

REALIZAÇÃO

Universidade Estadual de Maringá
Departamento de Educação Física
Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Educação Física
em Rede Nacional

SUPERVISÃO GERAL

Profª Drª. Ieda Parra Barbosa Rinaldi

REALIZAÇÃO

Adriana Sicati de Souza Maciel

ILUSTRAÇÃO

Alice de Souza Maciel



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	4
PLANO DE AULA Nº 01	7
PLANO DE AULA Nº 02	8
PLANO DE AULA Nº 03	9
PLANO DE AULA Nº 04	10
PLANO DE AULA Nº 05	11
PLANO DE AULA Nº 06	12
PLANO DE AULA Nº 07	13
PLANO DE AULA Nº 08	14
PLANO DE AULA Nº 09	15
PLANO DE AULA Nº 10	16
PLANO DE AULA Nº 11	17
PLANO DE AULA Nº 12	18
PLANO DE AULA Nº 13	19
PLANO DE AULA Nº 14	20
PLANO DE AULA Nº 15	21
PLANO DE AULA Nº 16	22
REFERÊNCIAS	23
APÊNDICES	26

APRESENTAÇÃO

Este material didático é fruto de uma pesquisa intitulada “*O ensino da Ginástica nos anos iniciais do Ensino Fundamental*”, cuja realização visou atender aos pré-requisitos do “Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF)”.

A referida pesquisa objetivou analisar o ensino da ginástica na EFE como produção acadêmica e como prática educacional, com vistas à apresentação de possíveis caminhos para o trato deste conteúdo no ensino fundamental. Para tanto, um levantamento bibliográfico foi realizado, a fim de fundamentar uma intervenção pedagógica com o ensino da ginástica em uma turma de 5º ano de uma escola pública.

É importante salientar que, embora a ginástica seja um conteúdo curricular da EFE, preconizado nos documentos orientadores da educação (BRASIL, 2017; PARANÁ, 2018) e nos diversos estudos da área (BARBOSA-RINALDI; PIZANI, 2017; COSTA *et al.*, 2016; PIZANI; BARBOSA-RINALDI, 2010; BARBOSA-RINALDI; LARA.; OLIVEIRA, 2009; AYOUB, 1998), nem sempre o seu ensino acontece efetivamente na escola, tendo em vista as lacunas deixadas pela formação inicial e continuada de professores da Educação Básica. Autores como Cesário *et al.* (2016) e Pereira *et al.* (2010) constataram dificuldades de ordem didática e metodológica no trato com a ginástica na EFE por parte dos docentes.

Para sanar tais dificuldades, Carride *et al.* (2017) evidencia não apenas a necessidade de formação continuada, mas de suporte didático aos professores, a fim de que possam garantir os direitos de aprendizagem aos estudantes. Outro aspecto relevante apontado por Barbosa-Rinaldi, Lara e Oliveira (2009), Barbosa-Rinaldi e Souza (2003), é a necessidade de que a prática docente esteja apoiada em uma teoria crítica da educação, visando uma formação na perspectiva de autonomia e emancipação dos estudantes.

Diante disso, o planejamento sistematizado e implementado na intervenção pedagógica serviu de subsídio para a produção deste material didático que, a partir dos resultados da pesquisa, sofreu adaptações as quais a professora-pesquisadora julgou pertinentes. O quadro 01 traz o resumo dos conteúdos da ginástica ministrados na intervenção pedagógica:

Quadro 01: Sistematização do conteúdo da ginástica.

Encontro*	Momento	Aula	Conteúdo
1°	Contextualização do universo da ginástica (seis aulas)	1	O universo da ginástica: os campos de atuação (fundamentação teórica)
		2	A expressão corporal nas manifestações gímnicas (prática)
2°		3	Condicionamento físico, alongamento e flexibilidade (fundamentação teórica)
		4	Condicionamento físico, alongamento e flexibilidade (prática)
3°		5	Elementos corporais da ginástica (fundamentação teórica)
		6	Elementos corporais da ginástica (prática)
4°	Modalidades competitivas (seis aulas)	7	Ginástica artística (fundamentação teórica)
		8	Ginástica artística (prática)
5°		9	Ginástica rítmica (fundamentação teórica)
		10	Ginástica rítmica (prática)
6°		11	Ginástica acrobática (fundamentação teórica)
		12	Ginástica acrobática (prática)
7°	Modalidades demonstrativas (quatro aulas)	13	Ginástica para todos (fundamentação teórica)
		14	Ginástica para todos (prática)
8°		15	Ginástica para todos (prática)
		16	Ginástica para todos (prática)

Fonte: elaborado pelo autor, com base em Souza (1997).

*Cada encontro correspondeu a duas aulas dadas.

Os três primeiros encontros da intervenção (1°, 2° e 3°) se aplicaram a fazer uma contextualização geral sobre a ginástica, abordando seus campos de atuação da ginástica propostos por Souza (1997): Ginásticas de condicionamento físico, Ginásticas de competição, Ginásticas de demonstração, Ginásticas de conscientização corporal e Ginásticas fisioterápicas. Além disso, foram realizadas avaliações diagnósticas no intuito de pensar em possíveis caminhos a serem percorridos no trato com a ginástica para a turma

Mestrado Profissional Educação Física em Rede Nacional

de 5º ano, a partir da realidade encontrada. Paralelamente, algumas ações foram realizadas no sentido de organizar a turma para as aulas, tais como o momento do alongamento e aquecimento, a escala de ajudantes para transportar, arrumar e guardar os materiais utilizados nas aulas.

Os outros três encontros (4º, 5º e 6º) que se seguiram foram destinados a tratar das modalidades gímnicas competitivas. Vale lembrar que o campo das Ginásticas competitivas é amplo, sendo inviável a experimentação de as manifestações gímnicas nas aulas de Educação Física (BARBOSA-RINALDI; PIZANI, 2017). Desta forma, foram tratadas na intervenção as modalidades Ginástica Artística (GA), Ginástica Rítmica (GR) e Ginástica Acrobática (GACRO), por serem as mais tradicionais no Brasil. Em consonância com o referencial teórico adotado (BARBOSA-RINALDI; PIZANI, 2017; MARCASSA, 2004; OLIVEIRA; LOURDES, 2004); AYOUB, 1998), as modalidades competitivas foram abordadas segundo os princípios da Ginástica para Todos (GPT), que valorizam a liberdade gestual e as experiências individuais e coletivas, de modo a promover um ambiente descontraído de aprendizagem onde são resgatados elementos culturais. Essa abordagem metodológica visa superar a visão estritamente técnica para o ensino das modalidades gímnicas competitivas na EFE.

