

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

**DANIELLE LOPES TANAN**

---

---

**METODOLOGIA DE ENSINO DA  
GINÁSTICA ACROBÁTICA /  
ACROBACIA CIRCENSE EM  
GRUPO**

---

---

Campinas  
2007

**DANIELLE LOPES TANAN**

---

---

**METODOLOGIA DE ENSINO DA  
GINÁSTICA ACROBÁTICA /  
ACROBACIA CIRCENSE EM  
GRUPO**

---

---

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

**Orientador: Marco Antonio Coelho Bortoleto**

Campinas  
2007

**DANIELLE LOPES TANAN**

**METODOLOGIA DE ENSINO DA GINÁSTICA  
ACROBÁTICA / ACROBACIA CIRCENSE EM  
GRUPO**

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) defendido por Danielle Lopes Tanan e aprovado pela Comissão julgadora em: 13/07/2007.

Prof. Dr. Marco Antonio Coelho Bortoleto  
Orientador

Prof. Dr. Vinícius Demarchi Silva Terra

Prof. Ms. Rodrigo Mallet Duprat

Campinas  
2007

# Agradecimentos

*Aos meus professores Jorge e Marquinho, que me abriram portas e sempre me incentivaram;*

*Aos meus colegas e amigos Lúcio e Luciano, que me apresentaram e me ensinaram a Ginástica Acrobática;*

*A todos os meus alunos, que acreditaram e me ajudaram neste trabalho;*

*À minha família, que sempre me apoiou com muita paciência;*

*E a todos que trabalham e praticam esta modalidade.*

TANAN, Danielle Lopes. **Metodologia de Ensino da Ginástica Acrobática / Acrobacia Circense em Grupo**. 2007. 80f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007.

## **RESUMO**

---

---

Este trabalho apresenta a Metodologia de Ensino da Ginástica Acrobática / Acrobacia Circense em Grupo desenvolvida durante o Curso de Extensão Universitária da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas (FEF - UNICAMP). Descrevem-se de forma detalhada as aulas que compõem o curso e que foram sistematizadas com a finalidade de realizar uma apresentação no Festival Interno da FEF – UNICAMP, isto é, de tornar público os resultados do trabalho realizado. Além disso, é feita uma contextualização desta modalidade ginástica através de um breve histórico da acrobacia, especialmente aquela realizada coletivamente.

Palavras-Chaves: Ginástica Acrobática; Acrobacias Circenses em Grupo; Acrobalance; Acrogym; Acrosport.

TANAN, Danielle Lopes. **Acrobatic Gymnastics / Group Circus Acrobacy Teaching Methodology**. 2007. 80f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.

## **ABSTRACT**

---

---

The present work presents the teaching methodology of acrobatic gymnastics / group circus acrobacy that was developed for the Extension Course of the Physical Education School of Campinas State University (FEF – UNICAMP). The classes comprised in the course are described extensively and were systematized bearing in mind that the students were meant to perform in FEF – UNICAMP's Internal Festival, that is, in order to make public the results of the work developed with them. Furthermore, this work provides a frame for this gymnastic modality through a short background of acrobacy, specially the sort that is performed in group.

Keywords: Acrobatic Gymnastics; Group Circus Acrobacy; Acrobalance; Acrogym; Acrosport

## **LISTA DE FIGURAS**

---

---

<b>Figura 1 -</b>	Les Kiriki .....	11
<b>Figura 2 -</b>	Leque Alto. Turma A da Extensão de Ginástica Acrobática FEF – Unicamp .....	12
<b>Figura 3 -</b>	“Ritual em Luna Llena” .....	18
<b>Figura 4 -</b>	Les Kiriki 2 .....	19
<b>Figura 5 -</b>	Taça Metropolitana – Dupla Feminina – FEF-UNICAMP .....	20
<b>Figura 6 -</b>	Charles Astor .....	21
<b>Figura 7 -</b>	Ricieri Pastori .....	22
<b>Figura 8 -</b>	Aula do Primeiro Módulo .....	24
<b>Figura 9 -</b>	Aula do Segundo Módulo .....	25
<b>Figura 10 -</b>	Festival “Coisas da FEF” .....	26
<b>Figura 11 -</b>	Aula de Ginástica .....	27
<b>Figura 12 -</b>	Aula de Figuras .....	46
<b>Figura 13 -</b>	Coreografia .....	47

# **LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS**

---

---

<b>CBG</b>	Confederação Brasileira de Ginástica
<b>FEF</b>	Faculdade de Educação Física
<b>FIG</b>	Federação Internacional de Ginástica
<b>GAc</b>	Ginástica Acrobática
<b>GR</b>	Ginástica Rítmica
<b>LINDAGG</b>	Liga Nacional de Desportos Acrobáticos e Ginástica Geral
<b>UNICAMP</b>	<b>Universidade Estadual de Campinas</b>

# SUMÁRIO

---

---

<b>1 Introdução</b> .....	11
<b>2 Objetivo</b> .....	13
<b>2.1 Objetivos Específicos</b> .....	13
<b>3 Justificativa</b> .....	14
<b>4 Metodologia</b> .....	16
<b>5 A Ginástica Acrobática</b> .....	18
<b>5.1 Breve Histórico</b> .....	18
<b>5.2 Breve Histórico no Brasil</b> .....	21
<b>6 Metodologia de Ensino de GAc</b> .....	24
<b>7 As aulas</b> .....	27
<b>7.1 Primeiro Módulo: Temas Especiais</b> .....	27
<b>7.1.1 Primeira Aula: Trabalho em Equipe / Parceria</b> .....	28
<b>7.1.2 Segunda Aula: Consciência Corporal</b> .....	31
<b>7.1.3 Terceira Aula: Primeiros Contatos com Material de Treino Ginástico</b> ....	34
<b>7.1.4 Quarta Aula: Ritmicidade</b> .....	36
<b>7.1.5 Quinta Aula: Segurança</b> .....	38
<b>7.1.6 Sexta Aula: Altura</b> .....	40
<b>7.1.7 Sétima Aula: Equilíbrios Estáticos e Dinâmicos</b> .....	42
<b>7.1.8 Oitava Aula: Deslocamentos</b> .....	44
<b>7.2 Segundo Módulo: Elementos da GAc</b> .....	45
<b>7.3 Terceiro Módulo: Montagem da Coreografia</b> .....	46
<b>7.4 Esquematização das Aulas</b> .....	48
<b>7.4.1 Primeira Aula: Trabalho em Equipe / Parceria</b> .....	48
<b>7.4.2 Segunda Aula: Consciência Corporal</b> .....	49
<b>7.4.3 Terceira Aula: Primeiros Contatos com o Material de Treino Ginástico</b> .	49
<b>7.4.4 Quarta Aula: Ritmicidade</b> .....	50
<b>7.4.5 Quinta Aula: Segurança</b> .....	51
<b>7.4.6 Sexta Aula: Altura</b> .....	51
<b>7.4.7 Sétima Aula: Equilíbrios Estáticos e Dinâmicos</b> .....	52

<b>7.4.8 Oitava Aula: Deslocamentos</b> .....	53
<b>7.4.9 Nona Aula: Definindo a GAc e Instituições</b> .....	53
<b>7.4.10 Décima Aula: Flexibilidade e Equilíbrio</b> .....	54
<b>7.4.11 Décima Primeira Aula: Coreográficos e Tumbling</b> .....	54
<b>7.4.12 Décima Segunda Aula: Tipos de Figuras</b> .....	55
<b>7.4.13 Décima Terceira Aula: Subidas e “Pegadas”</b> .....	56
<b>7.4.14 Décima Quarta Aula: Figuras Estáticas em Duplas</b> .....	56
<b>7.4.15 Décima Quinta Aula: Figuras Estáticas em Trios</b> .....	57
<b>7.4.16 Décima Sexta Aula: Figuras Estáticas em Grupo</b> .....	57
<b>7.4.17 Décima Sétima Aula: Figuras Dinâmicas em Duplas</b> .....	58
<b>7.4.18 Décima Oitava Aula: Figuras Dinâmicas em Trios</b> .....	58
<b>7.4.19 Décima Nona Aula: Revisão dos Elementos da GAc</b> .....	59
<b>7.4.20 Vigésima Aula: Revisão Geral</b> .....	59
<b>7.4.21 Vigésima Primeira Aula: Início da Montagem da Coreografia</b> .....	60
<b>7.4.22 Vigésima Segunda Aula: Definindo a Música e Treinamento</b> .....	60
<b>7.4.23 Vigésima Terceira Aula: Definição dos Elementos Gímnicos</b> .....	61
<b>7.4.24 Vigésima Quarta Aula: Montagem da Coreografia</b> .....	61
<b>7.4.25 Vigésima Quinta Aula: Montagem da Coreografia</b> .....	62
<b>7.4.26 Vigésima Sexta Aula: Finalização da Coreografia</b> .....	62
<b>7.4.27 Vigésima Sétima Aula: Ensaio da Coreografia</b> .....	63
<b>7.4.28 Vigésima Oitava Aula: Limpeza da Coreografia</b> .....	63
<b>7.4.29 Vigésima Nona Aula: Ensaio Geral</b> .....	63
<b>7.4.30 Trigésima Aula: Confraternização</b> .....	64
<b>8 Considerações Finais</b> .....	65
<b>9 Referências Bibliográficas</b> .....	66
<b>9.1 Imagens</b> .....	66
<b>10 Leituras Complementares</b> .....	68
<b>10.1 Livros</b> .....	68
<b>10.2 Sites</b> .....	68
<b>Anexos</b> .....	70
<b>ANEXO A: Modelo do Termo de Autorização de Utilização de Imagem</b> .....	71

**ANEXO B: Código de Pontuação de Esportes Acrobáticos – Tabela de Dificuldade (programa utilizado nos campeonatos nacionais organizados pela LINDAGG) .....**

# 1 Introdução

A história da acrobacia confunde-se em diversos aspectos com a história da humanidade, pois esta última iniciou-se com uma busca particular do homem pelo domínio da natureza a partir do domínio corporal, uma vez que com o controle de seus movimentos eles podiam realizar diferentes tarefas (caçar, escalar, construir etc.).

Acredita-se que a Acrobacia surge como modalidade artística há milhares de anos, sendo desenvolvida e utilizada pelas principais civilizações da antiguidade: Grega, Egípcia, Chinesa, Mongol, Japonesa e Indiana.



**Figura 1: Les Kiriki** – Exemplo de acrobacia oriental.

Ao longo da história todas as modalidades circenses, incluindo por suposto a acrobacia, evoluíram, principalmente nos aspectos técnicos, materiais, e expressivo-estéticos. Para as acrobacias, assim como qualquer outra atividade artística que utilize o corpo como veículo expressivo, o desafio sempre foi e sempre será o de utilizar os movimentos para comunicação; afinal, o acrobata é freqüentemente evocado como um propositor de arte poética com sua profissão de fé (Soares, 2001).

Na atualidade existem diversas modalidades acrobáticas circenses e esportivas, algumas de caráter individual e outras coletivas.

Houve um aumento considerável na procura da realização de exercícios físicos que tenham como fundamento a acrobacia, com o surgimento das escolas de circo, fundadas por artistas que se preocupam em não deixar seus conhecimentos desaparecerem; com a vinda de grandes e famosas trupes para apresentações; com a crescente utilização de “atividades circenses” em projetos sociais; pelo impacto que acrobatas e acrobacias causam pelos seus movimentos e a imagem e liberdade que transmitem, entre outros;

E é para ajudar a suprir essa procura que “nasce” o Projeto de Ginástica Acrobática / Acrobacia Circense<sup>1</sup> em Grupo para o curso de Extensão Universitária na Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas (FEF – UNICAMP). Um projeto que leva em consideração não só a passagem de conhecimento sobre a modalidade (tanto apresentativa quanto a competitiva), mas que também procura oferecer uma vivência crítica sobre a acrobacia coletiva.



**Figura 2: Leuqe Alto. Turma A da Extensão de GAc FEF – UNICAMP – Ilustrando o curso ministrado.**

<sup>1</sup> Denominada ao longo do texto GAc. São sinônimos de GAc neste trabalho: Ginástica Grupal; Ginástica em Grupo; Ginástica Coletiva; Acrobacias; Acrobacia Coletiva; Acrobacia Grupal.

## **2 Objetivo**

---

Este trabalho tem como objetivo principal descrever a Metodologia de Ensino de Ginástica Acrobática desenvolvida durante o Curso de Extensão Universitária da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas (FEF-UNICAMP).

### **2.1 Objetivos Específicos**

Realizar uma breve análise histórica da acrobacia, em particular da Ginástica Acrobática / Acrobacias Circenses em Grupo.

Sistematizar uma seqüência de aulas que levam em consideração sua aplicação em diferentes âmbitos: o educativo, o recreativo e o profissional-espetáculo/competitivo (como indicam Bortoleto e Carvalho, 2004) com a finalidade de nortear um novo trabalho de Ginástica Acrobática / Acrobacias Circenses em Grupo por profissionais da área de Educação Física, mesmo que estes não tenham experiência na modalidade.

### **3 Justificativa**

Considerada como parte da cultura corporal e parte de uma grande gama de esportes ginásticos, a GAc torna-se componente da Educação Física.

Apesar da disciplina e o rigor que esse tipo de prática exige de seus praticantes e professores, é possível oferecer uma atividade prazerosa de acordo com as necessidades, expectativas e características dos alunos, dando prioridade ao desenvolvimento das relações interpessoais. Por esta razão acreditamos que esta atividade trata-se de uma prática positivamente compensadora para experiências educacionais.

Sua prática em ambiente escolar é muito indicada, dado que ela proporciona aos alunos um aumento do vocabulário motor e corporal, e aumento das capacidades sensório-motoras (tais como força, flexibilidade, agilidade, coordenação, equilíbrio etc.). Através da acrobacia coletiva, ritmicidade (uma vez que sua prática, em geral, ocorre com música), integração (por ser praticada no mínimo em duplas), responsabilidade (devido às figuras acrobáticas), compromisso, colaboração, interação, entre outros, podem ser desenvolvidos.

Sabe-se que a GAc é historicamente pouco praticada em nosso país, possivelmente pela falta de uma cultura de prática. Sendo assim, existem poucas referências, em nosso idioma, que dissertem a respeito dessa modalidade e menos ainda trabalhos que discutam metodologias de ensino; uma exceção é o livro recém lançado (GALLARDO; AZEVEDO, 2007.).

