

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Thabata Camargo Candreva

ELEMENTOS BÁSICOS DA GINÁSTICA
ARTÍSTICA: REFLEXÕES SOBRE
PROPOSTAS METODOLÓGICAS DE
ENSINO

Campinas
2006



Thabata Camargo Candreva

**ELEMENTOS BÁSICOS DA GINÁSTICA
ARTÍSTICA: REFLEXÕES SOBRE
PROPOSTAS METODOLÓGICAS DE
ENSINO**

Trabalho de Conclusão de Curso
(Graduação) apresentado à Faculdade de
Educação Física da Universidade
Estadual de Campinas para obtenção do
título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: José Júlio Gavião de Almeida

Campinas
2006

26 10 06

ANDRÉIA DA SILVA MANZATO
Bibliotecária - CRB 7292
FEF/UNICAMP - Matr. 28703-8

UNIDADE	FEF 1160
N.º CHAMADA:	TecUnicamp
	C1612
V.	Ex.
TOMBO	3223
PROF:	
C	<input type="checkbox"/>
D	<input checked="" type="checkbox"/>
PRECÓ	1100
DATA	23/10/06
N.º CPD	405994
	200712246

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA FEF - UNICAMP

C161e Candreva, Thabata Camargo.
Elementos básicos da ginástica artística: reflexões sobre propostas metodológicas de ensino / Thabata Camargo Candreva. - Campinas, SP: [s.n], 2006.

Orientador: José Julio Gavião de Almeida.
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

1. Ginástica artística. 2. Metodologia do ensino. I. Almeida, José Julio Gavião de. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

(asm/fef)

Thabata Camargo Candreva

**ELEMENTOS BÁSICOS DA GINÁSTICA ARTÍSTICA:
REFLEXÕES SOBRE PROPOSTAS METODOLÓGICAS
DE ENSINO**

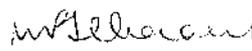
Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) defendido por Thabata Camargo Candreva e aprovado pela Comissão julgadora em: 24/10/2006.



José Julio Gavião de Almeida
Orientador



Regina Matsui
Componente da banca



Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil
Componente da banca

Dedicatória

Dedico este trabalho a meus pais, Cândido e Soraya, que sempre me apoiaram, me ajudaram e batalharam muito para que eu chegasse até aqui. Muito obrigada por tudo! Amo vocês!

Agradecimentos

Agradeço a meus pais, pelo apoio e carinho.

Agradeço à minha família, em especial à minha irmã Thais, pela amizade, carinho e companheirismo.

Agradeço ao Jonathas, por estar ao meu lado em todos os momentos em que precisei e por me ajudar em mais esta etapa da minha vida.

Agradeço aos meus colegas de faculdade, pelos anos maravilhosos passados aos seus lados, e em especial às minhas amigas queridas: Denise, Juliane e Michelli.

Agradeço, também, à Elide, pela amizade e apoio constantes.

E, por último, mas não menos importante, agradeço ao meu orientador Gavião, por ter me incentivado, me ajudado na elaboração deste trabalho e por ter sido tão compreensivo e amigo nas horas em que precisei. Muito obrigada!

CANDREVA, Thabata Camargo. **Elementos básicos da Ginástica Artística: reflexões sobre propostas metodológicas de ensino.** 2006. 48f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2006.

RESUMO

Este trabalho apresenta uma revisão bibliográfica sobre os elementos básicos que compõe a Ginástica Artística, e tem como objetivo apresentar uma reflexão sobre algumas propostas metodológicas para o ensino desses elementos em categorias de base dessa modalidade. Assim, teoricamente, o trabalho é apoiado em autores como Santos, Albuquerque Filho; Russel, Kinsman; Leguet; Carrasco e na proposta de Marília Velardi. Desse modo, proponho a união entre a teoria dos autores que dissertam sobre os elementos básicos da Ginástica Artística com ênfase na metodologia apresentada por Velardi, construindo uma proposta metodológica ampla, que pode ser usada como orientação para os futuros professores da modalidade, e não como um fim em si mesmo.

Palavras-Chaves: Elementos básicos; Ginástica Artística; Proposta metodológica.

CANDREVA, Thabata Camargo. **Basic Elements of the Artistic Gymnastic**: reflections about methodological proposes of teaching. 2006. 48f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2006.

ABSTRACT

This paper presents a bibliographic revise about the basic elements, which compose the Artistic Gymnastic, and has as an objective to present a reflection about some methodological proposals to the teaching of these elements in base categories of this event. Thus, theoretically, the paper is supported by authors such as Santos, Albuquerque Filho; Russel, Kinsman; Leguet; Carrasco and on the proposal of Marília Velardi. This way, I propose the gathering between the theory of the authors that discuss about the basic elements of the Artistic Gymnastic with emphasis on the methodology presented by Velardi, building up a wide methodological proposal, which can be used as an orientation for the future teachers of the event, and not as an ending in itself.

Keywords: Basic elements; Artistic Gymnastic; Methodological proposal.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 -	Plinto.....	19
Figura 2 -	Mini-trampolim de câmara de pneu.....	19
Figura 3 -	Trave de equilíbrio montada com inclinação.....	19
Figura 4 -	Os diferentes tipos de ações gímnicas.....	21

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 -	As ações motoras.....	22
Quadro 2 -	As famílias.....	26
Quadro 3 -	Posturas Básicas.....	28
Quadro 4 -	Exercícios de solo.....	29
Quadro 5 -	Os Padrões Básicos de Movimento.....	35

SUMÁRIO

1 Apresentação.....	11
2 Objetivo	12
3 Justificativa	13
4 Metodologia	14
5 Revisão de literatura.....	15
5.1 Aparelhos da Ginástica Artística.....	16
5.2 Os elementos básicos.....	20
5.3 A metodologia dos três momentos.....	37
6 Proposta Metodológica.....	40
7 Considerações finais.....	45
Referências bibliográficas.....	47

1 Apresentação

Este trabalho procura mostrar a importância e a possibilidade da prática da Ginástica Artística, e como deve ser dada uma importância especial para os elementos básicos da mesma, para que o futuro atleta, ou mesmo o principiante, possa aprender de maneira correta e satisfatória o modo de execução de elementos, que vão desde os básicos (rolamento para frente, rolamento para trás, giros...) até os mais complexos (que, na verdade, são a combinação de diversos elementos básicos, por exemplo: o mortal para trás com pirueta que pode ser entendido como a combinação de impulsão, rotação para trás, 'giro' e aterrissagem...).

A metodologia proposta no trabalho pode ser utilizada tanto por iniciantes da modalidade, pessoas do treinamento de alto nível, como por pessoas que procuram a Ginástica Artística como forma somente de lazer (que possibilita, além disso, uma ampliação da bagagem motora). Como já foi dito, este trabalho apresenta uma metodologia que pode ser usada como base para futuros trabalhos com a Ginástica Artística, devendo ser modificada e adequada de acordo com as características dos alunos.

2 Objetivo

Pretende-se, com o trabalho, analisar as propostas dos autores (Leguet; Carrasco; Santos, Albuquerque Filho; Russel, Kinsman; Velardi), fazer uma reflexão sobre as mesmas e elaborar uma proposta metodológica embasada na união dos autores citados acima, apresentando uma metodologia de ensino ampla, em que seja possível explorar/ensinar a Ginástica Artística sem ter os aparelhos como instrumentos essenciais, acreditando que os mesmos são importantes, mas não devem ser excluídos da prática da modalidade; além disso, a metodologia proposta visa atender ao professor que trabalha com as crianças que procuram a prática não apenas com uma finalidade de treinamento (competição).

3 Justificativa

A Ginástica Artística sempre fez parte da minha vida; comecei a praticá-la aos quatro anos de idade e, desde então, comecei a me interessar por essa modalidade. Desse modo, com a experiência adquirida durante os anos de graduação, e com a experiência conquistada durante oito anos de prática desta modalidade, decidi me tornar uma profissional da área e realizar o meu trabalho de conclusão de curso sobre a mesma, conciliando a teoria com a prática no mesmo trabalho, para ampliar minha bagagem de conhecimentos na área e possibilitar uma reflexão sobre o assunto, explorando o vasto campo de informações que o envolve.

O conteúdo global da Ginástica Artística é pouco utilizado para sua inicialização, ou seja, esta é mais explorada de forma específica e com encaminhamento voltados para a Ginástica Artística de competição. Assim, procurou-se elaborar um conteúdo que atenda grupos outros, além daqueles que praticam a modalidade como atividade de alto rendimento, pensando-a também como uma atividade para a iniciação/ vivência da modalidade.

4 Metodologia

A metodologia utilizada consiste na revisão bibliográfica, tanto de autores clássicos da modalidade como de autores recentes que dissertam sobre o tema (porém os mesmos sempre recorrem aos autores clássicos, ocorrendo certa falta de material específico de Ginástica Artística atualizado).

