



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS - CCBS
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

CLARISSA SANTOS FREIRE

**REFLEXÕES SOBRE O ENSINO DA GINÁSTICA RÍTMICA: relatório de
experiência sobre a iniciação esportiva.**

**CAMPINA GRANDE (PB)
2020**

CLARISSA SANTOS FREIRE

**REFLEXÕES SOBRE O ENSINO DA GINÁSTICA RÍTMICA: relatório de
experiência sobre a iniciação esportiva.**

Trabalho de conclusão apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física do Centro de Ciências Biológicas da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Jeimison de Araújo Macieira

**CAMPINA GRANDE (PB)
2020**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

F866r Freire, Clarissa Santos.

Reflexões sobre o ensino da ginástica rítmica [manuscrito] :
Relatório de experiência sobre a iniciação esportiva / Clarissa Santos
Freire. - 2020.

46 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação
Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de
Ciências Biológicas e da Saúde , 2020.

"Orientação : Prof. Me. Jeimison de Araújo Macieira , Clínica
Academia Escola de Educação Física - CCBS."

1. Ginástica rítmica. 2. Iniciação esportiva. 3. Educação Física.
I. Título

21. ed. CDD 796.44

CLARISSA SANTOS FREIRE

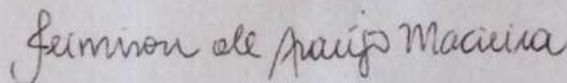
REFLEXÕES SOBRE O ENSINO DA GINÁSTICA RÍTMICA: Relatório de
experiência sobre a iniciação esportiva.

Trabalho de conclusão apresentado ao Curso de
Graduação em Educação Física do Centro de
Ciências Biológicas da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial à obtenção do
título de bacharel em Educação Física.

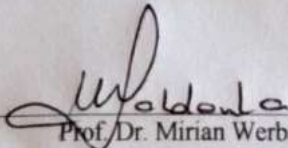
Área de concentração: Desempenho e movimento
humano.

Aprovada em: 20/11/2020.

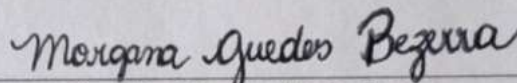
BANCA EXAMINADORA



Prof. Me. Jeimison de Araújo Macieira (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Mirian Werba Saldanha
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Esp. Morgana Guedes Bezerra
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

A Deus, que nos dá o fôlego da vida, o amor e a paz, o sustento e a resiliência. DEDICO.

AGRADECIMENTOS

Agradecer é uma das formas no qual é possível demonstrar que a graduação faz parte de um projeto coletivo.

Inicialmente minha gratidão a Deus que me guia e fortalecer diariamente. A vida é feita de desafios que por vezes posso me sentir incapaz de realizar, mas Deus em sua infinita graça e misericórdia dá o sustento e a resiliência para seguir em frente.

Aos meus pais, pela educação e apoio incessante, que serviu de alicerces para alcançar este objetivo. À Regina, minha mãe, por ser meu maior exemplo de amor, sabedoria e garra. Ao meu pai, Mareval, por seu incentivo para meu crescimento pessoal e profissional. Á Nívea, minha irmã, por estar sempre pronta a me ajudar em todos os aspectos da minha vida, a ela minha admiração por sua dedicação plena aos estudos. Ao meu cunhado, Reginaldo Júnior, pela convivência e por me acolher em sua residência juntamente com minha irmã nesses quase 8 anos. Ao meu noivo, Bruno Coutinho, por seu companheirismo e amor, por juntos estarmos iniciando a construção de um dos nossos maiores propósitos de vida. Á toda minha família e irmãos, que motivam a buscar sempre o melhor de mim.

Ao Professor Jeimison Macieira, meu orientador, pelas contribuições ao longo da graduação, paciência e por aceitar orientar mais uma conclusão acadêmica. Por sua exímia dedicação em oferecer o melhor aos seus alunos e por seu suporte para a minha formação dentro da área de Ginástica Rítmica. Á minha banca, professoras Mirian Werba e Morgana Guedes pela disponibilidade em participar deste trabalho de conclusão de curso, pois tenho a satisfação de contar com professoras capacitadas e referências no meio acadêmico.

Á Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, pela oportunidade de estar finalizando mais uma etapa em minha vida, a graduação no Bacharelado em Educação Física. Aos que trabalham e participam das atividades do Departamento de Educação Física – DEF, sendo estes os Coordenadores de Curso e Adjunto, os Chefes de Departamentos, os Professores, que fizeram bem seu papel a fim de colaborar para a comunidade acadêmica, um espaço de respeito mútuo e democrático.

Muito obrigada a todos!

“Uma criança nunca dá uma resposta errada, ela simplesmente responde uma pergunta diferente. [...] somos nós que temos que descobrir qual foi a pergunta que a criança respondeu corretamente” (Jerome Bruner)

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo, descrever as experiências desenvolvidas nas escolinhas esportivas da modalidade Ginástica Rítmica (GR) do Colégio Motiva de Campina Grande/PB durante os anos de 2017 a 2020. Tomaremos como horizonte metodológico os estudos de abordagem qualitativa de caráter descritivo. Para isso, apresentaremos os procedimentos metodológicos e como se dá o trato dos conteúdos específicos da GR na iniciação esportiva, mais especificamente: o funcionamento e estruturação das aulas dentro da instituição; descrição do planejamento do ano letivo; detalhamento das atividades propostas e o desenvolvimento dos festivais esportivos e eventos da escola. O trabalho acadêmico será baseado em um estudo descritivo e como resultado das descrições realizadas pelo estudo destacou-se a Ginástica Rítmica como uma modalidade esportiva que oportuniza o desenvolvimento de um amplo leque de movimentos corporais, cujas experiências desenvolvidas comprovam a importância de que a GR seja prazerosa, lúdica e inclusiva; sendo possível aliar esse conceito aos parâmetros oficiais de treinamento propostos pela Federação Internacional de Ginástica. As escolinhas de GR do Colégio Motiva vêm a cada ano crescendo o número de participantes de forma que isso não seria viável sem a reflexão sobre um ensino amplo e distante de um modelo tecnicista. A partir do estudo, conclui-se que a GR é uma modalidade da ginástica na sua vertente esportiva que pode alterar de forma significativa a formação daqueles que estão envolvidos com sua prática, tanto no sentido da melhoria das condições físicas, quanto daquelas de caráter educacionais.

Palavras-chave: Ginástica Rítmica. Iniciação Esportiva. Educação Física.

ABSTRACT

The present study aims to describe and analyze the experiences developed in sports schools of the Rhythmic Gymnastics (GR) modality of Colégio Motiva of Campina Grande / PB during the years 2017 to 2020. We will take as a methodological horizon the studies of qualitative approach of character descriptive. For this, we will present the methodological procedures and how the specific contents of the GR are dealt with in sports initiation, more specifically: the functioning and structuring of classes within the institution; description of the school year planning; details of the proposed activities and the development of sports festivals and school events. The academic work will be based on a descriptive study and as a result of the descriptions carried out by the study, it was highlighted that rhythmic gymnastics is a sports modality that allows the development of a wide range of body movements, in which through the developed experiences it is observed the importance that the GR is pleasant, playful and inclusive, making it possible to combine this concept with the official training parameters proposed by international gymnastics federation. The GR schools at Colégio Motiva have been increasing the number of participants every year so that this would not be feasible without reflecting on a broad and distant teaching of a technical model. From the study, it is concluded that the GR is a modality of gymnastics in its sports aspect that can significantly alter the training of those involved in its practice, both in terms of improving physical conditions, as well as those of an educational nature.

Keywords: Rhythmic Gymnastics. Sports Initiation. Physical education

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Imagem 01 – SALA DE DANÇA: TURMA 6º ANO EM DIANTE.....	28
Imagem 02 – SALA DE JUDÔ: TURMA 8º ANO EM DIANTE E ENSINO MÉDIO.....	29
Imagem 03 – ARENA – GINÁSIO – TURMA INTERMEDIÁRIA.....	29
Imagem 04 – SALA 02: TURMA DE 3º AO 5º ANO.....	30
Imagem 05 – ABERTURA JOGOS INTERNOS 2019: CULTURAS INDÍGENAS	37
Imagem 06 – AULA PÚBLICA PARA AS FAMÍLIAS E CONVIDADOS (2019).....	37
Imagem 07 – COPA FARDINHAS – VILA OLÍMPICA JOÃO PESSOA (2018).....	37
Imagem 08 – ABERTURA OLIMPÍADAS MIRINS 2019.....	38
Imagem 09 – I FESTIVAL DE GR MOTIVA: “A VIDA É UMA FESTA” – 2017.....	39
Imagem 10 – I FESTIVAL DE GR MOTIVA: “A VIDA É UMA FESTA” – 2017.....	39
Imagem 11 – II FESTIVAL DE GR MOTIVA: “FILMES ANIMADOS” – 2018.....	40
Imagem 12 – II FESTIVAL DE GR MOTIVA: “FILMES ANIMADOS” – 2018.....	40
Imagem 13 – II FESTIVAL DE GR MOTIVA: “FILMES ANIMADOS” – 2018.....	40
Imagem 14 – III FESTIVAL DE GR MOTIVA: “UMA VIAGEM NO TÚNEL DO TEMPO” – 2019.....	41
Imagem 15 – III FESTIVAL DE GR MOTIVA: “UMA VIAGEM NO TÚNEL DO TEMPO” – 2019.....	41
Imagem 16 – III FESTIVAL DE GR MOTIVA: “UMA VIAGEM NO TÚNEL DO TEMPO” – 2019.....	41

