpo alongado e os braços estendidos.



26

*Variações:* Para o aprendizado deste exercício coloca-se um plinto, ou algum plano inclinado próximo a barra, para que a criança possa deslocar-se num curto trecho, sem soltar as mãos da barra para pegar impulso, para posteriormente chutar a perna por sobre sua cabeça e executar a oitava. Outra forma seria a ajuda direta do professor.

*Apoio:* O professor deve apoiar uma de suas mãos nas costas da criança e a outra deverá segurar uma ou ambas as pernas dessa para ajudar na impulsão, sempre mantendo o quadril e o queixo da criança bem próximo da barra.

### 3.3.3. giro de quadril

*Descrição:* este exercício inicia-se no apoio, com os braços estendidos. O indivíduo flexiona um pouco o quadril para posteriormente alongá-lo e realizar um pequeno impulso, afastando seu corpo da barra, mas mantendo-se no apoio. Após esse sublançamento, a criança aproxima novamente seu quadril da barra e executa um giro para trás, como uma segunda oitava, finalizando novamente no apoio.



27

26- Arnold & Zinke, 1983, p116 e 117

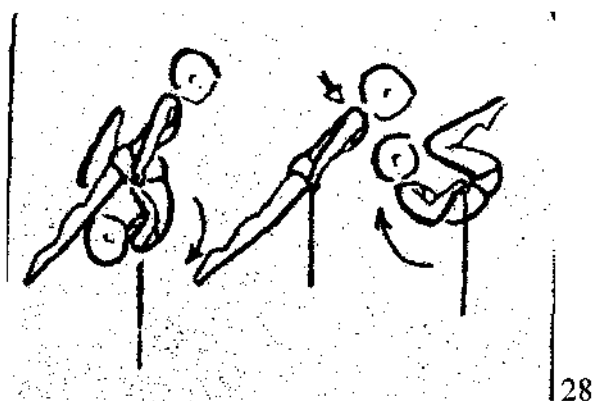
27- Leguet, 1987, p.168

*Variações:* Neste exercício o mais importante é o sub-lançamento para que a criança possa ganhar impulso para realizar o giro, portanto os exercícios que irão ajudar no aprendizado da oitava são os rolamentos e suas variações no solo.

*Apoio:* Neste exercício a principal forma de apoio é manter o quadril da criança próximo a barra e dar um leve impulso em suas pernas, para aumentar a velocidade de rotação e facilitar o giro.

#### 3.3.4. giro de peito

*Descrição:* este exercício é fundamentalmente o mesmo que o giro de quadril, porém o giro é executado no sentido oposto, aproximando o tronco dos membros inferiores. O indivíduo deve manter seu corpo alongado até que atinja a posição horizontal, para realizar um rápido fechamento e pressionar seu quadril de encontro a barra, impulsionando seus ombros para cima da barra, para atingir novamente a posição do apoio.



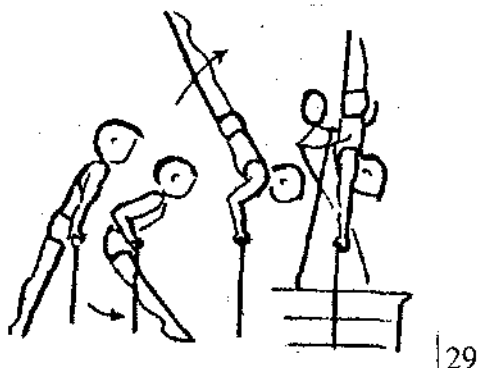
*Variações:* Para o aprendizado deste exercício é importante que a criança saiba a hora certa de realizar o fechamento (na horizontal) e saiba executar esse fechamento com rapidez e força.

*Apoio:* O professor irá manter o quadril da criança bem próximo a barra e impulsionar seu peito para cima, acelerando sua rotação e ajudando a criança a manter seu corpo no apoio.



### 3.3.5.lançamento a parada

*Descrição:* Neste exercício o indivíduo impulsiona seu corpo a partir do apoio até que atinja a posição do apoio invertido (parada de mãos)

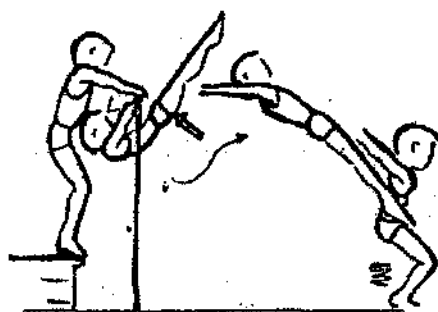


*Variações:* Para o aprendizado deste exercício a parada de mãos, já deve ser executada pela criança com uma certa facilidade, os mesmos exercícios de aprendizado da reversão e as variações da parada de mãos do solo são também educativos para este exercício. Além disso, o professor pode posicionar o plinto ou os colchões próximos a barra, para facilitar o impulso do corpo da criança para o alto.

*Apoio:* Como a barra é um aparelho que está a uma certa distância da superfície, para garantir maior segurança a criança o professor deve realizar o apoio em cima de uma ou mais gavetas de plinto. Ele irá segurar o ombro da criança, para que este não avance para frente e ajuda-la a se impulsionar, empurrando suas pernas para cima.

### 3.3.6. saída em arco

*Descrição:* A saída da barra é um exercício final, no qual o indivíduo abandona o aparelho e aterrissa no colchão. A saída em arco se caracteriza por um sub-lançamento do apoio e posteriormente uma aproximação do quadril da criança à barra, com os braços e pernas estendidos. O indivíduo realiza uma pequena rotação para trás, como se entrasse num novo giro de quadril, porém, ao invés de continuar o giro e retomar novamente o apoio, o indivíduo desloca seu corpo para frente, impulsionando o quadril para longe da barra, e com os braços, irá "jogar" a barra para trás, realizando um pequeno vôo, para posterior aterrissagem no colchão.

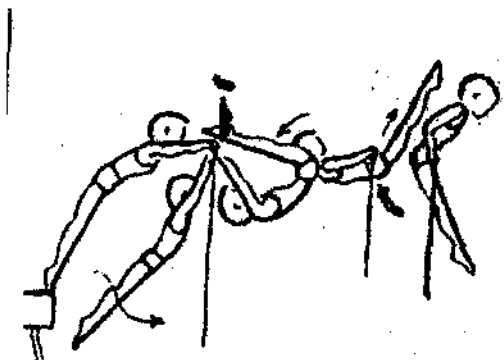


30

*Variações:* Para o ensino deste exercício, é necessário que a criança saiba impulsionar seu quadril para frente e para cima, afastando seu corpo da barra, portanto, a utilização de obstáculos (como cordas ou colchões) um pouco a frente do aparelho e um pouco mais baixo que a barra, farão com que as crianças realizem o movimento correto e com amplitude. O professor deve variar a altura e a distância da corda, começando sempre pelos mais simples. Sem a dominação do giro de quadril, a criança não conseguirá realizar a saída de forma direta (sem encostar os pés no chão), portanto, um exercício educativo é a realização de um sub-lançamento para posterior contato com o solo. O indivíduo impulsiona seu corpo a partir do solo, realizando a segunda parte do movimento de saída, ou seja, aproxima seu quadril da barra com o corpo alongado e os braços estendidos e executa um pequeno vôo para a finalização da saída.