Os aparelhos da Ginástica Artística foram divididos em suas categorias feminina e masculina, para melhor compreensão da modalidade em si (GUERREIRO, 2004).

Os elementos básicos são apresentados através da visão de autores como: Carrasco, Leguet, Santos, Albuquerque Filho, Russel, Kinsman, sendo que todos apresentam os elementos de maneira diferente, tanto em relação à nomenclatura como em relação aos elementos em si.

A forma de abordagem metodológica escolhida como modelo é a apresentada por Marília Velardi, que propõe os três momentos para o desenvolvimento das aulas.

5 Revisão de Literatura

A Ginástica Artística possibilita à criança ampliar seu repertório motor, através da riqueza de materiais e da grande variedade de movimentos que essa modalidade oferece. Assim, quanto maior for a vivência da criança, maior será a sua gama de experiências, levando-a a uma integração mais fácil com o mundo, podendo levar a uma maior pré-disposição para o desenvolvimento dos aspectos afetivo-social e cognitivo. Assim, Piccolo (2005, p.30) observou, através da prática, que:

[...] quanto mais a criança era estimulada para a aprendizagem dos elementos da Ginástica Artística, mais enriquecia seu vocabulário motor, mais ampliava suas possibilidades de ação motora, conseguindo executar um número cada vez maior de habilidades específicas. Era possível observar claramente como o trabalho de base da Ginástica podia ampliar as capacidades físicas dos ginastas, permitindo que eles conseguissem se expressar acima dos padrões esperados em qualquer atividade proposta [...].

Airoidi (1995, p. 43) observa que a Ginástica Artística, através de seus fundamentos e aparelhos, propicia um desenvolvimento complexo do indivíduo, em situações estimulantes, desafiantes e motivadoras. As diferentes movimentações do corpo no espaço contribuirão para a aquisição de uma consciência corporal e um aprimoramento das habilidades motoras. Além disso, a prática da modalidade promove, também, o desenvolvimento social, através da ajuda mútua na realização de determinados elementos, na organização das próprias crianças, nos diferentes contatos e experiências que poderão ‘trocar’.

Schiavon (1996, p. 16) afirma que os movimentos acrobáticos, as suspensões, a velocidade de execução dos exercícios, as quedas, as sensações diferentes, os aparelhos, a liberdade de movimentos em um espaço adequado fazem deste conteúdo da Educação Física uma atividade excitante e desafiante para as crianças que nesta fase, dos dois aos seis anos, é puro movimento e prazer.

Desse modo, observa-se que a prática da Ginástica Artística é muito importante para o aperfeiçoamento das habilidades da criança, gerando um grande ganho com relação às habilidades motoras, não só específicas da modalidade, mas também relacionadas a outros esportes, como observado, na prática, por Piccolo (2005, p. 30): “[...] os ginastas dominavam seus corpos com tamanha habilidade que conseguiam se destacar em outros contextos esportivos”.

A Ginástica Artística, promove muitos ganhos aos seus praticantes, para além do aspecto ‘apenas’ motor. Esta modalidade, que possui inúmeras atividades a serem desenvolvidas, pode ser adequada, inclusive para as pessoas que não são crianças, desde que venhamos respeitar as individualidades e os limites de cada um, assim como possamos definir e adequar os objetivos para os alunos.

5.1 Aparelhos da ginástica artística

Ginástica Artística Feminina

Salto Sobre a Mesa

A Mesa tem 1,25m de altura, 1,20m de comprimento e 95 cm de largura. A distância da corrida de aproximação pode ser determinada individualmente, no limite máximo de 25 metros. Para impulsionar o salto utiliza-se um trampolim com molas. A impulsão na mesa deve ser feita com ambas as mãos, e a chegada no trampolim deve ser realizada com ambos os pés.

Barras Paralelas Assimétricas

As Barras Paralelas Assimétricas têm 2,40m de comprimento, sendo que a barra inferior possui 1,61m de altura, e a superior possui 2,41m (a distância entre elas varia de acordo com a preferência da ginasta). A avaliação do exercício começa com a impulsão no trampolim, ou colchões, e termina com a aterrissagem nos colchões. O tempo máximo de execução da série é de 1 minuto e 30 segundos.

Trave de Equilíbrio

A Trave de Equilíbrio tem 10 cm de apoio, com 1,25m de altura e 5m de comprimento. A entrada no aparelho pode ser realizada com um trampolim de molas e uma corrida de aproximação. A duração do exercício na trave de equilíbrio não poder ser menor de 1 minuto e 10 segundos, nem maior que 1 minuto e trinta segundos. A avaliação do exercício começa com a impulsão no trampolim até a saída nos colchões.

Solo

O Solo é um quadrado de 12x12 metros com mais um metro nas laterais (sendo que essa área de um metro não pode ser utilizada nas apresentações, sendo penalizada a ginasta que o fizer). A duração do exercício de solo não pode ser menor que 1 minuto e 10 segundos nem maior que 1 minuto e trinta segundos. O acompanhamento musical pode ser orquestrado, piano ou outro instrumento sem canto.

Ginástica Artística Masculina

Solo

O Solo masculino possui as mesmas características do Solo feminino, porém, o exercício de solo para homens dura entre 50 e 70 segundos e, ao contrário do feminino, não é acompanhado de música.

Cavalo com Alças

O cavalo com alças está a 1,05m do solo e tem 1,60m de comprimento. O ginasta deve executar movimentos contínuos de círculos e tesouras. Somente as mãos devem tocar o aparelho.

Argolas

Estão a 2,55m do solo. Durante a apresentação o ginasta deve ficar pelo menos dois segundos parado em uma posição vertical ou horizontal em relação ao solo. As argolas devem sempre permanecer paradas.

Salto Sobre a Mesa

Possui as mesmas características da Mesa de salto feminina. Assim como na competição feminina, o ginasta deve comunicar aos árbitros qual salto irá realizar para que se possa atribuir a nota de partida.

Barras Paralelas

As Barras Paralelas estão a 1,75 metros do solo. Durante a apresentação o ginasta deve executar um movimento em que ambas as mãos não estejam em contato com o aparelho.

Barra Fixa

A Barra Fixa está a 2,55 metros de altura. Durante a execução da prova, o atleta deverá manter-se em movimento.

Frente à realidade enfrentada, pode-se ocorrer uma adaptação dos aparelhos específicos da Ginástica Artística para o desenvolvimento das atividades propostas, sem se perder a característica única e marcante de cada aparelho (como será visto adiante com os autores). Assim, por exemplo, a característica principal da trave de equilíbrio é o equilíbrio; sem perder essa característica, podemos adaptar, se não houver uma trave específica, um banco de madeira, uma trave desmontável (que tem um custo menor e é mais fácil de ser armazenada) ou mesmo cordas dispostas no chão de modo a formar uma linha reta; um outro exemplo é o salto sobre a mesa: as principais características desse aparelho são, pelos menos, quatro de suas fases: primeiro voo, apoio (na mesa), segundo voo e aterrissagem. Podemos substituir a mesa pelas caixas de plinto, que são mais baratas e mais fáceis de armazenar; se não tivermos as caixas de plinto, podemos utilizar o próprio colega como 'mesa' (como na brincadeira de 'pula-cela'). As possibilidades são inúmeras, bastando um pouco de criatividade e muita vontade para ensinar. Segue abaixo alguns exemplos de materiais alternativos para o desenvolvimento das aulas de Ginástica Artística.

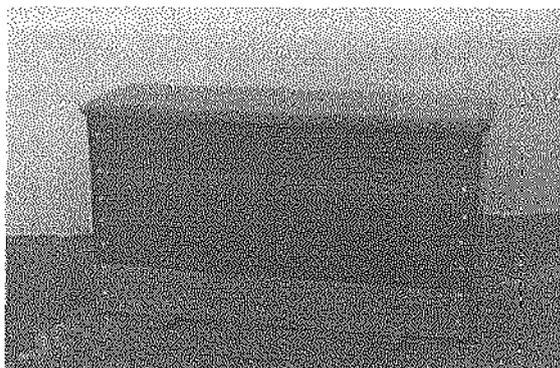


Figura 1: Plinto (fonte: SCHIAVON apud NUNOMURA, PICCOLO, 2005, p.172).

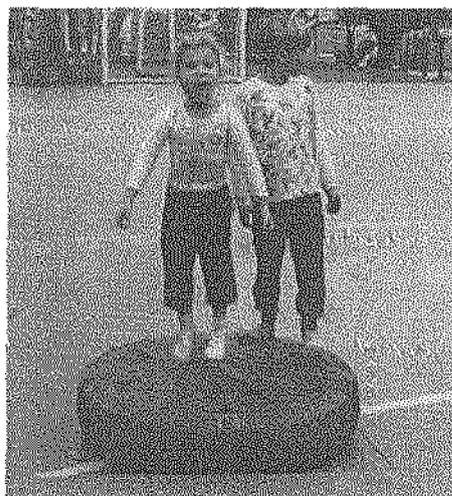


Figura 2: Mini-trampolim de câmara de pneu (fonte: SCHIAVON apud NUNOMURA, PICCOLO, 2005, p.177).

