



Ginástica







Sheila Moreira Alves

Stela Lopes Soares

Ginástica

1ª Edição

2017





Sumário

Palavra do Professor autor

Sobre o autor

Ambientação à disciplina

Trocando ideias com os autores

Problematizando

Unidade I: HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DA GINÁSTICA.

A ginástica no contexto escolar

Escola Alemã

Escola Sueca

Escola Francesa

Escola Inglesa

Calistenia

Outros aspectos relevantes sobre a evolução da ginástica no decorrer dos anos.

Unidade 2: A GINÁSTICA E SUAS DIFERENTES MANIFESTAÇÕES.

Conceituando a ginástica

Ginástica artística

Provas da ginástica artística

Posturas básicas da ginástica artística

Ginástica rítmica

Ginástica aeróbica

Categorias

Composição dos pares e grupos

Trampolim acrobático

Ginástica aeróbica

Unidade 3: A GINÁSTICA COMO CONTEÚDO PEDAGÓGICO

Ginástica geral

A Ginástica e a educação física escolar

A Ginástica artística na escola

Aspectos procedimentais para a elaboração de uma aula voltada para a ginástica artística.

Adaptação ou utilização de materiais alternativos para as aulas de ginástica rítmica.

Explicando melhor com a pesquisa

Leitura obrigatória

Pesquisando com a Internet

Saiba mais

Vendo com os olhos de ver

Revisando

Autoavaliação

Bibliografia

Bibliografia Web

Vídeos

Palavra do Professor autor

Olá caros estudantes,

O material de trabalho que apresentamos é amplo e indispensável na formação dos cidadãos, melhoria da saúde, formação de caráter, dentre inúmeros benefícios, sobretudo para o futuro educador físico.

Com o passar do tempo os objetivos da educação física foram se modificando e com isso percebemos avanços nos modo de ensinar, nos conteúdos, enfim, nas práticas pedagógicas dos professores. Porém, esses avanços precisam ser mais significativos para que possamos realmente contextualizar em percentuais maiores, aulas de educação física que contemplem todos os elementos da cultura corporal de movimento, como os jogos e brincadeiras, as danças, as lutas, os esportes, e as ginásticas. Além destes conteúdos, os conhecimentos sobre o corpo, temas transversais na educação física e projetos interdisciplinares. Portanto, os professores de educação física devem tentar buscar abranger em suas aulas todos esses conteúdos e não com ênfase nos esportes coletivos e na dimensão procedimental.

Esperamos assim, que essa disciplina proporcione a você caro estudante mais um aprendizado, com múltiplas possibilidades para trabalhar em sua práxis atuante ou futura, mas com responsabilidade e alcance de objetivos.

Sucesso!

As autoras.

Biografia dos Autores



Stela Lopes Soares. Mestranda em Ensino na Saúde pela Universidade Estadual do Ceará-UECE. Graduada em Educação Física (licenciatura) pela Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA). Graduada em Fisioterapia (Bacharelado) pelo Instituto Superior de Teologia Aplicada-INTA. Possui especialização em Docência no Ensino na Saúde pela UFRGS, 2015 e em Saúde da Família pela UVA, 2015. Professora do Curso de Educação Física (EAD) pelo INTA. Possui experiência em Educação Física Escolar, Atividade Física e Saúde e Formação Docente.



Sheila Moreira Alves. Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Graduada em Educação Física (licenciatura) pela Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA). Graduada em Educação Física (bacharelado) pelo Centro Universitário Claretiano. Professora do Curso de Educação Física (EAD) e Farmácia das Faculdades INTA. Possui experiência nas áreas de Educação Física escolar (Esporte, Recreação, Dança) e Personal Trainer.

Ambientação

Caros estudantes, bem vindos à disciplina de Ginástica!

A ginástica surge ainda na pré-história e se estende aos dias atuais, passando antes, por um longo processo de evolução, sendo influenciada por diferentes práticas.

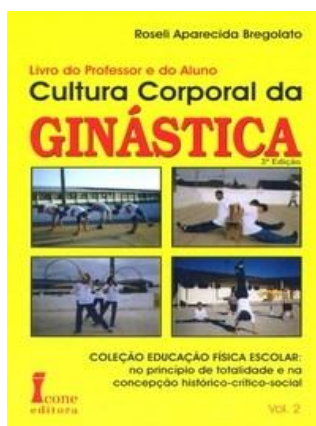
Sua forma de executar os movimentos é bem simples, possui fácil aceitação entre homens e mulheres, podendo ter espaços e regras adaptados para maior envolvimento e participação dos mesmos.

Esta disciplina trata-se de um importante elemento na formação básica dos indivíduos, além de ser parte integrante da educação da sociedade em geral. Reunindo assim, diferentes explicações, integradas às demais formas de expressão do ser humano de forma livre e criativa. Tem como característica proporcionar a prática da ginástica lúdica, sem fins competitivos para um número diferenciado de crianças, ofertando um conjunto de experiências motoras, além do estímulo a criatividade, o prazer no movimento, o resgate da cultura de cada povo, sendo, dessa forma, plenamente adequada à Educação Física escolar e comunitária.

Nossa intenção na produção desse material é oferecer um conhecimento de qualidade por meio desse material didático - pedagógico. Espera-se que o professor de educação física possa compreender os aspectos da ginástica e suas manifestações, de modo a refletir positivamente na sua prática.

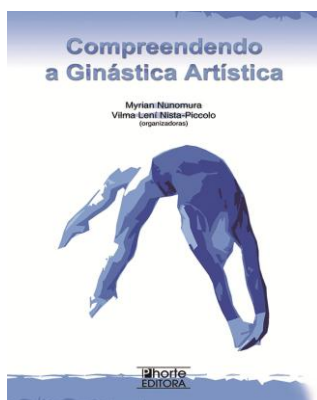
Bons estudos!

Trocando ideias com os autores



Sugerimos a leitura da obra **Cultura corporal da ginástica**, na qual faz parte da coleção educação física escolar, cujos livros atrelam os conteúdos propriamente ditos, neste caso a ginástica, a temas transversais como ecologia, valores, sexualidade, trabalho e resgate da cultura nacional, sem falar em temas pertinentes e de conhecimento sobre o corpo como saúde, relaxamento, sentidos humanos, postura, etc. 'Cultura corporal da ginástica' oferece aos professores e estudantes referenciais teóricos dos fundamentos dos conteúdos da Educação Física escolar, bem como subsídios para reflexão da relação dos exercícios corporais com a vida dos seres humanos no seu universo de atuação.

BREGOLATO, R. A. **Cultura corporal da ginástica: Livro do professor e do estudante**. ÍCONE EDITORA, 232 págs., 2008.



Propomos também a obra **Compreendendo a ginástica artística**. Os autores falam desde a origem da ginástica olímpica, a pedagogia e os fundamentos da ginástica artística, a segurança dos atletas, a aprendizagem de habilidades motoras, os aspectos psicológicos e muito mais, a obra vem contribuir para o aprimoramento de profissionais e crescimento de conhecimento de todos os interessados na Ginástica Artística.

OMURA, M.; NISTAPICOLO, V. **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2008.

Guia de Estudo:

Analise os dois livros e faça uma síntese e uma correlação dos conteúdos estudados, apontando os fatos e sua contribuição para com nossa disciplina de ginástica e expressão corporal.

Problematizando

Vamos imaginar que um professor de educação física no ensino médio durante seu planejamento e execução das aulas, incluirá todos os elementos da cultura corporal de movimento, temas transversais, conhecimentos sobre o corpo, interdisciplinaridade, dentre outros conteúdos.

Suponhamos que os estudantes estavam acostumados nas aulas de educação física com apenas dois esportes coletivos, o futebol e o voleibol. Então, como o professor deve agir para que sua aula cujo tema norteador, por exemplo, é a ginástica, possa ser significativa para a comunidade escolar, e não gere conflitos e desestímulos?

Guia de estudo:

A partir do questionamento acima, produza um breve texto sobre o assunto abordado. Comente na sala virtual suas curiosidades e reflexões.

Vídeo de apresentação



<https://vimeo.com/294370727>

HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DA GINÁSTICA

1

CONHECIMENTOS

Conhecer o conceito, história, a evolução da ginástica.

HABILIDADES

Aplicar os conteúdos específicos da ginástica, possibilitando novas experiências e aprendizado.

ATITUDES

Valorizar a ginástica na escola e a sua relevância para o desenvolvimento integral do educando.

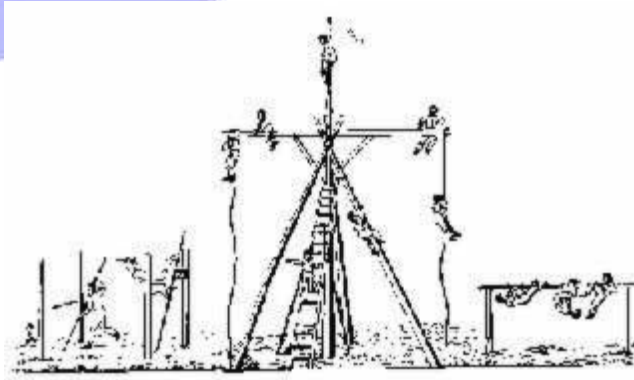
A ginástica no contexto escolar

A educação física trata de forma pedagógica conteúdos preenchidos por um conjunto de valores culturais que foram organizados historicamente e apresentam a relação entre o corpo, homem e a sociedade. De acordo com o Brasil (2001), esses conteúdos são divididos em três grupos: jogos, esportes, lutas e **ginásticas**; atividades rítmicas e expressivas; ainda, os conhecimentos sobre o corpo.

Dentre as diferentes ofertas de conteúdos ofertadas na educação física, temos a ginástica, que no contexto escolar foi historicamente construída a partir de alguns exemplos, principalmente dos exemplos ginásticos europeus, os quais irão ser abordados mais a frente neste capítulo e que tinha como principal objetivo a manutenção da saúde individual e coletiva, apontando, especialmente, o resultado no trabalho.

