



**ACORDO DE COOPERAÇÃO TÉCNICA ENTRE
SEME E UNESCO – PROJETO 914BRZ1006**

CURSO DE ATUALIZAÇÃO EM PEDAGOGIA DO ESPORTE

**Guia Didático
Atividades Rítmicas e Expressivas
(versão preliminar)**

Consultora
Cynthia Cleusa Pasqua Mayer Tibeau

Organizadoras das obras de referência:

Sheila Aparecida Pereira dos Santos Silva

Thatiana Aguiar Freire Silva

Autores:

Antenor Magno da Silva Neto

Cynthia Cleusa Pasqua Mayer Tibeau

Dante de Rose Junior

Edison de Jesus Manoel

Igor Armbrust

José Anibal de Azevedo Marques

Meico Fugita

Revisão dos textos:

Fernando Fagundes Ferreira

São Paulo

2013

Lista de Figuras

FIGURA 1: Fatores ligados ao desenvolvimento humano e suas inter-relações	5
FIGURA 2: Características comuns à família das atividades rítmicas e expressivas	8
FIGURA 3: Ginasta executando molinete com as maçãs.	9
FIGURA 4: Material para a prática de ginástica confeccionado com tecido.	10
FIGURA 5: Materiais que podem ser utilizados em séries de GG.	22
FIGURA 6: Inter-relação entre expressões da motricidade.	24
FIGURA 7: Figura formada com cordas.	33
FIGURA 8: Movimentos do Street-Dance.	34
FIGURA 9: Esquema do “lençol de jornal”.	38

Lista de Quadros

QUADRO 1: Materiais oficiais e alternativos da GR.....	17
QUADRO 2: Movimentos corporais obrigatórios para cada material.	20
QUADRO 3: Competências a desenvolver por meio das atividades rítmicas e expressivas	26
QUADRO 4: Exemplo de ficha de observação.....	33
QUADRO 5 - Exemplo de ficha para coavaliação.....	35
QUADRO 6: Ficha de avaliação do educador.....	35
QUADRO 7: Exemplo de questionário para resolução de conflitos.....	43
QUADRO 8: Exemplo de ficha de autoavaliação e observação.....	43
QUADRO 9: Ficha de verificação.....	48

SUMÁRIO

1. Apresentação.....	5
2. Características comuns à família das Atividades Rítmicas e Expressivas...	7
2.1 Movimentos naturais e movimentos técnicos.....	8
2.2 O ritmo é movimento, o movimento é ritmo.....	11
2.3 A tática nas ginásticas e nas danças	12
2.4 Dimensão estética.....	14
2.5 A interação entre parceiros	15
3. Modalidades presentes na família esportiva.....	16
3.1 Ginástica Rítmica (GR)	17
3.2 Ginástica Geral (GG).....	20
3.3 Danças	22
3.4 Outras considerações sobre as Atividades Rítmicas e Expressivas ...	24
4. Competências gerais e sua relação com os quatro pilares da educação da Unesco	25
5. Processos pedagógicos.....	27
5.1 Propostas, variações e avaliação. Parte 1	30
5.2 Propostas, variações e avaliação. Parte 2	40
5.3 Sobre os gestos técnicos e os erros.....	48
5.4 Elaboração e montagem de séries e coreografias	53
5.5 Organização de festivais e eventos.....	55
6. Para saber mais.....	57
7. Referências bibliográficas.....	58

1. Apresentação

Um Guia Didático deve ter como objetivo maior abrir oportunidades para o processo de reflexão-ação-reflexão por parte dos educadores e possibilitar, por meio de um processo dialógico, a construção de outras possibilidades de ação na prática pedagógica.

Desta forma, o Guia Didático das **Atividades Rítmicas e Expressivas** não pode ser entendido como uma receita a ser seguida sem a devida crítica, reflexão e adaptação, mas sim como uma ferramenta que possibilita a mediação entre a proposta do Programa Clube Escola, as experiências e conhecimentos dos profissionais envolvidos, os materiais, espaço e tempo que dispõem para sua prática e o atendimento às necessidades de crianças e jovens em desenvolvimento (Figura 1).

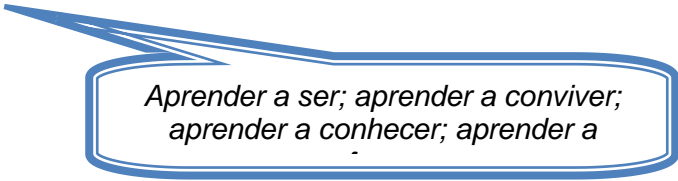


Figura 1: Fatores ligados ao desenvolvimento humano e suas inter-relações

Os textos produzidos para este Guia¹ têm como propósitos:

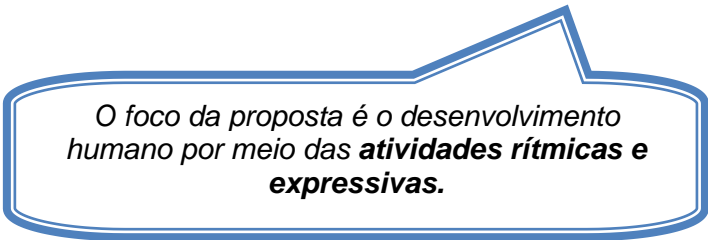
- Nortear o trabalho dos educadores do Clube Escola com vistas a atender os quatro pilares da educação preconizados pela UNESCO.

¹ Para uma melhor compreensão dos fundamentos desta proposta pedagógica é importante ler o Documento Norteador da Proposta Pedagógica do Programa Clube Escola.



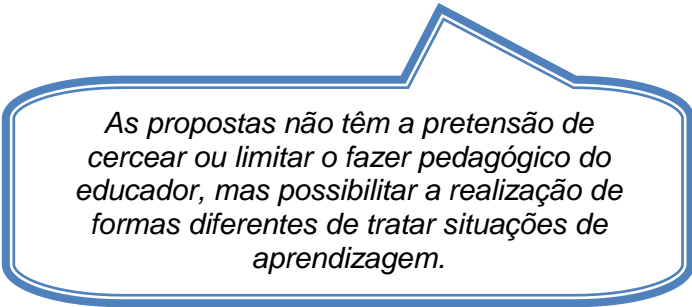
*Aprender a ser; aprender a conviver;
aprender a conhecer; aprender a*

- Apresentar as modalidades que compõem a “família esportiva” e as características comuns entre elas, assim como as competências e habilidades que podem ser objetivadas por meio da prática.



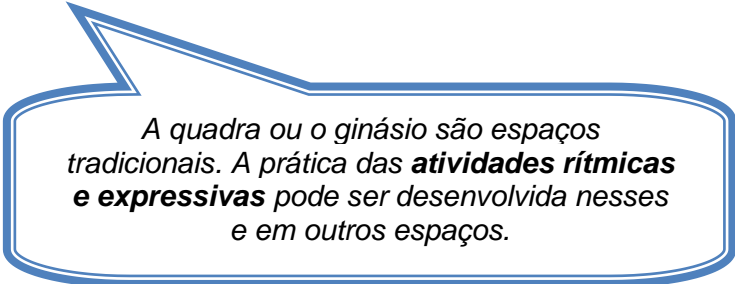
*O foco da proposta é o desenvolvimento humano por meio das **atividades rítmicas e expressivas**.*

- Oferecer subsídios e exemplos de experiências exploratórias, desafiadoras e esclarecedoras de aprendizagem, compatíveis com as diferentes faixas etárias e necessidades dos praticantes.



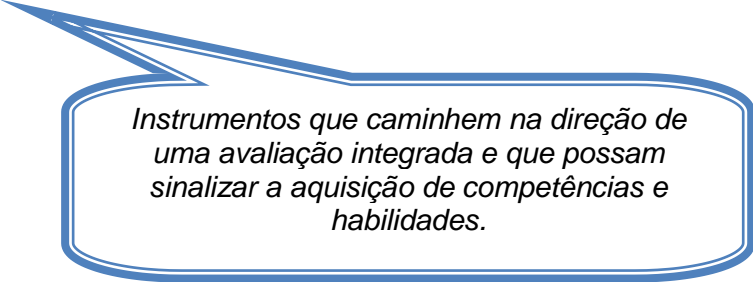
As propostas não têm a pretensão de cercear ou limitar o fazer pedagógico do educador, mas possibilitar a realização de formas diferentes de tratar situações de aprendizagem.

- Permitir ao educador construir um planejamento coerente com as particularidades de cada turma.



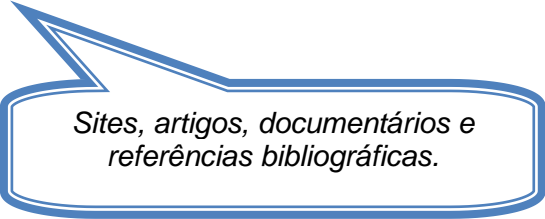
*A quadra ou o ginásio são espaços tradicionais. A prática das **atividades rítmicas e expressivas** pode ser desenvolvida nesses e em outros espaços.*

- Orientar o educador na avaliação de sua prática, por meio de diferentes instrumentos, que colocam o aluno como o foco desse processo.



Instrumentos que caminhem na direção de uma avaliação integrada e que possam sinalizar a aquisição de competências e habilidades.

- Apresentar material de apoio e referência.



Sites, artigos, documentários e referências bibliográficas.

2. Características comuns à família das Atividades Rítmicas e Expressivas.

A "família" das **Atividades Rítmicas e Expressivas**, presentes neste Guia Didático incluem as modalidades de Ginástica Rítmica, Ginástica Geral e Dança. Essa classificação reflete o que é ou pode ser oferecido no âmbito do Programa Clube Escola, mas não deve ser entendida como única. Outras vivências e modalidades esportivas de caráter rítmico, e que possuem características semelhantes, serão trabalhadas em outros guias, como é o caso da capoeira e do nado sincronizado.

As **Atividades Rítmicas e Expressivas** são manifestações da cultura corporal que têm como características:

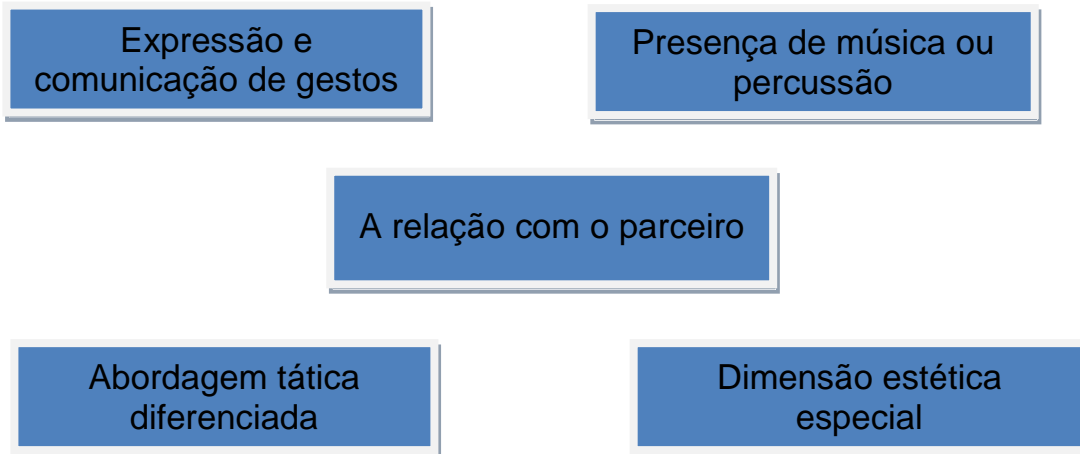


Figura 2: Características comuns à família das Atividades Rítmicas e Expressivas.

2.1 Movimentos naturais e movimentos técnicos

Os movimentos ou elementos corporais constituem a base das atividades tratadas nas atividades rítmicas e expressivas. São produções humanas, portanto, históricas, inesgotáveis e em constante modificação. Técnicas ou gestos técnicos presentes nos esportes ou nas artes são movimentos culturalmente determinados que, ao longo do tempo, mostraram-se como formas mais eficientes de se realizar algo em um determinado contexto.

Isso significa que não podemos privilegiar um movimento técnico sem considerar o contexto no qual ele está inserido. Como exemplo: a técnica do *pivot* ou da pirueta é a melhor para uma coreografia de dança clássica ou uma série de ginástica rítmica, mas pode não ser para uma coreografia de *street dance*. Existem outras formas de se executar esse tipo de giro.

Além disso, é possível e desejável que os praticantes experimentem as particularidades de cada modalidade esportiva, antes da aprendizagem de técnicas específicas. Por exemplo, praticar a ginástica rítmica com as maçãs, antes de aprender a técnica de execução dos molinetes, buscando diferentes possibilidades de movimentos; ou utilizar materiais alternativos da Ginástica Geral em grandes grupos, todos se movimentando ao mesmo tempo.

Lembre-se que o molinete é o movimento de execução de pequenos movimentos em oito, simultânea e alternadamente, com uma maçã em cada mão. É utilizado também em séries de conjunto quando é possível manusear dois arcos, sustentados pela corda, segura pelo centro e com os movimentos

em oito sendo realizados pelas pontas da corda. Não são movimentos característicos desses materiais, mas é possível executá-los. Veja a Figura 3



Figura 3 - Ginasta executando molinete com as maçãs.

