

Ginástica rítmica

Convite ao estudo

Olá aluno,

Vamos entrar no universo da ginástica rítmica. Esta unidade tem como objetivo apresentar a modalidade de ginástica rítmica, bem como classificações, conceito, elementos corporais e técnicos dos aparelhos. Você irá aprender as características específicas da ginástica rítmica, conhecida por GR, e também entenderá sua aplicabilidade enquanto modalidade esportiva. Irá conhecer as diferentes metodologias e princípios do treinamento físico/desportivo relacionado à ginástica rítmica para diferenciar seus tipos e criar seus movimentos e composições coreográficas. Seu entendimento fará você compreender a diferença entre a GR e a ginástica artística (GA), que você já estudou na Unidade 2, e ainda contribuirá para suas produções nas aulas práticas.

Seus conhecimentos adquiridos serão apresentados em competência geral e técnica:

Competência geral.

Conhecer as diferentes metodologias e os princípios do treinamento físico/desportivo relacionados à ginástica.

Competência técnica.

Conhecer as diferentes metodologias e princípios do treinamento físico/desportivo relacionados à ginástica rítmica, para diferenciar seus tipos e criar diferentes coreografias.

Objetivos:

- Definir a ginástica rítmica.
- Entender e aplicar técnicas dos aparelhos oficiais da GR.
- Demonstrar as particularidades das regras gerais da GR.
- Ensinar os possíveis elementos corporais da GR e diferenciar

os fundamentais dos do outro grupo.

- Compreender os processos de elaboração de coreografia de ginástica rítmica.

- Aplicar o conhecimento adquirido no estudo de situações próximas da realidade profissional.

Apresentaremos agora uma situação próxima da realidade profissional para que você possa compreender a importância deste conteúdo na prática. Então, vamos começar?

Imagine que você deverá realizar uma prática de ensino no âmbito escolar ou no treinamento e deverá aplicar os conteúdos da ginástica rítmica com as crianças em um momento único de aprendizagem. Como você poderia distinguir e ensinar para essas crianças qual ginástica está sendo aplicada pelo profissional de Educação Física em questão e o que seria necessário para que pudesse compreender a diferença entre uma modalidade esportiva e outra?

Mediante a situação apresentada, você pôde perceber que há muita diferença entre uma ginástica e outra, que o acompanhamento musical é característica predominante na GR e que os aparelhos e os elementos corporais são diferentes e específicos para essa ginástica. De que maneira você iniciaria sua prática? Quais elementos corporais você ensinaria e quais aparelhos utilizaria?

Considerando que tanto a GA como a GR são modalidades olímpicas, ou seja, conhecidas e praticadas no mundo todo e fazem parte dos Jogos Olímpicos, elas deveriam ser de conhecimento geral. Iremos, juntos, nos aprofundar e descobrir a GR, que é uma modalidade rica em detalhes de movimentos corporais, essencialmente feminina em suas competições, com aparelhos próprios (corda, arco, bola, maçãs e fita), suas apresentações com músicas e principalmente seus tipos de competição (conjunto e individual).

Para os leigos no assunto é muito fácil confundir a GR com a GA, ou até mesmo com qualquer outra ginástica competitiva, mas com todo nosso estudo e pesquisa, iremos diferenciar com facilidade essas modalidades, entendendo todas as particularidades de cada uma. Estaremos aptos ao final da unidade a aplicar e realizar todos os ensinamentos da GR.

Seja bem-vindo à Unidade 3!

Seção 3.1

Introdução à ginástica rítmica

Diálogo aberto

Olá, aluno! Seja bem-vindo à terceira unidade de estudos deste livro didático.

A partir de agora você iniciará seus estudos sobre ginástica rítmica. Aprenderá nesta seção o conceito de GR, as características específicas de cada aparelho utilizado nessa ginástica, as modalidades de conjunto e individual, bem como seus exercícios próprios. Sendo assim, conhecerá a ginástica que se tornou uma modalidade olímpica em 1984, nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, nos EUA, mas cuja existência vem de longa data (século XIX), quando ainda existia na ginástica artística os grupos femininos no solo. Surgindo da mais antiga das ginásticas, a GR se reinventou e passou a ser uma modalidade exclusivamente feminina, com utilização de música em todas as suas apresentações, manuseio de seus aparelhos específicos, ou seja, a corda, o arco, a bola, as maçãs e a fita e realização de movimentos corporais de muita beleza e graciosidade no seu tablado de 13 m x 13 m.

Agora vamos relembrar a situação próxima da realidade profissional que foi apresentada no “Convite ao estudo”, que visa aproximar os conteúdos teóricos com a prática profissional. Nela foi descrito que você deverá realizar uma prática de ensino no âmbito escolar ou no treinamento e deverá aplicar os conteúdos da ginástica rítmica com as crianças em um momento único de aprendizagem. Como você poderia distinguir e ensinar para essas crianças qual ginástica está sendo aplicada no momento em questão e o que seria necessário para que pudesse compreender a diferença entre uma modalidade esportiva e outra? Quais elementos corporais você ensinaria e quais aparelhos utilizaria?

Levando em conta toda esta contextualização, quais seriam as características principais da GR para você destacar na sua prática de ensino?

Pronto para começar? Então vamos lá!

Não pode faltar

A GR vem sendo praticada desde o século XIX, mas sua nomenclatura, assim como suas características e regras, se modificaram ao longo desses anos. A primeira denominação foi Ginástica Moderna e nessa época suas regras ainda não estavam decididas, logo, sua nomenclatura se modificou para Ginástica Rítmica Moderna e aí já estava com suas regras praticamente definidas pela FIG. Em 1975 tivemos uma nova mudança para ginástica rítmica Desportiva e, nesta data, já estava incluso os cinco aparelhos da GR que temos até os dias de hoje e que são: corda, arco, bola, maças e a fita. Apenas no ano de 1998 foi que sua atual nomenclatura surgiu: ginástica rítmica (BERNARDI; LOURENÇO, 2014).

A GR é uma modalidade estritamente feminina e sua competição pode ser individual ou em conjuntos, que é quando cinco ginastas competem realizando juntas suas coreografias. A área de competição é um tablado de 13 m x 13 m o ginásio de competição deve ter no mínimo 8 metros de altura e suas apresentações são realizadas com acompanhamento musical.

Nas apresentações individuais, a ginasta terá um tempo mínimo de 1 min e 15 s (1'15") e de, no máximo, 1 min e 30 s (1'30"). Já no conjunto suas coreografias terão o tempo mínimo de 2 min e 15 s (2'15") e tempo máximo de 2 min e 30 s (2'30").

As vestimentas das ginastas, conhecidas como "collants", devem ser fechadas, sem decotes e sem cavas altas na altura do quadril, escondendo as regiões de proeminências ósseas e glúteas, podendo utilizar uma saia curta presa ao *collants* na altura da cintura. Na modalidade de conjuntos os *collants* devem ser idênticos, com brilhos, característicos da GR. Nos pés, as ginastas utilizam uma sapatilha de meia ponta e os cabelos devem ser presos em coque (FIG, 2016).




Assimile

A GR é uma modalidade feminina e composta por duas modalidades: individual e em conjunto.

Cada aparelho da GR têm suas características específicas são chamados no universo das ginásticas como aparelhos de pequeno porte, como já estudado anteriormente. Veja no quadro a seguir a regra oficial de cada um deles:

Figura 3.1 | Quadro de aparelhos oficiais

APARELHO	DESCRIÇÃO		
<p>APARELHO CORDA</p> 	<p>Material: nylon, sisal, cânhamo, barbante ou material similar apropriado. Comprimento: de acordo com a altura da ginasta (altura dos ombros). Espessura: uniforme. Forma: nós em ambas as extremidades, sem madeira nas mesmas Cor: opcional.</p>		
<p>APARELHO ARCO</p> 	<p>Material: madeira ou plástico PVC. Peso: 300 g. Diâmetro: 80 a 90 cm. Forma: rígido. Cor: opcional.</p>		
<p>APARELHO BOLA</p> 	<p>Material: borracha ou plástico. Peso: 400 g. Diâmetro: 18 a 20 cm. Forma: redonda. Cor: opcional.</p>		
<p>APARELHO MAÇAS</p> 	<p>Material: madeira, borracha ou plástico. Peso: 150 g cada. Comprimento: 40 a 50 cm. Forma: forma de garrafa, pinos de boliche. Cor: opcional.</p>		
<p>APARELHO MAÇAS</p> 	<p>ESTILETE</p> <p>Material: madeira, bambu, fibra de vidro ou plástico. Peso: 35 g. Comprimento: 50 a 60 cm. Diâmetro: 10 mm. Forma: cilíndrica. Cor: opcional.</p>	<p>EMENDA</p> <p>Material: fio de nylon, barbante ou pequenas peças de pescaria. Comprimento: 7 cm.</p>	<p>FITA</p> <p>Material: acetinado. Comprimento: 6 m., Largura: 4 a 6 cm. Cor: opcional.</p>

Fonte: FIG (2016, p. 12-13); Bernardi e Lourenço (2014).



No site da Federação Internacional de Ginástica, você encontrará várias informações úteis sobre a GR:

FIG. Disponível em: <<http://www.fig-gymnastics.com/>>. Acesso em: 15 ago. 2016.