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - DISTRIBUIÇÃO DOS MEIOS UTILIZADOS NAS FAIXAS ETÁRIAS DE 16 INICIAÇÃO.	
Quadro 2 - HABILIDADES MOTORAS DE LOCOMOÇÃO, EQUILÍBRIO E 19 MANIPULATIVAS MANIFESTADAS NA PRÁTICA DA GR.	
Quadro 3 - PERÍODOS SENSÍVEIS	22
Quadro 4 - PLANEJAMENTO I TRIMESTRE 2020	30
Quadro 5 - PLANEJAMENTO II TRIMESTRE 2020	31
Quadro 6 - PLANEJAMENTO III TRIMESTRE 2020	31
Quadro 7 - PROCEDIMENTOS DE AULA E ATIVIDADES PROPOSTAS	33

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	REVISÃO DE LITERATURA	13
2.1	CARACTERÍSTICAS GERAIS DA GINÁSTICA RÍTMICA	13
2.1.1	<i>Aparelhos e faixas etárias.....</i>	16
2.2	DESENVOLVIMENTO MOTOR: CONSIDERAÇÕES PARA O PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM DA GINÁSTICA RÍTMICA.....	17
2.2.1	<i>Etapas de aprendizagem e períodos sensíveis.....</i>	20
2.3	MÉTODOS DE ENSINO E CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS.....	22
3	METODOLOGIA.....	25
4	RELATÓRIO TÉCNICO	26
4.1	FUNCIONAMENTO E ESTRUTURAÇÃO DAS ESCOLINHAS DE GINÁSTICA RÍTMICA.....	26
4.2	CRONOGRAMA ANUAL DE AULAS E ATIVIDADES PROPOSTAS.....	29
4.3	FESTIVAIS E EVENTOS.....	35
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	41
	REFERÊNCIAS	43
	ANEXOS.....	45

1. INTRODUÇÃO

A Ginástica Rítmica (GR) é uma modalidade popularmente conhecida por sua vertente de esporte de rendimento e pelo seu alto grau de estética corporal. Todavia, infelizmente ainda é pouco difundida como conteúdo da Educação Física escolar, o que é preocupante pois a GR é um dos esportes mais privilegiados, por possuir habilidades motoras próximas da cultura corporal encontrada nas brincadeiras e nos jogos infantis. A iniciação esportiva não se restringe somente à reprodução e à produção da técnica, mas abrange uma ação pedagógica visando o ensino da GR para todos, independentemente da condição de cada aluno ou aluna. Dessa forma, as escolinhas esportivas são promovidas com o intuito de oferecer o esporte de forma especializada, assim priorizando a formação ampla e integral do aluno em desenvolver competências técnicas enfatizando as habilidades emocionais e cognitivas através de rodas de conversa e da reflexão sobre as atividades propostas durante as aulas, que explorem os sentimentos, a empatia pelo próximo, resolução de problemas individualmente e em grupo, entre outras estratégias.

Segundo Greco e Benda (2001) citado por Caçola (2007, p. 10) é necessário repensar a prática da iniciação nos esportes, visando despertar nas crianças o gosto pela prática desportiva e conseqüentemente pela atividade física, utilizando-se de uma metodologia que considere o esporte em sua forma global, que busque a autonomia do aluno em seus atos e decisões, em harmonia com o desenvolvimento integrado e simultâneo das capacidades coordenativas, técnicas, físicas, sociais e psicológicas.

O presente estudo tem como objetivo, descrever as experiências desenvolvidas nas escolinhas esportivas da modalidade Ginástica Rítmica (GR) do Colégio Motiva Campina Grande, desde 2017 a 2020, bem como expor o planejamento anual e procedimentos das aulas; discorrer sobre as atividades propostas e relatar sobre o funcionamento e estruturação das aulas no decorrer do ano letivo. O colégio dispõe da modalidade a partir do 1º ano do Ensino Fundamental Anos Iniciais até o Ensino Médio como atividade extracurricular e com foco na iniciação esportiva, a modalidade é ofertada até o presente momento exclusivamente para o sexo feminino, havendo um maior número de inscritas na faixa etária de 7 a 11 anos.

O trabalho justifica-se pela possibilidade de ampliação dos conhecimentos relacionados a GR visto que são escassos os estudos que analisam os diferentes aspectos dos processos de ensino-aprendizagem na iniciação esportiva, bem como através desse relato sintetizar as experiências desenvolvidas na referida experiência docente e, com isso, contribuir para a formação de graduandos e profissionais dentro da área de Educação Física. A maioria dos

estudos trabalham com uma perspectiva do alto rendimento no esporte, logo existe uma necessidade de mais estudos relacionados à iniciação a GR e o trato do seu conteúdo no dia a dia dos professores da modalidade como atividade extracurricular.

Desta forma, o estudo é dividido em duas partes: a primeira parte trata-se do embasamento sobre os fundamentos teóricos-metodológicos da Ginástica Rítmica, tomando como referência autoras que trazem contribuições atuais e significativas para esse estudo, são elas: Heloisa Alonso (2011), Cynthia Tibeau (2010), Bárbara Agostini e Larissa Novikova (2015). E é subdividido nos seguintes tópicos: a) Características gerais da modalidade e detalhamento sobre os manuseios dos 5 aparelhos; b) Desenvolvimento motor e associação com aspectos relacionados ao processo de ensino-aprendizagem; e c) Métodos de ensino e considerações metodológicas no ensino da GR.

Em seguida, a segunda parte desse estudo expõe um relatório técnico sobre a organização e crescimento das turmas de GR do Colégio Motiva Campina Grande/PB, detalhando as seguintes temáticas: Funcionamento e estruturação das turmas; Recursos físicos disponibilizados pela escola; Cronograma anual das aulas; Atividades propostas; Calendário de eventos; Explicação sobre os festivais promovidos.

2. REVISÃO DE LITERATURA

A área da Ginástica é muito conhecida e ligada aos fins competitivos, porém é necessário ressaltar que para a formação integral de um atleta a passagem por uma iniciação esportiva com seu devido valor educacional é de suma importância. Tibeau (2010, p. 271) afirma que ensinar pressupõe uma tomada de decisão por parte do professor, que determinará o alcance de objetivos de forma eficiente e que o problema de ensinar não se situa basicamente nos conteúdos, mas em como se aprende e se deve ensinar. De acordo com Alonso (2011, p. 32):

O que faz a diferença não é *onde* e o que se ensina, mas como se ensina, ou seja, as finalidades do processo ensino-aprendizagem. Pode-se ter um ato pedagógico alienado, acrítico, ou um ato pedagógico como o referido anteriormente, que possibilita o ensino do esporte de forma reflexiva, crítica, democrática e consciente da movimentação corporal [...] esta é a nossa principal questão: como ensinar habilidades motoras da GR não se restringindo ao preparo para competições e apresentações, por meio de métodos que possibilitem maior abrangência no desenvolvimento cognitivo/motor/afetivo/social/cultural e de modo a não depender unicamente do talento esportivo do educador que ensinará essa modalidade?

O ensino da GR meramente para aprender um movimento técnico resulta numa ação pedagógica “pobre”, ou seja, como disse Alonso acima, um ato alienado, acrítico. É necessário refletir constantemente sobre as finalidades do processo ensino-aprendizagem, pois a GR é uma modalidade rica de repertório motor e, para que haja uma aprendizagem eficaz cada movimento precisa ser refletido, com significado e intencionalidade. Neste tópico serão abordadas as características gerais da Ginástica Rítmica e seus conteúdos específicos de acordo com a faixa etária, bem como também um embasamento teórico sobre os processos ligados ao ensino-aprendizagem da GR e reflexões sobre o desenvolvimento motor e as habilidades motoras.

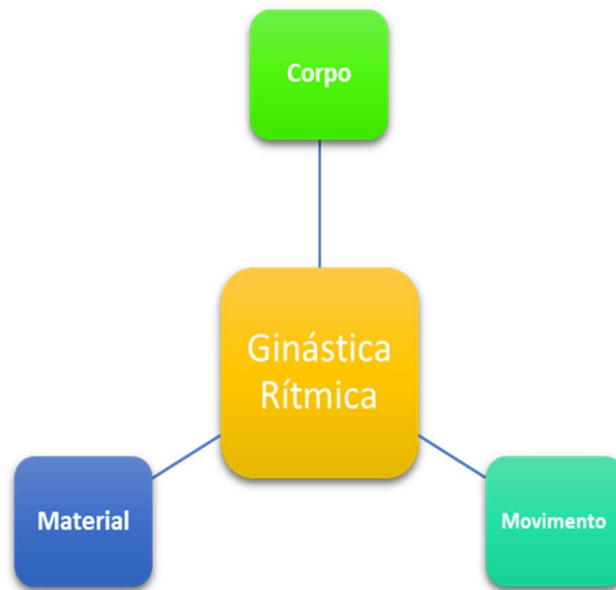
2.1 CARACTERÍSTICAS GERAIS DA GINÁSTICA RÍTMICA

A Ginástica Rítmica é uma modalidade que possui duas vertentes: a arte e o desporto, sendo difícil então ter uma definição exata para distingui-las, pois ambas se fundamentam na expressividade artística. Conforme Laffranchi (2005, p. 1), como arte temos a seguinte interpretação “a Ginástica Rítmica é conceituada como a busca do belo, uma explosão de talento e criatividade, em que a expressão corporal e o virtuosismo técnico se desenvolvem juntos, formando um conjunto harmonioso de movimento e ritmo”. Como desporto, a GR é uma modalidade essencialmente feminina que requer um alto nível de desenvolvimento das

qualidades físicas, com exigências de rendimento elevadas, objetivando a perfeição técnica da execução de movimentos complexos com o corpo e com os aparelhos (LEBRE, 1993).

A GR é uma atividade de inúmeras possibilidades de movimentos corporais que combinam elementos de ballet, ginástica, dança, expressão corporal e facial. Estes movimentos são realizados em harmonia com a música e coordenados com o manejo dos aparelhos próprios desta modalidade olímpica. Os aparelhos são: bola, corda, arco, maçãs e fita. Podemos afirmar que a compreensão da GR aborda a seguinte tríade: (AGOSTINI; NOVIKOVA, 2015, p. 21).

Figura 1: TRÍADE ELEMENTAR DA GINÁSTICA RÍTMICA



Fonte: Elaboração própria.

