

ELIANA DE TOLEDO

PROPOSTAS DE AÇÕES MOTORAS EM

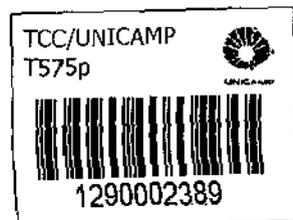
GINÁSTICA RÍTMICA DESPORTIVA

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CAMPINAS, 1995

ELIANA DE TOLEDO



PROPOSTAS DE AÇÕES MOTORAS EM
GINÁSTICA RÍTMICA DESPORTIVA

Trabalho de Monografia de Graduação, apresentado como requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Treinamento em Esportes, sob a orientação da professora Elizabeth Paoliello Machado de Souza.

CAMPINAS, 1995

AGRADECIMENTOS

À orientadora Elizabeth P.M. de Souza, pela sua disposição e dedicação, desde as reuniões de orientação do Pró-G.R.D. (em 1992) até o desenvolvimento desta monografia, colaborando com muito empenho, para o aprimoramento e a divulgação da Ginástica Rítmica Desportiva.

À professora Vilma L.N. Píccolo, por seus inúmeros esclarecimentos sobre a sistematização e as questões pedagógicas do ensino da Ginástica, através do projeto “Crescendo com a Ginástica”, influenciando diretamente na minha disposição e alegria para ensinar, e portanto na minha atuação profissional.

Ao Renato, por tantas vezes ter me compreendido e apoiado nos momentos mais intensos da minha vida acadêmica.

Aos meus pais, Maria Aparecida e Jorge, por tudo de maravilhoso que vocês me deram até hoje: valores, ensino e amor.

SUMÁRIO

1. Introdução -----	1
2. A Ginástica -----	2
2.1. Conceituação -----	2
2.2. Buscando a Realidade -----	5
3. A modalidade Ginástica Rítmica Desportiva -----	8
3.1. Definição -----	8
3.2. Abordagem Histórica -----	9
4. Onde pode ser desenvolvida -----	12
5. Propostas de ações motoras em G.R.D. sem aparelhos -----	14
5.1. Tipos de ações gímnicas proporcionadas -----	15
5.2. Tipos de ações gímnicas coordenadas -----	24
6. Propostas de ações motoras na G.R.D. com aparelhos -----	26

6.1. Possibilidades de proporcionadas por cada aparelho e suas variações -----	26
6.1.1. Arco -----	26
6.1.2. Bola -----	27
6.1.3. Corda -----	28
6.1.4. Fita -----	29
6.1.5. Maças -----	30
6.2. Possíveis ações gímnicas com aparelhos -----	31
6.2.1. Arco -----	31
6.2.2. Bola -----	32
6.2.3. Corda -----	32
6.2.4. Fita -----	33
6.2.5. Maças -----	33
7. Considerações Finais -----	34
8. Referências Bibliográficas -----	35

1. INTRODUÇÃO

A opção por esse tema, foi decorrente de uma preocupação com o ensino da Ginástica Rítmica Desportiva (G.R.D.), principalmente em clubes, associações esportivas e escolinhas de ginástica, independentemente da faixa etária que é trabalhada, uma vez que caberá ao professor selecionar, dentre as propostas aqui descritas, aquelas que mais se adaptam à sua realidade.

Assim, esse trabalho pretende fornecer aos professores dessas instituições e de quaisquer outras que pretendam desenvolver a G.R.D., mais um suporte para a aplicação e desenvolvimento da mesma, abordando sua ampla gama de ações motoras e suas possíveis combinações.

Como essas propostas não estão desvinculadas do contexto da modalidade, esta monografia pretende também informar o educador, através de alguns capítulos, sobre a concepção de Ginástica, reunindo conceituações e contribuições que esta oferece para o desenvolvimento global do ser humano. Exposto este capítulo, os próximos tratarão de relacionar as definições e a abordagem histórica da G.R.D., assim como uma breve discussão de onde esta pode ser desenvolvida, propiciando em seguida a dissertação sobre as ações motoras nesta modalidade.

2. A GINÁSTICA

2.1. CONCEITUAÇÃO

A Ginástica está situada na Educação Física como um dos seus conteúdos, pois segundo COLETIVO DE AUTORES,

" A Educação Física é uma disciplina que trata, pedagogicamente, na escola, do conhecimento de uma área denominada aqui de cultura corporal. Ela será configurada com temas ou formas de atividades, particularmente corporais, como as nomeadas anteriormente: jogo, esporte, ginástica, dança ou outras, que constituirão seu conteúdo. O estudo desse conhecimento visa apreender a expressão corporal como linguagem.¹

Completando esta citação, é fundamental para qualquer profissional , que lida com seres humanos, a compreensão de cultura corporal e de linguagem corporal como conhecimento a ser abordado em seu planejamento ou na sua atuação.

Muitas pessoas elegem a Ginástica como esporte, como um meio de adquirir ou manter o condicionamento físico, a estética, ou como uma forma de lazer.

Podemos distinguir inúmeras “adjetivações” da Ginástica: Localizada, Step, Aeróbica, Alongamento, Artística, Geral, Rítmica Desportiva, Acrobática, Adaptada, Fisioterápica, Recuperativa, Matroginástica, etc; onde cada uma delas possui uma característica própria. Apesar de todas essas adjetivações todas elas são “ginástica”, ou seja, todas elas possuem elementos comuns.

¹ COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do Ensino da Educação Física. p.61, 62.

Faz-se necessário portanto, o entendimento da denominação “Ginástica”, que segundo a Grande Enciclopédia Portuguesa e Brasileira,

“...é uma forma ou modalidade de Educação Física, isto é, uma maneira de formar fisicamente o corpo humano, sendo as restantes, além delas, os jogos e os desportos. A definição científica diz-nos que a ginástica é a exercitação metódica dos órgãos no seu conjunto (relacionada ao movimento e à atitude) por intermédio de exercícios corporais, de forma precisamente determinada e ordenados sistematicamente, de modo a solicitar não só todas as partes do corpo, como as grandes funções vitais e sistemas anatômicos, nomeadamente: o respiratório, o cárdio-circulatório, o de nutrição (assimilação e desassimilação), o nervoso, os órgãos de secreção interna, etc.”²

STRAUSS³, de forma mais objetiva, a define como “*o conjunto de movimentos que servem para reforçar e tornar harmonioso o corpo*”.

Segundo LEGUET⁴ a Ginástica contribui de várias formas para o desenvolvimento motor do indivíduo, uma vez que possibilita diversos movimentos e combinações desses movimentos entre si ou com aparelhos;

“ Definitivamente, a naturalidade corporal de um jovem decorrerá de sua própria eficiência sobre o meio, que só poderá ser adquirida a partir de uma experiência motriz ativa variada.”

² A. SÉRGIO e A. A. G. PEREIRA. Grande Enciclopédia Portuguesa e Brasileira. Cap.12.p.391.

