



Nível de ensino: Fundamental: 7º, 8º e 9º ano

Componente Curricular: Educação Física

Modalidade: Ginástica

Duração da atividade: Recomendam-se cinco encontros/aulas, com duração de uma hora-aula para cada elemento gímnico a ser desenvolvido.

O QUE O ALUNO PODERÁ APRENDER COM ESTA AULA

- Identificar diferentes elementos da ginástica de solo.
- Conhecer os limites e potencialidades corporais a partir dos exercícios gímnicos.
- Conhecer a técnica básica de realização dos movimentos gímnicos de solo.
- Compreender o processo de realização dos movimentos, reconhecendo os procedimentos corporais básicos para evitar possíveis acidentes.
- Vivenciar a execução de exercícios que combinam força, agilidade, flexibilidade, equilíbrio e coragem durante a realização de um movimento.
- Experimentar possibilidades de rolar e recuperar o equilíbrio, promovendo adaptação às rotações.

CONHECIMENTOS PRÉVIOS QUE DEVEM SER TRABALHADOS PELO PROFESSOR COM O ALUNO

Os vídeos e as atividades propostas, por meio da prática sistematizada da ginástica de solo, objetivam possibilitar ao aluno o reconhecimento das habilidades locomotoras e coordenativas do movimento em situação estática e dinâmica do exercício. Essa ação de vivência e experimentação do movimento possibilitará ao aluno refletir acerca de suas potencialidades e limitações durante a realização dos elementos gímnicos.

De acordo com Nunomura (2008), para a prática da ginástica não importa a idade, sexo ou características físicas; é necessário um bom professor entusiasmado e capaz de orientar corretamente, pois a ginástica desenvolve, “[...] a coordenação motora, equilíbrio, orientação espacial, autoconfiança, coragem, capacidade de enfrentar desafios, capacidade de visualizar um problema e criar estratégias para vencê-lo, capacidade de concentração, memória, força de vontade, disciplina, responsabilidade, comprometimento, persistência, perseverança, criatividade, respeito, cooperação, ética e paciência”. (NUNOMURA, 2008, p. 27-28)

A realização prática das atividades corporais permitirá ainda que o aluno melhore sua consciência corporal e, conseqüentemente, aprimore suas habilidades motoras básicas, que poderão ser utilizadas para a realização de sequências ginásticas e/ou em outras modalidades que necessitem do controle corporal e concentração para a realização e finalização de um determinado movimento, demonstrando habilidades em criar





e recriar movimentos a partir do conhecimento prévio das técnicas básicas de execução. Nesse sentido, os alunos deverão conhecer a forma técnica e a variação de execução dos seguintes elementos corporais:

- Rolamento para frente
- Rolamento para trás
- Roda ou Estrela
- Parada de mãos
- Parada de cabeça

O reconhecimento da técnica básica de execução dos elementos corporais permitirá ao aluno criar, recriar e inovar na forma de execução do movimento, minimizando os riscos de possíveis lesões durante a execução dos exercícios.

ESTRATÉGIAS E RECURSOS DA AULA/DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

Em geral, os elementos da ginástica de solo são trabalhados a partir de movimentos corporais que podem ser estendidos, grupados, carpados ou selados. Normalmente, os rolamentos são os primeiros elementos a se aprender. Conhecer os movimentos que os alunos já conhecem ou já realizam é o primeiro passo para se criar outras possibilidades de execução do movimento. Por esta razão, o professor poderá informar-se sobre o como e de que forma os alunos reconhecem e realizam o rolamento para poder iniciar a prática. Sugerimos para esse momento que, por meio de uma conversa, solicite aos alunos que rolem o próprio corpo sobre uma determinada superfície (podendo ser um colchonete ou mesmo um gramado), explore diversas formas de rolar o corpo sobre o próprio eixo, até chegar o mais próximo do elemento gímnic “rolamento para frente”, que consiste em ser um movimento em que o aluno deve girar sobre o seu próprio eixo 360°. Passada essa etapa, para facilitar a aprendizagem do movimento técnico deve seguir uma sequência de construção do movimento que resulte no movimento realizado tecnicamente, de forma correta, evitando o risco de erros que possam causar lesões.