Segundo Santos (2001), a ginástica trata-se de um importante elemento na formação básica dos indivíduos, além de ser parte integrante da educação da sociedade em geral. Reunindo assim, diferentes explicações, integradas às demais formas de expressão do ser humano de forma livre e criativa. Tem como característica proporcionar a prática da ginástica lúdica, sem fins competitivos para um número diferenciado de crianças, ofertando um conjunto de experiências motoras, além do estímulo a criatividade, o prazer no movimento, o resgate da cultura de cada povo, sendo, dessa forma, plenamente adequada à educação física escolar e comunitária.

Um estudo aprofundado sobre os meios de sobrevivência através de atividades físicas, dos exercícios executados na antiguidade, os métodos de ginástica existentes, até os diversos tipos de ginástica, auxiliará no entendimento dos objetivos, especificidades, além das características, favorecendo dessa forma, a assimilação das modificações ocorridas no decorrer da história.



Acredita-se que desde a Pré-história, ou também chamada popularmente de Idade da Pedra, o homem já se exercitava espontaneamente, em virtude das necessidades básicas existentes na época, dentre elas: competir entre si, caçar para obter alimento, nadar, saltar até mesmo dançar. Então, observa-se que o registro mais antigo da existência da ginástica é de 2700-1400 antes de Cristo. Todavia, o que de mais concreto é encontrado sobre a origem deste esporte, faz menção a sua ligação mais às sociedades da Grécia Antiga. Pois estudiosos apresentam o fato dos gregos sempre praticarem atividades físicas para manterem o corpo em forma e de difundirem a ginástica como instrumento de treino para o aperfeiçoamento físico de seus militares.

A ginástica é um dos importantes elementos da cultura corporal atualmente, sistematizando os Parâmetros Curriculares Nacionais – PCNs (BRASIL, 2001), pois pelos seus precursores, foi considerada como o próprio significado da educação física, todavia sua história confunde-se com a da humanidade.

Por este fato, é interessante se inteirar sobre os processos históricos da ginástica, para entender melhor sobre sua evolução e história, assim, compreendermos como está o cenário da ginástica atualmente.

Afirma-se então que, entre os séculos XIV e XVI com as teorias, e a conseqüente valorização do corpo humano, a ginástica passou a ser incentivada com o uso de alguns aparelhos especiais nos exercícios. Este crescimento deu-se

ao longo período da prática de ginástica na Grécia antiga até tornar-se bastante popular e ser adotado o esporte por aquela comunidade.

A ginástica diante disso, evolui ainda mais e torna-se esporte no século XIX, no ano de 1811, quando o professor alemão **Friedrich Ludwig Christophe Jahn**, tornou-se conhecido no mundo. Já que Jahn é considerado o pai da ginástica, pois acreditava que a ginástica deveria ser para todos, sem discriminação de classes, sendo o mesmo, inventor de vários aparelhos e exercícios (VER FIGURA 3), tendo escrito um livro cujo título é "Die Deutsche Turnkunst", e desenvolveu a Turner (ginástica) societies na Alemanha. Com isso, **Jahn**, construiu um sistema pronto de constituição física. Este sistema, completamente criado fundamentado na ginástica, influenciando a rápida multiplicação das escolas e sociedades de ginástica na Alemanha. Foi ele que iniciou trabalhos com o uso de aparelhos, inventou novidades e tornou-se o grande propagador da ginástica na Alemanha.



Friedrich Ludwig Jahn - O Pai da Ginástica



A ginástica teve de realizar importantes papéis na sociedade industrial. De acordo com Soares (1994, p.64), “apresentando-se como apta para modificar vícios posturais adotados nas atividades, por meio das suas vinculações com a medicina e, conquistando dessa forma, status”.

Fala-se sobre ginástica desde a pré-história e antiguidade, mas antes, dá-se uma breve pausa na Idade Média, sendo fomentada na Idade Moderna, podendo ser chamada de atividade física ou a prática de exercício físico. Dessa forma, pensar em atividade física é entender que esta, é o movimento corporal organizado, sendo a culminância da elevação energética, a partir dos níveis de repouso. Já o exercício físico será a atividade física planejada repetitiva e sistematizada objetivando a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física.

Na pré-história, o homem exercia um papel importante na sobrevivência, na obrigação vital de defender e atacar. O exercício físico era transmitido através das gerações e fazia parte dos rituais, jogos e festividades.

No Oriente, ainda na antiguidade, a natação, as lutas, os rituais religiosos, serviam como preparação para guerra e eram considerados os exercícios físicos da época.

O exercício físico era valorizado por meio da educação corporal em Atenas e preparação para a guerra em Esparta, assim, o ideal de beleza humana nasce na Grécia, pois os corpos eram idealizados a partir das suas práticas esportivas. O fato de a Grécia ser a terra natal dos Jogos olímpicos evidencia o valor da atividade física nesta época.

Em Roma, o exercício físico tinha como objetivo o preparativo militar e em segundo plano a prática de atividades desportivas sempre ligadas às questões bélicas. O estádio, o circo ainda hoje impressiona pelas suas proporções. Dessa forma, os exercícios foram o suporte da preparação dos soldados na Idade Média. Entre os nobres eram valorizadas a equitação e esgrima como meio para a participação nas Justas e Torneios. Há ainda registros de outras atividades

praticadas neste período, como o arco e flecha, a escalada, a luta, a marcha, o salto, e a pesca e jogos simples e outras modalidades.

Justas: é o nome popular dado às competições de cavalaria ou pelejas por diversão da Idade Média e Renascimento (séculos XII ao XVI).

Na Idade Moderna, o exercício físico foi considerado simbolicamente em meados de 1453, em que a tomada de Constantinopla pelos turcos, passou a ser altamente valorizada como causador da educação.

Desde então, surgiu um grande movimento escolas de ginástica. Pois, até 1800 as formas comuns de exercício físico eram os jogos populares, o atletismo, as danças folclóricas e regionais.

Assim, a origem da atual ginástica data do início do século XIX, quando surgem as quatro grandes escolas que influenciaram a educação física brasileira, são criadas com intuito de consolidar a concepção moderna em relação às práticas corporais que se construíram fora do mundo do trabalho, apresentando a concepção de saúde, energia, vigor e moral colada à sua aplicação (SOARES, 1998), são elas: Escola Alemã, Escola Francesa que é conhecida como maior influenciadora da Educação Física brasileira, Escola Nórdica, a escola Inglesa e ainda a Calistenia. Alguns autores substituem a escola Nórdica (composta por Dinamarca, Suécia e Noruega), transformando-a em escola Sueca, pois na verdade, seguem a mesma linha.

Nesse sentido, torna-se oportuno o destaque de alguns pontos em comum das escolas supracitadas. Vale ressaltar que, foi a partir da revolução industrial, que estas escolas expandiram no mundo, transformando a vida das pessoas, conceitos, o tipo de trabalhador desejado e a execução do mesmo.

Em nossa atual sociedade, a ginástica é vista como solução para todos os problemas. Por este fim, veremos a principal semelhança entre as escolas europeias para melhor entendermos como se deu esse processo.

Inicialmente, de um modo geral, tinha-se como interesse regenerar a raça, desenvolver a vontade, a força, a coragem, promover a saúde, aumentar a energia de viver e, finalmente, desenvolver a moral.

Escola Alemã

A Escola Alemã está inteiramente vinculada à pedagogia. Tendo como seus principais influenciadores: os alemães Sazmam e Basedow, que corroboraram para expansão da Educação Física escolar, Jean Jacques Rousseau e ainda Joham Heirich Pestalozzi, precursor da escola primária popular.

Como característica principal desta escola, temos: a defesa da pátria e a procura pela formação de uma unidade nacional, através da formação de um povo saudável (homens e mulheres fortes). Podendo ser subdividida em diferentes tipos: a primeira delas, é a Ginástica Pedagógica Moderna, sendo difundida por Johann Christophe Friedrich Guts Muths, que criou o primeiro livro de ginástica da época, conhecida como a ginástica para os jovens. Já a Ginástica Prática Social tem intenso sentimento nacionalista popular, tendo origem por Friedrich Ludwig Jahn uma unificação da pátria, valorizando assim, a formação do forte “viver quem poderia viver”.

Nesse sentido, o exercício físico passa a responsabilizar-se pela educação do povo, repartindo este compromisso com a escola. Vale ressaltar, que é neste modelo, que surge a ginástica olímpica que conhecemos. A Ginástica criada por Adolf Spiess e responsável pela difusão da Educação Física Feminina, sofreu grande influencia das ideias de Pestalozzi sendo marcante para iniciação definitiva da Educação Física dentro das escolas alemãs. Entende-se que a ginástica de Jahn, não atendia a educação infantil.

Faz-se interessante abordar sobre a influência da escola alemã no Brasil, que aconteceu pelo grande número de imigrantes do referido país, no nosso, e que tinham naquela ginástica, uma rotina. Sua inicialização também é conferida aos soldados da Guarda Imperial, que eram de origem prussiana e que, ao

abandonarem o serviço militar, não mais regressavam ao país de origem, preferindo permanecer no Brasil.

O método alemão foi bastante criticado por Rui Barbosa, pois não era considerado apto para fins pedagógicos, apenas militar, sendo descartado pelas escolas. No entanto, foi consagrado como oficial do exército brasileiro a partir de 1860, até 1912, data em que o método francês assume o seu lugar.

Prussiana: Natural ou habitante da Prússia, antigo Estado da Alemanha, atualmente dividido entre a Polônia e a U.R.S.S.

Escola Sueca

Falando agora sobre a Escola Sueca, a organização dessa ginástica acontece no começo do século XIX, voltada para erradicar: o alcoolismo. Uma ferramenta adequada para desenvolver indivíduos saudáveis, haja vista, que este tipo de indivíduo era essencial para o país, devido ao processo de industrialização que a Suécia passava e ainda precisava-se de bons combatentes, pela ameaça de guerra constante.

