

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

Faculdade de Educação Física

Curso de Especialização em Educação Física Escolar

Anciara Lima

Ginástica Geral no Primeiro Grau

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, como requisito para obtenção do grau de Especialista em Educação Física - Área de concentração Educação Física Escolar.

ORIENTADOR: Prof. Jorge Sérgio Perez Gallardo

CAMPINAS, 1992.



"Entre os recursos pedagógicos que a Educação Física utiliza em sua tarefa de ensinar, há um muito particular, que são as atividades corporais provenientes da cultura da criança".
FREIRE, João Batista.

INDICE

- Dedicatória	4
- Agradecimentos	5
- Resumo	6
- História da Educação Física	7
- Marco Referencial	10
- Recursos Materiais	14
- Conclusão	15
- Bibliografia	16
- Anexo I	17
- Bibliografia referente ao Anexo I	20

Dedico este trabalho aos alunos
que muito contribuíram para sua realização.

AGRADECIMENTOS

Agradeço sinceramente a Dorival Cortezzi que, pacientemente, filmou as aulas, a Dona Lola e Sr. Adelque que permitiram as revisões em sua casa e ao meu orientador, Jorge Perez, pois sem suas coordenadas, a execução deste trabalho seria infrutífera.

Resumo

Este trabalho procurou mostrar como a Educação Física vem se modificando desde a época dos militares até os dias atuais, chegando à visão estruturalista, que enfatiza a cultura corporal do aluno e sua socialização.

Abordou, entre outros aspectos, a avaliação, tida como reflexão crítica da realidade e a aplicação de uma metodologia condizente com esta criticidade - a Ginástica Geral.

A população escolhida participou espontaneamente e os fatos acontecidos eram avaliados após cada revisão da aula filmada. Destas filmagens, realizou-se uma coletânea dos momentos mais expressivos, originando um vídeo-texto para consulta.

A não participação de meninos nas turmas de ginásio denota o preconceito com relação aos trabalhos feitos com música e com a aproximação das pessoas; contudo, esta foi uma primeira etapa (sem implementos). Em sua continuação, com implementos, sugeridos pelo professor ou pelo aluno, acredita-se que haverá aderências.

História da Educação Física

Lino Castellani Filho (1991) constata que a Educação Física do Brasil do século XIX e o Militarismo formavam quase que um único corpo; todo e qualquer impulso que ela pôde ter, foi devido as influências militares.

A idéia (positivista) que se tinha na época era a de se formar homens fortes e sadios. A partir de 1830, em consequência dos altos índices de mortalidade infantil, a família começou a ser considerada como incapaz de cuidar da vida de crianças e adultos, o que conferia aos médicos grande influência na vida das pessoas refletindo também na área da Educação Física.

Coube aos médicos então, "assegurar a saúde e o vigor dos corpos, aumentar a reprodução e a longevidade dos indivíduos, incrementar a população do país e a moral pública" (COSTA, Jurandir Freire, 1983).

A modificação dos costumes sanitários da família alterou o perfil social: surgiu uma classe social dominante adepta da ideologia nacionalista, onde negros e pobres eram discriminados.

Mesmo com estas imposições das duas classes - militar e medica - a Educação Física enfrentava (como até hoje enfrenta) problemas que esbarravam em valores da época: o trabalho manual associado a ela também ligava-se ao trabalho escravo, diferenciando do "trabalho intelectual", e portanto, sob esse prisma, era rechaçada. Só não o era e ainda não o é, sob as vistas do lazer (status).

Quanto à ginástica, esta foi levada para dentro dos colégios, onde os filhos da elite estudavam, trazendo confusão e aborrecimento: aos homens aludia-se o fato das Instituições Militares ministrarem a ginástica, (o fortalecimento físico era característica masculina), mas às mulheres não. Muitas deixavam de fazer tais aulas mesmo sob o risco de perderem o ano letivo.

Segundo Lino Castellani Filho, (1991), quem muito defendeu a Educação Física foi Rui Barbosa:

"...A ginástica não é um agente materialista, mas, pelo contrário, uma influência tão moralizadora quanto higiênica, tão intelectual quanto física, tão imprescindível à educação do sentimento e do espírito quanto à estabilidade da saúde e ao vigor dos órgãos..."

Fernando de Azevedo, (op.cit., CASTELLANI F2, 1991) assim como Rui Barbosa, fala sobre a eugeniação da raça brasileira:

"...é o revigoração do povo por uma sábia política de educação, de defesa sanitária e de cultura atlética que o impulsiona, a todo pano, dos laços mortos, onde jaz estacionário, para o esplêndido tumultuar da vida intensamente vivida em pleno ar, acrisolada no ouro do sol..."

Com essa idéia de eugeniação, a Educação Física foi se estendendo também às mulheres, futuras mães que, se fortes, dariam origem a filhos fortes, os quais se tornariam aptos a defenderem e construir a Pátria.