A Ginástica Rítmica é composta por uma junção de movimentos que são interligados entre si dentro de uma série de GR, são esses: elementos corporais, pré-acrobáticos, manejo de aparelhos, passos de dança e ondas corporais.

Os elementos corporais constituem a base de toda a série de uma ginasta, pois são estes que, posteriormente aliados ao manejo de aparelhos, irão compor a complexidade do esporte, independente do treinamento educacional e de iniciação ao alto nível [...] demonstrando segurança e virtuosismo técnico (AGOSTINI, NOVIKOVA, 2015, p. 22).

Assim, esses elementos corporais são divididos em saltos, equilíbrios e pivots (ou rotações): os saltos são caracterizados pela sua forma definida e fixa durante o voo, altura mínima e amplitude, logo características físicas como potência muscular e força de impulsão são fundamentais para o desenvolvimento de saltos. A ação de saltar envolve uma preparação através de impulsão direta ou por deslocamentos (exemplo: chassés). Os equilíbrios podem ser executados sobre o pé (em meia ponta – flexão plantar – ou pé plano – todo no chão) ou sobre

outras partes do corpo, também podem ser estáticos ou dinâmicos, bem como tal elemento constitui o foco na manutenção e controle do centro de gravidade e o ballet clássico é uma ótima ferramenta para sua preparação específica. Por último, popularmente conhecido como giros tem-se as rotações em torno do eixo do próprio corpo, de no mínimo de 360° graus ou mais, a ação parte de uma posição preparatória que geralmente é em 4° posição alongada do Ballet, e é um elemento consideravelmente mais difícil pois para ter uma boa rotação parte do princípio de ter um equilíbrio muito estável.

De acordo com Barros e Nedialkova (2004) afirmam que a GR desenvolve as habilidades psicomotoras, que, segundo Aquino *et al.* (2012, p. 245) são coordenação motora ampla, coordenação motora fina, lateralidade, equilíbrio, estruturação espacial, orientação temporal, ritmo e esquema corporal.

Assim sendo, na GR utiliza-se as capacidades coordenativas (exemplo: ritmo, manutenção do equilíbrio, noção espacial, noção corporal e agilidade) e capacidades físicas (exemplo: coordenação, flexibilidade, velocidade, força, resistência). Em que essas capacidades são desenvolvidas dentro da aula de formas isoladas ou em conjunto formando assim os conteúdos específicos da GR que são: elementos corporais (Saltos, equilíbrios e rotações), pré-acrobáticos, manuseio dos 5 aparelhos (corda, arco, fita, bola e maças), estudo dos ritmos musicais, expressão e ondas corporais. Como dito anteriormente, esses conteúdos são interligados entre si e todos devem ser trabalhados desde o primeiro ano da iniciação na modalidade de forma a ir evoluindo gradativamente seu grau de complexidade e aprofundamento técnico.

De acordo com o código de pontuação, documento oficial da Federação Internacional de Ginástica (FIG), existem grupos técnicos fundamentais (obrigatórios) e não fundamentais (não-obrigatórios) de cada aparelho. Uma atleta da GR necessita ter uma compreensão e vivência de cada aparelho, pois todo ano o aparelho das competições é modificado. Assim nasce a importância da atleta ao chegar no alto rendimento tenha primeiramente passado por uma escolinha de iniciação, que por meio da exploração da ludicidade e criatividade seja estimulada desde seu primeiro contato, para compreender de forma correta como manusear cada aparelho.

Esse documento oficial toma como referência a categoria adulta, de forma que esses conteúdos são adaptados de acordo com as faixas etárias das turmas de escolinhas e está anexado no final do relatório.

2.1.1 Aparelhos e faixas etárias

É importante destacar que os aparelhos são a alma da ginástica rítmica, Agostini e Novikova (2015, p. 163-165) discorrem que o conjunto de trabalho entre elementos corporais e aparelhos é o que diferencia completamente do ballet, da dança e de outras modalidades ginásticas. Também afirma que o trabalho técnico (e lúdico) com os materiais devem ocupar parte significativa do treinamento e que envolve um trabalho de coordenação motora intenso, que ocorre desde os anos iniciais da GR, pois a GR se enquadra no grupo de modalidades esportivas de coordenação complexa (PLATONOV, 2007). A seguir um quadro que sugere a faixa etária propícia para o desenvolvimento específico de manuseios dos aparelhos na iniciação:

QUADRO 1 - DISTRIBUIÇÃO DOS MEIOS UTILIZADOS NAS FAIXAS ETÁRIAS DE INICIAÇÃO

MEIOS FUNDAMENTAIS	5-6 ANOS	6-7ANOS	7-8 ANOS
EXERCÍCIOS COM BOLA			
Quicadas em todas as direções	+	+	
Quicadas com ritmo	+	+	+
Quicadas com diversas partes do corpo	+	+	+
Circunduções e círculos (pequenos e grandes)	+	+	
Transmissões		+	+
Lançamentos pequenos com duas mãos		+	
Lançamentos médios com duas mãos ou uma mão			+
Lançamentos altos com as duas mãos e uma mão			
Rolamento no corpo			+
Rolamento no solo	+		+
EXERCÍCIOS COM A CORDA			
Balanço da corda com uma mão		+	
Balanço da corda com duas mãos	+	+	
Círculos com os dois nós da corda nas duas mãos		+	
Círculos com os dois nós da corda em uma mão		+	
Círculos com a corda aberta em uma mão, e a outra segurando no meio da corda			+
Saltitos para frente	+	+	
Saltitos para trás		+	+
Saltitos mistos (frente/trás com volta)			+
Lançamento com uma mão com nó na corda		+	+
Lançamento com corda aberta			+

Molinetes (de todos os tipos possíveis)			+
Solturas em frente e lateral ao corpo (echapés)			+
EXERCÍCIOS COM O ARCO			
Rotações em todos os sentidos e direções		+	+
Transferência de mãos durante a rotação			+
Rotações em outras partes do corpo		+	+
Rolamento no chão em diferentes direções			+
Rolamentos no corpo			
Lançamento com uma mão após rotação do arco			+
Lançamento em planos inclinados			+
EXERCÍCIOS COM A FITA			
Circundução			+
Espirais e serpentinas			+
Transmissões da fita			+
EXERCÍCIOS COM AS MAÇAS			
Pequenos círculos		+	+
Batidas		+	+
Pequenas solturas		+	+
Molinetes		+	+

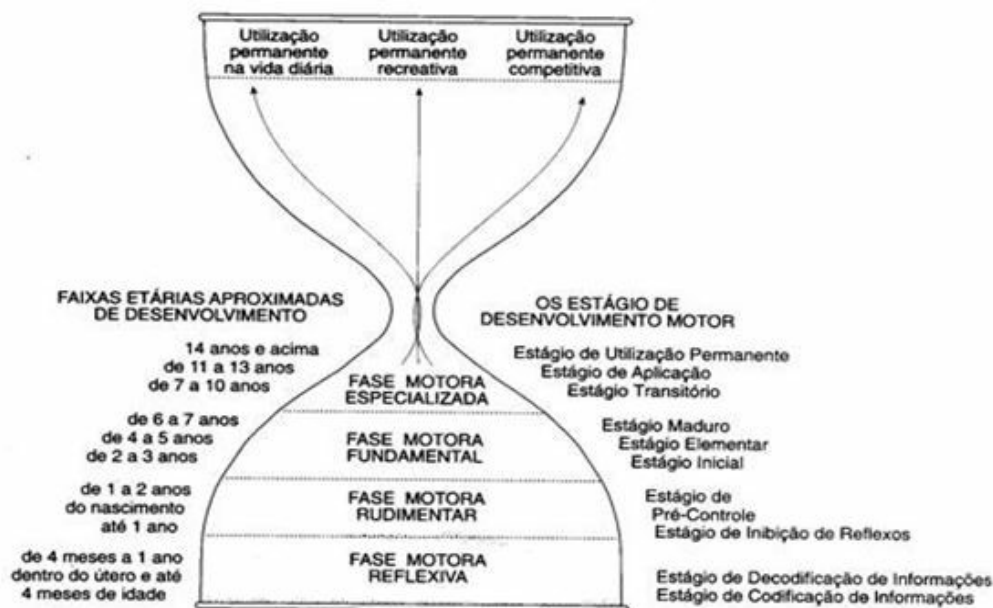
Fonte: Agostini e Novikova, 2015.

*Adaptado de L. Ketiedieva, Vankova e Tiprinova (1985).

2.2 DESENVOLVIMENTO MOTOR: CONSIDERAÇÕES PARA O PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM DA GINÁSTICA RÍTMICA.

De acordo com Gallahue e Ozmun (2005, p. 04) o desenvolvimento motor é definido como a contínua alteração no comportamento motor ao longo da vida, proporcionada pela interação entre as necessidades da tarefa (fatores físicos), a biologia do indivíduo (fatores intrínsecos e mecânicos) e as condições do ambiente (fatores extrínsecos – experiência, aprendizado, encorajamento). Assim, eles desenvolveram um modelo em forma de ampulheta de acordo com a figura abaixo:

FIGURA 2: Modelo Gallahue e Ozmun



Fonte: Gallahue; Ozmun (2005).

Neste estudo, será focado as habilidades inerentes a fase motora fundamental e especializada, pois a iniciação da Ginástica Rítmica geralmente inicia a partir dos 5 anos de idade, dessa forma vê-se que realizar um trabalho coerente com cada fase de desenvolvimento motor é primordial para estimular a criança e adolescente da forma mais próxima possível do ideal. Essas alterações no desenvolvimento motor apesar de estarem relacionadas à faixa etária, fases e estágios não são estritamente dependentes entre si, ou seja, uma criança com 6 anos de idade não garante por si só a realização do estágio maduro das habilidades motoras fundamentais. Portanto, é importante ressaltar que cada criança terá seu próprio tempo de desenvolvimento. Para Gallahue e Ozmun (1995, p. 6):

Faixas etárias típicas de desenvolvimento são apenas isso: típicas e nada mais. As faixas etárias meramente representam escalas de tempo aproximadas, nas quais certos comportamentos podem ser observados. O excesso de confiança nesses períodos de tempo negaria os conceitos de continuidade, especificidade e individualidade do processo desenvolvimentista.

