

# PRÁTICAS CORPORAIS E A ORGANIZAÇÃO DO CONHECIMENTO

---

## **3** Ginástica, Dança e Atividades Circenses



**REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL**

Dilma Vana Rousseff  
**Presidente**

Michel Miguel Elias Temer Lulia  
**Vice-Presidente**

**MINISTÉRIO DO ESPORTE**

José Aldo Rebelo Figueiredo  
**Ministro**

Ricardo Garcia Cappelli  
**Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social**

Andrea Nascimento Ewerton  
**Departamento de Desenvolvimento e Acompanhamento de Políticas e Programas Intersectoriais de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social**

Claudia Bernardo  
**Coordenação-Geral de Esporte Educacional**

Amauri Aparecido Bassoli de Oliveira  
**Coordenação de Desenvolvimento e Acompanhamento Pedagógico**



**EDITORA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ**

**Reitor:** Prof. Dr. Júlio Santiago Prates Filho. **Vice-Reitora:** Profa. Dra. Neusa Altoé.  
**Diretor da Eduem:** Prof. Dr. Alessandro Lucca Braccini. **Editores-Chefe da Eduem:** Profa. Dra. Terezinha Oliveira

**CONSELHO EDITORIAL**

**Presidente:** Prof. Dr. Alessandro Lucca Braccini.  
**Editores Científicos:** Profa. Dra. Ana Lúcia Rodrigues, Profa. Dra. Angela Mara de Barros Lara, Profa. Dra. Analete Regina Schelbauer, Prof. Dr. Antonio Ozai da Silva, Profa. Dra. Cecília Edna Mareze da Costa, Prof. Dr. Eduardo Augusto Tomanik, Profa. Dra. Elaine Rodrigues, Profa. Dra. Larissa Michelle Lara, Prof. Dr. Luiz Roberto Evangelista, Profa. Dra. Luzia Marta Bellini, Prof. Me. Marcelo Soncini Rodrigues, Prof. Dr. Márcio Roberto do Prado, Profa. Dra. Maria Cristina Gomes Machado, Prof. Dr. Oswaldo Curty da Motta Lima, Prof. Dr. Raymundo de Lima, Profa. Dra. Regina Lúcia Mesti, Prof. Dr. Reginaldo Benedito Dias, Profa. Dra. Rozilda das Neves Alves, Prof. Dr. Sezinando Luis Menezes, Profa. Dra. Terezinha Oliveira, Profa. Dra. Valéria Soares de Assis.

**EQUIPE TÉCNICA**

**Projeto Gráfico e Design:** Marcos Kazuyoshi Sassaka. **Fluxo Editorial:** Cílicia Conceição de Maria, Edneire Franciscon Jacob, Mônica Tanamati Hundzinski, Vania Cristina Scomparin. **Artes Gráficas:** Luciano Willian da Silva, Marcos Roberto Andreussi. **Marketing:** Marcos Cipriano da Silva. **Comercialização:** Norberto Pereira da Silva, Paulo Bento da Silva, Solange Marly Oshima.

# PRÁTICAS CORPORAIS E A ORGANIZAÇÃO DO CONHECIMENTO

## 3

### Ginástica, Dança e Atividades Circenses

#### Organizadores

Fernando Jaime González

Suraya Cristina Darido

Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira

#### Prefácio

Ricardo Garcia Cappelli



Maringá  
2014

Copyright © 2014 para os autores

**Todos os direitos reservados.** Proibida a reprodução, mesmo parcial, por qualquer processo mecânico, eletrônico, reprográfico etc., sem a autorização, por escrito, dos autores.

**Todos os direitos reservados desta edição 2014 para Eduem.**

**Colaboradores:** Admilson Santos, Ana Luiza Barbosa Anversa, Arestides Pereira da Silva Júnior, Camila Rinaldi Bisconsini, Caroline Broch, Claudio Kravchychyn, Fabiane Castilho Teixeira, Ieda Parra Barbosa Rinaldi, João Danilo Batista de Oliveira, Juliana Pizani, Leonardo de Carvalho Duarte, Roseli Terezinha Selicani Teixeira, Tania Regina Bonfim, Vânia de Fátima Matias de Souza, Vanildo Rodrigues Pereira

**Revisão textual e gramatical:** Lais Boveto

**Normalização textual e de referência:** Carmen Torresan

**Projeto gráfico/diagramação:** Marcos Kazuyoshi Sassaka

**Imagens - aberturas de capítulo:** Ronaldo Braga Magalhães

**Capa – imagem:** Ronaldo Braga Magalhães

**Capa – arte final:** Luciano Wilian da Silva

**Ficha catalográfica:** Cicilia Conceição de Maria

**Fonte:** Calibri, Cheltenham Bdcn BT

**Tiragem – versão impressa:** 30.000 exemplares

**Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)**  
**(Eduem – UEM, Maringá – PR., Brasil)**

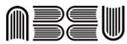
G492 Ginástica, dança e atividades circenses / Fernando Jaime González; Suraya Cristina Darido; Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira, org.; prefácio de Ricardo Garcia Cappelli. – Maringá : Eduem, 2014.  
v. 3 (160 p.) : il. (algumas color); 25,0x17,6 cm.-- (Práticas corporais e a organização do conhecimento).

ISBN 978-85-7628-601-1 (Coleção completa)

ISBN 978-85-7628-605-9 (v. 3)

1. Ginástica. 2. Dança. 3. Artes circenses. I. Jaime González, Fernando. II. Darido, Suraya Cristina. III. Oliveira, Amauri Aparecido Bássoli de. IV. Cappelli, Ricardo Garcia, pref. V. Título.

Cdd 22.ed. 796

Editora filiada à  
  
Associação Brasileira  
das Editoras Universitárias



**Eduem – Editora da Universidade Estadual de Maringá**  
Av. Colombo, 5790 – Bloco 40 – Campus Universitário  
87020-900 – Maringá-Paraná – Fone: (0xx44) 3011-4103 – Fax: (0xx44) 3011-1392  
www.eduem.uem.br – eduem@uem.br

# SUMÁRIO

---

<b>PREFÁCIO .....</b>	<b>7</b>
<b>APRESENTAÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>13</b>
<b>GINÁSTICA</b>	
Ieda Parra Barbosa Rinaldi.....	29
<b>DANÇA</b>	
Taiza Daniela Seron Kiouranis.....	85
<b>ATIVIDADES CIRCENSES</b>	
Rodrigo Mallet Duprat, Teresa Ontañón Barragán e Marco Antonio Coelho Bortoleto....	119
<b>SOBRE OS AUTORES .....</b>	<b>159</b>



# PREFÁCIO

---

A Coleção *Práticas Corporais e a Organização do Conhecimento* foi elaborada para subsidiar os profissionais envolvidos com o esporte educacional. Esta Coleção transcende a ideia de atender apenas aos envolvidos com os programas e projetos da Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social – SNELIS do Ministério do Esporte. Trata-se de uma contribuição a todos que se interessam e atuam com o Esporte Educacional.

A ampliação da escala de atendimento do Programa Segundo Tempo e a ação interministerial entre os Ministérios do Esporte e da Educação com os seus Programas Mais Educação e Esporte da Escola nos impeliram a disponibilizar a toda comunidade este material. Desde o ano de 2010 tem havido um crescimento significativo de atendimento por parte da SNELIS em relação ao Programa Segundo Tempo e Esporte da Escola junto ao Programa Mais Educação. Para o Esporte da Escola, apenas como exemplo, iniciou-se em 2010 com o atendimento de 1.149 escolas e 329.890 mil alunos, chegando em 2014 com 22.161 escolas e 3.5 milhões de alunos. E a expectativa é de que se dupliquem esses atendimentos em 2015 e que se busque a universalização no ano de 2016, ano de realização das Olimpíadas em nosso país. Isso se colocará como um grande legado social desta iniciativa do governo brasileiro.

O desafio maior de nossa equipe de colaboradores da SNELIS tem sido a busca continuada no desenvolvimento de materiais pedagógicos que se aproximem das muitas realidades que temos em nosso país. Não tem sido fácil essa tarefa, pois a heterogeneidade das regiões, costumes e formações, se colocam como desafios constantes na confecção de materiais pedagógicos que tratem das práticas corporais. Contudo, entendemos que o material aqui disponibilizado poderá subsidiar de forma ampliada as práticas e discussões sobre o esporte educacional em todas as nossas regiões.

A estruturação desta Coleção atendeu aos princípios básicos do Esporte Educacional que são o da participação, inclusão e emancipação. Os autores se preocuparam em apresentar as diversas manifestações, suas estruturas básicas de organização e algumas possibilidades de desenvolvimento prático como forma de proporcionar aos profissionais envolvidos formas de aplicação das manifestações. A expectativa é de que as experiências e vivências apresentadas pelos autores, junto às experiências dos leitores possam ampliar significativamente a qualidade das ações com todos os envolvidos nessas práticas.

Termos o Esporte Educacional, que é um direito constitucional do povo brasileiro, disponibilizado de forma qualificado se coloca como um verdadeiro desafio e que esperamos, junto com as políticas públicas esportivas organizadas e desenvolvidas pela SNELIS, seja uma realidade para nossas atuais e futuras gerações.

Ricardo Garcia Cappelli  
Secretário Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social – SNELIS  
Ministério do Esporte – ME

# APRESENTAÇÃO

---

O esporte tem se constituído como uma das manifestações culturais mais difundidas em todo o mundo, seja para a prática cotidiana das diversas comunidades e pessoas, ou para o mundo do espetáculo.

Os praticantes de esporte encontram diferentes significados na sua prática. Pode representar um trabalho para atletas profissionais, diversão e saúde para amigos que se reúnem aos finais de semana e ainda um momento particular de aprender elementos essenciais sobre o mundo e a convivência humana. Por isso, o esporte é um fenômeno plural que pode ocorrer em diversos contextos de prática, com diferentes níveis de exigência, bem como diferentes sentidos e significados atribuídos por seus praticantes e apreciadores.

A grande variabilidade de sentidos e significados atrelados ao esporte indicou a necessidade de definir ou classificar essas intenções de modo mais detalhado. Uma das definições centrais se vincula ao que é determinado legalmente, ou seja, Esporte de Rendimento, Esporte Educacional e Esporte de Participação (Lei Pelé - Lei nº 9.615 - de 24/05/1998 - DOU de 25/3/1998).

O Esporte Educacional pela referida lei é indicado para ser trabalhado por intermédio dos sistemas de ensino e formas assistemáticas de educação, evitando-se a seletividade, a hipercompetitividade de seus praticantes, com a finalidade de auxiliar no desenvolvimento integral e a formação para a cidadania e o lazer, obedecendo aos princípios da Totalidade, Coeducação, Emancipação, Participação, Cooperação e Regionalismo.

O esporte, conforme preconiza o artigo 217 da Constituição Federal, é direito de cada cidadão. Constitui dever do Estado garantir seu acesso à sociedade, com o intuito de contribuir para a reversão do quadro de vulnerabilidade social, atuando como instrumento de formação integral dos indivíduos e, conseqüentemente, possibilitando o desenvolvimento da convivência social, a construção de valores, a promoção da saúde e o aprimoramento da consciência crítica e da cidadania.

A Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social (SNELIS) tem como atribuição o trabalho e a difusão do Esporte com esta perspectiva, ou seja, visa o desenvolvimento do Esporte Educacional em sua plenitude. Nesta linha, executa diversas ações, com destaque ao *Programa Segundo Tempo* (PST) que hoje se constitui como um dos maiores programas sociais do mundo vinculado ao esporte.

O *Programa Segundo Tempo* vem, ao longo de seus mais de dez anos de existência, aprimorando-se pedagógica e administrativamente. Houve, nesse período, um acréscimo significativo de aporte financeiro ao programa, muitas ações administrativas e gerenciais foram adotadas, de modo que o mesmo atendesse aos requisitos estabelecidos nacionalmente, da mesma forma que muito foi feito em relação aos aspectos pedagógicos, com destaque a um processo continuado de formação dos profissionais envolvidos, a produção de materiais pedagógicos diversificados e apoio local a todos os convênios estabelecidos.

Essas ações colocaram o programa em destaque junto às políticas públicas que envolvem o esporte e possibilitaram proposições intersetoriais no governo federal, em colaboração com o Ministério da Educação e o Ministério da Saúde. Hoje já é possível verificar as experiências do PST, sendo também utilizadas em ações desses ministérios e com apoio mútuo, tais como o Programa Saúde na Escola e Programa Mais Educação. Essa troca de experiências e valorização de práticas só engrandece e potencializa a abrangência e valor dessas iniciativas junto à comunidade brasileira.

É importante ressaltar que nessa coleção abordamos o esporte na perspectiva educacional e incluímos outras práticas corporais, como as danças, as ginásticas, as lutas, a capoeira, as práticas corporais de aventura, as atividades circenses, que compõem o universo da cultura corporal, razão pela qual denominamos a coleção de *Práticas Corporais e a organização do conhecimento*.

Esta coleção, que subsidiará o Esporte da Escola junto ao Programa Mais Educação, apresenta-se como mais uma opção que as escolas têm para a ampliação do tempo escolar e visa disponibilizar, para a comunidade estudantil brasileira, novas e diversificadas vivências formadoras e enriquecedoras para a vida em sociedade. Com isso, pretendemos contribuir no reconhecimento e valorização das experiências escolares e no encaminhamento para a futura implantação do processo de educação integral em nosso país.

De forma geral, para que consigamos atender ao preceito constitucional, ainda temos muito a fazer, pois estamos longe de atender a toda a comunidade brasileira nesta faixa etária e no processo educacional. Hoje, apesar de termos ampliado o aporte geral aos programas em andamento, estes ainda atendem uma parcela reduzida da comunidade existente. Precisamos ampliar consideravelmente nossos esforços e investimentos nesta área, de forma a contemplar o que temos em nossa Carta Magna!

As Práticas Corporais se apresentam como manifestações culturais que podem possibilitar condições para a ampliação do número de praticantes, por conta de sua condição atrativa, assim como sua riqueza cultural, agregando sentido e significado à construção da formação integral, facilitando o vínculo dos participantes com os processos educativos formais.

O Esporte da Escola, em sintonia com as políticas educacionais gerais, visa o acesso e aprendizagem das mais diferentes práticas corporais como um direito de todos. O desenvolvimento destas manifestações culturais deve centrar-se nas orientações da formação integral e emancipadora de modo que todos possam participar das atividades organizadas, aprender com a experiência e se sentirem aptos a uma prática autônoma.

Na presente coleção, assumimos o desafio de refletir e discutir sobre o ensino das Práticas Corporais e seus desdobramentos para a organização do conhecimento. Ao longo dos capítulos das diferentes práticas, apresentamos nossas convicções sobre a importância da integração dessas experiências ao projeto pedagógico mais amplo da escola, bem como refletimos sobre o para que, o que, como e quando ensinar as diferentes práticas corporais no contexto escolar. Além disso, há a proposição de planos de aula, sugeridos para cada um dos temas que compõem essa coleção: Esportes, Ginásticas, Danças, Lutas, Capoeira, Práticas Corporais de Aventura e Atividades Circenses.

É importante frisar que o Esporte da Escola, ao se vincular com a escola, precisa que as ações propostas estejam sempre em consonância com o Projeto Político Pedagógico da Escola, pois nele se encontram os propósitos formativos idealizados para a comunidade vinculada. As Práticas Corporais da Escola podem contribuir e fortalecer esses propósitos, de modo a potencializar a estrutura pedagógica defendida. Com isso, a comunidade poderá se enxergar em suas propostas e ações e caminhar no sentido da tão propalada melhoria da qualidade do ensino público brasileiro.



# INTRODUÇÃO

---

A seguir, serão apresentados os principais pressupostos que regem o trabalho metodológico dos diversos capítulos dessa coleção. Mais especificamente, será retratado para que, o que, quando e como ensinar as Práticas Corporais da Escola. Haverá também um tópico destinado a discutir como o livro foi organizado, mas, antes são necessários alguns esclarecimentos importantes sobre a proposta da coleção.

## 1 A PROPOSTA DA COLEÇÃO

Os Ministérios do Esporte e da Educação, ao unirem os *Programas Segundo Tempo* e Mais Educação, fortaleceram as ações para o tempo escolar ampliado. Com essa atitude, há uma clara demonstração do reconhecimento das práticas corporais como manifestações culturais ricas que potencialmente permitem um espaço formativo para crianças e adolescentes.

Com o intuito de enriquecer pedagogicamente as ações relacionadas ao Esporte da Escola, a SNEIS/ME está disponibilizando a coleção 'Práticas Corporais e a organização do conhecimento', com a qual visa subsidiar a estruturação e o desenvolvimento das aulas no macrocampo de Esporte e Lazer.

Esta coleção está estruturada, inicialmente, em quatro livros, sendo o primeiro do Ensino de Esportes de Invasão, o segundo de Esportes de Rede e de Marca, o terceiro de Ginástica, Dança e Atividades Circenses e o quarto com os temas Lutas, Capoeira e Práticas Corporais de Aventura.

Os livros contam inicialmente com um texto de apresentação e depois disponibilizam planos de aula relacionados às temáticas específicas das diferentes práticas corporais.

Os planos de aula propostos ao longo da coleção requerem dos professores atenção e preparo para seu uso. Não se trata de um receituário que deve ser seguido sem a devida reflexão sobre as ações propostas. Pelo contrário, todo o indicativo aponta para o cuidado na preparação e na ação-reflexão, proposta esta que é coincidente e reforçadora dos Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo.

Dessa forma, sugerimos que os responsáveis pelo desenvolvimento das aulas, procurem entender a riqueza que cada uma das tarefas proporciona, assim como os outros momentos que compõem as aulas. Nessa linha, é fundamental que possam explorar as atividades propostas em diferentes espaços, bem como se prontifiquem a modificá-las ou adaptá-las, provocando motivação e a conseqüente participação efetiva dos alunos.

Acreditamos que o encaminhamento de planos de aula, como os propostos nessa coleção, podem proporcionar ao professor critérios e referências para tomar suas próprias decisões, no planejamento das intervenções para o ensino-aprendizagem e avaliação. Em outras palavras, são 'insumos' que auxiliam os docentes a resolver os problemas que apresentam as diferentes fases do planejamento, execução e avaliação do ensino.

Consideramos que a apresentação de planos de aula, com conteúdos diversificados e aprofundados, promove diversos benefícios aos professores, como possibilidades de refletir sobre a própria prática, auxílio para um melhor planejamento das atividades, a tematização de novas práticas corporais e a melhoria das condições de aprendizagem dos alunos.

## 2 PARA QUE ENSINAR AS PRÁTICAS CORPORAIS

Não parece, mas responder a essa pergunta é fundamental para pensar o trabalho com as práticas corporais em qualquer contexto. Dessa resposta depende, em grande parte, como serão enfrentadas as demais questões estruturantes do ensino. Portanto, antes de discutir aspectos como conteúdos, etapas, métodos, avaliação é preciso perguntar-se sobre os propósitos que justificam o ensino das práticas corporais no *Programa Segundo Tempo*, particularmente, em sua versão Esporte da Escola no Programa Mais Educação.

Nesse sentido, após o período formal de aulas de Educação Física escolar e do programa Esporte da Escola, os alunos devem ter condições de envolver-se em práticas corporais sem o auxílio de especialistas. Outro aspecto bastante importante dessa formação integral é que os alunos sejam capazes de reconhecer e repudiar os aspectos negativos que envolvem as práticas corporais na sociedade, como, por exemplo, o uso de anabolizantes no esporte de rendimento, a busca do corpo idealizado pela mídia, a violência entre as torcidas, ou seja, pretende-se garantir a autonomia dos alunos para refletir, criticar e usufruir do conhecimento aprendido na escola.

Pensar as Práticas Corporais para além de suas estruturas básicas leva a indicar que o professor fique atento aos demais temas que podem ser estimulados em ações interdisciplinares, tais como: Meio Ambiente, Saúde e Alimentação, Direitos Humanos, Arte e Cultura, Inclusão Digital e outros.

As vivências com as diferentes manifestações da cultura corporal podem enriquecer e estimular momentos de discussões sobre: a organização social, suas regras e normas; a relação entre o envolvimento com essas práticas e a qualidade de vida; o estilo de vida; a cultura humana relacionada ao tempo livre; as formas que a humanidade pode se relacionar harmoniosamente com o meio ambiente natural e tantos outros aspectos que podem ser induzidos por momentos reflexivos nas atividades desenvolvidas.

Essas aulas precisam ser bem planejadas e estarem adequadamente encadeadas aos demais temas, de forma que todos se envolvam e tenham nesses momentos os esclarecimentos que transcendam o olhar individualizado e simplificado dos campos de conhecimento.

Em suma, podemos entender que o ensino das Práticas Corporais da Escola se justifica quando oportuniza aos alunos o acesso a saberes, conhecimentos, vivências, experiências e atitudes que os potencializam para alcançar os seguintes objetivos:

- a) Usar algumas práticas corporais de forma proficiente e autônoma em contextos recreativos e de lazer;
- b) Apreciar e desfrutar a pluralidade das práticas corporais, compreendendo suas características e a diversidade de significados que as mesmas assumem em diferentes contextos socioculturais;
- c) Interferir na dinâmica local que regula/condiciona a prática corporal na comunidade, em favor da fruição coletiva, bem como reivindicar condições adequadas para a promoção dessas práticas de lazer, reconhecendo-a como uma necessidade básica do ser humano e direito do cidadão;
- d) Compreender o universo de produção de padrões de desempenho, saúde, beleza e estética corporal que atravessam as práticas corporais e o modo como afetam os gostos e as preferências pessoais neste campo.
- e) Reconhecer e repudiar os aspectos negativos que envolvem as práticas corporais na sociedade;
- f) Estabelecer relações equilibradas e construtivas com os outros durante as práticas corporais, reconhecendo e respeitando o nível de conhecimento, as habilidades físicas e os limites de desempenho pessoais e dos demais participantes;
- g) Evitar todo e qualquer tipo de discriminação quanto à condição socioeconômica, deficiência, gênero, idade, nacionalidade/regionalidade, raça/cor/etnia, ao tipo de corpo, preferência clubística, etc.;
- h) Repudiar a violência sob todas as formas, adotando atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade nas práticas corporais;
- i) Reconhecer e valorizar a utilização de procedimentos voltados à prática segura das práticas corporais.

### 3 O QUE ENSINAR DAS PRÁTICAS CORPORAIS

A Educação Física tem uma longa história relacionada com a produção cultural da sociedade, possui tradição e conhecimentos ligados ao jogo, ao esporte, à luta, à dança, à ginástica, às práticas circenses, às práticas corporais alternativas, às atividades físicas de aventura e outras.

Forquin (1993) afirma que o conteúdo que se transmite na educação é sempre alguma coisa que nos precede, nos ultrapassa e nos institui enquanto sujeitos humanos, e essa produção pode ser denominada perfeitamente de cultura. Em consonância com o autor podemos dizer que todo esse patrimônio de jogos, esportes, danças, ginástica, lutas, práticas corporais de aventura, além de outras, construído ao longo do tempo, pode-se denominar de cultura corporal, cultura corporal de movimento ou cultura de movimento, como vem sendo feito por diferentes autores e linhas pedagógicas da Educação Física. Por questão de afinidade e facilidade linguística utilizaremos nesse texto o termo cultura corporal.

Tais conteúdos não devem ser ensinados e aprendidos pelos alunos apenas na dimensão do saber fazer, mas devem incluir um saber sobre esses conteúdos e um saber ser e se relacionar, de tal modo que possa efetivamente garantir a formação cidadã.

Na prática concreta de aula, isso significa que o aluno deve aprender a dançar carimbó, jogar queimada, futebol de casais ou basquetebol e, juntamente com esses conhecimentos e vivências, deve aprender quais os benefícios de tais práticas, porque se pratica tais manifestações da cultura corporal hoje, quais as relações dessas atividades com a produção da mídia televisiva, imprensa, dentre outras. Dessa forma, mais do que exclusivamente ensinar a fazer, o objetivo é que os alunos e alunas obtenham informações contextualizadas, da mesma forma que aprendam a ser e se relacionar com os colegas, centradas na perspectiva buscada pela escola cidadã. E assim foram materializados os capítulos das Práticas Corporais que compõem essa coleção.

## 4 QUANDO ENSINAR

No tópico anterior ficou clara a necessidade de algum tipo de organização que ajude a tomar decisões sobre o que ensinar e como ensinar para garantir a aprendizagem efetiva dos alunos.

Ao tomar como referência os objetivos do programa (conferir tópico 2. Para que ensinar as práticas corporais), é necessário que cada professor, possibilite a seus alunos tanto aprender uma ou mais modalidades, para poder usar algumas dessas práticas de forma proficiente e autônoma em contextos recreativos e de lazer, como também apreciar e desfrutar a pluralidade de modalidades esportivas que integram o rico universo da cultura corporal.

Isso significa que, num mesmo ano, por exemplo, o aluno deve aprender tanto a jogar/praticar alguma(s) modalidade(s), como conhecer/experimentar outras tantas.

Dessa forma, o desafio é equacionar a relação entre o tempo necessário para ensinar ‘todos’ os conhecimentos das mais diferentes práticas corporais e o tempo efetivamente disponível para o projeto. Famosa relação entre o tempo necessário e tempo disponível (GONZÁLEZ; FRAGA, 2009, 2012).

Assim, o quando ensinar, a distribuição dos conteúdos ao longo de um determinado período, é diretamente condicionado pelo tempo atribuído por cada grupo constituído à aprendizagem de cada prática corporal no ciclo de trabalho considerado.

Para balizar a discussão, parte-se da ideia de que o esporte é uma das práticas corporais que integra o plano pedagógico, mas que não é a única. Há outras manifestações da cultura corporal que integram o programa e os alunos devem ter a oportunidade de conhecê-las. Isso significa que não é coerente ocupar o ano todo apenas com esporte, e mais, apenas com uma modalidade! Portanto será necessário, decidir que percentual do tempo previsto para o projeto no ano (ou ciclo, mais de um ano) será dedicado a uma ou outra prática corporal.

Nessa linha, é necessário estimar o tempo disponível para o projeto nos diferentes núcleos. Ao relacionar a duração da aula, o número destas na semana e a quantidade de semanas de trabalho previstas no ano, dá para se ter uma ideia do tempo disponível (número de períodos de aula por semana x número de semanas no ano escolar x duração de cada período = estimativa do tempo disponível).

Ainda devemos considerar o local de desenvolvimento das ações do grupo como parte importante do tempo de aula, pois este pode determinar o tempo dedicado a outras atividades (eventos, passeios). Essa dimensão muda de instituição para instituição, mas com frequência compromete algo perto de 10% dos dias de aula. Também, devemos levar em conta que, se a aula acontece no mesmo turno que outras atividades, parte desse tempo é investido na preparação dos alunos antes e depois da atividade (troca de roupa, higienização, etc.). Dessa forma, ao tempo inicialmente estimado pode ser comprometido.

Com esse cálculo como base e considerando os objetivos do Planejamento, o desafio é decidir quanto tempo será dedicado a tematizar cada prática corporal ao longo do ano. Ao fazer a conta se percebe que o tempo é bem menor do que se imagina, assim é fundamental realizar boas escolhas para aproveitar ao máximo o que ‘sobrou’.

Não menos importante é pensar na escolha das modalidades que serão ensinadas. Nesse sentido, é fundamental diferenciar os esportes de acordo com as expectativas que se tem em relação ao nível de aprendizagem que os alunos buscam e conseguem atingir em cada modalidade: ‘saber praticar’ e ‘conhecer’. Trabalha-se, desse modo, com duas categorias de práticas corporais (GONZÁLEZ; FRAGA, 2009, 2012).

Na primeira categoria, denominada de ‘saber praticar’, se incluem os conhecimentos sobre a(s) modalidade(s) esportiva(s) e, demais práticas corporais, escolhidas pelo Núcleo com o propósito de que os alunos consigam, ao longo da participação no programa, usar de forma proficiente e autônoma. Trata-se de ensinar os saberes necessários que os habilitem a ‘se virar’<sup>1</sup> fora do programa nessas modalidades.