### 3.3.7. quipe

*Descrição:* Este exercício geralmente (não sempre) inicia-se com o apoio dos pés no chão e as mãos segurando a barra. O indivíduo realiza um pequeno impulso e faz em balanceio, passando o corpo em suspensão semi capado, por baixo da barra. Quando seu corpo se alongar na frente da barra, o indivíduo rapidamente aproxima seus pés, ou a parte inferior das pernas, da barra e faz com que esta percorra seu corpo até que os quadris estejam próximos. Ele irá então impulsionar seus ombros para cima da barra e seus pés para trás, para que finalize o exercício no apoio.



31

*Variações:* Para o aprendizado deste exercício se faz necessário primeiramente a realização de balanceios na suspensão, com o corpo semi carpado, aproximando os pés do solo e alongado, rapidamente, o corpo no final do balanço para novamente carpá-lo e retomar a posição inicial, ou seja, realizando uma pequena abertura e fechamento como chama Leguet. Com o apoio do professor, a criança deverá ganhar impulso (pequena corrida) e ao invés de realizar o balanceio, manter o contato dos pés com o solo e correr por baixo da barra, sem soltar as mãos. No momento em que a criança perde o contato com o solo, deve realizar a segunda parte do quipe, de aproximação das pernas à barra, e deslocando seu corpo para cima até que os quadris se aproximem da barra, para o impulso do corpo para trás e a tomada do apoio. Uma outra forma para o ensino do exercício seria o apoio dos pés da criança com uma corda, com suas extremidades amarradas na própria barra e o apoio dos pés sendo feito no meio da corda. Isto fará com que o corpo da criança permaneça próximo a barra e ela possa executar o exercício, experimentando a sensação de empurrar a corda com os pés (impulso dos pés para trás) e facilitando a retomada do apoio. Um terceiro modo e o mais utilizado é o apoio direto do professor, ajudando a criança a executar o movimento correto.

*Apoio:* Para segurar a criança durante este exercício e ajuda-la a realiza-lo, professor deverá apoiar uma de suas mãos nas pernas da criança, mais próximo do pé, para garantir que após o balanceio, ela possa aproximar suas pernas da barra. A outra mão do professor deverá apoiar as costas da criança, fazendo com que seus ombros ultrapassem a altura da barra e ela chegue ao apoio.

### 3.4 BARRAS PARALELAS ASSIMÉTRICAS:

Este aparelho possui as mesmas características que a Barra Fixa, porém com duas possibilidades, um barrote superior e um barrote inferior nos quais são realizados exercícios de soltura e retomada e exercícios de passagem de um barrote para o outro. Os primeiros contatos com o aparelho são os mesmos que os da Barra e todos os exercícios descritos anteriormente para tal aparelho também fazem parte do aprendizado nas barras paralelas assimétricas, portanto não os irei descrever novamente. Irei discursar apenas sobre os exercícios de passagem de um barrote para outro e um outro tipo de saída, característica deste aparelho.

#### 3.4.1 Exercícios básicos da barra fixa.

#### 3.4.2. Sub-lançamento ao apoio dos pés (“Lancinho”).

*Descrição:* Este é um exercício de passagem do barrote inferior para o barrote superior. Partindo do apoio, o indivíduo realiza um sub-lançamento e flexiona seu quadril e suas pernas, para apoiar os pés na barra. Ele deverá então soltar as mãos e alongar o corpo, impulsionando-o em direção ao barrote superior.

*Variações:* Para o aprendizado deste exercício o salto grupado 2 tempos é um grande auxiliar, pois o princípio de ambos é o mesmo, após um impulso, ou alongamento do corpo, o indivíduo deve chegar a posição grupada e apoiar os pés entre os braços. Portando, partindo de uma plano no mesmo nível do barrote inferior, já com o apoio das mãos na barra, a criança deve realizar o salto grupado e na sua finalização, segurar o barrote superior. Outro modo é a realização do exercício em si, com o total apoio do professor.

*Apoio:* Para ajudar a criança a realizar este movimento, o professor deverá segurar com uma de suas mãos o ombro da criança, evitando que ele se desloque muito para frente (um pouco de deslocamento dos ombros se faz necessário para que a criança atinja o equilíbrio) e com a outra mão, deverá segurar a parte posterior do joelho e aproxima-la do peito, ou barriga, da criança.

#### 3.4.3.Vulcão

*Descrição:* Este é um exercício de passagem do barrote superior para o barrote inferior. Vindo do balanço em suspensão com o corpo alongado, o indivíduo afasta as pernas e realiza a soltura do barrote superior, para que seu corpo passe por cima do barrote inferior. Ele deverá então segurar o barrote inferior e terminar o balanceio em suspensão.

*Variações:* Para o aprendizado deste exercício deverão ser colocados colchões atrás do barrote inferior, na mesma altura deste. A criança irá então realizar o balanceio em suspensão alongada e com as pernas afastadas e a soltura do barrote superior, finalizando o exercício com o corpo “sentado” sobre os colchões. Num segundo momento os colchões são retirados e coloca-se um colchão um pouco mais fino no barrote inferior. A criança então apoia as pernas com as coxas ou os joelhos no colchão e solta o barrote superior para segurar o inferior, realizando o exercício.

*Apoio:* Para garantir a segurança da criança neste exercício, o professor irá se posicionar atrás do barrote inferior e irá puxar a criança pelo quadril quando esta for realizar o movimento.

#### 3.4.4. Oitava no barrote superior (“Oitavão”).

*Descrição:* Este exercício nada mais é do que a realização de um giro de oitava, no barrote superior, partindo do balanço ou do lancinho.

*Variações:* Para a realização deste exercício a oitava deve ser dominada pela criança e seus exercícios de aprendizado vivenciados. A grande diferença, ou a grande dificuldade da criança irá ser a de realizar balanceios com impulso suficiente que ela consiga executar o giro de oitava no barrote superior.

*Apoio:* O professor irá se posicionar próximo ao barrote superior e deverá empurrar o quadril da criança para cima e para próximo do barrote. Como o corpo da criança já está em movimento a finalização do exercício fica por conta da criança.

#### 3.4.5. saída afastada.

*Descrição:* Após o sub-lançamento, do barrote superior ou inferior, o indivíduo afasta as pernas e as posiciona ao lado de suas mãos, apoiando os pés na barra. Seu corpo se desequilibra para trás num movimento pendular, passando pela suspensão invertida e realizando um pequeno vôo, agora unindo as pernas, para finalizar o exercício aterrissando no colchão.

