

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DO SUL DE MINAS – CAMPUS MUZAMBINHO.**

Bacharelado em Educação Física

FELIPE CESAR DE MORAIS ROCHA

**GINÁSTICA ARTÍSTICA: UMA PROPOSTA PEDAGÓGICA PARA
PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

MUZAMBINHO

2016

FELIPE CESAR DE MORAIS ROCHA

**GINÁSTICA ARTÍSTICA: UMA PROPOSTA PEDAGÓGICA PARA PROFESSORES DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de bacharelado em Educação Física, do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Câmpus Muzambinho- MG, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. MSc. Tuffy Felipe Brant

**MUZAMBINHO
2016**

RESUMO

A Ginástica Artística (GA) é um esporte que toma como base as competências motoras básicas de saltar, caminhar, correr, girar, equilibrar, balançar, entre outras, com isso ela intensifica os benefícios que essa prática proporciona. Os autores ainda ressaltam a estimulação das capacidades fisiológicas como, força, flexibilidade, resistência, agilidade contribuindo para o aperfeiçoamento multilateral das crianças. O presente estudo tem como objetivo verificar a opinião dos participantes sobre uma cartilha de ginástica artística, elaborada por Ferreira e Rocha (2016) e aprovada como trabalho de conclusão de curso. Também, verificar se a mesma pode contribuir como material pedagógico no processo de ensino e aprendizagem de alguns elementos de solo da modalidade de ginástica artística. Participaram do estudo alunos e alunas do curso de educação física do IFSULDEMINAS (n=7). Os participantes receberam uma cartilha contendo dez (10) exercícios de solo, explicativos, de GA. De posse da cartilha, os estudantes aplicaram os exercícios aos alunos do projeto governamental Minas Olímpica, que acontece nas instalações do IFSULDEMINAS. O projeto atende crianças de ambos os sexos, com idade entre onze e treze anos que participam do projeto três vezes por semana. A cartilha apresenta os principais exercícios cobrados em uma competição de nível iniciante – Copa Mineira de Ginástica Artística, da Federação Mineira de Ginástica. Por fim, conclui-se que se cartilha for utilizada de forma correta, seguindo todas as sequências corretas dos educativos e se atentando para os erros mais comuns nela evidenciados, ela auxiliará melhor no processo de ensino aprendizagem de alguns elementos de solo de ginástica artística. Sugere-se que mais estudos seja feito sobre o tema para contribuir como o desenvolvimento da modalidade e auxiliar treinadores em seus trabalhos.

Palavras Chaves: Ginástica Artística; Proposta Pedagógica; Educação Física

Introdução

A Ginástica Artística (GA) é um esporte que toma como base as competências motoras básicas de saltar, caminhar, correr, girar, equilibrar, balançar, entre outras, com isso ela intensifica os benefícios que essa prática proporciona (SANTOS et al., 2015). Os autores ainda ressaltam a estimulação das capacidades fisiológicas como, força, flexibilidade, resistência, agilidade contribuindo para o aperfeiçoamento multilateral das crianças.

A ginástica faz com que o aluno/atleta se expresse com o seu corpo e se difere dos outros esportes pelo grande repertório de movimento, sejam eles dinâmicos, estáticos, ou exigindo uma coordenação mais complexa. (BUSTO; ACHOUR JUNIOR; MOREIRA, 2013).

Lima et al. (2016), Relata que a GA é um esporte que abrange, na maioria das vezes, fundamentos tecnicamente complexos por exigirem a junção de duas ou mais competências motoras básicas na mesma situação. Segundo o autor, para o desenvolvimento geral do atleta, a segurança manual é muito importante e segue com os ginastas em todos os níveis, da iniciação ao alto rendimento, favorecendo a aprendizagem dos movimentos e amenizando possíveis medos e riscos. Esse estudo corrobora com o de Nunomura (1997), que fala sobre a importância de saber planejar e orientar pessoas que procuram o “esporte ginástica” ou a “atividade ginástica”, por parte dos profissionais atuantes na área. Segundo Sawasato e Castro (2010), a GA no Brasil se divide em dois blocos: atividade física e esporte, sendo o esporte subdividido em iniciação, nível intermediário e alto rendimento, e atividade física em atividade física com caráter formativo; condicionamento físico e ao alcance de todos.

Aleixo (2010), fala que o esporte é um lugar de criação humana, com a promoção de várias experiências cheias de significados, finalidades e substâncias a serem alcançadas. Neste viés, o esporte se constitui em um espaço formativo, com excelência, pelo fato de proporcionar desafios e oportunidades e se consolida no âmbito de exigências formativas, como base de formação pessoal e social especialmente entre crianças e jovens.