Na Ginástica Rítmica e em alguns estilos de dança, as técnicas corporais e de manuseio de materiais são tradicionalmente vistas e comparadas aos gestos técnicos de atletas de alto nível e de bailarinos profissionais. Isso pode ser perigoso, pois pode levar educadores e colegas a formularem um julgamento negativo sobre a forma como o aluno se expressa, especialmente, quando ele não executa os movimentos de acordo com a forma técnica predeterminada. Na maioria das vezes, isso causa desmotivação ao aprendiz e o conseqüente abandono da prática.

O educador precisa ter clareza sobre esse tipo de risco, já que quando o assunto são as atividades rítmicas expressivas, potencialmente ligadas à criatividade, a censura e reprovação podem ser prejudiciais e desestimulantes durante a aprendizagem. Os elementos novos em coreografias de danças ou séries de ginástica são criados quando se dá liberdade ao grupo para ter ideias, colocá-las em sequência, associá-las por meio do brincar, do fantasiar e do imaginar. Na Figura 4 veja que material interessante para ginástica foi possível construir com tecido.



Figura 4 - Material para a prática de ginástica confeccionado com tecido.

As técnicas são recursos que o educador deve ensinar para que o aprendiz crie a partir delas, não para que se restrinja a elas. O aprendizado não pode ser considerado de sucesso apenas quando o aprendiz consegue reproduzir fielmente técnicas já constituídas, mas quando ele as utiliza como uma ferramenta para se expressar e, principalmente, para criar.

Assim, técnicas corporais presentes nas ginásticas e nas danças:

- Foram e são construídas culturalmente;
- Representam formas eficientes de se executar um gesto esportivo ou artístico, mas não são únicas;
- Permitem uma ação mais econômica e efetiva dos movimentos em determinados contextos;
- Melhoram qualitativamente o resultado quando estão aliadas à estética da composição coreográfica;
- Correspondem a uma etapa da preparação, sendo uma das formas de se obter rendimento e performance.

Vale lembrar que essas manifestações da motricidade são diferenciadas de outras modalidades, porque privilegiam a qualidade do movimento, não a quantidade. Nas ginásticas e nas danças o que é valorizado está na subjetividade, na escolha dos movimentos, da música, do sincronismo entre os praticantes. Ao trabalharmos com música e movimentos expressivos e criativos, colocamos em jogo sentimentos, emoções e transmitimos algo¹.

Desta forma, fica mais claro o entendimento da *eficiência técnica*, que implica pensar no resultado, no produto final, e da *eficácia simbólica*, que considera os significados dos praticantes presentes no processo^{2,3}. Esta última pode muitas vezes não funcionar em termos biomecânicos ou de rendimento esportivo, mas é a forma cultural como as pessoas utilizam as técnicas corporais.

Os jovens apresentam uma facilidade muito grande para criar e recriar movimentos que estão relacionados à comunidade em que vivem e à influência da mídia. Deslocamentos variados, saltos e saltitos, giros e pivots, ondas e balanceados, movimentos axiais, equilíbrios e apoios, movimentos de grande flexibilidade e movimentos acrobáticos adquirem nomes diferentes e são expandidos, conforme a especificidade de cada modalidade. Tais experiências devem ser aproveitadas nas aulas, garantindo assim um espaço no qual eles possam atribuir seus próprios significados e, também, dos novos significados a elementos já presentes na cultura nacional e internacional.

2.2 O ritmo é movimento, o movimento é ritmo

Todo ser humano é dotado de ritmo, que se manifesta antes mesmo do nascimento, nos batimentos cardíacos. O ritmo está na respiração, na fala e está presente, também, nas formas básicas de locomoção.

O ritmo é considerado o elemento da música que está mais associado ao movimento, às ações motoras do homem. Como um fenômeno presente em todas as manifestações da motricidade humana, o ritmo é universal e o percebemos em todos os movimentos da vida.

Ritmo e movimento humano se desenvolvem, simultaneamente, no tempo e no espaço. Estão ligados às percepções temporal, espacial e proprioceptiva⁴. O ritmo e a música, assim como o movimento, devem ser vistos de dentro para fora, na medida em que não há movimento, música e ritmo para as pessoas, mas sim pessoas que se movem, que vivem e sentem a música e o movimento⁵.

Entender o ritmo como algo interno e que pode ser alterado a partir de estímulos externos, advindos do meio ambiente, equivale a considerá-lo como impulsionador de processos psíquicos, afetivos e emocionais. Entretanto,

quando o ritmo é externo ao nosso corpo, quando chega por meio de um aparelho de som, por exemplo, coloca em jogo, sobretudo, o movimento corporal e possíveis modificações fisiológicas.

O ritmo da bateria de uma escola de samba provoca, na maioria das pessoas, elevação da frequência cardíaca e, mesmo que discretamente, um gingado do corpo, uma batida de pé, um estalar de dedos e mãos ⁴. Música e movimento são considerados como unicidade, integração, e não como elementos colocados lado a lado, apenas combinados. Ambos provêm da mesma origem - *o ritmo* – e se separam na forma de manifestação exterior. Ou seja, a interação música-movimento deve tornar “visível” a música e “audível” o movimento⁶.

Nas ginásticas e nas danças, a música e o acompanhamento rítmico são essenciais para a composição de séries e coreografias, sendo um suporte indispensável para as aulas. Estudos relatam que aulas e treinamentos com acompanhamento musical adequado interferem positivamente no estado de ânimo de seus praticantes¹³.

Escutar música é uma experiência dos sentidos que induz reações físicas conectadas ao sistema nervoso central. A escuta musical, quando é intencional para a realização de atividades motoras, pode induzir às experiências de *flow*⁸, estado de profundo envolvimento com a tarefa que também pode ser designado como “fluir”. Quando as pessoas se encontram em “estado de *flow*”, ou fluindo na atividade elas se tornam mais conscientes e focadas no que realizam⁹.

Para saber mais, acesse:

<http://www.ufjf.br/faefid/files/2010/08/TCC-Helder-Oliveira-Flow-Feeling-no-esporte-Uma-revis%C3%A3o-bibliogr%C3%A1fica.pdf>

2.3 A tática nas ginásticas e nas danças

Tão importante quanto a técnica (forma de fazer), a tática (por que fazer, as razões do fazer) também deve ser priorizada. Desde os primeiros contatos dos praticantes com as ginásticas e as danças, o educador deve mostrar ao

aprendiz em que situações as ginásticas e danças são praticadas, são demonstradas, ou fazem parte de eventos competitivos.

Nos esportes coletivos, que possuem situações quase imprevisíveis, o objetivo da aprendizagem tática¹⁰ é que os praticantes aprendam a tomar decisões e a resolver problemas que ocorrem durante o jogo. Todavia, diferentemente de outros esportes, nas ginásticas e nas danças os acontecimentos se repetem sempre na mesma ordem. Aquilo que se treina é o que será apresentado, isto é, reproduzido em uma competição ou exibição. As decisões táticas ou estratégicas são tomadas durante o período de aprendizagem ou treinamento.

Estudos relacionados a esse tema indicam fatores ou elementos táticos^{8,11} da ginástica rítmica que podem ser transferidos para a ginástica geral e para as danças:

- A combinação e a estética da vestimenta;
- A entrada e a saída da ginasta com suavidade, firmeza, beleza e elegância;
- A renovação e a criação de novos programas de exercícios;
- A seleção musical;
- O desempenho da ginasta com beleza, originalidade;
- A relação de reciprocidade com o aparelho utilizado (corda, arco, maçãs, fita ou bola); e
- A utilização de elementos novos e originais na coreografia.

A tática nas ginásticas e na dança envolve a organização de movimentos dentro da **composição coreográfica** e está relacionada à beleza e à complexidade das exigências físicas. No caso das atividades com música, a escolha do tema musical, as associações com os movimentos e a mensagem que se quer transmitir também compõem a tática. A tática nas Atividades Rítmicas e Expressivas, em resumo, se caracteriza como a melhor organização possível adotada pelo educador e pelos praticantes, para melhor impressionar esteticamente a percepção que as pessoas têm da apresentação do ginasta ou do dançarino.

A composição coreográfica é resultado de muitos fatores, como análise do espaço, o número de pessoas envolvidas, reflexões sobre a escolha de um

tema e os meios disponíveis para sua execução. Nesse universo, a criatividade é fator primordial.

Acesse para saber mais:

<http://www.ggu.com.br/ggu-banco-de-ideias-coreografias>

Na aprendizagem e prática das **Atividades Rítmicas e Expressivas**, a associação entre técnica e tática traz implicações qualitativas para os praticantes:

- Cria condições para a participação de todos e possibilita o desenvolvimento integral;
- O conhecimento sobre a modalidade torna-se mais abrangente e efetivo, possibilitando o entendimento crítico como praticante e como apreciador;
- A inteligência tática e a criatividade são estimuladas e a prática é mais motivadora.

Nessas modalidades, a tática talvez seja o componente que mais difere de outros esportes, uma vez que os fatores estéticos são os elementos mais significativos.

2.4 Dimensão estética

Como em todos os esportes, a preparação física, a técnica e a tática são partes essenciais do treinamento. Nas **Atividades Rítmicas e Expressivas**, esses componentes apresentam-se imbuídos de uma dimensão estética que os especifica e os torna peculiares a essas modalidades. A escolha de movimentos que farão parte das composições das séries e coreografias implica a busca pela beleza e elegância dos movimentos e uma harmonia e compatibilidade com a música.

A dimensão estética não é um atributo exclusivo das **Atividades Rítmicas e Expressivas**, mas seus elementos se mostram muito significativos na apresentação das modalidades, pois objetivam provocar emoções e afetar nossa sensibilidade. Numa apresentação ou competição, desde a entrada até

a saída dos participantes de um grupo de ginástica ou dança, existe uma preocupação em impactar os espectadores por meio das vestimentas, adornos, música e beleza dos gestos.

A composição de coreografias, em conjunto ou individuais, além de garantir as exigências técnicas, carece de uma visão estética que possibilite articular os movimentos com plasticidade e originalidade. Para compor uma série que encante é preciso ousar e saber articular a possibilidade do movimento, criativamente, para que o conjunto possa parecer belo e original àqueles que o aprecia⁸.

Graça, elegância e beleza são imprescindíveis. Não basta ser flexível, mas também saber utilizar-se da própria flexibilidade de forma expressiva, original e exuberante.

2.5 A interação entre parceiros

Na família das **Atividades Rítmicas e Expressivas**, outra característica a ser destacada é a relação/interação que se estabelece entre os parceiros no momento de uma competição ou apresentação e, principalmente, durante aulas e treinamentos. De acordo com a perspectiva metodológica do Clube Escola, as práticas pedagógicas devem estar alicerçadas na possibilidade da participação ativa dos praticantes durante todo o processo ensino-aprendizagem, inclusive na criação de séries e coreografias.

Em situações de aula, a interação educador-aluno é condição básica para que se identifique e se localize o que Vygostki chamou de “Zona de Desenvolvimento Proximal” (ZDP). A ZDP é o “espaço” constituído pelo que o aluno já sabe fazer (habilidades que ele domina sozinho) e o que ele pode fazer com alguma assistência e auxílio. A mediação de pessoas mais experientes interfere significativamente na aprendizagem e, conseqüentemente, no desenvolvimento do aprendiz^{12, 13}.

A interação cooperativa entre praticantes pode ser também uma base adequada para a criação da ZDP: ajudas mútuas, que podem fazer os participantes progredirem na aprendizagem, resulta em trocas positivas para quem “sabe mais” e também para quem ainda não consegue fazer sozinho.

Tais relações interpessoais assumem valor indiscutível na formação do indivíduo, pois as funções psicológicas superiores, que incluem a atenção

voluntária, a memória lógica e a formação de conceitos, são ativadas. As relações surgem de início, no grupo, entre os praticantes e educador, para depois, serem interiorizadas por cada um e, em seguida, produzirem elementos que podem ser devolvidos ao meio.

As práticas pedagógicas de trabalho em grupo que, por exemplo, solicitam a criação de um exercício ou série de movimentos, possibilitam uma “negociação” entre os praticantes, quando se utilizam tanto da linguagem verbal quanto da linguagem corporal para se comunicarem¹.

Para saber mais, acesse:

<http://revistaescola.abril.com.br/formacao/formacao-continuada/vygotsky-conceito-zona-desenvolvimento-proximal-629243.shtml?page=1>

3. Modalidades presentes na família esportiva

Para o estudo das **Atividades Rítmicas e Expressivas**, bem como de qualquer outro conteúdo, é imprescindível conhecer o surgimento, a sua evolução histórica e a sua contextualização. Isso evita cair no erro da ausência de sentido e significado que por muito tempo acompanhou os assuntos da Educação Física e dos Esportes em nossa cultura. Essa seria uma das formas de se trabalhar com os conteúdos conceituais e factuais das modalidades rítmicas e expressivas.

Os conteúdos conceituais e factuais também englobam implementos, aparelhos, locais e objetivos com os quais as atividades rítmicas e expressivas são praticadas. Compreendem ainda uma série de conhecimentos sobre os efeitos da prática sobre o corpo, o bem-estar, a qualidade de vida dos praticantes e até mesmo os interesses econômicos que fazem com que algumas dessas atividades sejam veiculadas pelos mais diversos meios de comunicação.