³ C. STRAUSS. Ginástica: a arte do movimento. p. 07.

⁴ J. LEGUET. As ações motoras em Ginástica Esportiva. p.XI.

É importante ressaltar que durante a infância, a Ginástica pode contribuir para o desenvolvimento da criança, posto que nessa fase é

“...que se estabelecem as tendências individuais de reagir diante de novas situações, seja recorrendo ao máximo de segurança, seja abordando ativamente o risco, a fim de se precaver contra ele ou de superá-lo.”⁵

Com relação ao desenvolvimento de outros fatores importantes para a formação do indivíduo, este mesmo autor defende “*A atividade gímnica como caminho nobre do desenvolvimento psicomotor*”, e que os alunos “*quando lidam com a segurança-risco, aprendem a assumir suas condutas e a recorrer às atitudes responsáveis.*”⁶

Já LE BOULCH⁷, ao propor jogos e exercícios para desenvolver: o equilíbrio, o ajustamento postural, a coordenação global, a consciência corporal e a estruturação espaço temporal na idade escolar, recorre na sua maioria a gestos ginásticos (flexibilidade, saltos, saltitos, lançamentos, rolamentos, diferentes tipos de apoio, equilíbrios) e aparelhos utilizados na Ginástica Rítmica Desportiva e Artística (banco sueco, bola, corda, arco, plinto, trave).

FIGUEIREDO⁸ acredita que a Ginástica coreografada ou não, pode proporcionar: boa forma física, prolongamento da juventude e do bem estar, auto-disciplina, elasticidade, flexibilidade, coragem, agilidade, esbeltez, graciosidade, domínio de movimentos harmoniosos e elegantes e até um maior controle sobre sistemas orgânicos e psíquicos.

Considero a Ginástica como uma atividade corporal vinculada à arte, que proporciona um melhor auto-conhecimento aos seus praticantes, ao possibilitar uma gama infinita de movimentos, relacionados ao um ritmo

⁵ Ibidem

⁶ Ibidem

⁷ J.LE BOULCH.Educação Psicomotora - a psicocinética na idade escolar.

⁸ S. A. S. FIGUEIREDO. Técnicas Modernas de Ginástica Geral.p.15.

(musical ou biológico), podendo objetivar a forma física, estética, saúde e/ou lazer.

2.2. BUSCANDO A REALIDADE

Para enriquecer este capítulo, de forma a tecer uma breve análise do porque as pessoas dos anos 90 praticam Ginástica, optei por elaborar e aplicar um pequeno questionário composto de duas perguntas: 1. Há quanto tempo pratica Ginástica? Com que frequência? , 2. Porque você pratica Ginástica? Escolhi aleatoriamente as Instituições da cidade de Campinas, dentre elas clubes, academias e faculdades, utilizando como critério para a aplicação do questionário a pessoa mais jovem e a mais idosa , de cada uma das turmas escolhidas nessas instituições, de modo a formar um quadro onde, a maioria das denominações da Ginástica citadas anteriormente fossem abordadas. Assim foram possíveis : Aeróbica, Step, Localizada, Alongamento, Artística, Geral e Rítmica, totalizando 14 questionários respondidos.

Irei portanto, transcrever algumas respostas obtidas nos questionários que considerei serem mais relevantes para este estudo:

Ginástica Aeróbica: “ Hoje faço aeróbica ou step, 3 vezes por semana porque ajuda relaxar e esquecer o stress do dia a dia, mantém a forma, proporciona mais qualidade de vida, e é muito gostoso.”

Ginástica Localizada: “ Porque o exercício físico é fundamental para o metabolismo e é bom para ficar em forma.”, “Porque faz bem ! Gosto de praticar ginástica, uma vez que ela faz bem ao meu humor e corpo.”

Ginástica de Step: “ - alivia stress, - ajuda a manter o peso, - condicionamento para outras atividades esportivas ou não”,

Ginástica de Alongamento: “1. Para emagrecer e manter a ‘forma’, 2. porque gosto.”, “ - gosto muito, - para manter a forma, - saudável.”

Ginástica Artística: “ Pratico ginástica porque é um esporte bem movimentado e cheio de emoções, e é disso que eu gosto.”, “Porque gosto muito de fazer ginástica.”

Ginástica Geral: " Praticar ginástica sempre foi uma atividade prazerosa para mim. Na época das competições confesso que era "estressante" e com facilidade eu adquiria tensões nas articulações. Hoje em dia, apesar de sentir algumas tensões corporais e identificar alguns limites na execução, eu sinto ainda mais prazer em fazer ginástica e ser integrante do Grupo Ginástico Unicamp. Esse prazer está associado a vários aspectos: - o prazer de movimentar o corpo; - o prazer do convívio social com o grupo; - o prazer de associar música e movimento; o prazer de estar inserida numa proposta de trabalho que eu acredito e confio."

" Porque me sinto bem fisicamente e gosto de me encontrar com as pessoas com quem treino. Conhecer pessoas que fazem coisas bem diferentes das que eu faço me agrada. Ter a possibilidade de usar minha criatividade para novas coreografias também me encanta. Prefiro estes esquemas mais livres de aula, mais soltos e criativos."

Ginástica Rítmica Desportiva: " Porque eu gosto" , " Porque combinar movimentos com os aparelhos e com uma música me fascina!"

Consciente das limitações desses questionários e analisando brevemente porque as pessoas entrevistadas praticam Ginástica, noto que existem pontos em comum na maioria delas, são eles: manter a forma ou estética, preocupações com o stress e por ser gostoso. Possivelmente estas justificativas demonstrem um grande prazer por esta prática, posto que só gostamos daquilo que nos dá prazer, e demonstrem os anseios que estas

peças “anos 90” possuem ao selecionar a Ginástica como atividade corporal, preocupação esta associada provavelmente aos valores desta época.

Relacionando esta análise com as conceituações que foram citadas, é relevante que , os entrevistados não possuem as mesmas intenções ou objetivos que a maioria dos autores, ou seja, ao praticá-la os entrevistados parecem desconhecer ou não relevar os diversos benefícios que esta prática pode proporcionar.

3. A MODALIDADE GINÁSTICA RÍTMICA DESPORTIVA

Neste capítulo serão analisadas algumas definições da G.R.D., assim como uma breve citação do processo histórico (surgimento, evolução nacional e internacional), almejando melhor situar o leitor sobre a modalidade, para uma posterior compreensão das propostas de ações motoras na mesma.