Já no início do século XX, a Educação Física é inserida no ensino de primeiro e segundo graus trazendo muita discussão sobre a qualificação de quem a ministra e a técnica de ensino aplicada. O Método Alemão era utilizado desde 1860, porém, nessa época, foi substituído pelo Método Francês, com o título de Regulamento Geral de Educação Física, o qual se baseava em princípios anátomo-fisiológicos.

Quanto ao professor, este deveria ser formado por um bom psicólogo e "engenheiro biologicista", devendo ter competência para *"dirigir, orientar os exercícios de modo que influam energética e eficazmente sobre cada organismo, ordená-los em série gradual, harmonizá-los com o período de evolução orgânica, incutindo o prazer ou, ao menos, evitando o tédio, e constatar, enfim, pelos processos vários de mensurações corporais, os resultados de seu ensino, fazer, em uma palavra, o registro dos benefícios que provieram dos exercícios e dos inconvenientes que determinaram..."* (CASTELLANI FO, 1991)

O próximo passo (outra reforma educacional, apenas mais uma dentre as muitas ocorridas e tantas mais a serem efetuadas) foi tornar a prática da Educação Física uma obrigatoriedade, fato este consolidado pelo texto da Lei Constitucional nº 01 da Constituição dos Estados Unidos do Brasil, promulgada em 10/11/37.

Com o advento do Estado Novo, a educação se transforma no modo de transmitir a ideologia autoritária do novo governo: exaltação da nacionalidade, críticas ao liberalismo, o anticomunismo e a valorização do ensino profissional.

A Educação Física aparece, juntamente com a Educação Moral e Cívica para que se faça cumprir essa nova posição da Educação - Educação Física/Espportes/Alienação.

É por causa da industrialização crescente, a Educação Física passou a atender o trabalhador fora de seu período de trabalho para que, indiretamente, aumentasse sua capacidade de produção.

Com o fim do Estado Novo, a Educação Física continua com o mesmo caráter, isto é, instrumental, e evidencia-se mais ainda quando em 1971 torna-se atividade, "um fazer prático, não significativo de uma reflexão teórica". (CASTELLANI, FE, 1991) .

Mas, não foi só explorada, a Educação Física, no princípio desenvolvimento, relacionada à ORDEM, o foi também no relativo à segurança (PROGRESSO). Os esportes podem dirigir posturas cívicas alienantes dando margem a atos massacrantes por parte do governo (Revolução de 1964). Neste período, como sabemos, já está em cena a UNE (União Nacional dos Estudantes), cujos membros, em sua maioria universitários, se opunham resistentemente às intenções anti-democráticas do Estado.

Inicia-se nos anos 70 o movimento de desporto de massa. EPF, Esporte para Todos, cujo objetivo era fazer com que a Educação Física fizesse desaparecer qualquer agitação política, levando os estudantes para ginásios e toda sorte de competições esportivas.

A década de 80 começou a trazer pequenas esperanças de uma possível "abertura política". Dois anos antes, criou-se o CBCE, Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, instituição privada, existente nos dias atuais, de cunho científico que passou a agir como um "propagador da Educação Física", ministrando cursos que pudessem ser levados a muitos professores de vários lugares do país.

Desde então, várias entidades formaram-se e vêm propagando a Educação Física como forma de **EDUCAÇÃO**, de maneira que evidenciam-se três tendências nesta área. A primeira delas designa-se **Biologização** e diz respeito às capacidades do Homem. A segunda ficou conhecida como **Psico-pedagogização** ou **Visão Desenvolvimentista** e se refere às habilidades do Homem. A terceira tendência recebe o nome de **Proposta transformadora** ou **Visão estruturalista** e se relaciona à sociabilização.

A Educação Física tradicional incorre em falta de interesse dos alunos, evasão escolar, marginalização dos alunos e atividades específicas do esporte.

A nova visão, referente à terceira tendência, é responsável pelo desenvolvimento de atividades dentro da escola, atividades estas elaboradas pelos próprios alunos. O professor oferece a situação e os meios para que isso aconteça. Esta concepção utiliza a cultura corporal dos alunos.

O objetivo deste estudo é justamente a aplicação de uma metodologia que permita a atuação ou procedimentos didático-pedagógicos que enfatizem as experiências do aluno na aula de Educação Física.

Marco Referencial

O projeto político-pedagógico no qual se insere a Educação Física, diz respeito às diferentes necessidades das classes sociais (SOARES, Carmem L. et al. 1992)

É uma intenção e deve estar bem claro para o educador de como este projeto se realiza na escola. Por outro lado, o currículo deve despertar o aluno para pensar a realidade social logicamente e assim, tornar-se, o seu objeto de estudo, fundamental para a reflexão pedagógica.