*Variações:* Para o aprendizado deste exercício a criança o irá dividir em duas partes. A primeira é o sub-lançamento e o apoio dos pés no chão (exatamente como na saída em arco) e a segunda parte é o impulso dos pés no chão para o posicionamento dos mesmos no barrote, ao lado das mãos, um pequeno balanço em suspensão invertida e a fase de vôo e aterrissagem no colchão. Assim como na saída em arco, a amplitude deste movimento é muito importante, portanto, o mesmo exercício de realizar a saída por cima de obstáculos como cordas, colchões etc. também deve ser utilizado.

*Apoio:* O professor deverá se posicionar atrás do barrote inferior e segurar a criança pelo quadril, a fim de dar uma sustentação e ajuda-la a colocar os pés na barra. Para o apoio da saída no barrote superior, o professor deverá se posicionar atrás deste e acompanhar o movimento da criança, segurando-a também pelo quadril, mas com cuidado para não diminuir o impulso ou atrapalhar o movimento.

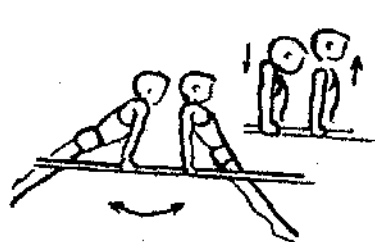
### 3.5 BARRAS PARALELAS SIMÉTRICAS

Este aparelho é utilizado pelos meninos e possui uma combinação de elementos estáticos (equilíbrio e força) e exercícios dinâmicos (balanceios do apoio e da suspensão), além de exercícios de soltura e retomada. Diferentemente das paralelas assimétricas, os barrotes dessa paralela estão na mesma altura e a maioria dos exercícios são realizados entre os barrotes.

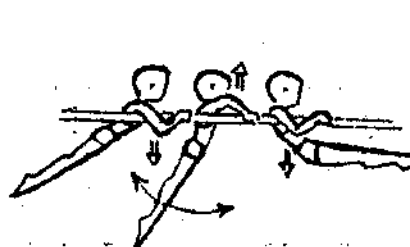
Num primeiro contato com o aparelho as crianças devem deslocar-se em diferentes posições pelos barrotes (quadrupedia, bipedia, apenas no apoio, em suspensão etc.) e realizar pequenos movimentos de balanceios do apoio e na suspensão.

#### 3.5.1. Balanceios (braquial, suspensão e apoio)

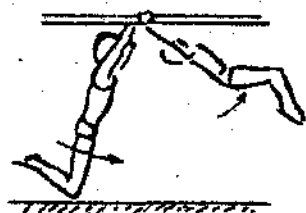
*Descrição:* estes exercícios se caracterizam pela realização de balanços pendulares de diferentes maneiras, do apoio, com os braços estendidos e imóveis, com o resto do corpo realizando movimentos pendulares. Braquial, com os braços flexionados e apoiados nos barrotes. Em suspensão, como na barra fixa ou paralela, porém, com uma mão em cada barrote.



32



33



34

32- Leguet, 1987, p.164

33- Leguet, 1987, p.170

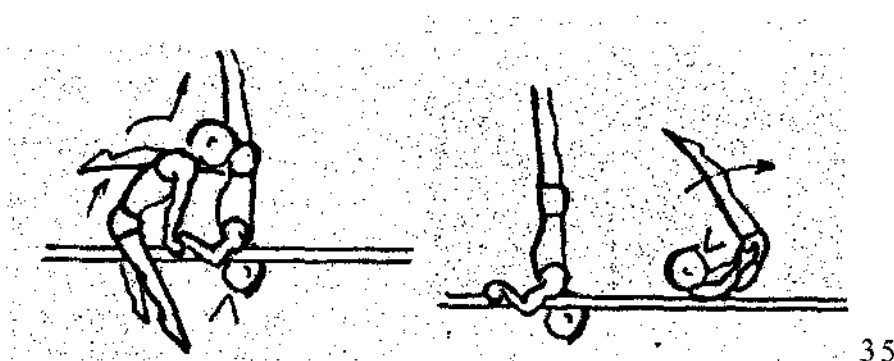
34- Leguet, 1987, p.188

*Variações:* O principal objetivo deste exercício é que a criança realize os balanços com o máximo de amplitude, mantendo o corpo alongado e rígido, portanto, os exercícios de deslocamentos no apoio irão ajudar a criança a aprender a sustentar seu corpo, que é o primeiro passo para a realização de balanços com uma amplitude cada vez maior. O professor poderá variar o modo de deslocamento da criança quadrupedia com a barriga para cima ou para baixo, “carrinho de mão”, deslocamentos diretos no apoio etc. Pode também variar o tipo de superfície, na própria paralela, entre dois bancos suecos, apenas em um, entre dois ou um plinto etc. E pode também variar a altura dos aparelhos. Outro exercício de aprendizado é a passagem de um apoio para outro, por exemplo, do balanceio no apoio com os braços estendidos, flexiona-los e continuar o balanceio no apoio braquial, e vice-versa, ou passar do balanceio na suspensão invertida, para o braquial e em seguida para o apoio com os braços estendidos etc.

*Apoio:* No balanceio do apoio, o professor pode segurar os ombros da criança para que esta se mantenha mais firme e possa se preocupar em aumentar a amplitude do mesmo.

### 3.5.2.rolamento de frente

*Descrição:* Neste exercício o indivíduo parte do apoio, eleva seu quadril a cima da altura dos barrotes, ao mesmo tempo que flexiona os braços e encosta os ombros nos barrotes, alongando seu corpo no apoio invertido, para posteriormente girar o braço e retomar o contato das mãos com os barrotes se desequilibrando para frente e terminado o exercício no balanço braquial.



35

*Variações:* Este exercício nada mais é do que o rolamento de frente existente no solo, adaptado para a paralela, portanto, todos os exercícios de aprendizado do rolamento de frente no solo também servem para este aparelho.

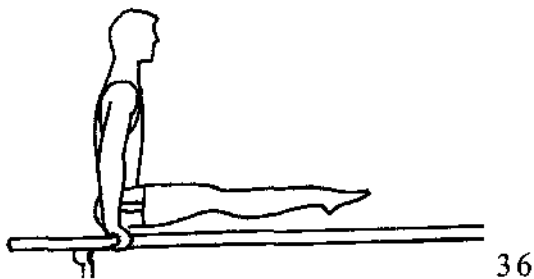


Para adaptar a criança ao novo aparelho, devemos começar com sua forma mais parecida com a do solo, ou seja, podemos colocar colchões na frente e atrás das crianças, por cima dos barrotos, deixando livre apenas o local de apoio das mãos e ombros. Num segundo momento retira-se um dos colchões (o da frente ou o de trás) e por fim, retiram-se os dois.