3.1. DEFINIÇÃO

Para uma compreensão mais completa e ampla, serão colocadas algumas definições de G.R.D., iniciando pela presente no Código de Pontuação desta modalidade:

*" É uma arte dinâmica, criativa, natural, orgânica com movimentos de características próprias, diferentes das outras escolas de expressão corporal. A Ginástica Rítmica Desportiva é uma modalidade essencialmente feminina, praticada a mãos livres e com aparelhos; sua beleza plástica, graça e elegância, formam um conjunto harmonioso de movimento e ritmo."*⁹

Segundo BODO- SCHMID ,

"a ginástica rítmica desportiva é um esporte feminino estimulante e apaixonante..., que permite exercitar todo o corpo, desenvolver a graça e a beleza dos movimentos, criatividade e expressão

⁹ Confederação Brasileira de Ginástica. Regras Oficiais de Ginástica Rítmica Desportiva. p.96.

a apreciar uma forma artística do corpo e proporcionar prazer e satisfação estética.”¹⁰

Para completar esta definição, BOTT ¹¹ salienta que a Ginástica Rítmica Desportiva “...requer alto grau de habilidade, flexibilidade, coordenação e elegância.”

Sobre a Ginástica Rítmica, de uma forma geral, FIGUEIREDO¹² afirma que esta “quando aplicada por sequência ou coreografia dentro de um ritmo, exige do nosso corpo atenção, inteligência, sensibilidade e técnica para os movimentos”.

Considero que Ginástica Rítmica Desportiva é uma modalidade competitiva feminina, que combina movimentos ginásticos específicos sem aparelhos, ou com os aparelhos oficiais: corda, bola, maçãs, fita e arco, de forma lógica e harmoniosa; sempre acompanhada por uma música instrumental, onde as ginastas podem competir individualmente ou em conjunto (seis ginastas), mantendo a elegância e a expressão.

Acredito também que é importante ressaltar a relação existente entre os movimentos da ginasta e o manejo dos aparelhos, ou seja, há uma interação tão próxima e necessária entre eles, que forma-se numa coreografia uma soma dessa relação com a música e a expressão da ginasta.

3.2. ABORDAGEM HISTÓRICA

A Ginástica Rítmica Desportiva, surgiu basicamente de um movimento da Ginástica Rítmica, desenvolvida por Emile Jaques-Dalcroze, no período de 1903 a 1910, sendo que em seu método para o aprendizado da rítmica, percebeu que seus alunos faziam movimentos involuntários de certas partes do corpo, onde deduziu que deveria haver uma relação entre a audição e os centros nervosos superiores.

¹⁰ A. BODO-SCHMID. Gimnasia Rítmica Deportiva. p. 05.

¹¹ J. BOTT. Ginástica Rítmica Desportiva. p. 07.

¹² S. A. S. FIGUEIREDO. Op. Cit. p. 16.

“ El aprendizaje de la rítmica no es más que una preparación a los estudios artísticos especializados y no consiste en una arte en si misma. Es en este sentido que mis alumnos son educados según una serie de ejercicios que tienen por objeto desenvolver y armonizar las funciones motrices y reglar los movimientos corporales en el tiempo y en el espacio.”¹³

Já em 1958, Hanebuth acreditava que a Ginástica Rítmica significava “a encenação e a formação do movimento orgânico do homem com ou sem aparelhos”¹⁴. É interessante notar nesta citação a sugestão de movimentos com aparelhos.

Pode-se observar nas palavras de LANGLADE, como a concepção de Ginástica Rítmica foi enriquecida:

“ La gimnasia rítmica, sobre todo con los novicios, tiene que ser sencilla en la forma de los movimientos integrales, al desarrollar los arranques, los impulsos y los saltos en la marcha, en la carrera o en el lugar, con o sin aparatos manuales a partir de las fuerzas usuales, con las cuales el hombre y a esta familiarizado, sea en su trabajo diario, sea en sus otros deportes. Y solamente deparará complacencia lo que se gane sobre estas formas habituales, lo cual a su vez elevará a formas que se sentirán como libres.”¹⁵

¹³ E. J. DALCROZE apud A. LANGLADE e N. R. LANGLADE. Teoria General de la Gimnasia. p. 63.

¹⁴ A. LANGLADE e N. R. LANGLADE. Op. Cit. p. 331.

¹⁵ O. HANEBUTH apud A. LANGLADE e N. R. LANGLADE. Op. Cit. p. 303.

Como um novo colaborador, temos a grande contribuição de Hinrich Medau para a Ginástica Rítmica, a partir do momento que introduz a Ginástica Orgânica, no sentido de efetivar a influência da alternância dos movimentos sobre o aparelho digestivo, sobre o sistema respiratório e sobre outros órgãos, utilizando aparelhos como arcos, bolas, bastões e materiais alternativos e requerendo o máximo de criatividade possível de seus participantes¹⁶.

Mas é no período Pós-Guerra (II Guerra Mundial) que há uma grande influência do desporto na Educação Física e a Ginástica incluiu-se neste processo¹⁷.

A Ginástica Rítmica vincula-se á Ginástica Artística nos Jogos Olímpicos e nos campeonatos mundiais até 1956, onde as ginastas além das provas de trave, barras e saltos, executavam séries em grupo com aparelhos manuais¹⁸.

Em 1956, a Ginástica Rítmica foi desvinculada da Ginástica Artística deixando de fazer parte dos Jogos Olímpicos, sendo então disputada em eventos específicos da modalidade em campeonatos europeus e mundiais .

Em 1962, a Ginástica Rítmica Desportiva é reconhecida pela Federação Internacional de Ginástica, oficializando assim os campeonatos mundiais de dois em dois anos.

Em 1978, também oficializa-se os campeonatos europeus e em 1984 ela participa como modalidade independente nos Jogos Olímpicos de Los Angeles.

¹⁶ A. LANGLADE e N. R. LANGLADE. Op. Cit. p. 304 a 306.

¹⁷ V. BRACHT. Educação Física : a busca da autonomia pedagógica . p. 14.

¹⁸ L. A. G. BIZZOCCI e M. D. S. GUIMARÃES. Manual de Ginástica Rítmica Desportiva.

5. ONDE PODE SER DESENVOLVIDA

Esta modalidade pode ser praticada em clubes, escolas, associações comunitárias, escolinhas específicas de ginástica, centros esportivos, instituições assistenciais, etc.

Neste trabalho darei maior ênfase à prática da modalidade no sentido de uma iniciação esportiva, ou seja, no fornecimento de elementos que possam contribuir no processo ensino-aprendizagem aumentando as possibilidades de criação da sequência de movimentos.

Acredito que tanto para o processo de iniciação esportiva como para o desenvolvimento desta na escola, a citação a seguir tem uma grande contribuição:

*"... a ginástica rítmica desportiva, para alunos de todos os níveis de ensino, permite, por meio de um programa de conteúdos adequados e lógicos, conduzi-los a uma espontaneidade e flexibilidade de execução e criatividade de movimentos, beneficiando-os com aquisição de comportamentos e atitudes interiores e exteriores que contribui para a conquista de um equilíbrio psicossomático."*¹⁹

As especificações dos aparelhos são encontradas no Código de Pontuação da modalidade²⁰, sendo que algumas são exigidas por ele e outras não, são elas:

- Arco: de madeira ou material plástico (que não se deforme durante o movimento), tendo um diâmetro de 80 a 90 cm em seu interior e de qualquer cor exceto ouro ou prata.