Por fim, dois encontros (5º e 6º) foram destinados às Ginásticas demonstrativas, especificamente a GPT. A modalidade tem os seguintes fundamentos: a base na ginástica; a composição coreográfica; o estímulo a criatividade; o uso de materiais; a liberdade da vestimenta; o número indefinido de participantes; a diversidade musical; a inserção de elementos da cultura; a não competitividade; o prazer pela prática; o favorecimento da inclusão (ARAUJO; GUZZONI, 2016). A partir desses fundamentos, não apenas foi apresentado à turma o conceito da modalidade, mas todas as vivências práticas consideraram tais fundamentos.

A seguir, serão apresentados os planos de aula referentes ao conteúdo gímnico tratado na Educação Física Escolar, a fim atender ao objetivo pelo qual este material didático se propôs. Apesar de ter sido aplicado apenas no 5º ano, em um contexto específico, a expectativa é que esse material sirva para subsidiar o trato com a ginástica em outros contextos, assim como em todo o ensino fundamental, uma vez que a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2017, p. 219) define que “[...] todas as práticas corporais podem ser objeto do trabalho pedagógico em qualquer etapa e modalidade de ensino.



PLANO DE AULA Nº 01

Tema: Os campos de atuação da ginástica.

Objetivos: Conhecer as características da ginástica por meio do estudo de seus campos de atuação e diferenciá-la das demais práticas corporais; Identificar algumas modalidades gímnicas presentes na contemporaneidade.

Recursos: cartaz, fita crepe, quadro e giz.

Início da aula:

- Fazer o levantamento do que os alunos já sabem sobre o conteúdo, com os seguintes questionamentos: O que é ginástica? Quais modalidades de ginástica você conhece? Como você obteve conhecimento sobre essas modalidades? Realizar essa atividade registrada, individualmente, e depois, socializar as respostas.
- Anotar no quadro as modalidades conhecidas conforme os estudantes forem falando.

Desenvolvimento da aula:

- Apresentar os campos de atuação da ginástica por meio de um cartaz com as definições (SOUZA, 1997).
- Solicitar que os alunos tentem classificar, em pequenos grupos, as modalidades conhecidas por eles e apontadas no início da aula segundo os campos de atuação.

Final da aula:

- Oportunizar que cada grupo apresente a classificação realizada na atividade anterior, como forma de avaliar se conseguiram relacionar as modalidades de ginástica conhecidas pela turma com os campos de atuação da ginástica.
- Questionar os alunos: Existem outras modalidades além dessas conhecidas por vocês? Pedir para que pesquisem em casa outras modalidades de ginástica que eles não conhecem ou que conhecem superficialmente para que possam compartilhar no próximo encontro.

Sugestão:

- Levar figuras impressas de diversas modalidades de ginástica para fazer a atividade de classificar por campo de atuação.
- Vídeo sobre o tema:
 - Ginástica: tudo sobre as modalidades! Modalidades competitivas e demonstrativas, 14 jul. 2019. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=YC-t76S-ou0>.
- O levantamento inicial do que os alunos conhecem também pode se feito oralmente, envolvendo toda a turma.

Referência:

SOUZA, E. P. M. de. **Ginástica geral: uma área do conhecimento da Educação Física.** [Tese de doutorado] Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas/UNICAMP, Campinas, 1997.



PLANO DE AULA N° 02

Tema: A expressão corporal nas manifestações gímnicas.

Objetivo: Conhecer a dimensão expressiva que permeia as manifestações gímnicas, por meio da vivência de uma atividade de criação coletiva envolvendo a expressão corporal.

Recursos: nenhum.

Início da aula:

- Fazer o levantamento do que os alunos já sabem sobre o conteúdo, com os seguintes questionamentos na oralidade: O que é expressão corporal? A expressão corporal está presente nas modalidades da ginástica? Como?

Desenvolvimento da aula:

- Em pequenos grupos, escolher um tema e criar uma pequena dramatização usando movimentos gímnicos a mãos livres, a partir do que os alunos já conhecem (sem o uso da linguagem verbal).
- Apresentar para a turma a dramatização criada em grupo.

Final da aula:

- Roda de conversa sobre a expressão corporal como uma forma de linguagem, a partir dos seguintes questionamentos: Como foi a experiência do trabalho em equipe com a expressão corporal? Foi fácil trabalhar em grupo e se expressar?

Sugestões:

- Na atividade de dramatização, permitir um narrador, caso o grupo não consiga realizar a atividade sem o uso da linguagem oral.

Referências:

BARBOSA-RINALDI, I. P.; LARA, L. M.; OLIVEIRA, A. A. B. de. Contribuições ao processo de (re)significação da Educação Física Escolar: dimensões das brincadeiras populares, da dança, da expressão corporal e da ginástica. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v.15, n.04, p. 217-242, out./dez. 2009.

CESÁRIO, M. *et al.* Da constatação à intervenção: o ensino da ginástica no âmbito escolar. In: **Nuances: Estudos sobre Educação**, Presidente Prudente, v.27, n.1, p.67-86, jan./abr. 2016.

MARCASSA, L. Metodologia do ensino da ginástica: novos olhares, novas perspectivas. **Revista Pensar a Prática**, v.7, n. 2, p.171-186, jul./dez. 2004.



PLANO DE AULA N° 03

Tema: Condicionamento físico, alongamento e flexibilidade.

Objetivo: Apontar os benefícios dos exercícios de alongamento e da flexibilidade, buscando relações com as ações cotidianas.

Recursos: texto impresso.

Início da aula:

- Fazer o levantamento do que os alunos já sabem sobre o conteúdo, com os seguintes questionamentos: O que é condicionamento físico? O que é alongamento? O que é flexibilidade? Realizar essa atividade registrada, individualmente, e depois, socializar as respostas.

Desenvolvimento da aula:

- Leitura e discussão do texto que trata dos conceitos relacionados ao condicionamento físico, especialmente à capacidade física flexibilidade, e como desenvolvê-la por meio dos exercícios de alongamento.
- Realizar o teste de flexibilidade no banco de Wells.