Dentro deste processo de escolarização existem os ciclos, que futuramente, poderão superar o atual sistema de séries. (SOARES, Carmem L. et al., 1992)

- **Primeiro Ciclo:** da pré-escola até a terceira série. Organização de dados da realidade, onde o aluno experimenta e começa a categorizar, classificar e associar objetos.

- **Segundo Ciclo:** da quarta à sexta séries. Início da sistematização do conhecimento; aquisição da consciência da atividade mental, das possibilidades de abstração, confrontamento de dados da realidade com as representações do seu pensamento sobre eles.

- **Terceiro Ciclo:** da sétima à oitava séries. Ampliação da sistematização do conhecimento. Nesta fase, o aluno conscientiza-se de que uma operação mental exige a reconstituição desta mesma operação na sua imaginação, para atingir a expressão discursiva.

- **Quarto Ciclo:** primeira à terceira séries do ensino médio. Aprofundamento da sistematização do conhecimento. O aluno adquire relação especial com o objeto, o que lhe permite refletir sobre ele e a partir disso, produzir conhecimento científico.

Os ciclos permitem que o conhecimento seja adquirido de forma crescente, gradual e, principalmente, sem interrupção e parcelamento como acontece no sistema de séries.

Está em combinação com a segunda perspectiva da Educação Física, a qual enfatiza a cultura corporal do aluno, e o vê como criador de sua própria história, não mais colocando em primeiro plano aquela "ênfase biologicista", onde segregam-se indivíduos por sexos, turnos e condição física.

É preciso, então, ordenar o conhecimento e sua abordagem metodológica.

O conhecimento de que trata a Educação Física (conteúdos corporais) visa apreender a expressão corporal como linguagem e, portanto, como meio de socialização. Ao aluno, deve ser dada orientação de modo que sua curiosidade e motivação sejam elementos consideráveis para a solução de um problema e uma

leitura aberta de sua realidade social.

Estes mesmos conteúdos precisam obedecer a uma evolução espiralada - o que requer um tempo determinado, pois, o princípio da individualidade deve ser respeitado. Além disso, o método deve servir de apoio para a criação do aluno, unindo a ação ao sentido que ela tem. Fundamental, também, é que a aula propicie a visão do global e do sistema de relações sociais formado.

É necessário conduzir o trabalho de maneira que se possa verificar o quanto foi assimilado pelo aluno e o que realmente foi importante, ou não, para o seu desenvolvimento escolar e pessoal.

Neste ponto, introduzimos as avaliações no processo do ensino-aprendizagem em Educação Física.

O que acontece hoje, em matéria de avaliação é que ela, quando é feita, designa-se apenas para atender à burocracia escolar, às leis vigentes e para selecionar alunos para competições ou apresentações.

Esta forma de avaliar nos remete aos resultados que Faris Júnior (1989) classifica como discriminação e evasão de alunos. Para que isto não ocorra é necessário que se leve em conta alguns aspectos:

- Vivemos em uma sociedade de classes e, portanto, cada qual luta por objetivos diferentes que se expressam no desenvolvimento de atividades as mais diversas possíveis.
- As práticas avaliativas devem buscar os conflitos do processo ensino-aprendizagem e sua superação, contando com o esforço crítico e criativo-coletivo de alunos e professores.
- O privilégio da ludicidade e da criatividade superando o privilégio que se dá ao rendimento, possibilita um maior conhecimento, ao professor, daquilo que o aluno carrega consigo ao entrar na escola.
- A nota não deve ser comparada a um prêmio ou castigo, e sim, instrumento de medida do que o aluno realmente aprendeu, e não, decorou.
- Os valores que se usam para avaliar também têm que ser revistos, pois são passíveis de modificações e, nesse processo de revisão, os alunos têm direito a participarem.

As implicações metodológicas são muitas - vão desde a coerência com o processo pedagógico da escola, quando a equipe pedagógica se envolve nas práticas avaliativas da Educação Física, até a maneira informal e individual de que o professor se utiliza para avaliar o aluno - onde todas elas buscam a recuperação da dinâmica do processo ensino-aprendizagem.

A avaliação, enfim, constitui-se em uma totalidade que tem finalidade, sentido, conteúdo e forma para que ocorra a reflexão crítica da realidade.

Método

Foi aplicada a metodologia utilizada na disciplina de *Aspectos Filogenéticos e Ontogenéticos do Desenvolvimento Motor Humano* do Curso de Especialização em Educação Física Escolar da FEF - UNICAMP/1992.

Metodologia Aplicada

Primeiramente, recebemos do orientador algumas fitas de vídeo para que pudéssemos ter uma idéia geral do trabalho, e de até onde poderíamos desenvolvê-lo. Depois procedemos à escolha da população alvo do estudo: alunos do CBIA (turma mista), alunas das quintas séries A e B além da sexta série A, também feminina, da EEFG Professor Bento Penteado dos Santos, na cidade de Americana - SP/DRE-Campinas.