Tsukamoto e Nunomura (2005), também falam sobre os benefícios da prática de atividade física orientada e planejada de maneira adequada em relação ao desenvolvimento, seja ele físico, social, afetivo ou cognitivo.

Nunomura e Nista-Piccolo (2003), questionam a formação das pessoas envolvidas com o treinamento em ginástica artística no Brasil e salientam que uma formação de má qualidade prejudica o desenvolvimento da modalidade no país.¹

A Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), elabora e sugere manuais que buscam orientar o trabalho de treinadores iniciantes. No entanto, para se ter acesso a esses manuais, é preciso ser filiado à CBG e participar dos cursos de capacitação por ela oferecidos. Entende-se aqui, que este pode ser um fator limitante à movimentação de treinadores que se interessam por ingressar na modalidade e necessitam de materiais pedagógicos de qualidade para os auxiliarem nos programas de iniciação em GA. Entretanto, essa dificuldade também pode estimular treinadores iniciantes a buscarem outras fontes de orientação.

Em um estudo anterior Ferreira e Rocha (2016) elaboraram uma cartilha com base no manual de ginásticas artística da CBG e no regulamento de uma competição de nível iniciante produzido pela Federação Mineira de Ginástica (FMG).

O presente estudo tem como objetivo verificar a opinião dos participantes sobre uma cartilha de ginástica artística, elaborada por Ferreira e Rocha (2016) e aprovada como trabalho de conclusão de curso. Também, verificar se a mesma pode contribuir como material pedagógico no processo de ensino e aprendizagem de alguns elementos de solo da modalidade de ginástica artística.

Metodologia

Participaram desse estudo alunos e alunas do curso de educação física do Instituto Federal do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS), foram um total de 7 participantes, 5 mulheres e 2 homens. Os critérios de inclusão foram: estudantes regularmente matriculados na instituição e que já tenham concluído a disciplina de metodologia e prática da ginástica artística e rítmica. Pressupõe-se que os alunos que já tenham passado pela disciplina tenham mais critérios para darem sua opinião sobre a funcionalidade da cartilha. Os critérios de exclusão são: alunos que ainda não cursaram a disciplina de metodologia e prática de ginástica artística e rítmica e que já tiveram alguma experiência técnica com a modalidade fora do curso superior. Os participantes receberam uma cartilha contendo dez (10) exercícios explicativos de solo de GA. Esse material pode ser encontrada no link¹. Antes dos participantes aplicarem os exercícios, foi feita uma breve explicação dos exercícios e como

¹http://www.muz.ifsuldeminas.edu.br/images/stories/PDF/2016/05/efi/licenciatura/GIN%C3%81STICA_ARTISTICA_UM_GUIA_PARA_NOVOS_TREINADORES.PDF

iria acontecer as aulas. De posse da cartilha, os estudantes aplicaram os exercícios nos alunos do projeto governamental Minas Olímpica, que acontece nas instalações do IFSULDEMINAS. O projeto atende crianças de ambos os sexos, com idade entre onze e treze anos, três vezes por semana. Nenhuma delas passou por iniciação esportiva em ginástica artística, pois esse não é o objetivo do projeto. Cada participante fez com que cada criança vivenciasse todos os exercícios que continham na cartilha. Para isso, foi utilizada uma aula, com duração média de 60 minutos, baseando-se nas instruções da cartilha. As aulas aconteceram na presença do investigador desta pesquisa, que fez suas observações durante o processo de ensino e aprendizagem. As crianças foram selecionadas aleatoriamente. As aulas foram aplicadas no laboratório de ginástica, do curso de educação física. Essas intervenções acontecerão em 4 semanas, no período de setembro a outubro.

A cartilha foi desenvolvida e aprovada no trabalho de conclusão de curso de Ferreira e Rocha (2016). Ela apresenta os principais exercícios cobrados em uma competição de nível iniciante – Copa Mineira de Ginástica Artística, da Federação Mineira de Ginástica.

A cartilha apresenta uma sugestão pedagógica para alguns exercícios de solo da modalidade de GA, além de apontar os erros mais comuns de execução. Ela foi elaborada tendo como referencial o manual da Confederação Brasileira de Ginástica na modalidade ginástica artística.

Para alcançar os objetivos propostos deste estudo, foi elaborado pelo autor deste trabalho um questionário autoaplicável. Após a aplicação dos exercícios, os participantes responderam o questionário. As perguntas foram elaboradas com o objetivo de analisar a opinião dos participantes sobre a cartilha e verificar se a mesma lhe ajudou no processo de ensino e aprendizagem dos exercícios. O questionário constituía-se de questões fechadas e abertas. Durante o processo de ensino e aprendizagem, foram feitas observações e anotações em diário de campo. A análise dos questionários foi feita por categorização das respostas, de acordo com Bardin (2001).