¹⁹ Z. PALLARÉS. Ginástica Rítmica. p.21.

²⁰ FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. Comitê Internacional de Ginástica Rítmica Desportiva. Código de Pontuação da Ginástica Rítmica Desportiva.. p.160 a 162.

- Bola: de borracha ou material sintético, tendo um diâmetro de 18 a 20 cm, pesando 400grs como mínimo e de qualquer cor que não seja ouro ou prata.

- Corda: de cânhamo ou material sintético (que tenha muita semelhança com a de cânhamo), proporcional ao tamanho da ginasta, de qualquer cor exceto ouro ou prata.

- Fita: o estilete deve ser de madeira ou material sintético, tendo 1cm de diâmetro como máximo e de 50 a 60 cm de comprimento, incluindo as argolas de fixação e de forma cilíndrica. A fita pode ser de cetim ou outro tecido semelhante, com um comprimento mínimo de 6 metros, sendo que a parte que está próxima ao estilete pode ser dobrada até 1 metro, podendo ser de qualquer cor exceto ouro ou prata.

- Maça: de madeira, borracha ou material sintético, com um comprimento de 40 a 50 cm e pesando aproximadamente 150 grs. cada uma e podendo ser de qualquer cor exceto ouro e prata.

É importante salientar que a G.R.D. pode ser praticada em diversos meios e com materiais adaptados, ou seja, esta pode ser praticada em qualquer ambiente espaçoso (quadra de esportes coletivos, sala vazia de no mínimo 8m x 8m), que tenha também uma altura razoável para os lançamentos dos aparelhos , e os materiais podem ser confeccionados pelos próprios professores e alunos ou encontrados por um preço mais acessível(bola de borracha, estilete de bambu, fita de qualquer tipo de pano, corda de sizal ou pesca ou elástica, etc.)

4. PROPOSTAS DE AÇÕES MOTORAS NA G.R.D. SEM APARELHOS

Considerando ação motora como as habilidades específicas do ser humano²¹, é notório que a G.R.D. se utiliza de diversas ações motoras, cujas denominações são normalmente utilizadas no meio da Educação Física.

Indicarei a seguir as definições de algumas dessas ações:

correr: " é uma extensão natural do andar e se caracteriza por uma fase com apoio e uma fase aérea ou sem apoio"²², podendo variar sua amplitude e velocidade.

saltar: caracteriza-se por um impulso do corpo, através da ação de uma perna ou ambas em conjunto, com a ação efetiva dos braços, possuindo três fases: impulso, vôo e aterrissagem²³.

saltar: possuindo as mesmas características do saltar, diferencia-se por sua menor amplitude de movimento.

rolar: movimento de rotação do corpo em torno de seu eixo longitudinal ou transversal, com todo o corpo em contato com o solo²⁴.

equilibrar: sustentar o corpo numa posição estática por um tempo determinado.

aterrisar: é uma ação subsequente e obrigatória do saltar e girar no ar.

ondular: transferir energia entre as diferentes partes do corpo.

girar: caracteriza-se por uma rotação do corpo ou objeto em torno do seu eixo longitudinal ou transversal, com ou sem apoio no solo.

²¹ J. S. P. GALLARDO. Textos didáticos.

²² G. TANI ET AL. Educação Física Escolar - Fundamentos de uma Abordagem Desenvolvimentista.p. 76.

²³ Ibidem p. 77.

²⁴ E. P. M. de SOUZA. Textos didáticos.

posar: é a atitude de ficar estática numa posição, por um tempo pré estabelecido.

pré-acrobáticos: são movimentos originários dos elementos acrobáticos da Ginástica Artística, devendo ser executados de forma passageira, caracterizando-se por rolamentos, apoio sobre uma ou duas mãos, passagem pelo espacate ou apoio sobre o peito.

4.1. TIPOS DE AÇÕES GÍMNICAS PROPORCIONADAS

As ações motoras anteriormente citadas ao serem executadas numa modalidade ginástica, passam a ser denominadas ações gímnicas.

Estarão aqui elencadas as ações gímnicas que acredito contemplarem a Ginástica Rítmica Desportiva. Essas ações possuem infinitas variações, uma vez que as possibilidades de combinar os movimentos de todos os segmentos do corpo, também são infinitas. Nesta perspectiva, sugiro como base o seguinte quadro:



A partir desta sugestão, a proposta será de fornecer em cada uma delas, algumas variações de movimentos básicos da Ginástica Rítmica Desportiva.

Para alcançar este objetivo, terei como base o Código de Pontuação da G.R.D.²⁴, que trata essas ações gímnicas como elementos corporais, traduzido para América Latina em espanhol.

Os movimentos propostos estarão em sua maioria escritos na língua francesa, devido a sua origem no Ballet Clássico, e o restante estará em espanhol (segundo o código) ou em português. Para melhor entendimento destes e atualização do leitor na área, a denominação popular destes movimentos serão citadas após sua respectiva denominação “oficial”, entre parenteses.

Assim:

ANDAR

É possível andar em diferentes velocidades com diferentes amplitudes e posicionamento de: braços, pernas, tronco e cabeça.

CORRER

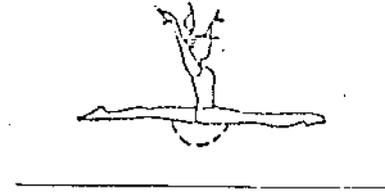
corridas

chassê

²⁴ FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. Op. Cit.

SALTAR:

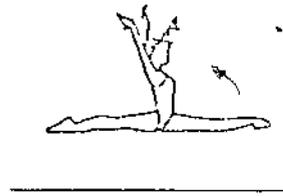
“jetê”



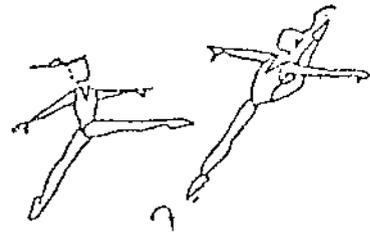
“jetê ”lateral



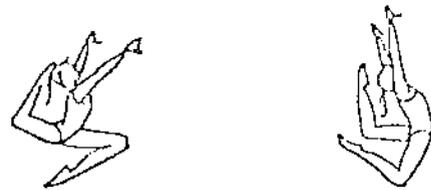
“jetê ” combinado com giro,
“jetê ” com ½ ou ¼ de giro



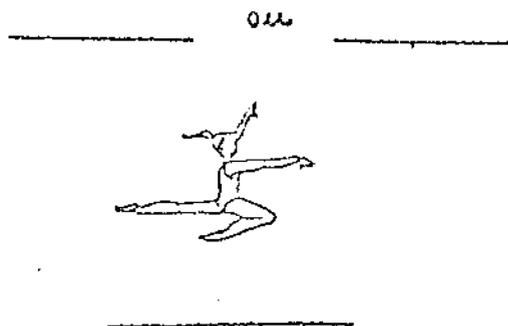
“ en círculo girando (con paso de una pierna hacia adelante)”, (cadete)