Definimos, a seguir, as etapas do trabalho de Ginástica Geral, que foram (metodologia utilizada em anexo):

1- Fazer um monitor (professor) a fim de criar uma linguagem comum, dissociando-se grupos para realizarem as tarefas a sós, sendo que, a atenção dos alunos deve estar voltada para os diferentes planos espaciais (alto, médio, baixo) e, ritmos rápido, moderado e lento.

2- Deslocamentos com gestos esportivos, imitações (animais, gestos caseiros, profissões).

3- Linha da Ginástica Natural:

a) Habilidades de Locomoção

- ventral
-rastejar - lateral
- dorsal

-engatinhar - sentar

- ventral
- quadrupedia - dorsal
- bipedia

b) Habilidades de Manipulação Simples

- empurrar/puxar
- carregar ou transportar

c) Habilidades de Manipulação Complexa

- lançar/receber
- subir/descer
- saltar/cair

d) Sistematização Grupal

- individual
 - irmão siamês
- duplas
 - sombra
 - espelho: lateral
 - ântero-posterior
 - combinação dos anteriores
- trios/triângulos
- descoberta de diferentes formas de trio
- quarteto
- associação/dissociação de movimentos
- plástica como elemento modulador
- cardumes
- coreografias grupais

Após a definição desses primeiros passos deu-se como prosseguimento a contratação de uma pessoa que pudesse filmar as aulas. Estabeleceu-se de início, uma gravação por semana, às quintas-feiras, das 13h20 às 16h10, porém, os dias foram se alterando conforme necessidade de quem filmava ou da própria escola.

A cada nova gravação eram feitas anotações e, posteriormente, às segundas-feiras, estas eram levadas ao orientador que as corrigia quando necessárias, e tecia comentários à respeito da próxima aula a ser gravada. Assistíamos também, à aula filmada.

Por último, foi entregue, aos alunos que participaram dos grupos de estudo, uma apostila que tratava da Ginástica Geral e de tudo o que foi feito pelos mesmos.

Recursos Materiais

Foram utilizados, ao longo das gravações um amplificador CSR AL 2060, um rádio gravador da marca PHILIPS, 9 fitas de vídeo SONY e JVC-XR e uma fita editada marca SONY; 6 fitas K-7 com músicas variadas com ritmo adequado à prática. A filmadora utilizada era da marca Panasonic.

Para que fizéssemos as anotações de cada aula, assistíamos novamente à fita numa TV Mitsubishi com vídeo Panasonic; a revisão na UNICAMP se dava em TV Philco-Hitachi e vídeo Sharp.

Conclusão

Depois de passar por uma breve História da Educação Física e pela iniciação do trabalho em Ginástica Geral, pode-se chegar a algumas conclusões:

1- O conteúdo oferecido aos alunos pertencia a uma realidade concreta o que possibilitou a compreensão da cultura que eles portavam.

2- A modernidade e a simultaneidade dos fatos deixou claro que os mesmos não poderiam ser pensados e nem explicados, isoladamente.

3- No tocante à aplicação do conteúdo, rompeu-se com o sentido de terminalidade, onde os dados eram pensados de maneira contínua e graduada, adequados às possibilidades dos alunos.

A cada aula, acrescentava-se um dado novo, não desvinculado da aula anterior, que era aproveitada, usando o ritmo da música, movimentos corporais próprios dos sujeitos estudados ou de amigos, fatos acontecidos em novelas da TV e de situações corriqueiras.

A primeira etapa, sem implementos, foi bem recebida pelas turmas que a realizaram. Os meninos do ginásio não participaram da atividade pelo preconceito que reina: "É com música? É coisa de mulher".

Como a participação não foi imposta, acreditamos que o resultado tenha sido bom. Falhas houveram, mas na continuação desse projeto, tentaremos superá-las.

Bibliografia

- 1- CASTELLANI FR, Lino. Educação Física no Brasil: A História que não se conta. 3ª ed., Campinas, São Paulo, Papirus, 1991.
- 2- Fita de Vídeo com Abertura e Encerramento dos Jogos Olímpicos Barcelona/92
- 3- Fitas de Vídeo sobre Ginástica Rítmica Formativa.
- 4- GALLARDO, Jorge S.F. Linea de Gimnasia Ritmica Formativa. Ed. DIREDER. OSORNO, Chile, 1978.
- 5- _____. Análise Epistemológica dos conteúdos curriculares utilizados na preparação profissional em Educação Física: resumo da palestra sobre Ginástica Geral promovida pelo Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Viçosa e a Federação Mineira de Ginástica. Viçosa, 1991.
- 6- SOARES, Carmem L. et al. Metodologia do Ensino de Educação Física. Ed. Cortez. São Paulo, 1992.