A segunda categoria, denominada de ‘praticar para conhecer’, reúne as modalidades esportivas e demais práticas corporais que se pretende que o aluno vivencie, conheça corporalmente, mas sem, necessariamente, se desdobrar em novos e significativos níveis de proficiência e autonomia para sua prática. Trata-se de uma categoria que sistematiza conteúdos da mesma natureza do ‘saber praticar’, mas deles se diferenciam em função do nível de proficiência almejado.

É importante destacar que, em função das características de uma e de outra categoria, o tempo de aula destinado no ano às modalidades reunidas no saber praticar necessita ser bem maior do que o destinado ao praticar para conhecer. Dessa forma, trata-se de conseguir um equilíbrio entre o ‘saber praticar’ e o ‘praticar para conhecer’, que permita melhorar os níveis de desempenho em algumas práticas sem comprometer com isso o conhecimento da pluralidade da cultura corporal. Utilizando essas categorias, cada grupo constituído deverá fazer escolhas de tal forma que o trabalho possa ser planejado e desenvolvido em tempo proporcional.

Por exemplo, o ano de atividades de um grupo poderia ser organizado em, pelo menos, dois períodos. Um dos períodos, o maior, seria orientado ao desenvolvimento da unidade didática (‘temporada’) da modalidade escolhida para saber praticar. Diferentemente, o outro período do ano, estaria centrado em experiências do praticar para conhecer.

Esse segundo período poderia ser subdividido em duas unidades didáticas ou ‘temporadas’, centrada cada uma no desenvolvimento de um tipo diferente de prática corporal: (a) Esportes (sendo uma modalidade e, preferencialmente, um tipo de esporte, diferente ao do primeiro período) ou (b) Dança, ginástica ou

1 Um aluno capaz de ‘se virar no jogo’, basicamente, é aquele que realiza de forma proficiente algumas intenções táticas importantes da modalidade. Por exemplo, no futsal, o aluno ‘se sai bem’ quando consegue posicionar-se entre uma linha imaginária entre o atacante e o gol; responsabiliza-se pelo adversário direto e não sai correndo atrás da bola; passa a bola para o companheiro desmarcado; progride com a equipe para o ataque; procura se desmarcar para receber a bola e finaliza quando está em condições favoráveis.

atividades circenses (sendo uma modalidade diferente ao do primeiro período, caso o conteúdo tenha sido esse) ou (c) lutas, capoeira ou práticas corporais de aventura (sendo uma modalidade diferente ao do primeiro período, caso o conteúdo tenha sido esse).

Ao considerar uma organização padrão, e continuando a ideia apresentada, a distribuição das práticas corporais tematizadas no ano (considerando 80 aulas no total, sem os descontos mencionados!) poderiam ter programações como as apresentadas no quadro a seguir.

**Quadro 1:** Exemplo de distribuição das práticas corporais durante o ano<sup>2</sup>

Exemplo 1	Exemplo 2
Basquetebol (para saber praticar): 52 aulas Atividades circenses (para conhecer): 14 aulas Lutas (para conhecer): 14 aulas	Ginástica (para saber praticar): 52 aulas Badminton (para conhecer): 14 aulas Capoeira (para conhecer): 14 aulas

Fonte: Os autores.

A seleção das práticas corporais (e respectivas modalidades) que integraram o programa para ‘saber praticar’ e para ‘conhecer’ também necessita de atenção especial por parte do professor, dos gestores e comunidade escolar. Na escolha deveriam ser levados em conta, tanto a tradição da região como as possíveis desigualdades no acesso a essas práticas corporais por diferentes grupos sociais. Avaliando a sua possibilidade de praticá-los fora do PST/Esporte da Escola.

Os casos do futebol e do futsal são exemplos de práticas que têm forte apelo popular, mas não necessariamente potencializam a participação ativa de toda a comunidade no lazer.

Quando se observa a proporção de homens e mulheres, bem como a faixa etária dos praticantes, dá para notar uma acentuada desigualdade na representação social. As duas modalidades são populares, mas não necessariamente potencializadoras do acesso democrático dos diferentes segmentos da população à prática do esporte. Isso é um indicativo de que a escolha das práticas corporais que integrarão a categoria saber praticar não deve se pautar apenas pela ideia de reprodução da dinâmica da cultura corporal local, mas também pelo propósito de diversificar as práticas de lazer, procurando potencializar o envolvimento com os esportes, exercícios físicos, expressão corporal, etc. dos diferentes segmentos da sociedade.

Tendo esse segundo critério como parâmetro, o plano de trabalho do grupo poderá prever práticas corporais sistematizadas que, mesmo não sendo tão populares na região, tenham potencial para serem usadas por diferentes grupos sociais no lazer e como forma de promoção da saúde (GONZÁLEZ; FRAGA, 2012).

Uma vez estabelecido como será distribuído o tempo para a aprendizagem e experimentação das diferentes práticas corporais, assim como o tempo dedicado a cada uma delas durante o ano, é necessário estabelecer uma lógica de gradação de conhecimento para cada prática. Trata-se de propor uma sequência de conteúdos que favoreça a aprendizagem.

<sup>2</sup> Utilizaremos, para fins de destaque, padrões de cores diferentes para quadros e planos de aula.

Nesse sentido, cada capítulo apresenta propostas de organização dos conteúdos das respectivas práticas corporais. Ainda assim, é fundamental considerar que as propostas devem passar por uma adequação ao contexto social no qual o trabalho é desenvolvido. Trata-se de identificar e considerar os saberes e interesses dos alunos que integram o projeto.

Para aprofundamento sobre a organização das atividades ao longo do ano, o livro Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo apresenta um capítulo específico dedicado ao assunto: Planejamento do Programa Segundo Tempo (p.237-295). O programa também oferece um vídeo que aborda o tema, o qual está disponível em *You Tube*<sup>3</sup> (Palavras-chave: Tema 08; Planejamento do PST; vídeo).

## 5 COMO ENSINAR AS PRÁTICAS CORPORAIS

A organização desta coleção de Práticas Corporais da Escola objetiva apresentar possibilidades e estratégias que colocam as diferentes práticas corporais como elementos integradores do processo formativo geral desenvolvido pela educação. Nesse sentido, como indicador metodológico deve-se entender que as crianças, adolescentes e jovens são os partícipes ativos do processo, devendo ser considerado seus interesses e intencionalidades no momento de tomar decisões sobre os encaminhamentos das aulas. Assim, sempre que possível, pode-se solicitar aos alunos que indiquem caminhos para modificar os jogos, as competições/festivais, as equipes participantes, as atividades propostas pelos professores, bem como as regras dos jogos e dos esportes, além de outras inúmeras possibilidades. Essa é uma forma de trazer o aluno para a aula, respeitar as suas contribuições e torná-lo mais ativo e participante. Consonante a isso, destaca-se que essa condição só será possível com uma mediação bem articulada e sistematizada por parte do professor, que se coloca como o responsável pelo bom andamento do trabalho no programa.

A seguir apresentamos algumas recomendações mais específicas sobre como encaminhar as aulas na perspectiva assumida por essa coleção.

### 5.1 Procure conhecer e participar do projeto da escola

O conhecimento do professor sobre quem são os alunos, qual o nível de escolaridade, renda e profissão dos pais, quais são os objetivos da escola, a sua programação anual, espaços e atividades curriculares e extracurriculares, além de outras, auxiliam muito a adequação das práticas corporais no projeto da escola.

De modo bem específico, seria importante que o professor conhecesse o trabalho realizado dentro das aulas de Educação Física, pois, por mais que se assemelhem, os propósitos são distintos na origem das ações. A função do Esporte da Escola é disponibilizar um espaço adicional ao processo formativo, porém, sem a função de substituir as aulas regulares de Educação Física.

Assim, antes de iniciar o trabalho com as práticas corporais, recomendamos, num primeiro momento, que o professor busque tomar conhecimento do projeto político pedagógico da escola e, mais relevante ainda, seria garantir a sua participação efetiva na elaboração desse projeto.

<sup>3</sup> Tema 08: Planejamento do PST. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=85MO2TBhPks>>. Acesso em: 26 maio 2014.

## 5.2 Organize o espaço

A organização do espaço para os alunos é importante. Se as crianças tiverem certeza dos limites da área de jogo, isso facilitará a organização do trabalho e melhorará a segurança.

Lembre que uma boa parte das aulas foi pensada com vários grupos realizando as tarefas simultaneamente, o que exige a demarcação de áreas de trabalho dentro de uma única quadra, por exemplo. Em se tratando de demarcação da área de trabalho, alguns jovens que têm dificuldades de aprendizagem, percepção ou senso espacial podem não reconhecer as zonas ou conexão entre cones ou marcadores como uma configuração lógica. Quatro cones que formam um quadrado podem parecer para algumas crianças apenas como um monte de cones. Tente demarcar o espaço utilizando as 'fronteiras' apresentadas pelo ambiente no qual a atividade acontece.

Também é importante retirar todos os elementos que possam propiciar uma queda, gerar ou agravar um machucado. Não deixar perto da quadra 'entulhos', assim como pedras, areia ou água no piso. A arrumação e limpeza do espaço pode ser uma das 'rotinas' incorporadas pelas crianças no início da aula.

## 5.3 Recepcione os alunos, sempre que possível, num mesmo lugar

É importante que os alunos saibam onde vão encontrar o professor no início da aula. Independente de como continuem os trabalhos é bom ter um lugar de referência, isso ajuda para que os alunos se sintam seguros.

## 5.4 Converse com seus alunos

Quando encaminhar as tarefas, é muito importante que todos possam escutar o professor e que se sintam incluídos. Uma das melhores maneiras de se organizar um grupo é em semicírculo, para ficar à mesma distância de todos. Se você estiver em área coberta, o piso for seco e não estiver muito frio, é possível conversar com as crianças sentadas. A formação de semicírculo também facilita a divisão de grupos. Certifique-se de que o grupo não esteja com a visão voltada para o sol e que os alunos prestem atenção às suas orientações.

É muito interessante e positivo, conversar com os alunos antes de iniciar e após terminar as aulas. Diferente de quando está todo o grupo, esses momentos são oportunos para conversar de forma mais individualizada e conhecer um pouco mais sobre como estão indo as aulas na perspectiva dos alunos. Quando se realiza isso, é muito vantajoso levar um registro dessas conversas 'particulares', de tal forma que no transcurso de algumas aulas todos os alunos tenham a oportunidade de receber essa atenção especial.

## 5.5 Estabeleça normas claras

Para poder esperar e cobrar determinadas atitudes dos alunos, assim como que eles observem determinadas normas, é importante que as regras da aula sejam claras. Não se trata da imposição de um código de conduta ditatorial, mas sim, de estabelecer com os alunos um conjunto de normas que permita a todos

aprender e desfrutar das aulas. Com isso, espera-se que eles tomem iniciativas ‘corretas’ sem a necessidade de estar permanentemente cobrando a observação de regras elementares de convivência e segurança.

Nessa perspectiva, devem ser estabelecidas, por iniciativa do professor e/ou em acordo com alunos, ‘normas’, entre outras coisas, sobre o que e quando fazer:

- a) O professor chama o grupo quando eles se encontram envolvidos em alguma atividade;
- b) Desejam falar durante as conversas em grupo;
- c) Necessitam ir ao banheiro fora do intervalo;
- d) Aparece algum conflito com um colega;
- e) Uma bola sai do espaço da aula;
- f) Um colega se machuca durante as atividades;
- g) Chegam atrasados à aula;
- h) Ocorre algum ato de discriminação ou preconceito a algum colega;
- i) Faltam sistematicamente às aulas, sem justificativas;
- j) Esquecem-se de fazer alguma tarefa solicitada, entre outros aspectos.

É importante lembrar que os alunos devem entender por que as regras são importantes, assim como dar exemplos de comportamentos adequados e inadequados. Salienta-se também, que ao se trabalhar as normas, estas devem ser ensinadas durante o ano todo e em inúmeras situações. As regras não se aprendem ‘de imediato’, elas precisam de tempo, vivência, cobrança e reflexão.

## 5.6 Realize orientações eficientes

Procure se comunicar de forma direta e planeje o que irá dizer. Quando procurar descrever um movimento, tente combinar uma explicação com uma demonstração. Por outro lado, notará que um ponto fundamental destas aulas passa pela ‘pergunta’, nesse caso, o importante é ser claro na indagação e ser paciente com as respostas que, muitas vezes, demoram em aparecer ou não são as que se espera.

## 5.7 Elogie seus alunos

Durante a realização das tarefas é importante, além de dar retornos com informações úteis sobre o que está sendo ensinado, elogiar as ações positivas dos alunos tanto no que se refere à aprendizagem do conteúdo, como as atitudes frente aos acontecimentos da aula.

Felicite-os, destacando os aspectos particulares do comportamento realizado corretamente, assim como indicando o porquê essa atitude é positiva, por exemplo: “Muito bem Antônio, por ajudar o Sergio a realizar corretamente o movimento, é importante vocês colaborarem com as aprendizagens dos colegas”.

Seja sincero, entusiasta e varie a forma e circunstâncias do elogio. Por outro lado, ‘evite’ a comparação com colegas ou o elogio por meio do detrimento da atuação de outro, por exemplo: “Muito bem Antônio, é assim que se faz, e não como teus colegas que não fazem nada!”

### 5.8 Anote e cumpra o combinado

Cumprir o que foi acordado com a turma é fundamental. Por exemplo, se foi combinado que em cada aula você designará dois ajudantes para colaborar no encaminhamento das atividades, é muito importante que não se perca na designação dos mesmos. Você possivelmente não lembre, mas os alunos sim, e o esquecimento que era a vez de um e não de outro pode causar um problema. Assim como nesse exemplo, os cuidados devem ser tomados com todas as outras combinações que se pode fazer com as crianças durante as aulas.

A organização da aula ajuda a criar e manter um clima positivo, assim como manter os alunos centrados nas aprendizagens.

### 5.9 Torne as aulas inclusivas

Um objetivo importante do PST é o da inclusão de alunos com deficiências, assim é importante ter disposição para envolver todos nas aulas, independentemente, de suas condições. Por outro lado, isso não é fácil e coloca grandes desafios para todos.

Para auxiliar nesse sentido, o PST tem desenvolvido uma série de documentos e propostas que devem ser consultados quando seja necessário. Por exemplo, o *Caderno de Apoio Pedagógico do Programa Segundo Tempo* apresenta um tópico bastante detalhado de como trabalhar com crianças com deficiência (física ou sensorial), assim como com dificuldades de aprendizagem, titulado *Tornando as aulas inclusivas* (BRASIL, 2010, p.15-21). Entre outros detalhes se encontram algumas características dos jovens com diferentes deficiências, recomendações sobre encaminhamentos pedagógicos, cuidados com a segurança, assim como modificações pelas quais os jogos precisam ser adaptados para possibilitar o envolvimento das crianças.

Na mesma linha, o livro *Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo* tem um capítulo específico dedicado ao assunto: Questões da deficiência e as ações no PST (MARQUES; CIDADE; LOPES, 2009, p.115-162). O programa também oferece um vídeo que aborda o tema, o qual está disponível em *online*<sup>4</sup> (Palavras-chave: Tema 05; PST; vídeo; deficiência).

4 Tema 05: Questões da deficiência e as ações no Programa. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=ybwiNP66qg0>>. Acesso em: 26 maio 2014.

### 5.10 Incentive atitudes inclusivas e respeitosas e desencoraje comportamentos preconceituosos

As aulas são cenários nos quais os alunos expressam as diversas formas de entender o ‘mundo’ que convivem na sociedade. O Esporte da Escola sendo um espaço educativo deve favorecer a pluralidade e a diversidade de valores, crenças e atitudes, contudo, estas expressões devem ser compatíveis com princípios democráticos, em que a ideia de igualdade de direitos (isonomia) é fundamental.

Isso significa que os professores devem problematizar e inibir qualquer tipo de discriminação quanto à condição socioeconômica, à deficiência, ao gênero, à idade, à nacionalidade/regionalidade, à raça/cor/etnia, ao tipo de corpo, etc. Dessa forma, alguns cuidados são fundamentais, como, por exemplo, os apontados por Silvana Goellner (2009) no livro *Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo*.

- a) Criar um bom ambiente entre os participantes da atividade proposta – permitir que cada pessoa possa se expressar livremente e que seja respeitada pelas suas opiniões, habilidades, vivências etc.
- b) Incentivar a prática de atividades esportivas para todos, independentemente do gênero, idade, nacionalidade/regionalidade, raça/cor/etnia, tipo de corpo etc., promovendo atividades nas quais as crianças, com diferentes características, pratiquem conjuntamente.
- c) Ficar atento para situações em que aconteçam discriminações e buscar interferir de forma a minimizá-las e evitá-las.
- d) Desenvolver estratégias, incentivos, elogios para que cada sujeito se sinta integrante do projeto.
- e) Não deixar de exercer o papel de educador e intervir sempre que houver situações de exclusão.
- f) Desenvolver experiências de sensibilização que possibilitem a discussão e a problematização de situações caracterizadas pela discriminação, exclusão e o preconceito.
- g) estimular a coparticipação nas atividades propostas.

Para aprofundar a discussão, recomendamos particularmente os textos: *Corpo, gênero e sexualidade: educando para a diversidade* de Silvana Vilodre Goellner e *Procedimentos metodológicos para o Programa Segundo Tempo* de Suraya Cristina Darido e Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira, no livro *Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo* (GOELLNER, 2009).

Na mesma linha, sugerimos assistir os vídeos: Tema 07 - Procedimentos metodológicos para o PST (Palavras-chave: Tema 07; PST) e Tema 03 - Corpo, Gênero e Sexualidade (Palavras-chave: Tema 03; PST), ambos disponíveis *online*<sup>5</sup>.

<sup>5</sup> Tema 07 e Tema 03 disponíveis em: <<https://www.youtube.com/watch?v=bl-Qr5leFPk>>. Acesso em: 26 maio 2014.

### 5.11 Procure conhecer outros materiais de apoio já produzidos

O PST tem produzido diferentes materiais que ajudam a pensar e discutir o encaminhamento das aulas em diferentes perspectivas. Da mesma forma, tem produzido materiais audiovisuais que também estão disponíveis na Internet.

## 6 COMO OS LIVROS FORAM ORGANIZADOS

### 6.1 Planos de aula visando à inclusão de todos

O conceito de Inclusão no âmbito dessa coleção implica, antes de tudo, rejeitar, por princípio, a exclusão de qualquer aluno.

Na coleção optamos por incluir pelo menos um plano de aula, com atividades que deem conta de refletir sobre as pessoas com deficiência. Assim, buscamos abordar de forma mais explícita a questão da inclusão.

Assumir uma proposição inclusiva pode ajudar a superar o histórico do ensino das práticas corporais – que, em muitos momentos, pautou-se por classificar os indivíduos em aptos e inaptos, excluindo os últimos do esporte, das danças, dos jogos. Deve-se levar em conta também que, mesmo alertados para a exclusão de grande parte dos alunos, muitos professores apresentam dificuldades em refletir e modificar procedimentos e atividades excludentes, devido ao ‘enraizamento’ de tais práticas. Por exemplo, alguns docentes propõem jogos em que os alunos que ganham permaneçam mais tempo em quadra jogando, em detrimento dos demais. Ações como essa podem indicar que se privilegiam os mais aptos, o que deve ser evitado veementemente.

O professor deve partir sempre do pressuposto de que os programas educacionais, caso desta coleção, não visam o rendimento e devem deixar isso claro para seus alunos, valorizando as diferentes formas de expressão. Não é porque um aluno não possui uma habilidade refinada no futebol ou consiga desenvolver com ‘graça’ a coreografia de uma dança, que deve ser tratado de forma inferiorizada nas aulas.

### 6.2 Rodas inicial e final

Os temas de cada conteúdo deste livro foram estruturados basicamente com sugestões de rodas, pesquisas, vivências e dicas colocadas em ordens diversas, de acordo com as necessidades de abordagem.

Todas as aulas são iniciadas com uma ‘roda’, momento no qual o professor expõe o tema do dia e/ou realiza uma avaliação diagnóstica para levantar o conhecimento prévio dos alunos e alunas sobre o assunto a ser tratado.

Os planos também sugerem finalizar as aulas em roda, pois dessa forma é possível lembrar o que foi realizado no dia e trazer informações sobre algum fato ou observação do cotidiano esportivo, ou simplesmente para apresentar o que foi aprendido naquela aula.

Na roda final, podem-se discutir os erros, os acertos, o que foi aprendido, o que faltou para ser complementado, o que será trabalhado no próximo encontro, além de outros aspectos que o professor e os alunos julgarem importantes.

Na roda não há início nem fim; há um sentido de igualdade e união, no qual todos falam e são ouvidos, enfim, um espaço coletivo. A roda propicia a aprendizagem de ouvir o colega, aguardar a sua vez de falar, respeitar opiniões, argumentar, discordar, concordar, além de outros.

### **6.3 Planos de aula, pesquisas e vivências**

As pesquisas sugeridas, tanto para os momentos de aula como para tarefa de casa, podem ser orientadas pelo professor para as mais diversas fontes, como revistas, livros, jornais, Internet etc. Algumas seguem com sugestões de site para procura.

As vivências sugeridas representam uma significativa forma de aprendizagem, além de proporcionar aos alunos o contato real com as diferentes manifestações da cultura corporal.

As sugestões oferecidas neste livro pretendem promover a apropriação, por parte dos alunos, de conceitos, procedimentos e atitudes, relativos aos diversos temas, devendo ocorrer de forma integrada. Lembramos que pesquisar, ler, vivenciar e discutir são maneiras de adquirir conhecimento e tornar as aprendizagens mais significativas.

Importante ressaltar que os temas não devem ser encarados como ‘receitas’ a serem reproduzidas ao pé da letra. Os docentes têm a possibilidade de alterar, adaptar e criar novas estratégias para a implantação das atividades sugeridas, de acordo com as necessidades e sua realidade.

### **6.4 Pontos de culminância: festivais e competições**

É verdade que os alunos, por tradição, solicitam aos professores práticas e atividades que já conhecem e dominam, na maioria dos esportes, ligadas à prática exclusiva do jogo, no formato do próprio esporte (ou babas, como se diz no nordeste). Em alguns casos, nem por jogos reduzidos e por jogos pré-desportivos os alunos se interessam.

Esse fato é interessante, pois, se por um lado, os alunos gostam e até exigem o próprio jogo, por outro se todas as aulas apresentarem as mesmas atividades eles acabam se desestimulando pela repetição do mesmo tipo de jogo, sem encontrar desafios diferentes.

Nesse sentido, propusemos na coleção que, em cada um dos capítulos, haja a introdução de festivais e/ou competições que facilitem a ocorrência de ‘picos de emoção’, ou desafios. Por isso, nos planos de aula estão incluídas perspectivas para o estímulo dessas atividades.

Parece que, ao longo da história recente da Educação Física, ocorreram tantas críticas ao esporte que acabou por se negar a competição, como se os malefícios fizessem parte de sua ‘natureza’. No entanto, entendemos que se conseguirmos organizar eventos que evitem a seletividade, o clima ‘de vitória a qualquer preço’, a monocultura da prática corporal, entre outros problemas, dando oportunidades para todos competirem de forma cuidadosa e equilibrada,

valorizando o jogar com os outros e não contra os outros, ampliando os conhecimentos das diversas manifestações da cultura corporal, poder-se-ia gerar benefícios na implantação de jogos/festivais/competições.

Além disso, a apresentação do conhecimento aprendido nas aulas de Ginástica, Dança e Atividades Circenses, também podem auxiliar a aprendizagem e motivação dos alunos.

Os programas de Práticas Corporais propostos nesta coleção podem e devem promover: viagens, visitas, além dos festivais e competições. Podem, além disso, promover idas a jogos e competições esportivas, passeios ciclísticos ou caminhadas envolvendo a comunidade, além de outros eventos que estimulem a quebra da rotina e aproximação entre os participantes do núcleo.

### 6.5 Ligação aos temas transversais

Temas transversais, de forma bastante simplificada, podem ser definidos como os grandes problemas da sociedade brasileira que o governo e a sociedade têm dificuldade em encontrar soluções e que, por isso, encaminham para a escola e outras instituições educacionais a tarefa de tematizá-los (DARIDO, 2012).

Os temas transversais citados pelos Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1997, 1998) são: Ética, Meio Ambiente, Pluralidade Cultural, Saúde, Orientação Sexual e, também, Trabalho e Consumo. Embora, seja possível identificar outros temas de interesse, de acordo com o contexto específico de cada grupo social.

Esses temas foram propostos para toda a escola, ou seja, devem ser tratados por todas as disciplinas escolares, inclusive os programas e ações orientadas a ampliação do tempo escolar. Entende-se que os conteúdos propostos ao longo da coleção podem auxiliar na tarefa de discutir e refletir sobre os temas transversais na escola. Assim, cada um dos conteúdos apresenta possibilidades para o tratamento de um dos temas transversais, mais especificamente:

- a) O esporte e o tema transversal orientação sexual;
- b) A dança e o tema transversal pluralidade cultural;
- c) A ginástica e o tema transversal saúde;
- d) As lutas e o tema transversal trabalho e consumo;
- e) As práticas corporais de aventura e o tema transversal meio ambiente;
- f) A capoeira e o tema transversal pluralidade cultural.

É importante salientar que, quando se optou por incluir a discussão dos temas transversais no Esporte da Escola, fez-se uma opção clara em apoio à necessidade de auxiliar a sociedade no tratamento de seus grandes problemas sociais. Assim, ensinar práticas corporais não significa tratar apenas técnicas e táticas, mais do que isso, significa oferecer uma formação ampla voltada à formação do cidadão crítico.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério do Esporte; Ministério da Educação. **Caderno de Apoio Pedagógico do Programa Segundo Tempo**: repertório de atividades para a iniciação esportiva: movimentações e habilidades; aplicação em jogos; jogos de invasão; jogos de rede e de parede e jogos de bater e de lançar. Brasília, DF, 2010.
- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais**: Educação física. Brasília, DF, 1997.
- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: Pluralidade Cultural. Brasília, DF, 1998.
- DARIDO, Suraya Cristina; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de. Procedimentos metodológicos para o programa segundo tempo. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIN, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo**: da reflexão a pratica. Maringá: Eduem, 2009. p. 207-236.
- DARIDO, Suraya Cristina (Org.). **Educação Física e Temas Transversais na Escola**. Campinas: Papirus, 2012. 240 p.
- FORQUIN, Jean-Claude. Currículo e cultura. In: FORQUIN, Jean-Claude. **Escola e cultura**: as bases sociais e epistemológicas do conhecimento escolar. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.
- GOELLNER, Silvana Vilodre. Corpo, gênero e sexualidade: educando para a diversidade. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIN, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo**: da reflexão a pratica. Maringá: Eduem, 2009. p. 69-84.
- GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FRAGA, Alex Branco. Referencial curricular - Educação Física - Ensino Fundamental: Caderno do Professor. In: RIO GRANDE DO SUL. Secretaria de Estado da Educação. Departamento Pedagógico. **Lições do Rio Grande**: Livro do Professor. 13. ed. Porto Alegre, 2009. v. 2, p. 97.
- GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FRAGA, Alex Branco. **Afazer da educação física na escola**: planejar, ensinar, partilhar. Erechim, RS: Edelbra, 2012. 208 p.
- MARQUES, Alexandre Carriconde; CIDADE, Ruth Eugênia; LOPES, Kathya Augusta Thomé. Questões da deficiência e as ações no programa segundo tempo. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIN, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo**: da reflexão a pratica. Maringá: EDUEM, 2009. p. 115-162.
- OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIN, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo**: da reflexão a pratica. Maringá: Eduem, 2009.
- OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de et al. Planejamento do Programa Segundo Tempo: a intenção é compartilhar conhecimentos, saberes e mudar o jogo. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIN, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo**: da reflexão a pratica. Maringá: Eduem, 2009. p. 237-295.





# GINÁSTICA



# GINÁSTICA

---

Ieda Parra Barbosa Rinaldi

## A GINÁSTICA NA ESCOLA

A ginástica, historicamente, como forma de conhecimento, foi construída e está presente na história da humanidade desde a Pré-história, afirmando-se na Antiguidade, mantendo-se na Idade Média, fundamentando-se na Idade Moderna e sistematizando-se na Idade Contemporânea (RAMOS, 1982). Durante séculos, principalmente a partir do século XIX, em países europeus, muitos métodos ginásticos foram desenvolvidos, influenciando a ginástica mundial, em especial, a ginástica brasileira.