*Apoio:* O professor deverá se posicionar ao lado dos barrotos, de frente para a criança, e deverá apoiar uma de suas mãos nas pernas dessa, para ajuda-la a atingir a posição do apoio invertido. Isto feito deverá sustenta-la para que ela solte as mãos e realizem uma rotação dos braços até a tomada braquial. O professor pode agora deixar o corpo da criança livre, para o balanço final do exercício.

### 3.5.3.esquadros

*Descrição:* São elementos estáticos de força e equilíbrio, nos quais os indivíduos devem permanecer imóveis por pelo menos dois segundos, com o apoio dos braços nos barrotos e o resto do corpo livre.



*Variações:* Como estes exercícios são basicamente de força, o aprendizado depende diretamente da capacidade de cada criança de realizar força isométrica e sustentar seu próprio corpo. Portanto, o aprendizado depende da realização do exercício em si, tentando permanecer imóvel por um período cada vez maior de tempo. Para os esquadros com as pernas afastadas ou com o corpo carpado, a criança poderá apoiar os pés em um plano superior ao apoio das mãos (gaveta de plinto) e realizar o esquadro.

*Apoio:* O professor deverá apoiar as mãos nas costas das crianças para que não desequilibrem para trás e deixa-las livres para sustentar o resto de seu corpo.

### 3.5.4.Lançamento a parada

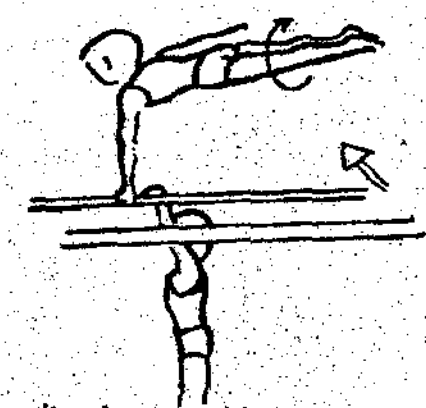
*Descrição:* Através de uma amplitude cada vez maior dos balanços em apoio, o indivíduo naturalmente atinge a posição do apoio invertido (parada de mãos), podendo permanecer estático por dois segundos ou não.

*Variações:* Além dos exercícios de aprendizado da parada de mãos no solo e dos exercícios de amplitude de balanços, o professor poderá colocar colchões nos barrotes da paralela, deixando livre o apoio das mãos, a criança então realiza uma parada de mãos, amparada pelos colchões, tanto para o impulso como para uma eventual queda. Num segundo momento o colchão que está atrás das mãos da criança é retirado e ela apoia os pés nos barrotes para impulsionar o corpo à parada de mãos. Um terceiro momento é a realização do lançamento a parada propriamente dito, com a ajuda do professor.

*Apoio:* O apoio do professor neste exercício é o mesmo que para o lançamento a parada na barra.

### 3.5.5 saída por cima do barrote

*Descrição:* Neste exercício de finalização de uma série, o indivíduo irá realizar balanços no apoio com os braços estendidos e quando seu corpo estiver alongado na parte da frente do balanço (com a barriga para cima), o indivíduo irá soltar um dos braços e realizar um meio giro por cima do barrote do braço de apoio, finalizando o exercício no colchão.



37

*Variações:* Mais uma vez, este é um exercício que depende de uma boa amplitude de balanceios, o que torna importantes todos os exercícios de aprendizado do próprio balanço.

Porém, existe também um exercício de aprendizado para a saída que não depende do balanço diretamente. Da posição sentada sobre os barrotes, com o apoio dos braços estendidos atrás do corpo e as pernas afastadas, a criança pode flexionar e estender suas pernas para impulsionar seu corpo e realizar o meio giro de saída por cima do barrote. Além disso, o professor pode aumentar a altura dos colchões na saída para que fiquem em um mesmo plano que a altura dos barrotes, facilitando o exercício.

*Apoio:* Neste exercício o professor deve apenas se posicionar próximo ao aparelho para garantir a segurança do atleta.

### 3.5.6. Quipe.

*Descrição:* A execução deste exercício nas paralelas é igual a sua execução na barra, porém, a forma de posicionar as mãos no aparelho é diferente, sendo uma mão em cada barrote para as paralelas simétricas.

*Variações:* Idem quipe na barra

*Apoio:* Idem quipe na barra.

### 3.6 ARGOLAS:

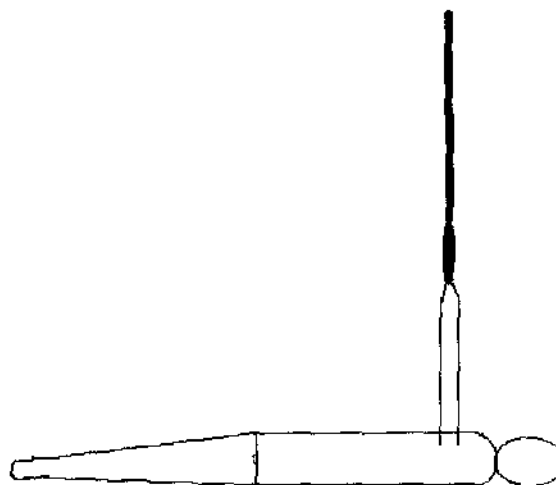
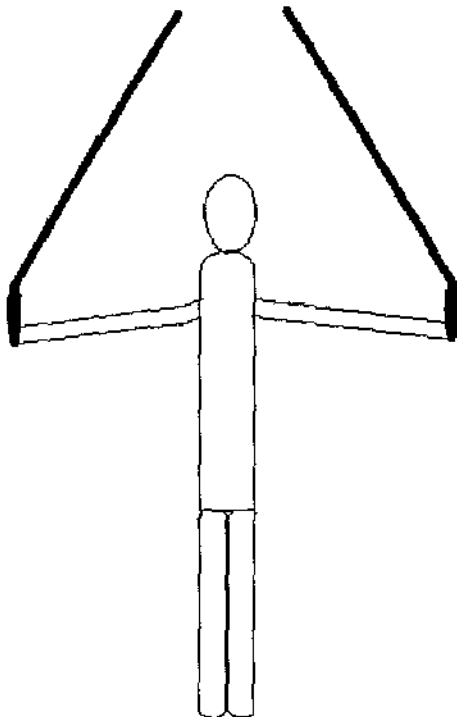
Este aparelho caracteriza-se pela realização de exercícios de balanceios do apoio e da suspensão, passagem pelo apoio invertido e pela suspensão invertida e exercícios estáticos de força (esquadros, pranchas etc.). Não existem exercícios de soltura e retomada e nem exercícios com giros ao longo do eixo longitudinal do corpo, com exceção das saídas.

Num primeiro contato com o aparelho a criança deve realizar balanceios em suspensão e suspensão invertida (também com balanceios ou estática), aumentando gradativamente a amplitude dos balanceios.