ANEXO I

Os conteúdos trabalhados em Ginástica Geral, são os que têm relação com a cultura corporal dos alunos: neste sentido são utilizados a cultura ou conhecimentos das crianças e conteúdos próprios da Área de Educação Física, tais como as diferentes modalidades esportivas.

Para o desenvolvimento deste estudo, entende-se utilizar uma sequência metodológica composta por:

1- Deslocamentos com gestos esportivos

Característica: utilização de diferentes formas de deslocar-se, valendo-se da imitação de gestos da cultura corporal do aluno, juntamente com um ritmo musical.

Objetivo: Construir uma linguagem comum de movimentos e as diretrizes que norteiam o trabalho.

2- Monitoria no lugar

Característica: De início, o professor mostra alguns movimentos que são próprios da cultura corporal dos alunos, os quais são reproduzidos por estes. A seguir, os alunos, em pequenos grupos, realizam a atividade de monitoria, onde cada um deles participa como monitor de seu grupo (rodízio de monitores).

Objetivo: Criação de uma linguagem comum de movimento. Incentivar o aluno para que ele dirija suas próprias atividades.

3 - Possibilidade de enriquecer as propostas motoras com elementos da ginástica natural

Característica: Ensinar aos alunos a forma de diversificar o movimento por eles utilizado.

Objetivo: Mostrar diferentes formas de expressão da cultura corporal para aumentar as experiências motoras do aluno.

Linha da Ginástica Natural:

1) Habilidades de Locomoção:

- rastejar (dorsal, lateral, ventral)
- posição gatinho / sentado
- quadrupedia (dorsal e ventral)
- bipedia

2) Habilidades de Manipulação simples:

- empurrar/puxar
- carregar ou transportar

3) Habilidades Motoras Complexas:

- subir/descer
- saltar/cair
- lançar/receber

4) Ginástica Construída:

- pêndulos
- circunduções

4. Sistematização do Trabalho Grupal

Característica: A partir do trabalho individual, mostrar uma sistematização para ir aumentando, gradativamente, o número de alunos que participam da atividade.

Objetivo: Aumentar a interação aluno/aluno através do aumento de parceiros na atividade.

-individual

- duplas	[	irmão ^v siamês sombra espelho	[	lateral ântero -posterior combinação dos anteriores
----------	---	---	---	---

- trios (triângulos)
- descoberta de diferentes formas de trios
- quartetos
- associação/dissociação
- cardumes (grupos maiores)
- coreografias grupais

5) Utilização de Coreografia no Trabalho Grupal

Característica: Sistematização da utilização de formas grupais diferentes.

Objetivos: a) Aprender a associar/dissociar o trabalho grupal
b) Aprender a utilizar o espaço através de formas ou estruturas grupais.

6) Variações

Característica: As variações enriquecem o trabalho grupal e individual; através delas, os alunos podem diversificar o movimento e criar formas grupais diferentes.

Objetivo: Possibilitar uma maior experiência motriz em cada uma das atividades realizadas.

Principais Variações

- | | |
|-----------------------------------|---|
| - Troca de sentido | |
| - Troca de direção | |
| - Variação no centro de Gravidade | [plano alto
plano médio
plano baixo |
| - Variação no apoio | [com 1,2,3 ptos. de apoio
pés juntos
passos pequenos
passos grandes |

- Variação na velocidade de execução

[
lento
rápido
acelerado
desacelerado
paradas
trocas de velocidade
]

- Troca de intensidade

[
forte
médio
suave
]

- Variações afetivas

[
medo
raiva
alegria
tristeza
nojo
]

Implementos

Cada um tem suas próprias características e servem:

- para aumentar o braço de resistência da alavanca;
- como ponto de referência (para jogá-lo, saltá-lo etc.);
- para substituição de implemento esportivo;
- para construção de aparatos desportivos.

Classificam-se por sua forma de usos:

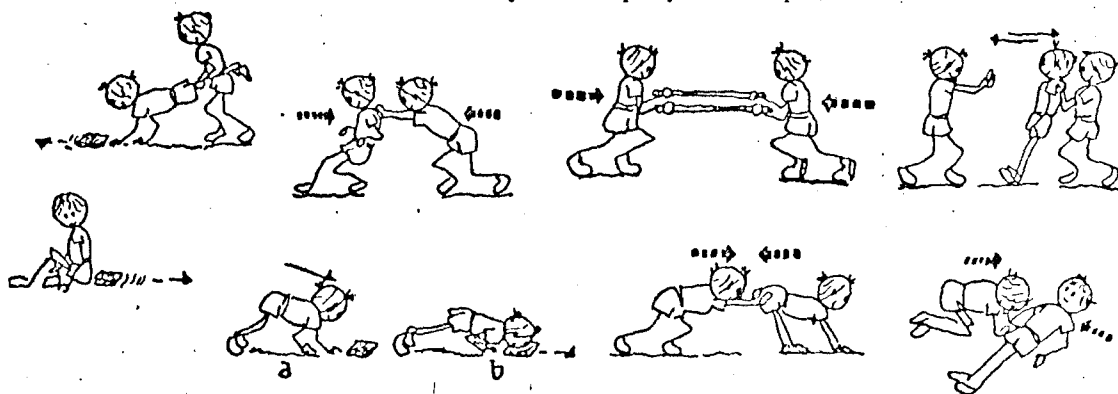
- 1) individuais
- 2) coletivos

SUGESTÕES DE MATERIAIS:

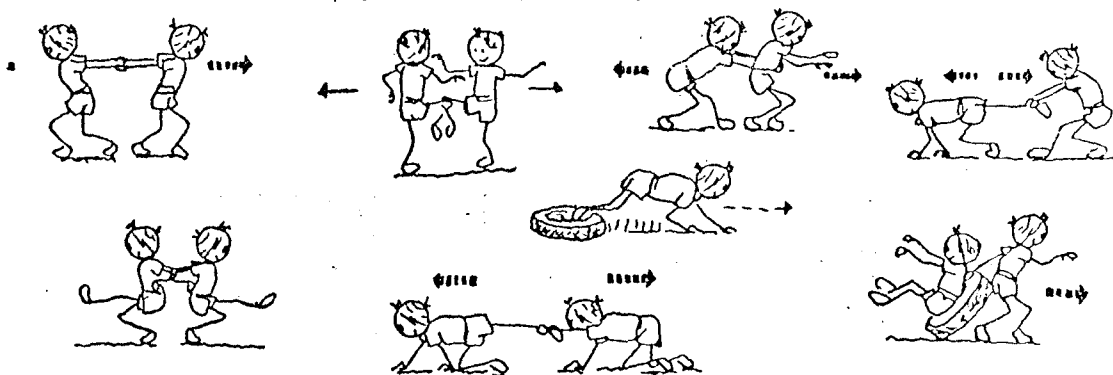
- 01) cordas
- 02) cexigas
- 03) bastões
- 04) cordas elásticas
- 05) toalhas
- 06) pneus
- 07) sacos de estopa
- 08) caixas de bebidas
- 09) garrafas plásticas com areia
- 10) troncos de árvore
- 11) bandeiras
- 12) escadas
- 13) latas
- 14) papel
- 15) bolas
- 16) cadeiras
- 17) almofadas

I HABILIDADES DE MANIPULAÇÃO SIMPLES

- 1.- Empurrar: Afastar a um parceiro ou objeto, tomando como centro da ação seu próprio corpo.



- 2.- Puxar: Acercar a um parceiro ou objeto, tomando como centro da ação seu próprio corpo.



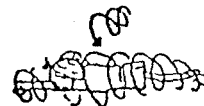
- 3.- Carregar ou transportar: A um parceiro ou objeto sem que este toque o chão.



II HABILIDADES DE LOCOMOÇÃO

Posições básicas

1.- Reptação



a) ventral

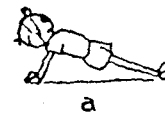
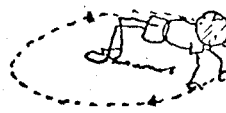
b) dorsal