A maior relação que se pode estabelecer entre a ginástica rítmica, a ginástica geral e a dança é o fato de que são expressões da cultura corporal de movimento. Cada uma tem **sua lógica interna** (ou essência), que as caracteriza e, ao mesmo tempo, as diferencia uma das outras.

3.1 Ginástica Rítmica (GR)

Como ginástica de competição, a GR é avaliada por árbitros que se baseiam num Código de Pontuação pelo qual são atribuídas notas ao **valor técnico** dos exercícios, somadas ao aspecto qualitativo, este que se denomina como **valor artístico**¹⁴.


Apesar de existir como modalidade esportiva, a GR só foi regulamentada pela Federação Internacional de Ginástica na década de 60, sendo considerada modalidade olímpica em 1984, nos Jogos Olímpicos de Los Angeles. Muito embora a GR seja conhecida como modalidade exclusivamente feminina, existem apresentações e competições masculinas realizadas em vários países.

As atletas apresentam séries em conjunto compostas por cinco ginastas e séries individuais. As composições têm duração limitada. São executadas em um espaço específico, com o uso obrigatório de materiais oficiais: corda, bola, arco, maças e fita. Cada um dos materiais possui medida e peso oficiais e propiciam movimentos característicos.

Um dos entraves para o trabalho com a GR em centros esportivos, academias e até mesmo em escolas é o custo dos materiais. Apesar de serem implementos de pequeno porte, possuem características próprias e seu custo é alto. Entretanto, é possível a utilização de materiais alternativos, que podem ser fabricados pelos praticantes ou suas famílias.

No Quadro 1, é possível visualizar ilustrações e ler a descrição dos materiais oficiais e a descrição de adaptações que podem ser feitas com material alternativo.

Quadro 1: Materiais oficiais e alternativos da GR

Material	Oficial	Adaptações
BOLA 	De plástico ou borracha, com diâmetro entre 18 e 20 cm e peso mínimo de 400 g.	Bolas de borracha tamanho 10 ou 12 ou qualquer outra disponível, que seja compatível em peso e tamanho.

<p>MAÇAS</p> 	<p>De madeira ou plástico, devem ter entre 40 cm e 50 cm de comprimento e peso mínimo de 150 g cada uma.</p>	<p>Garrafas pet são adequadas para substituírem, inicialmente, as maças. É possível confeccioná-las também utilizando bolas de tênis colocadas dentro de um par de meias.</p>
<p>FITA</p> 	<p>Fita de 6 cm de largura e de 4 a 6 m de comprimento; o estilete deve ter 50 a 60 cm de comprimento.</p>	<p>O estilete pode ser substituído pelo suporte reto de um cabide de madeira ou pela cavilha (encontrada no comércio madeireiro a um custo baixo). Para fazer a conexão entre o estilete e a fita usa-se uma peça de pesca chamada girador ou um parafuso com uma argola na ponta. Uma fita larga entre 5 e 7 cm, com um ilhós em uma das pontas para a conexão com o estilete. O comprimento da fita pode variar de 4 a 6 m, dependendo da idade das alunas.</p>
<p>ARCO</p> 	<p>De madeira ou plástico rígido, mede de 80 a 90 cm de diâmetro e pesa no mínimo 300 g.</p>	<p>Confeccionado com conduíte ou PVC (material de construção para fiação) e fita adesiva ou bambolês. O tamanho pode variar de acordo com a idade e estatura das alunas.</p>
<p>CORDA</p> 	<p>De sisal ou polipropileno e com tamanho proporcional à altura da ginasta.</p>	<p>Espessura aproximada de 12 mm. Pode ser de sisal. A medida varia de acordo com a estatura da aluna.</p>

Para saber mais, acesse:

<http://labqin-es.blogspot.com.br/p/confeccao-de-materiais.html>

O manejo desses materiais se compara à destreza do malabarismo e à elasticidade das artes circenses. A GR é uma modalidade bastante interessante no que diz respeito ao gesto motor, uma vez que envolve a participação simultânea e alternada das duas mãos ^{1,15}. Alguns materiais permitem a execução de todos os tipos de movimentos da GR, outros materiais permitem a execução de um menor número deles. O Quadro 2 mostra as possibilidades de manejo de cada material ^{16,18}.

Quadro 2: Possibilidades de manejo dos materiais de GR

Movimentos	Arco	Bola	Maças	Fita e estilete	Corda
Balancear e circunduzir	x	x	x	x	x
Lançar e recuperar	x	x	x	x	x
Movimentar em oito	x	x	x	x	x
Passar sobre	x	x	x	x	x
Rodar	x	x	x		x
Equilibrar	x	x	x		
Quicar	x	x	x		
Realizar batidas rítmicas	x	x	x		
Rolar (no corpo e no solo)	x	x	x		
Soltar			x	x	x
Passar por dentro	x			x	x
Realizar espirais e serpentinas				x	x
Enrolar no corpo/formar figuras				x	x
Dobrar				x	x
Prensar/recuperar	x	x	x		x
Realizar molinetes	x!		x		x!
Realizar movimentos assimétricos			x		

Os movimentos corporais nas séries de GR são semelhantes a alguns movimentos da ginástica artística de solo e das danças e podem ser classificados em dois grupos ¹⁴.

I - Grupo de movimentos fundamentais válidos para a composição das dificuldades:

- *Salto*;
- *Equilíbrios*;

- *Pivots;*
- *Elementos de flexibilidade/ondas.*

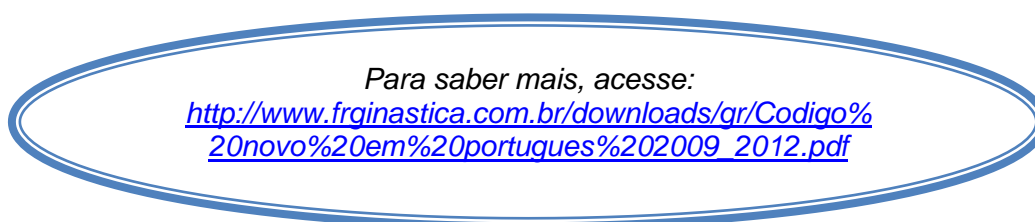
II - Grupo de elementos necessários e válidos para as ligações entre os movimentos:

- *Deslocamentos variados;*
- *Saltitos;*
- *Balanceados e circunduções;*
- *Passos rítmicos.*

Para a composição das séries individuais, o Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica descreve a obrigatoriedade da inclusão do grupo corporal obrigatório¹⁴ (GCO), de acordo com o Quadro 3. Estabelece, ainda, que na composição das séries individuais de bola são necessários dois elementos e, para as séries de arco, quatro movimentos corporais obrigatórios.

Quadro 2: Movimentos corporais obrigatórios para cada material.

CORDA	ARCO	BOLA	MAÇAS	FITA
Saltos	Saltos, equilíbrios, pivots, elementos de flexibilidade e ondas	Elementos de flexibilidade e ondas	Equilíbrios	Pivots



3.2 Ginástica Geral (GG)

A GG é caracterizada como ginástica de participação, com uma história bastante peculiar. Ela surge primeiramente como manifestação gímnica em festivais e eventos e somente muito tempo depois uma Federação Mundial elaborou sua nomenclatura, conceituação e organização. Atualmente, é nomeada pela Federação Internacional de Ginástica como Ginástica para

Todos (GPT)¹⁶, mas toda a literatura encontrada a respeito a denomina Ginástica Geral.

Tem como princípios a inclusão, a diversificação e comporta os fundamentos da GR, da Ginástica Artística, das Artes Circenses, da Ginástica Acrobática, do Teatro e das Danças. Pode ser executada com ou sem materiais e sobre aparelhos. Por ser uma modalidade não competitiva, não possui um código de pontuação ou livro de regras.

As características ou atributos que identificam e fundamentam a prática da GG podem ser resumidos em:

- Elementos ginásticos e influências das danças e das artes circenses;
- Aparelhos e materiais convencionais e alternativos;
- Coreografia com formações geométricas e assimétricas;
- Número indefinido de participantes e de diferentes idades;
- Liberdade de vestimenta;
- Diversidade musical e inserção de elementos da cultura;
- Não competitividade e inclusão de todos.

Os mais diversos materiais e aparelhos podem ser utilizados nas composições de séries de GG. Não existe classificação ou regras quanto à utilização, cor e tamanho. É possível encontrar em sites especializados grupos que utilizam materiais e aparelhos convencionais e conhecidos, e outros que, com muita criatividade, lançam mão de materiais e aparelhos inusitados, manuseados individualmente, em pequenos ou grandes grupos. Algumas ideias: tecidos individuais ou coletivos, galões de água, cordas individuais ou coletivas, bambus gigantes, caixas de plástico, bolas gigantes, botas de borracha, bastões, câmaras de pneus e outros materiais podem virar objetos que os ginastas utilizam em séries de GG.





Figura 5 - Materiais que podem ser utilizados em séries de GG.

A Gymnaestrada¹⁷ é o maior evento de GG no mundo e acontece a cada quatro anos, geralmente na Europa, onde está a maior concentração de países participantes. Diversos grupos mostram trabalhos coreográficos focados em sua cultura, apresentam temas e materiais inusitados e discutem a GG como importante elemento para o aprimoramento e desenvolvimento humano. O evento ginástico resulta em um grande intercâmbio cultural e de confraternização entre os participantes.

Por sua característica não competitiva, causa espanto quanto à quantidade e diversidade de participantes. Em Lausanne, na Suíça, em 2011, foi contabilizada a participação de 55 países e mais de 19 mil atletas. No Brasil, existem vários grupos que se encontram para apresentações no Gym Brasil - maior evento de ginástica de exibição do país.

3.3 Danças

Em geral, as danças possibilitam uma forma de expressão que é única no rol das atividades motoras. Por meio delas, os praticantes podem perceber

melhor as qualidades dos movimentos: leve e pesado; forte e fraco; rápido e lento; fluido e interrompido; e também sua intensidade, duração e direção. Desenvolvem, ainda, um tipo de educação estética para a apreciação e valorização de manifestações expressivas e artísticas ¹⁹.

Existe uma infinidade de gêneros ou estilos de dança que são configurados por sua historicidade, seu significado, sua contemporaneidade: as danças urbanas; as que caracterizam uma época, como o funk, o rap; as danças sociais; as danças folclóricas; a dança criativa; as danças circulares; e a dança de rua.

Os diferentes estilos de dança representam uma forma de integração e expressão, tanto individual como coletiva, que oferecem possibilidades de construir um estilo pessoal de se movimentar e de apreciação crítica. Os jovens têm uma facilidade imensa de criar e recriar movimentos ritmados. Suas experiências advêm, em parte, da comunidade em que vivem e, de outra parte, da influência da mídia, principalmente, da televisão.

Cabe ao educador intervir de forma sistematizada, dar um tratamento pedagógico ao assunto, respeitando as formas de manifestações locais, para, a partir delas, problematizar e compreender o significado do estilo para seus praticantes e, também, possibilitar que se criem outros significados em sua prática. Alguns estilos, como o funk e o hip hop, por exemplo, normalmente são associados ao cotidiano de pessoas que vivem em comunidades pobres e sofrem com problemas sociais. O que é necessário destacar é que são estilos musicais com a mesma legitimidade social que outros tidos como tradicionais e que devem ser vistos sem preconceitos por parte dos educadores. Discutir as diferenças entre as realidades vividas por diferentes grupos de pessoas e as formas peculiares de cada grupo se manifestar precisa ser analisado, discutido e respeitado. O recado que deve ser dado é que, desde que cada grupo de pessoas respeite as outras pessoas que não compartilham dos mesmos gostos e interesses, é possível conviver harmoniosamente.

O Clube Escola pretende ser cada vez mais um espaço acolhedor da cultura jovem, contando com danças, músicas, artes e, para isso, procura garantir vivências nas quais os praticantes possam conhecer, atribuir significado e construir diversas formas de dançar. Outra possibilidade a ser considerada no Clube Escola é a Dança Esportiva, considerada um esporte

regulamentado pela International Dance Sport Federation (IDSF), reconhecida pelo Comitê Olímpico Internacional. Foi apresentada como modalidade olímpica nos Jogos Olímpicos de Sidney (2000) e faz parte do World Games desde 2001 ²⁰.

No Brasil, a Dança Esportiva é representada pela Confederação Brasileira de Dança Esportiva (CBDance). É uma modalidade em que casais ou vários pares dançam sob um enfoque esportivo, utilizando técnica típica e interpretação artística, com o objetivo de produzir performances altamente especializadas. Agrega a seus participantes valores esportivos e educacionais, que oportunizam sua prática por grupos de diferentes idades e também por portadores de necessidades especiais. Suas principais características são ritmo, unidade do casal em relação à postura corporal, movimentos técnicos característicos de cada estilo, coreografia, interpretação e utilização do espaço.

3.4 Outras considerações sobre as Atividades Rítmicas e Expressivas

É possível fazer uma triangulação entre os diferentes tipos de **Atividades Rítmicas e Expressivas** tratadas aqui em relação aos movimentos similares e oriundos de outras práticas e que podem aparecer nas três modalidades (Figura 6).