Além disso, os professores encontram dificuldades em colocar tal modalidade nas aulas de Educação Física devido à inexistência deste conteúdo no currículo dos cursos superiores. Poucas são as faculdades que oferecem este conteúdo a seus alunos, mesmo como curso de Extensão Universitária.

Uma das poucas faculdades a oferecer este conteúdo é a FEF-UNICAMP através do curso de Extensão Universitária. Este é um espaço de desenvolvimento e aplicação de metodologias de ensino. O conhecimento desenvolvido

neste espaço motivou outros trabalhos de monografias (Azevedo, 2003), de iniciações científicas e outras formas de pesquisa.

Nesse sentido, procuramos neste trabalho inicialmente dissertar sobre o histórico desta prática, dando subsídios para uma melhor contextualização da Acrobacia Grupal, além de explicitar as características de sua prática em diferentes manifestações (apresentativas, competitivas etc.).

Ademais, descrevemos uma metodologia de ensino, que hoje é usada para a produção e transmissão dos conhecimentos dessa modalidade nos cursos de Extensão Universitária da FEF-UNICAMP.

## 4 Metodologia

Este trabalho foi dividido em diversas partes e suas etapas foram sendo realizadas, muitas vezes não propositalmente para este trabalho. O que queremos dizer é que, ao longo dos últimos quatro anos, durante o curso de Educação Física na FEF-UNICAMP, a autora participou de diferentes atividades que levaram ao presente texto.

Inicialmente, em 2003, foi feita uma pesquisa bibliográfica. No início o intuito era apenas aumentar a compreensão sobre o assunto, uma vez que a autora era atleta da modalidade. Com o passar do tempo, a vontade de escrever sobre o tema foi aumentando e a simples curiosidade foi transformada naquilo que um autor, Lakatos, denomina de “Método Histórico”.

Tal método, que está inserido numa gama maior denominada de “Métodos Específicos das Ciências Humanas”, consiste na pesquisa de raízes, para a compreensão de sua natureza e função, uma vez que se acredita que as formas atuais, sejam elas uma forma de vida, instituições ou costumes, têm como origem o passado.

“Assim o método histórico consiste em investigar acontecimentos, processos e instituições do passado para verificar a sua influência na sociedade de hoje, pois as instituições alcançaram sua forma atual através de alterações de suas partes componentes, ao longo do tempo, influenciadas pelo contexto cultural particular de cada época. Seu estudo, para uma melhor compreensão do papel que atualmente desempenham na sociedade, deve retomar aos períodos de sua formação e de suas modificações.” (LAKATOS, 1991, p.107)

Sendo assim, realizamos um levantamento bibliográfico a fim de contextualizar historicamente o aparecimento da GAc, além de conceituar determinada terminologia utilizada em sua prática.

Um segundo instrumento metodológico, que também foi utilizado desde 2003, foi a observação de aulas oferecidas sobre a modalidade na FEF-UNICAMP. Isso se deu a partir do momento em que foi procurada pela autora alguma modalidade Ginástica que fosse oferecida como Curso de Extensão na faculdade. Participando, inicialmente, apenas como aluna do projeto, não fazia qualquer tipo de reflexão sobre o

conteúdo trabalhado, muito menos na seqüência em que os movimentos e exercícios eram ensinados.

Com a maturidade crítica a respeito das práticas em aulas que abrangem assuntos da Educação Física, essas aulas começaram a ser olhadas com uma “lente” diferente, ou seja, a partir da perspectiva acadêmica e científica. Assim, iniciou-se uma observação da metodologia utilizada pelos responsáveis desse curso de Extensão no período que durou o segundo semestre de 2003 e ao longo de todo ano de 2004. O método de observação foi descrito por Barros e Lehfel'd (2000) da seguinte forma:

“Observar é aplicar atentamente os sentidos a um objetivo para dele adquirir um conhecimento claro e preciso. É um procedimento investigativo de sua importância na Ciência, pois é através dele que se inicia todo estudo dos problemas. Portanto, deve ser exata, completa, sucessiva e metódica. [...] Quando se observa, deve-se não apenas ver, mas examinar, entender e auscultar os fatos.” (Barros e Lehfel'd, 2000, p. 61)

Outros autores ainda classificam o método de observação utilizado em Assistemática e Sistemática. Sendo assim, o tipo de observação aqui utilizada foi a Observação Sistemática.

[...]

“A observação sistemática é também chamada de observação planejada ou controlada. Caracteriza-se por ser estruturada e realizada em condições controladas, tendo em vista objetivos e propósitos predefinidos. Utiliza normalmente um instrumento adequado para a sua efetivação, indica e delimita a área a ser observada, requerendo um planejamento prévio para seu desenvolvimento.” (Barros e Lehfel'd, 2000, p. 91)

Assim sendo, a partir da Revisão Bibliográfica e das Observações, realizamos anotações em um “diário de campo”. Foi idealizada, desenvolvida e aplicada nos semestres posteriores (2005 e 2006) uma metodologia de ensino, descrita neste trabalho de conclusão de curso.

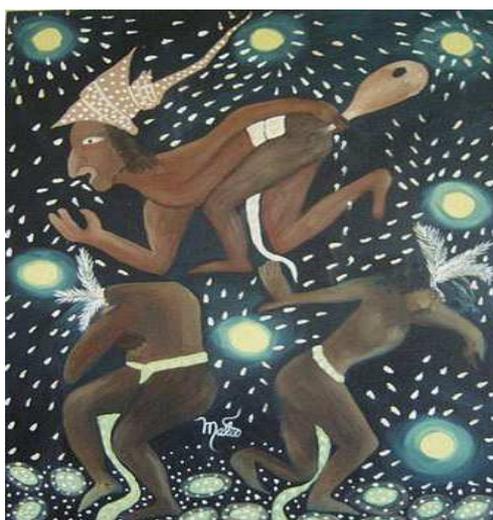
## **5 A Ginástica Acrobática**<sup>2</sup>

### **5.1 Breve Histórico**

Uma boa maneira de começar a conhecer a Ginástica Acrobática é entender o significado das palavras que compõem o nome desta modalidade.

A palavra Ginástica vem do grego e significa “execução nua”, isso porque a prática da modalidade era realizada estando nu, uma tradição não mantida por muito tempo. Hoje, ela é praticada com uma quantidade pequena de roupas e justas, em geral *collant*, acompanhada por uma calça para os homens, para facilitar a avaliação precisa dos movimentos, tanto por parte dos espectadores quanto por parte dos juízes, quando se trata de competições. Já a palavra Acrobática, que também vem do grego, significa “ascensão”.

A origem exata da acrobacia é incerta. Há evidências egípcias sobre a acrobática que datam de 2300 a.C. Na Grécia Antiga, acharam-se pinturas em ânforas,



**Figura 3: "Ritual en Luna Llena"** – Exemplo representação de rituais sagrados.

<sup>2</sup>

Este capítulo foi escrito baseado em textos cedidos pelo Prof. Ricieri Pastori.

jarras e cerâmicas com gravuras de exercícios acrobáticos. Acredita-se que na Antigüidade a acrobacia fazia parte de ritos sagrados e continuou desenvolvendo esse papel na Idade Média. Na Roma Antiga, atores mambembes utilizavam Evoluções Acrobáticas em suas apresentações. Também há representações de acrobatas na Literatura Antiga.

Já na China, com um grande regionalismo e estilo próprio, ela existe há mais de 2000 anos. Esse estilo tem como referência o modo de vida e a estrita relação com o trabalho produtivo; por isso, não eram realizados exercícios acrobáticos em apresentações em locais elitizados, uma vez que a classe feudal menosprezava este tipo de ginástica. Com o Governo Popular, por volta de 1949, foram desenvolvidas as chamadas “Artes Nacionais”, na qual a acrobacia estava incluída. Por esta razão hoje são muito comuns grupos de ginastas localizados em todas as regiões deste país. Esses grupos viajam o mundo todo para apresentar seu trabalho.



**Figura 4:** Les Kiriki 2 - Exemplo de acrobacia oriental.

Uma grande popularização desse tipo de exercício deu-se com o surgimento dos circos no século XVIII, uma vez que estes continham a acrobacia como elemento principal de seu repertório.

É com o circo que a Ginástica chegou ao bloco ocidental, principalmente na ex-URSS e na Bulgária, com artistas reprimidos vindos provavelmente da China, uma vez que os acrobatas eram vistos como marginais que não se encaixavam na sociedade. Esses países não demoraram a começar a praticar tais evoluções em processos de treinos de outros esportes.

Nos “X Jogos Olímpicos”, em Los Angeles, o Tumbling entrou no programa de competição. Em 1939 a ex-União Soviética começa a considerar a Acrobática como esporte e faz a primeira competição reconhecida. Outros países, principalmente os socialistas, como Alemanha Oriental, China, Polônia e Bulgária, seguem o caminho da ex-URSS, realizando amistosos e campeonatos regionais. Em 1957 tem-se o registro do primeiro campeonato Internacional com a participação de atletas soviéticos, búlgaros e poloneses.

Quando a acrobacia começou a se tornar competitiva, os países do ocidente começaram a reconhecê-la, embora, inicialmente, ela fosse usada para recrear, em apresentações, por exemplo.

Em novembro de 1973, em Moscou, dez países fundaram a International Federation of Sports Acrobatics (IFSA) e foram organizadas as regras, regulamentos, competições e forma de arbitragem da modalidade.



**Figura 5:** Taça Metropolitana - Dupla Feminina - FEF - UNICAMP – Exemplo de competição.

Desde 1984 a GAc vem tentando entrar no programa olímpico. Como a Federação Internacional de Ginástica (FIG) tem uma maior influência para tal, a GAc fica aos cuidados dessa instituição e a IFSA é extinta.

Com essa história, não é de se estranhar que os países do Leste Europeu dominem este esporte até hoje. Mas outros países como Inglaterra, Portugal, Alemanha e Estados Unidos vêm conquistando grande reconhecimento nesta modalidade.

## 5.2 Breve Histórico no Brasil

Assim como em outros países ocidentais, a GAc chega ao Brasil através do circo e, inicialmente, era apenas utilizada como espetáculo, por exemplo, e em apresentações de “Ginástica para Todos”. Aqui, ela também era conhecida como “Força Combinada”.

Ela começa a ser mais difundida na década de 1940, quando foi introduzida nas aulas de Ginástica Artística na Escola de Aeronáutica do Rio de Janeiro. O departamento de Educação Física dessa mesma escola publica, no ano de 1945, um opúsculo com o título “Normas para a Instrução de Saltos e Acrobacias Elementares” baseado no livro “The Tumbler’s Manual” do americano Laport Renner. Também houve uma publicação da Escola de Educação Física do Exército: o “Manual de Ginástica Acrobática” baseado no Método Francês da Escola de “Joinville-le-Pont”.

Reconhecemos o trabalho efetuado pelo escritor, acrobata, pára-quedista e professor Charles Astor. No período de 1940 e 1960 ele fomentou e divulgou



**Figura 6: Charles Astor**

a GAc nas Escolas da Aeronáutica, Escola de Educação Física do Exército, além de ministrar pequenos cursos sobre acrobacias na Escola Nacional de Educação Física e Desporto da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

Em 1989 foi fundada a Federação de Trampolim e Ginástica Acrobática do Estado do Rio de Janeiro (RIOTRAMP) e se teve o início do conhecimento dos regulamentos da modalidade esportiva. As modalidades mais trabalhadas por eles, nessa época, eram o Tumbling e a montagem de pequenos Grupos Acrobáticos, visando apresentações. Também foi na modalidade de Tumbling que se teve a primeira participação brasileira em uma competição, em Lisboa, Portugal, entre janeiro e fevereiro de 1993.

Outro reconhecimento deve ser feito ao professor Ricieri Pastori, que realizou diversos cursos no exterior, fez apresentações e ministrou diversos cursos por vários Estados brasileiros, principalmente em festivais realizados pela Confederação Brasileira de Ginástica (CGB). Ele, com o apoio da RIOTRAMP, traz a GAc Competitiva da Europa, ministrando o primeiro curso de GAc. Também teve um importante papel no desenvolvimento da GAc não competitiva, fazendo parte do grupo de acrobacias militares, trabalhando em clubes e circos nacionais e internacionais. Junto com seu grupo *Juliu's*, o professor representa o Brasil na World Gymnaestrada de 1990 e 1995.



**Figura 7: Ricieri Pastori**

Anos depois, em São Paulo, cursos que continham em seu currículo a GAc são ministrados para professores de Educação Física. Outro trabalho que ajudou a desenvolver a modalidade em nosso país foi o realizado na Escola de Educação Física da Polícia Militar que até hoje contém um importante grupo que pratica a GAc.

A base definitiva para o desenvolvimento da GAc no Brasil se dá com o “I Curso Internacional de Tumbling e Ginástica Acrobática” promovido pela RIOTRAMP no Rio de Janeiro e o “Curso Internacional de Desporto Escolar” promovido pela

Universidade Federal de Viçosa em Minas Gerais, ambos ministrados por professores mestres de Portugal (pais com maior tradição neste tipo de atividade).

Mas como ela ainda não é uma modalidade Olímpica, encontra, até hoje, muitos problemas em federações e confederações brasileiras e é nesse cenário que, em 2000, é fundada a Liga Nacional de Desportos Acrobáticos e Ginástica Geral (LINDAGG) pelo professor Ricieri e colegas para se ter um desenvolvimento da Gac.

## **6 Metodologia de Ensino de GAc**

A pretensão deste capítulo não é apresentar um manual de aulas e sim inspirar professores e nortear o trabalho de profissionais que iniciarão na área da GAc, mostrando-lhes possibilidades e, talvez, uma maneira diferente de enxergar determinadas atividades.

Estas aulas foram pensadas e aplicadas no curso de Extensão Universitária (FEF-UNICAMP) de GAc. Para tal tem-se um público alvo ideal: para cada aula um grupo formado por 20 alunos iniciantes na modalidade, de ambos os sexos, de Graduação e Pós-Graduação da Unicamp, sendo todos maiores de 18 anos.

O curso é composto por 30 encontros / aulas semestrais, cada um com uma hora e trinta minutos de duração, sendo dois dias semanais (às terças-feiras e quintas-feiras, das 12h15min horas às 13h45min horas). O objetivo final deste curso é a realização de uma apresentação no Festival Interno da FEF – UNICAMP, realizado no mês de novembro.