c) laterais

2.- Sentado-Gatinho



3.- Quadrupedia



a) ventral

b) dorsal

4.- Bipedia



III HABILIDADES DE MANIPULAÇÃO COMPLEXAS

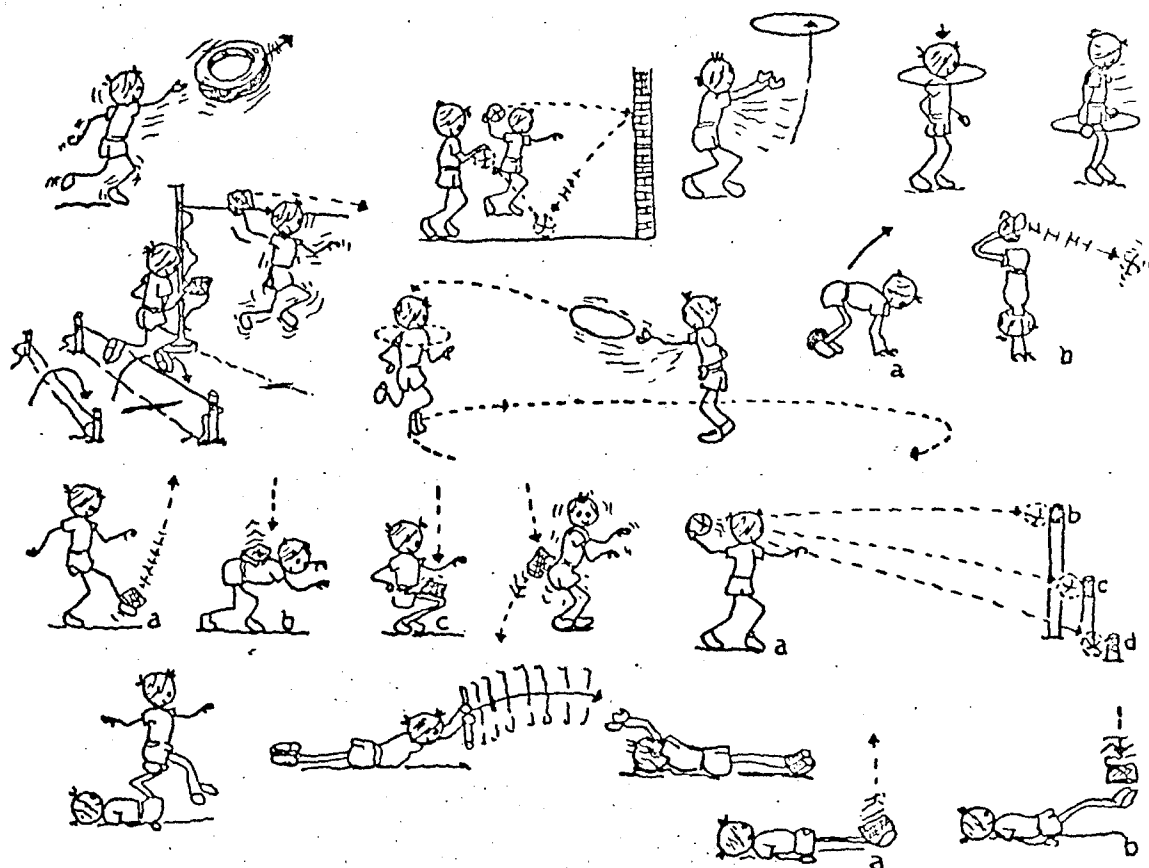
OU EM COMBINAÇÃO

1.- LANÇAR-RECEBER

VARIAÇÕES NOS
LANÇAMENTOS E
RECEPÇÃO

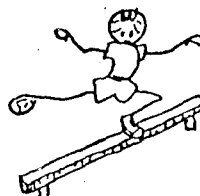
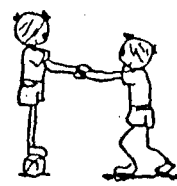
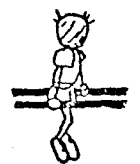
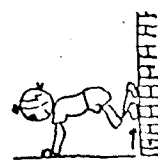
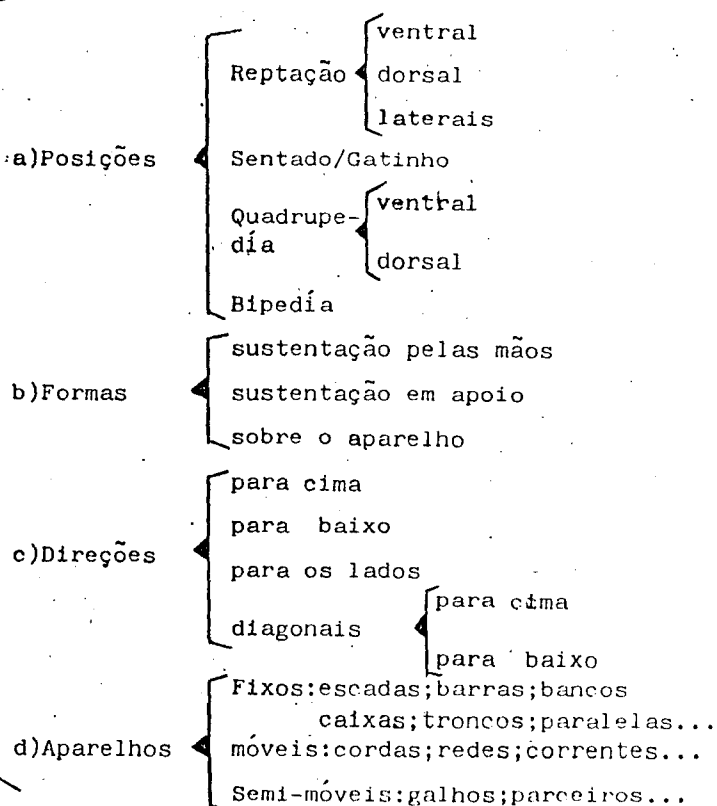
a) Arremessãs	com uma mão com ambas as mãos com um pé com ambos os pés com outras partes do corpo	no lugar na corrida no salto em outras po- sições
b) Trajetória	altura distância precisão indiretos	altura distância
c) Recepção	com uma mão com ambas as mãos amortecendo com partes do corpo desvio	no lugar na corrida no salto em outras po- sições