Após análise dos questionários respondidos pelos investigadores, as perguntas e respostas foram colocados em quadros, para serem melhor visualizadas.

Resultados e Discussões

O quadro 1 é referente a primeira pergunta do questionário, “Qual a sua opinião sobre a cartilha?”. Tendo em vista que a maioria das respostas foram positivas, entende-se que a

cartilha teve boa aceitação dos participantes e ajudou-os no processo de ensino e aprendizagem.

Aluno 1	Ótimo material de apoio – didática e explicativa
Aluno 2	Ótima oportunidade
Aluno 3	Boa para o aprendizado
Aluno 4	De extrema importância
Aluno 5	Boa – auxilia em alguns movimentos
Aluno 6	Bem direta- fácil de se entender
Aluno 7	Super válida- de fácil entendimento

Quadro 1: Qual a sua opinião sobre a Cartilha?

O quadro 2 é referente a pergunta “A cartilha possui linguagem de fácil entendimento?” Entre os participantes, 1 achou que “a linguagem da cartilha não estava de forma clara”, e outro achou “algumas explicações meio confusas”, o restantes do participantes, acharam a cartilha de fácil entendimento. Vale ressaltar que mesmo com a maioria dos participantes terem falado que a cartilha possui uma linguagem clara e de fácil entendimento, observou-se que os participantes, durante algumas intervenções, utilizavam outras expressões que não estavam na cartilha.

Aluno 1	Sim
Aluno 2	Não
Aluno 3	Sim
Aluno 4	Sim
Aluno 5	Sim
Aluno 6	Sim, Obs: algumas explicações meio confusas
Aluno 7	Sim

Quadro 2: A cartilha possui linguagem de fácil entendimento?

O quadro 3 descreve as respostas dos participantes em relação a ajuda da cartilha no processo de ensino e aprendizagem dos exercícios. Apenas um dos participantes relatou que ela não ajudava, pelo fato da linguagem da cartilha ser um pouco complicada. Os demais acharam que a cartilha é de grande ajuda.

Aluno 1	Sim ela é autoexplicativa
Aluno 2	Mais ou Menos, linguagem meio complicada
Aluno 3	Sim, pois mostra passo a passo como chegar ao movimento completo
Aluno 4	Sim, linguagem de fácil entendimento
Aluno 5	Sim, as imagens facilitam o entendimento
Aluno 6	Sim,
Aluno 7	Sim, apresenta pedagógicos para chegar no objetivo final

Quadro 3: Você acha que a cartilha facilitou o processo de ensino e aprendizagem? Por que?

No quadro 4, verificou-se que todos os participantes afirmaram que a disciplina de GA teve um papel importante no processo de ensino dos elementos, fazendo valer a reflexão de quanto é importante a disciplina na grade curricular das instituições de ensino superior na formação de novos treinadores. Nunomora (2003), fala sobre algumas instituições de ensino superior no Brasil que tem GA na sua grade curricular oferecendo fundamentos primários da modalidade, e que possivelmente daria subsídios para os alunos iniciarem na iniciação esportiva, embora não ser o foco dessas instituições formar novos treinadores.

Aluno 1	Fundamental
Aluno 2	Muito importante
Aluno 3	Foi importante
Aluno 4	Nos da uma base
Aluno 5	Contribuiu pouco
Aluno 6	Principalmente em relação aos educativos
Aluno 7	Facilitou na correção, processo de segurança

Quadro 4: Na sua opinião, qual foi a contribuição da disciplina de GAR para o processo de ensino?

No quadro 5 observa-se se a cartilha contribui ou não contribuiu com os conhecimentos técnicos em GA dos participantes. Apenas um dos participantes revelou que a cartilha não contribuiu.

Aluno 1	Sim, auxilia pedagogicamente no ensino aprendizagem
Aluno 2	Não
Aluno 3	Sim, relembrei o que aprendi
Aluno 4	Sim
Aluno 5	Sim, movimentos básicos são essenciais
Aluno 6	Sim, ajudou a lembrar os movimentos e educativos
Aluno 7	Sim, movimentos; forma de executa-lo; didáticos; principais erros

Quadro 5: Você acha que a cartilha contribui para o seu conhecimento técnico em GA? Por que?

O quadro 6 refere-se a qual exercício que os participantes tiveram mais dificuldade para ensinar. Nesta tabela percebe-se que os exercícios “rondada e parada de mão com rolamento a frente”, foram os mais apontados pelos participantes.