Final da aula:

- Discutir em roda de conversa os resultados do teste de flexibilidade: Como podemos explicar a diferença de resultados entre os colegas da turma?

Sugestão:

- Solicitar uma pesquisa para casa sobre as capacidades físicas.
- Como aplicar o Teste sentar e alcançar - banco de Wells. Ginasium Tutoriais, 02 set. 2016. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=RPA8W9IYC5U>
- Como adaptar o teste sentar e alcançar. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=zLtb6hVjrRA>
- O levantamento inicial do que os alunos conhecem sobre o assunto pode ser realizado na oralidade com toda a turma.

Referências:

PEREIRA, A. M. P.; CESÁRIO, M. A ginástica nas aulas de Educação Física: o “aquecimento corporal” em questão. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v.22, n.4, p.637-649, 4trim. 2011.

BRASIL. **Avaliação Física**. Brasília: Fundação Vale, UNESCO, 2013. (Cadernos de Referência de Esporte).

BRASIL. **Treinamento Esportivo**. Brasília: Fundação Vale, UNESCO, 2013. (Cadernos de Referência de Esporte).



PLANO DE AULA N° 04

Tema: Condicionamento físico, alongamento e flexibilidade.

Objetivo: Vivenciar exercícios que visem o desenvolvimento da flexibilidade, dentro e fora da escola.

Recursos: colchonetes.

Início da aula:

- Aquecimento usando diferentes formas de deslocamento: andar, correr, saltar e saltitar.
- Explicar que o alongamento, embora não seja uma modalidade de ginástica, é um exercício físico que pode ser utilizado como preparatório para outras práticas corporais, dentre elas a ginástica (ARAÚJO; GUZZONI, 2016).
- Explicar que os exercícios de alongamento servirão para que, nos próximos encontros, os estudantes possam se organizar de forma autônoma no início das aulas práticas, no momento do aquecimento.

Desenvolvimento da aula:

- Realizar diversos alongamentos conhecidos pelos estudantes. Cada um deve demonstrar um movimento. O professor deverá ensinar a forma correta de executar os exercícios.
- Ensinar novos exercícios de alongamento, sempre demonstrando a forma correta de execução (posição do corpo, tempo, respiração).

Final da aula:

- Discutir em roda de conversa: Qual a importância dos conhecimentos sobre condicionamento físico e alongamento para sua vida?
- Solicitar que os alunos façam exercícios de alongamento em casa com a família e relatem no próximo encontro como foi vivenciar essa atividade.

Sugestões:

- Organizar um escala com grupos de ajudantes para transportar, organizar e guardar os materiais a serem utilizados em todas as aulas práticas.
- Pedir para que fotografem as vivências com o alongamento em casa, se possível.

Referências:

ARAÚJO, A. S. de; GUZZONI, C. V. **Ginástica Geral**. São Paulo: Sol, 2016.

PEREIRA, A. M. P.; CESÁRIO, M. A ginástica nas aulas de Educação Física: o “aquecimento corporal” em questão. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v.22, n.4, p.637-649, 4.trim. 2011.

BRASIL. **Avaliação Física**. Brasília: Fundação Vale, UNESCO, 2013. (Cadernos de Referência de Esporte).

BRASIL. **Treinamento Esportivo**. Brasília: Fundação Vale, UNESCO, 2013. (Cadernos de Referência de Esporte).

PLANO DE AULA N° 05

Tema: Elementos corporais da ginástica.

Objetivo: Identificar e vivenciar os elementos corporais da ginástica.

Recursos: sulfite e canetinha, tatame.

Início da aula:

- Dar um tempo para que os alunos conversem entre si sobre a tarefa para casa de realizar os exercícios de alongamento, e depois compartilhem com a turma.
- Fazer o levantamento do que os alunos já sabem sobre o conteúdo, com o seguinte questionamento: Quais movimentos fazem parte da ginástica? A sugestão é que essa atividade seja realizada em grupos, registrada em folha de sulfite e compartilhada rapidamente com a turma.

Desenvolvimento da aula:

- Aquecimento e alongamento coletivo.
- Com base nos movimentos conhecidos pelos alunos, cada grupo deve escolher três movimentos, anotando-os no sulfite em uma sequência a ser vivenciada. Tais sequências serão organizadas em estações, de modo que o estudante tenha liberdade de escolher qual(is) sequência(s) deseja vivenciar.
- Movimentos possíveis: vela, ponte, roda, parada de cabeça, parada de mão, rolamentos, equilíbrios, saltos, saltitos, poses, formas de andar e correr.

Final da aula:

- Discutir em roda de conversa: Como foi vivenciar os elementos da ginástica?

Sugestões:

- Caso a turma conheça poucos movimentos, organizar a sequência coletivamente e oportunizar que todos vivenciem. Se não for possível, o professor pode sugerir algumas sequências de movimentos previamente planejadas. Exemplos de algumas sequências de movimento que podem ser utilizadas: 1) rolamento para frente + equilíbrio passê + 1º saltito; 2) vela + rolamento de ombro para trás + um giro deitado; 3) galope + equilíbrio avião + pivot; 4) roda + corrida + salto tesoura.

Referências:

ARAÚJO, A. S. de; GUZZONI, C. V. **Ginástica Geral**. São Paulo: Sol, 2016.

BARBOSA-RINALDI, I. P. Ginástica. In: GONZÁLEZ, F. J. ; DARIDO, S. C.; de OLIVEIRA, A. A. B. de (Org.). **Ginástica, dança e atividades circenses**. Maringá: EDUEM, 2014. (p.29-83).

SOUZA, E. P. M. de. **Ginástica geral: uma área do conhecimento da Educação Física**. [Tese de doutorado] Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas/UNICAMP, Campinas, 1997.

PLANO DE AULA Nº 06

Tema: Elementos corporais da ginástica.

Objetivo: Vivenciar os elementos corporais da ginástica.

Recursos: tatame, música.

Início da aula:

- Aquecimento e alongamento em pequenos grupos.