A Escola Sueca é dividida em três períodos segundo Oliveira (1987), o primeiro deles difundido por Franz Nachteggall, fundador da ginástica na Dinamarca, incluiu a ginástica no âmbito escolar e refletia que a Educação Física era relevante na formação dos cidadãos. Outro aspecto importante é a preocupação pela Educação Física feminina. Já Pedro Enrique Ling, contribuía afirmando que a ginásticas tinha diversos fins, dentre eles: educativo, médico, militar, e ortopédico e ainda estético, entendendo dessa forma também, ser a Educação Física, importante à população. Do mesmo modo, Jahn, na Alemanha, atrelava o patriotismo dentro das ideologias do método.

Hjalmar Ling., filho de Pedro Ling., historicamente, foi o verdadeiro criador da Educação Física escolar sueca, pois foi ele quem inseriu as crianças dentro do método de ginástica. Voltando-se para fins pedagógicos, e não o militar, agradando diversos profissionais da época e sendo difundida por todo o Brasil da época, nas escolas primárias.

Escola Francesa

Responsável por desenvolver as bases da nossa Educação Física, a Escola Francesa, foi o método oficial do nosso país por muito tempo, sendo considerada a principal escola do Brasil por esse fato.

Outros autores nos ajudam a contar a história dos métodos de ginástica, assim, com o término do séc. XIX Pierre de Coubertin defende a criação da Educação Física escolar francesa, pois o mesmo criou as olimpíadas modernas. Referenciando, Phoktion Heinrich Clias, defende a ginástica feminina com vocação estética e tendo os gestos da dança, sendo considerado o pai da calistenia em 1829.

Escola Inglesa

A última escola que trazemos nessa leitura, trata-se da Escola Inglesa, esta, foi a que teve menor influência no nosso país, tendo sido balizada pelos jogos e esporte, deixando de lado a intenção das outras escolas em relação ao trabalho com foco na ginástica através de exercícios recorrentes e calistênicos, sem similaridade nenhuma com a ludicidade, possuindo características “não ginástica”, voltadas para o esportivismo, diferindo das outras três escolas.

Os principais influenciadores desta época foram: **Thomas Arnold** que enxergava o esporte com foco educativo, valorizando o jogo limpo e ainda, **Clías** que objetivava o treino militar, dedicando-se a ginástica terapêutica.

Calistenia

Considerada como a mãe de vários estilos de ginástica, a Calistenia é uma palavra de origem grega, que significa beleza e força, que traduzida refere-se a cheio de vigor ou força harmônica. O sentido de cheio de vigor reportava-se à saúde integral, isto é, física, mental e espiritual.

Tem a Calistenia inspiração na Ginástica Sueca de Ling. Para Silva (1960), a Calistenia não é um sistema próprio de ginástica, mas sim uma série de exercícios ginásticos localizados, com fins corretivos, fisiológicos e pedagógicos, que pode integrar perfeitamente qualquer sistema ginástico. Por estar em constante evolução teria grande vantagem sobre os sistemas clássicos.

Com base na antiga cultura grega, a ginástica da Era Moderna (século XVIII) teve sua origem nos sistemas ginásticos dos países da Europa, sobressaindo-se a França, a Alemanha e a Suécia, de onde propriamente surgiu a calistenia. Na criação da ginástica calistênica evidencia-se o nome do suíço **Phoktion Heinrich Clias**, que a desenvolveu no ano de 1829.

A consolidação desta ginástica se deu nos Estados Unidos nos anos de 1850, através do Dr. **Dio Lewis**. Foi adotada pela A.C.M. (Associação Cristã de Moços) no seu programa de Educação Física, que a popularizou espalhando-a pelo mundo todo, período em que era chamada de “nova ginástica”, tendo depois resgatado o nome de calistenia.

A Calistenia alia força e harmonia em seu sistema, onde os exercícios devem ser acompanhados de música ou de um tambor para marcar o ritmo, cujos objetivos pedagógicos reportam-se ao prazer e a socialização. (COSTA, 1996). Desta ainda, a flexibilidade como qualidade física é de suma importância a ser desenvolvida nos exercícios localizados, incluindo a participação masculina, deixando entender que o ritmo e a elegância devem compor a educação de ambos os sexos. Numa metodologia mais lúdica, os exercícios se tornam mais livres, com passos de dança e assume-se ainda a utilização de aparelhos portáteis como: bola, arco e bastão.

Em seu desenvolvimento histórico, a calistenia vai se definindo com objetivos à estética, à postura (corretiva, que proporciona elegância), através de exercícios de força e flexibilidade e com estilo de ginástica que alia o ritmo aos exercícios. Sendo exercícios rítmicos, são executados num tempo determinado por contagem, palmas, batidas em instrumentos de percussão ou música. A ginástica então determina o tempo de execução, o que resulta em harmonia inclusive na execução sincronizada: todos realizando ao mesmo tempo e da mesma forma.

Observa-se então, a grande contribuição da calistenia para a história e a estruturação da ginástica. Ela deu base para a solidificação e criação das ginásticas que posteriormente foram criadas para se desenvolverem em vários estilos: ginástica localizada, ginástica rítmica desportiva e ginástica aeróbica.

Pode-se considerar como representação da ginástica calistênica na escola de hoje a utilização de um ritmo em contagem oral na execução de exercícios localizados que desenvolva a força, a flexibilidade nos quais se atenta para a postura correta.

Nesse sentido, no ano de 1850 a ginástica escolar, passa a ser obrigatória, culminando no seu exercício por profissionais com falta de qualificação na área pedagógica, haja vista, que os responsáveis pelo ensino, em sua maioria, eram militares.

Na outra vertente da Escola Francesa, a biologicista e medicalocêntrica, consideradas indispensáveis dentro desta proposta, buscam-se o fortalecimento dos conteúdos mais higienistas e ainda a organização do exercício físico por meio das pesquisas que passam a ser realizadas. Destacando a saúde da mulher, outro conteúdo discutido dentro desta vertente, está seu papel maternal diante do país, ou seja, se esperam mulheres resolvidas, perante a sociedade vigente.

Medicalocêntrica: Dá-se a ideia de uma medicina, cujo objetivo principal foi atender o paciente, mas deteriorou e terminou se especializando em satisfazer o ego do médico.

Em 1907 por intermédio da Missão Militar Francesa surge esta escola, entretanto apenas em 1929 é consolidada, por meio do decreto nº 14.784, deste modo, todos que moravam no Brasil teriam de vivenciar a Educação Física.

É interessante abordar que o método francês sofreu inúmeras críticas advindas da Associação Brasileira de Educação-ABE. Tal fato ocorreu, pois, esta associação não era favorável à implantação e obrigatoriedade de um sistema estrangeiro de ginástica. Todavia, por ser um método estrangeiro, não se enxergava o atendimento das necessidades perante a solução dos problemas educacionais existentes, haja vista, ter características específicas de outra nação.

Outros aspectos relevantes sobre a evolução da Ginástica no decorrer dos anos

O oposto do que se observa atualmente, no fim do século anterior e início deste, a ginástica incluía tanto a ginástica em si do mesmo modo que, as atividades como: o atletismo, saltos, corridas praticados em arenas e/ou ao ar livre. Em 1936 os eventos atléticos foram abolidos dos Jogos Olímpicos, e em 1950 foram usados pela última vez em mundiais.

Como mencionada no histórico das Escolas de Ginástica (métodos ginásticos), as mulheres só começam a praticá-la em meados de 1800, no entanto, apenas em 1909 que elas participaram de eventos internacionais.

A prática ocorrida foi em Luxemburgo, e incluíam exercícios como ginástica rítmica, rotinas coreografadas e balé.

Foi em Amsterdam, no ano de 1928, que ocorreu a primeira competição de ginástica feminina, já em Budapeste, 1934, ocorreu o primeiro mundial com a participação feminina.

Devemos entender dessa forma, que a história da Ginástica na Educação Física está diretamente atrelada ao esporte, base dos Jogos Olímpicos; nesse sentido, não podemos deixar de fazer referência aqui o surgimento de um importante influente da Educação Física ao longo do tempo.

Após abordar tal assunto, atingimos os movimentos europeus que se inicializam no século XX e norteiam a ginástica do período. Período este, marcado por três movimentos: o Movimento do Centro (Escola Alemã), que é influenciado pela escola alemã e dividido em duas grandes manifestações, artístico rítmico-pedagógica e a técnico-pedagógica:

O Movimento do Norte ou também chamado de Escola Nórdica, trouxe contribuição para medicina, no campo da ginástica sueca e tinha ênfase na relevância da música e ritmo, aplicados aos exercícios, originou a ginástica para todos, mais adaptada à Educação Física escolar, na qual seus princípios são os mesmos e balizam o hoje o que damos o nome de “esporte para todos” e o Movimento do Oeste ou Escola Francesa, foi este, que desuniu a Educação Física escolar da ginástica amorosiana, fortalecida por meio de jogos e exercício, teorizou nos aspectos fisiológicos e higiênicos da ginástica, ainda, seus exercícios se confundiam com esportes, demonstrando o cunho pedagógico. Verificando-se, assim, a não presença de um movimento referente à Escola Inglesa, pois a mesma neste período não influenciou o surgimento de nenhum movimento.

A Ginástica brasileira foi mais bem desenvolvida cultural e tecnicamente, durante o período da década 30 até 1960, quando as participações de atletas profissionais estrangeiros de diversas áreas da Educação Física contribuíram nos cursos de formação de professores.

Tal fato ocorre, pois, devido ao crescente número de faculdades de Educação Física que podemos observar nos últimos 30 anos é o progresso e a divulgação do desportismo, e a propagação de academias de ginástica, onde são encontradas especificidades, a partir do objetivo e individualidade de cada um.

Nesse sentido, no nosso país, pode-se dizer que a Ginástica foi introduzida no início do século XX, tendo como precursor a cidade de Rio Grande do Sul, sendo respectivamente também a sede, oficializando em 1951 a ginástica olímpica, com as Federações do Rio Grande do Sul, Rio de Janeiro e São Paulo.