Além dos aparelhos específicos da GR, temos os elementos corporais, que são aqueles que as ginastas devem executar durante suas coreografias. Como elementos corporais fundamentais (obrigatórios) temos: **saltos, equilíbrios e elementos de rotação**. Porém, além destes, as ginastas ainda executam os passos de dança (para acompanhar a música), os elementos pré-acrobáticos (sempre em contato com o solo), entre outros. No quadro a seguir encontraremos as características dos elementos corporais fundamentais.

Figura 3.2 | Quadro de elementos corporais fundamentais

	Símbolos	Definições	Exemplos
SALTOS		Forma definida e fixa durante o voo. Altura suficiente para mostrar a forma correspondente.	
EQUILÍBRIOS		Forma definida e claramente fixa (parada na posição). Executado sobre meia ponta, pé inteiro ou diferentes partes do corpo.	
ELEMENTOS DE ROTAÇÃO		Forma definida e fixa durante toda a rotação. Rotação básica mínima de 360°. Ser executado sobre a meia ponta (giros), pé inteiro ou sobre diferentes partes do corpo.	

Fonte: adaptado de <<http://goo.gl/Jz3buB>>; e <<http://goo.gl/bPwPDI>>. Acesso em: 15 ago. 2016.



Os elementos técnicos dos aparelhos são os manejos feitos com cada um destes e os elementos corporais são aqueles que as ginastas devem realizar com seu corpo. Durante uma coreografia, a ginasta deve unir os elementos técnicos e corporais com a música. Você se lembra da trilogia corpo/aparelho/músicas?

A ginástica rítmica tem dois tipos de competição: individual e conjunto. As coreografias individuais são realizadas entre 1'15" a 1'30", e devem estar estritamente relacionadas com a música, o aparelho, o corpo e a vestimenta, conforme o código de pontuação de GR. Cada ginasta em uma competição realiza quatro coreografias, cada uma com um tipo de aparelho.

Figura 3.3 | Ginástica rítmica individual



Fonte: <<http://goo.gl/SJtfF9>>. Acesso em: 15 ago. 2016.

Nos conjuntos, as apresentações têm a duração de 2'15" a 2'30" e, durante a coreografia, as ginastas devem realizar trocas dos aparelhos pelo ar (5 trocas), exercícios de colaborações (4 no mínimo) em que uma ginasta ajuda a outra a realizar um movimento específico em grupo, além dos elementos corporais e técnicos dos aparelhos. Todas as ginastas devem estar em harmonia entre si, com a música e os aparelhos. Em uma competição, as ginastas executam duas coreografias, uma com um tipo de aparelho, por exemplo, 5 arcos, e outra com dois tipos de aparelhos ou mistos por exemplo, 3 cordas e 2 bolas.

Figura 3.4 | Ginástica rítmica em conjunto



Fonte: <<http://goo.gl/SELoUj>>. Acesso em: 15 ago. 2016.

Na GR as competições começam para as meninas ainda bem pequenas. Como em qualquer modalidade esportiva, ela se divide por categorias, que respeitam o processo de maturidade e desenvolvimento motor de cada faixa etária. Desse modo, cada categoria está separada por 1 ou 2 anos de diferença. A data que vale em questão é o ano de nascimento e não o dia e o mês. Segue exemplo da divisão brasileira das categorias no quadro a seguir:

Figura 3.5 | Quadro de categorias de competição

CATEGORIAS	IDADES
Pré-infantil	9 e 10 anos
Infantil	11 e 12 anos
Juvenil	13 a 15 anos
Adulto	16 anos em diante

Fonte: adaptado de <<https://goo.gl/2yNP11>>. Acesso em: 12 ago. 2016.



Refleta

Você já conseguiu diferenciar os tipos de competição da GR? A análise de alguns vídeos pela internet poderá auxiliar a encontrar as diferenças das duas modalidades. (individual e conjunto).



Faça você mesmo

Assista aos vídeos de GA, faça anotações das características principais desta modalidade. Depois, assista aos vídeos da GR de individual e de conjunto, anote as características mais marcantes desta ginástica e faça

um pequeno texto em suas anotações exemplificando as diferenças e aproximações entre as duas ginásticas.



Vocabulário

GA: Ginástica artística.

GR: Ginástica rítmica.

Código de pontuação: Livro de regras.

Sem medo de errar

Após o estudo sobre a introdução à ginástica rítmica, vamos retomar o caso em que você deverá aplicar os conteúdos da ginástica rítmica com as crianças em um momento único de aprendizagem. Percebendo que há muita diferença entre as ginásticas, que o acompanhamento musical é característica predominante na GR, que os aparelhos e os elementos corporais são diferentes e específicos para essa ginástica, de que maneira você iniciaria sua prática? Quais elementos corporais você ensinaria e quais aparelhos utilizaria?



Atenção

Para resolver a situação-problema, você deverá lembrar-se de que música, corpo e aparelho são a tríade necessária para a existência da ginástica rítmica. Sem esses quesitos ela não se caracteriza. Portanto, a GR, que é essencialmente feminina nas competições da FIG, leva em suas apresentações a habilidade corporal e o manejo de seus aparelhos, tanto na modalidade individual, como nos conjuntos. Esta modalidade, no entanto, já vem sendo praticada por homens em países como Japão, Rússia e Espanha há algum tempo e, no Brasil, recentemente.

Entender as características da GR e seus conceitos, além de conhecer as diferentes metodologias e princípios do treinamento relacionado a esta modalidade, auxilia a diferenciar os tipos de competição, colaborando na criação de seus movimentos e as composições coreográficas nas aulas práticas com os aparelhos próprios, que são de pequeno porte, como já sabemos. Não se esqueça de que a GR é uma modalidade olímpica e, portanto, é praticada nos cinco continentes, tendo suas regras totalmente unificadas para as

participações individuais e de conjunto em campeonatos mundiais, Jogos Pan Americanos e Jogos Olímpicos, que são apenas para a categoria adulta, ou seja, somente acima dos 16 anos de idade.

Avançando na prática

Aula de GR

Em uma escola de treinamento de GR, os alunos de Educação Física devem realizar uma atividade de estágio supervisionado observando as técnicas utilizadas nos ensinamentos dos elementos corporais fundamentais e de ligação, investigando e analisando os processos pedagógicos destes elementos. Após esse estágio, os alunos deverão apresentar uma aula prática na universidade para sua turma, com foco principal nos elementos corporais.

Descrição da situação-problema

Para conseguir elaborar uma aula de GR, você deverá aplicar todo o conhecimento teórico na prática, assimilando as regras, os vídeos e seu estudo realizado na atividade de prática de ensino.



Lembre-se

O conhecimento das regras da GR facilita seu aprendizado. Além disso, a teoria associada à prática eleva sua habilidade de entendimento dos movimentos nos diferentes processos de ensinamentos.

Resolução da situação-problema

Elaborar uma aula de elementos corporais da ginástica rítmica é uma tarefa simples. Assim, devemos seguir as regras para não deixarmos de cumprir com todas as obrigаторiedades. Os elementos corporais da GR devem ser trabalhados seguindo suas características e respeitando as idades dos educandos.



Faça você mesmo

Com base na situação-problema, realize estudos (laboratório) de vídeos com aulas de GR e tente descrever todas as características dos elementos corporais que consegue identificar.

Faça valer a pena

1. A GR e a GA são modalidades distintas, sendo as duas integrantes da Federação Internacional de Ginástica (FIG). A ginástica artística teve sua primeira participação olímpica em 1908, no masculino, e, em 1928, no feminino. Já a ginástica rítmica tornou-se desporto olímpico em 1984, nos Jogos Olímpicos de Los Angeles (EUA).

A partir do seu conhecimento e dos estudos recentes sobre estas modalidades de ginástica, assinale a alternativa que contenha apenas características da ginástica rítmica.

- a) Feminina e masculina, individual e aparelhos de grande porte.
- b) Feminina e masculina, grupos e aparelhos de pequeno porte.
- c) Feminina, individual e conjunto e aparelhos de pequeno porte.
- d) Masculina, conjunto e aparelhos de grande porte.
- e) Feminina e masculina, individual e conjunto e aparelhos de pequeno porte.

2. Na GR os elementos corporais são divididos em dois grupos: os fundamentais e os de outros grupos. Sabemos que estes elementos devem aparecer em suas coreografias de forma homogênea e com grande exatidão do movimento.

Assinale a alternativa que corresponde aos elementos corporais fundamentais da GR:

- a) Saltos, acrobáticos e elementos de rotação.
- b) Acrobáticos, equilíbrios e piruetas.
- c) Elementos de rotação, piruetas e passos de dança.
- d) Saltos, equilíbrios e elementos de rotação.
- e) Equilíbrios, passos de dança e acrobáticos.

3. Como em todo esporte voltado para competições, a ginástica rítmica tem suas divisões das categorias na modalidade, sendo essas divididas por idade.