Assim, pode-se conceituar que de acordo com o proposto por Gallahue e Ozmun (2005) a fase motora fundamental representa um período na qual as crianças pequenas estão envolvidas ativamente na exploração e na experimentação das capacidades motoras de seus corpos, está presente na primeira infância e são consequências das habilidades motoras rudimentares: movimentos voluntários como os estabilizadores (músculos da cabeça, tronco), manipulativos (agarrar, alcançar), locomotores (engatinhar, caminhar). Além disso, Agostini e Novikova

(2015, p. 62) expõe que nesta faixa etária, como as meninas ainda são pequenas, a demonstração é uma importante fonte de informação no processo de aquisição das habilidades motoras, juntamente com a instrução verbal, pois as crianças vão estabelecendo elos entre os conhecimentos observados e a forma com que irão praticar os seus próprios movimentos.

Logo, partindo do pressuposto que esta criança foi bem estimulada nas fases anteriores de desenvolvimento motor, a criança que inicia uma atividade física regular com 6 anos de idade está entrando na fase madura das habilidades fundamentais e é um momento comum em despertar o interesse pelo esporte. Sendo necessário nesse instante muita atenção por parte do (a) professor (a) em estar apto a identificar em qual estágio a criança se encontra e respeitar a condição individual de cada uma. Nesse momento, o fator ambiental é extremamente relevante para que a criança seja capaz de desenvolver suas habilidades de forma eficiente, o meio externo pode exercer grande influência no desenvolvimento.

Desse modo, é importante ressaltar que as habilidades motoras fundamentais são mais fáceis de aprender a realizar os movimentos pela primeira vez na infância, do que corrigir os hábitos incorretos reproduzidos por muitos anos na adolescência ou na fase adulta. As habilidades fundamentais estão presentes na rotina diária das crianças e é diretamente abordada nas aulas de Ginástica Rítmica, divididas em três categorias diferentes: de estabilidade, de locomoção e de manipulação. O quadro abaixo serve como título exemplificativo:

QUADRO 2 – Habilidades motoras de locomoção, equilíbrio e manipulativas manifestadas na prática da GR.

Habilidades motoras de locomoção	Habilidades motoras de equilíbrio	Habilidades motoras manipulativas com arco, corda, bola, maçãs e fita
Correr Andar Saltar Saltitar	Rolamento do corpo Alongar Balançar Apoios invertidos Equilibrar sobre os pés, joelhos e quadril Girar o corpo sobre o seu próprio eixo	Lançar, pegar Receber Rolar a bola e o arco Quicar a bola Rotação do arco Equilibrar o arco e a bola sobre os pés e as mãos Girar a corda Balancear os aparelhos

Fonte: Alonso (2011, p. 54).

A última fase é a das habilidades motoras especializadas: Nesta fase é fundamental as oportunidades, encorajamento e ensino de qualidade para a prática. Estas habilidades são desenvolvidas a partir do refinamento e combinação das habilidades motoras fundamentais (fase anterior) para formar as específicas, complexas e esportivas, sendo mais específicas das atividades esportivas, recreativas ou do cotidiano em que se encontra. Ainda que as habilidades

motoras especializadas iniciem na infância, elas continuam em desenvolvimento durante a adolescência e na idade adulta. (GALLAHUE; OZMUN, 2005, GALLAHUE; DONNELLY, 2008).

Refletir sobre o desenvolvimento motor e como ocorre a aquisição de uma habilidade motora é um ponto primordial para o direcionamento de uma aula. Deste modo, é importante ressaltar o trabalho desenvolvido pela professora Ingeborg Crause (1985) em que na sua proposta aponta a relevância ao desenvolvimento de aptidões perceptivas como base para aquisição das habilidades específicas da GR.

A percepção está diretamente ligada à interpretação dos estímulos (ex: visuais e auditivos) que chegam à zona do córtex cerebral e permitem a tomada de consciência [...] Uma informação pode, pois, representar para o organismo um sinal, e não uma percepção. Portanto, a percepção é sempre consciente, envolvendo aspectos cognitivos, emotivos e mnemônicos (ALONSO, 2011, p. 55).

Essas aptidões estão divididas por Crause (1985) em 5 subcategorias: *discriminação cinestésica* (consciência sobre o próprio corpo e como ele se movimenta no espaço e sua relação com o meio, ex: manipulação de aparelhos com ambidestralidade manual), *discriminação visual* (Precisão visual, ex: capacidade de distinguir diferentes formação espaciais. Memória visual, ex: executar uma sequência de movimentos com variação rítmica), *discriminação auditiva* (controle auditivo através da diferenciação de sons e ritmos), *discriminação tátil* (diferenciação de pesos, tamanhos, formas) e a *capacidade de coordenação* que envolve realizar duas ou mais aptidões em um mesmo padrão de movimento. Alonso (2011, p. 59) exemplifica: Essa capacidade pode ser observada quando a criança está recuperando uma bola ou quicando-a com os pés. Esse movimento combinado implica a capacidade de distinguir a figura-fundo e coordenar o objeto visualmente percebido com o movimento manipulativo de agarrar.

2.2.1 Etapas de aprendizagem e períodos sensíveis

O processo de ensino aprendizagem de habilidades motoras é dependente dos estágios de aprendizagem, que são eles: verbal-cognitivo, motor-associativo e autônomo. Assim, traçar estratégias específicas para que ocorra a aprendizagem pretendida é de suma importância para que não ocorra do (a) professor (a) pedir algo que a criança não possa realizar. A seguir, um resumo das principais características desses estágios (AGOSTINI, NOVIKOVA, 2015, p. 63-64):

- Estágio verbal-cognitivo:
 - Caracteriza-se pela iniciação em uma nova tarefa, ou seja, uma tarefa que é realizada pela primeira vez.
 - As aprendizes passam muito tempo “pensando” para realizar a habilidade, ou seja, os problemas são de natureza cognitiva. Não sabem qual musculatura usar nem qual força é necessária.
 - Exemplo na GR: Nesta fase, os elementos parecerão descoordenados, movimentos desnecessários e sem fluência. As ginastas vão apresentar uma grande variabilidade de respostas motoras.

- Estágio associativo:
 - Caracteriza-se principalmente pela melhoria do desempenho, pois está relacionado com o aumento de consistência do desempenho. As ações vão se tornando cada vez mais coordenadas.
 - Exemplo na GR: Esse processo demanda da ginasta a capacidade de detectar, solucionar e corrigir erros. As capacidades de atenção, concentração e auto disciplina estão mais elevadas que no período anterior.

- Estágio autônomo:
 - Caracteriza-se pela busca do refinamento e perfeição dos movimentos. A capacidade de detectar erros é altamente desenvolvida.
 - Exemplo na GR: A ginasta é considerada avançada e tem certeza de como alcançar a meta da ação, com um mínimo gasto de energia e tempo. Graça, beleza e eficiência estão presentes.

Logo, podemos observar que as estratégias de ensino que o profissional irá adotar em sua ação pedagógica é um fator determinante para a obtenção das habilidades motoras, pois dentro de uma turma as crianças vão apresentar diferenças em relação ao processamento de informações, deve-se respeitar a idade e o nível cognitivo de cada criança/adolescente. A teoria dos períodos sensíveis busca estabelecer uma relação entre as condições favoráveis do desenvolvimento das capacidades físicas e as idades cronológicas-biológicas (AGOSTINI, NOVIKOVA, 2015, p. 65), conforme a tabela abaixo:

QUADRO 3 – Períodos sensíveis

Capacidades físicas	Sexo	IDADE									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Velocidade	F	3	3	3	3	-	2	-	2	2	-
Velocidade-Força	F	2	2	1	3	2	-	-	-	-	2
Força	F	-	1	1	3	1	-	-	-	-	2
Coordenação	F	3	3	2	2	2	2	-	-	-	-
Flexibilidade	F	2	1	1	-	1	1	1	2	2	2
Resistência	F	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-

Fonte: Agostini e Novikova (2015, p. 66)

*Legenda do Quadro: (1) Período de baixa sensibilidade ao desenvolvimento; (2) Período de média sensibilidade ao desenvolvimento; (3) Período de alta sensibilidade ao desenvolvimento.

Assim, apesar da tabela de períodos sensíveis ser o aspecto mais utilizado no âmbito de treinamento esportivo por ser baseada nos aspectos da idade cronológica de acordo com uma série de mudanças hormonais, maturacionais e de calcificação do esqueleto (substituição do tecido cartilaginoso por tecido ósseo), também é importante ressaltar que alguns atingem seu máximo das capacidades físicas em diferentes idades e que o fator da individualidade biológica deve ser primordial.

2.3 MÉTODOS DE ENSINO E CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS

A autora Cynthia Cleusa Pasqua Mayer Tibeau ao longo da sua trajetória acadêmica desenvolveu alguns estudos relevantes com reflexões sobre a aprendizagem na GR, dentre eles destaca-se sua dissertação de mestrado sobre o método global (1988) e mais recentemente o capítulo do livro “Possibilidades da Ginástica Rítmica: Estratégias de ensino na Ginástica Rítmica” (2010).

De acordo com Xavier (1986) os métodos de ensino utilizados na Educação Física são: 1. Parcial ou em partes, 2. Global ou do todo, 3. Misto. O método parcial divide a habilidade em partes, para treiná-las separadamente, para depois juntá-las. O método global que propõe a aprendizagem das atividades em sua forma completa. O método misto consiste em apresentar a tarefa em sua forma completa, separar em partes que devem ser aprendidas e depois juntá-las novamente. Para falar sobre métodos de ensino, é importante refletir sobre o seguinte aspecto:

Na área da Educação Física, em especial da Ginástica, as primeiras observações sobre métodos de ensino aparecem com Guths Muths, que considerava que a regra mais importante da Ginástica era ir, passo a passo, do fácil para o difícil. A partir de 1920, surgem os reformadores da Educação Física Escolar, que difundiram três princípios básicos, entre eles o da totalidade, que se refere ao método global, sem divisão da tarefa em partes sem sentido (TIBEAU, 2010, p. 274).