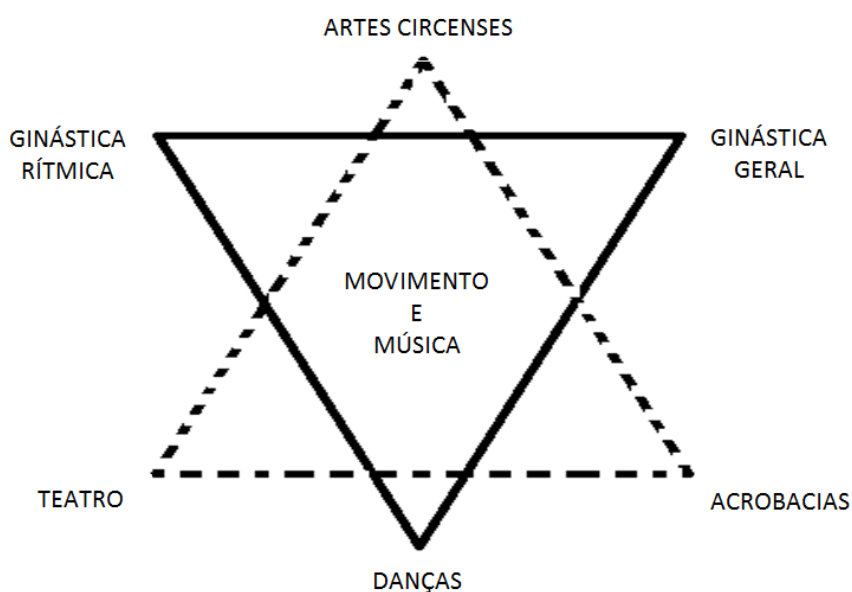


Figura 6: Inter-relação entre expressões da motricidade.

Música e Movimento configuram o ponto central das três modalidades (GG, GR e Dança), que utilizam em suas composições coreográficas movimentos e elementos das artes circenses, do teatro e das manifestações acrobáticas.

4. Competências gerais e sua relação com os quatro pilares da educação da Unesco

Os quatro Pilares da Educação aconselhados pela Unesco estão relacionados aos objetivos gerais do Programa Clube Escola, voltados ao desenvolvimento das seguintes competências gerais:

- Saber executar habilidades de acordo com suas capacidades, interesses e necessidades.
- Conhecer e apreciar manifestações esportivas e explorá-las com criatividade.
- Estabelecer relações positivas consigo, com os outros e com o ambiente

As competências são construídas por meio de saberes específicos ligados, neste caso, às atividades rítmicas e expressivas. Estes saberes específicos do esporte serão aqui denominados de “competências no contexto esportivo”.

É importante destacar que o objetivo do aprender é desenvolver um saber, e que a aplicação desse saber, somado a outros saberes, seja nas mesmas situações em que foi gerado e, principalmente, em outras situações, é que caracteriza a(s) competência(s).

No Quadro 3, são mencionadas três competências gerais e suas relações com os pilares da educação propostos pela UNESCO. Essas competências são compostas pela integração de diferentes saberes e podem ser desdobradas em competências específicas ao contexto esportivo. São

apresentados alguns exemplos de saberes comuns às três modalidades, mas que podem ser ampliados, reconhecendo o que é específico em cada uma.

Quadro 3: Competências a desenvolver por meio das Atividades Rítmicas e Expressivas

Aprender a conhecer	Aprender a fazer	Aprender a conviver	Aprender a ser
1-Saber executar habilidades de acordo com suas características e interesses.			
<p>Conhecer e relacionar as diferentes técnicas de movimento e capacidades físicas para a prática da modalidade.</p> <p>Identificar movimentos que podem se relacionar à modalidade escolhida.</p>	<p>Explorar e executar de maneira eficiente ações corporais, com e sem materiais ou aparelhos.</p> <p>Executar movimentos na relação, com música, espaço e com os outros.</p>	<p>Participar ativamente das atividades em grupo, cooperando com os colegas e respeitando limites.</p> <p>Buscar igualar seu desempenho aos dos colegas.</p>	<p>Demonstrar atitude de interesse, de motivação e de persistência na aprendizagem e treinamento de novas habilidades.</p> <p>Perceber reais possibilidades de desempenho.</p>
2-Conhecer e apropriar-se das manifestações esportivas e explorá-las com criatividade.			
<p>Conhecer e sistematizar a história, as regras, o contexto e o estado da arte da modalidade.</p> <p>Pesquisar músicas, configurações e outras formas de manifestações que possam auxiliar nas coreografias.</p>	<p>Empregar (utilizar) novos conhecimentos sobre as modalidades, na execução de movimentos, séries e coreografias.</p> <p>Perceber e atuar em diferentes espaços e tempos.</p>	<p>Aceitar e compartilhar os conhecimentos adquiridos para a construção de conhecimentos coletivos.</p> <p>Cooperar nas atividades de criação e execução das coreografias e exercícios.</p>	<p>Valorizar e saber ser crítico em relação às outras manifestações culturais.</p> <p>Sugerir e tomar decisões para a execução de movimentos, escolha de músicas e outras necessidades da modalidade.</p>
3-Estabelecer relações positivas consigo, com os outros e com o ambiente.			
<p>Compreender, relacionar e organizar conhecimentos para a elaboração de tarefas dentro e fora das aulas.</p>	<p>Aprimorar movimentos e capacidades, individualmente e em grupo.</p>	<p>Valorizar as opiniões de colegas para realizar os movimentos e responder às solicitações do professor.</p>	<p>Discutir e resolver conflitos e situações que decorram da difícil tarefa de criar e executar em grupo.</p>

5. Processos pedagógicos

Os processos de ensino/aprendizagem que ocorrem nas aulas são bastante complexos ^{22,23} e provocam uma inquietação: sobre que base se justifica uma proposta didática? Quais são os critérios que permitem reconhecer quando uma forma de intervenção educativa é apropriada? Como seleccionar as atividades que possibilitem o alcance das competências pelos aprendizes?

Para tentar responder a essas e outras perguntas pode-se recorrer a critérios que ajudem o educador a seleccionar atividades de promoção de aprendizagem. Esses critérios esclarecem que, **em iguais condições, uma atividade é preferível a outra se:**

- Permite que o aluno tome decisões sobre como desenvolvê-la e veja as condições de sua escolha;
- Exige do aluno processos intelectuais e o estimula a envolver-se nela;
- Obriga o aluno a interagir com sua realidade e oferece possibilidade de planejá-la com outros e comparar os resultados obtidos;
- Pode ser realizada por alunos de diversos níveis de capacidade e interesses diferentes;
- For relevante para os propósitos e interesses dos alunos.

As orientações e sugestões apresentadas neste guia didático não pretendem ser únicas, nem cercear a criatividade do educador ou a dos praticantes. Ninguém melhor que o educador para pensar e operacionalizar situações de aprendizagem condizentes para o grupo de praticantes que está sob sua responsabilidade. A ideia é oferecer subsídios para que o educador possa produzir outras tarefas a partir das que serão apresentadas.

Antes de tudo, é preciso ir além da velha e conhecida fórmula: demonstrar a coreografia, treinar inúmeras vezes e, finalmente, apresentá-la.

*As metodologias utilizadas para trabalhar com as **Atividades Rítmicas e Expressivas** requerem uma participação ativa do aluno e, portanto, não podem ser totalmente diretivas.*

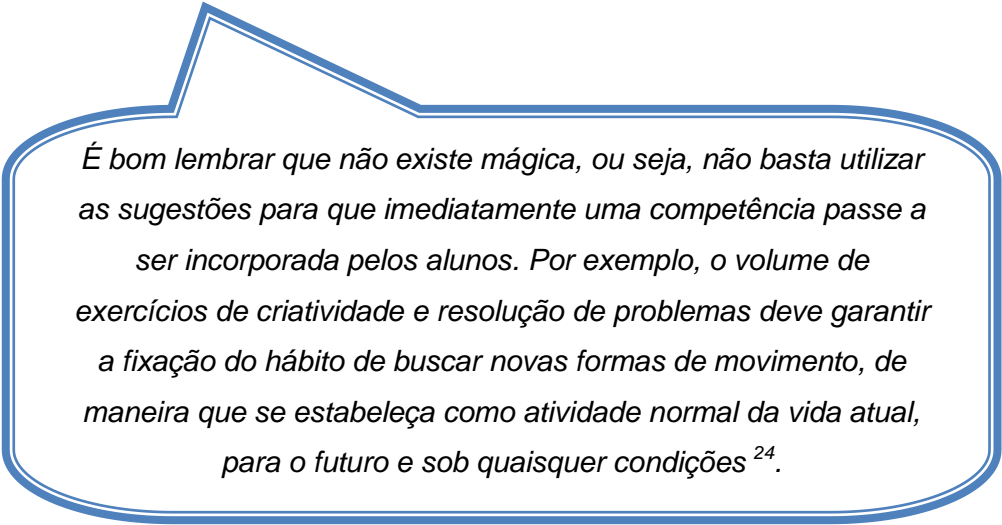
Ainda que existam situações nas quais a série de GR é obrigatória ou a coreografia de dança já for preestabelecida, é importante oportunizar a criatividade dos praticantes para realizar um bom trabalho.

Para isso, é importante ter em mente o que já foi mencionado neste guia sobre eficácia simbólica²⁴:

- É importante resgatar o conhecimento que o aluno traz consigo.
- Partir sempre da totalidade significativa, do funcionamento geral da modalidade, para depois melhorar e aprimorar a eficiência técnica de cada gesto.
- O desenvolvimento da criatividade é um processo lento, requer cuidado e aceitação por parte de alunos e atletas.
- É melhor partir do conhecido para o desconhecido, de pequenas tarefas para grandes trabalhos.
- Crianças menores expressam suas ideias sem censuras, fantasiam, inventam.
- Adolescentes e adultos tendem a se expressar com movimentos mais estereotipados e, com raras exceções, já estão contaminados com o “isso-pode, isso-não-pode”.

É necessário enfatizar que a utilização das atividades aqui propostas e de suas inúmeras possibilidades de variação oportuniza o estímulo ao desenvolvimento de várias competências ao mesmo tempo. Para os objetivos deste guia, colocamos o foco em partes dessas competências, ou seja,

“pinçamos” algumas competências para observar e avaliar. Isso significa que, se o educador preferir, poderá eleger outras e trabalhar de maneira semelhante.



É bom lembrar que não existe mágica, ou seja, não basta utilizar as sugestões para que imediatamente uma competência passe a ser incorporada pelos alunos. Por exemplo, o volume de exercícios de criatividade e resolução de problemas deve garantir a fixação do hábito de buscar novas formas de movimento, de maneira que se estabeleça como atividade normal da vida atual, para o futuro e sob quaisquer condições ²⁴.

As tarefas relacionadas às **competências** são chamadas de **propostas**, para as quais apresentamos o procedimento e algumas **variações**. Sugerimos, também, formas de **avaliação/verificação** para um encaminhamento didático-pedagógico mais eficiente.

As **propostas** se dividem em duas partes: na primeira, apresentamos atividades e variações que podem ser utilizadas para as três modalidades da família esportiva e que permitem abordar, entre outros aspectos, as características que são comuns a elas. Na segunda parte, sugerimos formas de trabalhar com tarefas que privilegiam técnicas, principalmente, de manuseio dos materiais de GR.

A avaliação aqui deve ser entendida como o conhecimento sistemático de como os alunos estão aprendendo, o que está diretamente ligado aos métodos utilizados e às competências estabelecidas. Existem tipos de avaliação que desempenham funções diferentes no processo ensino-aprendizagem e que servem de ferramentas valiosas para o educador.

A avaliação das aprendizagens realizadas pelos alunos dá ao educador informações insubstituíveis e oferece oportunidades para que eles próprios regulem, controlem e se responsabilizem por suas aprendizagens e pelo seu desenvolvimento ^{22,23}. Se um dos objetivos propostos é o alcance da autonomia

dos aprendizes, a avaliação pode e deve servir como instrumento de autorregulação.

Desta forma, destacamos e sugerimos formas de avaliação participativa, que envolvem o educador e os aprendizes.

5.1 Propostas, variações e avaliação. Parte 1

A primeira proposta de atividade está vinculada à competência geral 1 (descrita no Quadro 3). Trata-se da competência que diz respeito ao espaço, ao tempo e ao trabalho em grupo, com a utilização de materiais.

1 - Saber executar habilidades de acordo com suas características e interesses.			
Identificar movimentos que podem se relacionar à modalidade escolhida.	Executar movimentos na relação com música, espaço e com os outros.	Buscar igualar seu desempenho aos dos colegas.	Demonstrar atitude de interesse, de motivação e de persistência na aprendizagem e treinamento de novas habilidades.

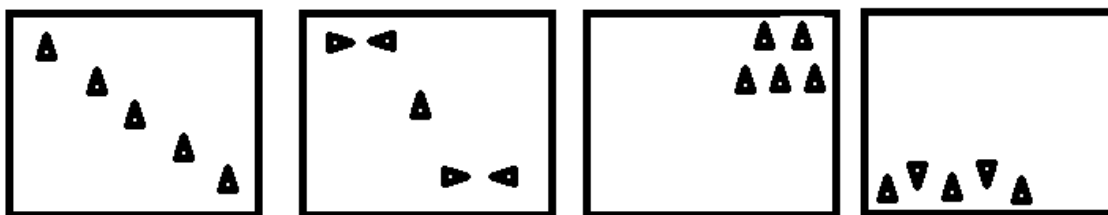
Nas ginásticas e na dança, o desenho coreográfico é uma característica básica. Para compreendê-lo, é necessário que os praticantes desenvolvam percepção espacial para a formação de figuras ou formas. É interessante que os praticantes consigam visualizar no desenho plano aquilo que podem fazer no espaço tridimensional e com seu próprio corpo.