Na atualidade, encontramos diferentes ginásticas e, sobre isso, Tibeau (1999) nos alerta que na educação física, a área da ginástica, talvez, seja a que mais sofre influências de modismos, posto que a todo momento surgem diferentes nomes associados, direta ou indiretamente, à ginástica, com novos contornos ou não, de acordo com as suas principais características e objetivos.

Há muitos nomes diferentes, principalmente nas academias, influenciadas por modismos ou, até mesmo, usadas como estratégia de marketing para que os praticantes pensem estar fazendo algo novo, na moda. O fato é que é necessário um grande empenho para acompanhar o surgimento de tantos novos tipos de ginásticas.

Novos métodos, tendências e técnicas são criados e desenvolvidos e, para isso, o desenvolvimento da ciência e da tecnologia contribui significativamente para essas conquistas, entre elas, manter o corpo saudável. Portanto, entendemos que estabelecer um único conceito de ginástica provavelmente restringiria o alcance do universo deste elemento da educação física.

Pensando no espaço escolar, defendemos como importante que os saberes da ginástica, ao serem trabalhados em aulas de educação física, promovam aos alunos a sua compreensão como área de conhecimento, em sua totalidade, e não apenas fragmentada em rótulos como ginástica rítmica, ginástica artística, *step*, *body pump*, *body attack*, *body combat*, *jump*, entre outros. Que compreendam as características, princípios, objetivos, técnicas de movimentos, próprios da ginástica.

Entretanto, de acordo com autores como Nista-Piccolo (1988), Barbosa-Rinaldi e Souza (2003), Barbosa-Rinaldi e Cesário (2010), a ginástica raramente é desenvolvida como um dos conteúdos da educação física escolar, ainda que haja o reconhecimento da importância deste tema para o aluno. Esse fato não está relacionado somente ao ensino da ginástica, mas com a maioria dos conhecimentos da educação física. A situação reflete a realidade da área, pois o que se encontra é o esvaziamento dos conteúdos e atividades desconectadas do projeto da escola. Mas vale lembrar, como afirmam Soares et al. (1992), que a presença da ginástica na escola é importante porque pode contribuir para que o aluno constata, interprete, compreenda, explique e possa transformar a realidade social em que vive.

Nos demais espaços fora da escola, a situação parece não ser diferente, pois como asseguram Barbosa-Rinaldi e Pizani (2013), as organizações de ginásticas esportivas ainda não efetivaram um programa de desenvolvimento de massificação e/ou iniciação esportiva, posto que o investimento que se tem feito é centralizado nas equipes com ascensão no cenário mundial, que representam o país em competições oficiais. A justificativa é que o governo não viabiliza verba suficiente para a democratização da ginástica pelo fato do Brasil ser um país de grande território nacional, dificultando a tarefa.

Ainda é importante ressaltar que o domínio do conhecimento específico por parte do professor é muito importante e um aspecto básico no ensino (SHULMAN, 1986; MIZUKAMI et al., 2002; GARCIA, 1999). E, no caso específico da ginástica, o domínio do conteúdo contribui para que o professor adapte o conhecimento para a realidade de suas aulas, possibilitando novas construções e apropriações do mesmo.

## FORMAS DE CLASSIFICAÇÃO DA GINÁSTICA E A INTENCIONALIDADE DOS SUJEITOS (SAÚDE, ESTÉTICA, APRESENTAÇÃO/GG E RENDIMENTO)

Ao longo da história, a ginástica tem sido direcionada para atingir diversos objetivos ampliando as possibilidades de sua utilização. Souza (1997) apresenta cinco campos de atuação: ginásticas fisioterápicas; ginásticas de condicionamento físico; ginásticas de conscientização corporal; ginásticas de competição; ginásticas demonstrativas. Tais campos estão representados na Figura 1:



**Figura 1:** O Universo da Ginástica  
Fonte: Souza (2008, p. 11).

Os profissionais de Educação Física não trabalham com as ‘ginásticas fisioterápicas’ que, para Souza (1997), têm sua característica relacionada com a prevenção ou tratamento de doenças. Dentre as ginásticas fisioterápicas, podemos citar: reeducação postural global (RPG); cinesioterapia; *isostretching*.

As ginásticas de ‘condicionamento físico’ e de ‘conscientização corporal’ caracterizam-se pela preocupação com a manutenção da condição física e manutenção da saúde.

As ginásticas de condicionamento físico visam à estética corporal, relacionada ao padrão de corpo belo estabelecido pela sociedade de consumo e, geralmente, está presente em academias, mas também acontece em clubes, associações de bairros, universidades e outros. Dentre as muitas denominações podemos citar: aeróbica, localizada, alongamento, *step*, *body pump*, *body attack*, *body combat*, *jump*, *bike*, *jump fit*, *bio bike*, *runner sculpt*, *fast group*, *flash burn*, *over fit Ball*, *glúteo flash*, *mat pilates*, entre outras (TOLEDO; PIRES, 2008). De acordo com Barbosa-Rinaldi (2004), também estão presentes no treinamento de equipes esportivas e, talvez por isso, seja comum seu trato somente como aquecimento nas aulas com enfoque nos esportes coletivos e não como forma de conhecimento.

Já as ginásticas de conscientização corporal voltam-se para problemas físicos, embora com novas propostas de abordagem do corpo. Souza (1992) expressa que a chegada desse tipo de ginástica no Brasil é recente, por volta da década de 1970, e assegura que estas fazem uso de movimentações corporais, de origem europeia e americana, com vistas à solução de problemas de saúde, posturais etc. e, também, inspiradas em práticas orientais milenares, como *Yoga e Tai-Chi-Chuan*. Fiorin (2002) acrescenta que uma das ginásticas de conscientização corporal é a antiginástica, que se opõe ao conceito de corpo belo das ginásticas de academia (ginásticas de condicionamento físico), haja vista que objetiva a liberação dos padrões estabelecidos pela sociedade, priorizando a saúde relacionada ao bem-estar geral. Além da antiginástica, eutonia, *feldenkrais*, bioenergética e outras são representantes desse campo de atuação da ginástica.

As ‘ginásticas de competição’, como o próprio nome informa, são as modalidades gímnicas que envolvem eventos de competição e possuem regras que as regulamentam internacionalmente. São construídas pela Federação Internacional de Ginástica (FIG), que é um órgão que administra competições no mundo. No Brasil, temos a Confederação Brasileira de Ginástica<sup>6</sup> e Federações Estaduais vinculadas à FIG.

No que concerne às ginásticas competitivas, novas modalidades vêm se afirmando no cenário mundial de tal forma que algumas delas compuseram novos comitês na FIG como, por exemplo: a Ginástica Aeróbica Esportiva, o Trampolim e os Esportes Acrobáticos e outras como as Rodas Ginásticas, *Aesthetics Gymnastics*, *Rope Skipping*, *Acrobatic Rock and Roll*, que, mesmo não fazendo parte da FIG, possuem campeonatos que reúnem participantes de vários países (BARBOSA-RINALDI, 2010). Contudo, podemos também citar as modalidades com maior tradição no país, como a Ginástica Acrobática (GACRO), Ginástica Rítmica (GR) e a Ginástica Artística (GA), que vêm se destacando no cenário mundial.

Como representante das ‘ginásticas de demonstração’, podemos citar a Ginástica Geral (GG) ou Ginástica para Todos (GPT), cuja principal característica é o caráter demonstrativo e a não-competitividade. O número de praticantes é grande por toda a Europa, pois existem várias associações com bom número de

6 No ano de 1978 foi criada a Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) como entidade administrativa vinculada à FIG no Brasil, que começou a organizar as competições de Ginástica Artística (feminina e masculina) e Ginástica Rítmica.

adeptos, e no Brasil é uma manifestação que vem aumentando cada vez mais seu número de participantes. Um dado importante sobre a Ginástica para Todos ou GG é que ela compõe um dos comitês da FIG, sendo a única modalidade não competitiva.

A FIG a define como a parte da ginástica que está orientada para o lazer; que oferece um programa de exercícios com características especiais, adequadas para todas as idades. Desses exercícios, as pessoas participam principalmente pelo prazer que sua prática proporciona, a qual promove a saúde, a condição física e a interação social, contribuindo também para o bem-estar físico e psicológico (FIG, 1993). Ainda vale salientar, como asseguram Barbosa-Rinaldi e Teixeira (2011, p. 20), que a GG, como modalidade gímnica demonstrativa, além de todas as manifestações ginásticas, agrega um grande campo de manifestações, tais como danças, artes circenses, esportes e outras, “[...] o que lhe confere um significado inusitado na contemporaneidade, haja vista que em tempos de especialismos a ginástica geral caminha na direção de ampliação de possibilidades corporais” (BARBOSA-RINALDI; TEIXEIRA, 2011, p. 20).

## O QUE É ESSENCIAL O ALUNO SABER SOBRE GINÁSTICA

Ao refletirmos sobre o que é essencial ao aluno saber sobre ginástica, iniciamos este tópico com base em Ayoub (2004, p. 87), pois concordamos com a autora quando afirma que os alunos devem conhecer as inúmeras interpretações da ginástica, para assim, “[...] buscar novos significados e criar novas possibilidades de expressão gímnica”.

Desse modo, apresentamos, no Quadro 1, os conhecimentos sobre ginástica, entendidos como essenciais ao aluno saber, resultante de nossas incursões teóricas, experiências profissionais e, também, de projetos de ensino, extensão e pesquisa em escolas.

Entendemos que um dos caminhos para legitimar a ginástica como conhecimento é não tratá-la tomando como base regras rígidas, pelo contrário, seu desenvolvimento deve permitir a participação de todos, buscando atingir liberdade gestual, além de valorizar as experiências individuais e coletivas dos alunos, advindas da história de vida destes.

Ainda entendemos como importante ressaltar que, com base em Barbosa-Rinaldi, Lara e Oliveira (2009), defendemos que o trabalho com a ginástica deva acontecer a partir de uma prática educacional percebida em seus aspectos históricos, sociológicos, antropológicos, filosóficos, biológicos etc., e não apenas por seus aspectos técnicos. Por fim, também defendemos o desenvolvimento de uma ginástica democrática e para todos.

Quadro 1: Saberes ginásticos essenciais ao aluno

GINÁSTICAS	CONHECIMENTOS
<b>Ginástica de condicionamento físico</b>	<p><b>Geral:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aspectos históricos, culturais e sociais das ginásticas de condicionamento físico: relações com a saúde, qualidade de vida, estética etc.;</li> <li>- movimentos que desenvolvam habilidades e capacidades físicas: força, resistência, flexibilidade, velocidade, agilidade, equilíbrio, coordenação motora, ritmo, dentre outros.</li> </ul> <p><b>Corpo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- subir e descer de um <i>step</i>, degrau ou outra superfície elevada;</li> <li>- polichinelo;</li> <li>- chute: consiste na elevação do joelho flexionado, com um pequeno giro do quadril fazendo uma rotação do joelho para dentro, terminando com perna estendida, em que há o deslocamento do pé até o alvo imaginário;</li> <li>- pular corda de forma individual com dois pés simultaneamente;</li> <li>- elevação do joelho: em pé, com pernas paralelas e braços flexionados ao lado do corpo, o aluno deverá saltar e elevar o joelho direito em direção ao cotovelo esquerdo, bem como o joelho esquerdo em direção ao cotovelo direito;</li> <li>- corrida estacionária: simular o movimento de corrida sem deslocamento com elevação dos calcanhares nos glúteos.</li> </ul>
<b>Ginásticas competitivas</b>	<p><b>Ginástica Rítmica (GR)</b> Fundamentos históricos da modalidade. Associação dos movimentos corporais com música e aparelho.</p> <p><b>Corpo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- diferentes formas de andar, correr, saltitar, girar;</li> <li>- saltos (grupado, vertical, tesoura, passo pulo, cossaco, carpado e afastado);</li> <li>- equilíbrios (passê, prancha facial, perna à frente, de joelhos com a perna lateral, frontal ou dorsal, com 90º);</li> <li>- pivots (no passê, com sustentações das pernas à frente);</li> <li>- flexibilidade e ondas: associação dos elementos de flexibilidade e onda com música e aparelho.</li> </ul> <p><b>Manejo de aparelhos (corda, arco, bola, maçãs e fita):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- balanceio, circunduções, rotações, movimento em oito, rolamentos, lançamentos e recuperações e outros específicos de cada aparelho.</li> </ul> <p><b>Música:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- atividades rítmicas: identificação do ritmo musical, exploração dos diferentes ritmos com o próprio corpo e com o corpo do outro e com os materiais, elaboração de composições gímnicas a mãos livres.</li> </ul> <p><b>Ginástica Artística (GA)</b> Fundamentos históricos da modalidade. Solo: rolamentos grupados, afastados e carpados (frente e trás), parada de mãos, parada de mãos com rolamento para frente, oitava, parada de cabeça, roda, rodante, reversão, roda com uma mão e sem mãos, esquadro;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Composições coreográficas com os elementos de solo.</li> </ul> <p>Aparelhos: trave de equilíbrio, mesa de salto, barra fixa, argolas e paralelas simétricas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entradas, saídas, impulsos, balanços, giros, suspensão, apoios, equilíbrio estático, saltos, elementos com voos, inversões de eixo.</li> </ul> <p><b>Ginástica Acrobática (GACRO)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fundamentos técnicos, históricos e culturais da ginástica acrobática;</li> <li>- exercícios de equilíbrio corporal: dinâmico e estático;</li> <li>- exercícios individuais de solo;</li> <li>- pegadas;</li> <li>- figuras acrobáticas estáticas, em duplas e trios: contrapeso, posições básicas e de complexidade média da base, do volante e do intermediário, com e sem inversão do eixo longitudinal;</li> <li>- figuras acrobáticas estáticas e dinâmicas: quartetos, quintetos e sextetos;</li> <li>- quedas;</li> <li>- posições fundamentais da base;</li> <li>- posições fundamentais do volante.</li> </ul>

**Saúde: Ginástica de conscientização corporal e Ginásticas de demonstração/Ginástica geral**

- Aspectos históricos e culturais das ginásticas de conscientização corporal e das ginásticas de condicionamento físico: tipos e caracterização.  
**Elementos corporais:** equilibrar, balancear, trepar, girar, saltitar, saltar, andar, correr, circundar, ondular, rastejar, estender, rolar e outros.  
**Elementos acrobáticos** (com, em e sem aparelhos): rotações; apoios; aparelhos; reversões; suspensões; pré-acrobáticos.  
**Atividades rítmicas e expressivas:** brincadeiras cantadas, expressão corporal, identificação dos ritmos corporais e externos.  
**Exploração de aparelhos tradicionais:** De grande porte: plinto, barra fixa, mesa de salto, trave de equilíbrio, cavalo com alças, trampolim, esteira, colchões, barra simétrica e assimétrica, dentre outros. De pequeno porte: bola, corda, arco, fita, maçãs, dentre outros.  
**Exploração de aparelhos não tradicionais:** tecido, pneu, câmara de ar de pneu, caixas, galões de água, engradados, bambus, garrafas, bancos, cadeiras, bolas de parque, dentre outros.  
**Coreografia:** formação, direção, trajetória, planos, harmonia, sincronia, ritmo, apresentação individual e em grupo, dentre outros. Processos de construção coreográfica, variações rítmicas e teoria musical.  
- **Aspectos técnicos, históricos e culturais das ginásticas:** rodas ginásticas, *rope skipping*, ginástica estética, tumbling, ginástica acrobática, ginástica artística, ginástica rítmica, ginástica aeróbica, trampolim acrobático etc.

Fonte: A autora.

## A GINÁSTICA E SUA RELAÇÃO COM O TEMA TRANSVERSAL DA SAÚDE

Pensar sobre saúde e sua relação com a ginástica faz com que lembremos de que a educação física é uma disciplina que se relaciona com a área da saúde e, portanto, a ginástica representa um de seus conteúdos também. Mas o que ensinar sobre saúde? A história nos mostra que apenas transmitir informações sobre funcionamento do corpo, características das doenças e hábitos de higiene não é suficiente.

Estudos têm sido realizados com o objetivo de repensar a relação da saúde com a educação física escolar e comunitária, buscando produzir conhecimentos que contribuam para avanços nesta área (CARVALHO, 2001; DEVIDE, 2002; PALMA, 2000).

A saúde não deve ser entendida apenas como bom estado físico e mental, é preciso dar importância ao bem-estar social, comparando corpo e sociedade, discutindo suas anomalias e patologias. Nesse contexto, os professores precisam promover discussões com seus alunos sobre o aspecto social da saúde. Crianças e adolescentes precisam refletir além do conceito de saúde apresentado pela Organização Mundial da Saúde (1986, p. 129), que é “[...] completo bem-estar físico, mental e social”. Devidé (2003, p. 144) ainda acrescenta que na educação física escolar é importante refletir e discutir todos os determinantes da saúde, ou seja, “[...] aspectos biológicos, econômicos, históricos e sociais desses seus ramos de conhecimento”.

Dessa forma, o professor pode realizar debates que façam apontamentos sobre qualidade de vida, promoção da saúde e prevenção a doenças. É necessário focar todos os aspectos envolvidos na formação de hábitos e atitudes e, por esta razão, a saúde como tema transversal deve ser trabalhada também por meio da ginástica. Assim, discutir com os alunos os aspectos que envolvem a relação dos saberes gímnicos com a saúde é uma tarefa importante, sobretudo para que estes não cresçam com uma mentalidade unicamente médica e/ou biológica do assunto, haja vista que a saúde também precisa ser entendida em seus aspectos históricos e sociais. É por meio dos conteúdos escolhidos que o professor poderá proporcionar que o aluno entenda as relações da prática pedagógica com a vida social.

Dentre eles é possível propor alguns elementos para discussão, tais como: padrões de beleza; saúde e performance; um tema que envolve a discussão acerca da estética; substâncias químicas e doenças psicossomáticas; potencialidades e limites da relação entre atividade física, exercício físico, aptidão física e

saúde; adaptações e ajustes anatomofisiológicos do exercício e da atividade física; além de hábitos saudáveis e qualidade de vida e sua relação com a atividade física e a nutrição.

Dessa maneira, ao trabalhar com a ginástica, o professor pode levantar questões importantes, como o fato de que, na atualidade, em nome da saúde, a ginástica e os exercícios físicos são usados para exibir corpos cada vez mais trabalhados e delineados, especialmente para atingir um padrão de corpo ideal estabelecido socialmente. Ainda é possível refletir que atualmente a indústria da beleza conta com cosméticos, cirurgias estéticas, cada vez mais modernas, e dietas que incluem restrição alimentar, suplementos, bebidas isotônicas, dentre outros. E que todos esses recursos são apresentados por meio da mídia e procuram convencer a usar toda a tecnologia disponível para atingir a tão esperada saúde. Sendo, portanto, necessário discutir as influências da indústria cultural, sobre a ideia de corpo perfeito, a relação e os questionamentos entre meninos e meninas praticantes, das modificações que ocorrem no organismo durante a prática e das possibilidades de movimentação do corpo.

Também é possível discutir por meio das ginásticas competitivas que o excesso de exercícios aumenta o risco de lesões graves e a possível degradação do corpo; e que o uso de meios artificiais, como anabolizantes, que aceleram a performance corporal, provocam danos ao organismo.

Assim, a partir do trabalho com a ginástica, o professor pode ser capaz de realizar debates sobre a qualidade de vida, promoção da saúde e prevenção à doença. Debate sobre o problema social da inatividade física, posto que nem todos trabalhadores brasileiros têm tempo livre para frequentar academias e nem todas crianças possuem acesso à prática da ginástica. Comparação de comentários de fontes como a TV científica sobre a questão do sedentarismo e sua relação com a saúde pública. Diálogo sobre saúde e doença e sua relação histórica com a educação física. Discussão com os alunos sobre quais são as limitações dos conceitos de saúde criados pela Organização Mundial de Saúde. Debater sobre as diferentes possibilidades a partir das quais a ginástica é praticada, por exemplo, alguns praticam para competir; outros para melhorar sua saúde ou prevenir doenças; outros para se conscientizarem corporalmente; outros, ainda, como forma de lazer. Diálogo sobre o fato de que a ginástica desenvolvida em grande escala nas academias tem como objetivos a promoção e manutenção da saúde, bem como o desenvolvimento de um corpo esteticamente belo, dentro dos padrões estabelecidos pela sociedade.

## DICAS SOBRE COMO ENSINAR GINÁSTICA

No início da aprendizagem, as ginásticas não se caracterizam pela execução de movimentos perfeitos determinados pelo professor, mas sim pela exploração corporal e compreensão das intenções e possibilidades de movimento. Para desenvolver os elementos corporais e acrobáticos é possível utilizar a exploração do espaço como galhos de árvores, bancos, muros, escadas, gramado, quadra, e exploração de aparelhos tradicionais e não tradicionais de grande porte, como plintos, trave de equilíbrio, pneus, espaldar etc. Essa exploração ocorre por meio de histórias que podem advir da realidade das crianças, da literatura infantil, da cultura popular e devem proporcionar momentos de experiências diversificadas de movimentos de ginástica a partir da fantasia, imaginação e criatividade, na qual os alunos participam das atividades orientadas pelo professor. Vale ressaltar que todos os elementos gímnicos listados a serem trabalhados estão presentes em todos os campos de atuação das manifestações ginásticas a serem desenvolvidas pelos professores, quais sejam: ginásticas de condicionamento físico e ginásticas de conscientização corporal (saúde); ginásticas de competição; e ginásticas demonstrativas.

As ginásticas competitivas podem ser trabalhadas a partir dos princípios da ginástica geral. Entretanto, é importante recuperar o processo histórico das manifestações trabalhadas a partir de pesquisas realizadas pelos alunos, análise de textos, filmes, imagens, além da concretização do trabalho em forma de texto, colagens, desenhos etc. Esse trabalho a ser socializado com a comunidade por meio de composições coreográficas e outros que expressem os conhecimentos tratados.

Outra possibilidade é propor reflexões circulares baseadas na experiência pessoal e nas pesquisas realizadas sobre a relação estabelecida das ginásticas com os acontecimentos sociais e políticos. É necessário, portanto, discutir as influências da indústria cultural, o padrão estético da modalidade, questões de gênero dos praticantes, aspectos fisiológicos e biomecânicos, influências das manifestações na sociedade contemporânea. De acordo com Pizani e Barbosa-Rinaldi (2010), no trabalho com a ginástica rítmica, é preciso atentar-se para a exploração dos aparelhos de forma lúdica, que o brincar pode ser utilizado como apoio pedagógico, haja vista que no imaginário infantil tudo é possível, e que assim, a prática da GR pode ser vivenciada a partir de outras possibilidades, diferentes da exigência técnica de alta complexidade.

Também é preciso desenvolver atividades rítmicas, a fim de promover a identificação do ritmo musical, exploração dos diferentes ritmos com o próprio corpo, corpo do outro e com os materiais, além de elaboração de composições gímnicas. Para tanto, é necessário estabelecer a associação entre corpo, aparelho e música.

Sobre o assunto, Barbosa-Rinaldi e Cesário (2010) acrescentam que é possível iniciar o trabalho com os diferentes sons, músicas rápidas e lentas, tempos fortes e fracos. Propõem-se oportunizar a exploração de diferentes ritmos com os aparelhos da GR por meio de jogos rítmicos, para contribuir com a elaboração de coreografias que respeitem as possibilidades dos alunos. Ainda, de acordo com as autoras, é importante estudar o ritmo musical relacionado à melodia, harmonia e ritmo, som-intensidade, duração, timbre e altura, notas e valores musicais, compassos e regularidade rítmica.

Indica-se a inclusão dos movimentos técnicos dos aparelhos (corda, arco, bola, maçãs e fita) e, mediante a falta de material, uma alternativa é a construção de aparelhos com os alunos, culminando na exploração e elaboração conjunta de movimentos típicos da GR.

Há diferentes possibilidades de exploração de movimento, com ou sem aparelhos, no entanto, existem alguns temas que podem provocar reflexão crítica e que devem estar presentes durante o processo educacional, como a padronização estética dos movimentos, características da GR como esporte feminino e masculino, padrões de corpo exigidos no esporte de rendimento, possibilidades de trato da GR que possibilite a participação de todos e outros (BARBOSA-RINALDI; LARA; OLIVEIRA, 2009).

No ensino dos elementos da ginástica artística, é possível fazer uso de diferentes materiais como colchões, bancos suecos, plintos etc. Também se pode recorrer aos auxílios manuais, em duplas, trios, quartetos etc. em níveis variados, alto, médio e baixo, isso porque, “[...] todas estas variações proporcionam uma vivência diversificada, ampliando o repertório motor do aluno” (TOLEDO, 1999, p. 139).

A GA quando comparada à GR apresenta uma característica importante, a utilização de aparelhos de grande porte, sendo, por vezes, um fator limitante para sua exploração. Nesse caso, é possível utilizar os espaços oferecidos pela própria escola como recurso (o muro em substituição da trave de equilíbrio, o galho de uma árvore como barra fixa, o banco como mesa de salto) (PIZANI; BARBOSA-RINALDI, 2010), ou ainda a construção de materiais alternativos (SCHIAVON, 2005).

Em relação à ginástica artística, para melhor compreensão, podem ser utilizados recursos como vídeos de GA, ou educativos que trabalham o movimento como um todo, mas que também os ensine de forma fragmentada.

Devido às quedas, torna-se necessário ensinar como devem ser as aterrissagens, podendo fazer uso de colchões, gramado, campo de areia, trabalho em duplas, em que um auxilia o outro etc. A partir da aprendizagem desses elementos, composições gímnicas se tornam um importante meio para concretizar o processo.

Para realização dos movimentos nos aparelhos, segundo Nunomura (2005), o professor deve estar apto para ajudar, além de atentar-se para as principais causas de acidentes, que podem ocorrer por fatores intrínsecos ou extrínsecos.

Ainda com relação à ginástica artística, é necessário ressaltar a importância dos aspectos de segurança envolvidos no processo de ensino-aprendizagem. No que se refere às barras simétricas e fixa, inicialmente o aluno precisa passar por um processo de exploração e, somente na sequência, inicia-se o ensino dos movimentos típicos da modalidade.

O ensino da ginástica acrobática não requer a utilização de materiais ou espaços específicos. Além do mais, pode contribuir para o desenvolvimento da coragem, força, flexibilidade, cooperação, coletividade e responsabilidade. Assim, ao trabalhar os exercícios específicos da modalidade deve-se atentar para uma aprendizagem prazerosa, com foco na responsabilidade e colaboração.

Para a execução dos elementos é importante utilizar colchões para segurança dos alunos, sendo necessário explicar sobre as características da modalidade acerca das funções de base, intermediário e volante com seus devidos significados. Com o objetivo de motivar os alunos, uma alternativa é solicitar que façam uma pesquisa sobre as figuras acrobáticas existentes, para depois serem vivenciadas em aula e/ou pedir que desenhem tais figuras.

Nessa modalidade gímnica é necessário caracterizar os exercícios estáticos, dinâmicos e individuais, assim como as pegas que também são importantes na prática da ginástica acrobática, pois sem estas nenhum elemento executado com um companheiro poderia ser realizado.

Sobre as figuras acrobáticas, é importante abordar os aspectos técnicos dos diferentes tipos de posições, bem como da responsabilidade exigida para a segurança dos companheiros. O professor pode propor figuras realizadas em duplas e trios e/ou atividades em que os alunos possam criá-las. Uma alternativa é entregar figuras que retratam diferentes posições de base e pedir para que as utilizem em suas criações. Sugere-se que sejam trabalhadas atividades que despertem criatividade, cooperação, coragem, confiança e sincronia.

Ainda com relação à ginástica acrobática, é importante a vivência, exploração e criação de figuras em duplas e trios, que podem ser estáticas ou dinâmicas. Deve-se atentar para o posicionamento do corpo exigido na realização dos exercícios e o senso de responsabilidade de cada um dos alunos, para evitar acidentes. É importante esclarecer a questão das diferentes posições ocupadas, de modo que o mais leve fique sobre os colegas como volante.