Nessa citação pode-se observar que o método parcial é enraizado na Ginástica desde seu surgimento, mas será que esse é o método mais interessante para a aprendizagem na iniciação da GR? Desde 1988, existe uma preocupação significativa com a organização da prática, o que mostra um desequilíbrio entre teoria e prática. Tibeau (1988) e Caçola (2006) constatarem em sondagens assistemáticas que tem sido costume iniciar o ensino da GR pelos exercícios de mãos livres, que englobam uma diversidade muito grande de ações motoras. De forma que apenas quando as alunas conseguem executar os exercícios de mãos livres de forma correta e com a técnica adequada, inicia-se a aprendizagem dos aparelhos. Tibeau (2010) discorda dessa realidade de ensino fragmentada e discorre que as habilidades motoras apresentadas na GR são específicas, pois requerem movimentos corporais associados ao uso do aparelho e acompanhamento musical. De modo que assim como em um saque de tênis não se dá para fragmentar por partes, pois pode perder o significado para quem aprende e descaracterizar a habilidade motora específica. “Indo mais longe: praticar a GR sem a utilização da música, além de tornar a aprendizagem menos motivadora e causar problemas no momento de juntá-las a composição de movimentos, também a descaracteriza” (TIBEAU, 2010, p. 276).

Ainda sobre o método parcial, Tibeau (2010) observou nas aulas de GR com iniciantes (crianças e adolescentes) que quando se atinge um nível considerado ideal para a técnica corporal e se inicia a aprendizagem da técnica dos materiais, as alunas costumam apresentar um decréscimo na amplitude, na coordenação e na estética do movimento. Desta maneira, é visto que existe um atraso na aprendizagem devido à dificuldade de incorporar ao novo. Outro aspecto de extrema importância é o fator motivacional em que a criança deseja participar das aulas de GR com a expectativa de aprender a manusear os aparelhos (característica essencial da GR) desde as primeiras aulas, o método parcial conflitaria com a expectativa das alunas.

Tibeau (2010) conclui que a GR como uma modalidade esportiva ou atividade de valor educacional, deve ser entendida como um “todo” pelos que a ensinam. Acreditando que a utilização do método global ajuda a criança a aprender a pensar como um todo e detalha que a divisão em partes é necessária quando se trata de aperfeiçoar um movimento.

Alguns outros autores também trazem suas contribuições para o assunto abordado: Alonso (2004) propõe que no procedimento pedagógico o trabalho corporal seja simultâneo e

com mais de um aparelho durante as aulas, onde não é necessário ter o domínio de um aparelho para poder utilizar o outro. Já Caçola, Ladewig e Rodacki (2004) fizeram uma pesquisa para comparar a aprendizagem em partes e como um todo de uma única habilidade específica: O salto Corsa com passagem pela corda. Em suas observações, concluíram que possibilitar a aprendizagem como um todo pode resultar em um método mais eficiente e com maior aproveitamento do tempo de aula.

A respeito das considerações metodológicas no ensino da GR, baseado na *La Reforma de los estilos de enseñanza* proposto por Moston e Ashworth (1996) em que apresenta um espectro de estilos de ensinios que varia as relações entre o professor-alunos e a forma em que estes serão estimulados. Os que mais se adequam ao ensino da GR são: *Estilo por comando*, caracterizado pela relação entre o estímulo do professor e a resposta do aluno, não deve ser utilizado por longos períodos pois prejudica a independência do aluno; *Estilo Recíproco*: Oferece maior interação entre os alunos e condições de feedback mais imediato, onde um aluno determina a tarefa e o outro será observador, promove relação socioafetiva onde um é responsável pelo desempenho do outro; *Estilo de resolução de problemas*, onde o professor estimula os alunos por meio de situações-problemas, estimulando o potencial criativo do aluno; *Estilo descoberta dirigida*, onde leva o aluno a descobrir uma ideia. Uma sequência de perguntas do primeiro leva o segundo a elaborar uma série de respostas.

3. METODOLOGIA

Esse relatório caracteriza-se por uma abordagem qualitativa de caráter descritivo. Oliveira (2016, p. 36) conceitua esse tipo de abordagem como sendo um processo de reflexão e análise da realidade através da utilização de métodos para compreensão detalhada do objeto de estudo em seu contexto histórico e/ou segundo sua estruturação. Esse processo implica em estudos segundo a literatura pertinente ao tema, observações, análise de dados, que deve ser apresentada de forma descritiva.

A propósito, Triviños (1987, p. 111) relata que, o grande valor desse tipo de estudo está em “fornecer o conhecimento aprofundado de uma realidade delimitada, em que os resultados atingidos podem permitir e formular hipóteses para o encaminhamento de outras pesquisas”. Assim, o objetivo principal é o aprofundamento do tema, relatando o máximo de detalhes possíveis dentro dessa experiência. Os resultados apresentados se tornam, de maneira geral, mais confiáveis devido ao fato de o pesquisador estar participando de modo efetivo no acompanhamento do grupo em questão.

O estudo descrito neste trabalho foi resultado das experiências obtidas durante as aulas de Ginástica Rítmica do Colégio Motiva – Unidade Campina Grande/Paraíba com as turmas desde o 1º ano do Ensino Fundamental I (Anos iniciais) até o Ensino Médio, durante o período de 2017 a 2020. Além disto, é importante contextualizar o presente relatório de experiência sob o aspecto socioeconômico desta instituição de ensino, haja vista ser uma escola particular com grande aporte financeiro composto por alunos pertencentes à classe A ou B (média ou alta). Esse fator deve ser considerado porque tal capacidade econômica foi um facilitador quanto ao suporte e estrutura física necessários para o desenvolvimento das atividades de Ginástica Rítmica. Ressalta-se ainda que a citada escola está inserida em um contexto de valorização e incentivo à prática esportiva para promoção da qualidade de vida.

Foi utilizado como instrumento de análise o documento “Programa de Organização Curricular” em que disponibiliza o cronograma anual de mapeamento de conteúdos e objetivos do ensino da GR na instituição, de acordo com cada trimestre. Esse documento é disponibilizado para as famílias via aplicativo Motiva Conecta. Fotografias também foram utilizadas como recurso visual facilitador da exposição dos dados.

4. RELATÓRIO TÉCNICO

4.1 FUNCIONAMENTO E ESTRUTURAÇÃO DAS ESCOLINHAS DE GINÁSTICA RÍTMICA

As escolinhas de GR do Colégio Motiva iniciaram suas atividades desde 2017, assim ofertando a modalidade a partir do 1º ano do Ensino Fundamental até o Ensino Médio em que as aulas de iniciação foram propostas 2x por semana com duração de 50 minutos sempre após o período de aula escolar diária. (Fator que influencia a aderência das modalidades esportivas devido a comodidade da família em não precisar levar a filha a um ambiente específico, apenas ir buscá-la no final do turno de aula escolar). Em 2018, foi inserido na grade de horário uma turma específica para alunas de nível intermediário e em 2019 novas turmas de nível avançado, de modo que quanto maior o nível técnico da turma, existe uma demanda maior de tempo semanal.

No ano de 2017, o projeto iniciou com 4 turmas (2 de manhã e 2 de noite) e em torno de 65 alunas. No decorrer dos anos houve uma maior aderência de novas alunas, no presente momento existe 9 turmas e em torno de 115 alunas. A equipe de professoras durante esse período variou de 1 a 3 professoras formadas e 2 estagiárias. Segue abaixo a ilustração do funcionamento das turmas, sempre buscando oportunizar ao público turmas com faixas etárias próximas e de mesmo nível técnico:

Figura 3: Funcionamento e divisão das turmas de GR.

Ginástica Rítmica						
Turma	Vagas	Faixa Etária	Dias	Horário	Local	Professor (a)
54	Máx 16 Mín 8	3º ao 5º anos	SEG	11h50 às 12h40	Sala de dança 1	Professora A
			QUA	11h50 às 12h40	Arena Motiva	
55	Máx 14 Mín 8	1º ao 2º anos	TER	11h50 às 12h40	Sala de dança 1	Professora A
			QUI	11h50 às 12h40	Sala de dança 1	
56	Máx 16 Mín 8	6º ano acima	TER	12h35 às 13h25	Sala de dança 1	Professora B
			QUI	12h35 às 13h25	Arena Motiva	
57	Máx 16 Mín 8	3º ao 5º anos	SEG	18h às 18h50	Sala de Dança 2	Professora B
			QUA	18h às 18h50	Sala de Aquecimento (Arena)	
58	Máx 14 Mín 8	1º ao 2º anos	TER	18h às 18h50	Sala de Aquecimento (Arena)	Professora A
			QUI	18h às 18h50	Sala de Dança 2	
59	Máx 20 Mín 8	2º ao 5º anos Nível Avançado	SEG	14h30 às 16h	Arena Motiva	Professora A
			QUA	14h30 às 16h		
60	Máx 20 Mín 8	6º ano acima Nível Avançado	TER	14h30 às 16h	Arena Motiva	Professora A
			QUI	14h30 às 16h		
61	Máx 20 Mín 8	2º ao 5º anos Nível Intermediário	QUA	08h30 às 10h	Arena Motiva	Professora A
			SEX	08h30 às 10h		
62	Máx 16 Mín 8	6º ano acima	SEG	18h55 às 19h45	Sala de Dança 2	Professora B
			QUA	18h55 às 19h45	Sala de Dança 2	

Fonte: Cartilha das Escolinhas 2020 – Motiva CG.