As aulas foram divididas em três momentos:

No primeiro momento, composto por 08 (oito) aulas, a preocupação



**Figura 8: Aula do Primeiro Módulo**

estava em passar alguns conceitos básicos para a prática da modalidade. Cada aula tem a tentativa de se trabalhar com um conceito diferente, utilizando algumas dinâmicas ou exercícios que trabalhem temas imprescindíveis para a modalidade. Os temas a serem trabalhados são: Trabalho em Equipe/Parceria; Consciência Corporal; Primeiros Contatos com o Material de Treino Ginástico; Ritmicidade; Segurança; Altura; Equilíbrios Estáticos e Dinâmicos; e Deslocamentos.

O segundo momento é formado por 12 (doze) aulas. Iniciadas com uma definição da GAc mais aprofundada, diferenciando-a das demais modalidades Ginásticas, e apresentando aos alunos, algumas Instituições que possuem a GAc em seu portfólio, como: FIG (Federação Internacional de Ginástica, CBG (Confederação Brasileira de Ginástica) e LINDAGG (Liga Nacional de Desportes Acrobáticos e Ginástica Geral), assim como apresentação de sites que possuem informações sobre GAc e outros movimentos ginásticos. Após, tem-se a preocupação com o aumento da bagagem motora e de elementos ginásticos individuais (elementos de flexibilidade, equilíbrio, coreográfico e tumbling), assim como saltos ginásticos (em segundo plano). Em seguida, ensinam-se os tipos de figuras acrobáticas (figuras estáticas e figuras acrobáticas dinâmicas), mostrando as diferentes maneiras de se segurar no e o colega (as denominadas “pegada” ou “agarres”).



**Figura 9: Aula do Segundo Módulo**

Já o terceiro momento, com 10 aulas, é utilizado para a montagem de uma coreografia a ser apresentada no Festival, momento de tornar público o conhecimento adquirido e de exercer a principal característica de uma atividade expressiva: a comunicação (Gallardo, 1988).



**Ilustração 10: Festival "Coisas da FEF"**

Em todos os momentos, as aulas não estão orientadas ao alto rendimento e nem à prática pela prática e sim em proporcionar uma vivência crítica da modalidade ao nível de prática (Gallardo, 1988). Sendo assim, propõe-se que algumas atividades, principalmente as realizadas nas primeiras aulas, tenham seus objetivos pensados e discutidos antes ou após a sua realização.

Durante as aulas foram utilizados atividades e aparelhos que em geral pertencem a outras modalidades ginásticas também serão utilizados como ferramentas. Espera-se com isso, ampliar a bagagem motora e conhecimentos ginásticos dos alunos, além de fornecer-lhes argumentos para explicar, para seus amigos e familiares, o que eles estão praticando.

# 7 As aulas

Todas as aulas foram pensadas para acontecer no espaço destinado às atividades de Ginásticas da FEF – UNICAMP, na quadra coberta 3 (QC-3). Da mesma forma, todo o material utilizado em aula também pertencia à Faculdade.

É importante salientar que os tempos gasto nas atividades descritas são aproximados.

## 7.1. Primeiro Módulo: Temas Especiais

Este primeiro módulo foi caracterizado por se trabalhar aulas com temáticas específicas.

Como essas aulas não seguiram um padrão, achamos interessante descrevê-las de maneira detalhada.



**Figura 11: Aula de Ginástica**

### 7.1.1 Primeira Aula: Trabalho em Equipe/Parceria

Para iniciar um aluno ou um grupo no mundo da Ginástica Acrobática, é importante tratar de alguns assuntos, como a maneira de andamento do curso (programa, objetivos, aspectos de segurança etc.), a divisão das aulas, e outros tópicos.

Levando isso em consideração, iniciamos uma conversa, discutindo a modalidade, isto é, falando das suas peculiaridades, o que a diferencia das outras modalidades Ginásticas, que fazem parte dos esportes da FIG (Federação Internacional de Ginástica), assim como quaisquer outras práticas que utilizam-se destes conhecimentos (acrobacias circenses, por exemplo). Começamos perguntando para os alunos o que é Ginástica Acrobática; assim, com as respostas, podemos diagnosticar o grau de conhecimento dos alunos.

Outro assunto muito importante nessa conversa inicial é a adequação para a prática. Para iniciação na modalidade e para uma prática que não vise o alto rendimento, como estas aulas idealizam, não é necessário um fato (roupa) especial. No caso das meninas foi indicado o uso de top (tipo de mini blusa bem justa ao corpo), uma camiseta mais velha (pois corre o risco de ser estragada no treino, uma vez que a camiseta é utilizada para fazer a segurança do praticante), ou uma bermuda de ciclista (colada ao corpo) ou uma calça tipo legging (colada ao corpo). Para os rapazes, o ideal é utilizar um short e uma camiseta, além de roupa íntima bem justa.

Também falamos que o uso de relógio ou jóias que não é recomendado, pois, além de danificar o material de treino, pode machucar tanto o próprio usuário quanto algum colega. Para quem possui cabelos longos, foi alertada a importância de prendê-los. Isto sempre foi falado, já que algum aluno esquecia de tirar algum item ou de prender o cabelo.

Alguns outros recados, alertas e explicações, não menos importantes, por questão das aulas iniciais estarem divididas em temas, foram transmitidos em outros momentos. Essa conversa inicial durou algo em torno de 20 minutos.

Logo após esta conversa, começamos efetivamente a primeira aula. Ela teve como tema central o “Trabalho em Equipe” e foi dividida em atividades/dinâmicas.

A primeira atividade proposta foi a Dinâmica do Barbante. Esta dinâmica durou em torno de 15 minutos para a preparação de espaço e materiais, explicação de seu funcionamento, desenvolvimento e reflexão. Ela é utilizada para as pessoas de um novo grupo se conhecerem e refletirem sobre a importância de cada um neste grupo, utilizando o resultado da dinâmica como uma parábola. Para a discussão ser realizada no final com uma maior participação do grupo, nenhuma explicação é dada, apenas a de como a dinâmica se dará.

Para tal dinâmica é necessário um espaço livre (em nosso caso utiliza-se o espaço do tablado) e um rolo de barbante. O grupo se posiciona em círculo. Uma pessoa segura o rolo de barbante e se apresenta. Nesta apresentação pode ser pedido para o aluno falar algumas coisas sobre si: o nome, vínculo com a Instituição, o porquê Ginástica Acrobática, idade e peso. Em seguida esta deve passar o rolo de barbante para outro participante, desde que este não esteja do seu lado, e ficar segurando uma ponta do barbante. O rolo do barbante deve passar por todas as pessoas do grupo e sempre os participantes devem ficar segurando uma ponta do barbante. Ao final, será formado, pelo barbante, um tipo de teia, em que os fios estão entrelaçados.

Assim que todas as pessoas estivessem segurando uma ponta de barbante, perguntava-se a elas qual é o sentido da dinâmica, começando, então, a reflexão acerca da atividade proposta. A princípio, os alunos falaram que a finalidade da dinâmica foi: conhecer uns aos outros, saber os nomes, interesse na modalidade, idade.

Então, foi pedido para uma pessoa soltar sua ponta de barbante e perguntou-se o que aconteceu, iniciando assim a parábola. Desta forma a discussão foi guiada para a reflexão de que cada um é importante na prática dessa modalidade, mostrando que se uma “ponta” não estiver firme, nada ficará firme. Assim, foi mostrado que, mesmo com uma pequena responsabilidade, cada pessoa é importante para que o conjunto realize as tarefas com êxito.

Para reforçar tal raciocínio, foi proposta uma segunda atividade, a Dinâmica dos Triângulos. Esta atividade tem uma duração total de aproximadamente 20

minutos. Ela tem como objetivo mostrar na prática como uma pessoa, com suas ações individuais, pode modificar todo um sistema, mostrar como algo simples pode desarmonizar toda uma organização. Para esta atividade é necessário apenas um espaço livre, de preferência com delimitações, como o espaço do tablado. Seu desenvolvimento acontece quando cada participante escolhe outras duas pessoas, em segredo, e, com elas, tenta formar um triângulo equilátero (as pessoas são as pontas dos triângulos).

Esta atividade pode demorar muito para que as pessoas consigam se organizar de tal forma que todas elas fiquem paradas, mas interrompê-la antes que isso ocorra não impede de levar-se para a mesma discussão. Em nosso caso, o objetivo foi alcançado, isso é, todas as pessoas conseguiram se posicionar nos triângulos. Então se pediu para uma pessoa andar alguns passos em uma direção e ficar imóvel até que ela fosse autorizada a se mover novamente, e uma segunda pessoa andar para uma direção diferente da primeira e também ficar parada. Então se deu a ordem para os demais alunos tentarem se ajustar novamente. Passados alguns instantes, autorizou-se que todos podiam tentar se posicionar.

A nova ordem pode demorar a acontecer ou não, mas também não há problemas para a reflexão desejada se a atividade for interrompida no meio. A reflexão, como já foi dito, deu-se em torno de mostrar a importância de cada um no grupo e de como cada um influencia no resultado com suas ações.

Já a terceira atividade proposta foi com o intuito da resolução de um problema em grupo. Ela tem a duração de aproximadamente 15 minutos. Foi pedido para que todos os alunos subissem na trave de equilíbrio de altura reduzida (altura de meio metro) ou em um banco suíço virado ao contrário. Então, pedia-se para que resolvessem o seguinte problema: posicionarem-se em certa ordem, por exemplo, a ordem alfabética dos nomes, mas, para isso, eles não poderiam sair de cima da trave / banco e nem encostar qualquer parte do corpo no chão ou em outra coisa qualquer que não fosse eles mesmos e a trave de equilíbrio / banco. Caso eles se encostem no chão (a trave / banco é colocada no meio do tablado para não ter nenhum outro aparelho perto para eles se apoiarem), eles tinham que voltar para a ordem em que subiram.

A conversa, embasada na experiência vivida, deu-se acerca da dificuldade de se achar uma solução em conjunto, e que isso não é só na Ginástica (ter dificuldade de trabalhar em grupo). Além disso, também podemos detectar, pelos alunos e pelo professor, dificuldades em equilibrar-se, medo de altura, mostrando o pouco estímulo dado anteriormente nessa habilidade e situações.

Para o término da aula, passamos alguns vídeos para se ter uma volta à calma e incentivar os alunos para os futuros treinos. Algo em torno de 20 minutos de exposições de algumas evoluções acrobáticas em festivais, campeonatos e circos, tanto brasileiros quanto internacionais, desde coreografias praticadas por iniciantes até alto nível. Esses vídeos também serviram para reforçar a Ginástica Acrobática e a diferenciá-la dos demais movimentos ginásticos.

### **7.1.2 Segunda Aula: Consciência Corporal**

Nesta aula propusemos um trabalho com a “Consciência Corporal” dos alunos, tema muito importante para ser trabalhado, uma vez que é extremamente necessário conhecer o próprio corpo e suas possibilidades para realizar os movimentos ginásticos.

Iniciamos esta aula com uma atividade que se relaciona com a aula anterior, o “Jogo dos Nomes”. Seu objetivo é, além de trabalhar com os nomes dos companheiros, trabalhar com a atenção no parceiro.

Seu desenvolvimento se dá quando as pessoas sentam em círculo e, com as mãos, tampam os ouvidos. A dinâmica inicia-se quando uma pessoa destampa os ouvidos, deixando as mãos ao lado das orelhas, fala seu nome e o de outra pessoa que esteja participando da brincadeira. Assim, a pessoa chamada, destampa os ouvidos, fala o próprio nome e o da próxima pessoa a participar da brincadeira. Esta atividade e sua discussão, que foi acerca de seus objetivos, aconteceram em cinco minutos aproximadamente.

Assim, começou-se a fazer um aquecimento, com a finalidade de que o corpo esteja preparado para o exercício físico. Para tal propusemos brincadeiras de pular corda.

Inicialmente deu-se a cada aluno uma corda. Mostramos para eles várias maneiras de pular corda, instigando-os a experimentar; para isso, levou-se algo em torno de cinco minutos. Então, pediu-se para cada aluno inventar uma maneira diferente de pular e, para isso, foram dados aos alunos cinco minutos. Depois, cada aluno devia ensinar aos demais a pular da maneira que inventou. Para isso, tiveram dez minutos.

Essas atividades, além do propósito de aquecimento, também tiveram como objetivos: aumentar a bagagem motora com novas possibilidades de saltos e fazer com que os alunos vivenciassem seus corpos no ar, incentivar o uso da criatividade motora e colocá-los na posição de professores. Afinal, durante o curso, essa troca de experiência é muito importante para o desenvolvimento do grupo.

Fez-se, então, um alongamento dirigido passando por todos os principais grupos musculares e dando ênfase para as regiões mais lesionadas na ginástica: punho, pescoço e coluna. Este alongamento tem como objetivo mostrar para os alunos vários exercícios de alongamento individuais e alguns exercícios para uma mesma região; assim, cada aluno pode escolher o alongamento que é melhor para si, uma vez que os corpos são diferentes. Para este alongamento foi reservado um período de 15 minutos.

Em seguida, desenvolveram-se diversas atividades seguidas para só então ser feita a discussão sobre elas. Cada atividade teve em média a duração de cinco minutos e, como nessas atividades cada parceiro tem um papel diferente, na metade do tempo os papéis eram invertidos. As atividades foram:

Brincadeira do Controle Remoto que consiste numa dinâmica em dupla na qual um dos alunos “controla” o movimento do corpo do parceiro utilizando a mão, isso é, tudo o que o “controlador” faz com a mão o parceiro interpreta e realiza aquele movimento com o próprio corpo;

Dinâmica do Espelho que consiste em uma pessoa imitar todos os movimentos da outra como se fosse um espelho;

A atividade do Fantoche, em que uma pessoa, o “controlador” “puxa” fios imaginários das partes que ele quer que seu companheiro movimente. Nesta, o parceiro também tem que interpretar o que o colega deseja;

Para a atividade seguinte, os alunos foram rearranjados em trios. A atividade é a da Estatueta de Barro. Um dos alunos fecha os olhos e espera. Um segundo, coloca-se numa posição qualquer. O terceiro leva o de olhos fechados até o segundo. Através do tato, o primeiro percebe a posição do seu companheiro e, ainda com os olhos vedados, coloca o último participante na posição do segundo. Após a finalização, o primeiro abre os olhos e compara as posições;

A última atividade que se propôs antes da discussão foi realizada com todos os alunos juntos. A dinâmica é a do Queijo Suíço. Ela se dá da seguinte maneira: um aluno coloca-se em uma determinada posição, então um outro aluno coloca-se nos “buracos” do primeiro. Os outros alunos, sucessivamente, vão se encaixando na figura. A partir daí, muita coisa pode ser feita: pode-se pedir para os alunos desfazerem a posição e tentarem refazê-la; pode-se pedir para que os alunos, na mesma ordem que se colocaram, saiam da figura e se recoloquem em outro lugar. Como experimentamos todas estas possibilidades, essa dinâmica durou em média dez minutos.