Em relação às ginásticas de demonstração, das quais a ginástica geral é representante, defendemos que esta manifestação gímnica é um dos elementos que deve fazer parte da educação física escolar, uma vez que, por se tratar de uma modificação da própria ginástica, permite não apenas resgatar a ginástica na escola, mas também recriá-la. Ressalta-se que pode ser desenvolvida em qualquer lugar com objetivos educativos, independente da idade. Lembramos que todas

as dicas sobre como ensinar a ginástica rítmica, ginástica artística e ginástica acrobática também servem para a ginástica geral, uma vez que todos os elementos técnicos e corporais destas manifestações estão presentes nessa modalidade gímnica demonstrativa.

Nesse sentido, destacamos a importância de analisar criticamente o processo de esportivização das diferentes modalidades ginásticas e como essas se apresentam atualmente, fazendo menção aos aspectos técnicos, históricos e culturais das diversas manifestações gímnicas, para além da GA, GR e acrobática que são as mais tradicionais no país. Assim, pode ser trabalhado com os alunos um conceito próprio das manifestações ginásticas que possibilite a participação de todos, ou seja, com as características da ginástica geral (BARBOSA-RINALDI; CESÁRIO, 2010). A partir dessa vivência pode-se iniciar um processo de construção coreográfica, levando em consideração a exploração de um tema, que é uma das características da ginástica geral.

## ORIENTAÇÕES PARA MODIFICAR AS ATIVIDADES CONFORME A FAIXA ETÁRIA DOS ALUNOS

Sobre o processo de ensino-aprendizagem dos movimentos nos aparelhos da ginástica artística, após um período de exploração e familiarização dos aparelhos, deve-se iniciar a associação dos movimentos típicos da modalidade. No caso da não existência da trave de equilíbrio e da mesa de salto, a trave pode ser construída nos padrões métricos oficiais ou adaptá-los em tamanhos ajustáveis, como um aparelho alternativo que desempenha as mesmas funções. Em substituição à mesa de salto, podemos utilizar plintos com diferentes alturas, que também podem ser construídos. Recomendamos a construção de barras simétricas e fixas em tamanhos adaptáveis, em virtude da dificuldade em adquirir tais materiais, pelo alto custo financeiro a ser empregado (SCHIAVON, 2005).

Na iniciação do trabalho com os aparelhos da ginástica rítmica, é aconselhável basear-se na descoberta e no conhecimento dos movimentos possíveis de serem realizados. Isso pode ocorrer por meio do conhecer o que já foi produzido; feito isso, trabalhar a possibilidade de construção de novos conhecimentos. Outro aspecto geral é que somente depois de harmonizados os trabalhos corpo-aparelho, as combinações mais complexas de movimentos deverão ser apresentadas aos alunos.

Laffranchi (2001) afirma que, devido à complexidade dos movimentos do corpo com o aparelho corda, é preciso preocupar-se com as fases de desenvolvimento da criança e do adolescente em seus aspectos individuais (experiências anteriores de cada um) e coletivos (naquilo que é característico do período de desenvolvimento em que os alunos se encontram). De acordo com Llobet (1998), na sequência da aprendizagem dos enlacs, depois do aluno ter adquirido certo domínio dos elementos básicos, podemos introduzir os lançamentos e os saltitos simples, deixando para o final os saltos de maior dificuldade ou ainda as combinações de maior complexidade (exemplo: salto(s) acompanhado(s) de lançamento e recuperação).

O domínio do manejo dos arcos apresenta certa dificuldade, por isto, somente depois de organizado o trabalho corpo e aparelho, é que combinações mais complexas deverão ser trabalhadas, envolvendo as formas básicas do movimento (andar, correr, saltitar, girar etc.). Para Peregort e Delgado (1998), no trabalho com este aparelho na educação infantil, devem ser utilizados arcos com diâmetro reduzido e compatíveis com o tamanho dos alunos.

No caso do aparelho bola, o trabalho pode ser iniciado desde a educação infantil e, nesse caso, devem ser utilizadas bolas com diâmetro reduzido e compatíveis com o tamanho das palmas das mãos dos alunos. Além disso, também podem ser utilizadas bolas de diferentes diâmetros, pesos e materiais, cores, texturas e outros recursos afins.

Para Bizzocchi e Guimarães (1985), inicialmente, as formas básicas do movimento (andar, correr, saltitar, girar etc.) deverão ser combinadas com os movimentos mais simples do aparelho. E, desde o início dos trabalhos, é importante que o trabalho com mão direita e esquerda seja realizado.

O trabalho com as maçãs deve começar pelo trabalho com uma maçã, incluindo gradativamente as duas. As brincadeiras educativas são de grande importância dentro da aprendizagem com as maçãs, tornando o aparelho como se fosse uma parte da ginasta. Outro aspecto que deve ser observado é que, geralmente, não dispomos de aparelhos para crianças. As maçãs são pesadas e podem provocar tensão muscular. Exige-se especial atenção, observando sempre como se sentem as crianças. Seus ossos são ainda muito tenros. Em crescimento, tudo deve corresponder às exigências de sua saúde.

No trabalho com o aparelho fita é primordial que as crianças disponham de aparelhos de tamanho proporcional ao seu, para não se atrapalhar, já que o erro pode levá-las à frustração. Por isso, a fita deve ser mais curta, cerca de 4 m de comprimento, para as crianças menores e 6 m, para as maiores, com 4 a 5 cm de largura.

No trabalho com o movimento ginástico, a educação do ritmo é de fundamental importância para tanto, o professor deve ter conhecimentos musicais básicos. No início do processo de aprendizagem é preciso que aconteça a utilização da percussão natural (palmas, batidas com os pés, outras marcações rítmicas feitas com o próprio corpo), individualmente, em duplas ou em trios. Tibeau (1991) enfatiza que a utilização de pandeiros, tamborins ou algum material improvisado, como cascas de coco, latas vazias e pequenos bastões, poderá auxiliar na realização do trabalho. Após a utilização dos recursos básicos para a formação rítmica, pode-se iniciar um trabalho mais musical, fazendo uso de aparelhagem de som.

Sobre o acompanhamento musical, Peregort e Delgado (1998, p. 22) destacam que é preciso observar as idades e, ao desenvolver o trabalho com crianças, é preciso optar por “[...] músicas alegres e vivas; com estruturas simples e repetitivas, com referências facilmente reconhecidas e, de acordo com o cotidiano do aluno”. Sobre o assunto, Mendizábel e Mendizábel (1995, p. 17) afirmam que “[...] é interessante utilizar músicas infantis da atualidade, trilhas sonoras de filmes ou de séries da televisão, de forma que a criança de tenra idade se interesse mais pela música”, porque estas músicas terão significado para a criança. As mesmas autoras salientam que, para um nível avançado, as músicas poderão ser mais complexas, desde que de acordo com a capacidade de execução do aluno.

## PLANOS DE AULAS DE GINÁSTICA

Tema da aula 01 - Ginástica Geral: elementos corporais das ginásticas

Tema da aula 02 - Elementos acrobáticos da ginástica artística: rolamentos para frente e para trás

Tema da aula 03 - Elementos acrobáticos da ginástica artística: parada de cabeça e parada de mãos

GINÁSTICA, DANÇA E ATIVIDADES CIRCENSES

Tema da aula 04 - Elementos acrobáticos da ginástica artística: roda, rodante e reversão para frente

Tema da aula 05 - Saúde e estética: ginástica aeróbica

Tema da aula 06 - Ginástica Rítmica: manipulação dos aparelhos característicos da modalidade

Tema da aula 07 - Ginástica Rítmica: corpo, música e aparelhos – coreografia

Tema da aula 08 - Ginástica acrobática: figuras acrobáticas estáticas em dupla

Tema da aula 09 - Ginástica Geral: manipulação de material de pequeno porte não tradicional – jornal

Tema da aula 10 - Festival de ginástica

**TEMA DA AULA - 01**

Ginástica geral: elementos corporais das ginásticas

**RODA INICIAL**

- Explicar que a aula será baseada na vivência de sequências de elementos corporais, como salto, saltitos, giros, acrobáticos, ondas etc. Salientando que estes elementos caracterizam e subsidiam o trabalho com a ginástica geral, além das ginásticas competitivas, de condicionamento físico e de conscientização corporal.
- Promover alguns questionamentos que levem os alunos a refletirem e socializar conhecimentos, tais como: Quais são os movimentos que fazemos no nosso dia a dia? Eles também estão presentes nas ginásticas? Quais movimentos das ginásticas vocês conhecem ou já viram?
- Informar que o conhecimento destes elementos corporais é indispensável para a prática das ginásticas e que está presente na movimentação do ser humano no cotidiano. Acrescentar que ampliar as possibilidades de movimentação pode contribuir para uma vida melhor, com mais qualidade.

**DESENVOLVIMENTO DA AULA**

- Distribuídos em colunas paralelas os alunos vivenciarão sequências de elementos corporais, como apresentamos a seguir:

**SEQUÊNCIA 1**

- Exercício 1: 1º saltito;
- Exercício 2: galope;
- Exercício 3: rolamento para frente;
- Exercício 4: passagem pela abertura;
- Exercício 5: meio giro deitada;
- Exercício 6: sentar nos quadris com circundação do braço direito e apoio da mão esquerda no chão.

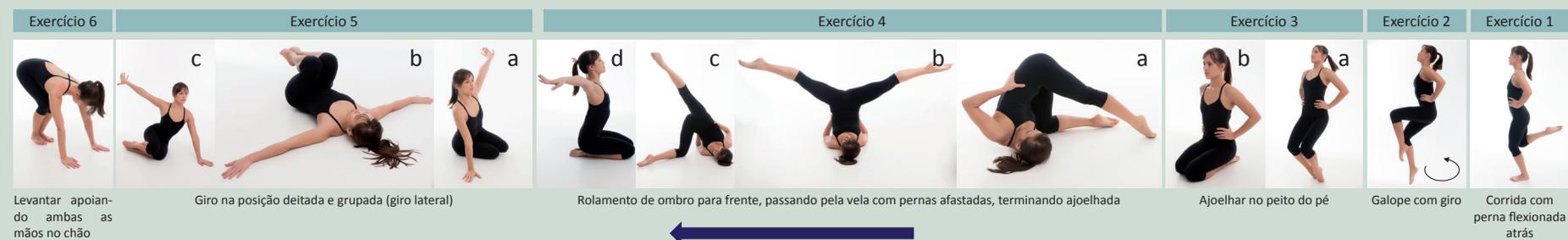


**Figura 1:** Sequência 1

Fonte: Foto de Joelma Handziuk (2014).

## SEQUÊNCIA 2

- Exercício 1: corrida com perna flexionada atrás;
- Exercício 2: galope com giro;
- Exercício 3: ajoelhar no peito do pé;
- Exercício 4: rolamento de ombro para frente, passando pela vela com pernas afastadas, terminando ajoelhada;
- Exercício 5: giro na posição deitada e grupada (giro lateral);
- Exercício 6: levantar apoiando ambas as mãos no chão.



**Figura 2:** Sequência 1  
Fonte: Foto de Joelma Handziuk (2014).

### SEQUÊNCIA 3

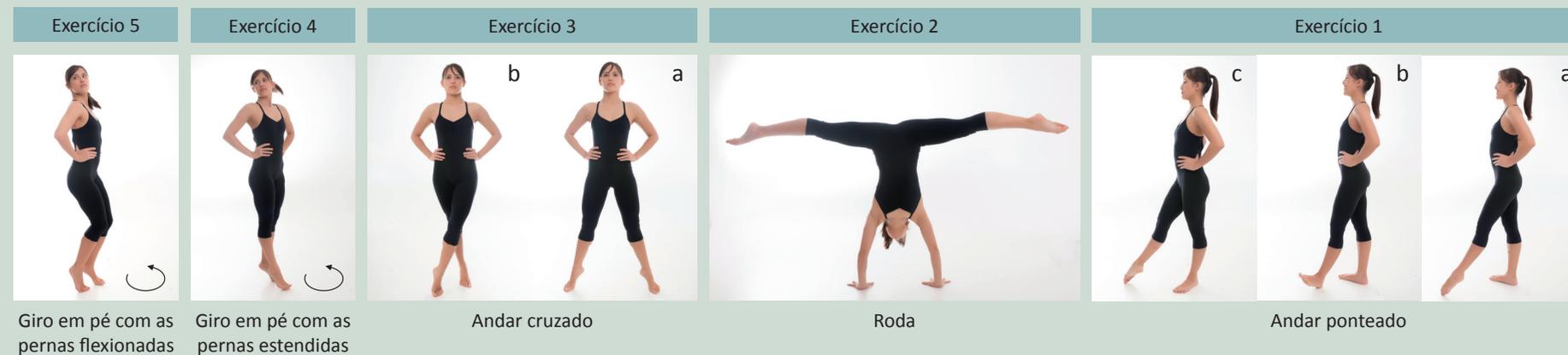
- Exercício 1: passo de tango com a perna direita e com a esquerda;
- Exercício 2: 2 *skips* com a perna direita e 2 *skips* com a perna esquerda para frente;
- Exercício 3: andar cruzado (dois passos alternando esquerda e direita).



**Figura 3:** Sequência 1  
Fonte: Foto de Joelma Handziuk (2014).

**SEQUÊNCIA 4**

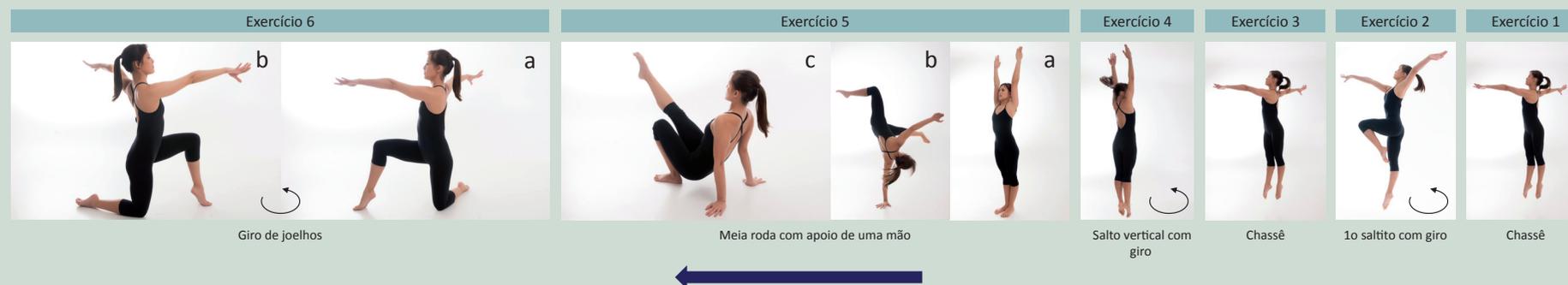
- Exercício 1: andar ponteadado;
- Exercício 2: roda começando e terminando em pé;
- Exercício 3: andar cruzado (4 passos alternando esquerda e direita);
- Exercício 4: giro em pé com pernas estendidas;
- Exercício 5: giro em pé com pernas flexionadas.



**Figura 4:** Sequência 4  
 Fonte: Foto de Joelma Handziuk (2014).

**SEQUÊNCIA 5**

- Exercício 1: chassê;
- Exercício 2: 1º saltito com giro;
- Exercício 3: chassê;
- Exercício 4: salto vertical com giro;
- Exercício 5: meia roda com apoio de uma mão;
- Exercício 6: giro de joelhos.



**Figura 5:** Sequência 5  
 Fonte: Foto de Joelma Handziuk (2014).

**SEQUÊNCIA 6**

- Exercício 1: chassê;
- Exercício 2: salto *enjambée*
- Exercício 3: ajoelhar no peito de pé;
- Exercício 4: equilíbrio de joelho.



**Figura 6:** Sequência 6  
 Fonte: Foto de Joelma Handziuk (2014).

### SEQUÊNCIA 7

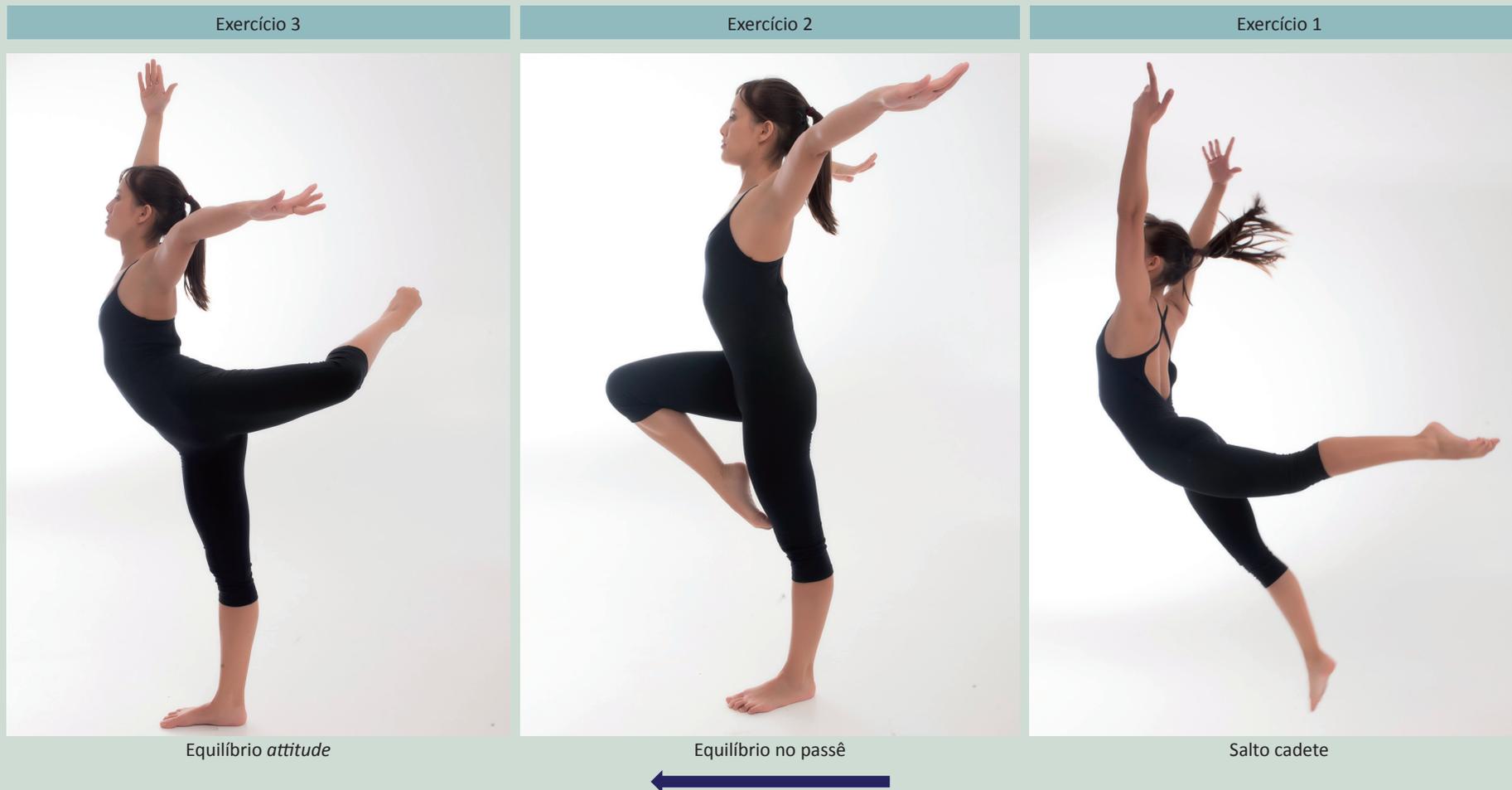
- Exercício 1: corrida;
- Exercício 2: salto corza sem descolcamento;
- Exercício 3: equilíbrio arabesque;
- Exercício 4: *pivot* no passê.



**Figura 7:** Sequência 7  
Fonte: Foto de Joelma Handziuk (2014).

### SEQUÊNCIA 8

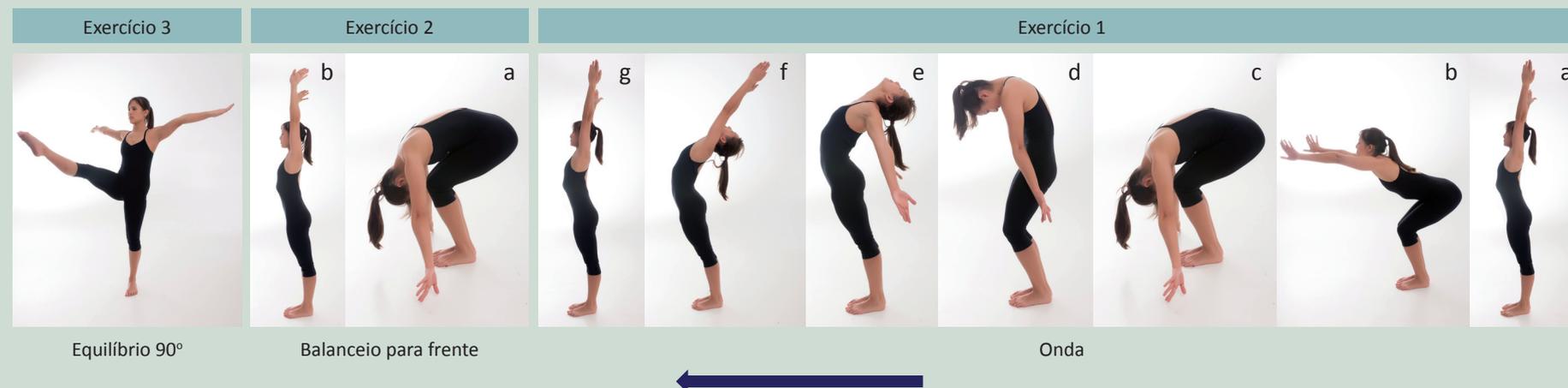
- Exercício 1: cadete;
- Exercício 2: equilíbrio no passê
- Exercício 3: equilíbrio *attitude*.



**Figura 8:** Sequência 8  
Fonte: Foto de Joelma Handziuk (2014).

**SEQUÊNCIA 9**

- Exercício 1: onda;
- Exercício 2: balanceio do tronco para frente;
- Exercício 3: equilíbrio 90°.



**Figura 9:** Sequência 9  
Fonte: Foto de Joelma Handziuk (2014).

**DICAS**

- As sequências são possibilidades de trato com o conhecimento ginástico, contudo, estas podem ser readequadas de acordo com as possibilidades dos alunos.

**RODA FINAL**

- Diálogo para identificar dificuldades encontradas e possibilidades de solucionar os problemas percebidos.
- Enfatizar que os movimentos executados na aula são elementos construídos como forma de conhecimento gímico e que podem contribuir com nossas ações diárias.
- Perguntar aos alunos: O que aprendemos hoje sobre elementos corporais? Onde podemos empregar o conhecimento aprendido? Somente nas ginásticas? Como praticar em outros espaços? Onde existe o trabalho com ginásticas na comunidade para que possa ser praticado?

**PARA SABER MAIS**

LEBRE, Eunice; ARAÚJO, Carlos. *Manual de ginástica rítmica*. Portugal: Porto, 2006.

**TEMA DA AULA - 02**

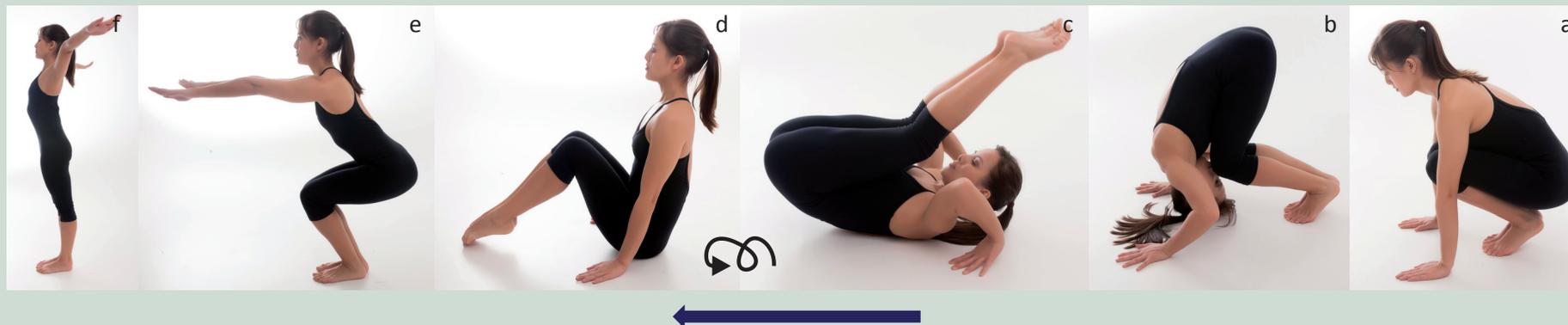
Elementos acrobáticos da ginástica artística: rolamentos para frente e para trás

**RODA INICIAL**

- Explicar que a aula será baseada na experiência com os rolamentos para frente e para trás - grupado, afastado e carpado (elementos acrobáticos), tendo como base a técnica utilizada na ginástica artística de solo, destacando a importância da utilização correta da força, técnica e contração, bem como responsabilidade com o outro ao desempenhar a função de apoio manual.
- Promover alguns questionamentos que levem os alunos a refletir e socializar conhecimentos, tais como: Vocês já conhecem algum tipo de rolamento? Já viram alguém realizar? Parece com uma bola rolando, não é? É possível fazer o rolamento para direções diferentes?
- Informar que os rolamentos são elementos técnicos de outras manifestações ginásticas, assim como de outros esportes como judô, voleibol etc.

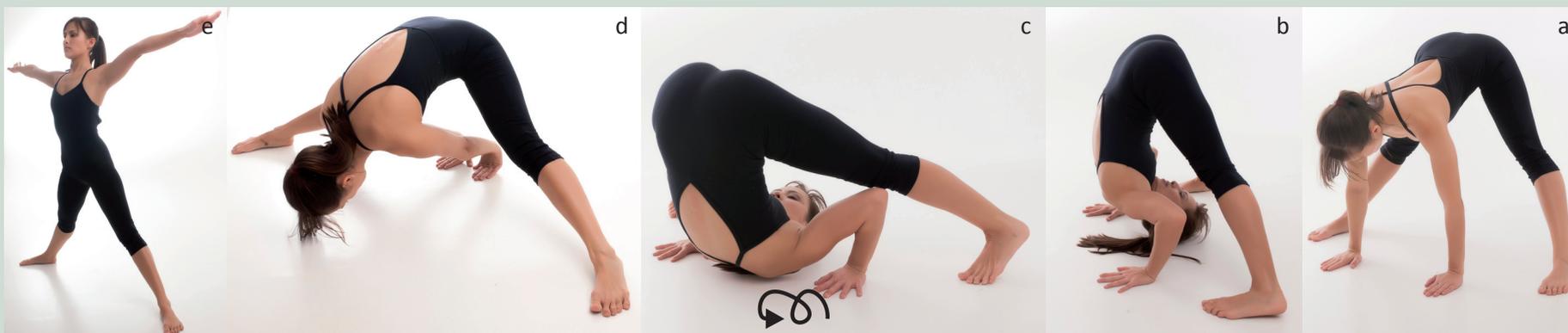
**DESENVOLVIMENTO DA AULA**

- 1. Rolamento para frente grupado:** inicia-se em pé com pernas unidas, na sequência, as mãos devem ser apoiadas no solo na largura dos ombros com os dedos voltados para frente. Faz-se necessário haver impulsão de membros inferiores com elevação dos quadris. Durante todo o processo de rotação o corpo deve permanecer grupado, ou seja, similar a uma bola. Na parte final, é preciso que haja repulsão das mãos no solo para aumentar a impulsão de subida e finalização do movimento. É necessário atentar para o posicionamento do pescoço, em que o queixo deve juntar-se ao peito para evitar lesões. **A ajuda manual se dará da seguinte forma:** o ajudante se posicionará lateralmente e apoiará uma mão na nuca e o antebraço na parte posterior da coxa ou glúteos para impulsionar o rolamento.