A competência geral 1 pode ser desdobrada numa competência específica para a prática das atividades rítmicas e expressivas:

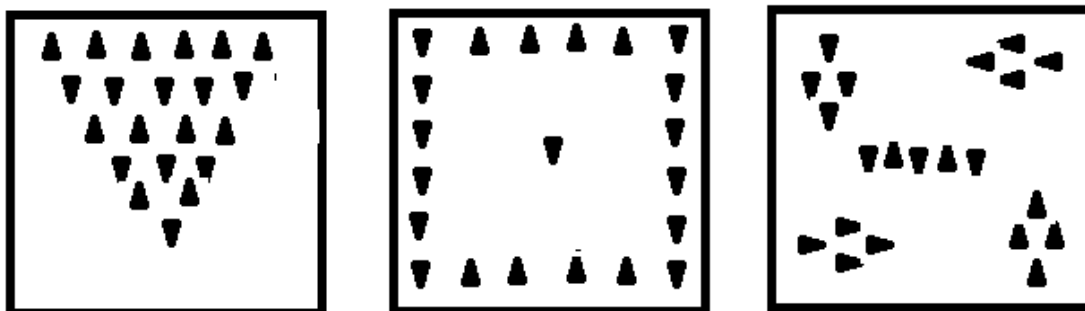
Competência: melhorar a percepção espacial e temporal, praticar habilidades com a corda e trabalhar em grupo.

Proposta 1 – Desenhando no espaço

- Junto com os aprendizes, utilizar folhas de papel, explorar possibilidades e elaborar as formações que poderão fazer parte de uma coreografia. Decidir em conjunto como os praticantes se deslocarão de uma situação para outra. Por exemplo, na GR em conjunto podemos ter:



Ou com grandes grupos:



- Depois da elaboração dos desenhos, os praticantes executam as diferentes formas e a maneira de se deslocar. O nível de dificuldade vai depender da experiência do grupo.

Variações:

1 - A situação inversa também pode ser utilizada: primeiro as figuras são montadas no espaço e depois transferidas para o papel.

2 - Tocar uma música ou estabelecer uma batida rítmica para que os praticantes se desloquem à vontade pelo espaço; na pausa, deverão ficar nos lugares determinados.

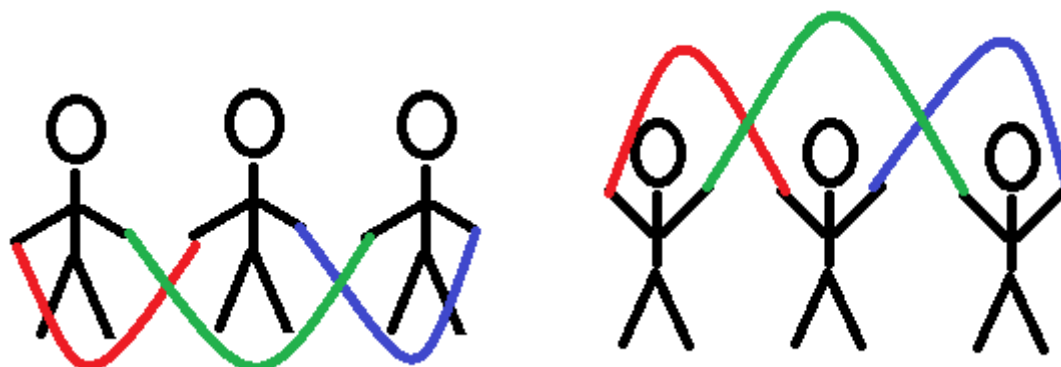
3 - A verbalização de um poema ou de uma parlenda também pode ser uma alternativa divertida para substituir a música.

4 - Se o grupo for muito grande, trabalhar dois a dois, um sendo “sombra” do outro.

Proposta 2 - Brincando com a corda

- Saltitar pela corda, girando para frente, se deslocando em linha reta.
- Escolher um colega, um ao lado do outro, trocar uma ponta de sua corda com a dele. Saltitar dessa forma, em linha reta.

- Em trio: o aluno do meio vai segurar a ponta da corda do seu colega da direita e a ponta do seu colega da esquerda. Os giros das três cordas devem estar sincronizados para que se possa executar a tarefa.



Variações: sugerir aos praticantes (caso eles não executem)

- 1 - Girando a corda para trás; saltitar lateralmente.
- 2 - Dois praticantes de frente e um de costas e vice-versa; agregar mais componentes ao grupo.
- 3 - Formar diferentes figuras com as cordas, como na Figura 7.



Figura 7 – Figura formada com cordas.

Avaliação/verificação para as competências em foco.

Sugestão: construa uma ficha de observação como a do Quadro 4, que pode ser utilizada para as duas tarefas. A avaliação por observação requer que o educador selecione o que quer observar, entendendo que não é possível verificar todas as competências juntas, em um só momento, em todos os praticantes.

Quadro 4: Exemplo de ficha de observação

NOME DO ALUNO	Executa com fluência	Necessita mais treino	Sugere formas	Demonstra habilidade	Coopera e se ajusta

Lembre-se de que outras competências também podem ser observadas, modificando a solicitação feita aos praticantes.

A propostas de tarefa seguintes vão ao encontro da competência geral 2:

2 - Conhecer e apropriar-se das manifestações esportivas e explorá-las com criatividade.			
Pesquisar músicas, configurações e outras formas de manifestações que possam auxiliar nas coreografias.	Empregar novos conhecimentos sobre as modalidades na execução de movimentos, séries e coreografias.	Aceitar e compartilhar os conhecimentos adquiridos para a construção de conhecimentos coletivos.	Valorizar e saber ser crítico em relação às outras manifestações culturais.

Tanto nas ginásticas como na dança, é importante que os praticantes busquem formas de se movimentar que estejam ligadas a contextos significativos para eles. Lembre-se que não se pretende aqui uma criação inédita e que nunca foi vista. O processo criativo, neste caso, é o mais importante, superando o produto. É mais fácil criarmos algo a partir do conhecido.

Competência: compartilhar os conhecimentos adquiridos, cooperar nas atividades de criação e saber ser crítico em relação às manifestações corporais.

Proposta 3 - Dançando do jeito que é nosso.

- Peça aos praticantes que pesquisem com outros colegas, na televisão ou na internet, uma sequência de movimentos de *Street Dance* (Figura 8) , que tenha, por exemplo, um giro e uma passagem pelo solo e que totalize oito tempos de movimento.



Figura 8 – Movimentos do Street-Dance

- Na aula seguinte, peça a eles que se agrupem em duplas e que um ensine ao outro o movimento que pesquisou. Ao final de um tempo (15 minutos), eles terão uma sequência de 16 tempos.

- Solicite, agora, que eles se reúnam em quartetos e procedam da mesma maneira para formar 32 tempos. Não existe uma regra para essa fase, eles podem mudar a ordem dos movimentos, se quiserem.

- Deixe que o grupo decida e ajude quando necessário. Essa estratégia pode continuar enquanto existir motivação e tempo, recordando sempre que a memorização das sequências requer tempo.

Variações:

- 1 - Coloque um fundo musical, mas que possa ser percebido pelos praticantes. Observe que alguns tentarão executar os movimentos nos tempos da música.

Proposta 4 – Mini festival

Solicite que cada quarteto demonstre a série de movimentos que criou. Aproveite para observar como os praticantes se comportam em uma coavaliação (entre eles). Os outros grupos deverão indicar o que mais gostaram, o que menos gostaram, e apresentarão sugestões. Isso pode ser feito verbalmente ou de forma escrita.

Avaliação/verificação: por meio da coavaliação e observação dos grupos

A coavaliação é uma estratégia onde cada grupo é avaliado pelos demais e se autoavalia. Esse tipo de avaliação não é muito utilizado e pode trazer dúvidas para os alunos. Em um primeiro momento, é necessário que o educador forneça critérios para que os grupos possam avaliar seus colegas e o próprio trabalho (Quadro 6). Colocar os parâmetros ou critérios em forma de perguntas facilita a observação e a avaliação crítica por parte dos alunos.

Quadro 5 - Exemplo de ficha para coavaliação

Grupo/ Critérios	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Meu grupo	Algo mais
Executaram movimentos diferentes?						
Executaram movimentos no ritmo da música?						
Mostraram interação entre eles?						
O que eles podem melhorar?						
Total						

Em um segundo momento, ajude os praticantes a construir indicadores ou critérios. Depois, na medida em que se habituarem a esse procedimento, permita que discutam e selecionem os indicadores que julgarem mais importantes de observar.

O educador, por sua vez, também terá suas fichas de avaliação por observação, conforme o Quadro 6.

Quadro 6: Ficha de avaliação do educador

Indicador/Grupo	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
Atenderam à solicitação da tarefa?					

Cooperaram na aprendizagem e na execução dos movimentos?					
Interagiram na elaboração e execução da tarefa?					
Avaliaram e sugeriram melhoras nas coreografias (com base na coavaliação)?					
Precisam de mais prática?					

Proposta 5 – Lances livres

- Solicite aos praticantes que tragam recipientes que não estão sendo utilizados em casa (garrafas pet, potes de plástico, caixas de papelão, latinhas de refrigerante, cabos de vassoura, baldes, etc...). Certifique-se de que eles não apresentam riscos para o manuseio.

- Peça que executem batidas rítmicas e exercícios de lançar e recuperar. Sugira que eles troquem entre si os objetos, que vivenciem, percebam e verbalizem as diferentes formas de manuseio.

Variação: aproveite os sapatos dos praticantes e explore esse material. Vale lançar pelo cadarço de um pé ou amarrar os cadarços do par de tênis; assim, terão um material inusitado para trabalhar.

Avaliação/verificação: ESPORTfólio

Um *portfólio* é um instrumento retirado do campo das artes, que pode ser adaptado e aproveitado nas **Atividades Rítmicas e Expressivas**, para documentar a evolução do aprendizado e conquistas de cada aluno. É, simultaneamente, uma *estratégia* que facilita a aprendizagem e permite sua *avaliação*²⁶ pelos praticantes e pelo educador.

Elabore com seus aprendizes um modelo de portfólio que possibilite uma visão ampla de como as conquistas de cada um estão acontecendo. Uma maneira simples de fazer esse tipo de registro é por meio de um caderno ou fichário individual. Ainda para as mesmas competências citadas nas propostas 5 e 6, segue uma sugestão para trabalhos com materiais alternativos.

Proposta 6 – Lençol de jornal com fita adesiva

É importante alertar os praticantes para que não rasguem ou amassem o jornal. Esse tipo de atividade requer um tipo de manuseio que envolve a coordenação motora fina. Distribua folhas duplas de jornal e tenha um rolo de fita adesiva à disposição.

- Explorar movimentos com uma folha dupla de jornal, individualmente.
- Ao final de alguns minutos, solicitar que se juntem em duplas, que unam as folhas de jornal com a fita adesiva e explorem movimentos dois a dois.
- Prosseguir com a exploração e formar quartetos, sempre unindo as folhas de jornal e criando movimentos que envolvam corpo e material.
- A partir daí, você pode interromper a dinâmica e ajudar os praticantes a unirem todos os quadrados até formar um grande “lençol”, conforme a Figura 9. Tendo como base o que eles exploraram, auxilie-os na elaboração de uma coreografia.

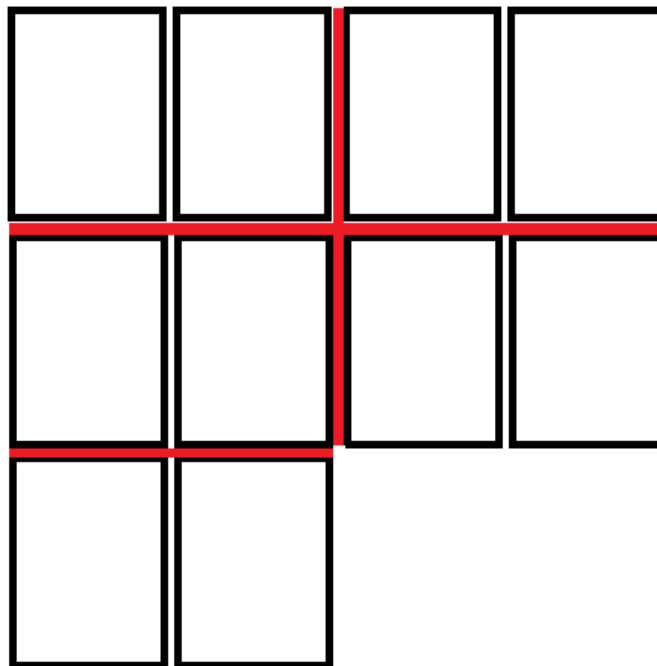


Figura 9 - Esquema do “lençol de jornal”.

Variações:

1 - O lençol de jornal pode ser substituído por sacos de lixo reforçados. Uma idéia é cortar as laterais e uni-los com uma costura à máquina.