Após essas vivências, foi instigada uma discussão de aproximadamente dez minutos. Ela se deu em torno da importância da comunicação corporal entre os praticantes, a importância do auto-conhecimento corporal para a Ginástica, a importância de se posicionar no espaço, enfim, da importância da Consciência Corporal para este esporte.

Para a finalização desta aula, utilizou-se uma técnica de conscientização corporal: a massagem. Neste momento do curso ela deve ser realizada com aparelhos que impeçam o contato direto com o corpo do colega, uma vez que a intimidade para tal ainda não é muita e ela é conquistada com o passar do tempo e com confiança no colega. A massagem foi realizada em duplas e utilizou bolinhas de tênis para auxílio. Cada aluno recebeu em torno cinco minutos desta massagem.

### **7.1.3 Terceira Aula: Primeiros Contatos com o Material de Treino Ginástico**

A preocupação inicial desta aula foram os “Primeiros Contatos com o Material Utilizado para a Prática da Ginástica”. Isso porque, como a prática Ginástica ainda é um esporte para poucos, muitas pessoas não conhecem e nem sabem como os materiais são usados.

Iniciou-se a aula com um tipo de “Siga o Mestre”, em que a professor conduz a atividade passando de diferentes formas pelos aparelhos de ginástica (pulando nos colchões de diferentes densidades, correndo pelo tablado, pendurando-se nas barras masculina e assimétricas, passando em quatro apoios pelas barras paralelas, entre outros). Este aquecimento se dá por dez minutos.

Logo após passou-se para o alongamento, o mesmo descrito na aula anterior. Assim, os alunos fixam tais exercícios para, no futuro, realizarem o alongamento sem intervenção, isso é, com autonomia.

A atividade descrita a seguir teve como objetivo a resolução de um problema em grupo, assim como uma atividade da aula passada. Dessa maneira, mais uma vez, as aulas são relacionadas, mostrando aos alunos uma preocupação de continuidade e de fixação dos novos conhecimentos.

Para essa atividade foram utilizados dois colchões “gordos” em que um fica deitado, para fazer a segurança dos alunos, e o outro é colocado em pé. O objetivo a ser atingido pelos alunos é ultrapassar o colchão que estava em pé, sem derrubá-lo. Todos os alunos têm que passar e só podem usar a ajuda dos que não passaram ainda. Ao final da atividade, instigou-se uma discussão sobre a dificuldade de se trabalhar em grupo, o medo que algumas pessoas têm de passar por cima do colchão e de como o colchão é seguro quando se sabe cair. Esta atividade e sua discussão precisaram de 15 minutos para acontecer.

Em seguida foi mostrado para os alunos como os materiais de Ginástica devem ser transportados para eles terem uma maior durabilidade. E aproveitando o ensejo, foi montado, com todos os alunos, um circuito de atividades.

Entre ensinar o carregamento do material, a montagem do circuito e a explicação de cada estação utilizaram-se em torno de dez minutos.

O circuito foi planejado para durar 30 minutos, contendo seis estações. Os alunos são divididos em duplas e ficam cinco minutos em cada estação.

A primeira estação foi composta por três traves de equilíbrio, cada uma com a altura diferente da outra. Os alunos tinham que passar de diversas maneiras pelas traves: andando, correndo, pulando, girando, andando de joelhos, e inventar maneiras diferentes de se passar pelas traves.

A segunda estação foi feita no trampolim acrobático. Este foi o primeiro contato dos alunos com o aparelho. Além disso, puderam explorar alguns saltos ginásticos.

A terceira estação foi composta por um “Royter” (trampolim de madeira) e um mini-tramp, além de colchões para aterrissagem. Os alunos foram incentivados a saltar de diferentes formas e inventar saltos, descobrindo esses aparelhos de salto e suas diferenças e peculiaridades.

A quarta estação foi formada por plintos, conjuntos montados com números diferentes de gavetas com um colchão. Logo após, os alunos tinham que passar por cima dele de diferentes maneiras. Outros plintos foram arrumados para se tornar um plano inclinado e, neste caso, os alunos devem descobrir diversas maneiras de utilizá-lo.

A quinta estação foi composta pelas barras assimétricas, barras paralelas e pela barra fixa masculina. Os alunos tinham que descobrir maneiras de se pendurar, subir e, enfim, utilizar tais aparelhos com segurança.

A sexta e última estação foi composta por diversos colchões do tipo “sargenes” e do tipo “gordo”. Neles, os alunos puderam explorar maneiras de rolar, girar e cair.

Uma discussão rápida, de cinco minutos, foi realizada ao término do rodízio. Tentou-se falar brevemente de cada estação: da primeira, sobre a importância do equilíbrio; da segunda, sobre altura e consciência corporal; da terceira, dos saltos ginásticos, queda e amortecimento de queda; da quarta, fala-se sobre saltos, quedas,

amortecimentos, obstáculos, impulso; da quinta, sobre subir, altura, apoio, suspensão; e da sexta e última estação, conversa-se a respeito de segurança.

Para finalizar a aula e se voltar à calma, nos últimos cinco minutos, conduziu-se um relaxamento dirigido com acompanhamento musical. Nele, cada aluno ficou deitado ouvindo as instruções do professor para relaxar.

#### **7.1.4 Quarta Aula: Ritmicidade**

Esta aula iniciou-se com uma pequena introdução da contagem de tempos musicais. Isso se deu com os alunos ouvindo vários tipos de música com marcações de tempos diferentes: músicas indígenas, com duas marcações de tempo; valsas, com três marcações de tempo; músicas dos estilos rock e dance, entre outros, com quatro marcações de tempos; tangos, com várias contagens de tempo na mesma música.

Como em nossa cultura atual o que mais se escuta são músicas com quatro marcações de tempo, todas as atividades seguintes foram com músicas com essa contagem.

Em seguida propôs-se que cada aluno com uma bola de GR (Ginástica Rítmica) quicasse a bola no ritmo da música, isso é, no tempo musical. Neste momento pode-se introduzir a contagem de contratempo musical e as multiplicações de tempo (tempo duplo, que em ginástica é o mais usado em coreografias) também utilizando quicadas das bolas. Para toda essa atividade utilizou-se um período em torno de dez minutos.

Nos cinco minutos seguintes deu-se uma breve explicação acerca de GR, já que um material desta modalidade foi utilizado. Aproveitando esse tempo para explicações, falou-se um pouco de outra ginástica, a ginástica natural, já que, além de aumentar os conhecimentos gerais sobre esse mundo gímnico, esse tema foi utilizado como pano de fundo para a próxima atividade proposta.

Então, fez-se um aquecimento de dez minutos, utilizando movimentos da ginástica natural (andar, correr, saltar, pular, empurrar, entre outros). Estes movimentos foram realizados no tempo da música.

Logo após passou-se para o alongamento, o mesmo descrito na segunda aula. Assim os alunos fixam tais exercícios para, no futuro, realizarem o alongamento sem intervenção de um professor, isso é, com autonomia.

A atividade seguinte deu-se basicamente como a anterior, de aquecimento. A diferença é que a música é parada algumas vezes e, nesse momento, os alunos têm que se colocar em grupo. Esses grupos são formados de acordo com o número de pessoas que o professor indica assim que pára a música, isso é, se o professor falar “cinco”, o grupo tem que ser formado com cinco pessoas. Além disso, para começar com uma sutil introdução às figuras acrobáticas, os grupos sempre tinha que ter uma pessoa que não estivesse encostando no chão, isso é, se o grupo era formado por cinco pessoas, apenas quatro delas poderia estar encostando no chão, e todas as pessoas do grupo tinha que encostar umas nas outras.

Então os alunos foram divididos em dois grupos e propusemos que cada grupo montasse uma pequena coreografia utilizando qualquer coisa que eles aprenderam em aula. Os alunos foram instruídos para realizarem todos os movimentos no ritmo da música. Para montar a coreografia eles tiveram 15 minutos e, depois, cada grupo teve cinco minutos para apresentar sua coreografia para os demais alunos e professor.

Finalizou-se a aula com cinco minutos de discussão que se deu sobre a dificuldade de se montar uma coreografia e a timidez de se apresentar em público. Além disso, também falamos sobre como é comum, no meio ginástico, as coreografias não se encaixarem com a música, ou no tempo dela, ou o tema, e como isso pode prejudicar a apresentação.

### 7.1.5 Quinta Aula: Segurança

Esta aula começou com uma atividade visando o aquecimento dos alunos. Tal atividade foi a “Brincadeira do Pega-rabo”. É necessário, para seu início, que cada aluno esteja com uma corda que deve estar presa na calça de modo a parecer um rabo, e deixar um aluno sem corda; este será o pegador. O objetivo é permanecer sempre com um rabo, logo o pegador deve roubar um rabo de alguém. Só pode roubar rabos quem estiver sem ele. Esta atividade deve ocorrer por 15 minutos. Para fazer os alunos se aquecerem melhor, isso é, correrem mais, pode-se aumentar o número de pegadores gradativamente. Outra adaptação é fazer com que todos possam pegar, estando ou não com rabo, e o objetivo passa a ser ter o maior número de rabos.

Logo após, passou-se para o alongamento, o mesmo descrito na segunda aula. Assim os alunos fixam tais exercícios para, no futuro, realizarem o alongamento sem intervenção de um professor, isso é, com autonomia.

Como o tema dessa aula foi “Segurança”, utilizamos um tempo explicando para os alunos iniciantes quais são os materiais para tal e como eles devem ser usados de maneira individual ou em conjunto. Explicamos que cada colchão, que possui densidades diferentes, serve para tipos de exercício diferente. Apresentamos materiais com que, certamente, eles nunca tiveram contato, como a lonja, que é um material mais específico de determinadas modalidades. E não deixamos de falar sobre a importância do colega e como este faz a segurança de forma correta. Essa explicação necessitou algo em torno de dez minutos.

Além disso, outro assunto é muito pertinente quando se trata de segurança: quedas. Sendo assim, este foi um ótimo momento para se falar aos alunos das diferentes maneiras de quedas, como se proteger com elas e delas. Salientamos a importância de se realizar amortecimento em quedas e aterrissagens. Também falamos que, com o tempo e o ganho de experiência, esses materiais de segurança, vão sendo retirados – mas que acidentes podem acontecer. Assim sendo, os alunos vão aprender, com o decorrer do curso e quando for se retirando esse material, como se proteger sem estes. Estes assuntos não ocupou mais do que cinco minutos.

Após essa conversa, colocou-se os alunos para experimentar diferentes tipos de quedas e aterrissagem. Uma primeira atividade proposta foi fazer com que os alunos, de cima de uma estrutura com mais de 1,50m, caíssem de diversas maneiras em cima de gordos empilhados (os colchões do tipo “gordo” não devem ultrapassar a altura de 60 centímetros.). Essa estrutura pode ser uma mesa alemã ou plintos e deve-se falar para os alunos experimentarem cair de frente, costas, rolando, em pé, sentado, e de outras maneiras. Essa experimentação ocorreu por dez minutos.

Outra atividade proposta e ainda com o mesmo propósito foi pedir para os alunos “chaparem” no colchão. Isso se dá em um colchão do tipo gordo no chão e a pessoa, sem dobrar nenhuma articulação do joelho, quadril ou coluna, cai deitada no colchão saindo da posição em pé. Para cada aluno experimentar mais de uma vez, foram dados cinco minutos (contanto que se tenha mais de um colchão do tipo gordo).

Já para se trabalhar um pouco de aterrissagem e amortecimento, fizemos uma atividade utilizando os aparelhos de salto, ou o “Royter” ou o Mini-tramp. A aterrissagem deve ser sempre feita em um colchão do tipo gordo posicionado logo após o aparelho de salto. Os alunos foram instigados a, além de aterrissar e amortecer da maneira correta, fazer diferentes tipos de saltos ginásticos, uma vez que eles já haviam tido vivência com esse material. Além disso, eles também foram incentivados a realizarem outros tipos de quedas. Para isso oferecemos algo em torno de dez minutos.

Pensando em experimentar a segurança feita pelos colegas, propusemos que um aluno devia ser segurado pelos demais e lançado/recepcionado pelos mesmos. Para isso, a turma posicionou-se em duas filas, uma de frente para a outra e um bem junto ao colega do lado. A posição dos “lançadores” era em pé, com os cotovelos flexionados de modo a apoiar o aluno deitado/carregado nas mãos e antebraços. Tanto para o lançamento quanto para a recepção os alunos devem utilizar não só o movimento de braços, mas o de pernas também. Como todos os alunos deviam ser lançados/recepcionados, reservaram-se, para essa dinâmica, dez minutos.

Uma vez que essas atividades mexem bastante com a quantidade de adrenalina no corpo, principalmente a última sugerida, proporcionamos uma atividade de volta à calma para a finalização da aula.

A atividade escolhida para isso foi pedir para que os alunos deitassem no chão, abraçassem o joelho, ficando na posição “bolinha” e rolassem em todas as direções. É uma atividade de relaxamento e durou em torno de cinco minutos.

Para finalizar a aula, uma discussão foi feita sobre a importância de se montar um local seguro para treino. Falamos também que os alunos devem ter sempre atenção naquilo que estão fazendo e no que está acontecendo no ambiente de treino como um todo. Para isso usamos, cinco minutos.

### **7.1.6 Sexta Aula: Altura**

Para o aquecimento desta aula foi sugerido o brincar de pular corda. Porém, diferentemente de aulas passadas, foi realizada com duas pessoas batendo uma corda grande. Os “batedores” foram revezados de tempos em tempos para que todos pudessem experimentar a atividade; os demais alunos faziam uma fila para entrar na corda. Com a corda batendo, os alunos deviam entrar, pular certo número de vezes, que aumenta de forma gradativa, e sair.

Pelo fato de a dinâmica iniciar com os alunos apenas passando pela corda sem pular, essa atividade é conhecida como “Brincadeira do Zerinho”. Os alunos devem passar o maior número de vezes, respeitando a fila e a vez de cada um, e, quando o aluno erra, ele tem que tentar pular o número de vezes que pulou da última vez em que conseguiu completar, e mais um salto. Para isso deu-se dez minutos. Para completar a atividade neste tempo é recomendável ter pelo menos duas cordas.