A legitimação da ginástica na escola colaborou, logo depois, para a sua compreensão do “sinônimo” de Educação Física. Nas décadas seguintes, a ginástica vivenciou tanto um momento de promoção devido ao processo de eugenia quanto de declínio, em virtude do processo de esportivização ocorrido no período da ditadura, no qual ela foi sendo substituída pelo esporte (AYOUB, 2003; CASTELLANI FILHO, 1991).

Ressalta-se que, foi ainda na década de 80, alguns fatos podem ser assinalados como referenciais importantes para compreensão da expansão da Ginástica no Brasil: os festivais realizados, desde 1982, na cidade de Ouro Preto, sendo estes nacionais em 1985; a estruturação da Confederação Brasileira de Ginástica do Departamento de Ginástica Geral em 1984; a organização de dois cursos internacionais de ginástica pela referida confederação, como um programa para difundir essa modalidade; a realização dos Festivais de Ginástica e Dança da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual Paulista (UNESP) de Rio Claro; a elevação da divulgação e participação de grupos brasileiros no World Gymna. Depois, na década de 90, podemos elencar alguns acontecimentos que foram fundamentais para permitir ainda mais a divulgação da Ginástica no Brasil: a realização, em 1990, da VII Gymnasiada Americana em Mogi das Cruzes (SP), o aumento da participação do Brasil no World Gymnaestrada e a continuidade e novas iniciativas de festivais por todo o país, como o Festival de Ginástica (Fegin), que continuou até 1992, sendo substituído pelo Gymbrasil, Festival de Ginástica e Dança até 1994, a criação, em 1993, do Festival Paulista de Ginástica (Ginpa) e os Festivais Internos de Ginástica da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas (FEF-UNICAMP), organizados a partir de 1996.

Nesta mesma época foram também fomentadas grandes mudanças, como a filiação da juntamente com a confederação Brasileira de Desportos, realizando,

assim, o primeiro Campeonato Brasileiro em São Paulo, e ainda, a filiação do Brasil à Federação Internacional de Ginástica (FIG).

Logo depois, o esporte ganhou diferentes individualidades, que apressaram seu desenvolvimento, citamos: **Ilona Peuker**, professora húngara, responsável pela inicialização e propagação da ginástica moderna, ou mais conhecida como ginástica rítmica; e **Enrique Wilson Libertário Rapesta**, um argentino, considerado por muitos, o maior incentivador da ginástica artística no Brasil. Entre 1951 e 1978, foram 27 anos. No dia 25 de novembro de 1978, foi criada a Confederação Brasileira de Ginástica, com o Dr. **Sigfried Fischer**, como primeiro presidente (CBG, 2014).

Por mais de vinte anos de experiência da instituição, estiveram no comando várias pessoas como: **Siegfried Fischer** (1979/1984); **Fernando Augusto Brochado** (1985/1987); **Mário César Cheberle Pardini** (1988/1990); **Vicelia Ângela Florenzano** (1991/2008); **Maria Luciene Cacho Resende** (2009/Atual).

A federação com influência na ginástica mundial com maior poder se chama FEG. Sua origem foi em 1881, com a denominação de Federação Europeia de Ginástica, após a filiação dos EUA em 1921, passou a ser denominada de FIG. A frente da presidência o belga **Nicolas J. Cuperus**, “demonstrava mais interesse pelos festivais de ginástica do que pelas competições”, ficando no cargo por mais de quarenta anos (AYOUB, 2003, p.44).

É interessante destacar que, nos primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna, em 1896, em Atenas, na Grécia, participaram ginastas de cinco países, que individualmente, disputavam o título, dados da FIG.

A primeira participação do Brasil em um Campeonato Mundial foi em Varna, Bulgária, em 1974. Daí para frente, o país tem participado de todos os Campeonatos Mundiais.

Sendo no ano passado, ano de 2016, a FIG com o novo código modificou para 16 anos o limite mínimo de idade para competições sênior, isso fez com que

muitas ginastas de grande potencial ficassem de fora do mundial de Lousanne na Suíça em 97, mas também colaborou para que o coeficiente ficasse mais alto. Essa decisão colaborou também para redução do tabu de que só se pode ser ginasta até 17 anos.

Com relação à FIG (2014) a ginástica divide-se em sete modalidades: a ginástica artística feminina, a ginástica rítmica, a ginástica artística feminina, a ginástica artística masculina, ginástica aeróbica esportiva, ginástica acrobática e o trampolim.

Para melhor compreensão dos diferentes tipos de ginásticas, nos próximos capítulos, abordaremos um pouco mais sobre cada uma, expondo suas principais características.

A GINÁSTICA E SUAS DIFERENTES MANIFESTAÇÕES.

2

CONHECIMENTOS

Compreender algumas manifestações da ginástica, tais como a Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Ginástica Acrobática, o Trampolim Acrobático, a Ginástica Aeróbica, dentre outros.

HABILIDADES

Reconhecer as diversas manifestações da Ginástica, as provas oficiais da Ginástica Artística, Rítmica e seus respectivos aparelhos.

ATITUDES

Domínio do conteúdo, postura ética, espírito de equipe, senso crítico, investigação da temática em outras fontes de pesquisa demonstrando empenho, dedicação e comportamento condizente com a sua prática profissional.

Conceituando a ginástica

O termo “Ginástica” surgiu há milhares de anos, com o significado de atividade física, Educação Física e ginástica terapêutica. A palavra Ginástica provém do grego *Gymnastikée*, e significa a “Arte ou ato de exercitar o corpo para fortificá-lo e dar-lhe agilidade”, cuja tradução exata para o português é exercitar-se nu. Esta era uma rotina comum entre os povos gregos.

Deste feito, a ginástica tinha como objetivo flexibilizar o corpo e ainda o fortalecer, através de exercícios físicos contínuos. Podendo ser utilizada para alguns fins: De competição, como o desporto, ou ainda, para fins recreativos, lazer.

Devido a sua grande abrangência, o estabelecimento de um conceito padrão para a Ginástica, restringiria demasiadamente a compreensão deste imenso universo, que a caracteriza como um dos conteúdos da Educação Física, visto que a Ginástica teve seu conceito, característica e entendimento marcados por contextos ancestrais que vão desde a expressão do corpo como arte, até a busca da autossuperação (SOUZA, 1997). No entanto, pode ser entendida como um conjunto de exercícios corporais sistematizados e aplicados com objetivos educativos, competitivos, terapêuticos, estéticos, etc.

No decorrer dos tempos, a Ginástica tem sido direcionada para objetivos diversificados, ampliando cada vez mais as possibilidades de sua utilização. Portanto, a fim de facilitar o entendimento, as diferentes manifestações e objetivos da Ginástica foram organizados em cinco grandes grupos (BARBOSA-RINALDI 2004).

- **Ginásticas de Condicionamento Físico:**

Englobam todas as modalidades que tem por objetivo a aquisição ou a manutenção da condição física do indivíduo. Exemplo: ginástica aeróbica, ginástica localizada, step, dentre outras.

- **Ginásticas de Competição:**

Reúnem todas as modalidades competitivas. Exemplo: ginástica artística, ginástica rítmica, trampolim acrobático, duplo minitrampolim, dentre outras.

- **Ginásticas Fisioterápicas:**

Responsáveis pela utilização do exercício físico na prevenção ou tratamento de doenças. Exemplo: ginástica laboral, reeducação postural global (rpg), dentre outras.

- **Ginásticas de Conscientização Corporal:**

Reúnem as Novas Propostas de Abordagem do Corpo, também conhecidas por Técnicas Alternativas ou Ginásticas Suaves (Souza, 1997), e que foram introduzidas no Brasil a partir da década de 70. Exemplo: yoga, taichichuan, dentre outras.

- **Ginásticas de Demonstração:**

É representante deste grupo a Ginástica Geral, cuja principal característica é a não competitividade, tendo como função principal a interação social entre os participantes. Exemplo: ginástica geral, ou seja, engloba qualquer modalidade Gímnica com o objetivo de demonstração.

Entretanto, faz importante destacar que de acordo com **Gaio** (2006), a Ginástica de modo geral é segmentada em Ginástica competitiva e não competitiva. Assim, a partir destas classificações, pode-se então vislumbrar a diversidade dos movimentos gímnicos em seus diferentes contextos, nos quais a ginástica pode apresentar.

Ginástica artística

A Ginástica Artística (GA), outrora conhecida como olímpica, é composta de exercícios corporais sistematizados, que são realizados no solo ou em aparelhos (BREGOLATO, 2008). Nesta modalidade de Ginástica, o atleta (individualmente ou em equipe) realiza um conjunto de exercícios que requisitam força, agilidade, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, rigidez e elegância. As provas e os aparelhos na (GA) são divididos em femininos e masculinos.

Provas da ginástica artística

Os aparelhos e provas na Ginástica Artística são divididos em:

Femininas:

- **Salto sobre a mesa:**

A atleta corre e se impulsiona a partir de um pequeno trampolim até a mesa. A partir da impulsão, a ginasta aproveita a fase aérea para fazer movimentos específicos do esporte. Quando volta ao solo, seu corpo deve se desequilibrar o menos possível. A mesa tem altura de 1,25 metros, comprimento de 1,63 metros e largura de 0,35 metros.

- **Paralelas Assimétricas:**

Movimentos circulares e de transferência entre as barras são os mais utilizados. A composição das barras é de fibra de vidro, com comprimento de 3,5 metros por 40 milímetros de largura. A menor barra mede 1,6 metros e a maior mede 2,4 metros.

- **Solo:**

Prova que combina dança com movimentos acrobáticos. As apresentações têm duração entre 70 e 90 segundos e a ginasta deve sempre utilizar toda a área do tablado. A área do tablado é de 12 metros X 12 metros.

- **Trave:**

A trave talvez seja a prova mais difícil da ginástica artística feminina. Ela tem 1,2 metros de altura, 5 metros de comprimento e apenas 10 centímetros de largura. A ginasta deve executar toda a série, composta por movimentos acrobáticos e de dança, além de giros de 360 graus e saltos obrigatórios, em um período que varia entre 70 e 90 segundos.

Masculinas:

- **Argolas:**

Suspensas em uma barra metálica de 5,5 metros de altura, se distanciam do chão em 2,55 metros. A execução de uma série desse aparelho requer muita força nos membros superiores e abdômen.