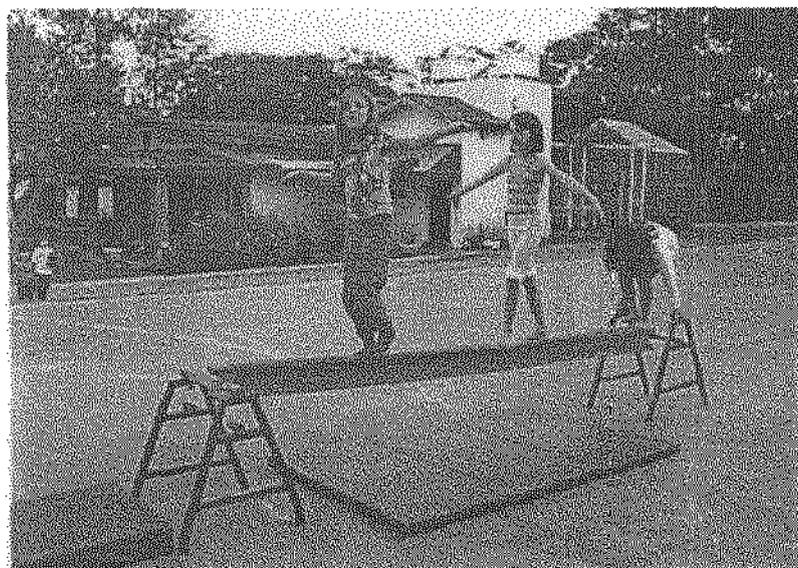


Figura 3: Trave de equilíbrio montada com inclinação (fonte: SCHIAVON apud NUNOMURA, PICCOLO, 2005, p.175).

5.2 Os elementos básicos

Para se dar início às atividades dessa modalidade, é necessário ter como base os elementos básicos (fundamentos) da modalidade, que são as ferramentas essenciais para o aprendizado das habilidades, tanto iniciais como avançadas, da Ginástica Artística. Para tanto, cito alguns autores, que discutem o mesmo tema, utilizando formas diferenciadas para enumerar tais elementos.

LEGUET

Segundo o autor, o desenvolvimento psicomotor pode ser enriquecido pela atividade gímnica, sendo respeitadas as leis do crescimento e as condições dos jovens candidatos a exercerem uma adequada atividade corporal.

O autor coloca o comportamento motor dos indivíduos como ponto em comum entre as habilidades simples e complexas da ginástica, sendo a diferença entre elas o ritmo de controle e de domínio de suas ações o potencial motor natural individual (LEGUET, 1987).

A figura a seguir mostra os diferentes 'tipos de ações gímnicas' propostas por Leguet (1987, p. 13):

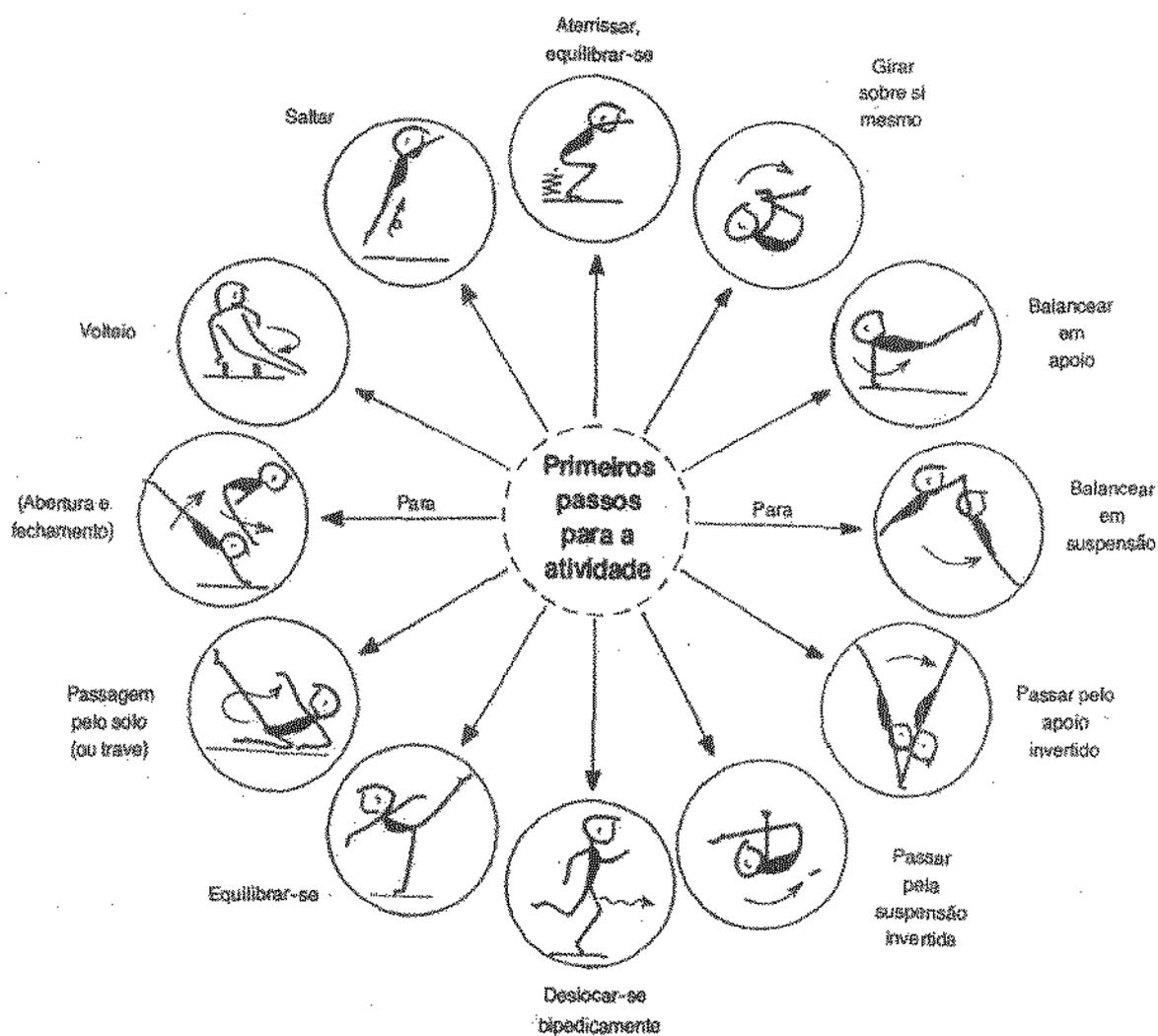


Figura 4: Os diferentes tipos de ações gimnásticas.

O quadro a seguir apresenta os diferentes tipos de ações motoras propostas por Leguet:

QUADRO 1 - As ações motoras

Ações Motoras	Descrição e Variantes	Coordenação
Aterrisar, equilibrar-se.	Retomada de uma posição conhecida após a execução de uma ação: pelas pernas, frontal ou dorsal, sobre quatro apoios, sobre ombros, sobre costas, de braços etc.	Possíveis com a maioria das ações. Em condições padronizadas: o equipamento como ponto de partida (solo, salto). Em situações conduzidas: lançar-se sobre as costas, como as reversões e mortais.
Girar sobre si mesmo	Rotação mecânica em todo o momento. Da relação com o equipamento: em contato com o mesmo ou em situação de impulso próximo ao mesmo. Da postura: grupada, carpada, estendida, afastada etc. Do sentido: para frente, para trás, lado, longitudinal.	Pode ser combinada com qualquer uma das ações motoras, como girar em balanço, girar e aterrisar.
Balancear em apoio	Ações de impulso que conduzem aos mortais, meio-giro, apoios invertidos, giros sobre apoios etc. Segundo os equipamentos, nos sentidos diversos: para frente, para trás, lateralmente.	Possíveis com a maior parte das ações, como volteio, lançamento à parada nas paralelas, giro de oitava.
Balancear em suspensão	Característico de exercícios de grande amplitude: nas argolas, paralelas e barras. Dependendo do equipamento, da postura e do sentido da ação, podem ser realizados com diversas tomadas: dorsal, palmar, cubital, cruzada.	Principalmente com as ações de passar pelo apoio invertido, balanço em apoio, girar sobre si mesmo, passar em suspensão invertida, equilibrar-se.