Assinale a alternativa que demonstra todas as categorias da GR e suas respectivas idades:

- a) Pré-infantil (9 e 10 anos), Infantil (11 e 12 anos), Juvenil (13 a 15 anos) e Adulto (16 anos em diante).
- b) Mirim (até 8 anos), Pré-infantil (9 a 11 anos), Infantil (11 a 14 anos), Juvenil (14 a 18 anos) e Adulto (18 anos em diante).
- c) Mirim (10 anos), Pré-infantil (12 anos), Infantil (14 anos), Juvenil (16 anos) e Adulto (17 anos em diante).
- d) Mirim (8 a 10 anos), Infantil (11 a 13 anos), Infanto-juvenil (14 a 16 anos) e Adulto (17 anos em diante).
- e) Pré-infantil (9 a 11 anos), Infanto-juvenil (12 a 14 anos), Juvenil (15 a 17 anos) e Adulto (16 em diante).

Seção 3.2

Elementos corporais da ginástica rítmica

Diálogo aberto

Até agora, você já conceituou e entendeu as regras, os tipos de competição, os elementos técnicos dos aparelhos, os elementos corporais e suas coreografias. Nesta seção, iremos aprofundar nosso conhecimento nos elementos corporais, exemplificando a diferença entre os elementos fundamentais e outros grupos.

Na ginástica rítmica (GR), os elementos corporais são caracterizados por saltos, equilíbrios e elementos de rotação. Vimos na Seção 3.1 as particularidades de cada um desses elementos, sendo necessário os saltos terem forma definida e fixa durante o voo e altura suficiente para mostrar a forma correspondente; os equilíbrios devem aparecer de forma definida e claramente fixa (parada na posição) e ainda ser executado sobre meia ponta, pé inteiro ou partes diferentes do corpo; e ainda temos os elementos de rotação que devem ser realizados com forma definida e fixa durante toda a rotação, sendo esta rotação de no mínimo 360° , podendo ser executada sobre a meia ponta de um pé nos giros, pé inteiro ou sobre diferentes partes do corpo. Mas, além dos elementos fundamentais, temos outros elementos corporais conhecidos, como passos de dança, pré-acrobáticos e os deslocamentos variados que podem ser os saltitos, os balanceios e os giros.

Relembrando a situação próxima da realidade profissional que foi apresentada no “Convite ao estudo”, que visa aproximar os conteúdos teóricos com a prática profissional, descrevemos que você deveria realizar uma prática de ensino no âmbito escolar ou no treinamento e aplicar os conteúdos da GR com as crianças em um momento único de aprendizagem. Perguntamos como você poderia distinguir e ensinar para essas crianças qual ginástica estava sendo aplicada no momento em questão e o que seria necessário para que pudesse compreender a diferença entre uma modalidade esportiva e outra.

Perguntamos ainda quais elementos corporais você ensinaria e quais aparelhos utilizaria.

Levando em conta toda esta situação, quais seriam os principais elementos corporais da GR para você destacar na sua prática de ensino?

Durante o seu aprendizado desta seção, sua capacidade de desenvolver os elementos corporais estará aprimorada e facilitará o desenvolvimento das suas aulas práticas, assim você se sentirá capaz de ensinar com facilidade estes elementos.

Não pode faltar

Nas coreografias individual e de conjunto, as ginastas devem enfatizar os elementos corporais junto com o aparelho e a música. Os elementos corporais fundamentais se classificam por **saltos**, **equilíbrios** e **elementos de rotação**, porém, além destes movimentos, a ginasta pode realizar outros elementos corporais como: saltitos, balanceios, giros, passos de dança e pré-acrobáticos (chamamos de pré-acrobáticos na GR porque estes elementos não podem ser executados sem o contato com o solo, diferente dos acrobáticos da GA que tem uma fase de voo). No quadro a seguir encontraremos alguns movimentos fundamentais realizados pelas ginastas.

Figura 3.6 | Quadro de elementos corporais fundamentais

SALTOS	EQUILÍBRIOS	ELEMENTOS DE ROTAÇÃO

Fonte: <<http://goo.gl/0CNIYf>>. Acesso em: 12 ago. 2016



Faça uma análise nas demais imagens diretamente no código de pontuação da ginástica rítmica encontrado no site a seguir:

FIG. <<http://www.figgymnastics.com/site/rules/disciplines/rg>>. Acesso em: 12 ago. 2016.

Figura 3.7 | Técnicas de execução dos saltos

 Cabriole	O salto cabriole deve ser executado com as duas pernas unidas no ar e tronco levemente inclinado para trás. A saída do solo para o impulso do salto deve acontecer com os pés simultaneamente.
 Vertical com rotação	O salto vertical com rotação deve ser executado com os joelhos na altura do peito e o corpo todo deve realizar uma volta completa no ar (360°) com os braços para cima. A saída do solo para o impulso do salto pode ser o apoio de um pé ou com os dois pés simultâneos.
 Cossaco	O salto cossaco é realizado com as pernas na altura do quadril, estando uma estendida e a outra flexionada, os joelhos devem ficar unidos no ar. A saída do chão acontece com o apoio de um pé elevando a perna estendida primeiramente a frente e depois a flexionada para se juntar no ar.
 Corza	O salto corza é realizado com uma perna a frente flexionada e a outra atrás estendida, ambas na altura do quadril. O salto pode ser realizado com o impulso de um ou dois pés.
 Espacato	O salto espacato é realizado com amplitude total das pernas e com as duas pernas estendidas no ar, sendo uma voltada para frente e a outra para trás na altura do quadril.

Fonte: adaptado de FIG. Disponível em: <<http://goo.gl/3W6fZd>>. Acesso em: 12 ago. 2016.








Para que os saltos demonstrados nas figuras anteriores estejam dentro do regulamento técnico, todos devem ser realizados com as exigências de altura suficiente para mostrar a forma correspondente e ainda ter esta forma definida e fixa durante o voo. Seria como se a gente tirasse uma foto no momento do ápice do salto de uma ginasta e pudéssemos visualizar exatamente como as figuras acima estão demonstrando.

Figura 3.8 | Técnicas de execução dos equilíbrios

 <p>Cossaco</p>	<p>O equilíbrio cossaco deve ser realizado com a perna de base flexionada e em meia ponta no solo e a outra perna estendida a frente, ficando os joelhos na mesma linha do quadril e unidos.</p>
 <p>Vela de peito com ajuda</p>	<p>O equilíbrio de vela de peito com ajuda deve ser executado com as duas pernas estendidas para cima, segurando as mesmas com as duas mãos, passando os braços por cima da cabeça. Somente a barriga ficará em contato com o solo.</p>
 <p>Colchée</p>	<p>O equilíbrio colchée deve ser executado com as pernas estendidas e unidas ao solo, os braços devem estar estendidos acima da cabeça na linha das orelhas e todo o tronco deve sair do solo.</p>
 <p>Perna ao lado</p>	<p>O equilíbrio perna ao lado deve ser feito com a perna de base estendida, com o pé inteiro ao solo ou em meia ponta, a perna de cima deve estar ao lado do corpo na linha da orelha e o braço que segura a perna deve estar por detrás da perna.</p>
 <p>Arabesque</p>	<p>O equilíbrio arabesque deve ser executado com a perna de base estendida, com o pé de apoio inteiro ou em meia ponta no solo, a outra perna estará estendida atrás do corpo na altura do quadril. O tronco deverá permanecer no eixo vertical e os braços podem estar à frente, ao lado ou um para frente e o outro para o lado do corpo.</p>

Fonte: adaptado de FIG. Disponível em: <<http://goo.gl/CGs0fd>>. Acesso em: 12 ago. 2016.

Figura 3.9 | Técnicas de execução dos elementos de rotação






 <p>Pivot Passe</p>	<p>O elemento de rotação em passe deve ser executado com a perna de base estendida e em meia ponta durante uma volta de, no mínimo, 360° e a outra perna deverá ficar flexionada com o pé na altura do joelho da perna de base e com o seu joelho na linha do quadril. Pode ser executado com a perna flexionada a frente ou ao lado do corpo.</p>
 <p>Pivot Cupê</p>	<p>O elemento de rotação em cupê deve ser executado com a perna de base estendida e em meia ponta durante uma volta completa de 360°, no mínimo, e a outra perna realizará uma pequena flexão encostando o pé na canela da perna de base. O tronco deverá realizar uma flexão à frente com os braços estendidos para baixo.</p>
 <p>Pivot Cossaco</p>	<p>O elemento de rotação cossaco deverá ser realizado com uma volta completa de 360°, no mínimo, em meia ponta com a perna de base flexionada. A outra perna fica estendida a frente na mesma linha do joelho da perna de base. O tronco deve ficar no eixo vertical.</p>
 <p>Pivot perna livre</p>	<p>O elemento de rotação com a perna livre por baixo da horizontal deve ser realizado com a perna de base estendida e em meia ponta, realizando no mínimo uma volta completa de 360°. A outra perna deverá ficar no ar estendida atrás do corpo. O tronco deverá ficar em linha com a perna de base.</p>
 <p>Espacato com rotação</p>	<p>O elemento de rotação no solo em espacato deve ser executado com as pernas em amplitude máxima no solo, ficando uma perna para frente e a outra para trás estendidas. O tronco deverá encostar na perna da frente e as mãos deverão segura o pé. É necessário girar o corpo para o lado até inverter a posição e continuar a girar até completar a volta inteira.</p>

Fonte: adaptado de FIG. Disponível em: <<http://goo.gl/7GQyld>>. Acesso em: 12 ago. 2016.

Em uma coreografia de ginástica rítmica apresentada na modalidade individual ou na modalidade de conjunto, os elementos fundamentais (obrigatórios) devem aparecer para que não ocorra penalizações.