“corza en círculo”, (gazela)



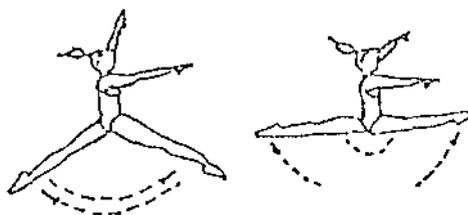
“corza”,(gazela estendido ou jetê flexionado)



tesoura



“zancada con cambio de piernas”,
(tesourado)



“arqueado”, (salto em arco)



ATERRISAR

com um pé

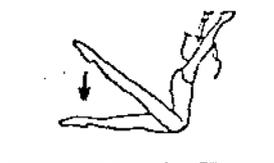


dois pés

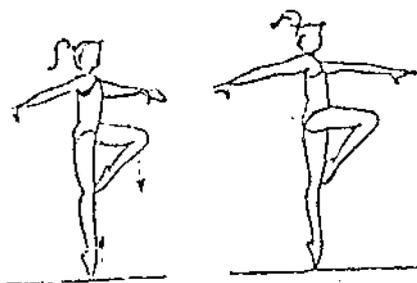


SALTITAR:

tesoura



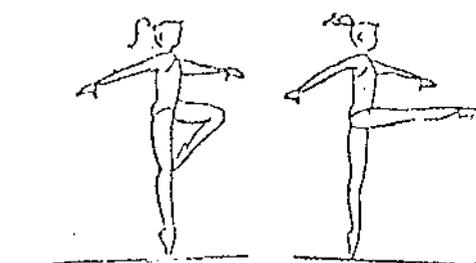
galope



“en passé”



galope tesourado

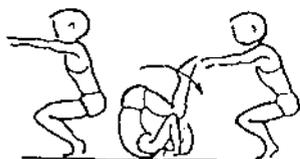


ROLAR

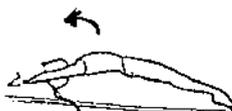
à frente²⁵



de costas- pela cabeça²⁶



de lado



²⁵ Esta figura foi retirada de J. LEGUET, Op. cit. p.74.

²⁶ Esta figura foi retirada de T. LISITSKAYA, Gimnasia Rítmica, p. 125

GIRAR

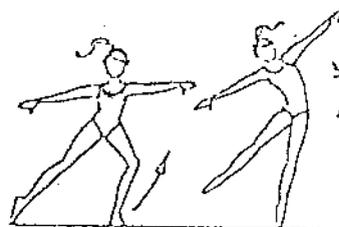
girar com a perna 90 graus,
de frente



girar com a perna 90 graus,
de lado



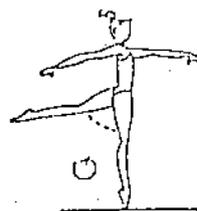
giro compasso



“arabesque”



“attitude”



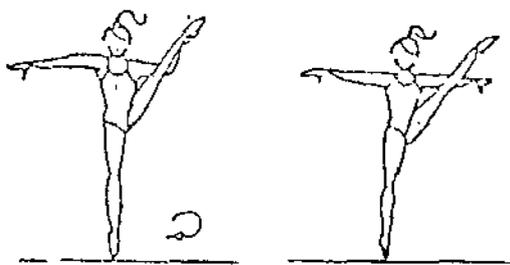
“en passé”



“fouetté”



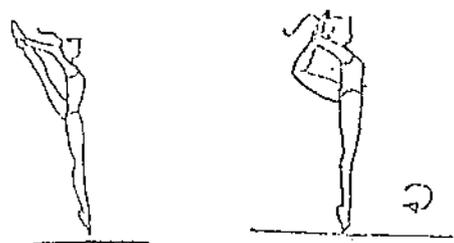
“grand écart” lateral, (giro em Y, segurando ou sustentando)



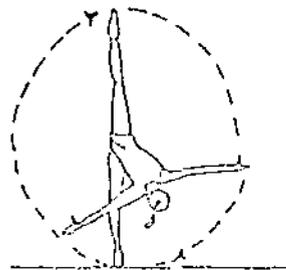
“grand écart” frontal, (giro com espacate, segurando ou sustentando)



“grand écart” dorsal, (giro com pegada de perna, estendida ou flexionada)

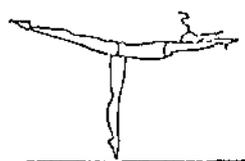


“vuelta picada”, "ilusion"

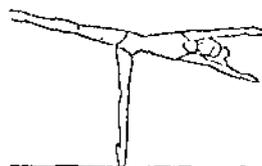


EQUILIBRAR

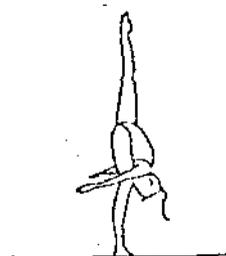
“plancha frontal”, (avião)



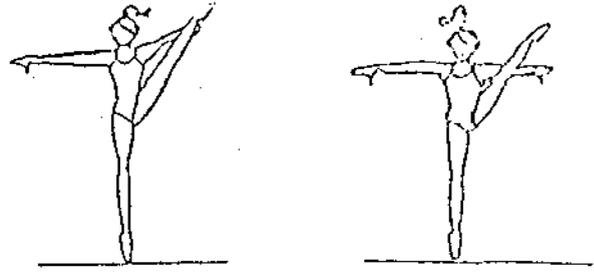
“plancha lateral”, (avião lateral)



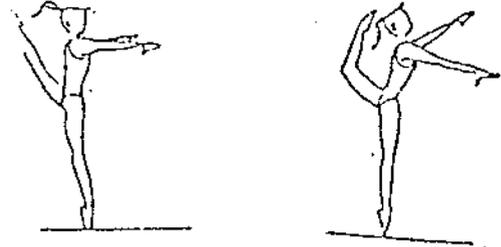
“equilíbrio sobre un pié con grand écart”, (prancha)



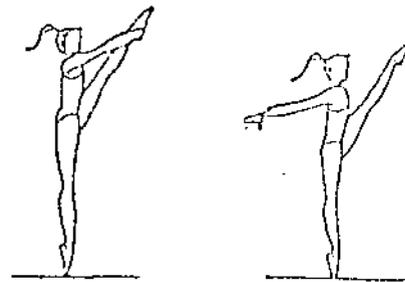
“grand écart” lateral, (Y, segurando ou sustentando)



“grand écart” dorsal, (equilíbrio com puxada de perna, estendida ou flexionada)

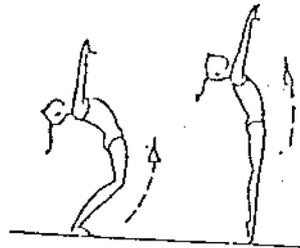


“grand écart” frontal, (equilíbrio em espacate)