Apresentaremos, a seguir, a descrição técnica de alguns elementos que poderão auxiliar o professor. Mas lembrem-se: essas são apenas algumas sugestões; os professores devem ser autônomos para criar e recriar a partir das vivências de seus alunos.

AULA 01

ROLAMENTO PARA FRENTE

Material: para a realização dessa atividade o professor deverá ter em sua escola uma área plana gramada ou colchões (colchonetes) para ginástica, um banco (preferencialmente um banco sueco) ou um plano inclinado.

Inicie a atividade pedindo para que o aluno se sente na borda de um colchão, ou no gramado, com as pernas flexionadas, abraçando-as com os dois braços. Mantendo as costas curvadas, deixar-se cair para





trás, e balançar sobre as costas. Faça variações: terminando na posição de pé, tentando levantar-se sem o auxílio das mãos. Pedir aos alunos que corram livremente e, ao sinal, que se deitem em decúbito dorsal, abracem as pernas e balancem-se algumas vezes sobre as costas curvadas; no novo sinal, deverão correr novamente.



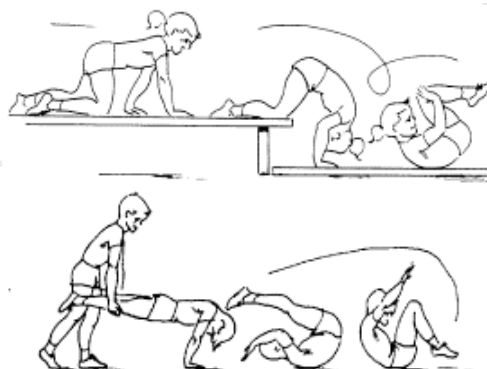
Fonte: (LEGUET, 1987, p. 23)

Professor, observe com atenção a realização dos movimentos do aluno durante o exercício. De acordo com Araújo (2003), os erros mais comuns no início do rolamento são referentes ao apoio da testa no chão, não apoiando as mãos viradas para frente; não deixar o queixo próximo ao esterno. Durante a execução do rolamento, pode-se observar como erro a pouca impulsão com os membros inferiores e, por fim, apoiar as mãos no solo na fase final para se levantar, afastando o tronco dos membros anteriores antes da finalização do rolamento.

No segundo momento, usando um banco, com um colchão em sua extremidade, ou mesmo superfície gramada plana, peça para os alunos que se desloquem engatinhando sobre o banco e, ao chegar à sua extremidade, apoiem as mãos no colchão, flexionem a cabeça à frente e rolem sobre as costas.

Na sequência, a atividade sugerida é pedir para que o exercício seja feito em duplas, fazendo o chamado “carrinho de mão”, em que um aluno apoia as mãos no solo e estende as pernas atrás, ligeiramente afastadas; outro aluno, posicionado entre as pernas do primeiro, lhe segura por debaixo dos joelhos; após o primeiro aluno dar alguns passos com as mãos, deverá flexionar a cabeça, encostando o queixo no peito, e rolar sobre as costas, na grama ou no colchão.

Outra sugestão é preparar um plano inclinado, que poderá ser feito com uma tábua apoiada em um degrau, ou banco sueco, colocando um colchão fino sobre o mesmo. Peça aos alunos que executem um rolamento de cima para baixo, sobre as costas, tomando o cuidado sempre de colocar o queixo encostado no peito. Finalizar de pé, levantando-se sem o auxílio das mãos.



Fonte: (LEGUET, 1987, p.23)



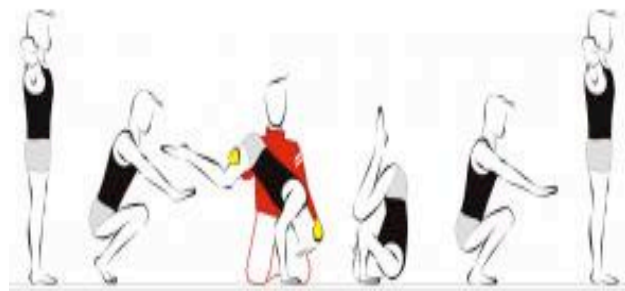


Para melhorar o movimento, peça que os alunos desloquem-se em quatro apoios em um terreno plano gramado e, ao chegarem em um colchão ou local pré-determinado, realizem um rolamento apoiando as mãos e nuca em desenho feito no colchão ou grama.