Desenvolvimento da aula:

- Vivenciar alguns movimentos da ginástica como andar cruzado, andar estendido, 1º saltito, galope, salto tesoura, salto com giro, salto ejambée, salto corza rolamento para frente e para trás, de modo a instrumentalizar os estudantes acerca do universo gímnico.
- Propor a vivência de formas de deslocamento, com movimentos criados pelo estudante individualmente para os demais reproduzirem. Orientar que usem a criatividade e a expressão corporal (colocar música de diferentes ritmos para realizar essa atividade).
- Durante o processo de criação, deixar livre o estudante que deseja criar e demonstrar seu movimento. Ao longo do processo criativo, sugerir que os estudantes mudem os níveis, os planos, as direções, as partes do corpo movimentadas e até mesmo os movimentos básicos (por exemplo, de formas de deslocamento, mudar para formas de saltar, girar, rolar, correr).
- Fazer alguns minutos de relaxamento, com exercícios de respiração e alongamentos suaves.

Final da aula:

- Ilustrar um dos movimentos da ginástica.

Sugestão:

- Usar música com diferentes ritmos durante a realização dos movimentos.

Referências:

ARAÚJO, A. S. de; GUZZONI, C. V. **Ginástica Geral**. São Paulo: Sol, 2016.

BARBOSA-RINALDI, I. P. Ginástica. In: GONZÁLEZ, F. J. ; DARIDO, S. C.; de OLIVEIRA, A. A. B. de (Org.). **Ginástica, dança e atividades circenses**. Maringá: EDUEM, 2014. (p.29-83).

SOUZA, E. P. M. de. **Ginástica geral: uma área do conhecimento da Educação Física**. [Tese de doutorado] Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas/UNICAMP, Campinas, 1997.



PLANO DE AULA N° 07

Tema: Ginásticas competitivas: Ginástica artística (GA).

Objetivo: Compreender o contexto histórico da GA e suas principais características.

Recursos: Datashow.

Início da aula:

- Fazer o levantamento do que os alunos já sabem sobre o conteúdo, com o seguinte questionamento: O que são Ginásticas competitivas? Quais modalidades de Ginástica competitiva você conhece? A sugestão é realizar essa atividade registrada individualmente.

Desenvolvimento da aula:

- Explicação e exposição de slides sobre o histórico da GA, suas principais características e aparelhos.
- Texto de apoio para tratar o histórico e as principais características da GA.
- Vídeos sobre prova de solo masculina e feminina.

Final da aula:

- Solicitar aos estudantes que façam uma ilustração sobre os aparelhos da GA.

Sugestões:

- Pedir que os alunos pesquisem, em casa, vídeos sobre as provas da GA.
- Vídeos sobre o tema:
 - Você Sabia? Olimpíadas - Ginástica. Modalidades Olímpicas, 13 jul. 2016. Link: https://www.youtube.com/watch?v=h5_tpk04HLY
 - Por Dentro das Olimpíadas #27 - Ginástica Artística. Esporte interativo, 07 jul. 2016. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=hioLPIPtjeg>
 - Vídeo da GA feminina. Flavia Saraiva. Jogos Pan Americano em Lima, 2019. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=U6X31EhoGlg>
 - Vídeo da GA masculina. Arthur Nory Mariano. Jogos Pan Americano em Lima, 2019. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=HQjWc04Qq3I>

Referências:

- ARAÚJO, A. S. de; GUZZONI, C. V. **Ginástica Geral**. São Paulo: Sol, 2016.
- DA COSTA, L. (Org.). **Atlas do Esporte, Educação Física e Atividades Físicas de Saúde e Lazer no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.
- PÚBLIO, N. S. Origem da Ginástica Artística. In: NUMOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V. L. **Compreendendo a Ginástica Artística**. São Paulo: Phorte, 2005, p.15-26.
- NUNOMURA, M., NISTA-PICCOLO, V. L., EUNEGI, G. Ginástica olímpica ou ginástica artística? Qual a sua denominação? **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v.12, n.4, p.69-74, 2004.

PLANO DE AULA N° 08

Tema: Ginásticas competitivas: Ginástica artística (GA).

Objetivo: Conhecer e vivenciar alguns movimentos de solo da GA.

Recursos: tatame.

Início da aula:

- Aquecimento e alongamento em pequenos grupos.

Desenvolvimento da aula:

- Vivência de movimentos de solo: roda, rodante, rolamento para frente afastado e vela seguida de rolamento de ombro para trás.
- Atividade de observação das imagens com as provas/aparelhos/movimentos da GA para serem identificadas pelos estudantes.

Final da aula:

- Atividade avaliativa impressa.

Sugestão:

- A escolha dos movimentos de solo da GA a serem vivenciados deve considerar as experiências anteriores dos estudantes, garantindo que o nível de dificuldade esteja de acordo com as possibilidades da turma.
- Uma estratégia pode ser a organização de algumas estações (no máximo quatro para que o professor consiga acompanhar a turma), de modo que os estudantes escolham o movimento a ser vivenciado. Nesta atividade, tomar o cuidado de explicar e demonstrar os movimentos antes. Caso o professor tenha dificuldade de acompanhar os estudantes que necessitam de auxílio, estabeleça uma estação específica para quem deseja ser auxiliado.

Referências:

ARAÚJO, A. S. de; GUZZONI, C. V. **Ginástica Geral**. São Paulo: Sol, 2016.

BARBOSA-RINALDI, I. P. Ginástica. In: GONZÁLEZ, F. J. ; DARIDO, S. C.; de OLIVEIRA, A. A. B. de (Org.). **Ginástica, dança e atividades circenses**. Maringá: EDUEM, 2014. (p.29-83).

PLANO DE AULA N° 09

Tema: Ginásticas competitivas: Ginástica rítmica (GR).

Objetivo: Compreender o contexto histórico da GR e suas principais características.

Recursos: folha impressa.

Início da aula:

- **Roda de conversa:** Qual a diferença entre a GA e a GR? Quais movimentos podem ser realizados com os aparelhos tradicionais da GR? A sugestão é realizar essa atividade registrada individualmente.

Desenvolvimento da aula:

- Vídeo sobre as principais características da modalidade GR.
- Leitura e discussão coletiva do texto sobre a história da GR.
- Apresentação de imagens com alguns movimentos manipulativos com os aparelhos da GR.

Final da aula:

- Retomar as imagens referentes a GA e GR, assim como o questionamento: Qual a diferença entre a GA e a GR?