Os elementos fundamentais corporais já vistos são de fácil aplicabilidade na prática e devem ser desenvolvidos e trabalhados durante as aulas de ginástica. Não devemos esquecer que ainda temos os outros tipos de elementos corporais que não são fundamentais, mas que aparecem durante as coreografias da GR para ligar/conectar um movimento ao outro. Podemos começar com os deslocamentos variados como saltitos, chasse, deslizamento em pé ou no solo, corridas e giros. Ainda temos os passos de dança que devem ser realizados em oito segundos, no mínimo, ou seja, durante uma frase musical, como já estudamos na unidade anterior e devem estar em harmonia com o ritmo da música. Os elementos pré-acrobáticos, que na GR são os movimentos que realizam a inversão do eixo do corpo (↻), não podem ser realizados sem o contato com o solo. Temos dois grupos autorizados: os rolamentos e as reversões. Os rolamentos podem ser feitos para frente e para trás e as reversões para frente, para trás e para o lado (estrela). O quadro a seguir mostra o exemplo dos movimentos pré-acrobáticos.

Figura 3.10 | Quadro de pré-acrobáticos

Rolamentos	Reversões
 <p data-bbox="262 1075 449 1099">Rolamento para frente</p>	 <p data-bbox="593 1075 763 1099">Reversão para frente</p>
 <p data-bbox="270 1304 444 1328">Rolamento para trás</p>	 <p data-bbox="578 1216 779 1240">Reversão lateral (Estrela)</p>
	 <p data-bbox="601 1373 755 1397">Reversão para trás</p>

Fonte: Soler (1982) e <<http://goo.gl/yNbpWy>>. Acesso em: 24 ago. 2016.



Refleta

Como você faz para diferenciar os elementos corporais de equilíbrios com os elementos de rotação?



Exemplificando

Para facilitar todo o entendimento dos elementos corporais fundamentais, devemos sempre lembrar de suas características. Desse modo não haverá possibilidades de confundi-los.



Atenção

Os elementos pré-acrobáticos da GR podem ser executados de maneiras diferentes na saída ou na chegada do movimento, mas isso não pode descaracterizar os grupos permitidos que são os rolamentos e as reversões.

Sem medo de errar

Após o estudo sobre os elementos corporais da ginástica rítmica, vamos retomar o caso da prática de ensino em que você deverá aplicar os conteúdos com as crianças em um momento único de aprendizagem. Mediante a situação vivenciada, você percebeu que há muita diferença entre uma ginástica e outra, que o acompanhamento musical é característica predominante na GR e que os aparelhos e os elementos corporais são diferentes e específicos para essa ginástica.

Levando em conta toda esta situação, quais seriam os principais elementos corporais da GR para você destacar na sua prática de ensino?



Atenção

Para resolver a situação-problema, você deverá lembrar que cada elemento corporal tem suas características próprias. Portanto, a habilidade corporal da ginasta deve aparecer em suas coreografias.

Entender as características específicas de cada elemento corporal da GR fará com que você consiga aplicar corretamente os ensinamentos desses movimentos e incluí-las nas composições coreográficas facilmente. Portanto, não se esqueça de que os elementos corporais de saltos, equilíbrios e rotação são fundamentais no desenvolvimento de suas aulas e têm suas características próprias, como vimos ao longo da seção.

Avançando na prática

Corporal de uma ginasta

Da mesma maneira que a nomenclatura da GR se atualizou, as suas regras também acompanharam esse processo e a cada ciclo olímpico, ou seja, a cada 4 anos, mudanças ocorrem no código de pontuação. Portanto, toda vez que uma mudança aparecer, devemos atualizar nosso conhecimento para mantermos o compromisso e a responsabilidade de ensinar corretamente.

Durante uma aula prática de GR em uma ONG, sua turma irá se dividir em três grupos. Cada grupo deverá apresentar como ensinar crianças de 5 a 10 anos de idade um elemento corporal. Grupo 1: elemento corporal salto; Grupo 2: elemento corporal equilíbrio; e Grupo 3: elemento de rotação. Cada grupo terá 30 minutos para sua prática. Antes de apresentar a aula, vocês deverão relembrar todas as características do seu elemento corporal escolhido para, somente após, aplicar seus conhecimentos.

Descrição da situação-problema

Desenvolver os exercícios específicos da GR com as ginastas requer muito treinamento por parte das atletas e muito estudo por parte do treinador ou preparador físico. Para uma ginasta conseguir realizar seus saltos com precisão, deverá passar por uma preparação física própria para este movimento, o mesmo ocorrerá com os equilíbrios e os elementos de rotação. Para ser bem executado pela ginasta, ela deverá realizar exercícios apropriados na preparação física, para que assim cumpra com as características de cada um destes elementos fundamentais. De que maneira você acredita que a preparação física deve ser desenvolvida no treinamento de uma ginasta?



Lembre-se

Os exercícios aplicados para as ginastas na aprendizagem dos elementos serão orientados por você. Portanto, cada movimento ensinado corretamente será de sua inteira responsabilidade. Para que nossa prática profissional seja realizada eticamente, devemos nos atualizar frequentemente e, para isso, precisamos ficar atentos às mudanças no código de pontuação ou, então, ao surgimento de uma nova metodologia para mantermos o conhecimento aprimorado e sermos bons profissionais.

Resolução da situação-problema

No treinamento de ginástica, devemos estar atentos às novidades do treinamento desportivo e estudar os tipos de preparação física, geral e específica para a GR, só assim o corpo da ginasta estará preparado para suas apresentações. A preparação física específica sempre ocorrerá no início do treino das ginastas, desenvolvendo os movimentos específicos da modalidade e a preparação física geral acontecerá no final do treino para complementar as deficiências corporais da ginasta, como a falta de força, flexibilidade, agilidade entre outros. Somente assim os elementos fundamentais serão executados corretamente, como exigido pelo código e a ginasta estará apta a demonstrar os elementos com a força, o equilíbrio, a flexibilidade, a agilidade e o ritmo necessários para cada movimento.



Faça você mesmo

Com base na situação-problema, acompanhe uma equipe de treinamento por uma semana se possível, para que você possa entender como ocorre a preparação física de uma ginasta no momento do treino.

Faça valer a pena

1. Na GR os elementos corporais fundamentais (salto, equilíbrio e rotação) são considerados obrigatórios em uma coreografia e eles devem ser executados com suas características próprias.

Assinale a alternativa que corresponde às características dos saltos na GR:

a) Forma ampla e duradoura durante o voo para mostrar a

forma correspondente.

b) Forma definida e longilínea para mostrar a forma correspondente.

c) Forma fixa e ampla para mostrar a forma correspondente.

d) Forma ampla no voo e fixa para mostrar a forma correspondente.

e) Forma definida e fixa durante o voo e altura suficiente para mostrar a forma correspondente.

2. Na GR os elementos corporais fundamentais (salto, equilíbrio e rotação) são considerados obrigatórios em uma coreografia e eles devem ser executados com suas características próprias.

Assinale a alternativa que corresponde às características dos equilíbrios na GR:

a) Forma ampla e bela, podendo ser executado por qualquer parte do corpo.

b) Forma clara e ampla e ainda ser executado na meia ponta (pé).

c) Forma ampla e definida e ainda ser executado por qualquer parte do corpo.

d) Forma definida e claramente fixa (parada na posição) e ainda ser executado sobre meia ponta de um pé, pé inteiro ou partes diferentes do corpo.

e) Forma definida e bela e ser executado por partes diferentes do corpo.

3. Na GR os elementos corporais fundamentais (salto, equilíbrio e rotação) são considerados obrigatórios em uma coreografia e eles devem ser executados com suas características próprias.

Assinale a alternativa que corresponde às características dos elementos de rotação:

a) Forma ampla e bela durante toda a rotação, podendo ser executado por qualquer parte do corpo.

b) Forma ampla e definida durante toda a rotação de 360° , sendo executado com o pé inteiro no chão.

c) Forma definida e fixa durante toda a rotação, sendo esta rotação de, no mínimo, 360° , podendo ser executado sobre a meia ponta nos giros, pé inteiro ou sobre diferentes partes do corpo

d) Forma definida, bela e ampla durante toda a rotação de 360° , podendo ser executado livremente pela ginasta.

e) Forma definida e fixa durante toda a rotação, podendo ser executado livremente pela ginasta.

Seção 3.3

Elementos dos aparelhos oficiais e alternativos: corda, arco, bola, maçãs e fita

Diálogo aberto

Nesta seção vamos falar sobre os aparelhos da GR. Você já sabe que a corda pode ser feita de nylon, sisal, cânhamo, barbante ou material similar apropriado, deverá ter nós nas duas extremidades e seu tamanho deve ser de acordo com a altura da ginasta. O aparelho arco pode ser de madeira ou plástico, deve ter de 80 a 90 cm de diâmetro e seu peso é de 300 g. Já o aparelho bola pode ser de borracha ou plástico, seu diâmetro pode variar entre 18 e 20 cm e seu peso é de 400 g. O aparelho maçãs pode ser de madeira, borracha ou plástico, seu comprimento é de 40 a 50 centímetros e seu peso é de 150 g cada. Por fim, o aparelho fita é dividido em três partes (estilete, emenda e fita), o estilete pode ser feito de madeira, bambu, fibra de vidro ou plástico entre 50 e 60 cm de comprimento com peso de 35 g, a emenda pode ser de fio de nylon, barbante ou pequenas peças de pescaria com 7 cm de comprimento e a fita deve ter 6 m de comprimento; pode ser de qualquer tecido acetinado de 4 a 6 cm de espessura. Para todos os aparelhos as cores são opcionais e devem seguir as regras conforme o código de pontuação.