Por fim, pedir para que o aluno realize o rolamento de frente grupado na grama ou no colchão, terminando de pé sem o apoio das mãos no solo no final, para ajudar a criança se levantar.

Uma dica: para auxiliar o aluno que apresentar dificuldades em realizar esse movimento, coloque-os em dupla, sendo que um deverá posicionar-se em pé em frente ao que irá realizar o movimento. Ao final do movimento, o aluno que estará em pé, deverá ajudar o colega a levantar-se, segurando nas mãos do colega que finalizou o rolamento, sendo o suporte para o aluno levantar-se sem o apoio das mãos no solo.

Finalize o movimento explicando aos alunos que o rolamento pode ser realizado na posição grupada (pernas unidas e flexionadas), carpada (pernas unidas e estendidas) ou afastada (pernas estendidas e afastadas), e que o movimento deve ser iniciado partindo da posição de pé com pernas unidas, flexionar os joelhos, apoiar as mãos espalmadas no solo à frente do corpo, mãos à largura dos ombros, cotovelos flexionados, dedos voltados para frente, flexionar a cabeça à frente, encostando o queixo no peito e, impulsionando o corpo com as pernas, rolar para frente sobre as costas em posição grupada, mantendo os joelhos unidos e pés em flexão plantar ao saírem do solo. Ao completar 360 graus de rotação ao redor do eixo transversal do corpo, em deslocamento para frente no plano sagital, finalizar o movimento em apoio sobre os pés, elevando-se à posição de pé (ortostática), com elevação dos braços em extensão, e assumindo a postura estendida (ARAÚJO, 2003, p. 22).



Fonte: Araújo (2003, p. 22)

Uma sugestão é o professor oferecer esclarecimentos sobre o exercício durante a sua realização. Solicite ao aluno que, ao finalizar a execução, verbalize sobre o que percebeu e como se percebeu na execução do movimento. Isso facilitará o seu aprendizado, pois refletir sobre a ação se coloca como um elemento reforçador do aprendizado e da percepção geral do aluno.

Dica importante: caso o aluno não consiga realizar o movimento, ajude-o durante a execução do exercício, posicionando-se na lateral do aluno, e apoie uma mão na região da cervical do aluno, e a outra mão na parte posterior das coxas ou glúteos para impulsionar o rolamento.





AULA 2

ROLAMENTO PARA TRÁS

Material: para a realização desse movimento será necessário um espaço gramado ou um colchonete.

Para fazer o processo pedagógico do rolamento para trás, inicie com a sequência realizada no rolamento para frente, fazendo a balancinha com o corpo. Na sequência, peça para que os alunos fiquem na posição em pé; ao sinal, que se sentem flexionando os joelhos e apoiando as mãos no solo.

Uma sugestão interessante para essa atividade: caso o aluno tenha dificuldades em realizar o movimento de rotação a partir do eixo invertido (rolar para trás), solicite que os alunos criem possibilidades para o movimento como, por exemplo, rolar com apoio nos ombros, rolar com braços estendidos, rolar partindo de um plano inclinado com as pernas semiflexionadas. Incentive seu aluno a verbalizar as dificuldades encontradas ao realizar o movimento. A seguir, solicite ao grupo a criação de estratégias para superar as dificuldades encontradas durante a realização do movimento.