Passar pelo apoio invertido	Os membros superiores tornam-se condutores do movimento. Com o corpo reto: pelo encurtamento ou extensão vertebral (pela colocação do dorso), pelo encurvamento e extensão do tronco, como tripedia ou vela.	Pode ser combinada com qualquer uma das ações, como câmbio, volteio, balanço em suspensão.
Passar pela suspensão invertida	Frequêntes nas paralelas (ambas), barra fixa e argolas, em que assumem formas variadas: kippes, mortal sobre as barras, giro de sola, tomadas de impulso etc. Condução do movimento para frente e para trás.	Em particular, passar pelo apoio invertido, girar sobre si mesmo, balancear em apoio, equilibrar-se, aterrisar, ficando em suspensão invertida.
Deslocar-se em bipedia	Permitem evoluções no espaço horizontal e enriquecem, consideravelmente, as seqüências nas traves e no solo. No nível da cintura. No nível dos seguimentos.	Os outros tipos de ações encontrados nesses equipamentos podem ser coordenados. As corridas de impulso são classificadas como saltos.
Equilibrar-se	Pode parar todo movimento e conservar-se imóvel por alguns segundos (estar, contudo, ativo). Segundo o equipamento e as posturas assumidas, pode-se solicitar: flexibilidade (afastamento), força (prancha livre), equilíbrio (avião).	Possíveis com outros tipos de ações, como parada de mãos, apoio cavalgado, vela nas argolas.
Passagem pelo solo (ou trave)	Passar em contato com o solo ou a trave de um modo acentuado apoiando-se sobre as partes diferentes do corpo. Contribui para a harmonia das séries de solo e trave.	Combinadas em outras ações.
Abertura e fechamento	Realizar uma elevação mais ou menos importante das pernas e do corpo para trás, seguido imediatamente de uma	Pode ser executado sozinho ou combinado com outras ações como

	volta dinâmica e de um retorno. No lugar ou em deslocamento para frente e para trás.	cortadas no solo, lançamento ao apoio nas paralelas, curveta.
Volteio	Planar o corpo o mais horizontalmente possível com apoio das mãos. Essencial para o cavalo com arções, mas também presente no solo, na trave, nas paralelas. Embora o volteio seja uma evolução com as duas pernas unidas, pode-se: girar com uma perna só que passa, então, sobre a outra; em <i>T homas flair</i> (cruzamentos subseqüentes); girar sobre cada parte do cavalo, sobre um arção, sobre outros equipamentos.	Principalmente, com girar sobre si mesmo, em apoio invertido estendido, balancear-se em apoio, aterrisar.
Saltar	Lançar-se no espaço a partir das pernas e chegar em condições de impulso ao solo, à trave, ao plinto: sobre diferentes superfícies, por impulsão das pernas, por percussão, sobre superfícies macias.	Possíveis com todas as ações, como: girar sobre si mesmo (mortal), correr, saltar sobre o trampolim, aterrisar.

Fonte: Leguet (1987, p. 67-220).

As diferentes ações, segundo o autor, podem ser executadas isoladamente ou coordenadas entre si. Além disso, Leguet (1987, p.21) afirma que a eficácia do gesto motor depende, além da correta execução dos elementos básicos, de aspectos cognitivos (compreender o que se faz, tomar consciência, conhecer-se, saber reconhecer as exigências de uma situação, decidir...), afetivos (investimento, controle das emoções, evitando a degradação do comportamento, ousar fazer, aceitar os desequilíbrios, mostrar-se...) e motores (execução, ajustamentos oportunos, fatores suficientes de execução, coordenação, marcação...).

Além dos conhecimentos de Biomecânica, Leguet cita que o foco de observação influencia a interpretação de uma dada ação motora.

Schiavon (1996, p. 19) traduz as ações motoras propostas por Leguet (1987) para os movimentos mais utilizados para a aprendizagem em uma fase inicial da Ginástica Artística:

- Deslocar-se bipedicamente: caminhar no solo e trave (de várias formas diferentes) e correr para o salto, solo e trave;
- Deslocar-se bipedicamente: chassé e saltitos;
- Saltar (I): existem vários saltos da Ginástica Artística que iniciam e aterrissam com o mesmo pé, por exemplo: sissone, salto com um pé na cabeça, geté com troca de pernas, entre outros;
- Saltar (II): salto longo;
- Saltar (III): movimentos de saltos da Ginástica Artística e coreografias;
- Giro no eixo horizontal: piruetas com um pé de apoio, com dois pés, com salto.
- Abertura e fechamento: a maioria dos exercícios da Ginástica Artística envolve essa ação: oitavas, kippes, cambalhotas, flics-flacs, mortais, saltos e coreografias;
- Giro sobre si mesmo: cambalhotas em suspensão ou no solo, mortais;
- Passar pelo apoio invertido: parada de mãos, estrela, rodante, flics-flacs (nos diversos aparelhos);
- Equilibrar-se e andar bipedicamente: andar sobre a trave das mais variadas formas;
- Aterrissar e equilibrar-se: todas as saídas dos aparelhos e finalizações de movimentos envolvem aterrissagens, conseqüentemente, exigem equilíbrio. Exemplos: saídas das barras assimétricas, da trave, as finalizações das acrobacias de solo e todos os saltos sobre cavalo;
- Equilibrar-se: aviões, equilíbrio na trave, no solo (nas várias posições).

CARRASCO

De acordo com o autor, o iniciante da modalidade deve experimentar as diversas formas de movimentos específicos dos aparelhos (como o apoio, a suspensão, a elevação, a descida...), além de construir um conhecimento acerca dos aparelhos em si (formas, materiais, espaçamentos, alturas, comprimentos). Assim, Carrasco (1982, p.06) afirma que:

[...] a diversidade de aparelhos e situações permite garantir os componentes perceptivos à atividade da criança, com a noção de permanência dos aparelhos. Aperfeiçoadas e consolidadas pela repetição, esses componentes tornar-se-ão, pouco a pouco, mais complexos.

Tal como podemos ver em Carrasco (1982), a boa organização dos primeiros quadros sensoriais coordenados às primeiras estruturas de atividade em totalidades motoras coerentes, pois as organizações e adaptações futuras serão apenas um enriquecimento e uma combinação daquelas totalidades motoras anteriores (facilidade de aprendizagem e domínio correto das atividades gímnicas).

O quadro a seguir apresenta as famílias propostas por Carrasco (1982), para a preparação do jovem atleta:

QUADRO 2 - As famílias

FAMÍLIAS	OBSERVAÇÕES
Cambalhota para frente	Cambalhotas para frente com proteção ou sem proteção (de baixo para cima e passagem pelo apoio invertido estendido)

Cambalhota para trás	Cambalhotas para trás com proteção ou sem proteção (de baixo para cima), passagem pelo apoio invertido estendido. Estruturas musculares progressivamente intensificadas.
Combinações de cambalhotas	Combinações de cambalhotas para frente e para trás, depois dupla rotação para frente e para trás, de cima para baixo.
Giros	Pés firmes, ½ giro e giro com queda controlada - em suspensão – em apoio - com retropulsão - com antepulsão - nos 2 sentidos ou respeitando a lateralidade
Impulsão de pernas-braços alternativa	Aproximação progressiva do eixo de execução - do alto para baixo - até a finalização - nos 2 sentidos ou respeitando a lateralidade
Posicionamento do dorso	Antepulsão – Fechamento mais impulsão de pernas-braços simultânea - para frente – para trás - com giro
Impulsão de pernas-braço simultânea	Apoio dos 2 pés (salto) - associação com a cambalhota para frente
Abertura/antepulsão	Abertura – antepulsão progressivamente intensificada - do apoio, da suspensão - depois combinado à retropulsão
Fechamento/retropulsão	Progressivamente intensificada - em apoio – em suspensão - associada à rotação para frente e para trás
Evolução de giros horizontal	Evoluções de giros horizontais (cavalo com arções). Execução nos 2 sentidos, se a lateralidade não estiver ainda definida

Fonte: Carrasco (1982, p.36-37).

SANTOS/ALBUQUERQUE FILHO

Os autores apresentam progressões pedagógicas para os exercícios que eles consideram como básicos nas provas de solo e salto sobre o cavalo (mesa) para a iniciação à Ginástica Artística. Eles acreditam que estes princípios, seguidos corretamente, levarão tanto professores quanto alunos a atingir seus objetivos iniciais dentro da Ginástica Artística.

Faço referência às posturas básicas (principais posições que o corpo toma quando da realização dos exercícios de Ginástica Artística) e aos exercícios de solo apresentados pelos autores, por acreditar que são de maior relevância para a proposta do trabalho. Como pode ser observado, estes autores fazem uma abordagem mais voltada para a prática da atividade, trazendo elementos usados diretamente na realização de provas da modalidade.

QUADRO 3 - Posturas Básicas

POSTURAS BÁSICAS	DEFINIÇÕES
Estendida	Quando o tronco, braços e pernas unidas estão totalmente estendidos.
Grupada	Quando as pernas estão flexionadas com os joelhos próximos ao tórax.
Carpada	Quando as pernas estão estendidas e unidas com o tronco fletido sobre elas ou vice-versa.
Afastada	Quando as pernas estão estendidas e afastadas com o tronco flexionado entre elas ou com o tronco ereto e braços elevados.
Selada	Quando ocorre a hiperextensão da coluna vertebral. Normalmente, esta não é uma postura correta.