2 - Pode ser feito também com cortes de tecido colorido de nylon, que substituem muito bem o paraquedas utilizado em algumas coreografias de GG.

Competência: atender às solicitações do professor para a elaboração e execução de movimentos, utilizando percussão corporal, buscando igualar seu desempenho aos dos colegas.

Proposta 7 - Banda corporal

- Oriente os praticantes para que aprendam uma sequência de oito tempos, utilizando os sons do corpo. Por exemplo: batidas com as palmas das mãos em diferentes partes do corpo, estalos com os dedos, batidas com os pés e sons com a boca.

- Peça aos grupos que, seguindo a sua sequência, elaborem mais oito movimentos semelhantes, mas deslocando-se pelo espaço.

- Ensine mais oito tempos que você criou e solicite a criação de mais oito tempos em deslocamento.

- Prossiga desta maneira o tempo que achar necessário. Essa deve ser uma atividade divertida, não espere a motivação terminar para encerrar a atividade.

Varição:

1 - Utilize a voz para marcar e acompanhar o ritmo corporal. Sons como: “tá-tá-tá” para movimentos curtos ou “brrrrr” para movimentos mais longos, funcionam muito bem e são divertidos.

2 - Utilize materiais alternativos como latinhas, pequenos bastões de madeira, ou garrafas pet pequenas, para estimular movimentos e ritmos diferentes.

Avaliação/verificação

Quais são os critérios para se avaliar um trabalho com ritmo? Antes de qualquer coisa é preciso refletir sobre por que algumas pessoas apresentam dificuldade em seguir um ritmo com grandes ou pequenos movimentos. Esse problema tão comum tem afligido profissionais das diferentes áreas que trabalham com música e com movimentos corporais.

Algumas causas podem ser relatadas e devem ser observadas antes de “rotular” alguém ou se deixar “rotular” como “uma pessoa que não têm ritmo”. A chamada “educação do ouvido” ou desenvolvimento da percepção auditiva não é apenas um aspecto fisiológico e físico, mas que se realiza também no plano mental e afetivo⁴.

Esse falso problema de falta de ritmo pode ser ocasionado por:

- Problemas de audição: o aprendiz tem uma deficiência física/anatômica, mesmo que pequena; apresenta dificuldade em discriminar e ouvir acentos rítmicos;
- Problemas de ordem perceptiva: o aprendiz quando é solicitado a acompanhar um ritmo externo está sempre um tempo atrasado ou adiantado;
- Problemas de concentração crônica: dificuldade em reter informações e reproduzi-las, o que poderia estar atrelado a um problema de memorização e de atenção;
- Bloqueios afetivos: insegurança gerada por inibição, vergonha de se expor;
- Bloqueios físicos: elevado tônus muscular ou deficiências que possam impedir a livre movimentação do corpo ou partes do corpo;
- Problemas de aprendizagem: gerados por ansiedade e/ou instabilidade emocional.

Para saber mais, acesse:

http://www.youtube.com/user/barbatuques?annotation_id=annotation_162995&feature=iv&src_vid=_E0EJLRkysM

Proposta 8 - Preto, Branco, Colorido

- Proponha uma atividade de percepção com materiais pretos, brancos e coloridos.
- Peça aos alunos que explorem lançamentos e recuperações e que verbalizem se existe um grau de dificuldade diferente.

A cor do material favorece ou dificulta a recuperação dos lançamentos¹, principalmente para iniciantes. A cor branca dá uma ilusão de que a bola é maior e facilita a visualização. Entretanto, isso não vale para o arco e a corda: colocar uma fita adesiva de cor forte ao redor das duas pontas da corda branca ou enrolar fitas coloridas no arco chama a atenção da aluna e facilita a recuperação.

Variações:

- 1 - Utilize sacos plásticos pretos e brancos para “embrulhar” as bolas.
- 2 - É possível encapar os arcos e também as maçãs com fitas adesivas coloridas ou mesmo com tiras de tecido finos.

5.2 Propostas, variações e avaliação. Parte 2

As propostas seguintes têm como objetivo oferecer meios para atingir a competência geral 3. Elas proporcionam a prática de técnicas de manuseio de materiais da GR, mas servem também para materiais utilizados na GG e para adereços na dança. Todos os movimentos corporais com materiais devem ser sempre executados com acompanhamento rítmico ou musical.

3 - Estabelecer relações positivas consigo, com os outros e com o ambiente.			
Compreender, relacionar e organizar conhecimentos para a elaboração de tarefas dentro e fora das aulas.	Aprimorar movimentos e capacidades, individualmente e em grupo.	Valorizar as opiniões de colegas para realizar os movimentos e responder às solicitações do professor.	Discutir e resolver conflitos e situações que decorram da difícil tarefa de criar e executar em conjunto.

Um dos obstáculos que encontramos na prática das atividades que envolvem materiais e lançamentos está relacionado à pontaria, à distância e à recuperação desse material. Tanto na GR como na GG é importante que os praticantes explorem formas diferentes de lançar e recuperar, para si mesmos e para companheiros, com diferentes materiais.

Por exemplo: lançar com as duas mãos e recuperar com uma; lançar com uma das mãos e recuperar com os pés; lançar com um dos pés e recuperar com outra parte do corpo; lançar na posição em pé e recuperar em uma

posição no solo, etc. Com base nessa exploração e com o auxílio do educador é necessário que os praticantes percebam e compreendam:

- Qual é a melhor posição do braço para um lançamento para si mesmo e para um companheiro.
- Qual a força a ser empregada para que o material atinja a altura necessária.
- A probabilidade de o companheiro ter sucesso na recuperação do material lançado é grande, se cada um se preocupar com um lançamento bem executado.

Para operacionalizar tarefas desse tipo indicamos a utilização de *dicas de aprendizagem*^{1,25} como as que serão mostradas na Proposta 9.

Na Proposta 9, sugerimos a bola, mas outros materiais podem ser utilizados. É importante, também, que os praticantes vivenciem essas técnicas combinadas com movimentos corporais, sempre que possível.

Competência: Discutir e resolver conflitos e situações que decorram da difícil tarefa de criar e executar em conjunto. Perceber suas reais possibilidades de desempenho e responder às solicitações do educador.

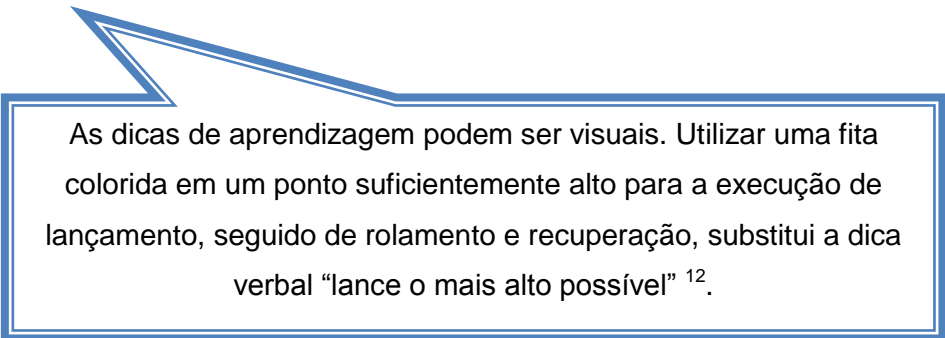
Proposta 9 - Lançando e recuperando

- **Dica 1:** lançar a bola quando o braço estiver ligeiramente à frente do corpo, na diagonal; bater palmas e recuperá-la, ou executar um giro e recuperá-la;

Explorar ao máximo essa técnica, sempre solicitando aos praticantes que combinem movimentos de pequeno deslocamento, de acordo com as possibilidades de cada um e utilizando também a mão não dominante.

- **Dica 2:** com o braço um pouco mais na diagonal, lançar a bola, executar dois passos e recuperá-la, ou executar um rolamento para frente e recuperá-la.

Para isso é necessário que o lançamento tenha altura suficiente, uma vez que o deslocamento é maior.



As dicas de aprendizagem podem ser visuais. Utilizar uma fita colorida em um ponto suficientemente alto para a execução de lançamento, seguido de rolamento e recuperação, substitui a dica verbal “lance o mais alto possível” ¹².

- **Dica 3:** em duplas, de costas um para o outro: lançar a bola para trás quando o braço estiver na linha da orelha, executar meio giro e recuperar a bola que foi lançada pelo companheiro.

As trocas de materiais são imprescindíveis na GR e, por esse motivo, devem ser bem exploradas. Estimule e desafie os praticantes a tentarem outras possibilidades de movimentos corporais, utilizando a técnica de lançar para trás.

Avaliação/verificação

Para as competências em foco nessa proposta, sugerimos duas formas de avaliação. A atividade apresentada na proposta 9 pode ser utilizada como referência para a avaliação e outras podem ser criadas intencionalmente para provocar com que os alunos tenham que mobilizar as competências em questão.

A avaliação da competência de resolver conflitos pode ser realizada através de um questionário respondido pelo educador, a partir de suas observações sobre como os educandos portam-se ao precisar negociar com os colegas. É interessante o educador, no momento da avaliação, assumir o papel de observador para ver como os alunos lidam sozinhos com a situação e não interferir para resolver os conflitos por eles. Contudo, caso perceba que os alunos estão com dificuldades e os conflitos podem gerar confrontos, brigas e outras situações de desrespeito, pode-se intervir para mediar a situação e oferecer suporte para sua resolução. O quadro 7 apresenta uma sugestão de questionário:

Quadro 7: Exemplo de questionário para resolução de conflitos

Nome do(a) aluno(a): _____
<i>Em uma escala de 1 a 4, considerando que quanto maior for o valor atribuído, mais perto de ter essa competência bem incorporada está o(a) aluno(a), como você avalia a postura do(a) aluno(a) em situações de conflito?</i>
1. Ele(a) consegue ouvir e respeitar o ponto de vista dos seus colegas? <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
2. Deixa claro para o colega seu posicionamento sem impor suas opiniões? <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
3. Consegue entrar em acordo com os colegas sem a necessidade de intervenção do educador? <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4
4. Controla suas emoções e evita situações de desrespeito? <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4

Observação: note que as perguntas do questionário, representam comportamentos esperados de pessoas que tem uma boa habilidade para resolver conflitos.

Esse questionário pode ser aplicado em mais de um momento do semestre ou ano, a fim de verificar, além da situação de cada aluno com relação a essa competência, como ele evoluiu ao longo das aulas.

Para a competência de perceber suas reais possibilidades de desempenho, sugerimos uma auto-avaliação, assim como uma avaliação feita a partir da observação do educador. A ideia é que após a auto-avaliação, o educador converse com cada aluno mostrando a comparação entre sua avaliação e a avaliação do aluno, buscando estimular que cada vez mais ele consiga perceber-se melhor.

QUADRO 8: Exemplo de ficha de autoavaliação e observação

Nome do(a) aluno(a): _____

Avalie seu desempenho na realização das seguintes ações:					AVALIAÇÃO DO EDUCADOR
	Excelente	Bom	Mais ou menos	Ruim	
Lançamento de materiais					
Recuperação de materiais					
Atenção às orientações do educador					
Cooperação com os colegas					

Competência: Conhecer e relacionar as diferentes técnicas de movimento e capacidades físicas; aprimorar movimentos e capacidades individualmente e em grupo; buscar igualar seu desempenho ao dos colegas.

Proposta 10 - Exercícios com maçãs

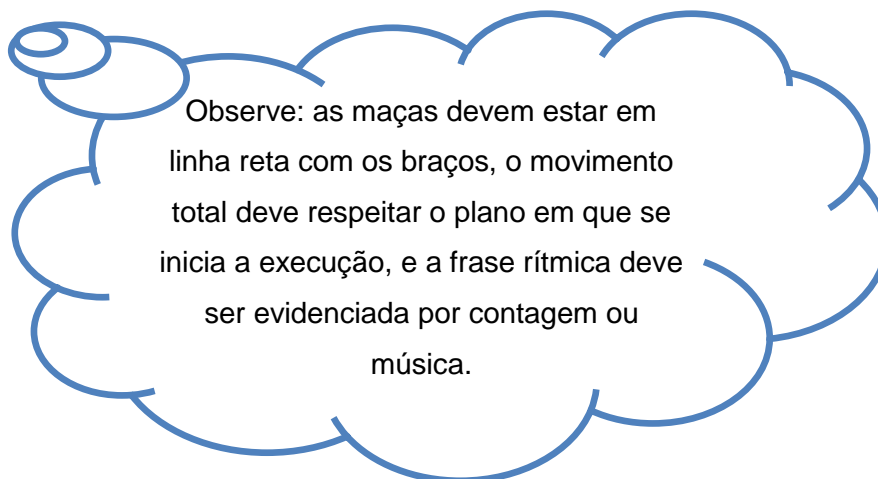
Apesar de a maçã ser um material característico da GR, a técnica utilizada em seu manuseio pode ser transferida para outros materiais usados tanto na GG como na dança, como por exemplo: sacolas plásticas, garrafas pet, bastões de madeira ou de material plástico, leques e lenços. Essas sugestões de materiais também podem e devem ser utilizadas em qualquer nível de aprendizagem da GR, uma vez que possibilitam percepções cinestésicas diferentes, pelas variações de formato e peso.

Nossa sugestão é que se enfatize a execução de determinados movimentos que possam proporcionar maior segurança e plasticidade na execução de exercícios mais complexos.