Com base na observação feita pelo investigador deste estudo, percebeu-se que quando os participantes chegaram nesses dois exercícios (rondada e parada de mãos seguida de rolamento), eles não utilizaram os pedagógicos da maneira como foi proposto na cartilha. Alguns dos participantes, nem usaram os educativos sugeridos pela cartilha, fato que pode ter impactado negativamente no processo de ensino e aprendizagem. É importante considerar que os exercícios pedagógicos propostos seguem uma orientação lógica de ensino, que busca, do mais simples para o mais complexo, a aprendizagem do exercício com segurança. Busto, Achour Junior e Moreira (2013), falam em seu estudo que para ter êxito no ensino de exercícios de GA, precisa-se começar pela familiarização dos exercícios e iniciação.

Também durante observação que foi feita no período da intervenção notou-se que algumas das crianças que estavam passando pela intervenção tinham um certo receio em realizar alguns movimentos dificultando também o processo de ensino aprendizagem.

Aluno 1	Rondada, difícil separar da roda
Aluno 2	Rondada
Aluno 3	Rolamento de costas grupados
Aluno 4	Rondada
Aluno 5	Vela e as paradas, consequência da pedagogia aprendida durante a graduação
Aluno 6	Parada de mão com rolamento a frente, mais complexo
Aluno 7	Parada de mão com rolamento a frente, medo de ensinar e executar o movimento

Quadro 6: Qual exercício que você teve mais dificuldade para ensinar? Por que?

O quadro 7 refere-se ao elemento que os participantes tiveram mais facilidade de ensinar. A maioria dos participantes acharam que o rolamento é o elemento mais fácil para se ensinar.

Aluno 1	Vela
Aluno 2	Rolamento para frente
Aluno 3	Rolamento para frente
Aluno 4	Rolamento
Aluno 5	Rolamentos
Aluno 6	Rolamentos
Aluno 7	Quase todos, pois a aluna já sabia quase todos os movimentos mesmo sem saber o nome correto

Quadro 7: Qual exercício que você teve mais facilidade de ensinar? Por que?

A tabela 8 demonstra as sugestões dos participantes para a cartilha. Apenas um deles não deixou sugestões. Os outros tiveram sugestões variadas.

Aluno 1	Atentar mais para a gramática do texto
Aluno 2	Melhorar a linguagem da cartilha
Aluno 3	Dar mais tempo de aula para aluno ter confiança
Aluno 4	
Aluno 5	Mais imagens dos pedagógicos
Aluno 6	Ser mais explicativa
Aluno 7	Não trabalhar tantos exercícios em uma única aula

Quadro 8: Você gostaria de deixar alguma sugestão?

Durante as intervenções foi observado como os participantes estavam conduzindo as aulas e a maneira de como eles se apropriaram da cartilha. Essas observações foram registradas pelo investigado deste estudo. Entre as observações do autor estão:

Na primeira intervenção (Participante 1): Aparentemente, o participante parecia não ter entendido a cartilha, fato que o levava a cometer alguns equívocos durante a aula. O participante apresentou dificuldade de entendimento da cartilha e não utilizou a linguagem contida nela. Observou-se também, que a forma como o participante explicou os movimentos para o aluno, foi feita de forma rápida e sucinta, tanto os exercícios quanto os educativos. Entende-se que esse fato pode ter dificultado o processo de ensino e aprendizagem.

Na segunda intervenção (participante 2), o participante se mostrou bem interagido da cartilha, utilizando os pedagógicos corretamente, prestando atenção nos erros mais comum que a própria cartilha indicava, de maneira descontraída, mas sempre orientando o aluno na execução do movimento. Houve certos elementos que o aluno ficou com receio de fazer, mas o participante soube conduzir bem a aula e fazer com que o aluno experimentasse todos os elementos que estavam na cartilha.

Na terceira intervenção (participante 3), o participante além de aparentemente não se mostrar por dentro cartilha, e se comportando com um certo autoritarismo perante o aluno. As autoras Tsukamoto e Nunomura (2005) ressaltam que, para ter aprendizagem precisa-se levar em consideração a postura tomada pelo professor. A intervenção teve de ser interrompida

porque a mãe do aluno foi busca-la e a levou embora, com isso, não possível apresentar e fazer com que o aluno experimentasse todos os exercícios.

Na intervenção seguinte (participante 4), em alguns exercícios, o participante utiliza os pedagógicos da maneira que a cartilha propõe mas em outros não utiliza-os, além de não se atentar para os erros de execução cometidos pelos alunos e que eram condizentes com os que a cartilha trazia de mais comum acontecer naqueles exercícios. De modo geral o participante se apropriou bem da cartilha para fazer a intervenção e deixou o aluno confortável. Ele conseguiu com que o aluno experimentasse todos os dez exercícios contido na cartilha.