- **Cavalos com alças:**

O atleta se movimenta sobre todo o cavalo tocando o aparelho apenas com as mãos. Elementos fundamentais de uma série para cavalo são: o círculo com as pernas fechadas e em posição de tesoura. As medidas do cavalo com alças são: 1,1 metros de altura; 0,35 metros de largura; 1,63 metros de comprimento; e alças distantes 0,45 metros uma da outra.

- **Barras Paralelas**

A série deve ser composta por movimentos que incluam impulso e voo, e o ginasta sempre deve iniciar sua prova abandonando o solo com os dois pés simultaneamente. As barras situam-se a 1,75 metros do solo.

- **Barra Fixa:**

A barra distancia-se a 2,55 metros do chão. A prova consiste basicamente de movimentos de impulsão e voo, que precisam ser executadas em distintas empunhaduras e sempre no eixo longitudinal.

- **Salto sobre a Mesa:**

A prova se inicia a partir de corrida, seguindo um salto no trampolim com impulsão dos dois pés. Após uma rápida passada pela mesa, o ginasta executa o segundo voo com mortais e movimentos acrobáticos. A mesa localiza-se a 1,35 do solo.

- **Solo:**

O solo, assim como na prova feminina, é um tablado de madeira coberto com molas, espuma e um tapete, medindo doze metros quadrados. A prova é uma série com 50 a 70 segundos de duração, e é composta por saltos acrobáticos, elementos de força, equilíbrio e flexibilidade. Diferente da feminina, a prova masculina não possui acompanhamento musical.

Dentre os vários movimentos, as posturas, devem ser enfatizadas na ginástica artística, pois iniciam e finalizam cada fundamento propriamente dito nesta modalidade (NUNOMURA, 2008).

Posturas básicas da ginástica artística

Simultaneamente, ou antes, á prática dos exercícios da Ginástica Artística, faz-se imprescindível trabalhar os movimentos que servem de apoio e engrandecimento dos movimentos específicos. As posturas são movimentos essenciais para a Ginástica Artística, pois iniciam, finalizam e interligam os movimentos, combinando-os entre si. Assim as posturas básicas são posições oficiais utilizadas na ginástica artística:

- **Estendida:** postura do qual os segmentos corporais encontram-se alinhados, ou seja, o corpo estendido, pernas unidas e estendidas, braços estendidos para cima ou para baixo.
- **Grupada:** postura da qual acontece à flexão do quadril simultaneamente a flexão dos joelhos, com a aproximação destes ao tronco ou do tronco àqueles, ou seja, os membros inferiores unidos, flexionados, formando um ângulo de no máximo 90° do tronco em relação às coxas e das coxas em relação às pernas.
- **Carpada:** postura da qual acontece à flexão do quadril com a aproximação simultânea das pernas estendidas ao tronco ou do tronco às pernas, ou seja, os membros inferiores unidos, estendidos, formando um ângulo de 90° com o tronco, braços estendidos para cima, ou em direção aos pés.
- **Afastada:** ocorre o afastamento das pernas, de forma lateral ou longitudinal, com os joelhos estendidos, podendo haver ou não a flexão do quadril. Ou seja, os membros inferiores estendidos, afastados lateralmente, braços estendidos horizontalmente para os lados ou com as mãos em direção aos pés. O corpo pode estar estendido ou carpado.

Ginástica rítmica

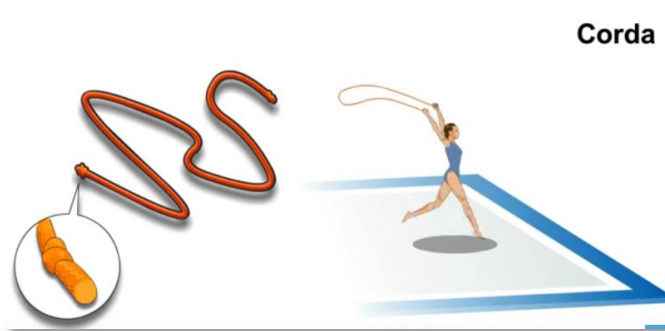
A Ginástica Rítmica (GR) nasceu da artística em países do leste Europeu no final do século XIX, onde se começou a acrescentar músicas e movimentos de dança aos exercícios de ginástica. Esta modalidade caracteriza-se como um esporte bastante prático, praticado somente por mulheres, que se destaca pela elegância e beleza dos movimentos, que são tão importantes quanto à própria técnica.

Os fundamentos principais da (GR) são: os saltos, os saltitos, ospivots, os deslocamentos variados, os equilíbrios, os balanceamentos, as circundações, as

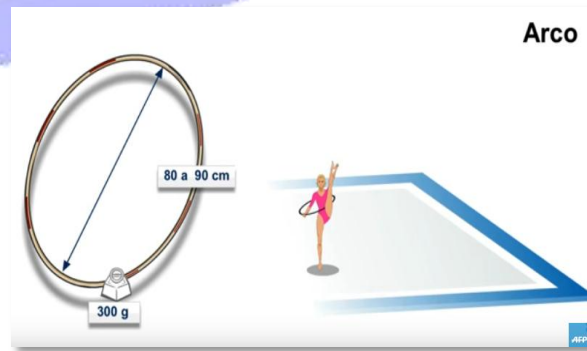
ondas, os giros, dentre outros. Segundo Tibeau (1988) a Ginástica Rítmica possui três características básicas marcantes: a expressão corporal, manuseio de aparelhos (bola, fita, maçã, arco e corda) e o acompanhamento musical, ou seja, tanto na disputa individual ou em equipe, o esportista precisa realizar movimentos técnicos expressivos com a utilização de aparelhos em sincronia com uma música.

O atleta tem que coordenar movimentos de corpo muito difíceis com os elementos do aparelho que estiver usando:

- **Corda:** caracterizam-se por balanços, círculos, rotações, figuras com movimentos tipo "oito", lançamentos e capturas da corda. As ginastas também saltam com a corda aberta ou dobrada, segura por ambas as mãos.



- **Arco:** os movimentos mais comuns incluem balanços, rolos, lançamentos, capturas, giros, incursões no arco, rotações do arco no chão e rotações do arco ao redor da mão e outras partes do corpo. O mais impressionante aqui está nos lançamentos altos e nas técnicas complexas para pegar o arco de uma forma diferente a cada momento.



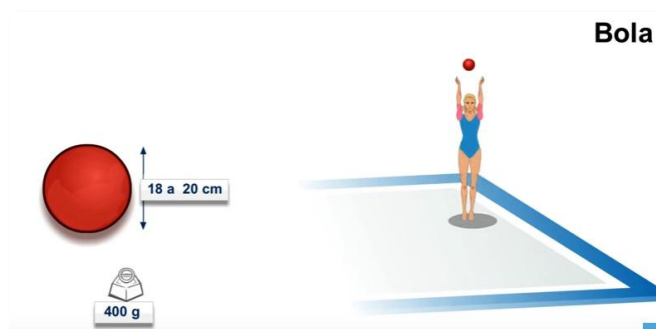
- **Massas:** balanços, círculos grandes, círculos pequenos, moinhos, lançamentos e capturas, e batidas rítmicas são os movimentos mais comuns.



- **Fitas:** são incluídas nas rotinas de fitas, espirais, balanços, círculos, lançamentos e capturas, e movimentos com figuras tipo 'oito'. A fita deve permanecer em movimento constantemente.



- **Bola:** Ondas, círculos, lançamentos e capturas, movimentos com a bola equilibrada na mão, saltos e giros com a bola no chão e ao longo de partes do corpo são os movimentos mais comuns desta especialidade.



Ginástica Acrobática

Outra modalidade que deve ser ressaltada é a Ginástica Acrobática, pois, ainda que não faça parte do quadro de atividades dos Jogos Olímpicos, esta pode propiciar vivências motoras valorosas através dos exercícios acrobáticos realizados em grupos, conhecidos popularmente como pirâmides humanas.

Faz-se importante evidenciar que as acrobacias são tão antigas quanto o homem civilizado. Pois a Ginástica Acrobática que hoje vemos como um esporte emergente não deixa de ser uma versão moderna (competitiva) das acrobacias coletivas que realizavam os artistas de circo séculos atrás. A história aponta que a

construção de pirâmides ou estruturas humanas é natural do circo e de outras práticas culturais ancestrais, e só recentemente foram transformadas em esporte.

A Ginástica Acrobática é um desporto competitivo praticado por no mínimo dois atletas, que combina força, destreza e equilíbrio, coordenação e flexibilidade. Suas rotinas são executadas com acompanhamento musical e requerem expressão e movimentos do corpo perfeitamente sincronizados com a música.

Além disso, requer um alto grau de confiança entre os participantes, visto que os arremessos, as manutenções e os equilíbrios durante a execução das pirâmides exigem imensa concentração e cooperação entre os participantes. Normalmente, cada membro do grupo exerce um papel fundamental, devido ao fato de cada um apresentar diferentes tamanhos, pesos, técnicas, força e capacidades físicas. Os termos atribuídos a estes papéis são, geralmente: base, intermediário e volante.

- **Base:**

É o indivíduo que possui mais força, fundamental para ajudar os volantes na execução dos movimentos. Ou seja, sustenta de variadas formas, a figura acrobática, pois quase sempre o intermediário e o volante estarão em cima ou apoiados nela.

- **Intermediário:**

Deve ser o membro mais versátil do grupo, podendo exercer tanto funções de base, como de volante nos exercícios. Em trios o intermediário assume geralmente o papel de "segunda" base, de forma a aumentar o apoio do grupo, obtendo um melhor desempenho nos exercícios já que a força de apoio, recepção e lançamento é significativamente aumentada.

Volante:

É o membro do grupo que executa os movimentos acrobáticos sobre a base e/ou intermediário. Dentre as características que definem um bom volante destaca-se a coragem para executar exercícios em altitude com apoio, executar voos e piruetas sem proteção alguma, a não ser a dos companheiros, devendo, portanto,

confiar neles. Para ter uma maior segurança e perfeição na execução dos elementos, o volante deve ter uma constituição física pequena, leve e flexível.