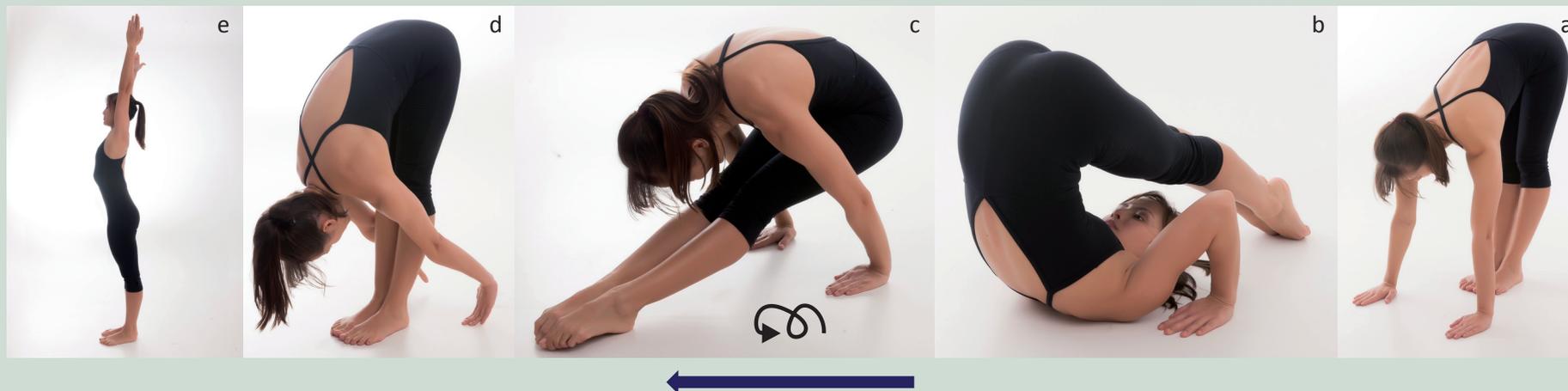
**Figura 1:** Rolamento para frente grupado  
Fonte: Foto de Joelma Handziuk (2014).

- 2. Rolamento para frente afastado:** inicia-se em pé com pernas afastadas e estendidas. O aluno apoiará as mãos na largura dos ombros com os dedos voltados para frente. Faz-se imprescindível forte impulsão de membros inferiores. Durante a rotação, as pernas devem permanecer totalmente em extensão, para chegar ao solo quase com a parte posterior do calcanhar em contato direto. Nesse momento, as mãos passam para o apoio entre as pernas, bem próximas à virilha, fazendo movimento de repulsão no solo para subida com corpo em extensão. OBS.: a posição inicial pode se dar com pernas unidas e o afastamento acontecer durante inversão de eixo. **A ajuda manual se dará das seguintes formas:** 1) o ajudante, posicionado atrás, logo após a passagem pela inversão de eixo longitudinal, apoiará nos quadris empregando força para ajudar a subir. 2) posicionado à frente, logo após a rotação, no momento que o aluno faz a repulsão das mãos no solo, o ajudante deverá implicar a força puxando o aluno pela região abaixo dos ombros.



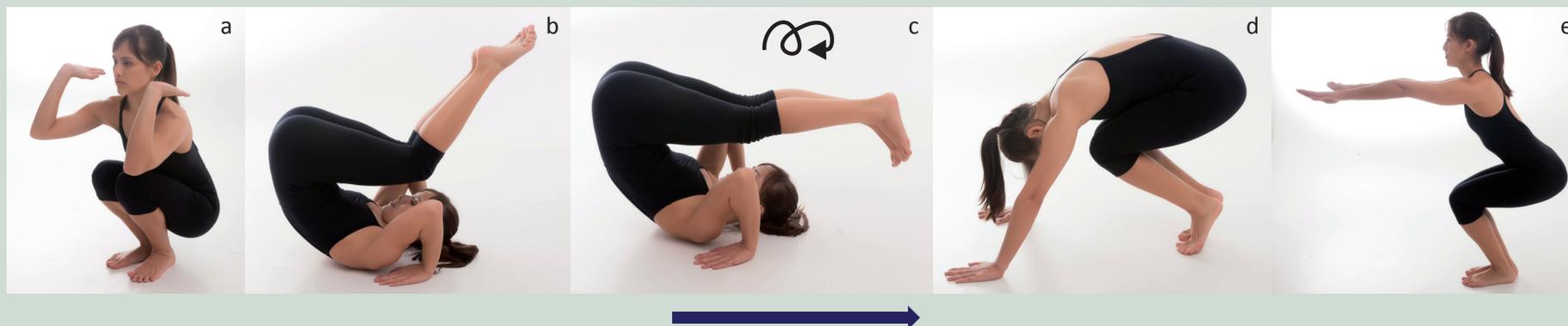
**Figura 2:** Rolamento para frente afastado  
Fonte: Foto de Joelma Handziuk (2014).

**3. Rolamento para frente carpado:** a posição inicial se dá com pernas unidas e estendidas, havendo forte impulsão de membros inferiores até o apoio das mãos na largura dos ombros, longe do apoio dos pés. Durante toda a rotação as pernas permanecem em extensão, tocando o solo quase com a parte posterior do calcanhar. Nesse momento, o apoio de mãos será ao lado dos quadris, fazendo repulsão no solo para a finalização do movimento em pé. **A ajuda manual se dará das seguintes formas:** nesse caso, segue os mesmos princípios do rolamento para frente afastado.



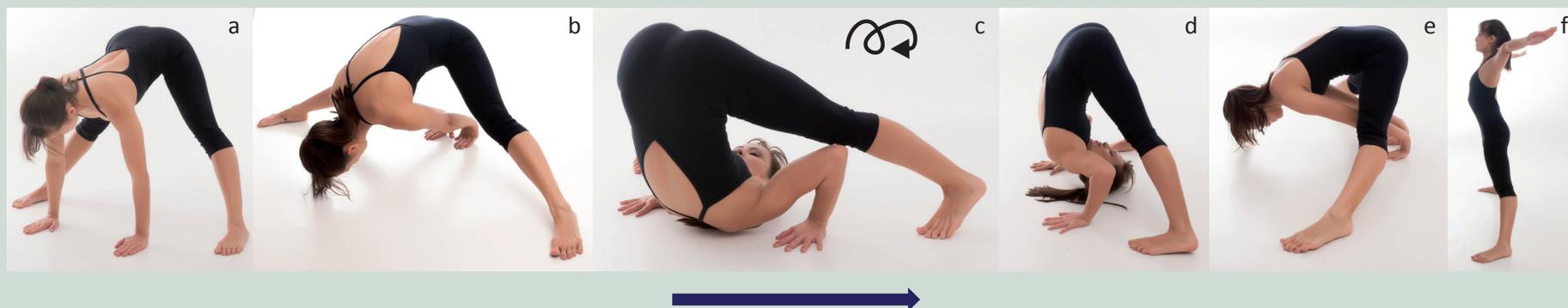
**Figura 3:** Rolamento para frente carpado  
Fonte: Foto de Joelma Handziuk (2014).

**4. Rolamento para trás grupado:** inicia-se em pé, com pernas unidas. Ao agachar, deve-se flexionar o pescoço para frente até que encoste o queixo no peito. As mãos serão apoiadas ao lado das orelhas na largura dos ombros e dedos voltados para frente. Os membros inferiores devem impulsionar a rotação para trás, o corpo deve permanecer durante todo o movimento posicionado com as pernas flexionadas bem próximas ao peito. Na parte final faz-se necessário realizar a repulsão das mãos no solo, de forma que a cabeça seja elevada, não a batendo no chão, bem como não forçando demasiadamente a flexão do pescoço. A finalização do movimento será em pé com o corpo em extensão. **A ajuda manual se dará da seguinte forma:** o ajudante deverá se posicionar lateralmente com apoio de um dos joelhos no chão. Uma mão será apoiada nas costas do aluno, controlando a fase de descida. A outra mão/antebraço apoiará na parte posterior das coxas, auxiliando a rotação e a repulsão dos braços no solo, evitando que bata a cabeça.



**Figura 4:** Rolamento para trás grupado  
Fonte: Foto de Joelma Handziuk (2014).

**5. Rolamento para trás afastado:** o aluno iniciará o movimento em pé com as pernas afastadas lateralmente. Na descida, deverá haver flexão do tronco sobre os membros inferiores, bem como flexão do pescoço, até o queixo encostar no peito. Ainda na descida, as mãos deverão ser apoiadas do lado das pernas, próximas aos quadris para amortecer a chegada ao solo. Na sequência, faz-se necessário haver impulsão de membros inferiores para a realização da rotação para trás, nesse momento, as mãos se apoiarão ao lado das orelhas na largura dos ombros e dedos voltados para frente. Durante todo o movimento as pernas permanecerão em afastamento lateral. Na fase final, haverá repulsão das mãos no solo para que passe sem bater a cabeça. O movimento será finalizado com pernas afastadas e estendidas. **A ajuda manual se dará da seguinte forma:** o ajudante, posicionado atrás do aluno, o puxará pelos quadris acompanhando o movimento, ajudando assim na repulsão de membros superiores. Para tanto, precisará estar atento o local exato de onde deverá se posicionar, visto que o aluno estará em movimento. A melhor localização fica logo após o apoio da cabeça no solo na descida.



**Figura 5:** Rolamento para trás afastado  
Fonte: Foto de Joelma Handziuk (2014).

**6. Rolamento para trás carpado:** o aluno iniciará o movimento em pé com as pernas unidas. Na descida deverá haver flexão do tronco sobre os membros inferiores, flexão do pescoço até o queixo encostar no peito, as mãos se apoiarão ao lado das pernas, próximas aos quadris para amortecer a chegada ao solo. Na sequência faz-se necessário haver impulsão de membros inferiores para a realização da rotação para trás. Nesse momento, as mãos serão apoiadas ao lado das orelhas na largura dos ombros e dedos voltados para frente. Durante todo o movimento as pernas permanecerão unidas e estendidas. Na fase final, haverá repulsão das mãos no solo para que passe sem bater a cabeça. O movimento será finalizado em pé em total extensão do corpo. **A ajuda manual se dará da seguinte forma:** o ajudante, posicionado lateralmente, puxará o aluno pelos quadris, ajudando na repulsão de membros superiores. Para tanto, precisará estar atento no local exato onde deverá se posicionar e alcançar o ponto de implicação de força, visto que o aluno estará em movimento.



**Figura 6:** Rolamento para trás carpado  
Fonte: Foto de Joelma Handziuk (2014).

#### DICAS

- Os exemplos de atividades podem ser modificados de acordo com as necessidades dos alunos, bem como para a segurança destes.
- Atentar-se para as dificuldades dos alunos na execução dos movimentos, buscando desenvolver formas que contribuam para as experiências de sucesso dos mesmos.
- Utilizar colchões para a realização das atividades.
- Para todas as variações de rolamentos para frente, podem-se utilizar as seguintes atividades: 1) com uma folha de papel presa entre o queixo e o peito (podendo também ter uma entre os joelhos para rolamento grupado), os alunos realizarão o movimento de rotação do corpo, a partir da técnica específica de cada rolamento, finalizando sem deixar a folha cair. Nesse exercício, a intervenção do professor é necessária para corrigir os erros e dificuldades; 2) com a utilização de uma superfície em declive como, por exemplo, uma rampa de colchão ou uma tampa de plinto encaixada perpendicularmente na gaveta do mesmo, o aluno executará as diferentes variações do rolamento para frente, facilitando a execução, visto que aumentará a velocidade e impulsionará a subida.
- Para todas as variações de rolamentos para trás pode-se utilizar as seguintes atividades: 1) o aluno deverá se deitar em decúbito dorsal, com pernas flexionadas junto ao peito, realizarão movimentos de balanço em que apoiarão as mãos ao lado da cabeça como se fosse para realizar a rotação para trás. No momento em que alcançar a impulsão necessária, poderá realizar a passagem pela inversão de eixo longitudinal; 2) com uma folha de papel presa entre o queixo e o peito (podendo também ter uma entre os joelhos para rolamento grupado), os alunos realizarão o movimento de rotação do corpo, a partir da técnica específica de cada rolamento, finalizando sem deixar a folha cair. Nesse exercício, a intervenção do professor é necessária para corrigir os erros e dificuldades; 3) com a utilização de uma superfície em declive como, por exemplo, uma rampa de colchão ou uma tampa de plinto encaixada perpendicularmente na gaveta do mesmo, o aluno executará as diferentes variações do rolamento para frente, facilitando a execução, visto que aumentará a velocidade e impulsionará a subida.

### **RODA FINAL**

- Identificar as dificuldades encontradas e como solucionar os problemas percebidos.
- Promover alguns questionamentos que levem os alunos a refletir sobre o que foi tratado na aula, tais como: O que aprendemos hoje sobre rolamento? Onde podemos empregar o conhecimento aprendido? Somente nas ginásticas? Como praticar em outros espaços?

### **PARA SABER MAIS**

ARAÚJO, Carlos Manuel dos Reis. *Manual de ajudas em ginástica*. Canoas: ULBRA, 2003.

BBOYALEMÃO. *Rolamento a frente*: tutorial. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=T7GAUWzazpk>>. Acesso em: 30 maio 2014.

BBOYALEMÃO. *Parada de cabeça*: tutorial detalhado. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=Xa64Lo8m6rU>>. Acesso em: 30 maio 2014.

BBOYALEMÃO. *Rolamento para trás*. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=dpWo5KLW8NU>>. Acesso em: 30 maio 2014.

## TEMA DA AULA - 03

Elementos acrobáticos da ginástica artística: parada de cabeça e parada de mãos

### RODA INICIAL

- Expor para os alunos que a aula será baseada na vivência dos elementos acrobáticos, parada de cabeça e parada de mãos, tendo como base a técnica utilizada na ginástica artística de solo, destacando a importância da utilização correta da força, técnica e contração, bem como responsabilidade com o outro ao desempenhar a função de apoio manual.
- Promover alguns questionamentos que levem os alunos a refletirem e socializarem conhecimentos, tais como: Vocês já viram alguém ficar de cabeça para baixo? Como? Agora imaginem alguém ficar de cabeça para baixo apoiando as mãos e a cabeça? Agora só as mãos?
- Informar que a parada de cabeça e parada de mãos são elementos técnicos de outras manifestações ginásticas também.

### DESENVOLVIMENTO DA AULA

- 1. Parada de cabeça:** o apoio de mãos e cabeça deve formar um triângulo. Para tanto, o aluno pode iniciar em decúbito ventral, apoiando sua testa no chão e as mãos ao lado do corpo, o cotovelo deverá estar em um ângulo de 90°. A partir desta posição fixada, o aluno subirá os quadris, puxando o corpo em extensão na direção das pontas dos pés para a cabeça, buscando deixar o tronco o mais ereto possível. Na sequência, faz-se necessária impulsão de membros inferiores no solo para a subida na vertical. Nesse momento, é importante que não haja movimentação do tronco para facilitar o encontro do ponto de equilíbrio, sendo ainda indispensável tonicidade geral e extensão completa de todo corpo. Para a realização do rolamento para frente, o aluno deverá flexionar o pescoço em direção ao peito e somente na sequência fará o rolamento, finalizando em pé. **A ajuda manual se dará das seguintes formas:** o professor se posiciona na frente do aluno de modo que consiga estabilizar o tronco e segurar os quadris. Na hora da subida dos membros inferiores, o professor deverá ajudar o aluno puxando-o pelos quadris até a estabilização na vertical. O aluno poderá voltar, terminando agachado ou fazer um rolamento para frente. Nesse caso, o professor deverá se deslocar para a lateral, segurando-o pelas pernas, empregando força para a elevação das mesmas, o que vai facilitar a flexão do tronco, até o queixo encostar no peito, para a realização do rolamento para frente terminando em pé.



**Figura 1:** Parada de cabeça  
Fonte: Foto de Joelma Handziuk (2014).

- 2. Elefantinho:** com mãos e cabeça posicionadas para fazer a parada de cabeça, alinhar o tronco na posição ereta e colocar joelhos sobre os braços e permanecer o maior tempo possível e voltar na posição inicial.

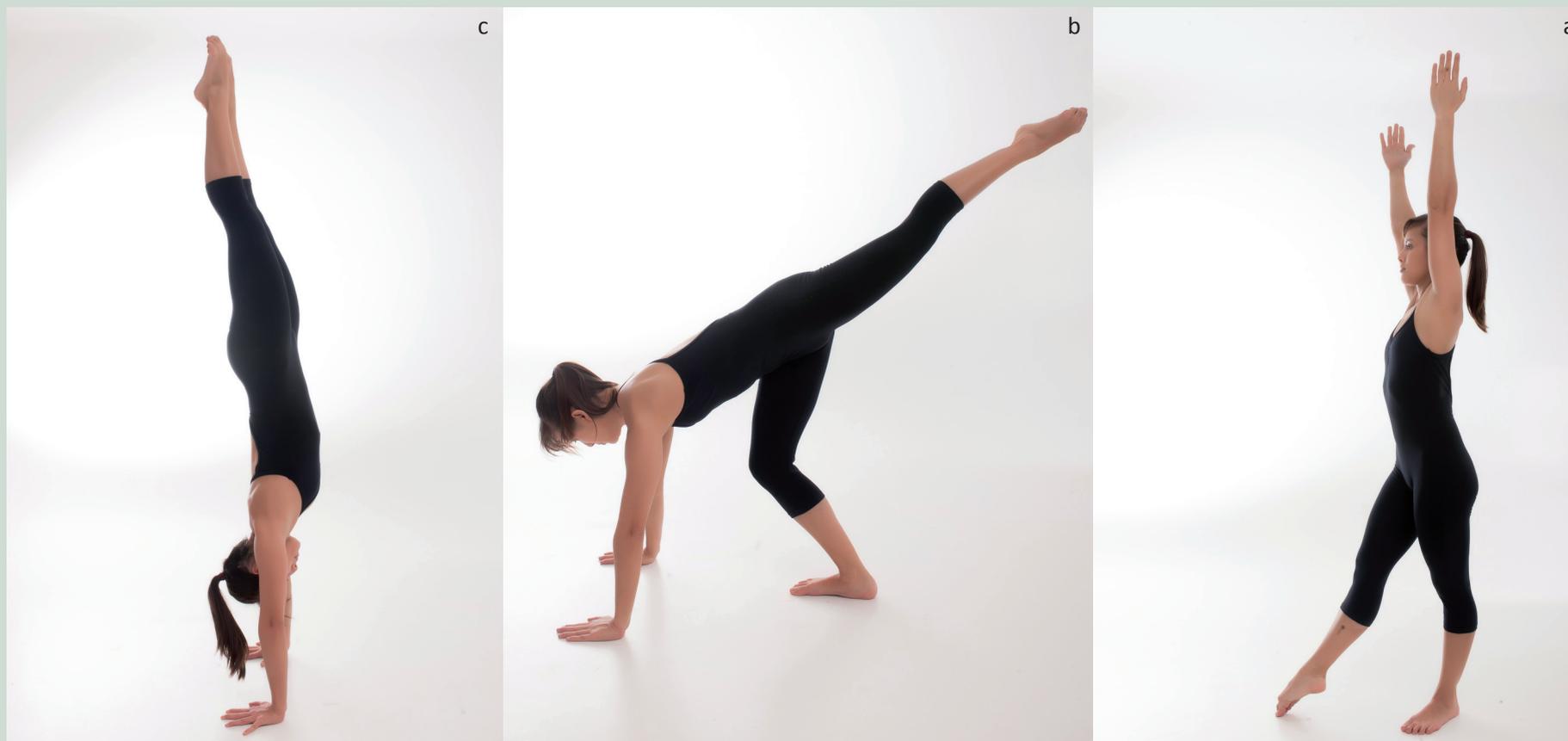
- 3. Parada de cabeça com auxílio da parede:** posicionar a cabeça próxima da parede, alinhar o tronco na posição ereta e lançar membros inferiores, podendo ser um de cada vez, tomando como apoio a parede para se manter em equilíbrio.



**Figura 2:** Parada de cabeça com auxílio da parede  
Fonte: Foto de Joelma Handziuk (2014).

- 4. Parada de mãos:** inicia-se em pé com afastamento anteroposterior das pernas e braços estendidos acima da cabeça. As mãos deverão ser apoiadas no solo na largura dos ombros, havendo aproximação do tronco com as pernas. Neste momento, as pernas serão lançadas alternadamente, sendo a localizada atrás a primeira ser impulsionada, ambas com força controlada para se chegar ao ponto de equilíbrio. A cabeça deverá ficar alinhada, ou seja, em posição anatômica. O tronco e pernas deverão estar estabilizados, e todo o corpo precisará apresentar tonicidade na execução do movimento. A posição ideal é aquela em que o corpo permanece perpendicular ao solo, formando uma única linha. A finalização pode ser feita voltando para a posição inicial ou a partir de um rolamento para frente. Para a realização

do rolamento, o aluno deverá flexionar pescoço até que o queixo se encontre com o peito e, na sequência, flexionar os braços de forma controlada, terminando em pé. **A ajuda manual se dará das seguintes formas:** a) o aluno já posicionado com as mãos no chão, o professor poderá sentar em uma cadeira posicionada de frente para suas costas, segurará na região da cintura o mais próximo dos quadris, buscando estabilizar o tronco para a subida das pernas. b) o aluno, posicionado em pé de frente para o professor, fará a descida para colocar as mãos no chão e lançará as pernas. O professor deverá fazer o apoio na região dos quadris e pernas quando o aluno já consegue estabilizar o tronco sem desvios posturais. Na sequência, o professor deverá se deslocar para a lateral, passar o apoio de mãos para as duas pernas, empregando força para cima e auxiliando a descida no rolamento para frente.



**Figura 3:** Parada de mãos  
Fonte: Foto de Joelma Handziuk (2014).

**5. Parada de mãos com auxílio da parede:** a) realizar a parada de mãos com auxílio da parede encostando a barriga na parede. Para tanto, inicia-se colocando as mãos no chão na largura dos ombros próximas à parede, com uma distância suficiente para colocar os membros inferiores na posição vertical. Após ter as pernas posicionadas, é possível aproximar ainda mais as mãos da parede, permitindo um alinhamento mais verticalizado. Na sequência, com o corpo totalmente contraído e sem flexionar pernas e flexionar tronco lateralmente, o aluno deverá se deslocar para o lado. O professor determinará a distância de acordo com a capacidade dos alunos. Para voltar à posição inicial, é importante que desloque as mãos um pouco para frente, descendo uma perna de cada vez; b) posicionado de costas para a parede, colocará as mãos no chão com uma distância que permita ficar em uma parada de mãos inclinada. O aluno precisará ter força e contração para se manter alinhado na posição e com tronco e quadris estabilizados; c) com o auxílio da parede, realizar a parada de mãos encostando as costas. O aluno se posicionará de frente para a parede, colocará as mãos próximas, em uma distância que não baterá a cabeça na parede na hora da descida. Lançará as pernas e permanecerá na posição durante um tempo. O professor deverá ajudar o aluno para que encontre o posicionamento correto; d) com auxílio de um colchão grosso, o aluno fará a parada de mãos bem próxima ao colchão, tentando se manter na posição e finalizará deixando o corpo cair de forma contraída. A tendência é deixar o tronco cair primeiro, como se fosse rolar, mas é preciso que a queda seja com o corpo todo de forma simultânea, como se fosse uma tábua passando da posição vertical para a horizontal.



**Figura 4:** Parada de mãos com auxílio da parede  
Fonte: Foto de Joelma Handziuk (2014).

### DICAS

- Os exemplos de atividades podem ser modificados de acordo com as necessidades dos alunos, bem como para a segurança destes.
- Atentar-se para as dificuldades dos alunos na execução dos movimentos, buscando desenvolver formas que contribuam para as experiências de sucesso dos mesmos.
- Tanto na parada de cabeça como na parada de mãos é muito comum o aluno forçar a posição de lordose, não conseguindo estabilizar o tronco, o que dificulta encontrar o ponto de equilíbrio do exercício. Desse modo, o professor precisa ficar atento aos erros posturais.
- Os auxílios devem ser mantidos até o final do movimento, buscando garantir a segurança do praticante.
- Utilizar colchões para a realização das atividades.

### RODA FINAL

- Identificar dificuldades encontradas e como solucionar os problemas percebidos.
- Promover questionamentos que levem os alunos a refletirem, tais como: O que aprendemos hoje sobre parada de cabeça e parada de mãos? Onde podemos empregar o conhecimento aprendido? Somente nas ginásticas? Como praticar em outros espaços?
- Solicitar aos alunos que descrevam a sensação que a parada de cabeça e a parada de mãos provocam.

### PARA SABER MAIS

ARAÚJO, Carlos Manuel dos Reis. *Manual de ajudas em ginástica*. Canoas: ULBRA, 2003. p. 37-41.

BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; DUPRAT, Rodrigo Mallet. Parada de mãos. In: BORTOLETO, Marco Antonio Coelho (Org.). *Introdução à pedagogia das atividades circenses*. Jundiaí, SP: Fontoura, 2008. p. 77-88.

BERMUDEZ, Alfredo. *Tutorial parada das mãos (parte 1)*. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=SzdMSdI4IM4>>. Acesso em: 30 maio 2014.

BERMUDEZ, Alfredo. *Tutorial parada das mãos e cabeça*. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=DZDLUOXaGM>>. Acesso em: 30 maio 2014.

## TEMA DA AULA - 04

Elementos acrobáticos da ginástica artística: roda, rodante e reversão para frente

### RODA INICIAL

- Explicar que a aula será baseada na vivência dos elementos acrobáticos (roda, rodante e reversão para frente), tendo como base a técnica utilizada na ginástica artística de solo, destacando a importância da utilização correta da força, técnica, contração e responsabilidade com o outro ao desempenhar a função de apoio manual.
- Promover alguns questionamentos que levem os alunos a refletir e socializar conhecimentos, tais como: Vocês conhecem a roda ou estrelinha? E já viram alguém ficar de cabeça para baixo e virar e ficar de pé? Como? Onde viram? Na ginástica? No circo?
- Informar que a roda, rodante e reversão para frente são, também, elementos técnicos de outras manifestações ginásticas.

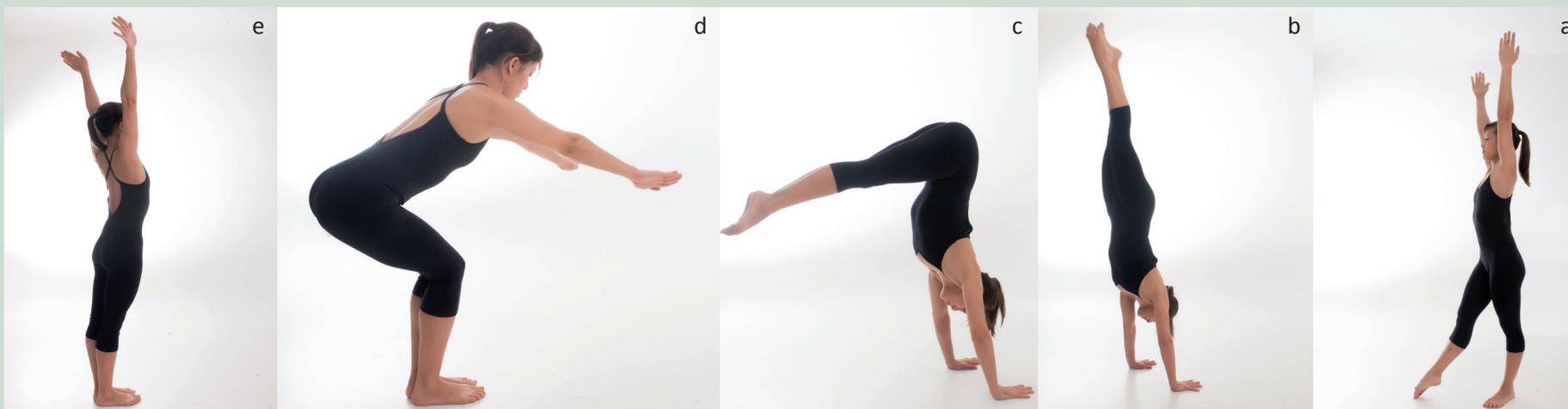
### DESENVOLVIMENTO DA AULA

1. **Roda:** o aluno deve se posicionar com pernas em afastamento anteroposterior e braços elevados na largura dos ombros. A perna atrás será a primeira a ser lançada para a execução do movimento simultaneamente ao apoio alternado das mãos no solo na mesma linha dos pés. A primeira mão a ser apoiada no solo será a mão contrária da primeira perna lançada. O corpo passará em extensão pela vertical dos apoios das mãos, com pernas afastadas e totalmente estendidas. É preciso destacar a necessidade de afastamento das pernas durante a fase de passagem pelo apoio invertido, bem como uma boa fixação dos quadris para permitir o alinhamento corporal. OBS.: o início do movimento também pode ocorrer com afastamento lateral das pernas e as mãos serão apoiadas no solo lateralmente ao corpo. A primeira mão de apoio será contrária da primeira perna lançada. **A ajuda manual pode se realizar das seguintes formas:** o ajudante deverá se posicionar lateralmente, ficando nas costas do aluno, as mãos farão o apoio nos quadris, facilitando o equilíbrio e impulsionando a passagem. **Atividades:** a) em um exercício de iniciação ao apresentar o movimento para aluno, sugere-se traçar uma linha do chão ou estender uma corda, o aluno deverá se posicionar de um lado e as mãos deverão ser apoiadas do outro. Para a compreensão do movimento, o professor deve orientar, em especial, qual a mão a ser apoiada e qual a perna a ser lançada primeiro. A partir disso, o professor precisará inserir a técnica correta de posicionamento corporal, podendo utilizar a mesma atividade ou outras; b) alinhar quatro arcos no chão, o aluno começará o exercício com um pé fora e outro dentro do arco. Durante o apoio invertido, a primeira mão ficará dentro do segundo arco e a segunda dentro do terceiro arco. A aterrissagem do primeiro pé será dentro do quarto arco e do segundo será fora do arco; c) traçar uma linha no chão, o aluno se posicionará com as pernas em afastamento anteroposterior ou lateralmente. A execução do movimento se dará do início ao fim em cima da linha; d) com a utilização de uma tampa de plinto, um banco suéco ou similar, o aluno se posicionará de um lado e fará o apoio invertido em cima do banco/tampa, aterrissando do outro lado.