Na quinta intervenção (participante 5), não foi possível o aluno vivenciar todos os exercícios da cartilha porque o participante perdurou por muito tempo nos outros exercícios e também o aluno relatou medo de realizar alguns exercícios pelo fato de ter feito de maneira errada e se machucado em outra situação, o que dificultou o processo de ensino e aprendizagem desse aluno.

Na sexta intervenção (participante 6), o aluno se mostrou totalmente atento aos detalhes que a cartilha trazia em relação aos erros mais comuns e também em relação aos pedagógicos, Thommazo (2006), na sua dissertação de mestrado, afirma que a prática da GA exige atenção de quem está ensinando, quem está sendo ensinado e também de quem está assistindo para evitar ao máximo, possíveis acidentes. A GA por possuir características específica e um grande numero de movimentos, instrui o praticante a encarar os obstáculos, transcende-los e sentir prazer em supera-los, colaborando para evolução das capacidades motoras

Na Sétima intervenção (participante 7), o participante apresentou os exercícios para o aluno de maneira muita rápida, em cerca e 30 minutos o aluno já tinha passado por todos os 10 exercícios, pode-se notar que na maior parte dos exercícios não utilizou os pedagógicos tragos pela cartilha, nem se atentou para os erros de execução dos movimentos que eram cometidos pelo aluno. Mas o aluno demonstrou uma certa facilidade em executar os movimentos pois o mesmo relatou participar de aulas de atividades circenses.

Considerações Finais

Diante de todo o exposto, a pesquisa conclui ter alcançado os objetivos propostos. Os participantes tiveram boa aceitação da cartilha como material pedagógico. Eles a

consideraram como um material de fácil entendimento, capaz de auxiliar no processo de ensino e aprendizagem de exercícios de solo de ginástica artística.

A maioria, considera que a disciplina de ginástica artística que tiveram no curso superior, foi importante e deu base para realização do trabalho. Eles perceberam que a cartilha contribuiu para seus conhecimentos técnicos e que os exercícios que tiveram mais dificuldade foram a rondada e parada de mãos seguida de rolamento.

Embora os participantes tenham tido um posição positiva em relação a cartilha, observou-se que eles tiveram algumas dificuldades pedagógicas e metodológicas no processo de ensino, que pode ter dificultado a aprendizagem dos alunos.

Assim, para maior aproveitamento da cartilha e aprendizagem dos alunos, este trabalho sugere que o professor utilize a mesma linguagem sugerida pela cartilha, obedeça a ordem dos exercícios pedagógicos e atente-se para as possíveis falhas de execução indicadas na cartilha, a fim de corrigir o aprendiz sempre que possível.

Por fim, conclui-se que se cartilha for utilizada de forma correta, seguindo todas as sequencias corretas dos pedagógicos e se atentando para os erros mais comuns nela evidenciados, ela auxiliará melhor no processo de ensino aprendizagem de alguns elementos de solo de ginástica artística. Sugere-se que mais estudos seja feito sobre o tema para contribuir como o desenvolvimento da modalidade e auxiliar treinadores em seus trabalhos.

Referências

ALEIXO, Ivana Montandon Soares. ENSINO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA NO TREINO DE CRIANÇAS E JOVENS: ESTUDO QUASE EXPERIMENTAL APLICADO EM JOVENS PRATICANTES BRASILEIRAS. 2010. 340 f. Tese (Doutorado) - **Curso de Doutorado em Ciência do Desporto, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto**, Porto, 2010.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2001

BUSTO, Rosangela Marques; ACHOUR JUNIOR, Abdallah; MOREIRA, Rosana Sohaila Teixeira. GINÁSTICA ARTÍSTICA: UMA PROPOSTA DE APLICABILIDADE. **Extramuros**, Petrolina-PE, v. 1, n. 1, p. 124-133, jan./jul. 2013.

FERREIRA, Aline Aparecida de Olanda; ROCHA, Felipe Cesar de Moraes. GINÁSTICA ARTÍSTICA: UM GUIA PARA NOVOS TREINADORES. 2016. 32 f. **Monografia (Graduação) - Curso de Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia do Sul de Minas**, Muzambinho, 2016.

LIMA, Letícia Bartholomeu de Queiroz et al. ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE DESENVOLVIMENTO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA NO ESTADO DE SÃO PAULO. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 1, n. 30, p.133-143, mar. 2016.

NUNOMURA, Myrian. ABORDAGEM EDUCACIONAL PARA A GINÁSTICA OLÍMPICA: AVALIAÇÃO DE SUA APLICABILIDADE NUM AMBIENTE ESCOLAR. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 1, n. 11, p.63-77, jun. 1997.