Relembrando a situação próxima da realidade profissional que foi apresentada no “Convite ao estudo”, que visa aproximar os conteúdos teóricos da prática profissional, descrevemos que você deveria realizar uma prática de ensino no âmbito escolar ou no treinamento e os conteúdos da ginástica rítmica com as crianças em um momento único de aprendizagem. Como você poderia distinguir e ensinar para essas crianças qual ginástica estava sendo aplicada no momento em questão e o que seria necessário para que elas pudessem compreender a diferença entre uma modalidade esportiva e outra? Quais elementos corporais você ensinaria e quais aparelhos você utilizaria neste encontro?

Levando em conta toda esta situação, de que maneira você ensinaria os elementos técnicos dos aparelhos da GR na sua prática

de ensino?

Nesta seção você aprenderá os elementos fundamentais de cada aparelho e os outros grupos que não são "obrigatórios" em suas coreografias. Assim, se sentirá capaz de ensinar em suas aulas práticas as técnicas corretas de cada movimento, podendo aplicar esse conteúdo com facilidade e destreza. Com base em todas as informações anteriores, você irá criar os cinco aparelhos de forma alternativa.

Não pode faltar

Os aparelhos da GR são característicos da modalidade, ou seja, nenhuma outra ginástica competitiva utiliza seus aparelhos. A corda, o arco e a bola sempre foram comuns no universo da Educação Física porém os aparelhos maças e fitas foram criados especificamente para a GR. Com o passar do tempo e alterações no código de pontuação, os aparelhos passaram a ter regras próprias para suas coreografias.

Com o aparelho escolhido, a ginasta deve realizar os grupos técnicos fundamentais, ou seja, movimentos considerados obrigatórios, e ainda pode escolher o que realizar nos elementos dos outros grupos. Cada aparelho tem a sua obrigatoriedade, veja alguns exemplos no quadro a seguir:

Figura 3.11 | Quadro dos grupos técnicos fundamentais e outros grupos

Aparelho	Grupos técnicos fundamentais	Outros grupos
Corda	<ul style="list-style-type: none">- Passagem através da corda com um salto.- Passagem através da corda com saltitos.- Escapadas e espirais.	<ul style="list-style-type: none">- Rotações.- Lançamentos e recuperações.- Transmissão do aparelho.- Enrolamentos, quicadas.- Equilíbrio instável e outros.
Arco	<ul style="list-style-type: none">- Passagem através do arco.- Rolamento do arco no corpo.- Rolamento do arco no solo.- Rotações no corpo e ao redor de seu eixo.	<ul style="list-style-type: none">- Passagem por cima do arco.- Lançamentos e recuperações.- Circunduções.- Movimento em oito.- Transmissão do aparelho e outros.
Bola	<ul style="list-style-type: none">- Rolamento da bola no corpo e no solo.- Quicadas.- Movimento em oito.- Recuperação da bola com uma mão.	<ul style="list-style-type: none">- Lançamento e recuperação.- Pequenos rolamentos acompanhados.- Circunduções.- Equilíbrio instável, entre outros.

Maças	<ul style="list-style-type: none"> - Molinetes. - Séries de pequenos círculos com as duas maças. - Movimentos assimétricos. - Pequenos lançamentos e recuperações. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rolamento com maças (uma ou duas). - Quicada ou reimpulso. - Lançamento e recuperação de duas maças. - Equilíbrio instável, entre outros.
Fita	<ul style="list-style-type: none"> - Espirais. - Serpentinhas. - Passagem através ou por cima do desenho da fita. - Escapada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Enrolamentos, quicadas, reimpulsos. - Equilíbrio instável sobre uma parte do corpo. - Rotação do 'estilete' ao redor da mão. - Lançamento "boomerang", entre outros.

Fonte: Bernardi e Lourenço (2014) e Código de pontuação da ginástica rítmica (FIG, 2013/2016).



Assimile

Os elementos dos aparelhos seguem o regulamento do código de pontuação. Tanto os grupos técnicos como os outros grupos devem seguir as características próprias de cada aparelho.

Durante as apresentações individuais, a ginasta que cometer um erro e o aparelho for para fora do tablado terá direito de utilizar um aparelho reserva para continuar sua apresentação e os conjuntos poderão utilizar até dois aparelhos reservas se for necessário, no entanto, esta utilização do aparelho reserva será penalizada.





Cada aparelho tem que ser segurado e manuseado de forma adequada e os movimentos devem ser realizados adequadamente conforme a regra. Alguns elementos do Grupo Técnico Fundamental serão demonstrados para seu entendimento, segundo Bernardi e Lourenço (2014).

Figura 3.12 | Aparelho corda: grupo técnico fundamental

	<p>Passagem através da corda com um salto</p> <p>A ginasta deve passar todo o corpo por dentro da corda, realizando um elemento corporal salto. Pode ser com a corda aberta ou dobrada.</p>
	<p>Passagem através da corda com saltitos</p> <p>A ginasta deve passar todo o corpo por dentro da corda, realizando um ou vários saltitos. Pode ser com a corda aberta ou dobrada.</p>
	<p>Escapadas e espirais</p> <p>A ginasta realiza a espiral ou a escapada segurando apenas uma das pontas e deve realizar movimentos espirais com a corda. Pode ser em qualquer plano e eixo.</p>



Fonte: adaptado de Bernardi e Lourenço (2014).

Figura 3.13 | Aparelho arco: grupo técnico fundamental

	<p>Passagem através do arco A ginasta deve passar o corpo por inteiro dentro do arco. Pode ser de maneira simples ou realizando um elemento corporal fundamental. O arco pode estar em qualquer plano ou eixo.</p>
	<p>Rolamento do arco no corpo A ginasta pode rolar o arco por qualquer parte do corpo como braços, pernas, tronco etc. Pode ser em qualquer plano ou eixo do corpo.</p>
	<p>Rolamento do arco no solo A ginasta deve rolar o arco pelo solo sem que ocorra quicadas. O arco deve deslizar pelo solo. Pode ser rolamento livre ou em boomerang (vai e volta).</p>
	<p>Rotações no corpo e ao redor de seu eixo A ginasta deve girar o arco para dentro ou para fora para que o movimento de rotação aconteça. Ao redor do eixo pode ser no solo ou sobre uma parte do corpo, as rotações no corpo devem ser feitas sem vibrações e sem deslizar para outro segmento corporal.</p>

Fonte: adaptado de Bernardi e Lourenço (2014).

Figura 3.14 | Aparelho bola: grupo técnico fundamental





	<p>Rolamento da bola no corpo e no solo A ginasta deve realizar o rolamento da bola sem que haja qualquer imprecisão em seu desenrolar. Pode ser rolada em qualquer plano ou parte do corpo, como braços, pernas, tronco e entre outros, e no solo a bola deve percorrer no mínimo um 1 m de distância.</p>
	<p>Quicadas A ginasta deve impulsionar a bola até o solo para ser considerada uma quicada ativa e poderá deixar "cair" ao solo para que aconteça a quicada passiva. As quicadas podem ser isoladas ou em série (mais que 3). As quicadas podem ser feitas com a mão ou qualquer outra parte do corpo.</p>
	<p>Movimento em oito A ginasta deve realizar um movimento simulando o número oito. Deverá passar a bola pela frente e embaixo do corpo, realizando a inversão da mão que está segurando a bola, levar a bola para cima e continuar o movimento circular até chegar ao ponto inicial sem deixar a bola cair.</p>
	<p>Recuperação da bola com uma mão A recuperação da bola ocorre quando a ginasta está esperando sua descida de um lançamento. A bola deve passar primeiramente pelos dedos para depois tocar a palma da mão.</p>

Fonte: adaptado de Bernardi e Lourenço (2014).





Para você compreender mais sobre o uso da corda, arco e bola na GR, leia o livro: BERNARDI, Luciane M. O.; LOURENÇO, Márcia R. A. **Ginástica rítmica: ensinando corda, arco e bola.** Várzea Paulista: Fontoura, 2014.



Figura 3.15 | Aparelho maçãs: grupo técnico fundamental

 <p>Fonte: Bodo (1985, p. 344).</p>	Molinetes Os molinetes são movimentos de cruzar as maçãs, sendo sempre na mesma direção (horária ou anti-horária). A ginasta deve passar as duas maçãs por cima do braço alternadamente e, em sequência as duas maçãs por baixo, repetindo várias vezes para caracterizar o movimento.
 <p>Fonte: Mendizabal e Mendizabal (1988, p. 194).</p>	Séries de pequenos círculos com as duas maçãs A ginasta realiza movimentos circulares com as maçãs bem próximas dos braços, podendo ser no plano vertical ou horizontal. As duas maçãs devem ter o mesmo ritmo, sempre trabalhando em sincronia.
 <p>Fonte: Mendizabal e Mendizabal (1988, p. 180).</p>	Movimentos assimétricos A ginasta deve realizar movimentos diferentes com cada uma das maçãs, com planos e eixos diferentes. Se uma maçã realizar uma circundução ampla no plano vertical ao lado do corpo, a outra pode executar um pequeno círculo no plano horizontal.
 <p>Fonte: Mendizabal e Mendizabal (1988, p. 180).</p>	Pequenos lançamentos e recuperações A ginasta "joga" o aparelho para o ar sem necessitar de muita altura para ser considerado um pequeno lançamento. As recuperações devem ser feitas com as palmas das mãos para cima segurando na cabeça ou no pescoço das maçãs.