Lembrete: para a realização da técnica correta do rolamento para trás, a sugestão é iniciar o movimento com exercícios simples. Para o movimento inicial, peça o aluno que inicie na posição em pé. Em seguida, deverá apoiar-se (sentar) no solo, ficando com os joelhos flexionados próximos ao tronco; a cabeça deverá estar inclinada para frente, encostando o queixo no externo; os braços deverão estar ao longo do tronco e as palmas das mãos deverão estar ao lado do quadril, no solo, estando com os dedos voltados para frente. Na sequência, sugira para o aluno realizar esse mesmo movimento; mas nesse momento, aumente a dificuldade, e solicite que os alunos encostem os pés no solo, em seu lado contrário de início do movimento. O movimento a seguir deverá incluir os passos anteriores: iniciar em pé, tocar o solo na posição contrária com os pés, acrescentando o auxílio das mãos no solo para realizar o giro. Nesse momento, questione, instigue o aluno a criar e a pensar em outras possibilidades para se chegar à realização desse movimento; permita que os alunos integrem os conhecimentos de experiências anteriores ao movimento técnico, nesse momento. Ressalte a importância da diversidade e das individualidades durante a realização dos movimentos.



Fonte: Leguet (1987, p. 34)

Finalize pedindo ao aluno que realize a mesma sequência mas, nesse momento, peça para que os alunos empurrem o solo com as mãos ficando com os braços estendidos, girando o corpo sobre o próprio eixo, finalizando então em pé.





Dica importante: Para ajudar o aluno que não conseguir realizar o giro, faça o apoio no aluno pelo quadril, elevando o seu corpo (do aluno) no momento que se aproximar do eixo vertical, aliviando a pressão sobre a cervical.

AULA 3

RODA OU ESTRELA

Material: Para a realização da roda serão utilizados arcos, banco e uma corda.

Para iniciar o processo pedagógico do ensino da roda, peça para que o aluno passe os braços lateralmente por cima de um banco, para um lado e para o outro, sem tirar as mãos. Em cada movimento de passagem as pernas devem estar acompanhando o movimento das mãos, indo para a direita e para a esquerda.

Na sequência, coloque uma corda como obstáculo e peça para que o aluno coloque as mãos uma de cada lado da corda, lembrando que ao colocar a mão direita a perna direita deverá acompanhar o movimento, e assim sucessivamente. Aumente a altura da corda para que o aluno tenha que alongar o braço o máximo possível para poder transpor a corda.

Outra atividade sugerida será colocar arcos no solo para o apoio de cada mão, sendo que o aluno deverá apoiar uma mão no centro de cada arco.

Uma sugestão importante: para que o aprendizado ocorra de forma significativa, incentivar o aluno a explorar outras possibilidades para se realizar o mesmo movimento, ou seja, dê pistas, peça para que o aluno apoie as mãos sobre uma linha, iniciando na posição em pé de frente para a linha; dê um passo impulsionando a perna que fará a elevação do tronco; apoie as mãos no solo na mesma linha do movimento; passe pela posição vertical com grande afastamento das pernas durante a fase de passagem do apoio invertido. Na sequência, permitam que, em duplas ou trios, reconstruam a mesma atividade de forma diversificada.

Dica: para ajudar aqueles alunos com dificuldade, promover a realização do movimento com ajuda durante a execução do movimento. Para isso, professor, fique posicionado lateralmente ao aluno, do lado da perna de impulsão do aluno, de forma a ficar nas costas do mesmo; ajude apoiando na região dos quadris, facilitando o equilíbrio, forçando a passagem pela vertical e impulsionando de maneira a não deixar perder o ritmo e a aumentar a velocidade do movimento, conforme demonstra a figura abaixo.



Fonte: Araújo (2003, p. 56)





AULA 4

PARADA DE TRÊS APOIOS OU PARADA DE CABEÇA

Inicie a atividade pedindo para que os alunos fiquem de joelhos e apoiem as mãos no solo e o terço anterior da cabeça no colchão, formando o desenho aproximado de um triângulo equilátero.

Na sequência, feito o triângulo, estando em três apoios, peça para que os alunos experimentem equilibrar-se apoiando os joelhos nos cotovelos, realizando o chamado elefantinho. No momento seguinte, com ajuda de um colega, procurar estender as pernas e ficar em três apoios.