NUNOMURA, Myrian. A FORMAÇÃO DOS TÉCNICOS DE GINÁSTICA ARTÍSTICA: OS MODELOS INTERNACIONAIS. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 12, n. 3, p.63-69, set. 2004.

NUNOMURA, Myrian; NISTA-POCCOLO, Vilma Leni. A GINÁSTICA ARTÍSTICA NO BRASIL: REFLEXÕES SOBRE A FORMAÇÃO PROFISSIONAL. **Revista Brasileira Ciência Esporte**, Campinas, v. 24, n. 3, p.175-194, maio 2003.

SANTOS, Suziane Peixoto et al. CONTRIBUIÇÕES DA AULA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA PARA O DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES FUNDAMENTAIS. **Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp**, Campinas, v. 13, n. 3, p.65-84, set. 2015.

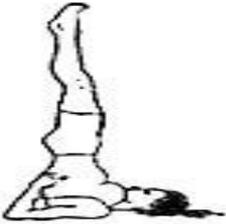
SAWASATO, Yumi Yamamoto; CASTRO, Maria de Fatima de Carvalho. **A Dinâmica da Ginástica Olímpica**. In: GAIO, Roberta; GOIS, Ana Angela; BATISTA, José Carlos Freitas. GINASTICA EM QUESTÃO: CORPO E MOVIMENTO. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010. p. 381-410.

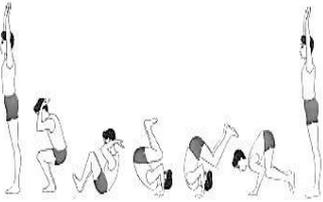
THOMMAZO, Aline di. SUPERANDO DIFICULDADES NO TRATO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA NA PRÁTICA PROFISSIONAL DE PROFESSORES INICIANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA. 2006. 132 f. Dissertação (Mestrado) - **Curso de Ciências da Motricidade, Universidade Estadual Paulista Instituto de Biociências**, Rio Claro, 2006.

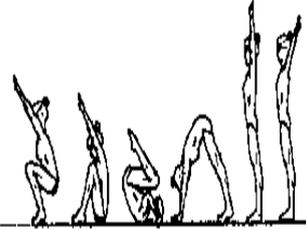
TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz; NUNOMURA, Myrian. INICIAÇÃO ESPORTIVA E INFÂNCIA: UM OLHAR SOBRE A GINÁSTICA ARTÍSTICA. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 26, n. 3, p.159-176, maio 2005.

Anexo I

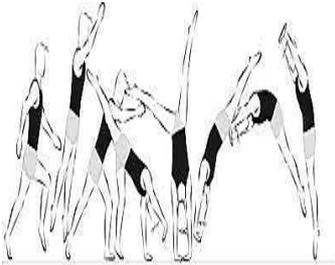
A Cartilha contém informações fundamentais e valiosas sobre os exercícios cobrados nos regulamentos técnicos da Copa. Ela demonstra a imagem, o nome do exercício, a forma correta de executá-lo, exercícios educativos para melhorar o processo de ensino e aprendizagem e, por fim, os erros mais comuns durante a execução do exercício.

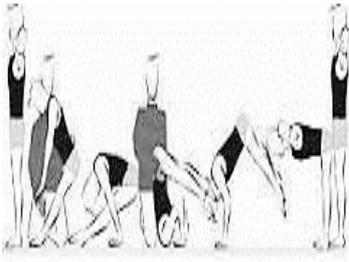
Imagem	Nome do Exercício	Descrição	Educativos	Erros mais comuns
	Vela	Em decúbito dorsal elevar as pernas e o quadril, mantendo o corpo numa posição de equilíbrio invertido a principio com os joelhos próximos ao peito e depois com o corpo ereto, apoiado apenas na nuca e nos braços, com as mãos no solo ou ajudando a manter o quadril elevado.	1-Com a criança deitada no chão pede-se para ela levantar a perna e o quadril de modo espontâneos em movimento de pernas grupado. 2- Repetir o mesmo exercício anterior, mas com as pernas em movimento carpado	Afastamentos das pernas, dorso-flexão, pernas flexionadas, pernas fora do eixo corporal.