Ainda com a corda e visando o aquecimento, propusemos que todos os alunos deveriam ir entrando na corda até que todos estivessem pulando ao mesmo tempo. E, se alguém fizesse a corda parar sem todos estarem dentro, todos teriam que sair da corda e recomeçar a entrar. Para o cumprimento deste desafio, foram dados aos alunos dez minutos.

Para finalizar o aquecimento, propusemos outro desafio com corda. Agora os alunos teriam que tentar entrar, pular e sair com duas cordas batendo ao mesmo tempo. Para isso também foram ofertados dez minutos.

Fez-se, então, um alongamento dirigido, para ser realizado em duplas, passando por todos os principais grupos musculares e dando ênfase para as regiões mais lesionadas na ginástica: punho, pescoço e coluna. Este alongamento tem como objetivo mostrar para os alunos vários exercícios de alongamento em dupla e alguns exercícios para uma mesma região; assim, cada aluno pode escolher o alongamento que é melhor para si, uma vez que os corpos são diferentes. Para este alongamento reservamos 15 minutos.

A próxima atividade, já visando o tema central da aula, foi bem simples. Uma pessoa deveria deitar em cima de um colchão do tipo gordo, pequeno. Os outros alunos levantavam o colchão numa altura acima de suas cabeças e transportavam o colchão com a pessoa pelo tablado. Todos os alunos deviam ser transportados. O ideal é que se tenham dois grupos e para isso, dois colchões. Esta atividade demorou dez minutos.

A mesma atividade foi repetida, com o mesmo tempo, apenas se diferenciando pelo não uso do colchão, isso é, os alunos seguravam diretamente a pessoa transportada.

Para a próxima atividade, montamos uma estrutura. O ideal é montar um plinto (seis gavetas) em cima de uma mesa alemã, isso é uma estrutura de aproximadamente dois metros, na qual os alunos têm como subir e ficar em pé sobre ela. Logo abaixo da estrutura, colocavam-se colchões do tipo “gordo” para uma maior segurança. A atividade dá-se quando um aluno sobe na estrutura e deixa-se cair nos braços dos demais que estão posicionados em cima dos colchões de segurança, em duas filas, uma de frente para outra, bem junto ao colega do lado. Os alunos que recebem o colega devem amortecer sua queda. Como todos subiram e caíram, utilizamos dez minutos.

Logo após essa atividade, instigou-se uma breve discussão. Esta foi acerca do medo de altura e como é necessário, para esta modalidade, que pelo menos algumas pessoas não tenham medo de altura. Também falamos da importância da

confiança nos demais colegas, pois, muitas vezes, só se terá o colega para fazer a segurança.

Com o intuito de voltar à calma e terminar a aula, demos um relaxamento com técnicas de massoterapia em dupla. Cada pessoa recebeu cinco minutos de massagem. Esta já foi realizada sem material de auxílio, uma vez que os alunos já tinham uma maior intimidade com os colegas de treino.

### **7.1.7 Sétima Aula: Equilíbrios Estáticos e Dinâmicos**

Para iniciar esta aula e o aquecimento, propusemos diferentes tipos de “pega-pega”, no qual cada um teve um tempo estimado de cinco minutos. Inicialmente, realizamos a brincadeira andando, assim pudemos relembrar alguns tópicos da Ginástica Natural. Após, para iniciar o trabalho com equilíbrio dinâmico, fizemos uma “pega-pega” em que os alunos só podiam caminhar e correr sobre as linhas de nosso tablado. Em seguida foram espalhados pelo tablado alguns arcos; assim, os alunos só podiam “caminhar” pelos arcos para continuar a brincadeira. E, para finalizar esta parte de aquecimento, demos o “pega-pega” convencional.

Logo após passou-se para o alongamento, o mesmo descrito na sexta aula. Assim os alunos fixam tais exercícios para, no futuro, realizarem o alongamento sem intervenção de um professor, isso é, com autonomia.

Então iniciamos o trabalho do tema central desta aula, com atividades que duraram em torno de cinco minutos cada.

A primeira atividade proposta, ainda aproveitando os arcos, que foram então arrumados de dois em dois, foi fazermos uma dinâmica em duplas que consistia em um tentar tirar o colega de treino de seu arco, apenas podendo encostar-se nos braços do adversário (braço com braço). Após, tirando os arcos, o objetivo era fazer o colega dar um passo; da mesma forma, só se podia se encostar braços com braços. E, para terminar as atividades em duplas que visassem o desequilíbrio, fizemos uma

atividade em que se tentava derrubar o colega da posição do exercício de flexão de braço (devendo tomar cuidado com a articulação do cotovelo).

Após essas vivências, fizemos uma breve discussão, de cinco minutos, a respeito da importância do equilíbrio na Ginástica, de como uma pessoa pode ajudar a desequilibrar o parceiro, mesmo sem intenção (embora as atividades propostas visassem o desequilibrar do parceiro).

Outra atividade proposta, agora não mais apenas visando trabalho de equilíbrio-desequilíbrio, mas também a segurança e confiança no parceiro. Os alunos foram divididos em trios. Duas pessoas ficavam de frente uma para a outra, e a terceira ficava no meio, de frente para um dos parceiros. O do meio tinha que se deixar cair de frente e de costas, com o corpo estendido e com tônus, no colo dos dois parceiros que “empurravam” o colega, que se encontrava de olhos fechados. Foi instruído que os alunos deveriam segurar o aluno do meio pelos ombros, quando este “caía” de frente, e pelas escápulas, quando “caia” de costas. Como os três tinham que passar pela situação de serem segurados, demos para eles dez minutos.

A atividade seguinte foi basicamente a mesma. Agora, com a turma dividida em dois grandes grupos, o aluno “empurrado” ia para todos os lados, não apenas para frente e para trás, como na atividade anterior. Para que desse tempo de todos vivenciarem esta atividade, foi dado um tempo de aproximadamente 15 minutos.

Para finalizar a aula, e voltar à calma, foi feita uma discussão permeou a respeito de tudo que foi feito em aula. Falamos que além dos exercícios individuais específicos de equilíbrio (como “y” – Figura 8; Avião – Figura 3, entre outros – código de pontuação utilizada pela LINDAGG; código em anexo) as figuras dependem do equilíbrio em conjunto e que, muitas vezes, o esforço para manter uma figura tem que ser de todas as pessoas que a compõe. Discutimos também a respeito dos tipos de equilíbrio e os caracterizamos: Estático e Dinâmico.

### 7.1.8 Oitava Aula: Deslocamentos

Esta aula teve como aquecimento atividades com o objetivo de se andar por todo o tablado.

Iniciamos com o simples andar em todas as direções. Deixamos os alunos andarem por cinco minutos e então abrimos uma discussão sobre o que eles acabaram de fazer. É muito comum que eles andem sempre em círculos, sem grandes mudanças de direção. alertávamos então alertamos para que eles aproveitassem melhor o espaço e se utilizassem da surpresa, mudando as direções e a maneira de se deslocar. Informamos que, em competição, isso conta muito na nota “artística” e que não andar por alguma parte do tablado leva à perda de muitos pontos. Utilizamos aí, mais cinco minutos.

Depois dessa discussão e visando um bom aquecimento, pedimos para os alunos fazerem a mesma coisa que na atividade anterior, mas agora com uma maior velocidade e demos para isso mais cinco minutos.

Então propusemos a brincadeira “coelhinho sai da toca” para acabar o aquecimento. Esta brincadeira consiste em uma adaptação do “pega-pega” convencional. Espalham-se arcos, que serão as tocas, por todo o tablado. O número de arcos deve ser o número de alunos menos um. Assim, o “coelhinho” que está sem toca posiciona-se no centro e diz: “coelhinho sai da toca”. Todos têm que mudar de “toca” e o que estava sem, deve tentar entrar em uma. Para esta atividade também foram ofertados cinco minutos.

Logo após passou-se para o alongamento, o mesmo descrito na sexta aula. Assim os alunos fixam tais exercícios para, no futuro, realizarem o alongamento sem intervenção de um professor, isso é, com autonomia.

Para o desenvolvimento da aula foram ensinadas aos alunos diversas maneira de saltos e deslocamentos, tais como: saches frontal e lateral; saltos com giros; galope, meio galope - meia tesoura; tesoura; Kadet; jetê; entre outros. Para isso dividiu-se a sala em duas filas. Os exercícios eram realizados nas diagonais do tablado e as filas tinham que se manter sincronizadas. Para isso foram dados 15 minutos.

Então, foi sugerido que os alunos de cada fila montassem em conjunto uma coreografia apenas com deslocamentos. Para isso, eles poderiam usar o que tínhamos visto naquela aula ou inventar outras maneiras de se deslocar. A coreografia podia ter no máximo dois minutos e demos para eles dez minutos para a montagem. Nos dez minutos seguintes cada turma fez a apresentação do que tinha criado para o outro grupo e para o professor. Foi sugerido, então, que os alunos juntassem as duas coreografias da melhor forma possível e reapresentá-la; para isso também foram dados dez minutos.

Aproveitando o ensejo, fizemos uma discussão de cinco minutos sobre a dificuldade de se montar uma coreografia em grupo, de se usar toda a extensão do tablado de maneira criativa e de como até mesmo ginastas de alto nível têm dificuldade de fazer isto.

Como esta aula marcava o encerramento do primeiro módulo, os cinco minutos finais dela foram dedicados a uma breve explicação do que os alunos teriam pela frente, no segundo módulo.

## **7.2 Segundo Módulo: Elementos da GAc**

Este módulo foi caracterizado pelo ensinamento dos elementos da GAc (individuais, figuras estáticas e figuras dinâmicas).

A primeira aula deste módulo, única com padrão diferenciado, iniciou-se com uma pequena revisão das aulas já realizadas até então. Seu desenvolver foi composto pelas apresentações das instituições que “cuidam” da GAc (FIG, CBG, LINDAGG), apresentação de sites que tenham a GAc em seu conteúdo (institucionais e “ginasticas.com”), além dos códigos de pontuação da GAc e tabelas de dificuldade (tanto da FIG quanto da LINDAGG).

Já as aulas que se seguiram tiveram um desenvolvimento muito parecido: aquecimento com dinâmicas ou brincadeiras; alongamento livre; aprendizagem e treinamento das figuras que compõem o Código de Pontuação de

Esportes Acrobáticos – Tabela de Dificuldade (programa utilizado nos campeonatos nacionais organizados pela LINDAGG) – em anexo. Também foram criadas algumas figuras estáticas compostas pelo grupo todo – como mostram as fotos abaixo; e uma atividade ou dinâmica para a volta à calma.

Este módulo foi finalizado com uma revisão geral das aulas e apresentação de gravações de festivais passados da FEF – UNICAMP.



**Figura 12: Aula de Figuras**

### **7.3 Terceiro Módulo: Montagem da Coreografia**

Este módulo foi dedicado inteiramente à montagem da coreografia a ser apresentada no Festival Interno da FEF – UNICAMP. Ele foi composto por nove aulas de montagem e uma aula de confraternização.

As duas primeiras aulas deste módulo foram marcadas pela escolha e definição da música. Assim, também se definiu a temática da coreografia. Começou-se a escolher também o figurino a ser utilizado.

A aula seguinte foi marcada pela contagem dos tempos da música, definição dos elementos gímnicos da coreografia (elementos individuais, figuras estáticas em duplas e trios, figuras dinâmicas e figuras que fossem compostas por todo o grupo) e o início da montagem da coreografia.

No mais, as aulas eram muito parecidas: iniciavam-se com um aquecimento com elementos gímnicos de Tumbling, Equilíbrios Individuais e Coreográficos; passava-se para o alongamento e treino dos elementos de flexibilidade; tinha-se o treino dos elementos gímnicos em grupo (duplas, trios e grupo todo); e finalizava-se com ensaio da coreografia montada até então.

A sexta aula deste módulo foi marcada pelo término da coreografia e início dos ensaios gerais. Também começou-se a discutir sobre o dia da apresentação (correria e bagunça dos bastidores) e sobre o dia da confraternização.

Na aula seguinte, além do treino dos elementos gímnicos e do ensaio da coreografia, houve uma preocupação em “limpar” a coreografia, isto é, verificar as posições corretas, a técnica aplicada nos elementos, encaixe dos movimentos na música etc. Assim também se teve a oitava aula desse módulo.

A nona e última aula antes da apresentação caracterizou-se pelo ensaio geral da coreografia, ensaio este em que tentou se chegar o mais próximo de como



**Figura 13: Coreografia**

seria no Festival (com figurino completo, maquiagem etc.).

Já a última aula, que ocorreu após o festival, foi a nossa confraternização. Além de fazer um “lanche comunitário” (cada aluno levou alguma coisa para comer ou beber), assistimos às gravações e vimos fotos da apresentação por eles realizada. Também assistimos fitas de circos e de competições de alto nível. Para fechar o curso, nesta última aula, fizemos uma discussão sobre o curso. Perguntamos o que eles tinham achado das aulas dadas, o que eles mudariam e sugestões para um próximo curso.

Nossa despedida foi marcada pela troca de presentes de nosso “amigo secreto”.

## **7.4 Esquematização das aulas<sup>3</sup>**

Segue abaixo a esquematização de todas as aulas oferecidas no Curso de Extensão Universitária de Ginástica Acrobática.

### **7.4.1 Primeira Aula: Trabalho em Equipe / Parceria**

20 minutos: Conversa Inicial;

10 minutos: Dinâmica do Barbante (material: rolo de barbante);

5 minutos: Breve discussão sobre a Dinâmica do Barbante;

15 minutos: Dinâmica do Triângulo;

5 minutos: Breve discussão sobre a Dinâmica do Triângulo;

10 minutos: Ordenar na trave de equilíbrio (material: trave de equilíbrio com aproximadamente 1m de altura);

---

<sup>3</sup> Todas as referências feitas ao “Código de pontuação” e Figuras nas aulas, são do “Código de Pontuação” utilizado pela LINDAGG, que esta em anexo (B) neste trabalho.

5 minutos: Breve discussão sobre a atividade na trave de equilíbrio;  
20 minutos: Volta à calma assistindo gravações de GAc.