A escola possui de uma estrutura física ótima para a prática da modalidade, dispondo de 2 salas de danças, 1 sala de judô e ginásio com altura excelente. Também dispõe de todos os aparelhos de GR em grandes quantidades (1 aparelho por aluna/turma), tamanho de acordo com a faixa etária e de boa qualidade (marca Dicat), assim como acessórios que são utilizados na aula (colchonetes, barras de ballet, espaldar, tatames).

Imagem 01 – Sala de dança: Turma 6º ano em diante



Fonte: Elaboração própria.

Imagem 02 - Sala de Judô: Turma 8º ano em diante e Ensino Médio



Fonte: Elaboração própria.

Imagem 03 - Arena – Ginásio – Turma Intermediária



Fonte: Elaboração própria.

Imagem 04 - Sala 2: Turma do 3º ao 5º ano



Fonte: Elaboração própria.

4.2 CRONOGRAMA ANUAL DE AULAS E ATIVIDADES PROPOSTAS

É importante introduzir esse tópico relatando que todos os planejamentos de aulas, assim como os métodos de ensinos e os processos metodológicos são discutidos dentro da equipe de professoras da GR. Uma vez ao mês ocorre um encontro pedagógico para “afinar” e unificar o trabalho realizado dentro dessas 9 turmas, com o objetivo de proporcionar para as alunas o máximo de vivências possíveis e aumentar o repertório motor da criança ou adolescente, com atividades que envolvam as habilidades cognitivas e socioemocionais.

Abaixo, apresenta-se uma tabela com objetivos, conteúdos propostos e meios de ensino que foi elaborado pelas professoras como documento norteador, à disposição das famílias e direção da escola.

QUADRO 04 – Planejamento I Trimestre 2020

	MESES	OBJETIVOS	OBJETOS DE CONHECIMENTO	ESTRATÉGIAS DE ENSINO
I TRIMESTRE	Março a Maio	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover o desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas. ✓ Desenvolver o esquema e imagem corporal. ✓ Introduzir os movimentos básicos da ginástica no solo. ✓ Conhecer os manuseios fundamentais de 4 aparelhos de Ginástica Rítmica: Fita, bola, arco e corda. ✓ Desenvolver os aspectos emocionais e socioafetivos entre os alunos e professor. (PRESENTE EM TODAS AS ETAPAS) ✓ Promover a disciplina no esporte com ênfase na amizade e respeito. (PRESENTE EM TODAS AS ETAPAS) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Postura e posicionamento de mãos e braços. ✓ Deslocamentos ginásticos. ✓ Flexibilidade de acordo com a faixa etária. ✓ Saltitos e equilíbrio. ✓ Atividades rítmicas e expressivas. ✓ Musicalidade e criatividade. ✓ Movimentos Pré-acrobáticos. ✓ Introdução ao aparelho Bola: Rolamentos no solo e/ou corpo, quicadas. ✓ Introdução ao aparelho Fita: Desenhos iniciais. ✓ Introdução ao aparelho Arco: Rotações e passagens através do arco. ✓ Introdução ao aparelho Corda: Saltitos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Roda de conversa. ✓ Exploração da ludicidade nos alongamentos e aquecimentos. ✓ Atividades recreativas com os aparelhos da Ginástica. ✓ Ensino através da demonstração dos manejos de aparelhos. ✓ Auxílio individual na realização dos Pré-acrobáticos. ✓ Circuito de atividades. ✓ Aprendizagem através de movimentos livres, buscando aumentar o repertório motor da criança. ✓ Exibição de vídeos e imagens ilustrativas para colorir. ✓ Controle corporal nos diferentes eixos e posições.

Fonte: Programa de Organização Curricular – disponibilizado via aplicativo digital Motiva Conecta (2020)

QUADRO 05 – Planejamento II Trimestre 2020

	MESES	OBJETIVOS	OBJETOS DE CONHECIMENTO	ESTRATÉGIAS DE ENSINO
II TRIMESTRE	Junho a Setembro	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Associar termos da ginástica na língua inglesa. ✓ Aprofundar os manejos de aparelhos da GR. ✓ Compreender e associar movimentos ginásticos com o ritmo e a expressão corporal. ✓ Oportunizar experiências relacionadas a consciência corporal. ✓ Promover o desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ondulações do corpo em diferentes eixos. ✓ Pequenos saltos. ✓ Equilíbrios e pivot em Passé. ✓ Danças regionais com os aparelhos de GR. ✓ Sincronização de ritmo e deslocamentos em conjunto. ✓ Pequenos lançamentos e colaborações com os aparelhos de GR. ✓ Aperfeiçoamento na técnica dos aparelhos da GR. ✓ Postura e posicionamento de mãos e braços. ✓ Deslocamentos ginásticos. ✓ Flexibilidade de acordo com a faixa etária. ✓ Expressão Corporal. ✓ Movimentos Pré-acrobáticos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Construções de coreografias pelas próprias alunas, enfatizando o aparelho Fita. ✓ Por meio de brincadeiras da cultura popular associada aos aparelhos bola, arco e corda. ✓ Mímicas. Exploração da ludicidade nos alongamentos e aquecimentos. ✓ Ensino através da demonstração dos manejos de aparelhos.

Fonte: Programa de Organização Curricular – disponibilizado via aplicativo digital Motiva Conecta (2020)

QUADRO 06 – Planejamento III Trimestre 2020

	MESES	OBJETIVOS	OBJETOS DE CONHECIMENTO	ESTRATÉGIAS DE ENSINO
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ensaiar coreografias para encerramento das escolinhas: IV Festival de GR Motiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Variações de estrelinhas, rolamentos, reversão e inversão. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fragmentação da coreografia em partes. (Aprendizagem aula a aula)

III TRIMESTRE	Outubro a dezembro	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apresentar e colocar em prática todas as aprendizagens desenvolvidas. ✓ Aprimorar elementos Pré-Acrobáticos. ✓ Vivenciar movimentos da GR com expressividade e ritmo. ✓ Reconhecer os aspectos emocionais e socioafetivos para uma aprendizagem significativa; ✓ Promover o desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Coreografia de fim de ano. ✓ Dificuldades corporais e aparelhos da GR. ✓ Pequenos saltos. ✓ Equilíbrios e pivot em Passé. ✓ Sincronização de ritmo e deslocamentos em conjunto. ✓ Pequenos lançamentos e colaborações com os aparelhos de GR. ✓ Flexibilidade de acordo com a faixa etária. ✓ Expressão corporal e variação de ritmos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ensaios para fixação da coreografia. (Preparação específica da turma.) ✓ Construções de coreografias pelas próprias alunas com livre escolha do aparelho. ✓ Circuito de atividades.
--------------------------	-------------------------------	---	---	---

Fonte: Programa de Organização Curricular – disponibilizado via aplicativo digital Motiva Conecta (2020)

Ressalta-se que é utilizado o método de ensino global em nossas aulas, ou seja, independente da faixa etária será abordado todos os conteúdos desde o ensino fundamental anos iniciais até o ensino médio, sem fragmentações. Em razão disto, não faz sentido ensinar à criança o gesto técnico sem simultaneamente introduzir o uso de músicas e o uso dos aparelhos, cujos fatores são motivadores para a criança ir à aula. O método parcial também se faz necessário na aprendizagem de alguns elementos técnicos mais elaborados como os pré-acrobáticos ou no momento de montagem coreográfica da turma.

Dentro do documento de cronograma anual, também é enviado para as famílias o planejamento de todas as aulas que serão desenvolvidos no ano vigente. Por exemplo: as próprias crianças/adolescentes através do aplicativo Motiva Conecta podem acessar as aulas e o que será feito na aula seguinte. A seguir, alguns exemplos de como é planejada as aulas e seu desenvolvimento de forma sucinta:

QUADRO 07 – Procedimentos de aula e atividades propostas

AULA	OBJETO DE CONHECIMENTO	SEQUÊNCIA DA AULA	ESTRATÉGIAS DE ENSINO
1	Musicalidade; Flexibilidade; Deslocamentos ginásticos e Equilíbrios;	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introdução a modalidade através de vídeos e conversa sobre vivências da infância que interligam a GR. 2. Dinâmica para socialização da turma (Momento de boas-vindas) 3. Alongamento no chão para iniciação a Vela (Uso de músicas específicas para que as alunas desde o primeiro momento associem as batidas rítmicas que ditam a velocidade dos movimentos) 4. Introdução de formas de deslocamentos e de equilíbrios (Na meia ponta ou uni podal) através da brincadeira Estátua. 	Roda de conversa (Apresentação da modalidade); exibição de vídeos; exploração da ludicidade para alongamentos; Brincadeira estátua.
2	Posicionamento de mãos e braços; Deslocamentos e saltitos ginásticos; Introdução do aparelho Arco.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento rítmico (Momento de soltura das articulações com alguns alongamentos dinâmicos e dança) 2. Alongamento no chão com o uso de uma boneca (Brincar de colocar a boneca em várias poses e tentar imitá-la, ex: aberturas frontais e laterais de pernas). 3. Aprendizagem dos primeiros saltitos: skipping, galope. 4. Introdução do arco com a assimilação do momento anterior. (Saltitos) 5. Juntamente com a professora, é realizado uma sequência musical de 1 ou 2 frases musicais para assimilar todos os movimentos vistos na aula. Obs: Nesse momento, também é introduzido noções básicas do aparelho: Empunhadura, transmissões. 	Roda de conversa (Vivências prévias); Ensino através de demonstrações; exploração da ludicidade para alongamentos e aquecimentos;
3	Flexibilidade; Saltitos e equilíbrios; Manuseio do aparelho Corda	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento através de brincadeira popular: “Reloginho” 2. Alongamentos em pé com auxílio da barra e introdução dos primeiros equilíbrios (Ex: Passé, Meia Ponta, Y) 3. Introdução a estrelinha: Exercício de assimilação – corda em U no chão. 	Exploração da ludicidade para alongamentos e aquecimentos (Em dupla); Ensino através de demonstrações; Auxílio individual na aprendizagem de pré-acrobáticos;