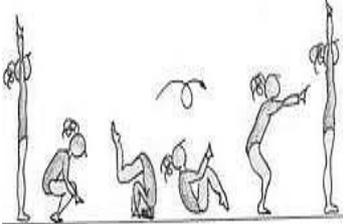
	<p>Rolamento para trás grupado</p>	<p>Partindo da posição em pé, flexionar as pernas, assentar e executar o rolamento para trás grupado apoiando a palma das mãos no solo e polegares apontando para o ouvido, empurrando o solo com as mãos até a posição agachada finalizando de pé.</p>	<p>1-Sentar-se na borda de um colchão ou no gramado, com as pernas flexionadas, abraçando-as com os dois braços mantendo as costas arredondadas, deixar-se cair para trás, mantendo a postura descrita anteriormente, e balançar sobre as costas, tal e qual um “mata-borrão”. 2 -Após sucessivos balanços, sentar-se novamente de forma contínua. Ou terminando na posição de pé, tentando levantar-se sem o auxílio das mãos. 3- Pedir aos alunos que corram livremente e, ao sinal, deite-se em decúbito dorsal, abracem as pernas e balancem-se algumas vezes sobre as costas arredondadas. Ao segundo sinal, deverão correr novamente. Em planos inclinados pede-se para criança executar o movimento atentando-se para posição correta do corpo e mãos.</p>	<p>Afastar as pernas, colocar os cotovelos para os lados, não apoiar a mão no solo para aliviar o peso sobre a cabeça, deitar para trás sem levar as pernas para trás ao mesmo tempo em que o corpo baixa.</p>
---	---	---	---	--

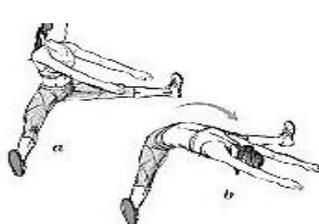
	<p>Rolamento para trás carpado</p>	<p>Partindo da posição em pé, flexionar as pernas, assentar e executar o rolamento para trás com o afastamento das pernas apoiando a palma das mãos no solo e polegares apontando para o ouvido, empurrando o solo com as mãos até a posição agachada finalizando de pé com pernas afastadas.</p>	<p>1-Vela, 2-Em planos inclinados pede-se para criança executar o movimento atentando-se para posição correta do corpo e mãos. 3-Balanço para traz carpado, balanço para no plano inclinado.</p>	<p>Afastar pernas, flexionar pernas, deitar para trás sem levar as pernas para trás ao mesmo tempo em que o corpo baixa empurra o solo com a cabeça tirando o queixo peito.</p>
--	---	---	--	---

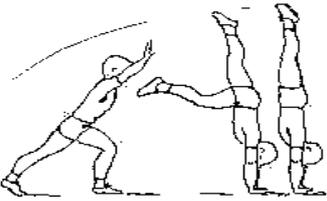
	<p>Roda (estrela)</p>	<p>De pé, braços elevados, dar um passo para frente apoiando as mãos no solo na mesma direção do pé que está à frente, impulsionar a outra perna passando pelo apoio invertido mantendo as pernas afastadas, girando em torno o eixo anteroposterior até à perna, ligeiramente flexionada, tocar o solo. Imediatamente, a outra perna toca o solo, as mãos perdem o contato com o mesmo e os braços todo tempo permanecem estendidos e bem próximos das orelhas</p>	<p>1-Definir lateralidade, com as mãos no banco suco, lançar as pernas para um lado e para o outro (crianças pequenas). 2-Usar um apoio para as mãos e lançar as pernas para o outro lado do apoio iniciando com o lançamento baixo e vai aumentando aos poucos. 3-Usar o banco para fazer a roda de cima para baixo com as mãos em cima do banco</p>	<p>Desencaixar os ombros, afastar muito os braços, mãos viradas para fora, pernas pouco afastadas.</p>
---	------------------------------	---	---	--

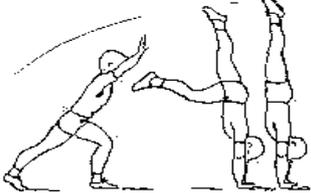
	<p>Rondada:</p>	<p>De pé, braços elevados, dar um passo para frente apoiando as mãos no solo com um ligeiro giro no ombro, impulsionar a outra perna passando pelo apoio invertido unindo as pernas, girando em torno o eixo antero-posterior até à pernas toquem o solo, os braços todo tempo permanecem estendidos e bem próximos das orelhas terminado com as pernas unidas.</p>	<p>1-Sobre passo (vamos passear na floresta). 2- Sobrepasso saltito com uma das pernas a frente. 3-corrída e sobre passo, roda, roda terminando com pernas unidas. 4- roda de cima do banco terminando com pernas unidas.</p>	<p>Desencaixar os ombros, unir as pernas muito tarde (após a parada de mãos), giradas pouco os ombros na entrada das mãos ao solo, corveta muito fraca, pés terminarem muito longe das mãos.</p>
---	-----------------	---	---	--