#### **7.4.2 Segunda Aula: Consciência Corporal**

5 minutos: Dinâmica dos nomes;  
5 minutos: (Aquecimento) Experimentação com corda individual  
(material: uma corda para cada aluno);  
5 minutos: (Aquecimento) Invenção de novos saltos;  
10 minutos: (Aquecimento) Ensino dos novos saltos aos demais  
alunos;  
15 minutos: Alongamento dirigido individual;  
5 minutos: Dinâmica do Controle Remoto;  
5 minutos: Dinâmica do Espelho;  
5 minutos: Dinâmica do Fantoche;  
5 minutos: Dinâmica da Estatueta de Barro;  
10 minutos: Dinâmica do Queijo Suíço;  
10 minutos: Breve discussão sobre as dinâmicas realizadas;  
10 minutos: Volta à calma com massoterapia (material: bolinha de tênis  
para cada dupla)

#### **7.4.3 Terceira Aula: Primeiros Contatos com o Material de Treino Ginástico**

10 minutos: (Aquecimento) “Siga o Mestre”;  
15 minutos: Alongamento individual dirigido;  
10 minutos: Passar pelo colchão em pé (dois colchões do tipo gordo);

5 minutos: Breve discussão sobre a atividade de se passar pelo colchão em pé;

10 minutos: Ensino do carregamento do material de treino e montagem dos circuitos (material: todos aqueles disponíveis na FEF – UNICAMP para o treino de Ginástica)

5 minutos: Primeira etapa do circuito: colchões;

5 minutos: Segunda etapa do circuito: traves de equilíbrio;

5 minutos: Terceira etapa do circuito: trampolins acrobáticos;

5 minutos: Quarta etapa do circuito: “Royters” e Mini-Tramps;

5 minutos: Quinta etapa do circuito: Plintos;

5 minutos: Sexta etapa do circuito: Barras assimétricas, paralelas e masculina;

5 minutos: Breve discussão sobre o circuito

5 minutos: Volta à calma com relaxamento dirigido com música

#### **7.4.4 Quarta Aula: Ritmicidade**

10 minutos: Introdução de tempo musical (material; aparelho de som);

10 minutos: Quicar bola de GR no tempo musical (material: uma bola de GR para cada aluno);

5 minutos: Explicação de Ginástica Natural;

10 minutos: (Aquecimento) Realização de exercícios da Ginástica Natural no ritmo da música;

15 minutos: Alongamento individual dirigido;

10 minutos: Atividade de se movimentar no ritmo da música e se agrupar ao sinal;

15 minutos: Montagem de pequena coreografia;

10 minutos: Apresentação das coreografias;

5 minutos: Discussão sobre as atividades propostas.

### 7.4.5 Quinta Aula: Segurança

5 minutos: (Aquecimento) Brincadeira do “pega-rabo” com um pegador (material: uma corda para cada aluno);

5 minutos: (Aquecimento) Brincadeira do “pega-rabo” com dois pegadores;

5 minutos: (Aquecimento) Brincadeira do “pega-rabo” com todos pegando;

15 minutos: Alongamento individual dirigido;

10 minutos: Discussão sobre os materiais de segurança e como utilizá-los (material: todos os materiais de segurança para Ginástica disponíveis na FEF - UNICAMP);

5 minutos: discussão de segurança da GAc;

10 minutos: De cima da mesa alemã, cair em colchões do tipo “gordos” empilhados de diferentes maneiras;

5 minutos: “Chapar” nos colchões de frente e costas;

10 minutos: Realizar saltos no “Royter”, caindo e amortecendo a queda no colchão (material: “Royters” e colchões do tipo gordo);

10 minutos: Todos segurando uma pessoa e lançando-a para cima;

5 minutos: Volta à calma com movimento de “bolinha corporal” em todas as direções;

5 minutos: Breve discussão sobre as atividades realizadas.

### 7.4.6 Sexta Aula: Altura

10 minutos: (Aquecimento) Brincadeira do “Zerinho” (material: corda grande);

10 minutos: (Aquecimento) Todos entrando na corda;

- 10 minutos: (Aquecimento) Pular duas cordas ao mesmo tempo;
- 15 minutos: Alongamento dirigido em duplas;
- 10 minutos: Carregar uma pessoa por cima da cabeça com um colchão do tipo gordo (material: colchão do tipo gordo)
- 10 minutos: Carregar uma pessoa por cima da cabeça
- 10 minutos: De cima da estrutura montada, deixar-se cair sobre os demais alunos (material: mesa alemã, plintos, colchões do tipo gordo)
- 5 minutos: Breve discussão sobre as atividades propostas
- 10 minutos: Volta à calma com massoterapia

#### **7.4.7 Sétima Aula: Equilíbrios Estáticos e Dinâmicos**

- 5 minutos: (Aquecimento) Brincadeira do “pega-pega” andando;
- 5 minutos: (Aquecimento) Brincadeira do “pega-pega” sobre as linhas;
- 5 minutos: (Aquecimento) Brincadeira do “pega-pega” pulando arcos;
- 5 minutos: (Aquecimento) Brincadeira do “pega-pega” convencional;
- 15 minutos: Alongamento dirigido em duplas;
- 5 minutos: Desequilibrar em pé segurando na mão;
- 5 minutos: Tentar tirar o parceiro do arco (material: um arco por aluno);
- 5 minutos: Desequilibrar em posição de flexão de braço;
- 5 minutos: Breve discussão sobre as atividades propostas;
- 10 minutos: Em trios, deixar-se cair de frente e de costas sobre os colegas;
- 15 minutos: Em grupos maiores, deixar-se cair em todas as direções;
- 10 minutos: Discussão sobre a importância do equilíbrio para a GAc e tipos de equilíbrios – estáticos e dinâmicos.

### 7.4.8 Oitava Aula: Deslocamentos

- 5 minutos: (Aquecimento) Andar pelo tablado em todas as direções;
- 5 minutos: Breve discussão sobre a atividade anterior;
- 5 minutos: (Aquecimento) Correr pelo tablado em todas as direções;
- 5 minutos: (Aquecimento) Brincadeira “coelhinho sai da toca” (material: arcos);
- 15 minutos: Alongamento dirigido em duplas;
- 15 minutos: Deslocamentos pela diagonal do tablado;
- 10 minutos: Montagem de pequena coreografia;
- 10 minutos: Apresentação das coreografias;
- 5 minutos: Juntar as coreografias dos grupos;
- 5 minutos: Apresentar a coreografia geral;
- 5 minutos: Breve discussão das atividades propostas;
- 5 minutos: Mudança de módulo.

### 7.4.9 Nona Aula: Definindo a GAc e Instituições

- 10 minutos: Apresentação da FIG;
- 10 minutos: Apresentação da CGB;
- 10 minutos: Apresentação da LINDAGG;
- 10 minutos: Apresentação de sites;
- 20 minutos: Apresentação dos códigos de pontuação de GAc da FIG (material: código de pontuação de GAc e tabelas de dificuldades);
- 15 minutos: Apresentação dos códigos de pontuação de GAc da LINDAGG;
- 15 minutos: Revisão das aulas do módulo anterior.

### 7.4.10 Décima Aula: Flexibilidade e Equilíbrio

10 minutos: (Aquecimento) Brincadeira de “queimada carimbo”;

10 minutos: Alongamento Livre;

5 minutos: Explicação de como se treinar e quando se treinar

Flexibilidade;

5 minutos: Figuras 13 e 14;

5 minutos: Figuras 2 e 9;

5 minutos: Figuras 4, 11 e 12;

5 minutos: Figuras 3, 6 e 8;

5 minutos: Figura 1;

5 minutos: Figura 5;

5 minutos: Figura 10;

5 minutos: Figura 7;

5 minutos: Figura 15;

5 minutos: Parada de Ombro nas traves de equilíbrio com 1m de altura e parada de mãos na paralelinha;

5 minutos: Parada de ante-braço e parada de mãos na paralelinha;

5 minutos: Parada de mãos e parada de mãos na paralelinha;

5 minutos: Breve discussão sobre a importância da flexibilidade em todos os exercícios da ginástica e a importância da manutenção do exercício de equilíbrio e flexibilidade em apresentações (para o exercício ser validado é necessário a manutenção de três segundos do exercício).

### 7.4.11 Décima Primeira Aula: Coreográficos e Tumbling

10 minutos: (Aquecimento) Brincadeira de “pega-pega americano”;

10 minutos: Alongamento Livre;

- 5 minutos: Figuras 16, 17 e 19;
- 5 minutos: Figuras 20 e 23;
- 5 minutos: Figuras 18, 21 e 22;
- 5 minutos: Mostrar “Código de Pontuação” de Tumbling;
- 10 minutos: Diversos tipos de parada de mãos (parada pulinho, tesoura volta, parada rola...);
- 5 minutos: Paradas de cabeça e de antebraço;
- 5 minutos: Figura 24;
- 5 minutos: Rolamento de frente – Estrela (em seqüência);
- 5 minutos: Estrela – Rolamento de costas (em seqüência);
- 5 minutos: Figuras 26 e;
- 10 minutos: Volta à calma com apresentação de filmagens de GAc.

#### **7.4.12 Décima Segunda Aula: Tipos de Figuras**

- 10 minutos: (Aquecimento) Estafeta no ritmo da música;
- 10 minutos: Alongamento livre;
- 5 minutos: Discussão sobre os grupos que competem em GAc (duplas: femininas, mistas e masculinas; trios femininos; quartetos masculinos) e as adaptações feitas nas competições nacionais organizadas pela LINDAGG;
- 15 minutos: com a turma dividida em dois grupos falar quais e quantas partes do corpo podem encostar no chão;
- 5 minutos: Introdução às figuras estáticas e suas características;
- 10 minutos: mesma atividade anterior com movimentos de transição;
- 5 minutos: Introdução de elementos de transição e links de GAc;
- 5 minutos: Introdução de figuras dinâmicas;
- 5 minutos: Figuras dinâmicas (do parceiro para o parceiro);
- 5 minutos: Figuras dinâmicas (do chão para o parceiro);

5 minutos: Figuras dinâmicas (do chão para o chão, com leve ajuda do parceiro);

5 minutos: Figuras dinâmicas (do parceiro para o chão);

5 minutos: Estudo do código de pontuação utilizado pela LINDAGG.

#### **7.4.13 Décima Terceira Aula: Subidas e “Pegadas”**

10 minutos: (Aquecimento) Brincadeira de “pula cela”;

10 minutos: Alongamento Livre;

10 minutos: Dinâmica do Rolo compressor;

10 minutos: Dinâmica de uma pessoa atravessar andando a diagonal do tablado sem encostar no chão;

5 minutos: Breve discussão sobre continuidade óssea para apoio das figuras;

35 minutos: Aprendizagem e treinamento dos diferentes tipos de “pegadas” e subidas;

5 minutos: Volta à calma com massoterapia em círculo;

5 minutos: Apresentar alguns vídeos de coreografias de competições.

#### **7.4.14 Décima Quarta Aula: Figuras Estáticas em Duplas**

10 minutos: (Aquecimento) Brincadeira de “Barra Manteiga”;

10 minutos: Alongamento livre;

10 minutos: Figura 43 – de frente e de costas;

10 minutos: Figuras 46 e 51;

10 minutos: Figuras 50 e 62;

10 minutos: Figuras 56 e 54;

10 minutos: Figuras 48, 52 e 57;

10 minutos: Figuras 44, 68, 55 e 65;

10 minutos: Volta à calma com apresentação de outras figuras que não estão no código utilizado pela LINDAGG.

#### **7.4.15 Décima Quinta Aula: Figuras Estáticas em Trios**

10 minutos: (Aquecimento) Brincadeira do “Alerta”;

10 minutos: Alongamento livre;

10 minutos: Figuras 95 e 105;

10 minutos: Figuras 104 e 109;

10 minutos: Figuras 107 e 108;

10 minutos: Figuras 111 e 99;

10 minutos: Figuras 96 e 97;

10 minutos: Figuras 114 e 116;

10 minutos: Volta à calma com apresentação de outras figuras que não estão no código utilizado pela LINDAGG.

#### **7.4.16 Décima Sexta Aula: Figuras Estáticas em Grupo**

10 minutos: (Aquecimento) Brincadeira do “Elefantinho Colorido”;

10 minutos: Alongamento livre;

15 minutos: Figura “Leque Baixo”;

15 minutos: Figura “Leque Alto”;

15 minutos: Figura “Meia Torre”;

15 minutos: Invenção de novas figuras com toda a turma;

10 minutos: Volta à calma vendo fotos de outros grupos em Figuras.

#### **7.4.17 Décima Sétima Aula: Figuras Dinâmicas em Duplas**

10 minutos: (Aquecimento) com cordas pequenas, saltar com duas cordas em duplas (material: uma corda por aluno);

15 minutos: Alongamento individual dirigido;

10 minutos: Figura 70;

10 minutos: Figuras 72 e 73;

10 minutos: Figuras 74, 76 e 77;

10 minutos: Figura 81;

10 minutos: Figura 82;

10 minutos: Figura 87 adaptada;

5 minutos: Volta à calma com apresentação de outras figuras que não estão no código utilizado pela LINDAGG.

#### **7.4.18 Décima Oitava Aula: Figuras Dinâmicas em Trios**

10 minutos: (Aquecimento) Jogo de Queimada convencional;

15 minutos: Alongamento em duplas dirigido;

10 minutos: Figura 121;

10 minutos: Figura 132;

10 minutos: Figura 135;

10 minutos: Figura 122;

10 minutos: Figura 143;

10 minutos: Figura 140;

5 minutos: Volta à calma com apresentação de outras figuras que não estão no código utilizado pela LINDAGG.

#### **7.4.19 Décima Nona Aula: Revisão dos Elementos da GAc**

5 minutos: Explicação para a escolha da música a ser utilizada no festival;

10 minutos: Aquecimento com elementos gíminicos (saltos, tumbling...);

10 minutos: Alongamento livre;

5 minutos: Figura 43 – frente e costas;

5 minutos: Figuras 46 e 56;

5 minutos: Figura 50;

5 minutos: Figuras 44 e 111;

5 minutos: Figuras 48 e 52;

5 minutos: Figura 61;

10 minutos: Figuras “Y” em trio e ½ torre;

5 minutos: Figura 105;

5 minutos: Figura 116;

5 minutos: Figura 95;

10 minutos: Ver fotos do arquivo pessoal.

#### **7.4.20 Vigésima Aula: Revisão Geral**

10 minutos: Aquecimento com elementos gíminicos (saltos, tumbling...);

10 minutos: Alongamento Livre;

5 minutos: Treinamento dos elementos individuais (material: código de pontuação utilizada pela LINDAGG; código em anexo);

10 minutos: Treinamento das figuras estáticas;

10 minutos: Treinamento das figuras dinâmicas;

15 minutos: Revisão de todas as aulas dadas;

5 minutos: Mudança de módulo;

20 minutos: Assistir gravações de festivais passados;  
5 minutos: Cobrança da música para a apresentação.