		4. Introdução ao aparelho Corda – Canções de pula corda para pular em trios (Brincadeira popular)	
4	Flexibilidade; Movimentos Pré-Acrobáticos; Introdução ao aparelho Bola.	<p>1. Aquecimento rítmico com foco nas ondas corporais e rolamento lateral com corpo grupado. (Dança, soltura das articulações e ondulações de braço, tronco e frontal ajoelhada.)</p> <p>2. Alongamento no chão com o uso de uma boneca (Brincar de colocar a boneca em várias poses e tentar imitá-la, ex: aberturas frontais e laterais de pernas).</p> <p>3. Juntamente com a professora é realizado uma sequência musical de 1 ou 2 frases musicais abordando os elementos vistos no aquecimento rítmico aliado ao uso do aparelho Bola. Obs: Esse momento também é utilizado para ensinar empunhadura do aparelho, formas de transmitir entre as mãos e outras partes do corpo.</p> <p>4. Momento surpresa: Cada aluna agora vai criar um movimento livre com a bola para acrescentar a sequência vista no momento anterior.</p>	Exploração da ludicidade para alongamentos e aquecimentos; Aprendizagem através de movimentos livres; Brincadeira do espelho (expressão facial);
5	Capacidades Motoras; Flexibilidade; Manuseio da Fita	<p>1. Circuito em estações: Forma de trabalhar a resistência muscular e desenvolver as capacidades motoras de forma desafiadora. (Ex: Pular barreiras, equilibrar, rolar, rastejar)</p> <p>2. Alongamento em duplas.</p> <p>3. Atividade em grupo – Dinâmica para Ponte: a turma é dividida em grupo A e B, corre livremente na sala, ao comando da professora, o grupo A forma um “túnel” de pontes lado a lado e o grupo B formará um trem passando pelo túnel.</p> <p>4. Dançando com a fita – Descobrir movimentações e formatos da fita livremente, em seguida, realizá-la com o acompanhamento musical (ênfase nas variações de velocidades rápido/lento ou forte/suave)</p>	Circuito de atividades; Autodescoberta;
6	Capacidades motoras; Flexibilidade; Manuseio do aparelho Maças e Bola	<p>1. Aquecimento com brincadeira: Pega-pega com educativo para salto grupado.</p> <p>2. Alongamentos dinâmicos utilizando a bola no chão com acompanhamento musical.</p>	Autodescoberta; Ensino através de demonstrações;

		<p>3. Primeiros manuseios das maçãs – Descobrimos sons (batidas) e em seguida pequenos rolamentos das maçãs no chão para identificar peso, formato. Depois, uma pequena junção desses educativos aliados ao acompanhamento musical.</p> <p>4. Introdução do rolamento para trás, em seguida com acompanhamento da bola rolando no solo.</p> <p>5. Brincadeira do espelho – Atividade de expressões faciais.</p>	
--	--	---	--

Fonte: Elaboração própria.

4.3 FESTIVAIS E EVENTOS

Os festivais são apresentações em que o intuito principal é promover a Ginástica Rítmica como forma de expressão artística e valorizar/apreciar a evolução de cada aluna. (Em todos os sentidos.) Não tem objetivo competitivo e contribui muito para os aspectos sociais das alunas, oportunizando para elas momentos de aquisição de confiança, coragem e sociabilidade. A princípio, os festivais foi uma idéia que iniciou dentro da universidade na qual as professoras se formaram (UEPB), onde os alunos da graduação em Educação Física, no componente curricular de Ginástica, ao final do período apresentavam na prática todos os conhecimentos vivenciados dentro do período, assim o principal objetivo não era mostrar o nível técnico e sim oportunizar vivências únicas dentro da modalidade. Abaixo apresenta-se um pequeno cronograma com os festivais e eventos internos e externos que as ginastas do Colégio Motiva participam no decorrer do ano letivo:

CRONOGRAMA 01 – Calendário Interno

	Eventos Internos	Turmas envolvidas
Março	<u>Abertura dos Jogos Internos</u>	6º ano e Ensino Médio
Junho	<u>Aula pública</u>	TODAS AS TURMAS
Junho	<u>Copa Fardinhas</u>	Aberto para alunas de todas as turmas
Outubro	<u>Abertura das Olimpíadas Mirins</u>	2º ao 5º ano – Ensino Fundamental
Novembro	<u>Festival Motiva</u>	TODAS AS TURMAS
	Eventos Externos	Turmas envolvidas
Novembro/dezembro	<u>Festival de entidades parceiras (UEPB, Unifacisa, Uninassau)</u>	Turmas intermediárias e avançadas

Fonte: Elaboração própria.

Imagem 05 - Abertura Jogos Internos 2019: Culturas Indígenas (6º ano em diante).



Fonte¹: <https://colegiomotiva.com.br/cg/midias/>

Imagem 06 - Aula Pública para as famílias e convidados (2019)



Fonte: <https://colegiomotiva.com.br/cg/midias/>

Imagem 07 - Copa Fardinhas – Vila Olímpica João Pessoa (2018) –
*Competição para meninas iniciantes com regras adaptadas e não-oficial.



Fonte: Elaboração própria.

1

¹ As fotografias reproduzidas nas imagens do presente TCC são de domínio público, extraídas do site Colégio Motiva, no qual tem o direito de imagem devidamente autorizado pelos respectivos responsáveis das crianças.

Imagem 08 - Abertura Olimpíadas Mirins 2019: 2º ao 5º ano



Fonte: <https://colegiomotiva.com.br/cg/midias/>

O festival de Ginástica Rítmica Motiva é a culminância de fim de ano que envolve todas as turmas de GR da escola, é um evento direcionado para as famílias e amigos das ginastas e com entrada gratuita. Visto isso, é um momento muito esperado pelas alunas e com uma grande adesão, foram realizadas 3 (três) edições e infelizmente devido à pandemia COVID-19 não houve edição em 2020, pois as atividades foram paralisadas desde o mês de março/2020. Todo ano tem um tema específico e as alunas pagam uma taxa de inscrição, que custa em média 200,00 (referente à aquisição do collant, lembrança, medalha de participação, custos extras como aluguel de tapete específico da GR, decoração do ambiente, som). A equipe profissional de mídias do próprio colégio Motiva fazem a cobertura de fotos de todo o evento.

Em 2017, na I edição do evento, foi realizado no mês de dezembro (o que gerou uma redução no número de inscritas em que a grande maioria estava de férias e viajando) e em parceria com a Unidade João Pessoa. Neste ano tivemos a participação de 35 ginastas de Campina Grande e 13 de João Pessoa. O tema foi “A vida é uma festa”. Muitos pontos foram observados (formato do evento, tempos de apresentações, organização do espaço, som, iluminação), anotados e amadurecidos para os anos seguintes.

Imagem 09 - I Festival de GR Motiva: “A vida é uma festa”



Fonte: <https://collegiomotiva.com.br/cg/midias/>

Imagem 10 - I Festival de GR Motiva: “A vida é uma festa” – 2017



Fonte: <https://collegiomotiva.com.br/cg/midias/>

Em 2018, a II edição do evento trouxe o tema foi “Filmes animados”, e infelizmente não foi viável a participação da equipe da unidade João Pessoa/PB. Nesse ano a adesão de alunas aumentou consideravelmente, participou do evento 70 ginastas das escolinhas e 15 ginastas do sistema integral de ensino da escola que também passou a ofertar a modalidade.

Imagem 11 - II Festival de GR Motiva: “Filmes animados” - 2018



Fonte: <https://colegiomotiva.com.br/cg/midias/>

Imagem 12 - II Festival de GR Motiva: “Filmes animados” - 2018



Fonte: <https://colegiomotiva.com.br/cg/midias/>

Imagem 13 - II Festival de GR Motiva: “Filmes animados” - 2018



Fonte: <https://colegiomotiva.com.br/cg/midias/>

Em 2019, na III edição do evento o tema foi “Uma viagem no túnel do tempo”, abordando as décadas de 1960 a 1990. Contou com a participação de aproximadamente 110 ginastas e foi um espetáculo belíssimo! Diversos elogios sobre a organização do evento e o crescimento da modalidade dentro da escola.

Imagem 14 - III Festival de GR Motiva: “Uma viagem no túnel do tempo” - 2019



Fonte: <https://colegiomotiva.com.br/cg/midias/>

Imagem 15 - III Festival de GR Motiva – medalhas de participação



Fonte: <https://colegiomotiva.com.br/cg/midias/>

Imagem 16 - III Festival de GR Motiva: “Uma viagem no túnel do tempo” - 2019



Fonte: <https://colegiomotiva.com.br/cg/midias/>

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final do presente estudo, infere-se que a Ginástica Rítmica é um esporte rico em sua cultura corporal e que deve ser ensinado de forma inclusiva, pedagógica e abrangente; revelando a importância do caráter pedagógico para além do tecnicismo. Esse aspecto é confirmado no decorrer do estudo onde é desmistificada uma visão errônea de que a GR é uma modalidade apenas de fins competitivos e para meninas altamente flexíveis.

Além disso, a Ginástica Rítmica é uma modalidade que contempla muitas contribuições dentro do processo de ensino e aprendizagem, no qual o ato de movimentar-se estabelece uma relação direta com o desenvolvimento e o amadurecimento dos demais domínios de comportamento (cognitivo, social, afetivo). Destaca-se, ainda, que é primordial ter um olhar sensível e único para cada criança, de modo a respeitar os conceitos de especificidade e individualidade biológica do desenvolvimento motor. Tais constatações são resultados obtidos pela revisão de literatura do segundo capítulo.

Para o bom desenvolvimento de cada turma é essencial planejar as aulas de uma maneira o mais integral possível, de modo crítico, reflexivo e consciente sobre a movimentação corporal. Tal planejamento também deve observar os períodos sensíveis e as etapas de aprendizagem conforme a faixa etária da turma, pois as aptidões perceptivas dentro do processo de ensino e aprendizagem são a base para o desenvolvimento das habilidades específicas da GR.