**Figura 1:** Roda  
Fonte: Foto de Joelma Handziuk (2014).

2. **Rodante:** após uma corrida para realizar a pré-chamada, o aluno deverá apoiar as mãos alternadamente no solo, distante do último pé de apoio. A primeira mão se apoiará virada para o lado e a segunda com os dedos voltados para trás. As pernas serão lançadas de forma alternada, mas devem juntar-se pouco depois da passagem pela vertical. A aterrissagem dos pés ocorrerá simultaneamente e acontecerá quando as mãos já não estiverem mais apoiadas no chão, devendo haver para isso uma repulsão de braços para sair rapidamente do apoio. É muito importante atentar-se para o fechamento de pernas, técnica primordial da rodante. **A ajuda manual pode se dar das seguintes formas:** a) o ajudante deverá se posicionar lateralmente, ficando nas costas do aluno durante a realização da rodante, as mãos farão o apoio nos quadris, facilitando o fechamento de pernas e impulsionando a passagem. O professor deverá imprimir força, ajudando na repulsão de membros superiores pouco após a passagem pela vertical; b) numa fase um pouco mais avançada, quando o aluno já tem domínio do movimento, o professor se posicionará lateralmente e fará a ajuda na fase logo após a repulsão, com o apoio de uma mão no peito e outra na região escapular, imprimindo força para elevação do tronco. **Atividades:** a) estabelecer no solo uma distância que será o espaço entre a posição inicial de pernas e apoio de mãos no solo. Dessa forma, a distância deve ser possível de ultrapassar, podendo ser aumentada de acordo com as possibilidades dos alunos. Assim, a pré-chamada deverá impulsionar o corpo para transpor o espaço determinado no chão, em que o se apoiará as mãos ao final deste para a execução da rodante; b) posicionado em cima de uma tampa de plinto ou outro recurso material similar, o aluno apoiará as mãos sobre a superfície e aterrissará no solo, estimulando o desenvolvimento da repulsão com a saída do apoio de mãos do chão; c) com a utilização de uma tampa de plinto ou similar, posicionada na transversal, o aluno fará a corrida e pré-chamada de um lado, apoiando as mãos sobre a tampa, aterrissando na sequência do outro lado, exigindo impulsão de membros inferiores no início do movimento.



**Figura 2:** Rodante  
Fonte: Foto de Joelma Handziuk (2014).

**3. Reversão para frente:** com as pernas posicionadas em afastamento anteroposterior e braços elevados na largura dos ombros. Inicialmente, pode haver uma corrida antes de realizar o afastamento das pernas na pré-chamada (troca o passo). As mãos deverão ser apoiadas simultaneamente no solo longe do último pé de apoio. As pernas serão lançadas de forma alternada, a perna de trás na pré-chamada será a primeira a ser lançada e, conseqüentemente, a primeira a chegar ao chão. No momento da aterrissagem (chegada das pernas no chão), as mãos já não estão mais apoiadas. Faz-se necessária a impulsão dos membros inferiores, no início do movimento, e repulsão de membros superiores após a passagem pela vertical. OBS.: a finalização da reversão também pode acontecer com pernas unidas de forma simultânea, contudo o início se dá com pernas alternadas, devendo haver a junção destas logo após a passagem pela vertical. **A ajuda manual pode se dar das seguintes formas:** a) em dupla, os ajudantes segurarão nos braços um do outro. O aluno apoiará as mãos no solo, enquanto os ajudantes entrarão com um braço na região escapular e outro na lombar, colaborando para a passagem pela vertical e compreensão do movimento; b) o ajudante deve se posicionar ligeiramente ao lado, ficando de frente para o aluno. A força deve ser empregada nos quadris no momento que o aluno apoia as mãos no solo, impulsionando-o para cima, contribuindo também para a passagem pela inversão. **Atividades:** a) posicionado em cima de uma superfície mais elevada que o solo (altura da cintura do professor), o aluno apoiará as mãos sobre a superfície e aterrissará no solo, tendo um colchão como segurança. O professor fará a ajuda na região escapular; b) com a ajuda de um plinto (mais ou menos na altura da cintura dos alunos), coberto por um colchão, os alunos farão o movimento apoiando as costas sobre o plinto. Pode ser utilizado outro recurso material para isso como, por exemplo, manilha de construção coberta por colchão.



**Figura 3:** Reversão para frente  
Fonte: Foto de Joelma Handziuk (2014).

#### DICAS

- Os exemplos de atividades podem ser modificados de acordo com as necessidades dos alunos, bem como para a segurança destes.
- Utilizar colchões para a realização das atividades.
- Atentar-se para as dificuldades dos alunos na execução dos movimentos, buscando desenvolver formas que contribuam para as experiências de sucesso dos mesmos.

**RODA FINAL**

- Identificação das dificuldades encontradas e como seria possível solucionar os problemas percebidos.
- Promover questionamentos, tais como: O que aprendemos hoje sobre roda, rodante e reversão para frente? Onde podemos empregar o conhecimento aprendido? Somente nas ginásticas? Como praticar em outros espaços?
- Qual a sensação provocada pela realização desses movimentos?

**PARA SABER MAIS**

ARAÚJO, Carlos Manuel dos Reis. *Manual de ajudas em ginástica*. Canoas: ULBRA, 2003.

BERMUDEZ, Alfredo. *Tutorial Aú agulha rodante*. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=Oupc1vCCsS4>>. Acesso em: 30 maio 2014.

BBOYALEMÃO. *Como fazer estrelas chutadas sem as mãos*. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=TJC82YQFfBo>>. Acesso em: 30 maio 2014.

BOAVENTURA, Patrícia. *Reversão para frente*. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=9F0T13Au2eE>>. Acesso em: 30 maio 2014.

**TEMA DA AULA - 05**

Saúde e estética: ginástica aeróbica

**RODA INICIAL**

- Explicar que a aula será baseada na vivência de um circuito aeróbico, tendo como princípios a ginástica de condicionamento físico que pode ser utilizada na preparação física de atletas profissionais e amadores e, também, é desenvolvida em grande escala nas academias, tendo como objetivos a promoção e manutenção da saúde, bem como o desenvolvimento de um corpo esteticamente belo dentro dos padrões estabelecidos socialmente e construídos historicamente.
- Promover alguns questionamentos que levem os alunos a refletir e socializar conhecimentos, tais como: Vocês já pensaram se a prática de atividade física tem alguma relação com a promoção e prevenção da saúde? Qual? Porque as pessoas fazem ginástica nas academias? Todos podem frequentar as academias? E todas as crianças tem acesso à prática da ginástica?
- Informar que historicamente a educação física se dedica à promoção e manutenção da saúde, quer seja na escola ou nos espaços comunitários. Informar sobre o fato de que a ginástica desenvolvida nas academias tem como objetivos a promoção e manutenção da saúde, bem como o desenvolvimento de um corpo esteticamente belo dentro dos padrões historicamente estabelecidos. Comunicar sobre a importância da prática de atividade física para a saúde.

**DESENVOLVIMENTO DA AULA**

O circuito consistirá no agrupamento de diversas atividades aeróbicas, as quais deverão ser realizadas com um ritmo constante, intenso e com contração abdominal durante todos os exercícios. O repouso entre uma estação e outra deverá ser o mínimo possível e vai variar de acordo com as condições físicas dos alunos.

1. **Sobe e desce:** com a utilização de um *step*, degrau ou outra superfície elevada, o aluno deverá subir com pé direito e depois com o esquerdo e descer com o direito e depois com o esquerdo. Fazer 1 min e inverter o pé de subida e descida por mais 1 min. O abdome deve se manter contraído durante todo exercício, bem como se faz necessário evitar o impacto na descida e apoiar o pé inteiro no *step*.
2. **Polichinelo:** iniciar a atividade em pé com pernas unidas e braços ao longo do corpo, simultaneamente deverá saltar afastando pernas e elevando os braços acima da cabeça até encontrar mão com mão, voltar à posição inicial saltando. Para evitar o impacto, devem-se manter os pés paralelos e joelhos semiflexionados. Realizar o polichinelo durante 1 min.
3. **Chute:** para executar o chute, o aluno deverá iniciar a movimentação em pé com pernas paralelas e braços flexionados ao lado do corpo. Na sequência, dará três passos, iniciando com a perna direita, e chutará com a esquerda. Depois inverte as pernas. O chute consiste na elevação do joelho flexionado, com um pequeno giro do quadril fazendo uma rotação do joelho para dentro, terminando com a perna estendida, há o deslocamento do pé até o alvo imaginário. O movimento precisa ser intenso e com força, contudo, sem forçar a extensão brusca do joelho. Fazer dez chutes cada perna de forma intercalada. Determinar um espaço para que o aluno possa se deslocar, chutar e iniciar já na sequência com a próxima perna, ou seja, realizará o movimento em linha reta.
4. **Pular corda:** pular corda de forma individual com dois pés simultaneamente durante o exercício, sem fazer contratempo nos saltos e sem sair muito do chão. Intercalar dez movimentos para frente e dez para trás. Pode-se realizar esse movimento com pés alternados, para tanto, exigir-se-á uma coordenação mais elevada para que saia pouco do chão na passagem das pernas.
5. **Elevação do joelho:** em pé, com pernas paralelas e braços flexionados ao lado do corpo, o aluno deverá saltar e elevar o joelho direito em direção ao cotovelo esquerdo, bem como o joelho esquerdo em direção ao cotovelo direito, com duração de 1 min.
6. **Corrida estacionária:** o aluno deverá simular o movimento de corrida sem deslocamento com elevação dos calcanhares nos glúteos, com duração de 1 min.

**DICAS**

- Atentar-se para as condições físicas dos alunos e se há a necessidade de adaptação dos exercícios, tanto para maior, quanto para menor intensidade.
- Organizar as estações e a distribuição igualitária dos grupos de alunos nas mesmas.
- Organizar as estações com número de materiais suficiente para o grupo de alunos, para que, assim, todas as estações terminem em tempos próximos e seja realizado o rodízio entre as mesmas.
- Evitar que os alunos fiquem parados nas filas esperando sua vez. Se necessário, aumentar o número de estações com atividades mais leves, intercaladas com as de alta intensidade, como por exemplo, de abdominais.
- Repetir o circuito caso seja necessário.

**RODA FINAL**

- Identificação das dificuldades encontradas e como solucionar os problemas percebidos.
- Promover questionamentos que levem os alunos a refletirem, tais como: O que aprendemos hoje sobre a relação da prática de atividade física com a promoção e prevenção da saúde? Onde podemos empregar o conhecimento aprendido? Somente nas ginásticas?
- Identificar percepções individuais.

**PARA SABER MAIS**

PLIOMETRIA. Disponível em: <<http://www.youtube.com/playlist?list=PL80324C83870BB6B7>>. Acesso em: 30 maio 2014.

**TEMA DA AULA - 06**

Ginástica rítmica: manipulação dos aparelhos característicos da modalidade

**RODA INICIAL**

- Explicar que a aula será baseada nas principais características da ginástica rítmica, especialmente o manejo dos aparelhos, por meio de vivências individuais e coletivas, buscando situar os alunos sobre as possibilidades de trabalho com os cinco aparelhos da GR.
- Promover questionamentos que levem os alunos a refletir e socializar conhecimentos, tais como: Vocês já viram alguma competição de ginástica rítmica? Onde? Vocês sabem quais são os materiais utilizados na ginástica rítmica?
- Informar que na ginástica rítmica existem padrões de corpo exigidos no esporte de rendimento, mas que há possibilidade de uma prática que possibilite a participação de todos. Comunicar que esta é a parte da ginástica que trabalha com aparelhos manuais e que, portanto, sua prática pode contribuir com as atividades diárias que tenham relação com atividades manuais, além das relacionadas com música e movimentos naturais que também são característicos dessa modalidade.

**DESENVOLVIMENTO DA AULA**

1. Os alunos formarão cinco grupos e cada grupo ficará inicialmente com um dos aparelhos (corda, arco, bola, maçãs e fita), havendo na sequência rodízio dos aparelhos. Propor aos alunos, ao som de uma música, a exploração livre e individual do material, para que descubram as possibilidades de movimento que ele oferece. Na sequência, vivenciar outras alternativas em duplas, trios, quartetos etc. Nessa atividade, os alunos poderão criar e vivenciar movimentos por meio de questões problematizadoras como: O que é possível realizar neste material? É possível rolar? Podemos lançar? Como? Podemos girar? Para que lado? É possível passar por dentro do seu aparelho? Por dentro do aparelho do colega? Podemos fazer movimentos de giros? De que forma? Podemos fazer movimentos de balanceios e rotações? Como? Sentados? Em pé? Sobre a cabeça? E deitados o que podemos fazer? É possível brincar em duplas? E em trios?
2. Apresentar e orientar a vivência de movimentos técnicos comuns a todos os aparelhos como balanceios, circunvoluções, movimentos em oito, rotações, lançamentos. Lembrar-se de fazer o rodízio de forma que os alunos passem por todos os aparelhos.
3. Desenvolver atividades de exploração dos movimentos técnicos articulados com elementos corporais, como saltitos (primeiro saltito, galope etc.), saltos (grupado, estendido etc.), equilíbrios (em pé e de joelhos), giros, de forma individual, em duplas e em trios. Explorar as diversas possibilidades de combinações corpo e aparelho. Lembrar-se de fazer o rodízio de forma que os alunos passem por todos os aparelhos.
4. Organizar, em pequenos grupos, a construção de uma sequência de movimentos, utilizando o que foi vivenciado ao longo da aula, articulando aparelho, música e movimento para que seja apresentada para os demais ao final da aula. O professor deverá auxiliar os grupos no processo de criação.

**DICAS**

- Atentar-se para o envolvimento dos alunos nas atividades, bem como identificar os principais erros, buscando as devidas soluções.
- Os aparelhos podem ser confeccionados pelos próprios alunos em aula anterior, constituindo-se em materiais de fácil acesso.

**RODA FINAL**

- Identificação das dificuldades encontradas pelos alunos e como seria possível solucionar os problemas percebidos.
- Promover questionamentos que levem os alunos a refletirem, tais como: O que aprendemos hoje sobre manipulação dos aparelhos característicos da ginástica rítmica? Onde podemos empregar o conhecimento aprendido? Somente nas ginásticas? Como praticar em outros espaços? Onde existe o trabalho com ginástica rítmica na comunidade para que possa ser praticado?

- Salientar que a ginástica rítmica é a parte da ginástica que trabalha com aparelhos manuais.

**PARA SABER MAIS**

BARBOSA-RINALDI, Ieda Parra; MARTINELLI, Telma Adriana Pacífico; TEIXEIRA, Roseli Terezinha Selicani. *Ginástica rítmica: aspectos históricos-culturais e técnico-metodológicos dos aparelhos*. Maringá: Eduem, 2009.

LEBRE, Eunice; ARAÚJO, Carlos. *Manual de ginástica rítmica*. Portugal: Porto, 2006. p. 12-85.

**TEMA DA AULA - 07**

Ginástica rítmica: corpo, música e aparelhos - coreografia

**RODA INICIAL**

- Explicar que a aula será baseada nas principais características da ginástica rítmica, corpo, música e aparelhos, por meio de vivências individuais e coletivas, buscando situar os alunos sobre as possibilidades de criação de movimentos nessa modalidade.
- Promover questionamentos que levem os alunos a refletir e socializar conhecimentos, tais como: Vocês já viram alguma competição de ginástica rítmica? Onde? Vocês sabem quais são os materiais utilizados na ginástica rítmica? Vocês já vivenciaram movimentos da GR e os utilizaram para montar uma coreografia?
- Informar que na ginástica rítmica existem padrões de corpo exigidos no esporte de rendimento, mas que há possibilidade de participação de todos. Comunicar que esta é a parte da ginástica que trabalha com aparelhos manuais e que sua prática pode contribuir com as atividades diárias que tenham relação com atividades manuais, além das relacionadas com música e movimentos naturais que também são característicos dessa modalidade?

**DESENVOLVIMENTO DA AULA**

1. Os alunos formarão grupos e cada um escolherá um dos cinco aparelhos (corda, arco, bola, maçãs e fita) para ser vivenciado. Propor aos alunos, ao som de uma música, a exploração livre e individual do material, para que descubram as possibilidades de movimento que ele oferece. Na sequência, vivenciar outras alternativas em duplas, trios, quartetos etc.
2. Apresentar e orientar movimentos técnicos comuns a todos os aparelhos como balanceios, circunduções, movimentos em oito, rotações, lançamentos.
3. Desenvolver atividades de exploração dos movimentos técnicos articulados com elementos corporais, como saltitos (primeiro saltito, galope etc.), saltos (grupado, estendido etc.), equilíbrios (em pé e de joelhos), giros, de forma individual, em duplas e em trios. Explorar as diversas possibilidades de combinações corpo e aparelho.
4. Organizar, em pequenos grupos, a construção de uma sequência de movimentos, utilizando o que foi vivenciado ao longo da aula, articulando aparelho, música e movimento para que seja apresentada para os demais ao final da aula. Para isso, cada grupo escolherá um dos cinco aparelhos da ginástica rítmica e uma cantiga de roda da cultura infantil (Ciranda cirandinha, Escravos de Jó, O cravo brigou com a rosa etc.). O professor deverá auxiliar os grupos no processo de criação e orientar que cada composição coreográfica deverá conter dez elementos técnicos do aparelho, quatro diferentes formações, seis diferentes elementos corporais, utilização de diferentes planos, níveis e trajetórias.
5. Apresentação das composições coreográficas criadas pelos alunos.

**DICAS**

- Atentar-se para o envolvimento dos alunos nas atividades, bem como identificar os principais erros, buscando as devidas soluções.
- Os aparelhos podem ser confeccionados pelos próprios alunos em aula anterior, constituindo-se em materiais de fácil acesso.
- Levar músicas típicas da cultura popular infantil, como cantigas de roda.

**RODA FINAL**

- Identificação das dificuldades encontradas pelos alunos e como seria possível solucionar os problemas percebidos.

- Promover alguns questionamentos que levem os alunos a refletirem sobre o que foi tratado na aula, tais como: O que aprendemos hoje sobre manipulação dos aparelhos característicos da ginástica rítmica? Onde podemos empregar o conhecimento aprendido? Somente nas ginásticas? Como praticar em outros espaços? Onde existe o trabalho com ginástica rítmica na comunidade para que possa ser praticado?
- Ressaltar que a coreografia é uma das características da ginástica rítmica.
- Registrar as coreografias criadas por meio de fotos e filmagens.

#### PARA SABER MAIS

BARBOSA-RINALDI, Ieda Parra; MARTINELLI, Telma Adriana Pacífico; TEIXEIRA, Roseli Terezinha Selicani. *Ginástica rítmica: aspectos históricos-culturais e técnico-metodológicos dos aparelhos*. Maringá: Eduem, 2009.

LEBRE, Eunice; ARAÚJO, Carlos. *Manual de ginástica rítmica*. Portugal: Porto, 2006.

**TEMA DA AULA - 08**

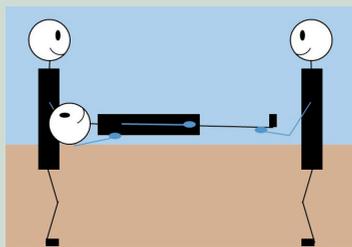
Ginástica acrobática: figuras acrobáticas estáticas em dupla

**RODA INICIAL**

- Explicar que a aula será baseada nas principais características da ginástica acrobática. Abordar os aspectos técnicos e o conceito de responsabilidade necessária na realização das diferentes posições adotadas nas figuras, salientando a importância desses para uma prática segura.
- Promover questionamentos que levem os alunos a refletir e socializar conhecimentos, tais como: Vocês já viram alguma competição de ginástica acrobática? Onde? Vocês sabem quais são as características da ginástica acrobática?
- Informar que a ginástica acrobática como modalidade esportiva, caracteriza-se pela execução de movimentos em duplas, trios ou quartetos. Esses movimentos incluem: exercícios acrobáticos estáticos e dinâmicos, nos quais os ginastas montam e desmontam figuras humanas, além de exercícios de solo da ginástica artística e coreográficos de força, de flexibilidade e de equilíbrio. Comunicar que o trabalho com a ginástica acrobática pode contribuir com a noção de responsabilidade com o companheiro e promover a socialização.

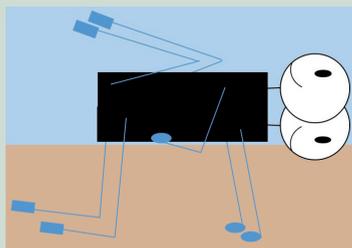
**DESENVOLVIMENTO DA AULA**

1. **Prancha:** em trios, um aluno deita-se em decúbito dorsal com braços estendidos, enquanto um o segura pela perna o outro segurará pela escápula. O aluno que estiver no centro deverá abraçar o colega na região da cintura, permanecendo com o corpo em extensão e contraído, com o quadril na mesma linha dos pés e cabeça. Permanecer nesta posição o maior tempo possível.



**Figura 1:** Prancha em trio  
Fonte: Desenho e criação de Juliana Pizani (2014).

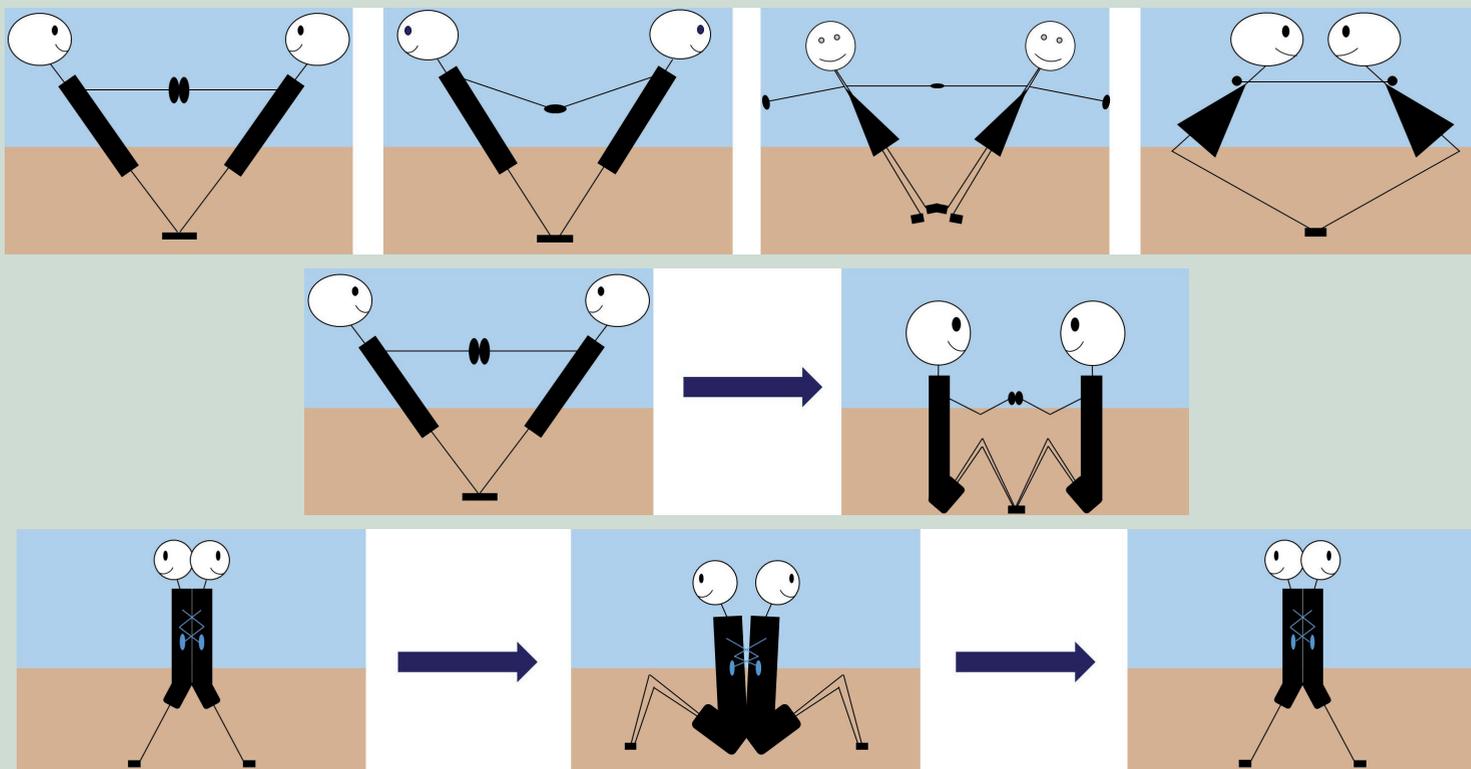
2. **Carregar:** em trios, um aluno fica na posição de quatro apoios enquanto o outro se posicionará em pé sobre seu tronco. O apoio dos pés deve ser na região escapular e ao final da lombar, início da sacral. A base deverá se deslocar até um ponto determinado, sem que haja queda. Nesse caso, o terceiro integrante servirá de apoio para garantir a segurança.



**Figura 2:** Exercício de carregar  
Fonte: Desenho e criação de Juliana Pizani (2014).

**3. João-Bobo:** em trios, os alunos deverão realizar o movimento semelhante ao do brinquedo 'João-Bobo'. Dois alunos se posicionam de frente um para o outro, enquanto o terceiro, localizado entre eles, realiza o movimento de vai e vem com o corpo contraído, sendo apoiado e impulsionado nas costas e nos ombros.

**4. Contrapeso:** em duplas, compostas por alunos com tamanho e pesos semelhantes, propor algumas atividades de contrapeso. As figuras deve seguir uma ordem crescente de dificuldade de acordo com as ilustrações.



**Figura 3:** Exercícios de contrapeso em duplas  
Fonte: Desenho e criação de Juliana Pizani (2014).

#### DICAS

- Atentar-se para os aspectos técnicos relacionados à contração, visto que esta se constitui como fator indispensável para a segurança na realização das atividades. A falta de contração pode ser considerada um dos principais erros da ginástica acrobática.
- Para o aumento da complexidade, algumas das tarefas propostas podem ser modificadas, como na atividade de carregar; o volante poderá permanecer em equilíbrio sobre a base sem se segurar e no João-Bobo, quem estiver no centro poderá realizar o movimento com os olhos fechados, podendo também ser realizado em quartetos.