Uma sugestão: para o aprendizado do movimento da parada de cabeça ou de três apoios, peça ao seu aluno para realizar o mesmo movimento, mas agora estando com as costas apoiadas em uma parede, sem a necessidade de ajuda para manter o equilíbrio do corpo.



Fonte: Santos (1985, p. 45)

Dica importante: lembre-se: nem sempre o aluno consegue ter a estabilidade e consciência corporal suficiente para sustentar o corpo na posição invertida. Por isso, ajude-o nesse momento a encontrar o equilíbrio, sustente-o segurando-o na região do quadril para que o mesmo tenha estabilidade e equilíbrio para executar o movimento. Questione o aluno sobre a importância da respiração e concentração durante o movimento; leve-o a refletir acerca da sua ação. Para isso, permita que o aluno verbalize acerca das dificuldades encontradas durante o movimento e, a seguir, oportunize situações em que o grupo deverá buscar soluções para os problemas do grupo para realizar o movimento.

AULA 5

PARADA DE DOIS APOIOS, APOIO INVERTIDO OU PARADA DE MÃOS

Material: Para a realização deste elemento será utilizado uma área plana gramada ou colchões (colchonetes) para ginástica, areia, giz ou arcos (bambolês de plástico).

Inicie pedindo para que os alunos se desloquem em quatro apoios estando em decúbito ventral e, ao sinal do professor, eleva-se o quadril, estendendo os joelhos ao máximo.



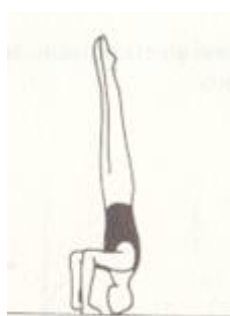


Faça variações, pedindo que, ao sinal, elevem uma das pernas estendidas atrás e ao alto.

Pedir para que os alunos se desloquem em quadrupedia alta, com as pernas semiflexionadas e passos alternados. Ao sinal do professor, firmam-se as mãos no solo, estendem-se bem os braços e, com as pernas unidas e joelhos estendidos, a passos curtos, desloca-se elevando e abaixando o quadril. Ao segundo sinal, retorna-se ao deslocamento inicial, em quadrupedia alta.

Cada aluno em seu lugar, apoiando as mãos no solo à frente do corpo, na largura dos ombros, braços estendidos. Dar pequenos impulsos com as pernas, elevando o quadril e retirando os pés do solo. Poderá ser também solicitado aos alunos que, no momento em que os pés estiverem no alto, tentem bater palmas com os pés. Quanto maior o número de palmas, melhor domínio do apoio invertido o aluno terá desenvolvido.

Ainda em posição de quatro apoios, com o quadril alto, lançar alternadamente as pernas estendidas para cima. Depois, pedir às crianças que se desloquem nesta posição, alternando o apoio de mãos e pés, com os braços bem estendidos, e a perna que estiver sendo lançada atrás também estendida.



Fonte: Santos (1985, p. 54)

Agora, sem deslocar-se, apoiar as mãos no solo à frente do corpo, à largura dos ombros, braços estendidos, uma perna à frente da outra, flexionar um pouco a perna da frente e lançar a perna de trás estendida para o alto, a outra perna é lançada logo após a primeira. A perna que foi lançada inicialmente desce na frente, em direção ao solo, acompanhada logo a seguir da outra. O movimento se assemelha ao de uma tesoura com as pernas no ar. O aluno deverá dar sucessivos “chutes” alternados com as pernas e os braços estendidos. Faça uma variação pedindo que os alunos tentem equilibrar-se por alguns instantes na posição de apoio invertido, descendo as pernas alternadas e finalizando de pé.

Na sequência, peça para que os alunos, um em cada círculo, sem deslocar-se, apoiem as mãos dentro do círculo e mantenham os pés fora, uma perna à frente da outra. Lembre-se: o aluno deverá lançar as pernas alternadamente, tentando girar para um dos lados. Deixar que a criança gire para o lado que ela tenha mais facilidade.