A GR como uma modalidade esportiva e de valor educativo deve ser entendida como um “todo” pelos que a ensinam, pois, as habilidades motoras envolvidas na GR são altamente específicas. Prova disto, por exemplo, é que a combinação de um salto com o movimento da corda é uma habilidade que perde sua fluidez se ensinada em partes separadas. Portanto, a utilização do método global ajudará a criança a aprender a pensar sem fragmentação, por meio de um constante diálogo entre o educador e o educando, visando contribuir para um desenvolvimento integral de forma prazerosa e consciente.

O estudo permitiu descrever que o planejamento anual é feito de acordo com os objetivos, objetos de conhecimento e estratégias de ensino organizados em etapas trimestrais; de forma que os conhecimentos de todas as etapas são interligados, ou seja, dependentes entre si. Também foi possível apresentar os procedimentos de aula, cuja contribuição servirá para a construção de um caminho/percurso seguro no desenvolvimento das atividades da GR, de modo a auxiliar os graduandos e profissionais da área de Educação Física.

O estudo igualmente permitiu expor algumas atividades propostas, o que possibilitou a construção de um conjunto de ações que impactou na constituição de uma abordagem pedagógica possível dentro das aulas.

Por fim, conclui-se que a GR é uma modalidade da ginástica na sua vertente esportiva que pode alterar de forma significativa a formação daqueles que estão envolvidos com sua prática, tanto no sentido da melhoria das condições físicas, quanto daquelas de caráter educacionais. Logo, apresenta relações com processos de formação humana, que contribui inclusive para a formação da cidadania.

REFERÊNCIAS

- AGOSTINI, Bárbara; NOVIKOVA, Larissa. **Ginástica Rítmica: do contexto educacional à iniciação ao alto rendimento**. 1. ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2015.
- ALONSO, Heloisa de Araújo Gonzales. **Pedagogia da Ginástica Rítmica: Teoria e prática**. São Paulo: Phorte, 2011.
- ALONSO, Heloisa de Araújo Gonzales. Meu corpo, minha cultura, minha Ginástica Rítmica. In: **Anais do 3º Congresso Científico Latino Americano de Educação Física da UNIMEP**. Piracicaba, 2004.
- AQUINO, Mislene Ferreira Santos de *et al.* PSICOMOTRICIDADE COMO FERRAMENTA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 4, n. 14, 2012. p. 245-257.
- BARROS, Daisy; NEDIALKOVA, Giurga. A GINÁSTICA RÍTMICA E AS ESTRUTURAS PSICOMOTORAS. **Revista Eletrônica INFORMATIVO GRD**. Rio de Janeiro: ano V, n. 9, 2004.
- CAÇOLA, Priscila Martins. Comparação entre as práticas em partes e como um todo e a utilização de dicas na aprendizagem motora de duas habilidades da GR. **Dissertação de Mestrado** [Mestrado em Educação Física]. Curitiba: UFPR, 2006.
- CAÇOLA, Priscila; LADEWIG, Iverson; RODACKI, André. **Comparison between part practice versus whole practice while learning the corza jump in RG**. Fiep Bulletin, v. 74, p. 283-284, 2004.
- CRAUSE, Ingeborg Ingrid. GINÁSTICA RÍTMICA DESPORTIVA: UM ESTUDO SOBRE A RELEVÂNCIA DA PREPARAÇÃO TÉCNICA DE BASE NA FORMAÇÃO DA GINASTA. **Dissertação de mestrado** [Mestrado em Educação Física]. Rio de Janeiro: UFRJ, 1985.
- FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA (FIG). **Código de pontuação de ginástica rítmica 2017-2020**. Trad. Renata Teixeira e Vanessa Dornellas. Rio de Janeiro: FIG, 2018.
- GALLAHUE, David; DONNELLY, Frances. **Educação Física Desenvolvimentista para Todas as Crianças**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2008.
- GALLAHUE, David; OZMUN, John. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3 ed. São Paulo: Phorte, 2005.
- GALLAHUE, David; OZMUN, John. **Undertanding motor development: infants, children, adolescents**. 2. ed. Indianópolis: Brown & Benchmark Publishers, 1995.
- GRECO, Pablo Juan; BENDA, Rodolfo Novellino (Org.). **Iniciação Esportiva Universal: 1 - Da aprendizagem motora ao treinamento técnico**. 2. ed. Belo Horizonte: UFMG, 2001.

LAFFRANCHI, Bárbara. Planejamento, aplicação e controle da preparação técnica da Ginástica Rítmica. **Tese de Doutorado** [Doutorado em Ciência do Desporto]. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 2005.

LEBRE, Eunice Maria Xavier Guedes. Estudo comparativo das exigências técnicas e morfofuncionais em ginástica rítmica desportiva. **Dissertação de Mestrado** [Mestrado em Ciência do Desporto]. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 1993.

MOSSTON, Muska; ASHWORTH, Sara. **La Enseñanza de la Educación Física – la reforma de los estilos de enseñanza**. Barcelona: Hispano Europea, 1996.

OLIVEIRA, Maria Marly de. **Como fazer pesquisa qualitativa**. 7. ed. Petrópolis: 2016.

PLATONOV, Vladimir Nikolaevich. **Tratado geral do treinamento desportivo**. São Paulo: Phorte, 2007.

TIBEAU, Cleusa Pasqua Mayer. Ensino da Ginástica Rítmica Desportiva pelo método global: Viabilidade e eficácia. **Dissertação de mestrado** [Mestrado em Educação Física] São Paulo: USP, 1988.

TIBEAU, Cleusa Pasqua Mayer. Estratégias de ensino na Ginástica Rítmica. In: PAOLIELLO, Elizabeth; TOLEDO, Eliana (Org.) **Possibilidades da ginástica rítmica**. São Paulo: Phorte, 2010.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

ANEXO 1 – FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA: GRUPOS TÉCNICOS FUNDAMENTAIS E NÃO-FUNDAMENTAIS DE CADA APARELHO.

CORDA	
Grupos técnicos fundamentais:	Grupo técnicos não-fundamentais:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Passagem através da corda, aberta ou dobrada, com todo o corpo ou parte dele. 2. Passagem através da corda com saltitos: Série (min 3): corda girando para frente, para trás ou para o lado <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Dupla rotação da corda (min 1) 3. Recuperação da corda com uma ponta em cada mão. 4. “Echappé” (Soltura e recepção de uma ponta da corda) <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Espirais (Rotações da ponta livre da corda) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rotação da corda dobrada em dois ou mais, ou corda aberta, estendida, ou ao redor do corpo. 2. Molinetes (similar as maçãs) 3. Enrolamento ou desenrolamento ao redor de uma parte do corpo. 4. Espirais com a corda dobrada em dois.

ARCO	
Grupos técnicos fundamentais:	Grupos técnicos não-fundamentais:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Passagem através do arco com todo o corpo ou parte dele. 2. Rolamento do arco sobre no mínimo 2 grandes segmentos corporais. 3. Rotação do arco ao redor da mão ou Rotação livre do arco ao redor de uma parte do corpo. 4. Rotações do arco em torno do próprio eixo: livre entre os dedos ou sobre uma parte do corpo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rotação (min. 1) ao redor do eixo no solo. 2. Rolamento do arco sobre o solo.

BOLA	
Grupos técnicos fundamentais:	Grupos técnicos não-fundamentais:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Quicadas: <ul style="list-style-type: none"> - Série (mín 3) de pequenas quicadas abaixo do nível do joelho - Quicada alta acima do nível do joelho - Quicada visível do solo ou de uma parte do corpo. 2. Rolamento da bola no mínimo em 2 grandes segmentos do corpo. 3. Movimento em oito da bola com movimentos circulares do braço. 4. Recuperação da bola com uma das mãos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Movimento em inversão da bola. 2. Rotação da mão em torno da bola. 3. Série (min 3) de pequenos rolamentos acompanhados. 4. Rotações livres da bola em uma parte do corpo. 5. Rolamento da bola sobre o solo ou Rolamento do corpo em cima da bola no solo.

MAÇAS	
Grupos técnicos fundamentais:	Grupos técnicos não-fundamentais:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Molinetes: pelo menos 4 pequenos círculos das maçãs com tempo de atraso e com alternância dos punhos/ mãos cruzados e descruzados a cada vez. 2. Movimentos assimétricos das 2 maçãs. 3. Pequenos lançamentos das 2 maçãs (desconectadas), simultaneamente ou alternando, com 360° rotação e recuperação. 4. Pequenos círculos com ambas as maçãs, simultâneos ou sucessivos, uma maçã em cada mão. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Série de pequenos círculos com apenas uma das maçãs 2. Rotações livres de 1 ou 2 maçãs (desconectadas ou conectadas) em torno de uma parte do corpo ou em torno da outra maçã. <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Batidas. 2.2. Pequenos círculos de ambas as maçãs seguras em uma mão. 3. Rolamento de 1 ou 2 maçãs em uma parte do corpo ou no solo.

FITA	
Grupos técnicos fundamentais:	Grupos técnicos não-fundamentais:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Passagem por dentro do desenho da fita. 2. Espirais (4-5 ondas), juntas e com a mesma altura no ar ou no solo. 3. Serpentina (4-5 ondas), juntas e com a mesma altura no ar ou no solo. 4. Escapada “Echappé”: Rotação do estilete durante o seu voo, pequena ou média altura. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Movimento rotacional do estilete em torno da mão <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Enrolamentos (desenrolamentos) 1.2. Movimento da fita ao redor de uma parte do corpo quando o estilete é seguro por diferentes partes do corpo (pescoço, joelhos, cotovelos) durante movimentos ou dificuldades corporais com rotação. 1.3. Médio Círculo da fita 2. Rolamento do estilete em uma parte do corpo. 3. “Boomerang”: Lançamento da fita (o fim da fita é mantido) no ar ou no solo e recuperação

Fonte: Federação Internacional de Ginástica (FIG, 2018).