Categorias

- Par misto (base masculina e top feminino);
- Par feminino;
- Par masculino;
- Trio feminino;
- Trio masculino;
- Quadra masculina;
- Quadra feminina.

Composição dos pares e grupos

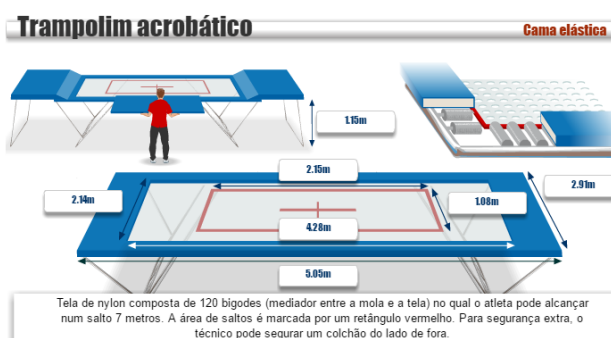
- Nas Duplas temos o volante e a base. O volante executa os equilíbrios e os mortais; e a base sustenta os equilíbrios e lançamentos do volante partindo de posições diferentes.
- Nos Trios temos o volante, o intermediário e a base. O volante executa os equilíbrios e os mortais, o intermediário sustenta o volante junto com a base nos equilíbrios e ajuda a base a lançar o volante nos mortais. Os intermediários também podem atuar junto com a base auxiliando-a, passa neste caso a ser “base” também.
- No quarteto temos um volante, dois intermediários e a base, O volante executa os equilíbrios e os mortais, os intermediários sustentam o volante junto com a base nos equilíbrios e ajudam a base a lançar o volante nos mortais. O intermediário também pode ser lançado para um mortal junto com o volante.
- Nos pares mistos, a base é o elemento masculino e o volante é o elemento feminino.
- Nos trios todos os elementos são femininos.
- Nos quartetos todos os elementos são masculinos.

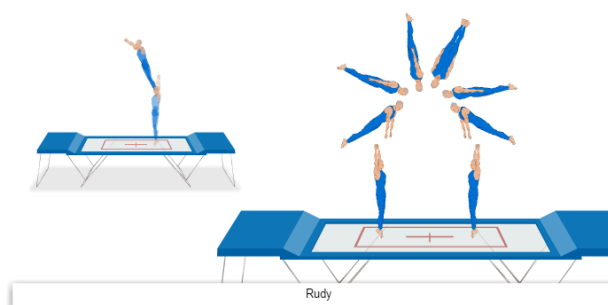
Trampolins acrobáticos

O trampolim acrobático surgiu na Idade Média, a partir dos artistas de circo, que nas suas apresentações utilizavam inicialmente tábuas com molas por baixo, para a realização de saltos.

Essa modalidade é dividida em três categorias: trampolim, que é o mais popular, conhecido por cama elástica, o duplo mini Trampolim como o próprio nome diz, o aparelho desta categoria é menor que o Trampolim e o Tumbling que é composto por três séries de oito exercícios acrobáticos variados, similares aos do solo da ginástica artística que são executados em linha reta.

Dentre as modalidades, o Trampolim é o mais praticado, onde o atleta (homem ou mulher) deve apresentar uma sequência composta por vinte movimentos técnicos em cima do trampolim (cama elástica, 5m x 3m), dentre eles estão os saltos mortais com inúmeras variações (duplo, triplo, para frente e para trás, com pirueta, com meia volta) e diversos tipos de acrobacias. Ressalta-se ainda o trampolim sincronizado, onde atletas (dupla) se apresentam em trampolins diferentes, mas executam os movimentos simultaneamente.





Ginástica Aeróbica

Outra modalidade de ginástica que merece destaque é a Aeróbica, que foi desenvolvida com base nos estudos realizados pelo cientista americano Kenneth Cooper (1972), onde percebeu a necessidade de criar métodos que viessem a combater o sedentarismo e compensar as dores físicas e estados mentais prejudiciais.

A Ginástica Aeróbica é uma atividade realizada por um longo período de tempo (superior a 20 minutos) e baixa intensidade, sempre no ritmo de músicas, onde são incluídos alguns passos de dança, em conjunto com exercícios. Na mesma época surgiu uma proposta que utilizava a música de forma mais dinâmica e combinava passos de dança com exercícios calistênicos, com o objetivo de aumentar a capacidade cardiovascular, tornando-se posteriormente um esporte competitivo. No entanto, atualmente a modalidade é bastante utilizada com objetivos de promoção de saúde e lazer.

Os movimentos da Ginástica Aeróbica consistem em andar, marchar, saltar, saltitar, girar, galopar (corrida mais intensa), corridas estacionárias, integrados com movimentos variados dos braços. Os braços movimentam-se durante toda a realização dos movimentos ou ao final de cada grupamento de exercícios

(estendidos, flexionados ou alternando flexão e extensão), em uma mesma direção ou alternando direções, na altura da linha dos ombros ou abaixo deles.

Além disso, a ginástica aeróbica ramificou-se em muitas outras modalidades, dentre elas a Ginástica Localizada, caracterizada pela realização de exercícios, cuja ênfase se dirige a determinado músculo ou grupamento muscular, com a utilização de alguns equipamentos (bastões, caneleiras, halteres, barras e etc.) e acompanhamento musical.

A GINÁSTICA COMO CONTÉUDO PEDAGÓGICO

3

CONHECIMENTOS

Compreender a Ginástica enquanto conteúdo pedagógico, ou seja, como manifestação da cultura corporal de movimento, em especial no âmbito da Ginástica Geral.

HABILIDADES

Estruturar uma proposta pedagógica direcionada para aulas de Ginástica no ambiente escolar, tendo como foco a Ginástica Geral, com subsídios para construção e utilização de materiais alternativos.

ATITUDES

Posicionar-se criticamente no contexto da Educação Física Escolar e em especial a Ginástica Geral como manifestação desse universo gímnico multifacetado.

Ginástica geral

O conceito de Ginástica Geral trazido por Paoliello (2008) é o estabelecido pela Federação Internacional de Ginástica em 1993, que aponta como parte da Ginástica que está orientada para o lazer, que oferece um programa de exercícios com características especiais, adequadas para todas as idades.

Na Ginástica Geral, as pessoas participam principalmente pelo prazer que sua prática proporciona, a qual desenvolve a saúde, a condição física e a interação social, contribuindo também para o bem-estar físico e psicológico; possui caráter social e cultural, além de proporcionar experiências valorosas, respeitando as características, interesses e tradições de cada povo, expressados por meio da variedade e beleza do movimento corporal.

Diferente das ginásticas de competição, que são seletivas e possuem regras rígidas, sempre buscando um vencedor, destacando, sobretudo o ato de vencer, a Ginástica Geral é abrangente, não há regras para sua prática, apresenta-se com um sentido de ampliação, onde não há vencedores, objetivando sempre a diversão (AYOUB, 2007).

Assim, a Ginástica Geral está situada num plano diferente das modalidades gímnicas competitivas, num plano básico, com abertura para o divertimento, para o prazer, para a simplicidade, para o diferente, para a participação irrestrita de todos.

Devido a sua abrangência e diversidade, a Ginástica Geral integra atividades no campo da ginástica, dança e jogos, sem regras rígidas preestabelecidas. Dessa forma, abre um leque imenso de possibilidades para a prática de atividade corporal, uma vez que não determina limites em relação à idade, gênero, número e condição

física ou técnica dos participantes, tipo de material, música ou vestuário, favorecendo a participação e proporcionando uma ampla criatividade.

A Ginástica e a Educação Física escolar

Segundo os vários autores aqui mencionados, a ginástica é concebida como uma manifestação da cultura corporal, portanto inserida no contexto da Educação Física Escolar e em especial a Ginástica Geral como manifestação desse universo gímnico multifacetado.

Há pouco tempo atrás participar de uma aula de Ginástica na escola correlacionava-se em praticar exercícios abdominais, polichinelos, movimentos de força nas barras e dentre outros. No entanto, com o passar do tempo à ginástica passou a apresentar os mais diversos objetivos e campos de atuação, que também devem ser considerados no ambiente escolar.

Na fase escolar a vivência de variadas formas de movimento despertará á aquisição do repertório motor da criança, pois a ginástica mostra-se uma importante ferramenta para esse desenvolvimento. Contudo, deve-se atentar com mais propriedade para a Ginástica Geral, que contempla a prática de várias atividades da cultura corporal, como, diferentes formas de representação da ginástica, jogos, brincadeiras, lutas, experiências de vida, elementos das artes musicais, cênicas e plásticas. Nessas situações, a criança terá a oportunidade de explorar e desenvolver suas vivências, capacidades e possibilidades, respeitando a sua individualidade.

Além disso, entende-se que a Ginástica como conteúdo pedagógico deve dar condições ao estudante de reconhecer as possibilidades do seu corpo, assim como fornecer subsídios para questionar os padrões estéticos, à busca exacerbada

pelo culto ao corpo e aos exercícios físicos, bem como os modismos que atualmente se fazem presentes nas diversas práticas corporais, inclusive na Ginástica.

Assim, o ensino da Ginástica na escola em sua dimensão conceitual deve permitir que aos estudantes compreendessem a evolução da ginástica, sua história, origem, conceitos e cenários, além de relacionar os fundamentos da ginástica presente em outras práticas da cultura corporal.

Na dimensão procedimental, o estudante deve vivenciar os elementos da ginástica e aprender a executar os movimentos das diversas possibilidades de ginástica (ginástica de condicionamento/academia, ginástica terapêutica, ginástica competitiva como, por exemplo, a artística, rítmica, acrobática, etc.), incluindo o aprendizado das habilidades e técnicas, das mais simples as mais complexas, respeitando os limites e possibilidades de cada estudante.

Além disso, a dimensão procedimental relacionada ao fazer pode ser transformada em composições coreográficas simples ou complexas; na preparação e elaboração de festivais de ginástica, dentre outros.