	<p>Rolamento para trás carpado afastado</p>	<p>Partindo da posição em pé, flexionar as pernas, assentar e executar o rolamento para trás com o corpo em posição carpado apoiando a palma das mãos no solo e polegares apontando para o ouvido, empurrando o solo com as mãos até a posição agachada finalizando de pé.</p>	<p>1-Vela, 2-Em planos inclinados pede-se para criança executar o movimento atentando-se para posição correta do corpo e mãos, 3-Balanço para traz carpado, 4-balanço para no plano inclinado</p>	<p>Pouco afastamento de pernas, flexionar pernas, deitar para trás sem levar as pernas para trás ao mesmo tempo em que o corpo baixa empurra o solo com a cabeça tirando o queixo peito</p>
---	---	--	---	---

	<p>Rolamento para frente grupado</p>	<p>Partindo da posição de pé com as pernas unidas, flexioná-las, apoiar as mãos no solo e, impulsionando o corpo com as pernas, rolar sobre as costas em posição grupada, finalizando sobre os pés, elevando-se á posição de pé</p>	<p>1-Sentar-se na borda de um colchão ou no gramado, com as pernas flexionadas, abraçando-as com os dois braços. 2- Mantendo as costas arredondadas, balançar sobre as costas, após sucessivos balanços, sentar-se novamente de forma contínua. 3-Em um banco sueco, onde em uma de suas pontas é colocado um colchão, ou mesmo superfície gramada plana, pedir aos alunos que desloquem-se engatinhando sobre o banco e, ao chegar no final, apoiem as mãos no colchão, flexionem a cabeça à frente e rolem sobre as costas</p>	<p>Afastar as pernas, não estender os joelhos na fase de impulsão, apoiar as mão no solo para levantar-se, não manter o queixo no peito o tempo todo.</p>
---	--------------------------------------	---	--	---

	<p>Afastamento das pernas com tronco a frente</p>	<p>Sentado com as pernas em grandes afastamentos, tronco inclinado a frente tocando o solo, com braços e pernas estendidos</p>	<p>1- Assentado com as pernas afastadas flexiona o tronco a frente até onde conseguir, 2-Em pé com grande afastamento das pernas tentar encostar a mão no chão com o peito próximo do joelho. 3- Em pé com grande afastamento de pernas tentar encostar as mãos atrás das pernas mais distante dos pés possível.</p>	<p>Flexionar pernas, não fazer ponta de pé, não encostar barriga e peito no solo.</p>
---	---	--	--	---

	<p>Parada de mão</p>	<p>Apoiado sobre as mãos, braços estendidos, ombros encaixados (cabeça entre os braços), corpo totalmente estendido e encaixado, com pernas unidas e estendidas para o alto.</p>	<p>1- Deslocamento em quatro apoios, em decúbito ventral, e ao sinal do professor, eleva-se o quadril, estendendo os joelhos ao máximo. 2- Cada aluno em seu lugar, apoiando as mãos no chão 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, pode-se pedir 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. 3-Sem se sair do lugar, 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 primeiro, também é a primeira a volta ao chão. 4-Mesmo exercício anterior,</p>	<p>Flexionar as pernas quando senta ou quando trás os pés para cima, afastar as pernas, mãos não estarem viradas para dentro, não encaixar os ombros na parada de mão</p>
---	----------------------	--	---	---

			porém, tentando equilibrar-se por alguns instantes na posição de apoio invertido, descendo as pernas alternadas e finalizando de pé.	
	Parada de mãos com rolamento para frente	Apoiado sobre as mãos, braços entendidos, ombros encaixados (cabeça entre os braços), corpo totalmente estendido e encaixado com pernas unidas e estendida para o alto, executar rolamento para frente.	1-Parada de mão. 2-parada de mão com a barriga na parede rolando para frente.	Não colocar o queixo no peito para rolar, carpar ou flexionar as pernas muito cedo desencaixar os ombros na parada de mão.

Manual de Ginástica Artística Masculina: Modulo 1: Confederação Brasileira de Ginastica.

Anexo II

Questionário

- 1) Qual a sua opinião sobre a cartilha?
- 2) A cartilha possui uma linguagem de fácil entendimento?
() sim () não
- 3) Você acha que a cartilha facilitou o processo de ensino e aprendizagem? Por que?
- 4) Na sua opinião, qual foi a contribuição da disciplina de GAR para o processo de ensino?
- 5) Você acha que a cartilha contribui para o seu conhecimento técnico em GA? Por que?
- 6) Qual exercício que você teve mais dificuldade para ensinar? Por que?
- 7) Qual exercício que você teve mais facilidade de ensinar? Por que?
- 8) Você gostaria de deixar alguma sugestão?