#### **7.4.21 Vigésima Primeira Aula: Início da Montagem da Coreografia**

20 minutos: Escolha da música para a apresentação;  
10 minutos: Aquecimento com elementos gímnicos (saltos, tumbling...);  
10 minutos: Alongamento livre;  
10 minutos: Treinamento dos elementos individuais (material: código de pontuação utilizada pela LINDAGG; código em anexo);  
10 minutos: Treinamento das figuras estáticas (material: código de pontuação utilizada pela LINDAGG; código em anexo);  
10 minutos: Treinamento das figuras dinâmicas (material: código de pontuação utilizada pela LINDAGG; código em anexo);  
15 minutos: Treinamento das figuras compostas com o grupo todo;  
5 minutos: Cobrança da escolha do figurino para a apresentação.

#### **7.4.22 Vigésima Segunda Aula: Definindo a Música e Treinamento**

15 minutos: Escolha da Música para a apresentação;  
5 minutos: Definição da Música para a apresentação;  
10 minutos: Aquecimento com elementos gímnicos (saltos, tumbling...);  
10 minutos: Alongamento livre;  
10 minutos: Treinamento dos elementos individuais (material: código de pontuação utilizada pela LINDAGG; código em anexo);

10 minutos: Treinamento das figuras estáticas (material: código de pontuação utilizada pela LINDAGG; código em anexo);

10 minutos: Treinamento das figuras dinâmicas (material: código de pontuação utilizada pela LINDAGG; código em anexo);

10 minutos: Treinamento das figuras compostas com o grupo todo;

10 minutos: Escolha do figurino para a apresentação.

#### **7.4.23 Vigésima Terceira Aula: Definição dos Elementos**

##### **Gímnicos**

15 minutos: Contagem dos tempos da música;

5 minutos: Definição do tema da coreografia;

10 minutos: Definição dos elementos individuais para a coreografia;

15 minutos: Definição das figuras estáticas em duplas e trios pra a coreografia;

15 minutos: Definição das figuras dinâmica para a coreografia;

15 minutos: Definição das figuras compostas pelo grupo todo para a coreografia;

10 minutos: Início da montagem da coreografia;

5 minutos: Definição do figurino para a apresentação.

#### **7.4.24 Vigésima Quarta Aula: Montagem da Coreografia**

10 minutos: Aquecimento com elementos gímnicos (saltos, tumbling...);

10 minutos: Alongamento livre;

25 minutos: Treinamento dos elementos individuais e figuras definidas para a apresentação;

30 minutos: Montagem da coreografia;

15 minutos: Ensaio da coreografia elaborada até este momento.

#### **7.4.25 Vigésima Quinta Aula: Montagem da Coreografia**

10 minutos: Aquecimento com elementos gíminicos (saltos, tumbling...);

10 minutos: Alongamento livre;

25 minutos: Treinamento dos elementos individuais e figuras definidas para a apresentação;

30 minutos: Montagem da coreografia;

15 minutos: Ensaio da coreografia elaborada até este momento.

#### **7.4.26 Vigésima Sexta Aula: Finalização da Coreografia**

10 minutos: Aquecimento livre;

10 minutos: Alongamento livre;

25 minutos: Treinamento dos elementos individuais e figuras definidas para a apresentação;

20 minutos: Finalização da montagem da coreografia;

20 minutos: Ensaio da coreografia;

5 minutos: Conversa a respeito do dia do festival e aula de confraternização.

#### **7.4.27 Vigésima Sétima Aula: Ensaio da Coreografia**

- 10 minutos: Aquecimento livre;
- 10 minutos: Alongamento livre;
- 25 minutos: Treinamento dos elementos individuais e figuras definidas para a apresentação;
- 25 minutos: Ensaio da coreografia;
- 15 minutos: “Limpeza” da coreografia;
- 5 minutos: Ensaio da coreografia;

#### **7.4.28 Vigésima Oitava Aula: Limpeza da Coreografia**

- 10 minutos: Aquecimento com elementos gímnicos (saltos, tumbling...);
- 15 minutos: Alongamento individual dirigido;
- 30 minutos: Treinamento dos elementos individuais e figuras definidas para a apresentação;
- 35 minutos: Ensaio e “limpeza” da coreografia.

#### **7.4.29 Vigésima Nona Aula: Ensaio Geral**

- 10 minutos: (Aquecimento) Brincadeira de “pique bandeira”;
- 15 minutos: Alongamento em duplas dirigido;
- 25 minutos: Treinamento dos elementos individuais e figuras definidas para a apresentação;
- 35 minutos: Ensaio geral da coreografia;
- 5 minutos: Definição da “festinha” de confraternização.

### **7.4.30 Trigésima Aula: Confraternização**

Esse dia foi atípico, isto é, não teve uma contagem de tempo para as atividades.

Fizemos um lanche comunitário, assistimos vídeos do Cirque du Soleil, trocamos presentes de um amigo secreto e assistimos a gravações da apresentação realizada pelos alunos no festival.

## **8 Considerações Finais**

Mesmo existindo poucas referências que dissertem a respeito da GAc e escassos trabalhos que discutam metodologias de ensino em nosso idioma, foi possível escrever este trabalho baseando-se no conhecimento desenvolvido e na aplicação do mesmo no Curso de Extensão Universitária da FEF – UNICAMP.

Foi um longo caminho para chegar até aqui. Vários anos de pesquisa, muitas observações de aulas dadas por outros colegas, reflexões infundáveis sobre uma metodologia o mais perto da ideal, aulas de diferentes disciplinas da graduação para desenvolver um olhar crítico, atividades extracurriculares buscando completar a formação, amigos que se tornaram alunos e alunos que se tornaram grandes amigos. Um “diário de campo” um tanto quanto bagunçado para traduzir as idéias ali depositadas, uma greve inesperada na reta final...

Contudo, fica aqui um material de consulta que carrega consigo uma pretensão um tanto quanto audaciosa: ajudar a suprir a falta de material bibliográfico acerca desta modalidade em português.

Também é esperado que outras pessoas se inspirem, através deste trabalho, para pesquisar e escrever mais sobre a GAc e suas especificidades, desenvolvendo cada vez mais este esporte em nosso país.

## **9 Referências Bibliográficas**

AZEVEDO, L. H. R. **Fundamentos Básicos da Ginástica Acrobática Competitiva**. 2003. 71 f. Monografia (Graduação) - Curso de Educação Física, FEF-UNICAMP, Campinas, 2003.

BARROS, A.J.da S. e LEHFELD, N.A. de S – **Fundamentos de Metodologia Científica: Um guia para a iniciação científica**. 2ª. ed. Ampliada. São Paulo: Pearson Makron Books, 2000.

BORTOLETO, M. A. C. e CARVALHO, G. Reflexões sobre o circo e a Educação Física. **Revista Corpoconsciência**, FEFISA, n. 7, São Paulo, 2004.

GALLARDO, J.S.P. **Modelos de Atuação do Profissional de Creche**. 1988. Dissertação (Doutorado) - Curso de Psicologia, USP, São Paulo, 1993.

GALLARDO, J. S. P; AZEVEDO, L. H. R. **Fundamentos Básicos da Ginástica Acrobática Competitiva**. Campinas: Autores Associados, 2007.

[http://www.deporteyciencia.com/wiki.pl?Libro\\_Circo/Acrobacias\\_Introduccion](http://www.deporteyciencia.com/wiki.pl?Libro_Circo/Acrobacias_Introduccion); disponível em 18/04/2007.

JACKMAN, J. **Os Jovens Ginastas**: Um guia de ginástica destinado aos jovens entusiastas. Vicenza, Itália: Civilização, 1995.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. – **Fundamentos de Metodologia Científica**. 3ª ed revisada e ampliada. São Paulo: Atalas, 1991.

SOARES, C. L. Acrobacias e Acrobatas: Anotações para um estudo do corpo. In: BRUNS, H. T.; GUTIERREZ, G. L. **Representações do Lúdico: II Ciclo de Debates Lazer e Motricidade**. Campinas: Editora Autores Associados, 2001. p. 33 à 41.

### **9.1 Imagens**

Figura 1 – Les Kiriki: [blog.lamer.ee/2006\\_02\\_01\\_tarieli\\_archive.html](http://blog.lamer.ee/2006_02_01_tarieli_archive.html). Disponível em 09/07/2007

Figura 2 – Leque Alto. Turma A da Extensão de Ginástica Acrobática FEF – Unicamp: Arquivo pessoal da autora.

Figura 3 – “Ritual em Luna Llana”: [www.posadapacifico.com/.../pages/17.htm](http://www.posadapacifico.com/.../pages/17.htm). Disponível em 09/07/2007

Figura 4 - Les Kiriki, acrobates japoneses de Segundo Chomon, 1907: [www2.bifi.fr/docs/img\\_rega/r028/Kiriki.jpg](http://www2.bifi.fr/docs/img_rega/r028/Kiriki.jpg). Disponível em 09/07/2007

Figura 5 - Taça Metropolitana – Dupla Feminina – FEF-UNICAMP: Arquivo pessoal da autora.

Figura 6 – Charles Astor: <http://www.pioneirosdoar.com.br/pioneiros/chastor/chastor.htm>. Disponível em 09/07/2007

Figura 7 – Ricieri Pastori: <http://www.lindagg.net?LINDAGG-2007?Curso%20Arbitragem?Fotos%20013.jpg>. Disponível em 09/07/2007

Figura 8 – Aula do Primeiro Módulo: Arquivo pessoal da autora.

Figura 9 – Aula do Segundo Módulo: Arquivo pessoal da autora.

Figura 10 – Festival “Coisas da FEF”: Arquivo pessoal da autora.

Figura 11 – Aula de Ginástica: Arquivo pessoal da autora.

Figura 12 – Aula de Figuras: Arquivo pessoal da autora.

Figura 13 – Coreografia: Arquivo pessoal da autora.

# **10 Leituras Complementares**

## **10.1 Livros**

BLANCHARD, K.; TAYLOR, A. C. (1986): **Antropología del deporte**. Introducción de Edward Norbeck. Editorial Bellaterra, Barcelona.

BORTOLETO, M. A. C.; CARVALHO, G. **Reflexões sobre o circo e a Educação Física**. Revista Corpoconsciência, FEFISA, n. 7, São Paulo, 2004.

HUGUENIN, A. (s/f): **100 ans de la Fédération Internationale de Gymnastique 1881-1981**. Editorial Fédération Internationale de Gymnastique, Suiza.

LANGLADE, A.; LANGLADE,. (1970): **Teoría General De La Gimnasia**. Editorial Stadium, Buenos Aires.

LANGSLEY, E. (1996): **Gymnastics: the art of sport**. Edición Federación Internacional de Gimnasia (FIG), Montier, Suiza.

## **10.2 Sites:**

<http://infoginastica.net>

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

<http://www.fig-gymnastics.com>

<http://www.ginasticas.com>

<http://www.julius-acrobatico.net>

<http://www.lindagg.net>

## **ANEXOS**

---

**ANEXO A: Modelo do Termo de Autorização de Utilização de Imagem**

## Autorização.

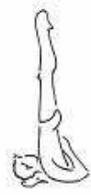
Eu, \_\_\_\_\_,  
portador (a) do RG n° \_\_\_\_\_ órgão emissor  
\_\_\_\_\_, e do CPF n° \_\_\_\_\_, autorizo a  
utilização de minha imagem no Trabalho de Conclusão de Curso  
(Graduação) apresentado à Faculdade de Educação Física da  
Universidade Estadual de Campinas para obtenção do título de Bacharel e  
Licenciado em Educação Física de Danielle Lopes Tanan portadora da RG  
n.º 28.996.658-9 órgão emissor SSP, e do CPF n.º 330.120.788-00, sem  
receber qualquer ônus por isso.

\_\_\_\_\_

**ANEXO B: Código de Pontuação de Esportes Acrobáticos – Tabela de Dificuldade**  
(programa utilizado nos campeonatos nacionais organizados pela LINDAGG)

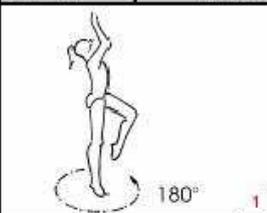
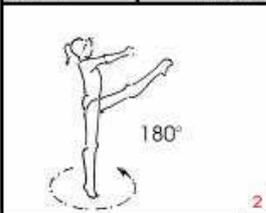
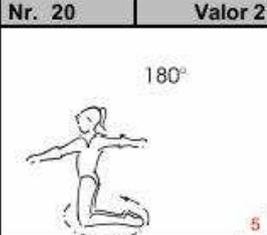
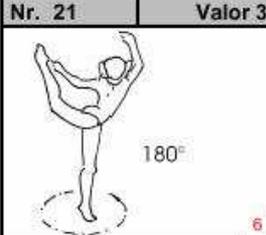
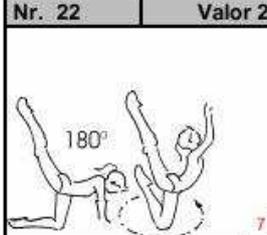
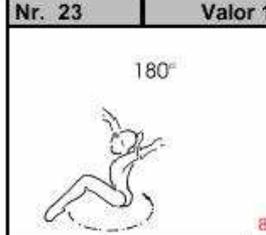


**Individual - Exercícios Flexibilidade e Equilíbrio** **3º Categoria**

Nr. 1	Valor 1	Nr. 2	Valor 1	Nr. 3	Valor 2	Nr. 4	Valor 2
	1		2		3		4
Nr. 5	Valor 2	Nr. 6	Valor 2	Nr. 7	Valor 2	Nr. 8	Valor 2
	5		6		7		8
Nr. 9	Valor 2	Nr. 10	Valor 2	Nr. 11	Valor 3	Nr. 12	Valor 3
	9		10		11		12
Nr. 13	Valor 2	Nr. 14	Valor 3	Nr. 15	Valor 4		
	13		14		15		