Embora os benefícios da ginástica escolar sejam evidentes, é necessário considerar algumas precauções com a evolução dos exercícios, seguindo uma sequência pedagógica adequada, para que a maioria dos estudantes tenha um desempenho similar, diminuindo as comparações negativas entre eles, que poderiam gerar um sentimento de frustração e isolamento, contrariando um dos grandes benefícios da ginástica escolar que é o desenvolvimento afetivo e social.

As aulas iniciais podem ser contempladas por conteúdos diversificados da ginástica, apresentando os fundamentos básicos num primeiro momento, ocasião oportuna para relacionar os movimentos comuns entre as modalidades. Em outra etapa, deve-se propiciar a familiarização dos diversos aparelhos, permitindo

movimentos corporais livres com a utilização dos materiais, valorizando assim suas vivências anteriores, além de instigar novas possibilidades de expressão gímnica, o que proporcionará à participação, o divertimento, a satisfação, a criatividade e a ludicidade.

Cabe ainda evidenciar que, segundo Darido (2011) as ginásticas voltadas para perspectiva do condicionamento físico, da saúde e da qualidade de vida, também deveriam ser consideradas no ambiente formal, possibilitando que os estudantes compreendam sua origem, conceitos, evoluções e contextos, incluindo as habilidades técnicas, respeitando os limites e possibilidades de cada um, instigando momentos de reflexão durante e no final das aulas, promovendo momentos de diálogos a fim de garantir que o conteúdo seja abordado em suas diferentes dimensões (conceitual, procedimental, atitudinal), despertando valores, normas e atitudes.

A Ginástica artística na escola

Trabalhar com a Ginástica Artística nas aulas de Educação Física escolar constitui um desafio, considerando-se a complexidade prática desse conhecimento, assim como as resistências culturais, históricos sociais e pedagógicos que o permeiam. No entanto, a Ginástica Artística é uma modalidade que possui amplo repertório de exercícios que podem ser trabalhados na escola.

Faz-se importante compreender que os fundamentos da Ginástica Artística são as ferramentas básicas e primordiais para o aprendizado das habilidades mais complexas. Ainda que alguns profissionais da área afirmem que os rolamentos, a parada de mãos, a estrela, o salto, dentre outros movimentos, sejam os primeiros passos da Ginástica Artística, existem fundamentos que os antecedem, e que representam o conteúdo essencial para o avanço na ginástica.

Assim, a aprendizagem dos denominados padrões básicos de movimento da Ginástica, que são as aterrissagens, as posições estáticas, os deslocamentos, as rotações, os saltos e os balanços proporcionam subsídios necessários para a evolução nesta modalidade. Portanto, estes elementos básicos de movimentação são essencialmente variados e, se tratados numa visão educativa, tornam-se fundamentais para as aulas de Educação Física escolar (NUNOMURA, 2008).

Em relação aos aparelhos, antes de aplicá-los, deve-se fazer um trabalho de adaptação ou familiarização, mostrando os cuidados e as melhores maneiras de utilização dos mesmos, seguindo uma graduação da dificuldade de baixo para cima (do solo para os aparelhos em diferentes alturas); do seguro ao perigoso; do lento ao acelerado; do simples ao complexo (associação de elementos diversos); primeiro elementos na postura grupada, depois na carpada e por último estendida, conforme a possibilidade; exercícios de níveis diferentes, progressivamente; à frente, depois a trás e por último a combinação.

Além disso, como a maioria das instituições escolares não possui os aparelhos oficiais, tendo em vista que grande parte das matérias é de difícil aquisição, faz importante que seja realizado uma adaptação com relação aos aparelhos, sempre explorando a criatividade. Assim, pode-se optar pela utilização do plinton e colchonetes (colchões) para a realização dos saltos e giros; as traves do futebol, estrutura dos balanços (parque) e banco Sueco para realização das suspensões e equilíbrios respectivamente, dentre outros. Portanto, a falta dos aparelhos oficiais não podem ser empecilhos para se trabalhar a Ginástica Artística na escola.

BANCO SUECO



Banco Sueco.



Plinto de madeira.

Aspectos procedimentais para a elaboração de uma aula voltada para a ginástica artística

Ao iniciar um trabalho com Ginástica Artística, deve-se atentar a diversos requisitos, como por exemplo, o condicionamento inicial da turma, requisito que dará suporte e permitirá que os praticantes aprimorem suas condições e habilidades motoras.

É preciso conhecer o estudante, seu potencial e suas facilidades de aprendizado, pois ensinar alguém que nunca realizou essa modalidade, nos leva a diversos fatores, como por exemplo: partir do que ele já sabe fazer, descobrir as afinidades e perceber seu nível de motivação para execução daquela tarefa. Segundo Gardner (1999) existe várias formas de ensinar e se a iniciação do estudante for bem realizada, esse facilmente se lembrará do conhecimento transmitido a ele.

As primeiras aulas devem preencher dois requisitos: estimular os estudantes a se movimentarem; e oferecer-lhes a oportunidade de conseguir evolução, para que tenham motivação e continuem praticando as atividades. Portanto, é preciso desafios, porém dentro do limite de cada um.

Portanto, para iniciar uma aula de (GA), deve-se começar com um aquecimento das grandes funções do organismo, como a circulação e respiração para a preparação do atleta. As atividades propostas podem ser: corridas leves (trotes), saltos e atividades rítmicas as quais podem ser desenvolvidas em forma de atividades lúdicas, com crianças.

Em outro momento da aula, em uma segunda fase o objetivo é preparar os músculos e articulações por meio de exercícios de mobilidade articular e elasticidade muscular, ou seja, alongamentos e exercícios de flexibilidade. As principais articulações exigidas na (GA) são a escapulo-umeral (ombros) e a coxo

femoral (quadril). Exercícios de força leve também podem acompanhar essa parte da aula.

Como um terceiro momento da aula será realizado de forma expressiva um treinamento dos movimentos ginásticos e suas combinações, nos aparelhos oficiais e auxiliares, tais como: trampolim, banco Sueco, plinto e etc. os níveis de dificuldade vão aumentar conforme o nível da turma e seus objetivos na aula.

Além disso, ainda que o objetivo seja pedagógico as aulas de Ginástica Artística, devem contemplar um trabalho voltado para o desenvolvimento da força, resistência, potência e velocidade, visto que são essenciais para segurança e eficácia das aulas. Ao final, podem ser feitos alongamentos leves, movimentos de soltura e descontração, ou mesmo massagens para alívio e relaxamento corporal.

Adaptação ou utilização de materiais alternativos para as aulas de Ginástica Rítmica

- **Maças:** Incomum nas escolas. Sempre em pares e podem ser feitas de madeira, borracha ou microfibra. Elas se assemelham ao malabares, e cada uma delas é composta pela cabeça (que parece uma bolinha), pescoço (parte alongada e cilíndrica) e corpo, que é a parte cilíndrica, porém mais larga que o pescoço. Ela pode ser adaptada por garrafas pets de 600 ml com água ou outros materiais, como pedrinhas ou grãos, variando o peso de acordo com a idade e habilidade das crianças.

- **Corda:** Outro aparelho fácil de adaptar e muito encontrado nas escolas é a corda. Para sua adaptação podem ser feitas as cordas de folhas de jornal enrolado e torcido, envolvidas com fita adesiva larga. Outra opção é trançar barbante grosso, de elástico ou de tecidos velhos, como lençóis e toalhas cortados em tiras.

- **Arco:** pode ser substituídos pelos bambolês, que permite ampla exploração por parte dos estudantes, lançamentos, circundações, recepções giros ou

confeccionados com canos de PVC de 80 a 90 cm de diâmetro, unindo suas pontas com uma fita adesiva.

- **Fita:** Esse aparelho tem uma parte rígida, comprida e cilíndrica, de uns 35 cm, que chamamos de estilete. Sua outra parte é flexível, de tecido (cetim, seda etc.) de aproximadamente 7 cm de largura com 5 ou 6m de comprimento, nas medidas oficiais. Vale ressaltar que para aulas na Educação Infantil aconselha-se usar de 3 a 5m, dependendo da estatura da criança. A união entre o estilete e o tecido é feita por uma peça pequena, chamada girador, e por um pequenino gancho. A adaptação para o estilete pode-se usar um cabinho ou a parte de reta de um cabide. Para o girador, um pedaço de arame fino. Já o tecido da fita pode ser feito de tiras de tecido, como lençóis (cetim) ou toalhas de mesa, TNT, papel crepom ou jornal.

- **Bola:** geralmente as escolas possuem e também é um material de baixo custo. Porém ela também pode ser confeccionada com a fabricação, de bolas de meios preenchidas por folhas de jornal (várias camadas) com seu acabamento feito por bexigas. Uma bexiga com areia ou painço, envolvida com jornal, com forro de fita crepe ou fita adesiva larga também substitui uma bola.

Explicando melhor com a pesquisa

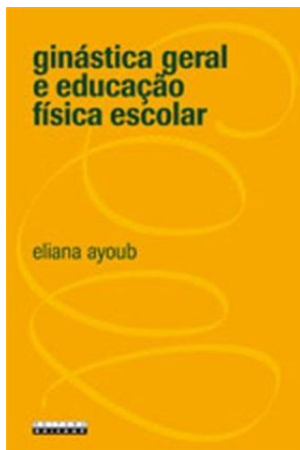
Sugerimos à leitura do artigo: [O Conhecimento Histórico das ginásticas sob óptica de Programas acadêmicos e professores de Educação Física](#) .

Esse estudo tem por objetivo investigar o tratamento em Instituição de Ensino Superior - IESs e, o quanto os professores conhecem das Ginásticas, sob perspectiva histórica.

GUIA DE ESTUDO:

Após a leitura do artigo, faça uma resenha crítica, apontando suas ideias e comparando com o que leu.

Leitura Obrigatória



Sugerimos a leitura do livro: **Ginástica geral e educação física escolar**. O livro Ginástico geral e educação física escolar são divididos em três capítulos e ao decorrer deles a autora demonstra a intenção de nos fazer refletir e desvelar o significado de ginástica geral. A obra explica bem a diferença entre ginástica geral e ginástica de competição, trazendo informações significativas sobre essa área tanto no Brasil com no mundo.