Fonte: Adaptado de Santos, Albuquerque Filho (1986).

Os exercícios básicos para a prova de solo são descritos pelos autores da seguinte forma:

QUADRO 4 - Exercícios de solo

EXERCÍCIOS BÁSICOS	DESCRIÇÕES
Vela	Em decúbito dorsal elevar as pernas e o quadril, mantendo o corpo em uma posição de equilíbrio invertido e ereto, apoiado apenas na nuca e nos braços, com as mãos no solo ou ajudando a manter o quadril elevado.
Aviões	<p>- de frente: apoiado em um dos pés, elevar a outra perna estendida para trás abaixando o tronco simultaneamente até os ombros e a perna elevada chegarem, pelo menos, à horizontal.</p> <p>- de lado: apoiado em um dos pés elevar a outra perna estendida lateralmente, inclinando ligeiramente o tronco para o lado contrário da perna elevada, formando o desenho de um <i>ípsilon</i> (Y).</p>
Esquadros	<p>- sentado: com apoio das mãos no solo atrás do corpo, tronco estendido, com as pernas também estendidas e elevadas.</p> <p>- em <i>ele</i> (L) com as pernas unidas: apoiando as mãos no solo com os braços estendidos, elevando simultaneamente o quadril e as pernas estendidas, mantendo um ângulo de 90° com o tronco.</p> <p>- em <i>ele</i> (L) com as pernas afastadas: apoiando as mãos no solo entre estas, os braços estendidos, elevando simultaneamente o quadril e as pernas estendidas, mantendo um ângulo de 90° ou menos entre as pernas e o tronco.</p> <p>- em <i>vê</i> (V) apoiando as mãos no solo: com os braços estendidos, elevando simultaneamente o quadril e as pernas estendidas até estas e o tronco formarem o menor ângulo possível.</p>

Espacates	<p>- de lado: o executante deverá estar com o tronco ereto, com a linha que passa transversalmente pelo quadril perpendicular à linha das pernas que, por sua vez, deverão estar afastadas, formando entre si um ângulo de 180°, apoiadas no solo.</p> <p>- de frente: o executante deverá estar com o tronco ereto, com a linha que passa transversalmente pelo quadril na mesma linha das pernas que, por sua vez, deverão estar afastadas, formando entre si um ângulo de 180°, apoiadas no solo.</p>
Parada de três apoios	Apoiando as mãos e a cabeça no solo formando um triângulo entre si, colocar-se em equilíbrio invertido com o corpo estendido, em posição ligeiramente oblíqua.
Rolamentos para frente	<p>- grupado: partindo da posição de pé com pernas unidas flexiona-las, apoiar as mãos no solo e, impulsionando o corpo com as pernas, rolar sobre as costas em posição grupada, finalizando sobre os pés, elevando-se à posição de pé.</p> <p>- afastado: partindo da posição de pé com pernas unidas, flexiona-las, apoiar as mãos no solo e, impulsionando o corpo com as pernas, rolar sobre as costas, afastando as pernas pouco antes de elevar-se com auxílio de ambas as mãos entre as coxas.</p> <p>- carpado: partindo da posição de pé com pernas unidas, impulsionar-se para frente, apoiando as mãos no solo e rolar sobre as costas com as pernas unidas e estendidas, e, com auxílio das mãos ao lado das pernas, colocar-se na posição de pé.</p>
Peixe	<p>Tipo de rolamento para frente caracterizado pela perda de contato do corpo com o solo, após a impulsão. Existem dois tipos de peixe de acordo com a técnica:</p> <p>- rolamento peixe: é um rolamento para frente carpado com um pequeno vôo.</p> <p>- salto peixe: é um rolamento para frente com o corpo estendido e com um pequeno vôo.</p>
Rolamentos para trás	- grupado: partindo da posição de pé, flexionar as pernas, deixando-se rolar para trás grupado, apoiando as mãos no solo ao lado da cabeça, com os dedos voltados

	<p>para trás e os polegares voltados para os ouvidos. Em continuidade ao ato de rolar, empurrar o solo com as mãos até a posição agachada, finalizando de pé.</p> <p>- afastado: partindo da posição de pé, com as pernas unidas, desequilibrar deixando-se rolar para trás e, ao tocar os ombros no solo, afastar as pernas, apoiando as mãos ao lado da cabeça, dedos voltados para os ouvidos. Em continuidade ao ato de rolar, empurrar o solo com as mãos até a posição de pé com as pernas afastadas.</p> <p>- carpado: partindo da posição de pé, desequilibrar deixando-se rolar para trás com as pernas unidas e estendidas, apoiando as mãos no solo ao lado da cabeça, com os dedos voltados para trás e os polegares voltados para os ouvidos. Em continuidade ao ato de rolar, empurrar o solo com as mãos até a posição carpada, finalizando de pé.</p>
Parada de mãos	O executante deverá estar em equilíbrio estático sobre as mãos, com os braços paralelos e bem estendidos e, se observado lateralmente, deverá apresentar o corpo formando uma linha reta, perpendicular ao solo.
Oitava à parada de mãos	Partindo da posição de pé, flexionar o tronco sobre as coxas com os braços estendidos ao lado das pernas, desequilibrando-se para trás. Apoiar as mãos no solo e então passa-las velozmente por sobre os ombros, tal e qual no rolamento para trás carpado. Simultaneamente, as pernas estendidas devem ser elevadas até que os pés cheguem à altura aproximada do tórax, momento em que é realizada a extensão de todo o corpo ao apoio invertido.
Ante-salto	Deslocamento preparatório para os exercícios acrobáticos no solo, com impulsão em um pé. Ao realizá-lo, o executante desloca-se com dois apoios seguidos de um mesmo pé para, então, apoiar o pé da perna de impulsão no solo.
Estrela	Partindo da posição de pé, com os braços elevados, dar um passo à frente, flexionar a perna de impulsão, apoiar as mãos no solo na mesma direção do pé que está à frente, formando uma linha imaginária entre eles. Ao apoiar as mãos no solo, o executante deverá impulsionar

	<p>a outra perna (perna de impulsão), passando pelo apoio invertido, mantendo as pernas afastadas, girando em torno do eixo antero-posterior até a perna de elevação tocar o solo, ligeiramente flexionada. Imediatamente, a perna de impulsão se aproximará do solo, enquanto as mãos perdem contato com o mesmo. O exercício será finalizado de pé com os braços elevados e pernas afastadas.</p>
Estrela sem mãos	<p>O executante após um pequeno deslocamento realiza um ante-salto como na execução de uma estrela. Imprime, então, forte repulsão com a perna de impulsão no solo, lançando simultaneamente com a máxima força a perna de elevação para cima. No mesmo momento inclina o tronco ligeiramente à frente, estendendo lateralmente os braços. A partir daí, o corpo ganhará altura e rotação em torno do eixo antero-posterior sem o apoio das mãos até a finalização semelhante à da estrela.</p>
Rondada	<p>O executante iniciará este movimento de forma semelhante à da realização da estrela. Ao se inclinar para tocar o solo com as mãos deve, porém, girar o tronco um pouco mais e estas serão apoiadas no solo quase simultaneamente. Seguindo o sentido do giro do tronco deve voltar os dedos das mãos o máximo possível em direção ao ponto de partida. Pelo impulso da perna de impulsão e pelo lançamento da perna de elevação o executante passa pelo apoio invertido unindo-as neste momento. Do apoio invertido deve selar ligeiramente, empurrando energicamente o solo com os braços semiflexionados, realizando um pequeno vôo e trazendo os pés unidos ao solo.</p>
Kippes	<p>- de nuca: o executante, partindo da posição de pé no solo, projeta-se à frente realizando a primeira fase do rolamento para frente carpado. Ao tocar a nuca no solo ele deverá desfazer a carpa energicamente, lançando as pernas em diagonal para cima e para frente, impulsionando simultaneamente os braços, realizando um vôo até finalizar de pé.</p> <p>- de cabeça: o executante, partindo da posição de pé no solo, projeta-se à frente ao apoio passageiro das mãos e</p>