- OUTRA VARIAÇÃO: 1.- Desde o lugar a um alvo fixo
2.- Desde o lugar a um alvo em movimento
3.- Com deslocamento a um alvo fixo
4.- Com deslocamento a um alvo em movimento



2.- SUBIR E DESCER

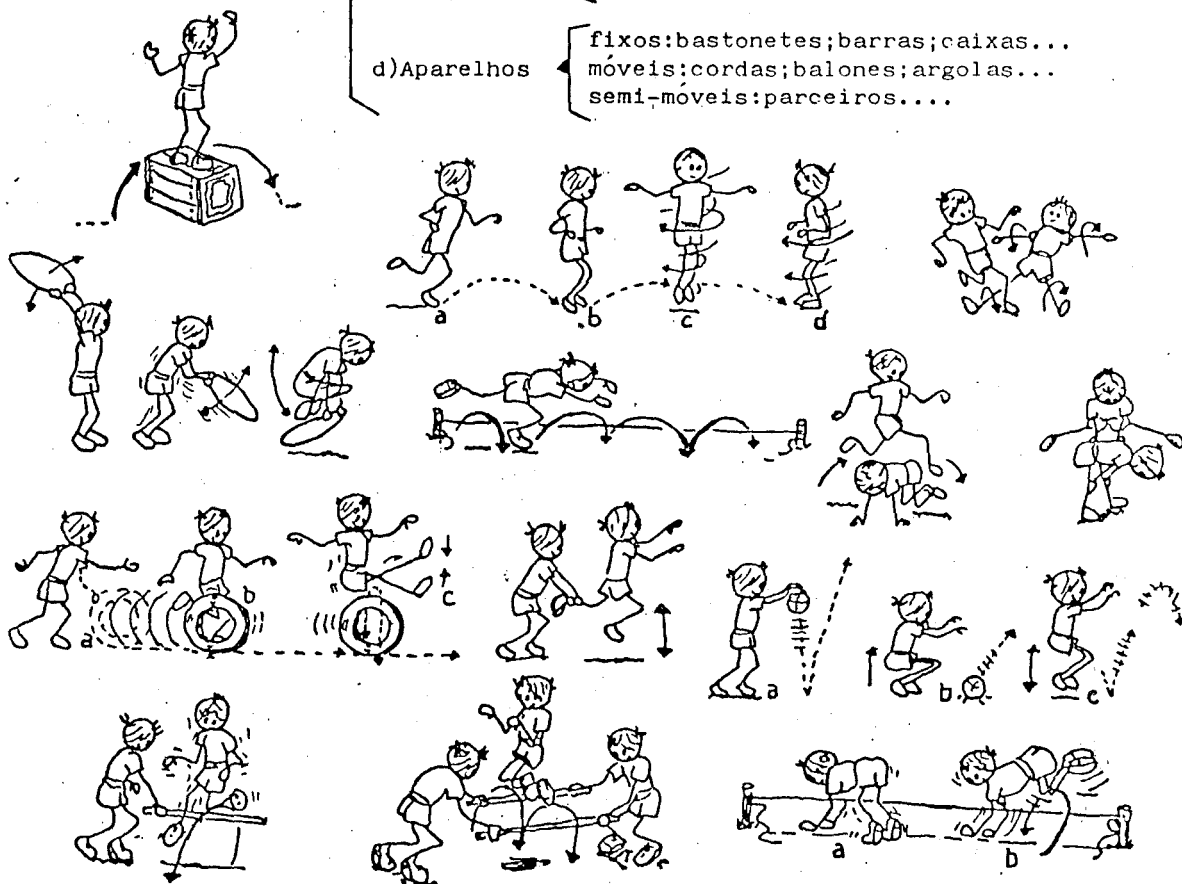
VARIAÇÕES DO SUBIR E DESCER



3.- SALTAR E CAIR

VARIAÇÕES NO SALTO E QUEDA

- a) Posições
 - Reptação ventral
 - Sentado-Gatinho
 - Quadrupedia { ventral
dorsal
 - Bipedia
- c) Formas
 - Repulsão
 - pés juntos
 - com um pé
 - com corrida
 - sem corrida
 - com parafuso
 - em outras formas
 - Vôo
 - tomando posições livres
 - tomando posições determin.
 - Queda
 - com ambos pés
 - com um pé
 - em outras posições
 - em outras formas: pranchas; rodadas, etc.
- c) Direções
 - para frente
 - para trás
 - para cima
 - para baixo
 - para os lados
- d) Aparelhos
 - fixos: bastonetes; barras; caixas...
 - móveis: cordas; balões; argolas...
 - semi-móveis: parceiros....



BIBLIOGRAFIA

- SALLARDO, Jorge Sergio Perez. Linea de Gimnasia Ritmica
Formativa. Osorno - CHILE, ed. Direder, 1978.