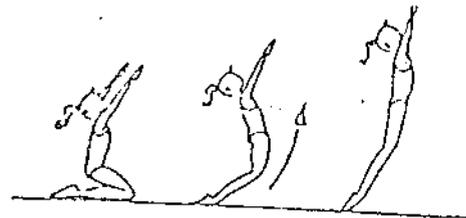


ONDULAR

onda frontal



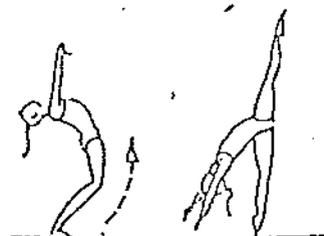
onda frontal, partindo do dorso



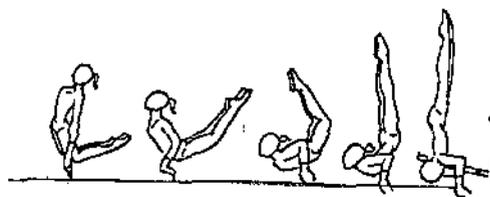
onda lateral



“onda com grand écart”, (onda com elevação de perna ou mundial)

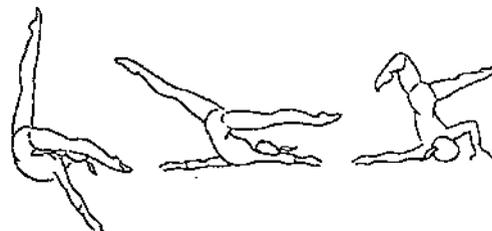


onda no chão, ("minhoca")

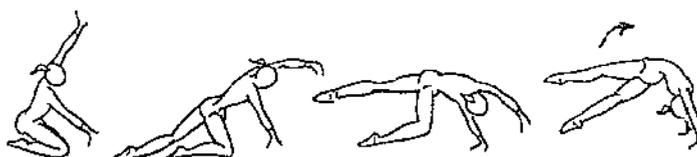


PRÉ-ACROBÁTICOS²⁷

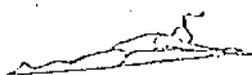
mata-borrão com abetura de perna



estrelinha



passagem no espacate



"flic flac"



BALANCEAR

²⁷ As figuras deste ponto foram retiradas de T. LISITSKAYA. Op. Cit. p.126 a128.

São possíveis todos os movimentos de balanceamento com o tronco, com as pernas, com os braços e outros segmentos do corpo, separados ou em conjunto, com diferentes amplitudes.

POSAR

em pé, sentado, deitado, ou em qualquer outra forma de apoio ou posição de membros.

5.2. TIPOS DE AÇÕES GÍMNICAS COORDENADAS

A partir das ações gímnicas descritas e exemplificadas anteriormente, é possível a sugestão de algumas formas de combinação entre elas. Essa combinação é comumente chamada de sequência, lembrando que uma coreografia ou série, é composta de diversas sequências.

É interessante que o professor ou técnico encontre nessas sequências ritmo, harmonia e “fluidez”, de modo que elas também combinem entre si e estejam adequadas à música, já selecionada.

Assim, as sugestões são as seguintes:

1. corrida - salto - pose
2. corrida - salto - salto - pose
3. corrida - salto - salto - salto - pose
4. corrida - salto - rolamento - pose
5. corrida - salto - salto - rolamento - pose

6. corrida - salto - rolamento - pré-acrobático - pose
7. corrida - giro - salto - pose
8. corrida - giro - salto - rolamento - pose
9. corrida - salto - salto - equilíbrio - pose
10. saltito - salto - rolamento - equilíbrio
11. saltitos - salto - onda - pose
12. onda - corrida - salto - salto - equilíbrio
13. equilíbrio - corrida - salto - onda - pose
14. equilíbrio - onda - corrida - salto - giro
15. giro - pose - corrida - equilíbrio

6. SUGESTÕES DE AÇÕES MOTORAS NA GRD COM APARELHOS

6.1. POSSIBILIDADES PROPORCIONADAS POR CADA APARELHO E SUAS VARIAÇÕES

O objetivo deste capítulo é levantar as possibilidades de movimento de cada um dos aparelhos oficiais e suas variações. Para isso, terei como base as propostas do Código de Pontuação da Ginástica Rítmica Desportiva, complementando-as com outras ações que considero também serem possíveis.

Estas ações complementares estarão em “*itálico*”, visando uma melhor exposição de cada aparelho.

6.1.1. Arco

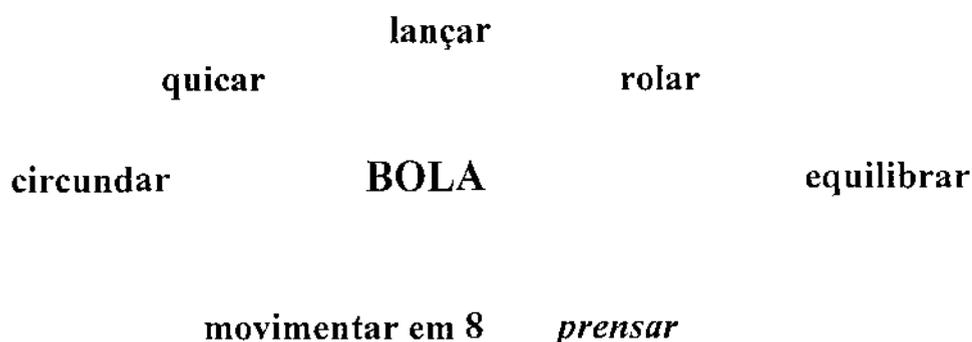
	rotar	rolar	lançar
<i>quicar</i>			<i>arrastar</i>
passar por dentro	ARCO		movimentar em 8
balançar			<i>prensar</i>
passar sobre		circundar	

Concebendo essas ações como possibilidades de movimentar o arco, seguem-se algumas de suas variações:

- rolar: de um braço para o outro (de frente, de lado e de costas), no braço, nas costas, na (s) perna(s), sobre a mão.

- rotar: no(s) braço(s), na(s) mão(s), no(s) pé(s), na(s) perna(s), no pescoço, na cintura.
- lançar: plano horizontal, plano vertical, plano inclinado, girando, para frente, para cima, para trás, com uma mão, com duas mãos, com o pé.
- passar por dentro: com rolamento, saltando, na posição grupada, na vela.
- passar sobre: saltando, chutando a perna, rolando.
- circundar: com um braço, com os dois braços, em diferentes planos (horizontal e vertical), ao lado e à frente do corpo.
- prensar: entre as pernas, entre os braços, entre os braços e o tronco, entre o chão e o pé.
- movimentar em 8: com uma mão, com duas mãos, de joelhos, em pé, em diferentes planos (horizontal e vertical).
- arrastar: com a mão, com o pé, com a perna, em pé, deitado, variando a movimentação do arco (rotando, em diagonal, horizontal, vertical).
- quicar: em diferentes planos, antes ou após qualquer outro movimento.
- balançar: em diferentes planos, com o pé, com uma mão, com as duas mãos.