Sugestão:

- A atividade final da aula poderá ser realizada coletivamente e na oralidade, ou registrada de forma individual.
- Vídeos sobre o tema:
 - Por Dentro Das Olimpíadas #29 - Ginástica Rítmica. Esporte interativo, 11/= jul. 2016. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=s07d7TD82j8>
 - Vídeo de GR conjunto do Brasil – três arcos e dois pares de maçãs. Jogos Pan Americano em Lima, 2019. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=viXt-EJDUYg>

Referências:

ARAÚJO, A. S. de; GUZZONI, C. V. **Ginástica Geral**. São Paulo: Sol, 2016.

DA COSTA, L. (Org.). **Atlas do Esporte, Educação Física e Atividades Físicas de Saúde e Lazer no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

PLANO DE AULA N° 10

Tema: Ginásticas competitivas: Ginástica rítmica (GR).

Objetivo: Explorar e vivenciar possibilidades de movimentos com o uso de aparelhos tradicionais da GR.

Recursos: aparelhos da GR (convencionais ou construídos), música, folha impressa.

Início da aula:

- Aquecimento e alongamento em grupos.

Desenvolvimento da aula:

- Exploração dos aparelhos da GR: maçãs, corda, arco, fita e bola (cada grupo com um aparelho);
- Elaboração de uma pequena sequência coreográfica em grupo (cada grupo com um aparelho).
- Apresentação para a turma da sequência coreográfica elaborada.

Final da aula:

- Apreciar a apresentação dos grupos por parte dos estudantes, oportunizando que os mesmos possam comentar o que observou.
- Atividade avaliativa impressa.

Sugestões:

- Fazer a exploração dos aparelhos da GR em forma de circuito, para que todos os estudantes vivenciem os cinco aparelhos.
- A definição dos membros do grupo e do aparelho para a sequência coreográfica de cada grupo pode ser realizada pelo professor ou ser feita de forma democrática, conforme o tempo de aula permitir.

Referências:

ARAÚJO, A. S. de; GUZZONI, C. V. **Ginástica Geral**. São Paulo: Sol, 2016.

BARBOSA-RINALDI, I. P. B.; PIZANI, J. Saberes necessários à Educação Física na Escola – A ginástica em foco. In: BORTOLETO, M. A. C.; PAOLIELLO, E. **Ginástica para Todos: um encontro com a coletividade**. Campinas: Editora da UNICAMP, 2014. p.67-85.

PLANO DE AULA Nº 11

Tema: Ginásticas competitivas: Ginástica acrobática (GACRO).

Objetivo: Compreender o contexto histórico da GACRO e suas principais características.

Recursos: folha impressa.

Início da aula:

- Apreciação de um vídeo de apresentações de GACRO.
- Fazer o levantamento do que os alunos já sabem sobre o conteúdo, com o seguinte questionamento: Quais atitudes são necessárias para a prática da GACRO? Solicitar o registro individual da resposta, seguida do compartilhamento com a turma.

Desenvolvimento da aula:

- Leitura silenciosa do texto sobre o histórico da GACRO e suas principais características.
- Solicitar que os alunos comentem informações relevantes sobre o texto.

Final da aula:

- Atividade avaliativa impressa.

Sugestões:

- Vídeos sobre o tema:
 - Ginástica Acrobática. Universidade Federal do Ceará. s/d. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6xo0WY24OEE>
 - Apresentação de Ginástica Acrobática, seguindo os princípios da GPT. s/d. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=id1dPYv-mLg>
 - Grupo feminino Bélgica - campeões europeus. 29 ° Campeonato Europeu de Ginástica Acrobática para Idosos e Júniores, Holon (ISR) 2019. Link: https://www.youtube.com/watch?v=ZcmjSC3Y_Vw
- Vídeo sobre modalidades de Ginástica competitiva:
 - Por Dentro Das Olimpíadas #28 - Ginástica de Trampolim. Esporte interativo, 09 jul. 2016. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Y83-fjHu9sE>

Referências:

ARAÚJO, A. S. de; GUZZONI, C. V. **Ginástica Geral**. São Paulo: Sol, 2016.

DA COSTA, L. (Org.). **Atlas do Esporte, Educação Física e Atividades Físicas de Saúde e Lazer no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.



PLANO DE AULA N° 12

Tema: Ginásticas competitivas: Ginástica acrobática (GACRO).

Objetivo: Conhecer e vivenciar exercícios de contrapeso e figuras acrobáticas em duplas e em grupos.

Recursos: tatame, imagens impressas.

Início da aula:

- Conversar sobre segurança.
- Realizar alongamento e aquecimento em duplas.

Desenvolvimento da aula:

- Explicar e demonstrar algumas pegadas utilizadas na GACRO.
- Vivência de exercícios de contrapeso.
- Explicar e demonstrar algumas bases utilizadas na GACRO; vivência de bases e figuras acrobáticas em grupos, de acordo com imagens previamente preparadas.
- Criação de uma figura acrobática em grupo para ser apresentada.

Final da aula:

- Apresentação da figura acrobática criada em grupo
- Atividade avaliativa impressa.

Sugestão:

- O professor poderá solicitar a criação de duas figuras acrobáticas e que os estudantes utilizem elementos corporais na transição de uma figura acrobática para outra.
- Links para pesquisa de imagens com figuras acrobáticas a serem utilizadas na aula: - <https://br.pinterest.com/helenafgarcia/acrob%C3%A1tica/>
- <https://pt.slideshare.net/pmaeztu/figuras-de-acrosport/13?smtNoRedir=1>

Referências:

ARAÚJO, A. S. de; GUZZONI, C. V. **Ginástica Geral**. São Paulo: Sol, 2016.

MERIDA, F.; NISTA-PICCOLO, V. L.; MERIDA, M. Redescobrimo a Ginástica Acrobática. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 02, p. 155-180, mai./ago. 2008.

BORTOLETO, M. A. C. **Introdução à pedagogia das atividades circenses**. 1ed. Jundiaí: Fontoura, 2008.



PLANO DE AULA N° 13

Tema: Modalidade demonstrativa: Ginástica para todos (GPT).

Objetivo: Compreender o contexto histórico da modalidade GPT e suas principais características.

Recursos: Datashow.

Início da aula:

- Fazer o levantamento do que os alunos já sabem sobre o conteúdo, com o seguinte questionamento: O que são Ginásticas demonstrativas? Vocês conhecem alguma modalidade de Ginástica demonstrativa? Realizar essa atividade oralmente, em roda de conversa.