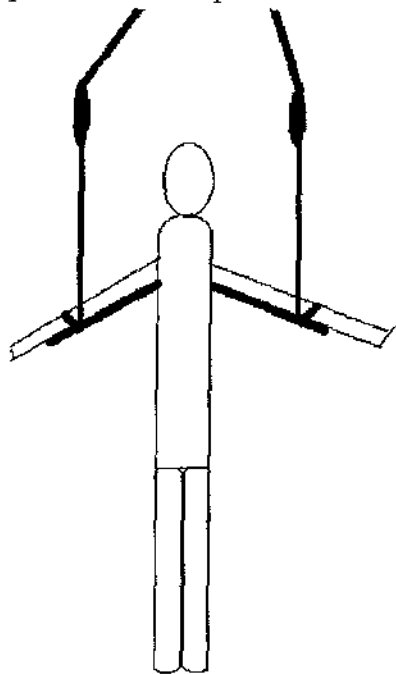
#### 3.6.1.Elementos estáticos de força

*Descrição:* São elementos estáticos de força e equilíbrio, nos quais os indivíduos devem permanecer imóveis por pelo menos dois segundos, podendo estar no apoio ou na suspensão (Exemplo: esquadros e pranchas).

*Variações:* Um primeiro exercício de força é a prancha em suspensão, no qual os braços estão alongados e o corpo está em suspensão, a criança então eleva seu corpo, com as pernas afastadas primeiramente, até que se forme um ângulo de  $90^{\circ}$  entre o corpo e os braços. Um segundo exercício é o esquadro carpado no apoio e por último, em exercício preparatório para o cristo. Partindo do apoio, a criança deverá manter seus braços estendidos e realizar uma adução com ambos ao mesmo tempo.

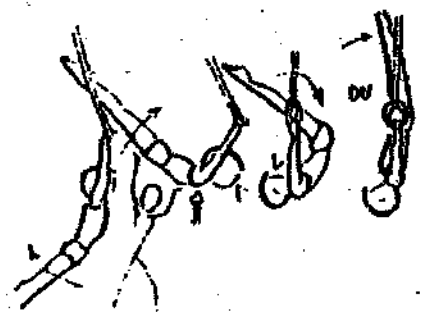


*Apoio:* No exercício preparatório para o cristo, o professor deve apoiar suas mãos abaixo das axilas da criança para diminuir a força peso e facilitar o exercício, porém, existem aparelhos apropriados construídos para o aprendizado deste exercício, que irão aumentar a superfície de apoio dos braços, o que facilitará muito o aprendizado.



### 3.6.2. enloque.

*Descrição:* Da suspensão invertida com o corpo carpado, o indivíduo irá impulsionar seu corpo para cima e para frente e realizar uma rotação para trás com os braços, finalizando no balanceio.



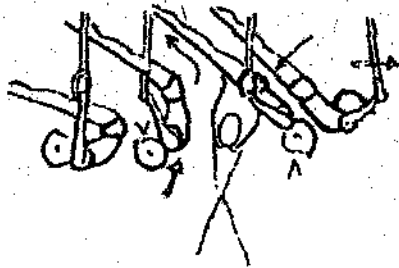
38

*Variações:* Para o aprendizado deste exercício se faz necessária uma boa amplitude de balanceios em suspensão alongada. Um primeiro passo para o aprendizado é a realização de um rolamento para frente em suspensão, com os braços apoiados no barrote inferior da paralela feminina, ou na própria argola, se for possível adapta-la para que se posicione perto do chão. O passo seguinte é a realização do exercício em si, com o apoio do professor.

*Apoio:* Neste exercício, o professor irá apenas empurrar o quadril da criança para cima, aumentando sua velocidade de rotação.

### 3.6.3.desloque.

*Descrição:* Da suspensão invertida com o corpo carpado, o indivíduo irá impulsionar seu corpo para trás e para cima e realizar uma rotação para frente com os braços, finalizando no balanceio. Este exercício é o inverso do exercício anterior.



39

*Variações:* Idem exercício anterior

*Apoio:* Idem exercício anterior.

### 3.6.4. dominação traseira e dianteira

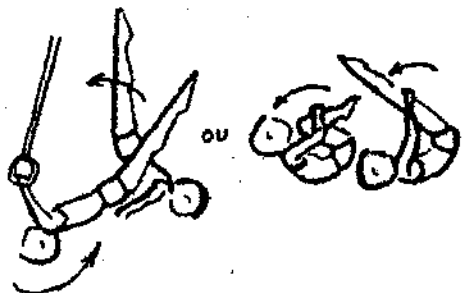
*Descrição:* Nestes exercícios o indivíduo deverá balancear-se da suspensão alongada e passar para o apoio com os braços estendidos. Isto pode ser feito através do balanceio do corpo para frente ou para trás.

*Variações:* Para o aprendizado deste exercício a criança deverá permanecer em suspensão, com o apoio dos pés no plinto ou em alguma superfície ou aparelho semelhante, ela deve então impulsionar seu corpo para cima e realizar as dominações, ou seja, posicionar seu corpo no apoio.

*Apoio:* Neste exercício o professor deverá segurar o ombro ou braço da criança com uma das mãos e impulsionar suas pernas com a outra.

### 3.6.5. saída em mortal grupado para trás.

*Descrição:* Partindo do balanceio em suspensão alongada, quando seu corpo chegar a frente (com as costas voltadas para o chão), o indivíduo deverá abrir os braços e flexionar o quadril e as pernas, soltando as argolas e realizando o movimento do mortal para trás.



40

*Variações:* Todos os exercícios de aprendizado do mortal de costas são válidos também agora para a saída das argolas e o próximo passo é a adaptação do mortal para este aparelho, portanto, deve ser realizado o exercício em si, com a ajuda do professor.

*Apoio:* O professor deverá apoiar uma de suas mãos nas costas da criança e com a outra impulsionar suas pernas para aumentar a velocidade de rotação. Um a outra maneira é segurar a criança com uma das mãos na barriga e outra nas costas, mais próximo ao quadril.

### 3.7 CAVALO COM ALÇA

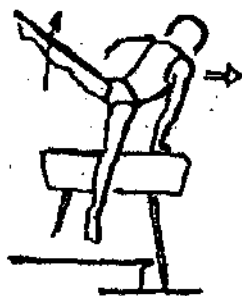
Neste aparelho são realizados exercícios de balanceios do apoio e volteios, não existem exercícios de equilíbrio e nem de soltura e retomada. O indivíduo apoia apenas as mãos na superfície do cavalo, não existe nenhum exercício em que se utilize o apoio dos pés ou alguma outra parte do corpo, portanto, a dominação e manutenção do corpo no apoio é de fundamental importância.

Num primeiro contato com o aparelho a criança deverá deslocar-se no apoio por todo seu perímetro, mantendo os braços estendidos e o corpo alongado.

#### 3.7.1.cavalgada

*Descrição:* Neste exercício, a partir do apoio das mãos nas alças, o indivíduo monta no cavalo, ou seja, passa suas pernas, uma de cada vez, por dentre as alças até unilas na frente do cavalo, para posteriormente uni-las novamente atrás.