	<p>do terço anterior da cabeça. Logo a seguir, o quadril será lançado para frente por sobre os apoios com o corpo carpado. No momento em que a projeção vertical do quadril ultrapassar a linha dos três apoios, o executante deverá desfazer a carpa energeticamente, lançando as pernas em diagonal para cima e para frente, impulsionando simultaneamente os braços, realizando um vôo até finalizar de pé.</p>
Reversões	<ul style="list-style-type: none"> - simples: o executante, partindo da posição de pé no solo, realiza alguns passos de corrida, seguidos de um ante-salto até a execução de um apoio invertido passageiro com as mãos no solo e com os braços estendidos. No momento de apoio das mãos, o executante realiza um forte lançamento das pernas alternadamente. Do impulso gerado pela corrida, pelo apoio e repulsão no solo e pelo lançamento das pernas, o executante realizará um vôo com o corpo bem estendido até chegar à posição de pé no solo. - com uma perna: o executante finaliza a reversão com uma perna no solo e a outra elevada, não as unindo em qualquer fase do exercício. - livre (sem apoio das mãos): iniciar o gesto da execução de uma reversão com uma perna, porém com mais energia e, simultaneamente, abaixar o tronco lançando a perna de elevação para trás e para cima, por sobre a cabeça. Pela impulsão de outra perna, o corpo se manterá em vôo, o tempo suficiente para girar em torno do eixo transversal, chegando sobre uma perna ao solo.
Mortal para frente grupado	<p>Após alguns passos de corrida, o executante tomará impulso no solo com ambos os pés, simultaneamente, proporcionando a seu corpo uma elevação ligeiramente oblíqua para frente. Imediatamente ele elevará o seu quadril, levando os seus ombros aos joelhos, executando um giro grupado, no ar, em torno do seu eixo transversal. No momento em que o corpo completa um pouco mais de 225° de giro, aproximadamente, o executante deverá iniciar a extensão de suas pernas em direção ao solo, completando o giro e finalizando o exercício de pé.</p>

Flic-flac	O executante, partindo da posição de pé com os braços elevados e pernas ligeiramente afastadas, deverá flexioná-las tal e qual no ato de sentar; ao alcançar um ângulo aproximado de 90° entre os segmentos tronco-coxas, coxas-pernas e pernas-solo, ele deverá impulsionar o corpo para cima e para trás, fazendo com que este descreva uma trajetória de vôo elíptica até chegar ao apoio invertido passageiro. Neste momento, o executante deverá empurrar o solo com as mãos, flexionando ligeiramente os braços e, simultaneamente, levar os pés ao solo, bem próximos ao local onde anteriormente as mãos estavam apoiadas, voltando daí à posição inicial de desequilíbrio (posição sentada).
Mortal para trás grupado	Após uma rondada, um flic-flac e até mesmo um outro mortal para trás ou partindo da posição de pé parado, o executante impulsiona-se com ambos os pés simultaneamente e, ao mesmo tempo, lança energeticamente os braços para cima até o limite articular dos ombros, realizando um salto ligeiramente oblíquo para trás. No momento em que o corpo atingir um ponto próximo ao “ponto morto”, isto é, quando o corpo alcança o ápice de sua trajetória ascendente e inicia a fase descendente, o executante deverá levar os joelhos ao peito, grupando e realizando um rolamento para trás no ar. Logo a seguir este deverá estender o corpo, levando as pernas em direção ao solo até finalizar de pé.

Fonte: Adaptado de Santos, Albuquerque Filho (1986).

RUSSEL & KINSMAN

Os autores elaboraram um programa de iniciação à Ginástica Artística (chamado, simplesmente, de Iniciação à Ginástica, pois os fundamentos básicos desenvolvidos neste programa inicial podem também ser ferramentas para outras formas de Ginástica), no qual

dividiram a Ginástica Artística em seis padrões básicos de movimento (PBM's), que foram agrupados de acordo com princípios mecânicos comuns:

QUADRO 5 - Os Padrões Básicos de Movimento

PBM	TIPOS	PRINCÍPIO MECÂNICO
1) Aterrissagens	<ul style="list-style-type: none"> - sobre os pés - sobre as mãos - com rotação sobre as costas 	Utilizar mais tempo e mais partes do corpo para absorver o momento de qualquer aterrissagem.
2) Posições Estáticas	<ul style="list-style-type: none"> - apoios - suspensões - equilíbrios 	Relação entre o Centro de Gravidade (CG) e a Base de Apoio (BA): <ul style="list-style-type: none"> - quanto mais próximo o CG da BA, maior a estabilidade - o CG deve estar dentro da BA - quanto maior a BA, maior a estabilidade - para um corpo segmentado, a estabilidade será maior quando o CG de cada segmento estiver situado verticalmente sobre o CG do segmento imediatamente abaixo.
3) Deslocamentos	<ul style="list-style-type: none"> - sobre os pés - em apoio - em suspensão 	Aplicação de força interna (contração muscular) para mover o CG.
4) Rotações	<ul style="list-style-type: none"> - no eixo longitudinal - no eixo transversal - no eixo ântero-posterior 	Para iniciar uma rotação, aplicar uma força que não passe pelo CG. Quanto mais longe a força for aplicada do CG, maior o efeito da rotação.

5) Saltos	<ul style="list-style-type: none"> - com as duas pernas - com uma perna - com as mãos 	Aplicação da força interna ou externa para produzir um deslocamento rápido do CG. Essa força deverá ser de magnitude suficiente, na direção desejada e aplicada a um corpo rígido.
6) Balanços	<ul style="list-style-type: none"> - da suspensão - do apoio 	Na fase ascendente, o momento será diminuído. Na fase descendente, o momento será aumentado. A retomada das mãos deverá se realizar no topo ou ponto morto. A barra deverá ser segurada em forma de gancho.

Fonte: RUSSEL, KINSMAN, 1986, apud NUNOMURA, 2000.

Através da combinação dos PBM's, seria possível construir qualquer habilidade específica da Ginástica Artística. Assim, Nunomura (2000) mostra algumas habilidades acompanhadas de seus respectivos PBM's:

- Kippe na barra: balanço de suspensão + posição estática (apoio).
- Flic-flac: salto dos pés + rotação no eixo transversal + aterrissagem sobre as mãos + salto das mãos + aterrissagem sobre os pés.
- Salto reversão no cavalo: deslocamento sobre os pés + salto dos pés + aterrissagem sobre as mãos + salto das mãos + rotação no eixo transversal + aterrissagem sobre os pés.
- Mortal para frente: salto dos pés + rotação no eixo transversal + aterrissagem sobre os pés.
- Giro gigante na barra: balanço do apoio + balanço da suspensão + balanço do apoio.
- Saída em sublançamento com mortal para frente da barra: balanço do apoio + balanço da suspensão + rotação no eixo transversal + aterrissagem sobre os pés.
- Mortal para trás: salto dos pés + rotação no eixo transversal + aterrissagem sobre os pés.

Este programa desenvolvido por Russel, Kinsman (1986) é bastante apropriado para orientar programas de iniciação à Ginástica Artística, por abranger, segundo Nunomura (2000):

[...] todas as habilidades possíveis desta modalidade, por simplificar o seu conteúdo, por ser o fundamento básico para várias formas da ginástica e por considerar as questões de segurança (uma vez que se trabalha em progressão).

5.3 a metodologia dos três momentos

Velardi (1997, p.31) descreve sobre sua experiência com o projeto ‘Crescendo com a Ginástica’, o qual foi implantado como um projeto de extensão vinculado ao Departamento de Educação Motora (DEM), da Faculdade de Educação Física (FEF) da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), coordenado pela professora doutora Vilma Lení Piccolo e desenvolvido pela Equipe Universitária de Estudos da Ginástica (Eunegi). Pretendeu-se, com o projeto, desmistificar a ginástica enquanto esporte elitista:

Através dos conteúdos da Ginástica Artística e da Ginástica Rítmica Desportiva, elaborados numa perspectiva lúdica, o maior objetivo não é a preparação de futuros atletas, nem a detecção de talentos para estas modalidades. A proposta está centrada em criar condições para oferecer às crianças maior possibilidade de ampliação do vocabulário motor, e de desenvolvimento global de suas potencialidades, através de estratégias que proporcionem sua participação de maneira ampla (VELARDI, 1997, p. 31).

O projeto visava proporcionar às crianças (de ambos os sexos), dos 4 aos 12 anos de idade, atividades motoras que permitissem explorar diferentes possibilidades corporais, através da manipulação de aparelhos, apoios e suspensão, assim como acrobacias diversificadas, feitas em duplas, trios ou em grupos (PICCOLO, 1999).

A proposta é idealizada em três momentos, onde as possibilidades de exploração, descoberta, reflexão e ampliação de experiências são chaves para a aplicação dos conteúdos programáticos. O tempo de duração de cada um dos momentos não é rígido, devendo o professor adaptar esse tempo conforme as necessidades dos alunos; sua duração deve ser

maleável o bastante para que permita a participação dos alunos, seus questionamentos e até suas não-explorações (VELARDI, 1997).

Deste modo, para se atingir uma aprendizagem mais eficaz, deve-se percorrer os três momentos, que são:

Primeiro momento:

[...] é caracterizado pela exploração dos movimentos corporais de acordo com o tema proposto ou, ainda, pela descoberta do que se pode fazer com determinados materiais. Sem regras convencionais, sem modelos, de maneira individual, sem o auxílio direto de grupos, colegas ou professor, a criança baseia-se em seus conhecimentos anteriores, na bagagem que traz consigo, para iniciar sua própria exploração (PICCOLO, 1999, p.120).