### RODA FINAL

- Identificação das dificuldades encontradas e como seria possível solucionar os problemas percebidos.
- Solicitar aos alunos que exponham as principais características para a realização das atividades da melhor forma possível.
- Promover alguns questionamentos que levem os alunos a refletirem sobre o que foi tratado na aula, tais como: O que aprendemos hoje sobre ginástica acrobática? Onde podemos empregar o conhecimento aprendido? Somente nas ginásticas? Como praticar em outros espaços? Onde existe o trabalho com ginástica acrobática na comunidade para que possa ser praticado?

### PARA SABER MAIS

PIZANI, Juliana; SERON, Taiza Daniela. Ginástica acrobática. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de et al. (Org.). *Ensinando e aprendendo esportes no Programa Segundo Tempo*. Maringá: Eduem, 2011. p. 96-128.

PÉREZ-GALLARDO, Jorge Sergio. *Fundamentos básicos da ginástica acrobática competitiva*. Campinas, SP: Autores Associados, 2007.

ACROBATIC Gymnastics Worlds 2010 Ukraine WG Combined. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=Q5L4MT8LdOQ>>. Acesso em: 30 maio 2014.

FIG Oficial. WC Orlando (USA) 2012 - Belgium, Mixed Pair. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=0Gw5t9AH50Y>>. Acesso em: 30 maio 2014.

**TEMA DA AULA - 09**

Ginástica geral: manipulação de material de pequeno porte não tradicional - jornal

**RODA INICIAL**

- Explicar que a aula terá como tema central a exploração de jornais como um material não tradicional da ginástica geral, por meio de vivências individuais e coletivas, buscando situar os alunos sobre as possibilidades de trabalho com diferentes tipos de materiais presentes no cotidiano.
- Promover questionamentos, tais como: Vocês ouviram falar de ginástica geral ou ginástica para todos? Onde? Vocês sabem quais são suas características?
- Informar que a ginástica geral ou ginástica para todos, congrega diferentes ginásticas (construída, artística, rítmica desportiva, aeróbica etc.), associadas com outras formas de expressão corporal (dança, teatro, mímica e outras). Acrescentar que não é competitiva e que pode ser praticada por todos, independentemente da idade, sexo, condição física etc. Também pode contribuir para interação social, posto que estabelece códigos de convivência mútua, sobretudo, de inclusão.

**DESENVOLVIMENTO DA AULA**

1. Propor aos alunos a construção de materiais esportivos utilizando apenas jornais e fita crepe. Cada aluno deverá ter o seu material e a escolha parte do interesse de cada um.
2. Após a construção, inicia-se um momento de exploração do material não tradicional, de forma individual, em dupla, trio e quarteto. É preciso orientar que explorem o material em seu formato original e como este pode ser transposto para o universo da ginástica, por exemplo, um bastão de beisebol, utilizado para rebater, na ginástica poderá fazer outras funções e adquirir outras características técnicas, como o lançamento, rotações, parte da expressão corporal dentro de um contexto de interpretação, pode representar uma bengala, entre outros.
3. Individualmente os alunos deverão sistematizar sua exploração, como se fosse uma pequena coreografia (em média 8 tempos).
4. Em grupos de quatro alunos, cada integrante socializará sua pequena coreografia que deverá ser explorada e decorada por cada um com seu aparelho específico, adaptando o movimento quando necessário. Assim, os oito tempos se transformarão em 32 tempos. Essa coreografia será apresentada para os demais da turma.

**DICAS**

- Atentar-se para o envolvimento dos alunos nas atividades, bem como identificar os principais erros, buscando as devidas soluções.
- Orientar a construção dos materiais, para que estes fiquem resistentes, para isso, a fita crepe é indispensável.

**RODA FINAL**

- Identificação das dificuldades encontradas e como solucionar os problemas percebidos.
- Promover alguns questionamentos que levem os alunos a refletirem sobre o que foi tratado na aula, tais como: O que aprendemos hoje sobre ginástica geral? Onde podemos empregar o conhecimento aprendido? Somente nas ginásticas? Como praticar em outros espaços? Onde existe o trabalho com ginástica geral na comunidade para que possa ser praticado?
- Registrar as coreografias criadas por meio de fotos e filmagens.

**PARA SABER MAIS**

PIZANI, Juliana; VOLPONI, Aline Rozada; BARBOSA-RINALDI, Ieda Parra. Oficina de experimentação gímnica: formação continuada de professores da educação básica. In: FÓRUM INTERNACIONAL DE GINÁSTICA GERAL, 6., Campinas, 2012. *Anais...* Campinas, SP: FEF/UNICAMP, 2012. p. 240-247.

FIG Oficial. World Gymnaestrada: Brazilian National Evening - We are Gymnastics! In: WORLD GYMNAESTRADA, 14., 2011, Lausanne. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=rgfTrutUROc>>. Acesso em: 30 maio 2014.

**TEMA DA AULA - 10**

Festival de ginástica

**RODA INICIAL**

- Explicar que o festival é um momento de conagração, em que os alunos terão a possibilidade de mostrar para os pais, amigos e demais familiares, o que aprenderam sobre a ginástica nas aulas.
- Relembrar os alunos de suas funções no festival, que foram distribuídas em momento anterior (apresentador, responsáveis pelo som – organização das músicas, materiais a serem utilizados, entrada e saída do palco, premiação – mesmo se for um festival não competitivo, cenário, plateia etc.) e da necessidade de organização dos alunos para que o festival aconteça de forma bem sucedida.
- Informar a ordem de apresentações e organizar os alunos em seus respectivos grupos de coreografias.
- Realizar um ensaio geral na ordem do festival antes das apresentações oficiais.

**DESENVOLVIMENTO DA AULA**

- Iniciar o festival propriamente dito após organizar todos os alunos e a plateia.
  - O apresentador deverá anunciar as coreografias e os participantes antes de cada entrada no palco.
  - Após cada apresentação os participantes agradecem ao público e se retiram do palco para, na sequência, outro grupo entrar.
- Ao final, todos voltam ao palco para um agradecimento final.

**DICAS**

- Atentar-se para as funções distribuídas.
- Identificar possíveis falhas antes de iniciar o festival.
- Mesmo que as funções tenham sido distribuídas, o professor deverá orientar durante todo o processo de organização.
- As coreografias devem ser montadas ao longo das aulas.

**RODA FINAL**

- Ao final das vivências, passa-se a um momento de discussão com o grupo sobre a importância da participação e envolvimento de todos para alcançar resultados satisfatórios. Deve discutir, também, as dificuldades encontradas e como seria possível solucionar os problemas percebidos.
- Avalie junto com os alunos os sentimentos (nervosismo, ansiedade, alegria etc.) de como foi participar do festival, tanto como ginastas como partícipes de todo o processo de organização.
- Agradeça a participação de todos, enfatizando que o festival só aconteceu porque todos colaboraram e que, mesmo tendo uma função específica, estas precisam se juntar para que o coletivo aconteça.
- Explique que este foi o início de um trabalho com a ginástica e que os alunos que se identificaram poderão continuar com as atividades (o professor poderá orientar em quais locais a modalidade é desenvolvida, seja como treinamento ou lazer).

**PARA SABER MAIS**

PAOLIELLO, Elizabeth. A ginástica geral em cena. In: FÓRUM INTERNACIONAL DE GINÁSTICA GERAL, 2., 2003, Campinas. *Anais...* Campinas: Unicamp, 2003. p. 39-43.

## REFERÊNCIAS

- AYOUB, Eliana. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas, SP: Ed. da Unicamp, 2004.
- BARBOSA-RINALDI, Ieda Parra. **A ginástica como área de conhecimento na formação profissional em educação física**: encaminhamentos para uma estruturação curricular. 2004. 232f. Tese (Doutorado em Educação Motora)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2004.
- BARBOSA-RINALDI, Ieda Parra. A ginástica no ensino superior: conhecimento e intervenção. In: LARA, Larissa Michelle (Org.). **Abordagens socioculturais em educação física**. Maringá: EDUEM. 2010.
- BARBOSA RINALDI, Ieda Parra; SOUZA, Elizabete Paoliello Machado de. A Ginástica no percurso escolar dos ingressantes dos Cursos de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Maringá e da Universidade Estadual de Campinas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 24, n. 3, p. 159-173, 2003.
- BARBOSA-RINALDI, Ieda Parra; LARA, Larissa Michelle; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de. Contribuições ao processo de (re)significação da Educação Física escolar: dimensões das brincadeiras populares, da dança, da expressão corporal e da ginástica. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 4, p. 217-242, 2009.
- BARBOSA-RINALDI, Ieda Parra; CESÁRIO, Marilene. Ginástica rítmica: da compreensão de sua prática na realidade escolar à busca de possibilidades de intervenção. In: SOUZA, Elizabete Paoliello Machado de; ISHIBASHI, Eliana de Toledo (Org.). **Possibilidades da ginástica rítmica**. São Paulo: Phorte, 2010. p. 295-323.
- BARBOSA-RINALDI, Ieda Parra; TEIXEIRA, Roseli Terezinha Selicani. Ginástica geral. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de et al. (Org.). **Ensinando e aprendendo esportes no Programa Segundo Tempo**. Maringá: Eduem, 2011. v. 2, p. 17-50.
- BARBOSA-RINALDI, Ieda Parra; PIZANI, Juliana. Projetando a ginástica rítmica em diferentes contextos. In: TOLEDO, Eliana de; SILVA, Paula Cristina da Costa (Org.). **Democratizando o ensino da ginástica**: estudos e exemplos de sua implantação em diferentes contextos sociais. São Paulo: Fontoura, 2013. p. 171-199.
- BIZZOCCHI, Lucy Aparecida de Godoi; GUIMARÃES, Maria Dolores de Souza. **Manual de ginástica rítmica desportiva**. São Paulo: Leme, 1985.
- CARVALHO, Yara M. de. **O “Mito” da atividade física e saúde**. São Paulo: Hucitec, 2001.
- DEVIDE, Fabiano Pries. Educação Física, Qualidade de vida e saúde: campos de intersecção e reflexões sobre a intervenção. **Movimento**, Porto Alegre, v. 8, n. 2, p. 77-84, 2002.
- DEVIDE, Fabiano Pries. A educação física escolar como via de educação para a saúde. In: BAGRICHEVSKY, Marcos; PALMA, Alexandre; ESTEVÃO, Adriana (Org.). **A saúde em debate na educação física**. Blumenau: Edibes, 2003. p. 137-150.
- FÉDÉRAÇÃO INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (FIG). General gymnastics manual. Moutier: FIG, 1993.
- FIORIN, Cristiane Montozo. **A ginástica em Campinas**: suas formas de expressão da década de 20 a década de 70. 2002. 173f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2002.
- GARCIA, Carlos Marcelo. **Formação de professores**: para uma mudança educativa. Tradução Isabel Narciso. Porto: Porto, 1999.
- LAFFRANCHI, Bárbara. **Treinamento desportivo aplicado à ginástica rítmica**. Londrina: UNOPAR, 2001.
- LLOBET, Anna Canalda. **Gimnasia rítmica desportiva**: teoria e práctica. Barcelona: Editorial Paidotribo, 1998.
- MENDIZÁBEL, Susana; MENDIZÁBEL, Isabel. **Iniciacion a la gimnasia rítmica**: manos libres, cuerda e pelota. Madrid: Gymnos, 1995.
- MIZUKAMI, Maria da Graça Nicoletti et al. **Escola e aprendizagem da docência**: processos de investigação e formação. São Carlos: EdUFSCar, 2002.

- NISTA-PICOLO, Vilma Leni. **Atividades físicas como proposta educacional para 1ª fase do 1º grau**. 1988. Dissertação (Mestrado em Educação)–Faculdade de Educação, Unicamp, Campinas, 1988.
- NUNOMURA, Myrian; NISTA-PICCOLO, Vilma Leni (Org.). **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2005.
- OMS. Carta de Ottawa. In: BUSS, Paulo Marchiori (Org.). **Promoção da saúde e saúde pública**. Rio de Janeiro: ENSP, 1986. p. 158-162.
- PALMA, Alexandre. Atividade Física, processo saúde-doença e condições sócio-econômicas: uma revisão da literatura. **Revista Paulista da Educação Física**, São Paulo, v. 14 n. 1, p. 92-101, 2000.
- PEREGORT, Ana Barta; DELGADO, Conxita Duran. **1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva**. Barcelona: Paidotribo, 1998.
- PIZANI, Juliana; BARBOSA-RINALDI, Ieda Parra. Cotidiano escolar: a presença de elementos gímnicos nas brincadeiras infantis. **Revista da Educação Física**, Maringá, v.21, n.1, p. 115-126, 2010.
- RAMOS, Jayr Jordão. **Os exercícios físicos na história e na arte: do homem primitivo aos nossos dias**. São Paulo: IBRASA, 1982.
- SCHIAVON, Laurita Marconi. Materiais alternativos para a ginástica artística. In: NUNOMURA, Myrian; NISTA-PICCOLO, Vilma Leni (Org.). **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2005. p. 169-181.
- SHULMAN, Lee S. Those who understands: knowledge growth in teaching. **Educational Researcher**, Washington, DC, v. 17, n. 1, p. 4-14, 1986.
- SOARES, Carmen Lucia et al. **Metodologia do ensino da educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.
- SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado de. **A busca do auto-conhecimento através da consciência corporal: uma nova tendência**. 1992. 94f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1992.
- SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado de. **Ginástica geral: uma área do conhecimento da educação física**. 1997. 163f. Tese (Doutorado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 1997.
- SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado de. Ginástica: formação e intervenção. In: SIMPÓSIO DE GINÁSTICA: FORMAÇÃO E INTERVENÇÃO EM FOCO, 1., 2008, Maringá. **Anais...** Maringá: UEM/CCS/DEF, 2008.
- TIBEAU, Cynthia P. M. Ginástica rítmica desportiva: música e movimento. *Revista Sprint*, Rio de Janeiro, p. 269-271, 1991.
- TIBEAU, Cynthia P. M. Diferentes olhares sobre a ginástica geral. In: FÓRUM BRASILEIRO DE GINÁSTICA GERAL, 1., 1999, Campinas. **Anais...** Campinas: [s.n.], 1999. p. 22-23.
- TOLEDO, Eliana de. **Proposta de conteúdos para a ginástica escolar: um paralelo com a teoria de Coll**. 1999. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 1999.
- TOLEDO, Eliana de; PIRES, F.R. Aulas de ginástica de academia: análise de suas nomenclaturas. In: SIMPÓSIO DE GINÁSTICA: FORMAÇÃO E INTERVENÇÃO EM FOCO, 1., 2008, Maringá. **Anais...** Maringá: UEM/CCS/DEF, 2008. p. 59-63.





# DANÇA



# Dança

---

Taiza Daniela Seron Kiouranis

A dança em minha opinião, tem como finalidade a expressão dos sentimentos mais nobres e mais profundos da alma humana: aqueles que nascem dos deuses em nós, Apolo, Baco, Pan, Afrodite. A dança deve implantar em nossas vidas uma harmonia que cintila e pulsa. Ver a dança apenas como uma diversão agradável e frívola é degradá-la (DUNCAN, 1977, p. 103).

## ALGUMAS CARACTERÍSTICAS DA DANÇA

A dança é uma manifestação cultural que reúne movimento corporal, música, ritmo, expressão corporal e sentimentos variados de quem dança. Como forma de arte, é capaz de comunicar e de transmitir valores e sensações estéticas; cada vez que se dança se envolvem sujeitos, contextos sociais, emoções, percepções e ideias diferentes. Por isso, em cada momento se produz uma obra singular, que não se repete.

Além de produção cultural, a dança é um patrimônio não material, criada pelos indivíduos e característica de um grupo social, é uma manifestação de arte presente em diferentes sociedades com formas e expressões variadas, envolve a expressão individual e produz a memória coletiva de um povo (STRAZZACAPPA, 2007).

A dança ainda pode ser entendida como uma expressão por meio de movimentos corporais organizados, a partir de experiências significativas que vão além das palavras e da mímica (GARAUDY, 1980). A dança é movimento, contudo, movimento não é fundamentalmente dança, a diferença da dança e do movimento cotidiano é que a primeira ultrapassa o segundo e caminha para um plano poético das ações corporais (NEVES, 1987). A dança reúne gestos e movimentos, construídos culturalmente, formando um sistema de símbolos presentes nas sociedades desde muito tempo. Por meio dela, podem-se expressar mensagens com finalidades variadas ligadas ao âmbito artístico, estético, religioso ou militar (SIQUEIRA, 2006).

Embora a dança seja própria da humanidade, conceituá-la não é uma tarefa fácil, podendo ser descrita a partir de aspectos distintos, uma vez que seus significados são construídos culturalmente, onde quer que esteja inserida. Muitas outras definições poderiam ser expostas, contudo todas as possibilidades não serão esgotadas neste momento, as conceituações expressas anteriormente permitem compreender a dança como uma criação humana, ligada aos significados culturais, à arte, às expressões e às experiências individuais ou coletivas.

Desde que a humanidade existe, a dança existe. Mesmo antes de falar, o homem já expressava seus sentimentos através do movimento corporal, quando o som, o ritmo e o movimento foram descobertos, passou-se a dançar (GARCIA; HAAS, 2003).

Os registros de dança encontrados são datados do período paleolítico superior. Neste período, o homem se comportava de maneira individualista e suas preocupações estavam centradas na busca por alimentos e na sobrevivência. O homem vestia-se com pele de animal e imitava-o incorporando características selvagens para enganar o inimigo, dominá-lo e abatê-lo, acreditando que ao se comportar de forma semelhante poderia atraí-lo, atingindo seus objetivos e satisfazendo suas necessidades. Dessa forma, a dança nesse período, carregava características animais, tais como passos e movimentos de acasalamento. Além destas, existiam as danças ao redor de fogueiras que objetivavam o brilho prolongado do sol e as danças que imitavam o trovão para trazer a chuva (SBORQUIA, 2002).

Em quase todas as experiências importantes da vida humana, a dança esteve presente, sendo que inúmeras danças emergiram da vida social, tais como as danças de nascimento ou de morte, de casamento, de fertilidade, de guerra, para exorcizar demônios ou curar doenças, perante elementos misteriosos e sobrenaturais, o homem primitivo dançava (MARTIN, 2007).

Ao longo da trajetória histórica da humanidade a dança foi sendo criada, reproduzida e modificada nos diferentes períodos: 1) Dança na Era Primitiva; 2) Dança na Antiguidade - dança no Egito, dança na Grécia, dança em Roma; 3) Dança na Idade Média; 4) Dança do século XV ao século XVIII - o nascimento do balé; 5) Dança do século XIX - o balé romântico; 6) Final da Dança no século XIX e início da Dança no século XX - balé na Rússia, dança moderna e contemporânea; 7) Outras formas de dança presentes na história - dança de salão, dança folclórica, dança jazz, dança sapateado, dança afro-primitiva, além de outras (GARCIA; HAAS, 2003).

Assim, a dança como produto e fator da cultura do homem, desde os tempos primitivos até a contemporaneidade, ilustra uma linguagem corporal que se insere e se enquadra a partir da influência econômica, social, política, religiosa, presentes nos sistemas políticos e sociais em desenvolvimento, convocando necessidades, tradições, crenças, rebeldias e convenções (GARCIA; HAAS, 2003). Em outras palavras, a dança é produzida e ressignificada constantemente pela humanidade, sofre influências da sociedade incorporando características desse contexto e disseminando conhecimentos, valores, afirmações e desejos, através de diferentes linguagens.

## DANÇA NA ESCOLA

Por reunir características genuínas, de reconhecido valor educacional, a dança tornou-se um conhecimento legítimo a ser trabalhado no contexto da escola, pois ao apropriar-se da dança, não somente pelo viés do movimento, os alunos podem compreender a história e a sociedade, enxergando-se como atores

e criadores nesse contexto e não somente como reprodutores de modelos. No ambiente escolar, especialmente na educação formal, a dança se faz presente como um conhecimento genuíno das disciplinas de Educação Física e de Artes e na educação informal a dança vai ganhando espaço por meio de projetos ligados a políticas públicas educacionais, os quais devem estar sintonizados com a proposta pedagógica da escola.

Dança e educação podem compor um projeto unificado, à medida que a consideramos como uma manifestação cultural humana, a ser apropriada no âmbito da escola por meio de vivência contextualizada, tornando seu acesso e sua produção cultural possíveis. Dança é cultura, é história, é patrimônio cultural, e a escola pode propiciar seu acesso aos alunos (EHRENBERG, 2003).

Pensando no contexto educacional e considerando a variedade de danças existentes, é importante problematizar sobre os meios e fins da dança na escola, os quais são diferentes dos de outros contextos onde pode ser praticada e vivenciada. Pensar na dança no contexto da escola é refletir: a metodologia adotada, os objetivos estabelecidos, os tipos de danças e os saberes envolvidos, ou, 'O que se dança? Como se dança? E para que se dança na escola?'

Para Marques (2011), a aula de dança no contexto escolar deve formar os alunos para pensar a arte, torná-los melhores consumidores, espectadores e sujeitos humanos, deve ainda transcender as atividades práticas, rumo a um processo de formação humana. As experiências durante as aulas de dança na escola devem superar o objetivo de apenas apresentar-se no final do ano, o mais importante é levar o aluno a conhecer o seu corpo, ter consciência dele, percebê-lo no espaço e permitir a leitura e compreensão do mundo. Além disso, a dança auxilia no desenvolvimento de outra linguagem, que se diferencia da fala e da escrita, contribui com o processo de sociabilidade e ajuda a dissipar a vergonha ou o constrangimento.

Motivados pela dança, os alunos devem questioná-la, problematizá-la, refletir sobre ela: 'por que a humanidade dança? Onde e quando a humanidade dança? Como a dança é vivenciada e produzida socialmente? A dança pode ser consumida? Quais são e onde estão os espaços de dança? Por que esta e não aquela dança?'

Embora a dança seja reconhecida por seu valor educacional ainda existem lugares onde a dança é omitida no processo educacional. Um dos motivos que levam à negligência da dança no espaço educacional é o despreparo do professor para ministrar as atividades, levando-o a encontrar dificuldades para ensinar a dança na escola (STRAZZACAPPA, 2001).

Outro obstáculo que inviabiliza o ensino na dança é a falta de clareza sobre sua área de conhecimento, decorrente da incompreensão do que pode ser dança, da falta de percepção de que dança não se trata apenas de algo formal ou acadêmico, da falta de experiência com a dança, da concepção limitada sobre educação e da dificuldade de tratar de questões pecaminosas e profanas que rodearam o corpo por séculos (MARQUES, 1999).

A dança pode ainda gerar desconforto entre os meninos, os quais muitas vezes apresentam-se resistentes perante o desafio de dançar, uma vez que a dança é preconcebida como uma atividade exclusivamente feminina, causando constrangimentos e fazendo-os acreditar que ela pode afetar sua masculinidade. Por isso é importante que o trabalho de dança na escola esteja presente desde a mais tenra idade, para que faça parte do cotidiano dos alunos desde cedo e que o professor problematize as questões de gênero envolvidas, desmitificando preconceitos.

As questões culturais também podem se tornar obstáculos para ensino da dança na escola, pois alguns gêneros ligados a tradições religiosas (p.e. o Candomblé<sup>7</sup>), ou a outros grupos culturais específicos, podem gerar hostilidade entre os alunos dependendo do contexto no qual estão inseridos<sup>8</sup>. Por isso a dica é que o professor conheça o grupo de alunos com o qual está trabalhando e faça uma abordagem respeitosa e contextualizada da dança.

O professor não é o único responsável, nem mesmo será capaz de tratar, na escola, de todas as possibilidades de danças existentes, por inúmeros motivos, entre eles: formação docente; tempo pedagógico disponível; falta de espaço físico; escassez de material; demanda social; particularidades culturais. Por isso, os objetivos traçados para a dança na escola caminham na direção de uma formação autônoma dos alunos, dando-lhes conhecimentos necessários para conhecerem o universo da dança, respeitar e entender as diferentes manifestações, expressarem-se criativamente e buscarem novos saberes.

## FORMAS DE CLASSIFICAÇÃO DA DANÇA

Ao classificar a dança busca-se agrupar diferentes manifestações existentes em categorias distintas de características comuns. O universo da dança é extenso, algumas danças já desapareceram, outras surgiram e muitas outras ainda estão por vir. Assim, toda tentativa de classificação poderá em algum momento se tornar ultrapassada, contudo ela é necessária à medida que nos ajuda a compreender suas características, as relações entre as danças, os requisitos que fazem com que determinada dança pertença a determinado grupo, além de entender aspectos evolutivos da dança.

Diferentes formas de classificação de dança podem ser vislumbradas, pode-se organiza-las a partir da quantidade de pessoas que dançam (solo, dupla, grupos) ou a partir do propósito (lúdicas, religiosas, bélicas, espetáculo, entre outros), entre outras formas. Tendo em vista as diferentes possibilidades possíveis de classificação e buscando auxiliar o professor na seleção de danças para os alunos na escola, partiu-se de seguinte classificação de dança:

**Quadro 1:** Classificação da dança

Tipo	Exemplo
a) Dança criativa/Dança educativa	Expressão corporal, improvisação
b) Dança de salão	Nacionais - samba de gafieira, forró Internacionais - tango
c) Dança da cultura popular/folclóricas	Nacionais - balaio, frevo, caranguejo, quadrilha Internacionais – <i>hula hula</i> /Havai, <i>square dance</i> /EUA
d) Dança urbana	<i>break dance</i> , <i>funk</i> , <i>locking</i> , <i>house dance</i>
e) Dança circular	Sagradas, folclóricas nacionais e internacionais, brincadeiras de roda

7 Religião de origem africana trazida ao Brasil pelos escravos durante o período colonial, possui orixás como divindades.

8 O candomblé representa apenas uma parte do perfil religioso brasileiro, de acordo com o Censo de 2010. (Católica 64,6%, Evangélica 22,2%, Espírita 2%, outras 3%, sem religião 8%).

f) Dança clássica	Balé clássico e suas fases: romântica, moderna e contemporânea
g) Dança moderna	Dança expressiva, dança abstrata, dança concreta, dança experimental <sup>1</sup>
h) Dança contemporânea	Dança butoh, dança teatro, dança tecnológica <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Classificação proposta por Fahlbusch (1990).

<sup>2</sup> A classificação apresentada partiu da contribuição dos trabalhos de Marques (1999); Verderi (2000); Garcia e Haas (2003); Siqueira (2006); e Paraná (2008). Outras possibilidades de classificação podem ser construídas. Fonte: A autora.

Considera-se que as danças que demandam alto grau de exigência técnica e dedicação exclusiva, tal como o balé clássico, não são apropriadas para o ambiente escolar, contudo não são proibidas, desde que o professor adote uma metodologia diferenciada para trabalhar o tema com seus alunos de forma inclusiva e sem rigidez técnica. Assim, também, as danças que possuem conotação erótica e pornográfica não são adequadas para o ambiente educacional, devido às representações ligadas a elas, que envolvem aspectos éticos e morais, contudo esses tipos de dança podem ser discutidos com os alunos.

As danças criativas e as danças populares/folclóricas podem e devem ser exploradas na escola. Em se tratando de danças populares/folclóricas, pode-se partir daquelas realizadas em âmbito regional até chegar às danças do contexto nacional, estrangeiro e internacional (SBORQUIA, 2002).

As danças de salão, que exigem contato mais próximo entre os alunos, podem ser trabalhadas em grupos que estejam em processo de interação mais avançado para favorecer a motivação e a aprendizagem dos alunos. As danças urbanas, por sua vez, são uma manifestação que despertam o interesse tanto de crianças como de adolescentes e jovens. Essas danças se caracterizam, especialmente, por seu caráter contestatário, o vocabulário específico e suas formas de vestimenta, por isso o trabalho com as danças urbanas deve permear o entendimento de sua construção social e cultural.