AYOUB, E. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas: Editora Unicamp, 2003.

GUIA DE ESTUDO

Após a leitura do livro, faça uma autoanálise crítica sobre o material e em seguida compartilhe no ambiente virtual através de participação no fórum de debates da disciplina.

Pesquisando na Internet

Prezado estudante, você é convidado a buscar na Internet uma investigação referente aos assuntos estudados nesta disciplina, para ampliar seu conhecimento sugerimos que realize uma pesquisa sobre a **Ginástica e sua intervenção pedagógica como conteúdo da Educação Física.**

GUIA DE ESTUDO

Após a pesquisa, elabore um texto detalhando as suas principais descobertas enfocando o papel da Ginástica no âmbito escolar.

Saiba mais

Sugerimos a leitura da entrevista [GINÁSTICA GERAL NA ESCOLA: UMA PROPOSTA METODOLÓGICA](#). Essa entrevista tem como objetivo discutir a Ginástica como conteúdo da Educação Física escolar, por meio da Ginástica geral, uma proposta com metodologias ativas.

GUIA DE ESTUDO

Após a leitura da entrevista, faça um levantamento dos principais tópicos que lhe chamaram atenção dessa proposta metodológica. Comente com seus colegas na sala virtual.

Vendo com os olhos de ver

Para enriquecer seus conhecimentos e melhorar seu domínio no assunto estudado assista ao vídeo [História da ginástica](#). Com bom humor, o autor do vídeo procurou trazer a História da ginástica e da aeróbica. Alongamentos, aquecimentos, ioga e polichinelo.

Indicamos também que assista também ao vídeo [História da Ginástica \(Parte 1\)](#) Nesse vídeo a Ginástica **Daiana dos Santos** fala sobre a importância da Ginástica para o desenvolvimento físico e mental.

Propomos ainda a leitura da [Entrevista com o atleta, Fred Oliveira - III Meeting de Ginástica Artística](#). Nessa entrevista o atleta, Fred Oliveira fala da importância da Ginástica para sua vida.

GUIA DE ESTUDO:

Após assistir aos vídeos faça uma autoanálise crítica aos acontecimentos, assimilando com o assunto estudado. Depois disponibilize no ambiente virtual.

Revisando

Nesta disciplina, você pôde verificar as reflexões, registros e diversas modificações que a Ginástica sofreu no decorrer dos anos. Assim, ao lado da dança, do circo, da música, das artes cênicas e visuais, da performance e do esporte, a Ginástica se apresenta hoje como um campo variado e quase inesgotável em possibilidades de expressão, o que permite ampliar, interagir e mesclar a ginástica a outros saberes, além de caracterizá-la como uma prática específica e singular.

Pretende-se afirmar com isso que a Ginástica não pode ser compreendida se não for levado em consideração seus movimentos gímnicos, também chamados de fundamentos básicos da ginástica, que compreendem um rol de ações, posturas, movimentos e gestos que historicamente foram associados, sistematizados e desdobrados nos elementos das modalidades que conhecemos hoje.

Desse modo, a Ginástica enquanto conteúdo na escola deve fundamentar-se nos princípios metodológicos defendidos pela Ginástica Geral, cujo objetivo é garantir a identidade das ginásticas, preservando seus conteúdos e formas, mas principalmente transcender os aspectos meramente técnicos que predominam nas concepções tradicionais. Por outro lado, não significa que deve ser deixado de lado o compromisso com a diretividade, o sistemático, o difícil, o obrigatório e a necessária organização do saber, mas correlacionar estes aspectos, dando ênfase à participação de todos.

Autoavaliação

1. Dentro do contexto, cite e defina alguns conceitos imprescindíveis sobre Ginástica.
2. Sobre a Ginástica, cite os principais métodos (escolas) relatando a relevante contribuição desse assunto para a Educação Física.
3. Durante o processo histórico da Ginástica, podem ser observadas diferentes manifestações abordadas. Cite-as e caracterize-as cada uma.

Bibliografia

AYOUB, E. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas: Editora Unicamp, 2003.

_____. **Ginástica geral e educação física escolar**. 2ª Ed. São Paulo: Unicamp, 2007.

BARBOSA-RINALDI, I. P. **A ginástica como área de conhecimento na formação profissional em educação física**: encaminhamentos para uma estruturação curricular. 2004. 232f. Tese (Doutorado)–Faculdade de Educação Física, UNICAMP, Campinas, 2004.

BRASIL. Ministério da Educação. **Secretaria da Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. 3. Brasília: Ministério da Educação, Secretaria da Educação Fundamental. 2001.

BREGOLATO, Roseli Aparecida. **Cultura corporal da ginástica**: livro do professor e do estudante. São Paulo: Ícone, 2008.

CASTELLANI FILHO, L. **Educação Física no Brasil**: a história que não se conta. 2. Ed. Campinas: Papyrus, 1991.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.

COOPER, Kenneth H. **Aptidão física em qualquer idade**. Rio de Janeiro: Biblioteca do Exército e Fórum Editora 1972.

COSTA, M. G. **Ginástica localizada**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

DARIDO, S. C. **Os conteúdos da Educação Física na escola**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005, p. 64-79.

_____. **Educação Física na escola**: Implicações para a prática pedagógica. 2ª edição. Editora Guanabara Koogan. Rio de Janeiro 2011.

GAIO, R.; BATISTA, J.C. **A ginástica em questão**: corpo e movimento. São Paulo: Tecmed, 2006.

GARDNER, H. **Inteligência:** um conceito reformulado. Rio de Janeiro: Objetiva, 1999.

NUNOMURA, M.; NISTAPICOLO, V. **Compreendendo a ginástica artística.** São Paulo: Phorte, 2008.

OLIVEIRA, N. R. C; LOURDES, L. F. C. **Ginástica geral na escola:** uma proposta metodológica. Revista pensar a Prática, Goiânia, v.7, n.2, p.221-230, jul./dez. 2004.

OLIVEIRA; Vitor Marinho de. **Educação Física humanista.** Rio de Janeiro, s/e, 1987.

OMURA, M.; NISTAPICOLO, V. **Compreendendo a ginástica artística.** São Paulo: Phorte, 2008.

PAOLIELLO, E. **Ginástica geral:** Uma área do conhecimento da Educação Física. Tese Doutorado. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física. Campinas: 2008, p. 50-51. Berda.

RINALDI, I. P. B. **A ginástica como área de conhecimento na formação profissional em Educação Física:** encaminhamentos para uma estruturação curricular. Tese de doutorado em Pedagogia do Movimento. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 2004.

RINALDI, Ieda Parra B. **A ginástica como área de conhecimento na formação profissional em educação física:** encaminhamentos para uma estruturação curricular. Campinas, SP: [s.n.], 2004. Tese (Doutorado em Educação Física) Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

SANTOS, J. E. Dos. **Ginástica geral:** elaboração de coreografias e organização de festivais. Jundiaí: Fontoura, 2001.

SOARES, C. L. **Educação física escolar:** conhecimento e especificidade. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, supl. 2, p. 6-12, 1998.

SOARES, Carmen L. **Educação Física:** Raízes europeias e Brasil. 2 ed. Campinas: Autores Associados, 1994.

SOUZA, Elizabeth; PAOLIELLO, Machado de. **Ginástica geral**: uma área do conhecimento da Educação Física. Campinas, SP: 1997. Tese (Doutorado em Educação Física) Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas.

SILVA, N. Pithan. **Ginástica Moderna com Música** - Calistenia. São Paulo: Brasipal Ltda, 1960.

TIBEAU, C. **Ensino da ginástica rítmica desportiva pelo método global**: Viabilidade e Eficácia. 1988. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo, São Paulo.

Bibliografia Web

FIGUEREDO, J. F.; HUNGER, Dagmar. **O Conhecimento Histórico das Ginásticas sob Óptica de Programas Acadêmicos e Professores de Educação Física**. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/artigos/BoletimEF.org_O-conhecimento-historico-das-ginasticas.pdf

FIGUEIREDO, S. M. T; FELINTO, Thiago Tavares; MOURA, Maria Moraes. **A Ginástica no contexto escolar**: Da evolução histórica á prática atual. Disponível em: http://www.editorarealize.com.br/revistas/conaef/trabalhos/Comunicacao_55.pdf.

SEESSO, Juliana. **Ginastica de ontem e de hoje uma abordagem histórico-cultural sob a ótica da formação Profissional em educação física**. Disponível em <http://www.unimep.br/phpg/mostracademica/anais/4mostra/pdfs/334.pdf>.

TORRES, Thatiana; CORREA Cláudia Xavier. **A Ginástica Geral nas perspectivas construtivista e crítico-superadora: Possibilidades de aplicação na educação física escolar.** Disponível em <http://re.granbery.edu.br/artigos/NDE4.pdf>.

Referência bibliográfica de imagem Web

Banco Sueco Fonte:
https://www.google.com/search?q=aparelhos+da+ginastica+ritmica&biw=1517&bih=735&source=Inms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwik1s6Xiq7RAhWGHJAKHVT1CUIYQ_AUIBigB#tbm=isch&q=banco+sueco&imgsrc=ZNqVoMJH_D7OAM%3A

História da Ginástica Artística no Mundo. Fonte:
<http://www.travinha.com.br/outros-esportes-oficiais/79-ginastica-artistica/143-ginastica-artistica-a-origem>.

Regras do Jogo: Ginástica rítmica. Fonte:
https://www.youtube.com/watch?v=fD3MQ_VZMXM.

Trampolim acrobático. Fonte:
<http://www.atividadeseducativas.com.br/index.php?id=7680>

Vídeos

História da Ginástica. Duração (8 min.). Disponível em:
<https://www.youtube.com/watch?v=r8RXopEVyi8>

História da Ginástica – Parte I. Duração (14 min 59 seg.). Disponível em
<https://www.youtube.com/watch?v=MRsoG4c4NOw>