Neste momento inicial, o aluno deve explorar os objetos, materiais, espaço e movimentos corporais (sendo todos adequados ao conteúdo proposto), enquanto o professor observa seus potenciais de execução, suas experiências anteriores em relação ao conteúdo proposto, observando e refletindo sobre quais informações ou intervenções serão mais adequadas aos alunos ou grupo (VELARDI, 1997).

Segundo momento:

[...] baseia-se nas pistas fornecidas pelo professor. Fundamentado no objetivo da aula e nas observações do momento anterior vivenciado por seus alunos, ele deve propor 'dicas' que possam sugerir diferentes formas de ação motora. Não é preciso detalhar a pista oferecida, pois o objetivo é que o aluno a execute sem medo do insucesso, conforme sua capacidade. A observação feita pelo professor é imprescindível, tanto para determinar as pistas que serão oferecidas como para um conhecimento mais aprofundado das reais condições de seus alunos (PICCOLO, 1999, p.120).

Este segundo momento está reservado para a solução de problemas, para que os alunos promovam uma reflexão sobre o que é feito, como e porque pode ser executado e modificado. As pistas têm como função capacitar os alunos a pensarem (subsídios para a

elaboração de ações mais complexas), sendo que o professor não deverá observar a execução dos alunos como 'certa' ou 'errada', nem fornecer mais informações do que necessário, evitando tornar simples a complexidade do problema; ele deve, sim, buscar avaliar qual auxílio ou pistas necessitam para a consecução da tarefa. Além disso, o professor deve promover e estimular a interação entre grupos de alunos, podendo esta relação ser mediadora de construções que promovam o desenvolvimento em relação à tarefa proposta (VELARDI, 1997).

Terceiro momento:

[...] acontece quando os alunos esgotaram suas possibilidades de executar os movimentos dentro do que foi proposto. É o momento de interferência do professor como um dinamizador de aula. Sua intervenção se dá para que o objetivo seja atingido, ou seja, para que todas as formas pretendidas sejam alcançadas. Se os alunos não tiverem alcançado essas formas, o professor deve propô-las, ou ainda lhes dar meios para que consigam executá-las. Se, ao contrário, todas as metas já foram atingidas, então é o momento de ampliar esse conhecimento, aumentando a complexidade das ações (PICCOLO, 1999, p.121).

Piccolo (1999, p.121) afirma, ainda, que todos os movimentos devem, antes de tudo, passar pela imaginação do executante, formando conceitos subjetivos.

Neste momento, torna-se fundamental a observação e análise dos momentos anteriores para que o professor consiga acrescentar algo que esteja relacionado ao desenvolvimento potencial do aluno. O processo de imitação, agora, pode ser utilizado como referencial, não como um fim em si mesmo [imitação e repetição como instrumentos que auxiliam em uma maior reflexão e conseqüente ampliação das capacidades individuais (VELARDI, 1997)].

Para Velardi (1997, p.157-158):

É preciso que os alunos compreendam a lógica e a relação entre as atividades exploradas, propostas, demonstradas e discutidas para que o conteúdo faça sentido. A aula deve ser encerrada não como resposta única sobre o que foi feito (conceito cotidiano), mas como e porque foi executado (conceito científico).

6 Proposta Metodológica

Segundo Airoidi (1995, p. 43):

A Ginástica Artística muito pode contribuir para a formação geral do indivíduo desde que não seja aplicada como um sistema de adestramento, mas que preserve sempre uma perspectiva lúdica em suas propostas.

Nessa perspectiva, tendo consciência de como a Ginástica Artística é importante para o desenvolvimento não só motor, mas geral do indivíduo, propõe-se uma metodologia de ensino que cumpra com essas funções, levando sempre em conta a segurança, a sociabilidade, a prática da modalidade em si e a ludicidade.

Tendo feito a revisão de literatura, me proponho, agora, a exemplificar uma metodologia para a aprendizagem da Ginástica Artística que passe pelos três momentos propostos por Velardi e englobe os diversos tipos de elementos básicos propostos pelos autores citados anteriormente.

Deste modo, acredito que as aulas devem ser elaboradas de acordo com um tema, o qual pode ser retirado de uma das ações motoras propostas por Leguet (1987). Após definido o tema, deve-se fazer conexões entre este tema (ação motora) e os elementos básicos dos demais autores citados, para que a aula seja desenvolvida envolvendo todas as dinâmicas possíveis (nesta parte, começa-se a pensar nos três momentos e como os elementos básicos, relacionados ao tema, podem ser conduzidos durante a aula, correlacionando-os com os temas e os distintos momentos). Assim, após a elaboração da aula em si, eu proporia mais um momento, ou o “volta à calma”, onde ocorreria uma conversa com os alunos sobre a aula, pedindo para que eles discorressem sobre a mesma, citando qual (is) momento(s) foi (ram) mais proveitoso(s), mais divertido(s) e os motivos disso. Além disso, esse seria o momento de finalização da aula, onde ocorreria uma brincadeira, uma massagem, um desenho ou um jogo.

Tendo exposto como pretendo elaborar a proposta, descrevo, agora, uma possibilidade de aula a ser elaborada, seguindo-se o padrão descrito acima:

Tema: EQUILIBRAR-SE (Leguet), podendo ser relacionado ao tema ‘posições de equilíbrio’ de Russel, Kinsman; com os seguintes exercícios de equilíbrio e propostos por Santos, Albuquerque Filho: vela, aviões, esquadros, parada de três apoios, parada de mãos e oitava à parada de mãos; do autor Carrasco, podemos relacionar o tema com a família ‘giros’, exercício onde o equilíbrio também é um dos componentes fundamentais presentes.

Em síntese, a seqüência de aula sugerida abaixo se baseia em elementos que desenvolvam o equilíbrio.

Descrição do circuito utilizado nos três momentos da aula:

- trampolim (ou câmara de ar de pneu) + plinto (ou o próprio colega) + colchão (pode ser grama) na ‘posição de salto sobre a mesa’;
- trave de equilíbrio (ou banco de madeira, valeta de calçada, linha no chão etc) com colchão no final;
- colchões dispostos em fileira;
- uma linha disposta no chão;
- barras paralelas (ou barra alternativa).

Lembramos que o circuito poderá ser montado de acordo com a disponibilidade física do local e dos aparelhos (materiais oficiais ou auxiliares). Um mesmo circuito também poderá ser explorado de várias maneiras e dependentes de condições intrínsecas (flutuação de qualidade), por exemplo: um deslocamento na trave de equilíbrio poderá ser feito de diversas maneiras (duas pernas, uma perna, quadrupedia etc), em várias direções (para frente, para trás, de lado etc), com elementos externos (flutuação de quantidade) que provoquem maiores ou menores níveis de complexidade (inclinação ascendente, descendente, desviando de bolas, passando dentro de arcos, equilibrando uma bolinha sobre uma raquete de tênis etc).

Em resumo, podemos observar no circuito, diferentes exigências relacionadas à flutuação de quantidade ou flutuação de qualidade (Carrasco, 1982), ou seja, influências intrínsecas ou extrínsecas para a execução de atividades.

Primeiro momento: exploração livre dos movimentos corporais: passagem livre pelo circuito.

Pretende-se, com esse momento, que os alunos explorem o material de maneira livre, sem a interferência do professor (este ficando como um observador); assim, espera-se que os alunos explorem, no circuito montado, o tema exposto. É importante que não se exclua a possibilidade do aluno explorar, concomitantemente, outros elementos que compõe a Ginástica Artística, como: aterrissar, após a passagem, por exemplo, pelo plinto (pode ser sobre os pés, sobre as costas, sobre as mãos...); saltar, com o auxílio do trampolim, onde os alunos, provavelmente, irão realizar uma impulsão no trampolim; balancear em suspensão, ao passar pelas barras paralelas. Nota-se que, apesar da definição do tema, os alunos, neste momento, irão experimentar diversos tipos de ações motoras além daquela proposta para a aula.

Segundo momento: fornecimento de pistas aos alunos:

Ainda no mesmo ambiente do circuito do primeiro momento, os alunos deverão:

- Passar pelo trampolim + plinto + colchão de uma maneira que eles terminem o movimento (aterrissem) em pé;
- Passar sobre a trave de equilíbrio com os pés/ deslocar-se na trave sem ser de frente;
- Passar pelos colchões de alguma maneira em que um dos pés, em algum momento, perca o contato com o solo/ deslocar-se no solo sem estar em dois apoios;
- Passar pela linha demarcada no chão, com os pés;
- Passar pelas barras paralelas (com as mãos no aparelho) e tentar imitar um bicho como o preguiça pendurado em um galho, por exemplo;
- Passar pelo circuito e, nos aparelhos, realizar o apoio com apenas um membro do corpo (menos nas barras paralelas).