6.1.2. Bola



- lançar: para cima, para frente, para trás, para o lado.

- quicar: numa sequência (2,3,4) ritmada, alto, baixo, com uma mão, com as duas mãos, com o pé, com o cotovelo, com o dorso da mão.

- rolar: no chão, sobre todo corpo, sobre uma perna, sobre as pernas unidas, sobre um braço, sobre os braços unidos, de um braço para outro (de frente, de lado, de costas).

- circundar: com uma mão, com as duas mãos, à frente e ao lado do corpo, com o corpo em ascensão (da posição de joelhos para a de pé).

- movimentos em 8: sentado, no espacate, em pé.

- equilibrar: em uma mão, no(s) pé(s), nas costas, no(s) braço(s), no pescoço.

- prensar: entre os pés, entre as mãos, entre o peito e uma mão, entre os joelhos, entre a mão e o pescoço, entre o chão e as pernas, entre as pernas e o tronco.

7.1.3. Corda

saltar quicar

girar

saltitar

lançar

arrastar

formar figuras

CORDA

movimentar em 8

balancear

pegadas e solturas

circundar

envolver no corpo

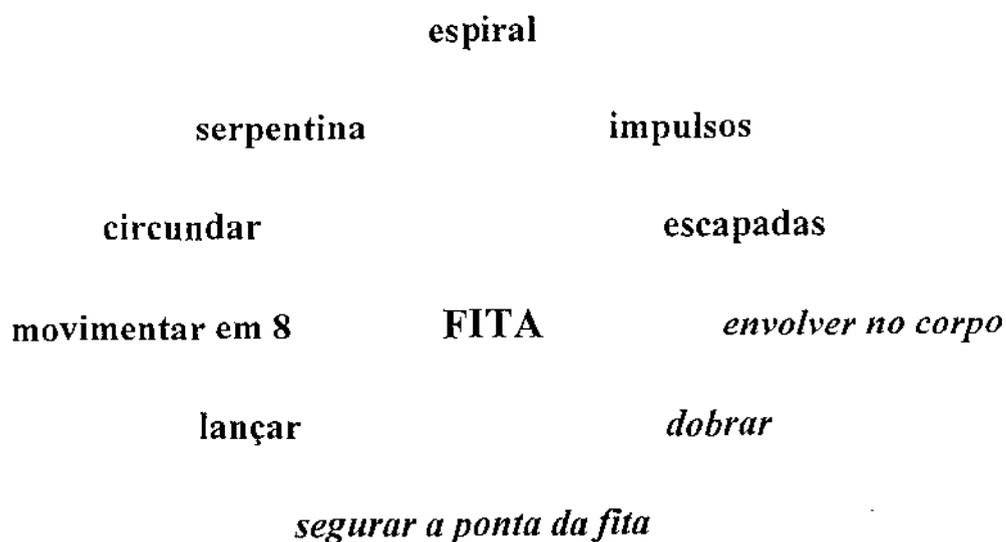
dobrar

- saltar: simples (vertical), cruzado, duplo, lateral, para frente, para trás.

- saltitar: vertical, cruzado, lateral, para frente, para trás.

- girar: em diferentes planos (vertical e horizontal), sobre a cabeça, ao lado do corpo, sob o corpo, atrás e á frente do corpo, com uma mão, com as duas mãos, segurando-a de diferentes formas.
- balancear: em diferenes planos, à frente do corpo, ao lado do corpo, alternando-os, em diferentes velocidades.
- circundar: em diferentes planos, parado, em deslocamento, ao lado do corpo, à frente do corpo, em volta do corpo.
- movimentar em 8: de joelhos, em pé, com sequência, com a corda dobrada.
- lançar: com a corda dobrada, aberta, formando figuras, com rotação, para frente, para trás, para o lado.
- arrastar: deitado, sentado, de joelhos, em pé, dobrando a corda.
- dobrar: em duas partes (duas extremidades unidas), em três partes, em quatro partes.
- formar figuras: espiral, em X (nos braços ou pernas), “novelo”, formas geométricas.
- quicar: uma parte segurando a outra, no chão.
- pegadas e solturas: à frente, ao lado e atrás do corpo, de costas, em cima da cabeça, em baixo da perna.
- envolver no corpo: no pescoço, no(s) braço(s), na(s) mão(s), no tronco, na(s) perna(s), no(s) pé(s), no corpo todo.

7.1.4. Fita



- serpentina: no chão, à frente, ao lado e atrás do corpo, com amplitudes diferentes (longa e curta).
- espiral: à frente, ao lado, atrás do corpo, com diferentes amplitudes (formando poucos ou muitos círculos), em volta do corpo.
- impulsos: com diferentes desenhos da fita, de uma mão para a mesma, de uma mão para outra mão.
- circundar: em diferentes planos, à frente, ao lado e atrás do corpo, sob o corpo, sob uma parte do corpo.
- lançar: para frente, para cima, para trás, para o lado, formando desenhos, com retorno ("boomerang"), com a mão, com o pé.
- escapadas: com uma mão, com as duas mãos, com diferentes amplitudes.
- movimentar em 8: de joelhos, sentado, em pé, à frente, ao lado e atrás do corpo.
- envolver no corpo: no corpo todo, no tronco, no(s) braço(s), na(s) perna(s).
- segurar a ponta da fita: qualquer movimento que possibilite passar uma parte do corpo ou ele todo "dentro da fita".
- dobrar: em 2, 3, 4, 5,6 partes ou enrolá-la.

7.1.5. Maças



- pequenos círculos: á frente, ao lado e atrás do corpo, em diferentes planos (horizontal, vertical, diagonal), com diferentes sentidos (para dentro e para fora).
- molinetes: à frente, ao lado e atrás do corpo, em diferentes planos, com diferentes sentidos.
- rotação: para frente, para o lado e para trás,
- lançar: as duas unidas, uma depois a outra, com uma mão, com as duas mãos, com os pés, em rotação.
- rolar: no chão, no corpo todo, no braço, nas pernas e qualquer outra parte do corpo.
- circundar: para frente, para trás, para o lado, com pequena ou grande amplitude, em diferentes apoios.
- bater: bater uma na outra, batê-las no chão ao mesmo tempo ou alternadamente, bater em ritmos diferentes.
- balancear: no mesmo sentido, em sentidos diferentes, as maçãs unidas ou separadas, para o lado, para trás e para frente.

7.2. POSSÍVEIS AÇÕES GÍMNICAS COM APARELHOS

Baseada nas ações gímnicas propostas no capítulo 6.1., a intensão deste é combiná-las com as possibilidades de movimento de cada aparelho, citados anteriormente. Farei como proposta três movimentos possíveis em cada uma das ações gímnicas.

A ação gímnica andar assemelha-se ao correr e o balancear ao circundar, podendo ser utilizadas combinadas com as propostas a seguir.