Varição 1 –

Balanceados e circunduções: demonstre ou mostre figuras e vídeos de um exercício no plano frontal com oito tempos. Inicie com uma maçã em cada mão do lado esquerdo, dois tempos de balanceados e dois tempos para a circundução, com pequeno deslocamento do corpo para a direita. Na continuação, executar o mesmo para o outro lado.

É uma sequência fácil e estimulante, que provoca uma postura corporal mais alinhada e elegante. Após esse exercício, peça ao grupo que procurem formas de executar os balanceados e circunduções em outros planos (sagital, diagonal, horizontal), com os braços paralelos, sempre combinando movimentos corporais, ainda que sejam simples e de pequena amplitude.



Varição 2 – Pequenos círculos são excelentes recursos, já que as maçãs não devem ficar estáticas durante as séries de GR. O foco está no movimento dos *punhos*, realizando pequenos círculos com as maçãs, em diferentes planos e direções, podendo também ser realizados com as maçãs paralelas, sucessivas ou em assimetria.

Demonstre ou mostre figuras ou vídeos: mantendo o braço junto ao corpo, executar um pequeno círculo com as maçãs paralelas no plano sagital e um pequeno deslocamento para frente, acentuando a parada do movimento das maçãs. Inverter a direção do pequeno círculo e executar o mesmo movimento com um pequeno deslocamento para trás.

Da mesma forma que no exercício anterior, solicite aos alunos que explorem os pequenos círculos em outros planos, sempre combinando com pequenos deslocamentos.

Proposta 11 – Quadrado de oito tempos

Elabore junto com os alunos uma sequência dos movimentos explorados e executados, conforme a Proposta 10. Por exemplo:

- 8 tempos de balanceados e circunduções no plano frontal, com deslocamento lateral; meio giro para a esquerda e
- 8 tempos de pequenos círculos no plano sagital, com deslocamento para frente e para trás; meio giro para a esquerda e
- 8 tempos de balanceados e circunduções, agora no plano horizontal, com deslocamento lateral; meio giro para a esquerda e completar mais

Lembre-se que, nesses movimentos, batidas rítmicas ou acompanhamento musical são necessários e tornam a atividade mais motivante e prazerosa.

Proposta 12 - Desafios - Quem consegue?

Propor a solução de alguns desafios, utilizando seus conhecimentos prévios sobre os materiais e as ações, além de conhecimento sobre suas características e possibilidades. Estimular também para que busquem soluções em grupo e observem o desempenho dos colegas.

Desafios:

1 - Executar um rolamento no chão, segurando ou apoiando as maçãs no corpo, sem utilizar as mãos.

O que é possível que eles façam:

- Segurar as duas maçãs debaixo de um dos braços e executar um rolamento para frente;
- Prender as maçãs atrás dos joelhos e executar um rolamento para trás;
- Segurar uma das maçãs com os dedos do pé, a outra debaixo do braço e executar rolamento para frente.

2 - Equilibrar, lançar e recuperar.

O que é possível que eles façam:

- Segurar uma das maçãs pela cabeça, no plano vertical. Equilibrar o corpo da outra maçã no corpo da primeira, impulsionar para lançar e recuperar;
- Equilibrar as maçãs pelo pescoço, segurando uma delas no plano horizontal, impulsionar, lançar e recuperar.

3 - Quicar e recuperar as maçãs.

O que é possível que eles façam:

- Uma maçã em cada mão, quicar as duas maçãs no solo e recuperá-las;
- Quicar uma das maçãs e recuperá-la com a mão que segura a outra maçã;
- Pequeno lançamento, deixar a maçã quicar no solo e recuperá-la.

4 - Posição de equilíbrio e molinetes.

O que é possível que eles façam:

- Posição de equilíbrio sobre a meia ponta de um dos pés, combinada com molinetes no plano sagital e horizontal;
- Posição de equilíbrio sobre o joelho e molinete no plano frontal-dorsal.

Avaliação/verificação

Peça para os alunos relacionarem quais técnicas de movimento eles conhecem, quais relações existem entre as técnicas e com as diferentes capacidades físicas. Você pode fazer isso através de uma folha de registro individual ou em uma roda de conversa. Veja o que faz mais sentido para a sua turma no momento da avaliação.

Pouco tempo depois dessa verificação, apresente as propostas de atividades. Não é preciso seguir apenas as que foram citadas aqui. É interessante planejar a partir do que foi dito por eles no momento anterior. Por exemplo, se eles listaram técnicas de giros, proponha atividades e desafios que contenham as técnicas relacionadas.

A ideia é observar os alunos durante as atividades propostas e perceber se as técnicas e capacidades listadas por eles são utilizadas na realização dos exercícios. Após as atividades, preencha uma ficha como no exemplo a seguir:

QUADRO 9: ficha de verificação

Nome do(a) aluno(a):			
Técnicas e relações listadas	O(A) aluno(a) apresentou bom domínio dos gestos técnicos?		
	Sim, com eficiência	Sim, mas precisa melhorar	Não

5.3 Sobre os gestos técnicos e os erros

As técnicas corporais presentes nas ginásticas e nas danças e as técnicas de manuseio dos materiais oficiais da GR são de fundamental importância. Devem ser aprendidas como formas de execução mais eficiente e como elementos que geram saberes que se somam para formar competências.

As demonstrações dos movimentos técnicos devem ser feitas após terem sido realizadas dinâmicas de exploração de possibilidades de cada material pelos alunos. Na iniciação, o educador pode demonstrar as técnicas e, à medida que os movimentos se tornem mais complexos, deve utilizar recursos variados como desenhos, fotos, vídeos e demonstrações de alunos mais avançados.

As explicações devem ser claras, concisas e empregando sempre a terminologia correta. Passada a fase de exploração de materiais e da compreensão da estrutura geral das ginásticas ou das danças, é preciso abordar a aprendizagem da execução dos gestos técnicos que as caracterizam. Quando se percebe que a execução de um gesto técnico não é correta, novas explicações e demonstrações devem ser feitas.

Os alunos devem ser alertados desde o início, nesta última fase, para os aspectos que caracterizam os gestos técnicos: quais aspectos são considerados erros de execução e como o aprendiz/praticante deve aprender a

se corrigir e a observar a execução dos colegas? O treinamento frente ao espelho é uma boa estratégia, mas a ajuda de companheiros, observando e alertando para a forma como o movimento foi executado é recomendável e interessante.

Trabalhar com frases de movimentos combinadas com frases musicais é uma forma de garantir a continuidade e a fluidez dos exercícios. Isso significa criar uma sequência lógica de movimentos corporais e de manuseio de materiais, dentro de uma marcação rítmica ou musical. Por exemplo, em oito tempos: um passo à lateral direita, rolando a bola pelos dois braços; executando uma onda com circundação da bola no plano sagital; quicando a bola em um sobrepasso para impulso, lançando-a durante um salto e a recuperando.

Os exercícios com materiais exigem espaço. Nos exercícios com deslocamento, é recomendável organizar a prática, colocando os alunos em fileiras. Assim, a primeira fileira inicia os movimentos e depois de alguns compassos (oito tempos) a segunda fileira inicia a execução. Esse tipo de formação permite ao professor observar melhor cada grupo de alunos.

Outro ponto a ser considerado é a característica de bilateralidade. Na GR, os gestos técnicos são executados com as duas mãos e, mesmo quando o material está sendo manipulado com uma mão, a outra não deve manter-se rígida ou estática.

Quando se observam os lançamentos e as recuperações de qualquer material da GR, os erros mais comuns que se observam na técnica são:

- Lançar com o corpo estático – o impulso para os lançamentos deve partir do corpo por inteiro; lançar sem estender o cotovelo;
- A trajetória de recuperação dos materiais é interrompida, ocasionando “quebra” no movimento.

Agora mencionaremos o que são considerados os erros mais comuns na execução dos gestos técnicos com cada material.

– **A Corda**

“Pular corda” ainda é uma forma de brincadeira infantil. Além de melhorar o sistema cardiovascular, desenvolve o sentido rítmico e oferece oportunidades de fortalecimento da musculatura. No entanto, a técnica de

manuseio da corda na GR é diferente da que é praticada nos jogos e brincadeiras infantis e dos movimentos utilizados no treinamento de outras modalidades, como por exemplo, o boxe²⁹.

A corda pode ser utilizada em sua longitude, dobrada em duas, ou dobrada em quatro partes, pode estar segura por uma ou duas mãos, com os braços separados ou cruzados. Deve girar para frente e para trás e ser utilizada em todos os planos. É possível também enrolar a corda em partes do corpo, num determinado movimento e retirá-la noutro. Molinetes e espirais não são característicos da corda, mas podem ser executados¹⁴.

A corda pode ser lançada e recuperada por uma das pontas, pelas duas pontas, pelo centro ou enrolada. Uma de suas pontas pode “quicar” no solo e voltar para a mão do aluno ou da ginasta. Existe uma infinidade de maneiras de executar movimentos com a corda, entretanto, existem erros de execução que devem ser corrigidos desde o início.

Erros mais comuns:

- Qualquer movimento (saltos, saltitos, balanceados, lançamentos), batendo a corda no chão. Esse tipo de falta técnica faz com que a corda perca sua trajetória, levando à imprecisão e ao erro no exercício;
- Falta de amplitude dos movimentos a partir dos ombros, na execução de saltos com giros da corda;
 - Deixar a corda “frouxa” (disforme) em qualquer movimento;
 - Não movimentar os punhos durante os giros da corda.

Um aspecto importante a ser observado é a distribuição dos exercícios de corda durante a aula. Como são movimentos que levam rapidamente ao cansaço, deve-se buscar uma estratégia que possibilite pausas de recuperação. Por exemplo: dividir a turma em dois ou três grupos, de forma que, enquanto um grupo executa o outro observa. Outra forma é trabalhar as técnicas alternadas, ou seja, saltos, balanceados, e lançamentos em forma de sequência.

– **As Maças**

As maças são consideradas materiais de difícil manuseio e, muitas vezes, causam temor em quem inicia na GR. Os movimentos com as maças são

rápidos, contínuos, exigem coordenação muito precisa e são muito semelhantes ao malabarismo das atividades circenses³⁰.

Para dominar a técnica de manuseio, é preciso ter habilidade com as duas mãos, tanto alternadas, quanto simultaneamente. Por esse motivo, as maçãs são consideradas os melhores materiais para a aprendizagem de movimentos balanceados, desenvolvimento de uma boa postura corporal e sentido rítmico^{29, 30}.

Erros mais comuns:

Um erro comum no seu manuseio é deixar as maçãs soltas e desalinhadas em relação aos braços. É preciso orientar os alunos para a necessidade de iniciar o movimento a partir dos ombros e manter as maçãs como prolongamento dos braços. Existem duas formas de empunhadura para a execução de movimentos balanceados:

a) normal: com a mão em pronação (palma voltada para baixo), segurando a maçã pelo corpo com o polegar e o dedo médio, e o dedo indicador estendido ao longo do corpo.

b) invertida: com a mão em supinação (palma voltada para cima), com o dedo indicador sustentando a maçã.

Na execução dos pequenos círculos, os movimentos devem partir dos punhos. Considera-se errado segurar as maçãs de forma rígida, não permitindo que girem livremente nas mãos. No início da aprendizagem, é comum interromper o plano de movimento das maçãs, deixando que elas toquem os antebraços ou outra parte do corpo.

– **O Arco**

Os movimentos com o arco podem ser realizados com uma ou duas mãos e a forma correta de segurá-lo, na maioria dos movimentos, é entre o polegar e o dedo indicador. Os movimentos de rotação são característicos desse material e podem ser executados em diferentes partes do corpo. É possível também rolar o arco por partes do corpo e pelo solo.

Erros mais comuns:

No início da aprendizagem dos rolamentos pelo corpo, é comum a existência de erros de execução como: “quicada” do arco durante o rolamento e rolamento incompleto. Para que isso não aconteça é necessário que o

impulso para o movimento seja dado pela parte do corpo de forma suave e contínua. Por exemplo, em um grande rolamento pelo corpo, o arco deve ser posicionado sobre o abdome, o impulso deve ser dado inclinando o tronco suavemente para trás e, quando o arco estiver passando pelo ombro, inclina-se o tronco para frente (como um movimento de onda). Desta forma, se consegue um rolamento contínuo e sem quicadas do arco pelo percurso.

Outros erros comuns são:

- Vibração do arco durante os movimentos de rotação e lançamentos;
- Interrupção do movimento nas recuperações, após lançamentos;
- Recuperar o arco com o antebraço, sem intenção, nas recuperações após lançamentos;
- Falta de continuidade entre os movimentos e manter o arco estático.

– **A Fita**

A fita é o material que mais chama a atenção nas apresentações e competições por seu comprimento, que possibilita movimentos de ondas e espirais. Entretanto, sua técnica é difícil e exige movimentos que partem dos ombros, como nas grandes circunduções; do punho, para as serpentinas e espirais; e do cotovelo, nos movimentos de média amplitude³⁰.

Os lançamentos com fita podem ser realizados com impulso, desde o estilete ou pela própria fita, mas devem ser executados de forma muito ampla, em movimento ascendente e parabólico, de forma que todo o seu comprimento esteja no ar.