*Variações:* Para facilitar o aprendizado deste exercício a criança deverá executar balanceios laterais no apoio com as pernas afastadas, com uma amplitude cada vez maior. A cavalgada pode ser realizada primeiramente sobre um plinto, com o apoio dos pés da criança no chão, para facilitar o movimento.



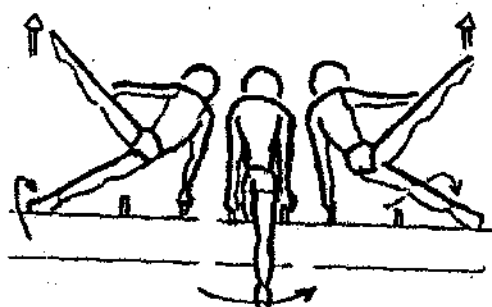
41

*Apoio:* O professor irá apoiar as mãos nas costas de seus alunos para garantir que estes se mantenham em equilíbrio sobre o aparelho.



### 3.7.2. Tesouras

*Descrição:* Neste exercício, o indivíduo se mantém no apoio sobre as alças com as pernas afastadas antero-posteriormente, uma de cada lado do cavalo. Através dos balanceios o indivíduo solta uma de suas mãos e suas pernas se cruzam, ou seja, a perna que está atrás vai para a frente e vice-versa.



42

*Variações:* Neste exercício, os balanceios utilizados para o aprendizado da cavalgada são também necessários. O próprio exercício da cavalgada se faz importante neste aprendizado e posteriormente, também o balanceio já na posição da tesoura, porém, num primeiro momento, sem a soltura das mãos.

*Apoio:* O professor, deve se posicionar de frente para as costas da criança e apoiar seus quadris, para facilitar a sustentação de seu corpo.

### 3.7.3. Volteio

*Descrição:* Neste exercício o indivíduo irá permanecer no apoio, com os braços estendidos e realizar volteios (giros), com seu corpo ao longo do eixo dos braços. Este é um exercício de certa dificuldade que exige muita força e é fundamental para o aprendizado dos demais exercícios do aparelho, que são basicamente variações deste volteio.



43

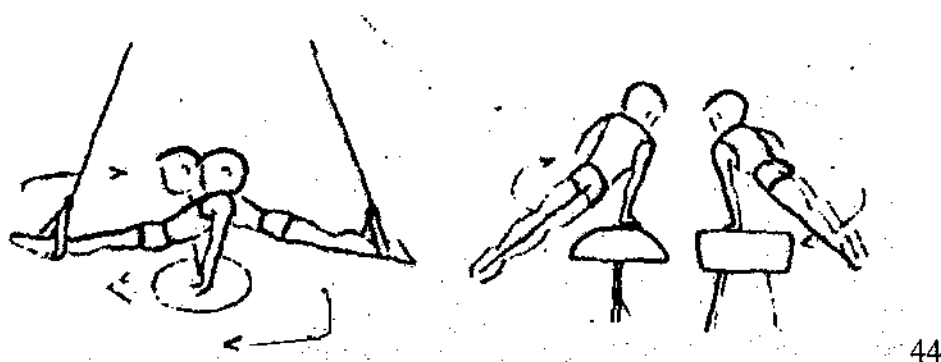
---

42- Leguet, 1987, p.170

43- Leguet, 1987, p.217

*Variações:* Para o aprendizado deste exercício utiliza-se um aparelho auxiliar chamado comumente de "potrinho", pois é a adaptação do cavalo com alças com um altura mais próxima ao chão, uma superfície total menor e sem as alças, para facilitar o apoio das mãos.

A criança deverá tentar realizar o volteio neste aparelho. Para o aprendizado do movimento correto, utiliza-se também um balde, preso ao teto por uma corda, no qual as crianças devem colocar os pés. Este balde irá posicionar o corpo da criança corretamente e dar maior sustentação, facilitando o aprendizado do exercício. Posteriormente, realizam-se pequenos volteios na ponta de um plinto ou do próprio cavalo com alças. O ultimo passo, após o domínio do volteio nas diferentes situações citadas, é a realização do volteio sobre as alças do aparelho.



44

*Apoio:* No início do aprendizado, o professor pode segurar as crianças pelos pés para sustentar seu corpo, realizando a mesma função que o balde, posteriormente, não há como o professor apoiar a criança, sem atrapalhar o movimento.

### 3.8 TRAVE DE EQUILÍBRIO

O princípio deste aparelho é o mesmo que o do solo, porém, os exercícios são realizados a uma determinada altura do chão e sobre uma superfície menor de apoio.

Os primeiros exercícios de contato com o solo são também utilizados neste aparelho, porém, primeiramente num banco suco, numa trave mais baixa e na própria trave com a altura oficial.

#### 3.8.1.Deslocamentos

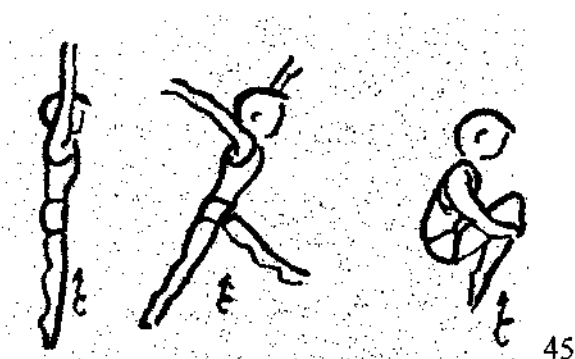
*Descrição:* Neste exercício o indivíduo deve se deslocar ao longo da superfície do aparelho.

*Variações:* Para aprender a manter seu corpo em equilíbrio nesta nova situação a criança deverá se deslocar de diferentes maneiras, em bipedia, com três apoios, ou quadrupedia etc., de frente, de costas e lateralmente, na ponta dos pés ou utilizando o apoio da sola dos pés.

*Apoio:* Como este aparelho possui uma superfície de contato menor e uma altura em relação ao chão maior, as crianças poderão sentir-se inseguras, o professor deverá então permanecer ao lado da criança, ou segurando-a pelo quadril, ou apenas dando sua mão para que ela segure.

#### 3.8.2..saltos básicos

*Descrição:* Estes saltos são o estendido, afastado, grupado e carpado.



45



46

---

45- Leguet, 1987, p.127

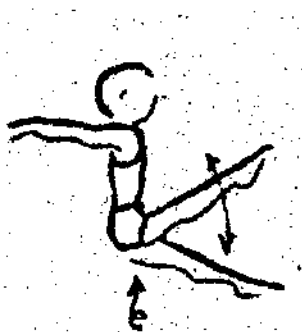
46- Leguet, 1987, p.122

### 3.8.3.galope

*Descrição:* O indivíduo parte da posição fundamental com as pernas unidas e realiza um salto elevando os joelhos flexionados, um seguido do outro, para posterior aterrissagem.