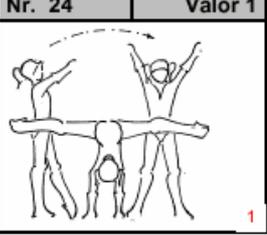
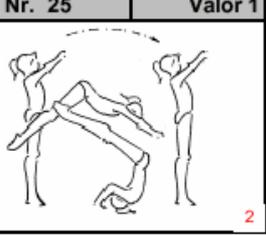
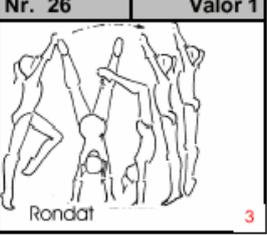
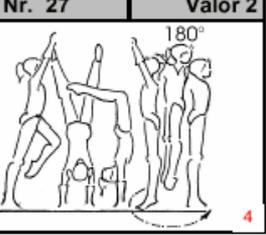
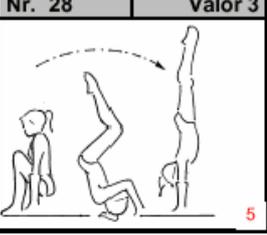
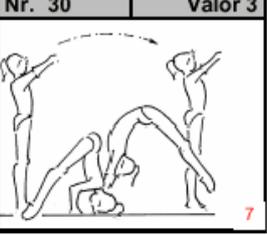
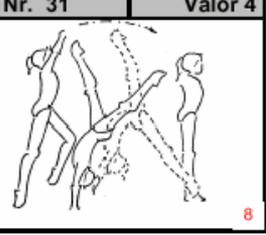


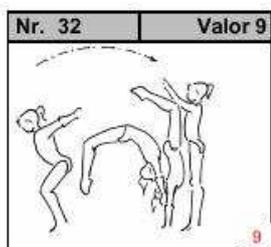
### Individual - Exercícios Coreográficos 3º Categoria

Nr. 16	Valor 1	Nr. 17	Valor 2	Nr. 18	Valor 1	Nr. 19	Valor 2
							
Nr. 20	Valor 2	Nr. 21	Valor 3	Nr. 22	Valor 2	Nr. 23	Valor 1
							



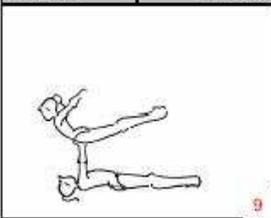
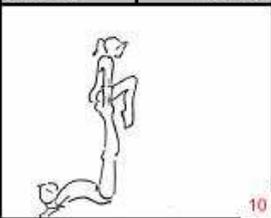
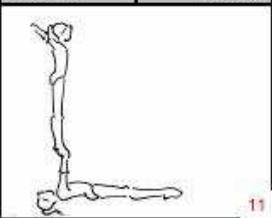
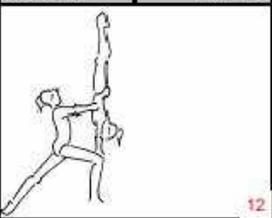
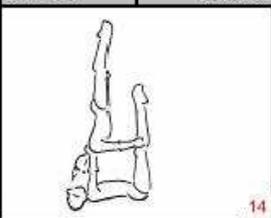
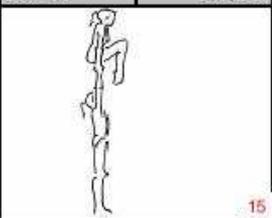
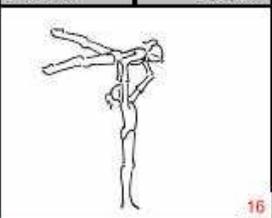
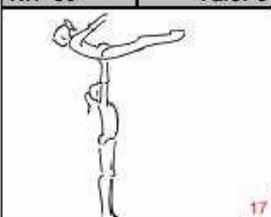
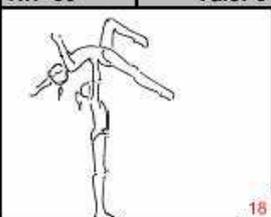
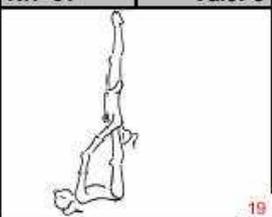
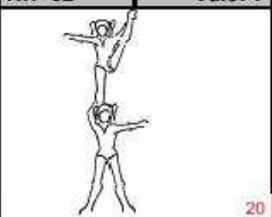
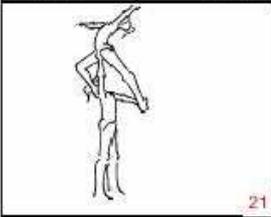
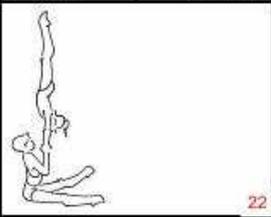
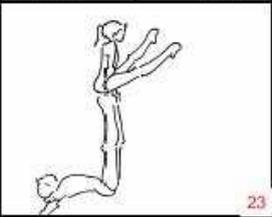
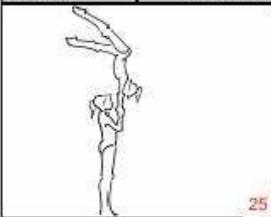
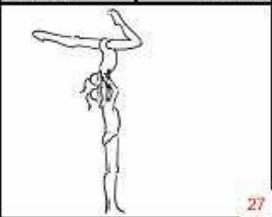
### Individual - Exercícios de Tumbling 3º Categoria

Nr. 24	Valor 1	Nr. 25	Valor 1	Nr. 26	Valor 1	Nr. 27	Valor 2
							
Nr. 28	Valor 3	Nr. 29	Valor 4	Nr. 30	Valor 3	Nr. 31	Valor 4
							



**Dupla Feminina/Masculina/Mista - Elementos Estáticos** **3°Cat.**

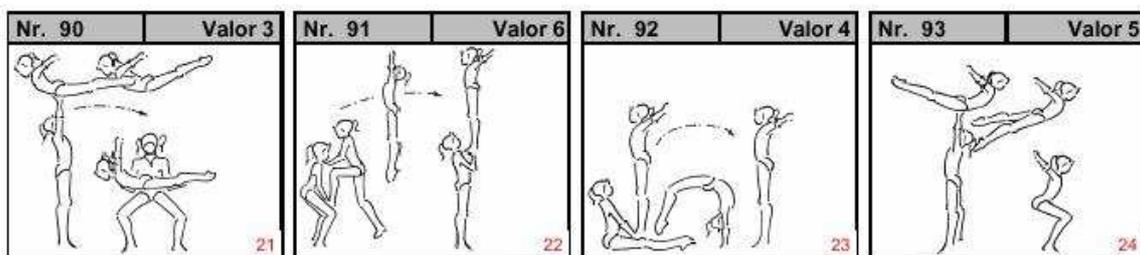
Nr. 43	Valor 1	Nr. 44	Valor 2	Nr. 45	Valor 3	Nr. 46	Valor 2
Nr. 47	Valor 1	Nr. 48	Valor 4	Nr. 49	Valor 3	Nr. 50	Valor 2

Nr. 51	Valor 2	Nr. 52	Valor 3	Nr. 53	Valor 3	Nr. 54	Valor 2
	9		10		11		12
Nr. 55	Valor 3	Nr. 56	Valor 3	Nr. 57	Valor 4	Nr. 58	Valor 3
	13		14		15		16
Nr. 59	Valor 3	Nr. 60	Valor 3	Nr. 61	Valor 5	Nr. 62	Valor 7
	17		18		19		20
Nr. 63	Valor 5	Nr. 64	Valor 10	Nr. 65	Valor 4	Nr. 66	Valor 8
	21		22		23		24
Nr. 67	Valor 10	Nr. 68	Valor 4	Nr. 69	Valor 6		
	25		26		27		



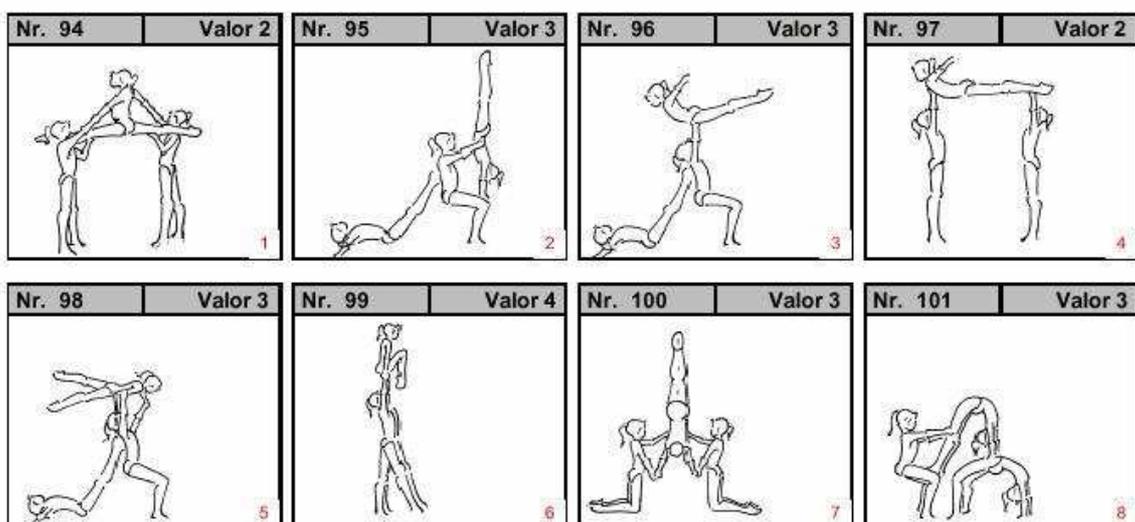
Dupla Feminina/Masculina/Mista - Elementos Dinâmicos 3°Cat.

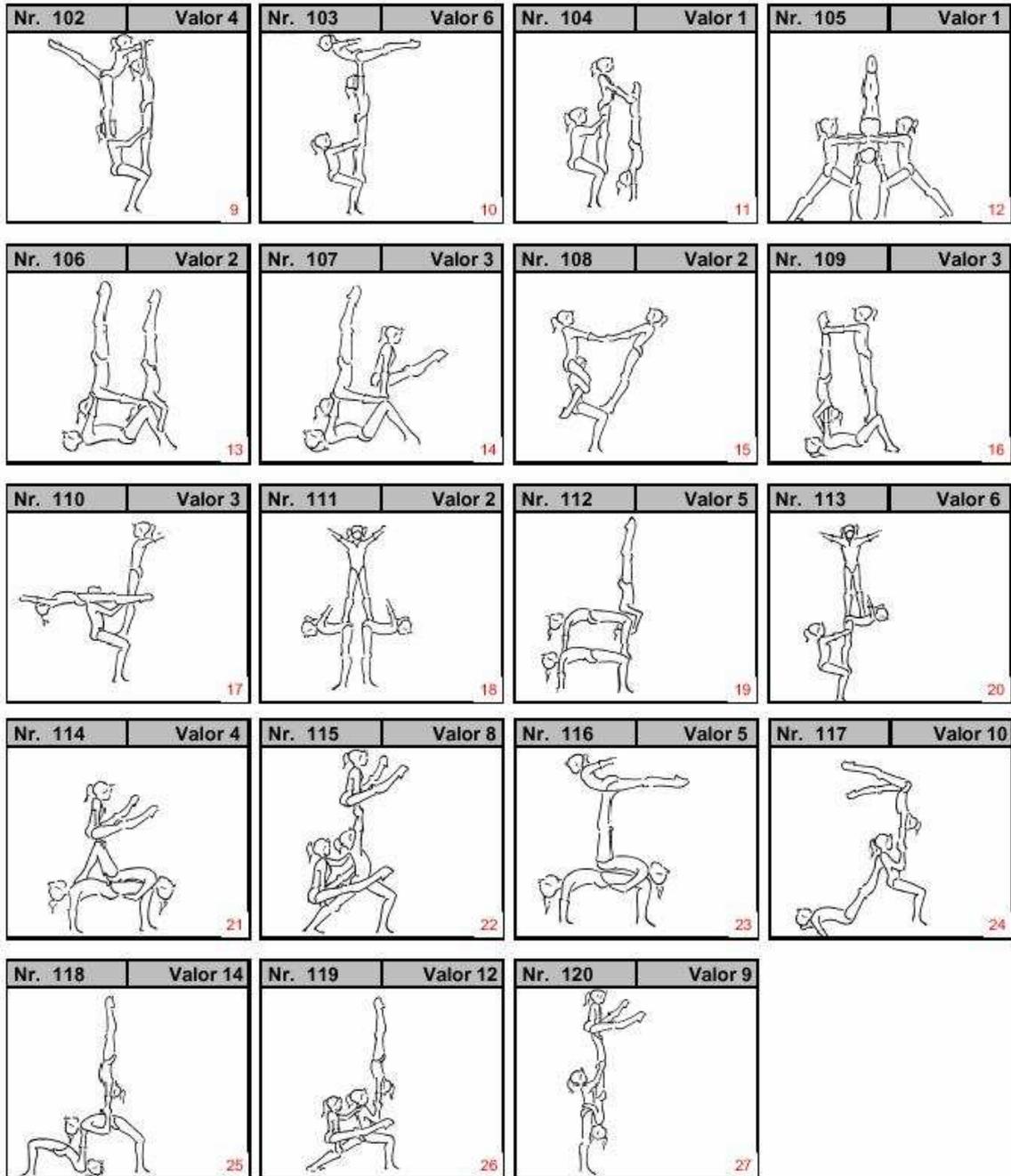
Nr. 70	Valor 1	Nr. 71	Valor 3	Nr. 72	Valor 1	Nr. 73	Valor 2
	1		2		3		4
Nr. 74	Valor 2	Nr. 75	Valor 5	Nr. 76	Valor 2	Nr. 77	Valor 3
	5		6		7		8
Nr. 78	Valor 4	Nr. 79	Valor 2	Nr. 80	Valor 4	Nr. 81	Valor 3
	9		10		11		12
Nr. 82	Valor 4	Nr. 83	Valor 6	Nr. 84	Valor 4	Nr. 85	Valor 4
	13		14		15		16
Nr. 86	Valor 4	Nr. 87	Valor 5	Nr. 88	Valor 6	Nr. 89	Valor 4
	17		18		19		20



Trio Feminino/Masculino - Elementos Estáticos

3° Cat.






**Trio Feminino/Masculino - Elementos Dinâmicos**
**3º Cat.**

Nr. 121	Valor 1	Nr. 122	Valor 1	Nr. 123	Valor 2	Nr. 124	Valor 3
Nr. 125	Valor 1	Nr. 126	Valor 2	Nr. 127	Valor 3	Nr. 128	Valor 1
Nr. 129	Valor 2	Nr. 130	Valor 3	Nr. 131	Valor 5	Nr. 132	Valor 3
Nr. 133	Valor 4	Nr. 134	Valor 7	Nr. 135	Valor 3	Nr. 136	Valor 4
Nr. 137	Valor 4	Nr. 138	Valor 8	Nr. 139	Valor 6	Nr. 140	Valor 3