Da mesma forma que as maçãs, o estilete da fita pode ter dois tipos de empunhadura: a normal (palma da mão voltada para baixo) e a invertida (palma da mão voltada para cima).

Erros mais comuns:

- Falta de amplitude nos movimentos;
- Alteração do desenho da fita;
- Deixar a fita tocar o corpo ou o solo de forma não intencional;
- Formação de nós na fita devido a falhas na execução;
- Deixar a fita chicotear no solo durante movimentos de grande amplitude.

– **A Bola**

Como todos os materiais, a bola nunca deve estar imóvel. Deve estar apoiada na mão, sem ser “agarrada” com os dedos, ou seja, a mão deve adaptar-se ao formato da bola. Nos movimentos de equilíbrio e balanceamento, a bola repousa livremente na palma da mão e não deve estar apoiada no antebraço²⁹.

Erros mais comuns:

Da mesma forma que o arco, os exercícios de rolamento da bola pelo corpo e pelo chão não devem ser interrompidos. Deixar a bola quicar durante um grande rolamento pelo corpo é um dos erros mais comuns. Para que a bola role pelo solo de forma adequada é necessário “empurrá-la” com a ponta dos dedos.

Outros erros comuns:

- Interrupção da trajetória nas recuperações;
- Agarrar a bola com os dedos ou com o punho;
- Recuperar a bola com ruído;
- Quicar a bola com os dedos e não com a palma da mão;
- Flexionar o cotovelo nos movimentos de circundução.

5.4 Elaboração e montagem de séries e coreografias

A elaboração e montagem de séries e coreografias demandam planejamento, escolhas e análise de vários pontos importantes. Por mais que existam algumas regras e dicas para isso, previstas no Código de Pontuação de GR e nos manuais de dança, essa é a parte mais subjetiva a ser avaliada por árbitros e pelo público.

Para compor uma série que encante é preciso ousar e saber articular possibilidades criativas de movimento, para que o conjunto pareça belo e original para quem o aprecia⁸.

Seguem algumas dicas para planejar as tarefas de criação:

IMPORTANTE

Em qualquer tipo de coreografia, individual ou em conjunto, devem-se explorar os movimentos já conhecidos pelos alunos. Intercale as dificuldades com combinações de movimentos fáceis que não exijam tanto dos alunos ¹¹.

MÚSICA

Toda composição coreográfica deve ter uma ideia-guia, que tenha relação com a música. São as características do acompanhamento musical que determinarão a estrutura e o traço característico da composição coreográfica. A música deve ter coerência com o exercício, num ritmo bem marcado e claro para que os movimentos da ginasta o acompanhem. Para isso, a música deve possuir uma unidade, não podendo ser uma justaposição de diversas partes musicais, sem ligação nenhuma.

A dinâmica da composição deve prever variações de ritmo em relação aos movimentos: lento, rápido, movimentos amplos e curtos.

ESPAÇO

A utilização do espaço deve ser completa e variada em relação:

- às direções: para frente, para trás, laterais, obliquamente.
- às trajetórias: linha reta, curva, ondulada, com e sem troca de direção ²⁸.
- aos níveis: alto e baixo (no solo)

Os desenhos e formações devem variar entre pequenas, grandes, fechadas, abertas, regulares e irregulares.

MOVIMENTOS CORPORAIS

A utilização de movimentos corporais variados deve demonstrar um encadeamento lógico, de forma que a passagem de um movimento ou sequência para outro tenha continuidade e fluidez, não devendo ser apenas uma justaposição.²⁷ As dificuldades corporais devem ser divididas ao longo da série ou coreografia, de forma homogênea.

Os movimentos iguais para todas as pessoas do grupo podem ser organizados de forma sincronizada, em rápida sucessão, em “*canon*” ou por “*contraste*”²⁷.

GR E GG

A escolha dos materiais deve ser equilibrada entre todos os grupos e variada em relação às formas, amplitudes, direções de planos e velocidades; os materiais não devem ser utilizados de forma decorativa^{14, 27}.

INÍCIO E FIM

Início: coloque uma combinação de impacto, com intuito de impressionar público e árbitros.

O mesmo se refere ao final: deve-se culminar com uma combinação de impacto, após a execução ascendente da série. Explore mais os elementos que propiciem efeitos visuais do que dificuldades propriamente ditas¹¹.

ORIGINALIDADE E DIFICULDADES

Os elementos de dificuldades e originalidade devem ser criados primeiro e depois incluídos na composição.

Explore os elementos originais no final da série ou coreografia, a fim de chamar a atenção do público e dos árbitros¹¹.

5.5 Organização de festivais e eventos

Uma das maneiras de se operacionalizar o Clube Escola como espaço para o protagonismo dos jovens é possibilitar a participação deles nas decisões

de atividades internas e externas. Isso se aplica aos festivais, na participação em eventos, na construção de materiais, na pesquisa de novas formas de se movimentar, que são imprescindíveis para o desenvolvimento da autonomia, da criticidade e da criatividade.

No caso das **Atividades Rítmicas e Expressivas**, o festival é uma forma de evento bastante interessante. Por ser participativo e informal, pode reunir um grande número de participantes. Os objetivos que cercam tais eventos são a integração dos participantes, a demonstração para familiares e comunidade daquilo que se aprende nas atividades propostas no Clube Escola e a promoção das modalidades apresentadas.

São eventos altamente motivadores, nos quais o componente competitivo fica em segundo plano. Existe uma queixa por parte dos clubes, escolas, grupos comunitários em relação ao custo destas atividades, mas a idéia é mostrar o trabalho que o grupo faz com um custo minimizado e com bons resultados.

Comece estimulando o grupo de aprendizes a elaborar coreografias de dança ou séries de ginástica, individualmente ou em pequenos grupos, e marque um dia para as apresentações. Convide os pais, amigos e pessoas da comunidade do Clube Escola.

Ajude os praticantes elaborando uma composição com a participação de todos para a abertura e encerramento. Convide outro grupo para participar também. No final, faça um levantamento do que se gastou, desde o planejamento até a execução do evento. Com essa experiência de organização e mensuração dos verdadeiros custos, o seu grupo poderá organizar outros eventos.

É imprescindível que o Clube Escola possibilite o protagonismo dos jovens e sua integração com a comunidade. Isso ocorrerá quando e se os praticantes puderem participar ativamente de todas as fases do processo de organização de eventos: seleção de músicas, construção de coreografias, propaganda do evento, elaboração e distribuição de convites, busca de patrocinadores, etc.

A mediação dos educadores é fator importante para que os jovens aprendam a divulgar o que produzem, a valorizar outros trabalhos e a preservar a cultura de movimento que advém das danças e das ginásticas. Além dos

festivais, outras atividades podem ser planejadas e programadas com o objetivo de informar, dialogar, contextualizar as práticas esportivas e artísticas, como por exemplo:

- Gincana cultural com temas específicos das modalidades envolvidas;
- Concurso de desenhos e redações sobre ginásticas e danças;
- Palestras com ginastas, bailarinos, técnicos e professores;
- Assistir campeonatos e exposições das modalidades ao vivo ou em vídeo;
- Visitas a clubes e instituições esportivas.

6. Para saber mais

Sobre Dança:

- www.youtube.com/watch?v=VhzSIFr2XW4
- http://video.portalcab.com/?play=danca_nos_filmes
- <http://www.festivaldedanca.com.br>

Ginástica Geral

- LABGIN - Fórum Internacional de Ginástica Geral – 2012:
<http://www.youtube.com/watch?v=N0fGrh0bODM>
- <http://www.unicamp.com.br/fef/grupos/gpg/index.htm>
- <http://www.ggu.com.br>
- http://cbginastica.com.br/web/index.php?option=com_content&task=view&id=39&Itemid=56

Ginástica Rítmica

- <http://www.youtube.com/watch?v=j4c-lvSjUPU>
- http://www.youtube.com/watch?v=K_ShiR7e5Q
- <http://www.youtube.com/watch?v=V0yZmubSryg>
- http://cbginastica.com.br/web/index.php?id=36&option=com_content&task=view

7. Referências bibliográficas

1. TIBEAU, C. **Estratégias de ensino em Ginástica Rítmica**. In: Paoliello, E. Toledo, L. Possibilidades da Ginástica Rítmica. S. Paulo: Phorte Editora, 2010.
2. DAOLIO, J. **Da Cultura do Corpo**. Campinas-SP: Papyrus, 1995.
3. DAOLIO, J.; VELOZO, E. A técnica esportiva como construção cultural: implicações para a pedagogia do esporte. **Pensar a prática** v. 1 n. 11: 9-16, jan./jul. 2008.
4. TIBEAU, C. Motricidade e Música: aspectos relevantes das atividades rítmicas como conteúdo da Educação Física. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**, v. 1, n. 2, p. 53-62, jun. 2006.
5. FONSECA, V. **Estudio y génesis de la psicomotricidad**. Barcelona: INDE, 1996.
6. CAMARGO, M. L. M. **Música e Movimento: um universo em duas dimensões**. Belo Horizonte: Villa Rica, 1999.
7. MORI, P.; DEUTSCH, S. Alterando estados de ânimo nas aulas de ginástica rítmica com e sem a utilização de música. **Revista Motriz**. Rio Claro, v.11 n.3 p.161-166, set./dez. 2005.
8. PORPINO, K. O. Treinamento da Ginástica Rítmica: reflexões estéticas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 26, n. 1, p. 121-133, set. 2004.
9. CSIKSZENTMIHALY, M. **Fluir (Flow) Uma psicologia de la felicidade**. Barcelona: Editorial Kairós, 1996.
10. GRECO, J.P. Sistematização do processo ensino-aprendizagem-treinamento tático dos jogos esportivos coletivos. In: **Temas atuais em Educação Física e Esportes II**. Belo Horizonte: Health, 1997.
11. LAFFRANCHI, B. **Treinamento desportivo aplicado à ginástica rítmica**. Londrina: Unopar Editora, 2001.

12. VYGOTSKI, L.S. **A formação social da mente**. S. Paulo: Editora Martins Fontes, 1989.
13. COLL, C.; MARTIN, H.; MIRAS, J.;ORUNBIA,J.;SOLÉ, I.; ZABALA,A. **O Construtivismo na sala de aula**. São Paulo: Ática, 1998.
14. FIG - Federation Internationale de Gymnastique. Disponível em: <http://www.fig-gymnastics.com/vsite/vfile/page/fileurl/0,11040,5187-204880-222103-173457-0-file,00.pdf>. Acessado em março 2013.
15. LE CAMUS, C. **La Gymnastique Rythmique et Sportive as valeur educative**. Paris: J. Vrin, 1982.
16. TOLEDO, E.; TSUKAMOTO,M.; GOUVEIA,C. Fundamentos da Ginástica Geral. In: NUNOMURA, M. HARUMI,M. **Fundamentos da Ginástica**. Jundiaí: Fontoura, 2009.
17. FIG - Federation Internationale de Gymnastique. **Definition of the Word Gymnaestrada**. Disponível em: <http://www.fig-gymnastics.com/vsite/vnavsite/page/directory/0,10853,5187-188386-205608-nav-list,00.html>. Acesso em março 2013
18. VELARDI, M. Ginástica Rítmica: a necessidade de novos modelos pedagógicos. In: Piccolo,V. **Pedagogia dos Esportes**. Campinas: Papirus, 1999.
19. DUARTE, D.; TIBEAU,C. **A dança folclórica como conteúdo da educação física escolar**. Trabalho de Conclusão de Curso. UNIBAN, 2007.
20. CBDance. **Dança Esportiva**. Disponível em: <http://www.cbdance.com.br> . Acesso em março 2013.
21. ZABALA, A. Os enfoques didáticos. In: COLL, C.et al. **O Construtivismo na sala de aula**. São Paulo: Ática, 1998.
22. ZABALA, A. (org) **Como trabalhar os conteúdos procedimentais em aula**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999.
23. COLL, C. **Psicologia e Currículo**. S.Paulo: Ática, 1996.
24. TIBEAU, C. A criatividade como ferramenta para a formação do atleta crítico, autônomo e participativo. In: Brandão, Regina; Machado, Afonso. **O**

treinador e a psicologia do esporte. Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício, vol 4. S. Paulo: Atheneu, 2009.

25. CAÇOLA, P. Comparação entre as práticas em partes e como um todo e a utilização de dicas na aprendizagem motora de duas habilidades da GR. **Dissertação (Mestrado em Educação Física).** Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2006.

26. TIBEAU, C. **Curso de pós-graduação em Didática do Ensino Superior.** Academia de Ensino Superior. Sorocaba, 2009. (slides).

27. ASSIS, M.; GUIRAMAND, M.; LOURENÇO, M.; GAIO, R. Expressão Corporal e Ballet Clássico aplicados à Ginástica Rítmica: importância na composição de base de uma série **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 10, n. 15, jun/dez 2009.

28. LOURENÇO, M. O inconstante Código de Pontuação da Ginástica Rítmica. In: Paoliello, E. Toledo, L. **Possibilidades da Ginástica Rítmica.** S. Paulo: Phorte Editora, 2010.

29. BODO-SCHMID, A. **Gimnasia rítmica depostiva.** Espanha: Hispano-Europea, 1985.

30. MENDIZABEL, S.; MENDIZABAL, I. **Gimnasia Rítmica – aros, mazza, cintas.** Espanha: Gymnos, 1988.