### 3.8.4.tesoura

*Descrição:* A partir da posição fundamental, o indivíduo realiza um salto elevando uma perna de cada vez, mantendo os joelhos estendidos e flexionando o quadril.



47

### 3.8.5.troca-troca

*Descrição:* Neste exercício o indivíduo realiza dois saltos consecutivos trocando o apoio dos pés.

*Variações:* Para estes primeiros exercícios, o aprendizado deve ser realizados em diferentes superfícies (banco sueco, trave baixa etc.) e em diferentes alturas, podendo ser realizado também num primeiro momento, sobre uma linha no chão.

*Apoio:* O professor deverá se manter ao lado da criança para garantir sua segurança.

### 3.8.6. Esquadros

*Descrição:* Assim como os exercícios de força e equilíbrio nos outros aparelhos, na trave, estes elementos estáticos de força e equilíbrio, nos quais os indivíduos devem permanecer imóveis por pelo menos dois segundos, são realizados com o apoio dos braços na trave.

*Variações:* Como estes exercícios são basicamente de força, o aprendizado depende diretamente da capacidade de cada criança de realizar força isométrica e sustentar seu próprio corpo. Portanto, o aprendizado depende da realização do exercício em si, tentando permanecer imóvel por um período cada vez maior de tempo. Para os esquadros com as pernas afastadas ou com o corpo carpado, a criança poderá apoiar os pés em um plano superior ao apoio das mãos (gaveta de plinto) e realizar o esquadro.

*Apoio:* O professor deverá apoiar as mãos nas costas das crianças para que não desequilibrem para trás e deixa-las livres para sustentar o resto de seu corpo.

### 3.8.7. Giro e Meio giro

*Descrição:* Com o apoio de um dos pés sobre a trave e mantendo a outra perna flexionada aproximando o pé de impulso do joelho da perna de apoio, o indivíduo deverá realizar um giro de  $360^{\circ}$  ou  $180^{\circ}$ , no eixo longitudinal.

*Variações:* Diferentes superfícies de apoio e diferentes alturas são as formas básicas para fixar o aprendizado deste exercício.

### 3.8.8.entradas na trave

*Descrição:* São exercícios usados para o indivíduo iniciar sua série. Através de um pequeno deslocamento em velocidade, com o uso de um trampolim ou não, o indivíduo realiza um determinado salto e aterrissa no aparelho.

*Variações:* Existem diferentes tipos de entradas na trave, dentre elas as mais conhecidas são os saltos básicos, principalmente o grupado e as entradas finalizando o exercício nos esquadros. A forma de aprendizado das entradas na trave compreende os exercícios de aprendizado dos saltos realizados sobre o aparelho, já citados anteriormente, associando-os a um impulso inicial sobre o trampolim.

### 3.8.9.rolamento de frente

*Descrição:* Este exercício é exatamente o mesmo que o realizado no solo, porém com uma superfície de contato menor e uma altura relativa ao chão maior, o que torna necessário uma aceleração do movimento, para facilitar o equilíbrio.

*Variações:* Além das formas básicas de aprendizado do rolamento de frente no solo, num primeiro momento o professor pode cobrir a trave com um colchão mais fino, para aumentar a superfície de

contato e facilitar o movimento. Podem ser utilizados também diferentes aparelhos, como o banco sueco, a trave baixa etc.

*Apoio:* O professor irá apoiar o quadril da criança mantendo-o no mesmo eixo que a superfície da trave.

### 3.8.10. Estrela

*Descrição:* Mesmo exercício do solo, porém realizado neste aparelho.

*Variações:* Além dos exercícios básicos de aprendizado da estrela no solo, a criança deverá executar a estrela sobre uma linha reta, apoiando seus pés e mãos apenas sobre esta linha. Posteriormente o exercício é realizado no banco sueco ou numa trave baixa, para ser finalmente realizado na trave com altura oficial, com ou sem a ajuda do professor.

*Apoio:* O professor deverá se posicionar de frente para as costas da criança e apoiar suas mãos em seu quadril, mantendo-a no mesmo eixo da trave.

### 3.8.11. parada de mãos

*Descrição:* É o apoio invertido, existente em tantos outros aparelhos, porém realizado na trave.

*Variações:* Inicialmente a criança deverá deslocar-se sobre a trave com o apoio de suas mãos e apenas uma de suas pernas, mantendo a outra estendida para o alto. Num segundo momento, na trave baixa, a criança irá realizar a parada de mãos e ao retornar a posição fundamental, apoiar os pés no chão e não na trave. Por último, a criança irá realizar o apoio invertido com a ajuda do professor.

*Apoio:* O professor irá apoiar suas mãos no quadril da criança ou então, apoiar uma de suas mãos em seu ombro e a outra em suas costas, próximo ao quadril.

### 3.8.12. Exercícios de equilíbrio (avião e Y)

*Descrição:* São exercícios nos quais a criança deve se equilibrar sobre alguma das partes de seu corpo e manter-se imóvel durante alguns segundos. No avião, a partir da posição fundamental, a criança deverá elevar uma das pernas e abaixar levemente o tronco, posicionando os braços abertos lateralmente.

No Y, a criança eleva lateralmente uma das pernas, aproximando-a de sua cabeça.

*Variações:* Realizar os exercícios sobre diferentes superfícies, primeiramente com apoio em algum aparelho fixo, ou no próprio professor.

### 3.8.13. saídas

*Descrição:* São exercícios de finalização da série, no qual o indivíduo realiza um salto partindo da trave e aterrissando no colchão

*Variações:* Os principais exercícios de saída da trave são os saltos básicos (estendido, agrupado, afastado, carpado e ½ volta), rodante, reversão e mortal de frente. Num primeiro momento como tais exercícios já existem em diferentes aparelhos, todas suas variações de aprendizado também são válidas. Agora se faz necessário a adaptação do exercício sobre uma superfície menor e mais alta.

*Apoio:* O professor deverá apoiar a criança em cada exercício como foi descrito anteriormente quando o exercício foi apresentado.

### 3.9. Estratégias

Como já foi dito anteriormente, este programa de ensino é destinado para crianças de ambos os sexos com idade entre os sete e os dez anos. O programa deverá ter ser realizado em um período de aproximadamente um ano, com um número de duas a três sessões semanais de aulas, de duração de duas a duas horas e meia. A medida em que o grau de dificuldade e a especificidade dos exercícios vai aumentando, seria melhor que os alunos formassem grupos segundo o sexo, ou seja, de meninos e meninas, a fim de direcionar o ensino para os exercícios dos aparelhos específicos masculinos ou femininos.