Desenvolvimento da aula:

- Exposição oral sobre o histórico da GPT e suas características, utilizando slides com imagens.
- Apreciação de dois vídeos com apresentações de GPT.

Final da aula:

- Roda de conversa sobre as características da GPT, relacionando o conteúdo estudado e os vídeos.

Sugestão:

- Vídeos sobre o tema:
- Apresentação de Ginástica Para Todos. Faculdade de Educação Física – UNICAMP, 2016. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=CoQSoQYPy5A>
- Apresentação de Ginástica Para Todos: Tangram - Cia Gímnica UEM - 15th World Gymnaestrada, 2016. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=KpAkbVGPufg>
- O levantamento inicial do que os alunos conhecem sobre o assunto pode ser realizado individualmente, por escrito, e depois socializado com toda a turma.

Referências:

ARAÚJO, A. S. de; GUZZONI, C. V. **Ginástica Geral**. São Paulo: Sol, 2016.

DA COSTA, L. (Org.). **Atlas do Esporte, Educação Física e Atividades Físicas de Saúde e Lazer no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEEF, 2006.

AYOUB, E. **A Ginástica Geral na sociedade contemporânea: perspectivas para a Educação Física Escolar**. [Tese de doutorado] Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas/UNICAMP, Campinas, 1998.



PLANO DE AULA N° 14

Tema: Modalidade demonstrativa: Ginástica para todos (GPT).

Objetivo: Criar e vivenciar possibilidades de movimentos com a manipulação de aparelhos adaptados em grupos.

Recursos: pneus, bolas grandes, bastões, tecido e caixas de papelão

Início da aula:

- Mostrar os materiais que serão explorados na aula e questionar: Quais movimentos são possíveis realizar utilizando esses materiais adaptados?

Desenvolvimento da aula:

- Exploração e criação de movimentos com aparelhos adaptados individualmente e em grupo (cada grupo com um aparelho).

- Iniciar uma sequência de movimentos com o que foi explorado/criado anteriormente.

Final da aula:

- Roda de conversa sobre as possibilidades de criação. Questionar os alunos se os movimentos criados têm relação com as outras modalidades estudadas.

Sugestões:

- Durante a exploração de movimentos, o professor vai visitando os grupos e fazendo a mediação de modo a levar os estudantes a usarem a criatividade.

- Se o tempo for suficiente, é interessante organizar circuitos para a exploração de todos os materiais, antes de organizar os grupos para selecionar um deles que será usado na sequência de movimentos.

- Para a realização desta aula, os aparelhos adaptados a serem utilizados podem ser definidos pelo professor ou sugeridos pelos alunos conforme a disponibilidade de materiais na escola.

Referências:

ARAÚJO, A. S. de; GUZZONI, C. V. **Ginástica Geral**. São Paulo: Sol, 2016.

BERTOLINI, C. M. **Ginástica Geral na Escola: uma proposta pedagógica desenvolvida na rede estadual de ensino**. [Dissertação de mestrado] Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas/UNICAMP, Campinas, 2005.

PLANO DE AULA N° 15

Tema: Modalidade demonstrativa: Ginástica para todos (GPT).

Objetivo: Elaborar uma composição coreográfica em grupo.

Recursos: pneus, bolas grandes, bastões, tecido e caixas de papelão.

Início da aula:

- Em roda de conversa, realizar o seguinte questionamento: O que é composição coreográfica?

Desenvolvimento da aula:

- Explicar o que é composição coreográfica e a necessidade de cooperação durante sua realização.
- A partir da sequência de movimentos elaborada na aula anterior, criar uma composição coreográfica em grupo.

Final da aula:

- Atividade avaliativa impressa.

Sugestão:

- Solicitar, como tarefa para casa, uma ilustração sobre a vivência desta aula.

Referências:

ARAÚJO, A. S. de; GUZZONI, C. V. **Ginástica Geral**. São Paulo: Sol, 2016.

AYOUB, E. **A Ginástica Geral na sociedade contemporânea: perspectivas para a Educação Física Escolar**. [Tese de doutorado] Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas/UNICAMP, Campinas, 1998.

BERTOLINI, C. M. **Ginástica Geral na Escola: uma proposta pedagógica desenvolvida na rede estadual de ensino**. [Dissertação de mestrado] Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas/UNICAMP, Campinas, 2005.



PLANO DE AULA N° 16

Tema: Modalidade demonstrativa: Ginástica para todos (GPT).

Objetivo: Elaborar uma composição coreográfica em grupo e apresentá-la, bem como apreciar as apresentações de GPT organizada pelos colegas.

Recursos: pneus, bolas grandes, bastões, tecido e caixas de papelão.

Início da aula:

- Realizar uma roda de conversa a partir do seguinte questionamento: Como apreciar uma apresentação gímnica?

Desenvolvimento da aula:

- Continuar a elaboração da composição coreográfica em grupo com materiais adaptados.
- Apresentar a composição coreográfica (mini-festival na turma).

Final da aula:

- Apreciar a apresentação dos colegas de turma.
- Realizar uma atividade avaliativa impressa (final).

Sugestão:

- Realizar uma autoavaliação escrita ao final de todas as aulas de ginástica.

Referências:

ARAÚJO, A. S. de; GUZZONI, C. V. **Ginástica Geral**. São Paulo: Sol, 2016.

AYOUB, E. **A Ginástica Geral na sociedade contemporânea: perspectivas para a Educação Física Escolar**. [Tese de doutorado] Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas/UNICAMP, Campinas, 1998.

BERTOLINI, C. M. **Ginástica Geral na Escola: uma proposta pedagógica desenvolvida na rede estadual de ensino**. [Dissertação de mestrado] Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas/UNICAMP, Campinas, 2005.



REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A. S. de; GUZZONI, C. V. **Ginástica Geral**. São Paulo: Editora Sol, 2016. Disponível em: <https://adm.online.unip.br/img_ead_dp/74069.pdf>. Acesso em: 23 maio 2020.

AYOUB, E. **A Ginástica Geral na sociedade contemporânea: perspectivas para a Educação Física Escolar**. [Tese de doutorado] Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas/UNICAMP, Campinas, 1998. Disponível em: <<http://repositorio.unicamp.br/jspui/handle/REPOSIP/274879>>. Acesso em: 23 maio 2020.