7.2.1. Arco

- saltar: lançando-o ou passando sob o arco.
- saltitar: fazendo rotação com o arco, lançando-o ou quicando-o.
- rolar: rolando-o no chão, arrastando-o ou passando por dentro dele.

- girar: girando (rotação), movimentando-o em oito ou prensando-o.
- correr: lançando-o, rolando-o ou circundando-o.
- posar: prensando-o ou segurando-o normalmente.
- equilibrar: passando parte do corpo por dentro dele, rolando-o no chão ou fazendo rotação no seu próprio eixo.
- aterrar: circundando-o, movimentando-o em oito ou prensando-o.
- ondas: fazendo rotação com o arco, passando por dentro dele ou rolando-o no corpo.
- pré-acrobáticos: arrastando-o, lançando-o ou circundando-o.

7.2.2. Bola

- saltar: lançando-a, quicando-a por entre as pernas ou prensando-a.
- saltitar: rolando-a, quicando-a ou circundando-a.
- rolar: rolando-a, lançando-a ou prensando-a.
- girar: equilibrando-a, movimentando-a em oito ou rolando-a no braço.
- correr: quicando-a, circundando-a ou movimentando-a em oito.
- posar: prensando-a ou equilibrando-a.
- equilibrar: quicando-a, equilibrando-a ou prensando-a.
- aterrar: circundando-a, rolando-a no corpo ou prensando-a.
- ondas: circundando-a.
- pré-acrobáticos: lançando-a ou rolando-a no chão.

7.2.3. Corda

- saltar: saltando entre ela, lançando-a ou movimentando-a em oito.
- saltitar: saltitar entre ela ou fazendo rotação.
- rolar: dobrando-a, envolvendo-a no corpo ou lançando-a.
- girar: fazendo rotação, formando figuras ou movimentando-a em oito.
- correr: arrastando-a, envolvendo-a no corpo ou fazendo pegadas e solturas.
- posar: dobrando-a ou formando figuras.
- equilibrar: balanceando-a, fazendo rotação ou dobrando-a.

- aterrisar: quicando-a, fazendo pegadas e solturas ou saltitando-a.
- ondas: fazendo rotação, lançando-a ou fazendo pegadas e solturas.
- pré-acrobáticos: girando-a, arrastando-a ou lançando-a.

7.2.4. Fita

- saltar: lançando-a, circundando-a passando sobre ela ou com escapadas.
- saltitar: lançando-a, com serpentina ou circundando-a lateralmente.
- rolar: lançando-a.
- girar: envolvendo-a no corpo, com serpentina lateral ou lançando-a com retorno.
- correr: com serpentina, com espiral ou com escapadas.
- posar: pegando na extremidade, dobrando-a ou envolvendo-a no corpo.
- equilibrar: com serpentina ou com espiral.
- aterrisar: movimentando-a em oito, circundando-a ou impulsionando-a.
- ondas: circundando-a, lançando-a ou com espiral.
- pré-acrobáticos: circundando-a, movimentando-a em oito ou com serpentina.

7.2.5. Maças

- saltar: lançando-a, com batidas ou com rotação.
- saltitar: com pequenos círculos, com batidas ou com molinete.
- rolar: rolando-as no chão, lançando-as ou prensando-as.
- girar: com molinetes, com rotação ou com movimentos assimétricos.
- correr: com pequenos círculos, circundando-as ou com molinetes.
- posar: prensando-as ou com batidas.
- equilibrar: com molinetes, com movimentos assimétricos ou pequenos lançamentos.
- aterrisar: circundando-as, com batidas ou prensando-as.
- ondas: circundando-as, com pequenos círculos ou com rotações.
- pré-acrobáticos: rolando-as, lançando-as ou segurando normalmente.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espero que esta monografia atenda aos anseios dos profissionais que desejam trabalhar ou que já trabalham com a Ginástica Rítmica Desportiva, independente da instituição, utilizando esta como um material de consulta, de base ou de parâmetro para suas aulas ou treinos.

Para os alunos de Graduação, esta monografia pode contribuir muito para a compreensão da modalidade, assim como de suas possibilidades e formas de trabalho, posto que na bibliografia disponível na área este aspecto é muito falho.

Ao abordar todos esses dados, aqui contidos, acredito estar contribuindo para a divulgação e incentivo desta modalidade, e espero que quem a consulte faça também este papel.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BIZZOCCHI, Lucy Aparecida de Godoy, GUIMARÃES, Maria Dolores de Souza. Manual de Ginástica Rítmica Desportiva. Araçatuba: Leme Empresa Editorial Ltda. Volume 1.s.d.
- BODO-SCHIMID. Gymanstique Rythmique Sportive. Paris: Editions Vigot, 1978.
- BOTT, Jenny. Ginástica Rítmica Desportiva. São Paulo: Editora Manole Ltda, 1986.
- BRACHT, Valter. Educação Física: em busca da autonomia pedagógica. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Ano 1. no.2. Curitiba: Imprensa Oficial do Estado do Paraná, 1989.
- COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do Ensino de Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. Regras Oficiais de Ginástica Rítmica Desportiva. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.
- FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. Comité Técnico de Gimnasia Rítmica Deportiva. Código de Puntuacion Gimnasia Rítmica Deportiva .s.L.p.: Federacion Internacional de Gimnasia, 1993.

FIGUEIREDO, Suely Aparecida Salles. Técnicas Modernas de Ginástica Geral. Ribeirão Preto: Cid Propaganda, 1977.

LANGLADE, Alberto, LANGLADE, Nelly R.. Teoria General de la Gimnasia. Buenos Aires: Editorial Stadium, s.d.

LE BOULCH, Jean. Educação Psicomotora - a psicocinética na idade escolar. Porto Alegre: Editora Artes Médicas Sul Ltda, 1988.

LE CAMUS, Christiane. La Gymnastique Rythmique Spotive et sa valeur éducative. Paris: Librairie Philosophique J. URIN, 1982.

LEGUET, Jacques. As ações motoras em Ginástica Esportiva. São Paulo: Editora Manole Ltda, 1987.

LISITSKAYA, Tatiana. Gimnasia Rítmica - Deporte e Entrenamiento. Barcelona: Editorial Paidotribo, s.d.

MENDIZÁBAL, Suzana, MENDIZÁBAL, Isabel. Gimnasia Rítmica 1- manos libres, cuerda y pelota. Madrid: Gymnos S.A., 1985.

_____. Gimnasia Ritmica 2 - aros, mazas y cintas. Madrid: Gymnos S.A., 1985.

PALLARÉS, Zaida. Ginástica Rítmica. 2a. ed. Porto Alegre: PRODIL, 1983.

SAUR, Érica. Ginástica Rítmica Escolar. Rio de Janeiro: Tecnoprint, s.d.

TANI, Go et al. Educação Física Escolar - Fundamentos de uma Abordagem Desenvolvimentista. São Paulo: E. P.U. Editora da Universidade de São Paulo, 1988.