Ao introduzir as pistas, espera-se que os alunos realizem as atividades apropriando-se do tema da aula (mesmo sem este ter sido exposto aos alunos), realizando movimentos que cheguem próximos ao do tema proposto. Assim, o equilíbrio (Leguet) seria uma conseqüência da realização dos movimentos realizados conforme as pistas, e os alunos procurariam uma posição biomecanicamente favorável para se manter em equilíbrio (Russel &

Kinsman); a realização de exercícios como a vela, aviões e paradas de mãos (Santos/Albuquerque Filho) ou mesmo os giros (Carrasco) seriam uma consequência de aulas anteriores ou da própria bagagem dos alunos (nesse momento da aula). Os exemplos utilizados durante a aula (nos três momentos) podem ser caracterizados de acordo com as necessidades culturais e pedagógicas de cada grupo. Mesmo assim, o aluno ainda poderá realizar movimentos diversos, distantes do tema proposto; então, será introduzido o terceiro momento, que dará um direcionamento para as atividades do aluno.

Terceiro momento: intervenção direta do professor:

As atividades, agora, são direcionadas para se alcançar os objetivos propostos para a aula (tema):

- Saltar (no trampolim + plinto + colchão) e aterrissar, equilibrando-se para finalizar o movimento (Leguet, Russel, Kinsman);
- Deslocar-se na trave de equilíbrio (de costas e de frente), realizando o avião (Santos, Albuquerque Filho), elevação de umas das pernas à frente (Leguet, Russel, Kinsman) e um meio giro com um dos pés sobre a trave e o outro pé elevado à altura do joelho (Carrasco);
- Passar pelos colchões realizando uma ‘mini-série’: apresentação, parada de mãos (ou ‘tesourinha’), meio giro (com um dos pés no chão e o outro elevado à altura do joelho), avião, meio giro (‘saltado’), mandar um beijo ao professor (ou qualquer outra forma de brincadeira) e finalização (do jeito que os alunos quiserem, devendo ser, necessariamente, em equilíbrio). Nesta estação, utilizou-se todos os elementos planejados e relacionados ao tema da aula (equilibrar-se; posições de equilíbrio; parada de mãos, avião, giros), segundo Leguet; Russel, Kinsman; Santos, Albuquerque Filho; Carrasco.
- Realizar o equilíbrio nas barras paralelas (com as mãos, tentando ficar totalmente imóvel por alguns segundos, e com as pernas, ficando ‘pendurado’/em suspensão pela parte posterior dos joelhos). Aqui, utilizam-se as idéias de Leguet, Russel, Kinsman.
- Passar pela linha no chão de maneira a realizar uma ‘mini-série’ com os seguintes elementos: meio giro, avião, elevação frontal de uma das pernas,

giro inteiro, saltito e um elemento qualquer de escolha dos alunos (estes poderão montar a 'mini-série' na seqüência que escolherem). Todos os autores citados no tema possuem elementos relacionados à atividade proposta.

Volta à Calma: momento de finalização da aula:

- Conversa sobre a aula;
- Desenhar sobre o que mais gostou na aula.

Estes dois itens buscam uma participação dos alunos, provocando-os para que exponham reflexões e opiniões sobre as atividades.

7 Considerações Finais

A partir da bibliografia revisada, nota-se que, apesar de não ser recente, há material suficiente (e de boa qualidade) para quem pretende pesquisar sobre a Ginástica Artística e desenvolver uma metodologia de ensino com certo embasamento teórico (proporcionar aos alunos uma vivência prática da atividade). O profissional da área deve apropriar-se desse material disponível e adaptá-lo à realidade existente no local de trabalho, assim como os movimentos devem ser caracterizados levando-se em conta as necessidades culturais e pedagógicas do grupo em questão.

O trabalho apresentou, além da revisão de literatura, uma proposta metodológica de ensino para a Ginástica Artística, visando atender as necessidades dos professores que pretendem trabalhar, principalmente, com a iniciação e voltada para a ampliação do desenvolvimento motor e de forma lúdica ou descontraída (diferente da ginástica voltada somente para a competição). Assim, buscando refletir acerca dos **elementos básicos** e da **metodologia dos três momentos**, apresentou-se uma metodologia de ensino baseada na união destes dois componentes, demonstrando um exemplo de aula para que os profissionais possam ‘visualizar’ o modelo proposto, tirar suas próprias conclusões e elaborar as aulas de acordo com as necessidades, criatividade e expectativas, suas e dos alunos.

Com o tema apresentado pretendi refletir e analisar a possibilidade da aplicação da Ginástica Artística de forma não competitiva, sendo desenvolvidas, nas aulas da modalidade, expressões de ludicidade, descontração, autonomia, reflexão e interesse pela prática. Acredito que a Ginástica Artística ganhou grande destaque nacional na atualidade (devido à grande projeção nacional de ginastas como Daiane dos Santos, Daniele e Diego Hipólito) na área competitiva, fazendo com que a população a veja somente como tal. Deve-se levar em consideração que a modalidade pode (e deve) ser aplicada sem ter a competição como única finalidade, contribuindo para que, através da exploração dos fundamentos da Ginástica Artística, os alunos possam vivenciar movimentos diferentes dos normalmente experimentados e adicionem muitas coisas nas suas experiências não só motoras, mas de vida, como: ampliação do repertório motor;

socialização; criação de laços de amizade; vivência de momentos de descontração; reflexão sobre a prática da atividade; fortalecimento da autonomia.

Enfim, é possível, através de estudos e reflexões sobre os modelos teóricos de Ginástica Artística e desenvolvimento motor, existentes, adequarmos aulas para a aprendizagem de Ginástica Artística em diferentes realidades (dos aspectos físicos aos culturais), com qualidade.

A metodologia proposta pode (e deve) ser utilizada pelos professores que trabalham com a modalidade, na medida em que desmistifica a Ginástica Artística (sendo vista somente de forma competitiva, com elementos 'dificílimos', como o 'Dos Santos'), fazendo com que todos possam experimentar seus variados movimentos, ações, passagem pelos aparelhos. Assim, através de experiência própria, acredito que podemos direcionar a Ginástica Artística de maneira que ela se adapte à realidade do professor e do aluno, ao mesmo tempo em que provoque, em ambos, reflexões sobre a prática da modalidade.

Referências Bibliográficas

AIROLDI, Giovana Pereira da Silva. **A Ginástica Artística na escola: um encontro possível.** Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.

_____. **A Ginástica Artística e o desenvolvimento motor da criança.** Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1995.

CARRASCO, Roland. **A atividade do principiante.** São Paulo: Editora Manole, 1982.

GUERREIRO, Elaine Cristina. **A Ginástica Artística feminina competitiva na região de Campinas: abordagem assistemática da sua estrutura.** Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2004.

HOSTAL, Phillipe. **Pedagogia da Ginástica Olímpica.** São Paulo: Editora Manole, 1982.

LEGUET, Jacques. **As ações motoras em ginástica esportiva.** São Paulo: Editora Manole, 1987.

NUNOMURA, Myrian; PICCOLO, Vilma Lení Nista. **Compreendendo a Ginástica Artística.** São Paulo: Phorte Editora, 2005.

NUNOMURA, Myrian. Uma Alternativa de Conteúdo para um Programa de Iniciação à Ginástica Artística: A Experiência do Canadá. **Motriz**, São Paulo, v. 6, n. 1, p.31-34, 2000.

PICCOLO, Vilma Lení Nista (Org.). **Pedagogia dos Esportes.** Campinas: Papirus Editora, 1999.

RUSSEL, Keith; KINSMAN, Tom: **Coaching Certification Manual: Level 1 Introductory Gymnastics.** Canada: Gymnastics Canada Gymnastique, Ontario, 1986 apud NUNOMURA,

Myrian. Uma Alternativa de Conteúdo para um Programa de Iniciação à Ginástica Artística: A Experiência do Canadá. **Motriz**, São Paulo, v. 6, n. 1, p.31-34, 2000.

SANTOS, José Carlos Eustáquio dos; ALBUQUERQUE FILHO, José Arruda de. **Manual de Ginástica Olímpica (Ginástica Artística)**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1986.

SCHIAVON, Laurita Marconi. **A Ginástica Artística como conteúdo da Educação Física Infantil**. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1996.

_____. Materiais alternativos para a Ginástica Artística apud NUNOMURA, Myrian; PICCOLO, Vilma Leni Nista. **Compreendendo a Ginástica Artística**. São Paulo: Phorte Editora, 2005.

_____. **O projeto Crescendo com a Ginástica: uma possibilidade na escola**. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

TOGAMI, Márcia Ogassawara. **Ginástica Artística no âmbito escolar: propostas e reflexões**. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Educação Física) – Faculdade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

VELARDI, Marília. **Metodologia de ensino em Educação Física: contribuições de Vygotsky para as reflexões sobre um modelo pedagógico**. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.