BARBOSA-RINALDI, I. P. B.; PIZANI, J. Saberes necessários à Educação Física na Escola – A ginástica em foco. In: BORTOLETO, M. A. C.; PAOLIELLO, E. **Ginástica para Todos: um encontro com a coletividade**. Campinas: Editora da UNICAMP, 2017. p. 67-85.

BARBOSA-RINALDI, I. P. Ginástica. In: GONZÁLEZ, F. J. ; DARIDO, S. C.; de OLIVEIRA, A. A. B. de (Org.). **Ginástica, dança e atividades circenses**. Maringá: EDUEM, 2014. (p.29-83). Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/126798>>. Acesso em: 23 maio 2020.

BARBOSA-RINALDI, I. P.; LARA, L. M.; OLIVEIRA, A. A. B. de. Contribuições ao processo de (re)significação da Educação Física Escolar: dimensões das brincadeiras populares, da dança, da expressão corporal e da ginástica. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v.15, n.04, p. 217-242, out./dez. 2009. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/7221>>. Acesso em: 23 maio 2020.

BARBOSA-RINALDI, I. P.; SOUZA, E. P. M. de. A Ginástica no Percurso Escolar dos Ingressantes dos Cursos de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Maringá e da Universidade Estadual de Campinas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 24, n. 3, p. 159-173, maio 2003. Disponível em: <<http://oldarchive.rbceonline.org.br/index.php/RBCE/article/viewFile/769/443>>. Acesso em: 23 maio 2020.

BERTOLINI, C. M. **Ginástica Geral na Escola: uma proposta pedagógica desenvolvida na rede estadual de ensino**. [Dissertação de Mestrado] Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas/UNICAMP, Campinas, 2005. Disponível em: <<http://repositorio.unicamp.br/jspui/handle/REPOSIP/274936>>. Acesso em: 23 maio 2020.

BORTOLETO, M. A. C. **Introdução à pedagogia das atividades circenses**. 1ed. Jundiaí: Fontoura, 2008.

BRASIL. **Avaliação Física**. Brasília: Fundação Vale, UNESCO, 2013. (Cadernos de Referência de Esporte). Disponível em: <<http://fundacaovale.org/Documents/caderno-de-esporte-11-avaliacao-fisica.pdf>>. Acesso em: 23 maio 2020.

Mestrado Profissional Educação Física em Rede Nacional

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria da Educação Básica. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF, 2017. Disponível em: <<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/#/site/inicio>>. Acesso em: 10 dez. 2018.

BRASIL. **Treinamento Esportivo**. Brasília: Fundação Vale, UNESCO, 2013. (Cadernos de Referência de Esporte). Disponível em: <<http://fundacaovale.org/Documents/caderno-de-esporte-4-treinamento-esportivo.pdf>>. Acesso em: 23 maio 2020.

CARRIDE, C. A.; MOURA, C. de S.; SCHIAVON, L. M.; BORTOLETO, M. A. C. O Ensino da ginástica de Itatiba/SP: de volta às escolas. **Motrivivência**, Florianópolis, v.29, n.51, p.83-99, jul., 2017. Disponível em: <<https://pdfs.semanticscholar.org/fb97/a911f27df6b24b7f08f6e058903c1f77b0ad.pdf>>. Acesso em: 23 maio 2020.

CESÁRIO, M.; PEREIRA, A. M.; MORTARI, K. S. M.; HONORATO, T. Da constatação à intervenção: o ensino da ginástica no âmbito escolar. **Nuances: Estudos sobre Educação**, Presidente Prudente, v.27, n.1, p. 67-86, jan./abr. 2016. Disponível em: <<http://revista.fct.unesp.br/index.php/Nuances/article/download/3992/3315>>. Acesso em: 23 maio 2020.

COSTA, A. R.; MACÍAS, C. C. de C.; FARO, C. L. da C. MATTOS, L. Ginástica na Escola: por onde ela anda professor? **Revista Conexões**, Campinas, v.14, n.4, p. 76-96, out./dez. 2016. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/download/8648071/14928/>>. Acesso em: 23 maio 2020.

DA COSTA, L. (Org.). **Atlas do Esporte, Educação Física e Atividades Físicas de Saúde e Lazer no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFED, 2006. Disponível em: <<http://cev.org.br/biblioteca/atlas-esporte-brasil/>>. Acesso em: 23 maio 2020.

MARCASSA, L. Metodologia do ensino da ginástica: novos olhares, novas perspectivas. **Revista Pensar a Prática**, v.7, n. 2, p.171-186, jul./dez. 2004. Disponível em: <<https://revistas.ufg.br/fef/article/view/94>>. Acesso em: 23 maio 2020.

MERIDA, F.; NISTA-PICCOLO, V. L.; MERIDA, M. Redescobrimo a Ginástica Acrobática. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 02, p. 155-180, mai./ago. 2008. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/5755>>. Acesso em: 23 maio 2020.

NUNOMURA, M., NISTA-PICCOLO, V. L., EUNEGI, G. Ginástica olímpica ou ginástica artística? Qual a sua denominação? **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v.12, n.4, p.69-74, 2004. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/download/589/613>>. Acesso em: 23 maio 2020.

OLIVEIRA, N. R. C. de; LOURDES, L. F. C. de. Ginástica geral na escola: uma proposta metodológica. **Revista Pensar a Prática**, v.7, n.2, p. 221-230, jul./dez. 2004. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/97>>. Acesso em: 23 maio 2020.

PARANÁ. Secretaria da Educação e do Esporte. **Referencial Curricular do Paraná: Princípios, Direitos e Orientações**. Curitiba, 2018. Disponível em:

Mestrado Profissional Educação Física em Rede Nacional

<http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/bncc/2018/referencial_curricular_parana_cee.pdf>. Acesso em: 23 maio 2020.

PEREIRA, A. M. P.; CESÁRIO, M. A ginástica nas aulas de Educação Física: o “aquecimento corporal” em questão. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v.22, n.4, p.637-649, 4trim. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832011000400014&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 23 maio 2020.

PEREIRA, F. M.; PINHO, S. T. de; NUNES, V. V.; RODRIGUES, J. L. V.; AFONSO, M. da R. Os escolares detestam os conteúdos ginásticos nas aulas de Educação Física: motivos e alternativas. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v.21, n.2, p. 209-221, 2.trim. 2010. Disponível em: <<http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/7887>>. Acesso em: 23 maio 2020.