Fonte: adaptado de Bodo (1985) e de Mendizabal Albizu e Mendizabal Albizu (1988).

Figura 3.16 | Aparelho fita: grupo técnico fundamental





 <p>Fonte: Bodo (1985, p. 287).</p>	Espirais A ginasta deve segurar pela ponta do estilete e realizar de 4 a 5 "bolinhas" com a fita, não deixando a ponta tocar no solo. Os desenhos das espirais devem ser uniformes, em tamanho médio (nem muito pequenas e nem tão grandes). Podem ser realizados em qualquer plano e eixo.
 <p>Fonte: Mendizabal e Mendizabal (1988, p. 125).</p>	Serpentinhas Segurando pela ponta do estilete, a ginasta deve realizar de 4 a 5 serpentinhas (vai e vem) com a fita sem deixar que a ponta toque o solo. Todas as serpentinhas devem ser do mesmo tamanho, podendo ser realizado em qualquer plano ou eixo.


 <p>Fonte: Mendizabal e Mendizabal (1988, p. 136).</p>	<p>Passagem através ou por cima do desenho da fita</p> <p>A ginasta deve passar por dentro do desenho da fita para caracterizar a passagem pela mesma. Pode ser com qualquer parte do corpo ou até mesmo ele inteiro. Para passar por cima da fita, a ginasta deve realizar desenhos com a mesma e passar o corpo por cima desse desenho.</p>
 <p>Fonte: Bodo (1985, p. 289).</p>	<p>Escapada</p> <p>A ginasta solta o estilete com força para que toda a fita fique livre no ar. A escapada sempre será feita pela soltura do estilete, desenhando a letra "e" invertida (∩) e a ginasta deverá recuperar o estilete para finalizar o movimento.</p>

Fonte: adaptado de Bodo (1985) e de Mendizabal Albizu e Mendizabal Albizu (1988).

Os aparelhos da GR devem cumprir com as normas e especificações exigidas no código de pontuação, porém somente para as competições. Para a prática dos aparelhos em nossas aulas ou treino, podemos confeccionar os aparelhos com materiais alternativos, juntos com nossos educandos ou apenas instruí-los para que criem seus aparelhos sozinhos. No quadro a seguir, veja alguns exemplos de construção dos aparelhos.

Figura 3.17 | Quadro de aparelhos alternativos

<p>APARELHO CORDA</p> 	<p>A corda pode ser feita de retalhos de tecidos. Podemos fazer cordões compridos juntando os retalhos até que fique no comprimento necessário, depois iremos trançar os tecidos para que fique com uma espessura mais densa. No final devemos realizar um nó em cada ponta.</p>
<p>APARELHO ARCO</p> 	<p>O arco pode ser feito de mangueira ou até mesmo vários pedaços de mangueira. na junção das pontas, devemos fixar bem, colocando uma mangueira mais fina por dentro e fechando com fita isolante ou até mesmo um pedaço de madeira por dentro unindo as duas pontas e fixando com uma fita por fora.</p>
<p>APARELHO BOLA</p> 	<p>A bola pode ser feita de papel, meias, bexigas entre outros. Podemos amassar vários jornais formando uma bola e adaptá-los dentro de uma bexiga ou até mesmo dentro de uma meia. Para fazermos os ajustes finais, podemos costurar a parte aberta, mas se não for possível um nó já é o suficiente.</p>
<p>APARELHO MAÇAS</p> 	<p>As maçãs podem ser feitas de colher de pau, amassador de feijão e garrafas PETs. Lembrando que a maçã é dividida em três partes (cabeça, pescoço e corpo). Para fazer a cabeça das maçãs, utilizamos as tampinhas das garrafas PETs, para o pescoço cortamos um pedaço de cabo de vassoura ou de cabides de madeira de uns 30/40 cm e o para o corpo utilizamos a garrafa com peso no fundo da garrafa, pode ser pedras, areia, arroz, milho e outros. Lembrando que seu peso é de 150 g cada. Devemos fazer a conexão entre as partes com fita isolante para ficar bem firme.</p>

<p>APARELHO MAÇAS</p> 	<p>A fita também é dividida em três partes (estilete, emenda e fita). Para confeccionarmos o estilete, precisaremos de um pedaço de cabide de madeira ou um pedaço da vara de pescar de bambu ou até mesmo pedaço de ferro, lembrando que teremos aqui um comprimento de 50/60 cm e deverá ser de espessura bem fina. Para a emenda podemos utilizar barbante, argolas de chaveiro e até mesmo um girador de pescaria. A fita pode ser com fita de cetim, TNT, papel crepom e jornais, fazendo a fita chegar próxima dos 6 metros de comprimento com uma largura de 4 a 6 cm. Para juntar a emenda com o estilete, devemos furar a pontinha do estilete para introduzir a emenda, fazer um furo na ponta da fita para passar a emenda e os três seguimentos ficarão unidos.</p>
--	---

Fonte: adaptado de Federação Internacional de Ginástica (2016, p. 12).

Os aparelhos podem ser criados da maneira que você acredita que irá funcionar, esses exemplos são para te ajudar no seu processo. Crie, invente, faça você mesmo o seu material e mostre aos seus colegas outras possibilidades de criação.



Refleta

Os grupos técnicos são diferentes para cada aparelho?

Observe em cada situação exemplificada e reflita sobre as diferenças.



Exemplificando

Cada elemento do grupo técnico fundamental é obrigatório nas coreografias da GR, já os elementos do outro grupo podem ser escolhidos pela ginasta ou pelo conjunto.

Sem medo de errar

As apresentações da GR dependem da tríade da modalidade, que são os elementos corporais, o acompanhamento musical e a utilização dos aparelhos. Estes três requisitos são sua essência e característica. Como vimos no início da seção, os cinco aparelhos devem ser demonstrados com suas particularidades fundamentais ou não, sendo executados com destreza e elegância.

Após o estudo sobre os elementos técnicos dos aparelhos da

ginástica rítmica, vamos retomar o caso da sua prática de ensino no qual você deverá aplicar os conteúdos da GR às crianças em um momento único de aprendizagem.

Levando em conta toda esta situação, de que maneira você ensinaria os elementos técnicos dos aparelhos da GR na sua prática de ensino?



Atenção

Para resolver a situação-problema, as atividades escolhidas para desenvolver as habilidades do aparelho devem sempre respeitar a idade do seu educando.

Os elementos do grupo técnico fundamental e do outro grupo são de fácil aplicabilidade desde a primeira infância e esses elementos devem ser desenvolvidos como brincadeiras no primeiro contato com o aparelho para somente depois aplicar as técnicas corretas. Os elementos do outro grupo, como lançamentos, equilíbrio instável e rolamentos, são divertidos em seu momento de aprendizagem e podem ser descobertos por meio de brincadeiras.

Exemplo de atividade recreativa com o aparelho bola

Em colunas divididas em números iguais, estando cada coluna com uma bola, as equipes deverão percorrer um caminho definido pelo professor com a bola equilibrada na nuca. Os educandos deverão seguir o caminho sem deixar a bola cair até o limite indicado. Ao chegar no final desse trajeto, o aluno irá lançar a bola de volta ao colega que será o próximo a realizar o caminho, e assim sucessivamente até o último da coluna. Vence a equipe que completar todo o trajeto com todos os integrantes primeiro.

Avançando na prática

Aparelhos alternativos

Para conseguir elaborar um aparelho com materiais alternativos, você deverá aplicar todo o conhecimento teórico na prática, assimilando as características desse aparelho e confeccioná-lo com a ajuda dos seus alunos.

Descrição da situação-problema

Durante uma prática de ensino em um clube local, você deverá ensinar os elementos do grupo técnico do aparelho maças. Mas o local não tem o aparelho maças para você aplicar seus conhecimentos. Como você poderia resolver essa situação, para que todos ficassem satisfeitos no final do processo (professor e alunos) e que a aula fosse realmente ministrada por você?



Lembre-se

Todos os aparelhos podem ser confeccionados por você, por seu aluno ou por vocês dois.

Resolução da situação-problema

Se essa for a primeira vez em que estiver indo ao local de sua aula, apareça com todo material alternativo que puder. Assim que tomar ciência de que neste local realmente não há aparelhos, proponha aos seus educandos uma nova possibilidade de prática dessa modalidade, incentive e ajude no momento da construção dos seus materiais. Utilize esses aparelhos construídos na sua aula, realizando os movimentos do grupo técnico e outros. Observe a evolução dos educandos neste momento.



Faça você mesmo

Elabore uma atividade recreativa para cada aparelho da GR, seja ele alternativo ou oficial. Seja criativo e pense em utilizá-la no futuro.