Outra atividade sugerida é pedir para que coloquem uma perna à frente da outra, inclinar o tronco à frente, flexionando um pouco a perna da frente, apoiar as mãos no solo, à largura dos ombros, mãos espalmadas e braços bem estendidos. Lançar as pernas alternadas e estendidas para trás e para o alto, primeiro a que





estava mais atrás, depois a outra, unindo-as no alto. A perna que foi lançada primeiro desce na frente, em direção ao solo, acompanhada logo a seguir da outra. Terminar na mesma posição de início do movimento. Na sequência, peça para que tentem, no momento em que as pernas estiverem no alto, golpear um pé contra o outro o maior número de vezes possível, com as pernas estendidas, descendo à posição de pé logo a seguir. Uma sugestão interessante nesse movimento é explicar a técnica correta de execução do movimento, ou seja, executar o movimento tendo como auxílio das dicas corretas e procedimentos do exercício. Permita que o aluno entenda, por meio da vivência corporal, “que durante a parada de mãos seu corpo deverá estar em equilíbrio estático na posição invertida sobre suas mãos, com os braços paralelos e bem estendidos”



(SANTOS, 1985, p.54).

Questione, com os alunos, as dificuldades encontradas para realizar esse movimento. Acene para o fato de que para chegar nesta posição, faz-se um movimento no plano sagital, deslizando uma das pernas à frente do corpo, elevando os braços estendidos, colocando-os ao lado das orelhas, em alinhamento com o tronco. Inclinando o tronco à frente, flexionando a articulação do quadril sobre o eixo transversal do corpo, com semi-flexão do joelho da perna anterior.

Explique ao aluno que ao apoiar as mãos no solo, as mesmas devem estar posicionadas na largura dos ombros, lançando a perna de trás para o alto, com o joelho em extensão, sendo que a outra perna será lançada imediatamente após a primeira, unindo-se a ela na vertical, completamente estendidas e com os pés em flexão plantar. Destaque para o aluno o fato de que a cabeça deverá ficar alinhada ao tronco. Lembre-se de dizer ao aluno que a primeira perna a tocar o solo irá fazer ligeira flexão de joelho, estendendo-se ao final, após elevação do tronco, finalizando de pé, na posição ortostática.



Fonte: Araújo (2003, p.42)

Dica importante para a realização desse movimento: quando o aluno não conseguir realizar o movimento, é importante ajudar o aluno a chegar na posição invertida, conduzindo-o pela coxa lançada. Ao chegar na posição de apoio invertido, a ajuda de sustentação deverá ser feita segurando-se com ambas as mãos em uma das coxas do executante. Professor, caso ocorra dificuldade, peça para os alunos formem trios, de acordo com o peso e estatura, para que assim possam vivenciar também a questão da ajuda, respeitando as limitações e potencialidades do outro durante o aprendizado de um determinado movimento. Peça para que cada aluno-ajudante apoie uma mão na parte anterior da coxa e a outra no abdômen do aluno que





estará executando o movimento, amparando o retorno das pernas ao solo, e a mão que segurava a coxa na sua parte posterior deverá auxiliar segurando no braço do executante, no movimento em que ele erguerá o tronco no final da parada de mãos.

ALGUMAS CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES PARA FINALIZAR

As atividades deverão ser elaboradas por você, professor. Não é difícil descrever uma atividade prática: é preciso se ater aos detalhes do movimento. Por essa razão, trabalharemos aqui algumas sugestões de como se chegar na técnica de determinados movimentos. Mas lembre-se: é necessário estabelecer os pontos de maior dificuldade na execução do movimento e, a partir daí, tentar facilitar sua aprendizagem por meio de atividades com superfícies facilitadoras, ajudas, e todos os recursos que possam motivar e estimular a prática e experimentação dos movimentos ginásticos.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, Carlos Manuel dos Reis. Manual de ajudas. Canoas: Ed. ULBRA, 2003.
- NUNOMURA, Myrian. Ginástica Artística. São Paulo: Odysseus Editora, 2008.
- SANTOS, José Carlos Eustáquio dos. Manual de Ginástica Artística. São Paulo: Sprint, 1985.
- LEGUET, Jean. As ações motoras em ginástica desportiva. São Paulo: Manole, 1987.