PIZANI, J.; BARBOSA-RINALDI, I. P. B. Cotidiano escolar: a presença de elementos gímnicos nas brincadeiras infantis. **Rev. da Educação Física/UEM**, Maringá, v.21, n.1, p. 115-126, 1trim. 2010. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/download/7732/5713/0>>. Acesso em: 23 maio 2020.

PÚBLIO, N. S. Origem da Ginástica Artística. In: NUMOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V. L. **Compreendendo a Ginástica Artística**. São Paulo: Phorte, 2005, p.15-26.

SOUZA, E. P. M. **Ginástica geral: uma área do conhecimento da educação física**. [Tese de doutorado] Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas/UNICAMP, Campinas, 1997. Disponível em: <http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275311/1/Souza_ElizabethPaolielloMachadode_D.pdf>. Acesso em: 23 maio 2020.



APÊNDICES



APÊNDICE 01: ATIVIDADES PARA DIAGNÓSTICO INICIAL

1. AULA 01

Nome: _____ Data: _____

1) O que é ginástica?

2) Quais modalidades de ginástica você conhece?

3) Como você obteve conhecimento sobre essas modalidades?

2. AULA 03

Nome: _____ Data: _____

1) O que é condicionamento físico?

2) O que é alongamento?

3) O que é flexibilidade?

3. AULA 05

Grupo: _____ Data: _____

1) Quais movimentos fazem parte da ginástica?



4. AULA 07

Nome: _____ Data: _____

1) O que são Ginásticas competitivas?

2) Quais modalidades de Ginásticas competitivas você conhece?

5. AULA 09

Nome: _____ Data: _____

1) Qual a diferença entre a Ginástica artística e a Ginástica rítmica?

6. AULA 11

Nome: _____ Data: _____

1) Quais atitudes são necessárias para a prática da Ginástica acrobática?

7. AULA 13

Nome: _____ Data: _____

1) O que são Ginásticas demonstrativas?

2) Você conhece alguma modalidade de Ginástica demonstrativa?

APÊNDICE 02: ATIVIDADES AVALIATIVAS

1. AULA 07

Nome: _____ Data: _____

1) Faça a ilustração referente a um aparelho da Ginástica artística.

APARELHO: _____

2. AULA 08

Nome: _____ Data: _____

1) Quais modalidades de ginástica fazem parte dos Jogos Olímpicos?

- Ginástica olímpica, Ginástica acrobática e Ginástica Rítmica.
- Ginástica artística, Ginástica rítmica e Trampolim acrobático.
- Ginástica artística, Ginástica de solo e Ginástica Rítmica.
- Ginástica em aparelhos e Ginástica Olímpica.

2) Quais são os aparelhos da Ginástica artística masculina?

- Mesa para salto, barras paralelas assimétricas, trave de equilíbrio e solo.
- Barras paralelas simétricas, argolas, cavalo com alça e barra fixa.
- Mesa para salto, barras paralelas simétricas, argolas, cavalo com alça, barra fixa, solo.
- Mesa para salto e solo.

3) Quais são os aparelhos da Ginástica artística feminina?

- Mesa para salto e solo.
- Mesa para salto, barras paralelas assimétricas, trave de equilíbrio e solo.
- Barras paralelas simétricas, argolas, cavalo com alça e barra fixa.
- Mesa para salto, barras paralelas simétricas, argolas, cavalo com alça, barra fixa, solo.



3. AULA 10

Nome: _____ Data: _____

1) Quais são os aparelhos da Ginástica rítmica?

2) Qual aparelho seu grupo vivenciou na aula de hoje? Quais movimentos vocês conseguiram realizar com esse aparelho?

4. AULA 12

Nome: _____ Data: _____

1) Quais foram suas sensações, percepções e descobertas na vivência da Ginástica acrobática?

2) Dentre as principais características da Ginástica acrobática, destaca-se:

- () Combinação de movimentos corporais com o manejo de aparelhos.
- () Execução de exercícios individuais de solo.
- () Montagem e desmontagem de figuras acrobáticas ou pirâmides.
- () Realização de acrobacias sobre aparelhos.



5. AULA 15

Nome: _____ Data: _____

1) Marque um X na alternativa que se refere a modalidades de Ginástica competitivas:

- () Ginástica Rítmica e Ginástica para todos.
- () Ginástica acrobática, Ginástica rítmica e Ginástica artística.
- () Ginástica de condicionamento físico.
- () Trampolim acrobático e alongamento.

2) Quais são as provas que fazem parte tanto da Ginástica artística masculina como feminina?

- () Barras paralelas simétricas, argolas, cavalo com alça e barra fixa.
- () Solo e salto sobre a mesa.
- () Barras paralelas assimétricas e trave de equilíbrio.
- () Nenhuma das alternativas estão corretas.

3) Qual a principal característica da Ginástica acrobática?

- () Envolve o manejo de aparelhos.
- () É uma modalidade individual onde se faz acrobacias de solo.
- () Envolve a montagem e desmontagem de figuras acrobáticas ou pirâmides.
- () É uma Ginástica demonstrativa.

4) Quais são os aparelhos da Ginástica rítmica?

- () Cama elástica.
- () Aparelhos de grande porte.
- () Maças, bola, corda, arco e fita.
- () Todas as alternativas estão corretas.

5) Marque um X na alternativa que se refere a uma modalidade de Ginástica demonstrativa:

- () Alongamento.
- () Ginástica acrobática.
- () Ginástica rítmica.
- () Ginástica para todos.

APÊNDICE 03: FOTOS DAS VIVÊNCIAS COM A GINÁSTICA.

1. A expressão corporal nas manifestações gímnicas.



2. Os movimentos da ginástica.

Inicialmente, grupo discutindo quais são os movimentos da ginástica. Depois, criação e exploração de movimentos gímnicos.



3. A Ginástica rítmica.

Grupos montando a sequência coreográfica de GR.



4. A Ginástica acrobática.

Contrapeso em duplas e quartetos.



Poses acrobáticas em pequenos grupos.



Poses acrobáticas elaboradas pelos grupos e apresentadas ao final da aula.



Turma descontraída ao final da aula.



5. A Ginástica para Todos.

Grupos realizando a apresentação final da composição coreográfica de GPT.