Faça valer a pena

1. Os aparelhos da ginástica rítmica têm suas características próprias, como peso, tamanho e dimensão e esses cinco aparelhos oficiais – corda, arco, bola, maçãs e fita – devem ser aferidos antes da competição.

Assinale a alternativa que corresponda ao tamanho correto do aparelho corda:

- a) Deve ser ajustado à altura da ginasta
- b) Deve ter no mínimo 2 m de comprimento
- c) Deve ter no mínimo 3 m de comprimento
- d) Deve ser ajustado até a cintura da ginasta
- e) Deve ser ajustado conforme cada competição

2. Cada aparelho da GR tem seu grupo técnico fundamental, ou seja, elementos obrigatórios a serem realizados pelas ginastas com esses aparelhos. A determinação desses grupos técnicos está no código de pontuação da GR e, portanto, estão claramente definidos em suas regras.

Assinale a alternativa que contenha pelo menos três elementos técnicos fundamentais do aparelho corda:

- a) Rolamento no corpo, rolamento no solo, rotações no corpo e ao redor de seu eixo.
- b) Passagem através com saltos, passagem através com saltitos, escapadas e espirais.
- c) Quicadas, movimento em oito, recuperação com uma mão.
- d) Molinetes, séries de pequenos círculos, movimentos assimétricos.
- e) Espirais, serpentinas, passagem através ou por cima do desenho.

3. Os aparelhos da GR realizam movimentos dos grupos técnicos fundamentais e do outro grupo e estes estão claramente definidos no código de pontuação.

Assinale a alternativa que contenha pelo menos três elementos técnicos fundamentais do aparelho **arco**:

- a) Rolamento no corpo, rolamento no solo, rotações no corpo e ao redor de seu eixo.
- b) Passagem através com saltos, passagem através com saltitos, escapadas e espirais.
- c) Quicadas, movimento em oito, recuperação com uma mão.
- d) Molinetes, séries de pequenos círculos, movimentos assimétricos.
- e) Espirais, serpentinas, passagem através ou por cima do desenho.

Seção 3.4

Composições coreográficas em ginástica rítmica

Diálogo aberto

As seções anteriores ensinaram o conceito da GR, as características de seus elementos corporais, os grupos autorizados dos aparelhos oficiais, as possibilidades de cada um destes requisitos necessários para aplicar a GR, tanto na licenciatura como no bacharelado, e levou a conhecer a beleza dessa modalidade realizada com o acompanhamento musical. Nesta seção, iremos possibilitar suas criações coreográficas, levando para a prática a elaboração de coreografia de GR, sem mais confusões e dúvidas, colocando seu aprendizado na sua realidade profissional e acadêmica.

Durante a apresentação, a ginasta do individual e do conjunto deve trabalhar toda sua expressão facial e corporal relacionando à música escolhida, fazendo a escolha correta dos passos de dança. Seus movimentos devem marcar e acentuar o arranjo musical, demonstrando coerência entre os movimentos corporais com o acompanhamento da música. Os elementos técnicos dos aparelhos estarão sempre conectados ao corpo e a música, realizando seus elementos obrigatórios e característicos da GR e, por fim, não devemos esquecer da tríade que define a GR: corpo, aparelho e música.

Na situação próxima da realidade profissional que foi apresentada no “Convite ao estudo”, que visa aproximar os conteúdos teóricos com a prática profissional, descrevemos que você deveria realizar uma prática de ensino no âmbito escolar ou no treinamento e aplicar os conteúdos da ginástica rítmica com as crianças em um momento único de aprendizagem. Perguntamos como você poderia distinguir e ensinar para essas crianças qual ginástica estava sendo aplicada no momento em questão e o que seria necessário para que pudesse compreender a diferença entre uma modalidade ginástica e outra. E por fim, questionamos quais elementos corporais você ensinaria e quais aparelhos você utilizaria neste encontro.

Entendendo que você já passou por todas essas experiências anteriores, de que maneira seria elaborada uma coreografia própria de ginástica rítmica?

Não pode faltar

A composição de uma coreografia de GR deve demonstrar movimentos obrigatórios e livres, para que durante toda a apresentação as características da modalidade apareçam e a beleza natural da ginasta ou do conjunto também possa se sobressair. Portanto, a primeira estratégia para elaborar uma composição coreográfica é a escolha musical. Devemos entender a música para saber quais movimentos corporais iremos criar e fazer com que esses movimentos estejam ligados ao ritmo musical escolhido.

As músicas da GR seguem particularidades para sua utilização, segundo o código de pontuação de Ginástica Rítmica (2017/2020):

- ✓ Um sinal sonoro pode começar antes da música.
- ✓ Todos os exercícios têm que ser executados na sua totalidade com um acompanhamento musical.
- ✓ Curtas paradas, motivadas pela composição podem ser toleradas.
- ✓ A música deve ser unificada e completa. A justaposição de vários fragmentos musicais desconectados não é permitida.
- ✓ A música deve ser típica da GR, com caráter gímnico. É totalmente proibido sons de sirenes, motores de automóveis etc.
- ✓ A música pode ser interpretada por um ou vários instrumentos, incluindo a voz utilizada como um instrumento. Todos os instrumentos são autorizados, desde que eles expressem as características necessárias para acompanhar um exercício da GR: clara e bem definida em sua estrutura.
- ✓ Acompanhamento musical da voz com palavras pode ser utilizado para um exercício de conjunto e dois exercícios individuais.

Durante a apresentação da coreografia com a música escolhida a ginasta ou o conjunto devem realizar elementos corporais obrigatórios (saltos, equilíbrios, elementos de rotação) e elementos livres como os deslocamentos variados, os saltitos e outros, além

disso, deve realizar elementos técnicos do aparelho (seguir critério visto nas Seções 3.1 e 3.3), e elementos dinâmicos com rotação e ainda os passos de dança. Os elementos dinâmicos de rotação se caracterizam pelo lançamento do aparelho e a execução de elementos de rotação do corpo em qualquer eixo, com ou sem passagem pelo solo. A combinação de passos de dança pode ser em diferentes padrões rítmicos e estilos, como a dança de salão, folclórica, moderna. O aparelho, sempre em movimento durante toda a combinação, deve durar 8 s com um mínimo de 2 variedades diferentes de movimento: modalidades, ritmo, direções ou níveis. As ginastas devem transmitir o caráter e as emoções da música através dos movimentos corporais e do aparelho utilizado.

A apresentação do individual terá a duração máxima de 1 min e 3 s e todo o espaço do tablado (13 m x 13 m) deve ser percorrido, ou seja, a ginasta deve utilizar a área por completo. Sua coreografia deve conter no mínimo 3 dificuldades corporais obrigatórias (1 salto, 1 equilíbrio e 1 elemento de rotação) e, no máximo, 9 dificuldades, sendo distribuídas igualmente. Também deve aparecer no mínimo 1 passo de dança, 1 elemento dinâmico com rotação e as dificuldades do aparelho. Já a coreografia do conjunto, que é composta por 5 ginastas, terá a duração máxima de 2 min e 30 s e a apresentação deve demonstrar um trabalho homogêneo com espírito de cooperação, apresentando diversas maneiras de organização do trabalho coletivo, além de realizar no mínimo 4 elementos corporais, mínimo de 4 trocas do aparelho, mínimo de 1 passo de dança, máximo de 1 elemento dinâmico com rotação e 4 colaborações no mínimo.

Organização de trabalho coletivo durante uma coreografia deve ser:

- 6 formações no mínimo.
- Diferentes possibilidades de grupos e subgrupos.
- Não deve ficar muito tempo na mesma formação.
- Formações abertas e fechadas.
- Os aparelhos não podem ser utilizados como decoração na formação.



A coreografia do individual destaca os elementos corporais da ginasta e sua maestria com o aparelho, já as coreografias de conjunto destacam a harmonia entre as companheiras realizando trocas do aparelho e as colaborações.

Os elementos corporais foram abordados na Seção 3.2 e os elementos técnicos dos aparelhos foram estudados na Seção 3.3. Precisamos aqui entender as trocas e as colaborações dos conjuntos realizados durante as coreografias.

Segundo o código de pontuação da ginástica rítmica, as trocas devem participar em duas ações:

- Lançar seu próprio aparelho a uma parceira.
- Receber o aparelho de uma parceira.

Somente as trocas com médios ou grandes lançamentos do aparelho entre as ginastas são válidos e as mesmas podem ser realizadas:

- Simultaneamente ou em sucessão muito rápida.
- Com as cinco ginastas no lugar ou em deslocamento.
- Pelas cinco ginastas em conjunto ou por subgrupos.

As trocas devem ser executadas pelas 5 ginastas sem que nenhum aparelho caia ao solo, sem perda de equilíbrio com apoio na mão ou no aparelho ou até mesmo a queda da ginasta e sem colisão das ginastas ou aparelhos.

As colaborações se definem como um trabalho em grupo, cooperativo, em que cada ginasta entra em um relacionamento com um ou mais aparelhos e uma ou mais parceiras. Segundo o código de pontuação, a colaboração bem-sucedida depende de uma coordenação perfeita entre as ginastas, realizada:

- Com ou sem contato direto.
- Todas as 5 ginastas juntas ou em subgrupos.
- Com uma variedade de deslocamentos, direções e formações.