Quanto à técnica exigida durante a execução dos exercícios, podemos dizer que neste primeiro momento, ela é necessária como medida de segurança e para a realização do movimento correto, porém o mais importante é a familiarização da criança com os aparelhos as ações gímnicas. Durante as primeiras aulas, muitas das crianças estarão vivenciando experiências novas e um tanto diferentes das quais estão acostumadas. É importante que ela realize o exercício de forma livre, adaptando seu corpo às exigências do meio, da forma que melhor lhe convir e que lhe possibilitará maior eficácia durante a execução. Segundo Leguet (1987), as ações gímnicas combinam-se entre si para gerar os exercícios mais complexos, e é justamente essa combinação e experimentação de diferentes tipos de exercícios que irá ajudar as crianças em seu desenvolvimento, pois como já vimos anteriormente, esta é uma fase de aprimoramento das ações aprendidas anteriormente e de novas descobertas, através da combinação de exercícios.

O número de alunos por grupo fica a cargo do professor, mas é bom ressaltar que como aprendizado depende da repetição dos exercícios, em uma turma com muitos alunos a maior parte da aula não seria aproveitada devido a espera para subir aparelho e realizar o exercício. Quanto maior for o tempo em que o aluno permanecer em contato com o aparelho mais significativa será a aula para este aluno.

As aulas são estruturadas da seguinte forma:

Num primeiro momento os alunos devem realizar um aquecimento, que seria uma atividade aeróbica de baixa intensidade, como uma corrida de aproximadamente cinco minutos. Após este início se segue o alongamento e depois os exercícios específicos de flexibilidade (espacatos, ponte, ombros etc.). Durante a parte de flexibilidade os alunos podem formar duplas. Enquanto um executa o exercício, o outro ira "forçar" a criança, a fim de obter maior amplitude de movimento. O professor pode também cronometrar um determinado tempo, de aproximadamente um minuto, em que os alunos devem permanecer nas posições de flexibilidade sem se mover. A fase que vem a seguir irá acontecer já nos aparelhos, com o aprendizado e execução das diferentes ações gímnicas. Para garantir a vivência da criança em todos os aparelhos durante a semana, cada aula deve conter exercícios em no máximo três aparelhos diferentes, e, de preferência, estes não devem se repetir na aula seguinte. Terminada esta parte da aula, a meia hora final deve ser reservada para a realização de exercícios de preparação física nos quais deverão ser exercitados os músculos mais importantes e que realizam maior trabalho durante a execução das ações gímnicas específicas.

Na descrição dos exercícios específicos dos aparelhos o grau de dificuldade foi de certa forma apresentado, partindo sempre do movimento mais simples para o mais complexo. É importante lembrar que apesar do aprendizado acontecer em diferentes aparelhos, o nível de dificuldade de um para outro deve ser o mesmo, ou seja, a evolução de um exercício mais simples para outro mais complexo deve ocorrer de forma gradual e em todos os aparelhos. Não se deve privilegiar um aparelho em detrimento de outro durante a aula.



#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a realização deste trabalho de monografia, antes de mais nada foi necessário uma pesquisa sobre as características de desenvolvimento das crianças pra quem este trabalho seria destinado, a fim de conhecer um pouco melhor seus anseios e sua relação com o mundo de uma forma geral, e poder desenvolver um programa de ensino adequado. Pude perceber primeiramente, que a faixa etária escolhida, dos sete aos dez anos, é uma fase de transição entre a primeira infância e a adolescência, e os estudos sobre o desenvolvimento infantil detalhados e precisos quando se trata dos primeiros anos de vida, de zero a seis anos, ou da fase da adolescência, que é uma fase de muitos conflitos e grandes transformações. Acredito que o conhecimento adquirido sobre as características de desenvolvimento das crianças fez com que minhas aulas se tornassem mais objetivas e mais adequado as necessidades nesta fase, sejam elas sócio-afetivas, motoras, cognitivas ou simplesmente físicas.

Num segundo momento, a pesquisa sobre o esporte em si para a posterior elaboração do programa de ensino e o próprio processo de criação deste programa, ampliaram meus horizontes sobre o mundo da Ginástica e fizeram-me perceber que ainda há muito o que ser escrito e estudado sobre o assunto. A maioria dos autores que se propõe a escrever sobre o tema são estrangeiros e apesar de conhecer muito sobre o esporte, não sabem como ele esta organizado no Brasil e não conhecem as condições de trabalho oferecidas aos profissionais. Muito já foi escrito sobre as ações motoras existentes no esporte e as técnicas de ensino para os principais exercícios dos aparelhos, porém, alguns conceitos básicos de como organizar as aulas, quais as seqüências de exercícios devido ao seu grau de dificuldade, como dosar as exigências técnicas durante as aulas, entre outras coisas, não são usualmente tratadas por estes autores em seus estudos. Para alguém que já praticou a modalidade durante a infância e já conhece um pouco mais sobre o esporte, a literatura encontrada é muito significativa, mas uma pessoa que vem a conhecer a Ginástica Artística com o intuito de ensinar, sem antes ter vivenciado o esporte, pode ficar totalmente perdida devido a grande variedade de movimentos existentes e as poucas condições de trabalho oferecidas. Além disso, este programa de ensino elaborado já está servindo de base para o desenvolvimento das aulas de iniciação por mim ministradas e veio a elucidar algumas dúvidas quanto aos métodos de ensino, mas também gerou muitas outras duvidas e ampliou meus horizontes, fazendo-me refletir sobre diferentes aspectos como as ações gímnicas, métodos de ensino, estruturação das aulas etc.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARNOLD, K. & ZINKE, E. "Ginástica em aparelhos para meninos" Ed. Tecnoprint, 1983.
- DIECKERT, Jürgen & KOCH, Karl. "Ginástica Olímpica. Exercícios progressivos e metódicos". Ed. Ao Livro Técnico S/A, 1984.
- FAW, Terry. "Psicologia do desenvolvimento: infância e adolescência". São Paulo, Ed. McGraw-Hill, 1981.
- GALLARDO, Jorge S. Pérez. "Educação Física: contribuições a formação profissional". Ijuí, Ed. Unijuí, 1997.
- GESELL, Arnold. "A criança dos 5 aos 10 anos". São Paulo, Ed. Martins fontes, 1993.
- LEGUET, Jacques. "As ações motoras em Ginástica Esportiva". São Paulo. Ed Manole, 1987.
- MANNING, Sidney A. "O desenvolvimento da criança e do adolescente". São Paulo, Ed. Cultrix, 1981.
- PICCOLO, Vilma L. N. "Atividades Físicas como proposta educacional para 1ª fase do 1º grau. Campinas, SP. Faculdade de Educação Física, Unicamp, 1988.
- PIAGET, Jean. "Seis estudos de Psicologia". Rio de Janeiro. Ed. Forense Universitária Ltda, 1976.
- PÚBLIO, Nestor Soares. "Evolução Histórica da Ginástica Olímpica". Guarulhos. Ed. Phorte, 1998.
- WADSWORTH, Barry J. "Inteligência e afetividade da criança na teoria de Piaget". São Paulo, Ed. Livraria Pioneira, 1993.
- WEINECK, Jürgen. "Treinamento ideal". São Paulo, Ed. Manole, 1999.