- Com ou sem rotação.
- Com eventual levantamento de uma ou várias ginastas e/ou com o apoio no aparelho ou ginastas.

As colaborações são válidas se realizadas pelas 5 ginastas sem as seguintes falhas:

- Perda de aparelhos.
- Perda de equilíbrio com apoio na mão ou no aparelho ou queda da ginasta.
- Colisão dos ginastas ou aparelhos.
- Imobilidade visível: mais de 4 segundos de uma ou várias ginastas ou aparelho.

É possível que uma ginasta esteja na posse de dois ou mais aparelhos e as suas parceiras sem nenhum, sob a condição de que tal situação seja de 4 s ou menos; no início ou no final da coreografia uma ou mais ginastas podem ficar sem o contato com o aparelho, porém os mesmos não devem estar soltos no tablado, devem ser segurados por no mínimo uma ginasta.

As competições dos conjuntos são compostas a partir de duas coreografias: uma com os aparelhos iguais, ou seja, somente um tipo de aparelho, chamados de conjunto simples, por exemplo: 5 cordas; e o outro com dois tipos de aparelhos, chamado de conjunto misto, por exemplo: 3 arcos e 2 bolas.



Refleta

Como você pode se preparar para elaborar uma coreografia de conjunto na ginástica rítmica? Por onde começar e o que deverá planejar antes de praticar? Você pode relembrar as premissas básicas de composições coreográficas da Unidade 1.



Pesquise mais

Para você poder aprofundar seus conhecimentos com as coreografias de GR, leia o livro: GAIO, Roberta. **Ginástica rítmica popular**: uma proposta educacional. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2007. E também o livro: PAOLIELLO, Elizabeth; TOLEDO Eliana. **Possibilidades da ginástica rítmica**. São Paulo: Phorte, 2010.



As coreografias individuais devem conter no mínimo 3 e no máximo 9 dificuldades corporais, no mínimo 1 passo de dança, 1 elemento dinâmico com rotação e as dificuldades do aparelho. Nas coreografias de conjunto as obrigаторiedades são as apresentações em trabalho homogêneo com espírito de cooperação, mínimo 4 elementos corporais, mínimo de 4 trocas do aparelho, mínimo de 1 passo de dança, máximo de 1 elemento dinâmico com rotação e 4 colaborações no mínimo.

Sem medo de errar

Digamos que durante sua prática de ensino você deverá elaborar uma coreografia de ginástica rítmica para crianças entre 5 e 10 anos de idade, preparando o passo a passo para um bom desenvolvimento do seu trabalho. Lembre-se: a escolha da música deve ser adequada para a idade dessas crianças, o tempo da música deve estar dentro das regras estabelecidas pelo código de pontuação (1 min e 30 s para o individual e 2 min e 30 s no máximo para o conjunto), os elementos corporais devem ser de possibilidades reais para essas crianças, mas devemos realizar tentativas de saltos, equilíbrios e elementos de rotação. A utilização do aparelho também deve estar dentro das possibilidades de execução do seu grupo em questão, fazendo com que as crianças vivenciem e divirtam-se com o aparelho escolhido para essa apresentação. O que você não pode esquecer é que a coreografia de GR se caracteriza por 3 quesitos ligados entre si: corpo, aparelho e música.

No final da elaboração da coreografia, separe alguns dias da sua prática de ensino para ensaiar e organizar sua apresentação e, por fim, prepare um dia de festival ou encontro com os pais para que o seu trabalho e o das crianças seja apreciado e admirado por todos.

Após o estudo sobre as coreografias de GR, vamos retomar o caso da sua prática de ensino em que você deverá aplicar os conteúdos da ginástica rítmica com as crianças em um momento único de aprendizagem. Mediante a situação vivenciada e entendendo que você já passou por todas essas experiências anteriores, de que maneira seria elaborada uma coreografia própria de ginástica rítmica?



Atenção

A escolha da música, dos elementos corporais e dos aparelhos deve ser feita de acordo com a idade das crianças.

Avançando na prática

Coreografia para iniciantes

Descrição da situação-problema

Com uma turma de 30 crianças você terá 20 horas de prática de ensino para realizar o desenvolvimento da modalidade de ginástica rítmica. Distribua essas horas em 2 dias por semana com 1 hora de duração cada aula. O seu contato com essa turma será de aproximadamente 2 meses e, durante esse tempo, você deverá ensinar possibilidades de elementos corporais, elementos técnicos do aparelho e finalizar seu trabalho com a elaboração e apresentação de uma coreografia com todas as crianças.

Existe regra específica para elaborar uma coreografia de GR? Resolva esta situação para que, ao final do processo, suas aulas e sua coreografia sejam admiradas por todos.



Lembre-se

Respeite a faixa etária dessas crianças no momento de ensinar os elementos escolhidos e não se esqueça das características principais da GR.

Resolução da situação-problema

Tenha sempre junto com você suas anotações de tudo aquilo que você já desenvolveu durante suas aulas. Anote quais elementos corporais essas crianças já aprenderam, quais elementos técnicos dos aparelhos, quais aparelhos vivenciaram e jamais esqueça que seu trabalho deve ser progressivo, ou seja, comece pelos elementos mais simples e, com o tempo, vá dificultando. Faltando 6 ou 7 aulas, comece com a elaboração de sua coreografia. Se possível não utilize mais do que 3 aulas para esse processo e as aulas restantes utilize para ensaiar. Este é um processo importante que as crianças necessitam para decorar a coreografia.



Assista aos vídeos de coreografias de ginastas iniciantes na internet e às aulas de professores da sua cidade que trabalham com a base da GR. Veja como esses profissionais exercem essa função de treinador e aprenda mais com eles.

Faça valer a pena

1. As apresentações da GR devem trabalhar toda expressão facial e corporal relacionada à música escolhida. Seus movimentos devem marcar e acentuar o arranjo musical, demonstrando coerência entre os movimentos corporais (passos de dança) e o acompanhamento da música. Porém, além do acompanhamento musical, a GR necessita de mais 2 quesitos importantes para sua execução.

Assinale a alternativa que indica a tríade necessária para a execução característica da GR:

- a) Música, ritmo e beleza.
- b) Música, coordenação e técnica.
- c) Música, corpo e aparelho.
- d) Música, aparelho e ritmo.
- e) Música, corpo e coordenação.

2. A primeira estratégia para elaborar uma composição coreográfica é a escolha musical. Devemos entender a música para saber quais movimentos corporais iremos criar e que esses movimentos estejam ligados ao ritmo musical escolhido.

Assinale a alternativa que **NÃO** corresponde ao permitido nessas músicas:

- a) Um sinal sonoro pode começar antes da música.
- b) Curtas paradas, motivadas pela composição podem ser toleradas.
- c) A justaposição de vários fragmentos musicais desconectados não é permitida.

d) A música pode ser interpretada por um ou vários instrumentos, incluindo a voz humana.

e) A música não necessita ser de caráter gímnico e podemos utilizar sons como: sirenes, motores de automóveis etc.

3. Durante a apresentação individual, que terá a duração máxima de 1 min e 30 s, todo o espaço do tablado deve ser percorrido e a ginasta deverá realizar movimentos com o corpo e com o aparelho entrelaçados com a música.

Assinale a alternativa que corresponde a quantidade mínima e máxima de elementos corporais que a ginasta deve realizar durante sua coreografia:

a) Mínimo 1 e máximo 3.

b) Mínimo 3 e máximo 6.

c) Mínimo 3 e máximo 9.

d) Mínimo 2 e máximo 9.

e) Mínimo 1 e máximo 6.

Referências

BERNARDI, L. M. O.; LOURENÇO, M. R. A. **Ginástica rítmica**: ensinando corda, arco e bola. Várzea Paulista: Fontoura, 2014.

BODO, A. S. **Gimnasia rítmica deportiva**. Barcelona: Editorial Hispano Europea, 1985.

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DE PORTUGAL. **Ginástica rítmica**: código de pontuação adaptado 2013-2016. 2013. Disponível em: <http://www.fgp-ginastica.pt/_usr/regulamentos/1403yswnwq.pdf>. Acesso em: 15 ago. 2016.

_____. **Ginástica rítmica**: gr-fig_códigopontuação_versãoprovisória_2017_2020. Disponível em: <<http://www.fgp-ginastica.pt/federacao/noticia.php?id=2792>>. Acesso em: 9 nov. 2016.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA (FIG). **About Gymnastics**. 2016. Disponível em: <<http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=261>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

GAIO, R. **Ginástica rítmica popular**: uma proposta educacional. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2007.

LAFFRANCHI, B. **Treinamento desportivo aplicado à ginástica rítmica**. Londrina: Editora da Unopar, 2001.

MENDIZÁBAL ALBIZU, S. MENDIZÁBAL ALBIZU, I. **Iniciación a la gimnasia rítmica**: aros, mazas, cintas. Madrid: Gymnos, 1995.

PAOLIELLO, E. TOLEDO, E. **Possibilidades da ginástica rítmica**. São Paulo: Phorte, 2010.

SANTOS, E. V. N. dos LOURENÇO, M. R. A. GAIO, R. **Composição coreográfica em ginástica rítmica**: do compreender ao fazer. Jundiaí: Fontoura, 2010.

SOLER, P. **Ginástica de solo**: a composição livre, ligações – combinações. São Paulo: Manole, 1982.