## O QUE É ESSENCIAL AO ALUNO SABER SOBRE DANÇA

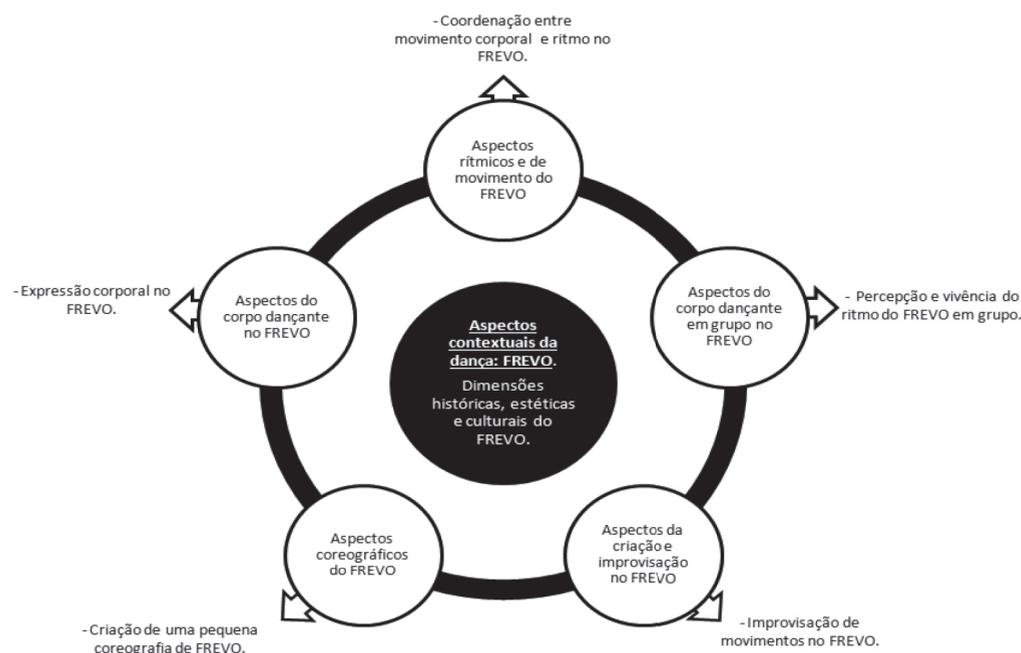
No processo de aprendizagem, o aluno deve vivenciar a dança em diversos aspectos, desde o conhecimento de seu próprio corpo, seus limites e seu ritmo individual, até o conhecimento de um estilo de dança particular. Pensando nisso, e tomando a dança como um campo de conhecimento amplo e diversificado, podemos trabalhar a dança a partir de seis grupos de conhecimentos:

- **Aspectos do corpo dançante** - o corpo se conhece, expressa-se e dança: conhecimento sobre o corpo e suas funções; relações de peso e equilíbrio corporais; expressão corporal; formas de locomoção, deslocamento e orientação no espaço; mudanças de velocidade, de tempo, de ritmo; desenho do corpo no espaço; apoios e planos corporais (alto, médio e baixo); entre outros.

- **Aspectos rítmicos e de movimento** - o corpo identifica o ritmo, movimenta-se e dança: coordenação do movimento com o ritmo musical; sensibilidade auditiva; noção espaço/tempo ligada ao estímulo musical e ao silêncio; qualidade do movimento (ritmo, velocidade, intensidade e fluidez) a partir de músicas da cultura ou da mídia; brincadeiras cantadas; atividades rítmicas; entre outros.
- **Aspectos do corpo dançante em grupo** - o corpo reconhece, respeita e dança com o outro: percepção do ritmo do outro; respeito às diferenças; comunicação e integração na dança a partir de gestos e movimentos; reconhecimento e exploração do espaço em duplas, trios etc; comunicação e integração com os outros a partir de gestos e movimentos; criação de movimentos em grupo; observação e reconhecimento dos corpos (outros) no espaço e distinção das qualidades individuais de movimento; entre outros.
- **Aspectos de improvisação e criação** - o corpo improvisa e cria a dança: experimentação, investigação e utilização de diferentes estímulos para improvisação; criação de movimentos; criação e exploração de instrumentos musicais; entre outros.
- **Aspectos coreográficos** - o corpo se apresenta: princípios básicos para construção de desenhos coreográficos; memorização e criação de sequências coreográficas; noção de simultaneidade; sequência e alternância na criação de pequenas coreografias; organização e seleção de movimentos; utilização de recursos coreográficos (rondó, improvisação entre outros); apresentação de coreografias; entre outros.
- **Aspectos contextuais da dança** - o corpo conhece, valoriza e experimenta as danças: apreciação, experimentação e valorização de diferentes estilos de dança: danças populares/folclóricas, danças urbanas, danças de salão, história das danças; diversidade da dança e seus diferenciados ritmos; dança e indústria cultural; diferentes formas de ritmos e expressões culturais em dança; aspectos estéticos das danças; entre outros.

Cada aspecto apresentado traz um conjunto de conhecimentos a serem trabalhados com os alunos, a partir destes, novos poderão ser vislumbrados. A organização proposta trata-se apenas de uma sugestão, que poderá ser ampliada e reorganizada de acordo com a realidade, a experiência dos alunos e dos professores e do contexto em que se dança. Durante o processo de ensino-aprendizagem os diferentes aspectos não precisam trabalhar de forma isolada, pelo contrário, podem e devem se complementar, tal como no exemplo da Figura 1, voltado para o ensino do frevo.

Nesta ilustração, o foco central são os aspectos contextuais, porém, outros estão envolvidos ao longo do processo educativo de modo a enriquecê-lo. Outros conhecimentos poderiam estar presentes dentro dos diferentes aspectos, ampliando a rede de saberes que envolvem o universo do frevo. O exemplo anterior não representa apenas uma aula, mas uma série de aulas, por meio da qual o professor deve buscar 'costurar' os saberes, construindo uma teia de conhecimentos com os alunos.



**Figura 1:** Dimensões do conhecimento que podem estar envolvidas no processo de ensino-aprendizagem do frevo na escola  
Fonte: A autora.

## A DANÇA E O TEMA TRANSVERSAL PLURALIDADE CULTURAL

Sugere-se que, no processo de transmissão dos conhecimentos, o professor lance mão de temas transversais que irão ajudá-lo a transmitir conceitos e valores socialmente relevantes, caros na sociedade atual, dentre eles destaca-se a Pluralidade Cultural. A Pluralidade Cultural tornou-se um tema relevante na sociedade atual e, aos poucos, foi incorporada nos discursos políticos e educacionais, visando banir as discriminações, exclusões, fortalecer e perpetuar a identidade cultural e disseminar a tolerância entre os diferentes povos. A temática refere-se ao conhecimento e à valorização de características culturais e étnicas dos diversos grupos que coabitam o território brasileiro, bem como as diferenças sociais, econômicas e as relações de discriminação e de exclusão presentes na sociedade brasileira; o conhecimento sobre esses elementos contribui para que o aluno compreenda o Brasil como um país multifacetado, muitas vezes paradoxal (BRASIL, 1998). Conhecer a herança cultural, étnica e social brasileira é uma maneira de admitir as variadas influências da tradição, como forma de resistência e também de existência, que configura e consolida a identidade brasileira, permitindo entender melhor a cultura do nosso país, valorizando as diversidades (SANTOS, 2006).

Podemos afirmar que a diversidade é um elemento marcante em nossa sociedade, a qual foi construída e consolidada a partir de um amálgama multicultural, formado inicialmente pelos povos indígenas e, posteriormente, pelos imigrantes europeus, africanos, asiáticos e do oriente médio. Cada um desses grupos carregava características próprias, linguagens, costumes e comportamentos que, aos poucos, deram origem a uma miscelânea étnica, contribuindo para a formação da identidade cultural brasileira.

A sociedade, assim como a escola, é um lugar de diversidade. Nela é possível encontrar indivíduos e/ou grupos distintos, os quais constituem a comunidade do entorno e estão reunidos no ambiente escolar. Do mesmo modo como acontece no ambiente fora da escola, dentro dela, as discriminações e exclusões também podem acontecer, nesse sentido, a escola torna-se um palco favorável para a problematização da Pluralidade Cultural. Uma das maneiras pelas quais a Pluralidade Cultural pode tornar tema de debate e reflexão na escola é por meio da dança.

Partindo dessas considerações, questionamo-nos: De que forma o professor pode dialogar com a Pluralidade Cultural no processo de ensino da dança na escola? Quais aspectos podem ser problematizados, tendo como ponto de partida as diferentes manifestações de dança?

Partimos do pressuposto de que cada grupo social, seja ele uma nação ou um pequeno grupo, em um determinado momento histórico, cria sua dança, conta sua história, expressa-se e se afirma por meio da dança. Esse processo nunca cessa, ao contrário está em constante movimento. A dança é criada e recriada a cada dia, por onde ela passa e até onde ela chega sofre modificações e adaptações, com o tempo é incorporada por diferentes indivíduos e grupos, que a reproduz e a modifica.

Por meio do ensino da dança na escola, o professor pode abordar elementos centrais para a compreensão da heterogeneidade étnica e cultural da sociedade brasileira presente nas manifestações de dança e como essa diversidade contribuiu para o surgimento de manifestações variadas de dança no território nacional. As danças populares/folclóricas são um exemplo, entender como se constituíram, quais suas origens e o que balizou o surgimento de determinados movimentos, vestimentas e músicas, pode ajudar o aluno a perceber a gama de manifestações dançantes presentes em nosso país.

Outro ponto de destaque são as relações de desigualdade social e econômica que são cunhadas diariamente na sociedade. Essas diferenças culturais no contexto da dança podem ser percebidas nas formas de dançar, nos tipos de danças criadas e reproduzidas, bem como no acesso aos bens culturais e na participação em sociedade. Ao perceber essas disparidades culturais o aluno será capaz de questionar sobre os espaços e as oportunidades que as pessoas podem ou não dispor para a apropriação da dança em seu contexto social, partindo de uma leitura da realidade local e regional e progredindo em direção ao contexto nacional e internacional.

Ao tratar sobre o tema Pluralidade Cultural nas aulas de dança na escola, o professor deve levar seus alunos a conhecerem e respeitarem as diferentes expressões de dança existentes, banir qualquer tipo de discriminação entre pessoas, grupos e tipos de danças e apontar possibilidades de transformação social. A dança, juntamente com outros conhecimentos, pode contribuir para a apreensão da realidade social na qual o aluno está inserido, auxiliando-o no entendimento de sua cultura, bem como das relações estabelecidas entre as pessoas em sociedade.

## DICAS SOBRE COMO ENSINAR DANÇA

Até o momento, foi possível perceber que ensinar dança na escola é um trabalho que envolve responsabilidade, pois não se trata apenas de colocar uma música e ‘deixar a dança rolar’. Quando se propõe ensinar dança na escola, devem-se considerar as atitudes que favoreçam e enriqueçam a aprendizagem, atentar-se para algumas orientações que contribuirão para que os alunos despertem interesse pela dança e avancem como sujeitos ativos no processo de conhecimento.

Dessa forma, o planejamento das atividades de dança torna-se um elemento fundamental para o professor. Por meio dele, busca-se o estabelecimento de objetivos, de conteúdos, de formas de avaliação, de meios e recursos disponíveis em um prazo definido. O planejamento evita a improvisação e orienta o professor no seu processo de ação educativa, através dele o professor terá claro para onde vai (objetivos) e quais as melhores formas de alcançar seus objetivos. Na etapa de elaboração do planejamento, conhecer o grupo de aprendizes é um passo importante, essas e outras perguntas podem ajudar no diagnóstico dos alunos: ‘Quem são? Quais suas experiências anteriores com a dança? Qual a idade do grupo? Onde estão inseridos socialmente?’

O plano de aula também faz parte do processo de preparação e deve estar em consonância com o planejamento proposto. Espera-se que o desenrolar da aula atenda a três fases de maneira especial: uma roda inicial de conversa para a explicação dos objetivos da aula; o desenvolvimento principal da aula a partir do objetivo traçado; uma roda final que contemple uma atividade de avaliação e diálogo com o grupo sobre as experiências vivenciadas.

Após o planejamento e os planos de aula serem encaminhados, entra em cena o papel do professor frente aos seus alunos no processo de ensino-aprendizagem em dança. É indispensável que ele adote uma relação saudável e respeitosa, com atitudes valorosas que transmitam segurança e confiança para seus alunos. A dança na escola é um conhecimento pouco recorrente, por isso pode gerar certa resistência e constrangimento por parte dos alunos, assim o professor exerce papel importante para a desconstrução de preconceitos e a eliminação de rejeições.

Ao ensinar a dança, o professor pode lançar mão de movimentos básicos do ser humano, tais como andar, correr, saltitar, saltar, girar, puxar, balançar, sustentar e manipular. Esses movimentos podem fazer parte das primeiras construções coreográficas dos alunos e das primeiras formas de movimentação em conjunto com a música. Ao longo do processo, é possível adotar variações mais complexas desses movimentos ou construir novas formas de movimentação em conjunto com os alunos, assim, o ensino da dança na escola caminha no sentido da ampliação do repertório de movimentos que os alunos possuem.

Outro elemento que favorece a aprendizagem da dança é o aspecto lúdico, presente em brincadeiras e pequenos jogos. Essas atividades podem estar presentes no início da aula e, dessa forma, contribuem para que o aluno se envolva emocionalmente e interaja socialmente com os colegas, preparando-os para participar das atividades. As brincadeiras cantadas, por exemplo, são atividades que contribuem para o desenvolvimento da expressão corporal, da criatividade, da noção rítmica, da gestualidade e das relações interpessoais.

Ao longo do processo, um elemento importante fará parte das atividades propostas, qual seja, a coreografia. Pode-se afirmar que a coreografia sempre esteve presente no ambiente escolar, especialmente nas datas comemorativas ou de fechamento das atividades do ano letivo. Contudo, a coreografia é mais do que isso, ela faz parte de um processo de aprendizagem e não basta em si mesma, mas é fruto de um trabalho coletivo e criativo mediado pelo professor. Ensinar coreografias aos alunos faz parte do processo de aprendizagem da dança, contudo é essencial que eles também façam parte de sua criação. Existem coreografias que já estão estabelecidas culturalmente, tais como algumas danças folclóricas/populares, no entanto, o processo de aprendizagem dessas danças pode permear

sua representação criativa partindo de suas características originais, sem descaracterizá-las. O professor deve utilizar sua experiência para auxiliar os alunos a criarem suas próprias composições.

No processo de criação tanto de coreografias quanto de movimentos, o professor pode utilizar-se de temas variados, que sejam familiares aos alunos, tais como uma história ou uma obra de arte, os livros e as diferentes obras das artes visuais (escultura, pintura, cinema, entre outras). Lembrar-se que cada aluno possui potencialidades diferentes também é uma atitude relevante nesse processo, saber explorar as habilidades e experiências individuais enriquece o ensino da dança na escola.

A música, elemento fundamental para o ensino da dança, também merece um cuidado especial, tanto no que tange à seleção do repertório musical quanto a sua exploração rítmica. Em se tratando das produções musicais, deve-se tomar cuidado com os autores das músicas, a adequação à faixa etária, a temática e o conteúdo das letras. Ao optar por música estrangeira, busque entender seu significado. Quanto ao ritmo musical, o professor deve identificá-lo e explorá-lo, adequando o movimento corporal proposto.

Como recurso pedagógico para as aulas de dança, o professor pode utilizar materiais diversos, dentre eles, bolas, arcos, sucatas, lenços e instrumentos musicais. A utilização desses recursos amplia as chances de movimentos corporais e favorece a criatividade dos alunos. Haselbach (1988) salienta que no processo de improvisação em dança, embora a disponibilidade de materiais não seja uma condição necessária, ela torna-se um estímulo e expande as possibilidades de atividades. A autora elenca uma série de materiais, entre aparelhos, fantasias, brinquedos, objetos grandes, instrumentos portáteis e não portáteis, aparelhagem técnica, textos e material visual, por meio deles torna-se possível ao professor propor inúmeras atividades e aos alunos vivenciarem ricas experiências.

A dança precisa ser vista para além dos movimentos difíceis ou dos repertórios pré-existentis, na escola sua prática demanda apenas de um local apropriado, que esteja limpo, iluminado, ventilado, que acomode todos os alunos e que não apresente riscos. O professor deve levar os alunos a vivenciarem experiências e descobrirem suas habilidades, evitando a imposição de conceitos ou técnicas.

## ORIENTAÇÕES PARA MODIFICAR AS ATIVIDADES CONFORME A FAIXA ETÁRIA DOS ALUNOS

Durante as aulas de dança na escola, o professor irá lidar com diferentes idades, o que requer cuidado com as atividades programadas, pois nem sempre, a proposta destinada aos adolescentes e jovens é adequada às crianças. Espera-se que os mais velhos tenham maior autonomia e realizem tarefas mais difíceis comparadas aos mais novos e que, além disso, as atividades estejam relacionadas com a fase de desenvolvimento físico-motora, cognitiva, afetivo-emocional e sociomoral, não se atentar para esses fatores pode levar o aluno à falta de motivação, de envolvimento e de comprometimento.

Para auxiliar o professor durante o processo de elaboração e adequação das atividades para diferentes grupos, seguem algumas dicas que podem ser adotadas:

**Quadro 2:** Orientações para modificar as atividades de dança de acordo com o estágio de aprendizagem

	Inicial	Avançado
<b>Movimento</b>	Predominância dos movimentos simples e da educação e conscientização corporal e do movimento. Iniciação aos movimentos determinados culturalmente.	Iniciar com movimentos simples e avançar lentamente na sua complexidade. Avanço progressivo de movimentos determinados culturalmente.
<b>Utilização de materiais</b>	Materiais que fazem parte do cotidiano das crianças, nas brincadeiras e atividades diárias, manipulação conforme seu uso comum (p.e. incorporar na dança os movimentos que já realizam com a bola).	Materiais diversos de grande ou pequeno porte, manipulação atípica e alternativa (p.e. realização de saltos sobre cadeiras). Os materiais de grande porte podem, inicialmente, ser uma opção para a improvisação individual durante a dança.
<b>Tipo de dança</b>	Danças de coreografias simples, tais como as populares/folclóricas; Danças presentes no contexto próximo (familiar). Danças simples em pares (quadrilha).	Danças de coreografias complexas, tais como as danças de salão (tango, samba de gafieira); Danças de outras regiões brasileiras; internacionais e estrangeiras.
<b>Pulsção rítmica</b>	Predomínio: lenta e moderada. A acelerada também deve estar presente, mas para atividades simples como correr, a fim de não desestimular os iniciantes ou aqueles que nunca tiveram contato com a dança.	Acelerada, executando movimentos mais complexos. A lenta e a moderada também devem estar presentes, uma vez que a variação é importante para desenvolver a percepção.
<b>Processo de criação de movimentos</b>	Predominância de atividades dirigidas pelo professor. É possível introduzir atividades simples de criação livre.	Predominância de atividades de criação livre, pois se espera que os alunos já tenham um repertório motor mais elaborado. Neste estágio, o professor também pode mediar algumas atividades.

Fonte: A autora.

O quadro apresenta algumas sugestões para a modificação e a adequação das atividades, não se trata de uma receita pronta e acabada, nem mesmo de proibições e permissões, mas apenas considerações gerais pensando em grupos diferentes e nas fases de desenvolvimento de cada grupo. Com o tempo, o professor poderá criar seu próprio quadro, a partir das características dos alunos com os quais está desenvolvendo seu trabalho com a dança. A ideia geral é partir de um exercício mais simples para um mais complexo, sem pular etapas. A aprendizagem deve ser gradativa e espiralada, à medida que alguns conhecimentos vão sendo aprendidos, novos serão requisitados e exigirão a proposta de novos desafios.

A aprendizagem da dança, na escola, deve ser prazerosa, pois para algumas crianças, adolescentes e jovens brasileiros, a escola é o único local para a vivência em dança. Dessa forma, ao planejar as aulas o professor deve maximizar as oportunidades para que todos os alunos aprendam, adotando uma metodologia inclusiva e criativa e com ampla possibilidade de participação, balizada por objetivos bem definidos.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais** - Pluralidade Cultural. Brasília, DF, 1998.
- DUNCAN, Isadora. **The art of the dance**. Nova York: Theater Arts Books, 1977.
- EHRENBERG, Monica Caldas. **A Dança como conhecimento a ser tratado pela educação física escolar**: aproximações entre formação e atuação profissional. 2003. 130f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, 2003.
- FAHLBUSCH, Hannelore. **Dança moderna contemporânea**. Rio de Janeiro: Sprint, 1990.
- IBGE. **Censo 2010**. Disponível em: <<http://censo2010.ibge.gov.br/>>. Acesso em: 26 maio 2014.
- GARAUDY, Roger. **Dançar a vida**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.
- GARCIA, Angela; HAAS, Aline Nogueira. **Ritmo e dança**. Canoas: Ulbra, 2003.
- HASELBACH, Barbara. **Dança, improvisação e movimento**: expressão corporal na educação física. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1988.
- MARQUES, Isabel Azevedo. **Ensino da dança hoje**. São Paulo: Cortez, 1999.
- MARQUES, Isabel Azevedo. **Ensino da dança hoje**: textos e contextos. 6. ed. São Paulo: Cortez, 2011.
- MARTIN, J. A dança moderna. Trad. de Rogério Migliorini. **Pro-posições**, Campinas/SP, v. 18, n.1 (52), jan./abr., 2007.
- NEVES, Maria Renata M. S. **Dança/arte do movimento para crianças deficientes auditivas**. 1987. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 1987.
- PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação do Paraná. **Diretrizes curriculares da educação básica - educação física**. Curitiba, 2008.
- SANTOS, Inaicyr Falcão dos. **Corpo e ancestralidade**: uma proposta pluricultural de dança, arte, educação. São Paulo: Terceira Margem, 2006.
- SBORQUIA, Silvia Pavesi. **A dança no contexto da educação física**: os (des)encontros entre a formação e a atuação profissional. 2002. 178 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP, 2002.
- SIQUEIRA, Denise da Costa O. **Corpo, comunicação e cultura**: a dança contemporânea em cena. Campinas: Autores Associados, 2006.
- STRAZZACAPPA, Marcia. A Educação e a Fábrica de Corpos: a dança na escola. **Caderno Cedes**, Campinas, ano XXI, n. 53, abr. 2001.
- STRAZZACAPPA, Marcia. Compartilhando um outro olhar sobre o ensino de dança. In: FALCÃO, José Luiz Cirqueira; SARAIVA, Maria do Carmo (Org.). **Esporte e lazer na cidade**: a prática teorizada e a teoria praticada. Florianópolis: Lagoa Editora, 2007. p. 11-28.
- VERDERI, Erica Beatriz L. P. **Dança na escola**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

## PLANOS DE AULAS

Tema da aula 01 – Música e movimento

Tema da aula 02 – Dança e deficiência

Tema da aula 03 – Danças criativas

Tema da aula 04 – Ciranda

Tema da aula 05 – Bumba-meu-boi

Tema da aula 06 – Maculelê

Tema da aula 07 – Frevo

Tema da aula 08 – Forró

Tema da aula 09 – O *Battle no Break* dance

Tema da aula 10 – Festival de dança

**TEMA DA AULA - 01**

Música e movimento

**RODA INICIAL**

- Pergunte aos alunos se eles percebem alguma relação entre a música e o movimento corporal e se eles se movimentam quando escutam uma música, por quê? Converse sobre a presença da música na dança, destacando os diferentes tipos de música existentes (clássica, popular, entre outras).
- Diga aos alunos que a música inserida nas atividades físicas remonta do período da Antiguidade clássica, visando auxiliar na percepção e educação do ritmo corporal durante as atividades físicas naquela época. Explique que exercícios de experimentação que utilizam músicas variadas e movimentos corporais, a fim de enquadrar movimento e ritmo, auxiliam no processo de percepção auditiva e educação corporal.
- Converse com os alunos sobre o ritmo e destaque que todo movimento corporal e toda música possuem ritmos próprios, exemplifique abordando como os colegas possuem ritmos diferentes para andar, correr ou falar. Na dança, ressalte que a música deve inspirar os movimentos corporais, por isso a importância de se escolher uma música adequada para cada ocasião.

**DESENVOLVIMENTO**

1. Alunos sentados em círculo: a) ouvir músicas variadas e identificar as marcações fortes e fracas, a pulsação rápida ou lenta; b) acompanhar as músicas com palmas e batidas das mãos no chão.
2. Alunos em pé espalhados pelo espaço: a) ao ritmo de músicas variadas, deverão movimentar-se de diferentes formas: marchar, correr, saltitar, balançar os braços, entre outros. Utilizar músicas de pulsações lentas e moderadas para identificar as possibilidades de movimentos em velocidades diferentes; b) ao ritmo produzido pelo professor com a utilização de um pandeiro, improvisar movimentos respeitando o ritmo.
3. Alunos organizados em duplas: a) movimentar-se ao ritmo da música de mãos dadas realizando balanços de braços, marchas, saltitos, entre outros; b) criar uma sequência de movimentos utilizando possibilidades variadas (balanços, corridas, saltos) e apresentar para todo o grupo.

**DICAS**

- Podem-se utilizar diferentes tipos de materiais para produzir ritmos variados: pandeiros, chocalhos, flautas ou bastões. Os alunos também podem utilizá-los nas atividades, individualmente ou em grupos.
- Podem-se formar dois grupos: um bate palmas no ritmo da música e o outro caminha na batida, troque os grupos e repita.
- A combinação de movimentos (marchas com palmas; movimentos de ombros e com os de cabeça; palmas com a voz) tornam os exercícios mais complexos.
- Caso haja alunos com deficiência na turma, aproveite as atividades em duplas, ou organize atividades em grupos, para que os alunos sem deficiência possam realizar o papel de tutores, auxiliando os colegas com deficiência na execução das tarefas, ao mesmo tempo em que conhecem suas potencialidades e capacidades.
- Se houver alunos cegos, organize as ações antecipadamente para que eles conheçam o ambiente e os materiais a serem utilizados nas aulas por meio do toque nos objetos, varredura do ambiente (percorrer todo ambiente) e confecção de plantas baixas (maquetes) no início de cada aula/atividade.
- No caso de alunos surdos, organize formas alternativas de comunicação e comando, bem como para trabalhar com música e ritmo - comece a inserir estratégias que possam aumentar a vibração, ex. colocar a caixa amplificadora virada para o chão, aumentar agudos e graves etc.

**RODA FINAL**

- Pergunte aos alunos como eles perceberam a relação entre o ritmo musical e o movimento corporal. O que foi fácil e difícil ao combinar música e movimento? Se eles veem aproximações com a dança. De que forma? Investigue as percepções individuais acerca do ritmo individual e coletivo. Questione se eles concordam que a dança é uma manifestação cultural que reúne movimento corporal, música, expressão corporal e sentimentos variados.

**PARA SABER MAIS**

CAMARGO, Maria Ligia Marcond. *Música e movimento: um universo em duas dimensões; aspectos técnicos e pedagógicos na Educação Física*. Belo Horizonte: Villa Rica, 1995.

ALVES FILHO, Manuel. A musicalização do corpo. *Jornal da UNICAMP*, Campinas, 7 a 13 ago. 2006. Disponível em: <[http://www.unicamp.br/unicamp/unicamp\\_hoje/jornalPDF/ju332pg12.pdf](http://www.unicamp.br/unicamp/unicamp_hoje/jornalPDF/ju332pg12.pdf)>. Acesso em: 05 nov. 2013.

INSTITUTO JAQUES DALCROZE. **Clase Dalcroze**. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=1-4uu0cPGul>>. Acesso em: 05 nov. 2013.

**TEMA DA AULA - 02**

Dança e deficiência

**RODA INICIAL**

- Pergunte aos alunos se é possível dançar estando apenas sentados ou deitados. De que forma? Converse com os alunos sobre a presença de deficientes na comunidade e em atividades ou festivais de dança. Eles estão presentes ou ausentes? Por quê?
- Explique para os alunos que nessa aula eles irão explorar o espaço ao redor do seu corpo, criando possibilidades de movimentos e de dança voltadas para a deficiência.
- Explique para os alunos que além do espaço existem outros fatores do movimento (tempo, peso e fluência) que podem ser explorados na dança. Aborde o espaço como um estímulo para ampliar as possibilidades de dança no contexto da deficiência.

**DESENVOLVIMENTO**

1. Individualmente, deitados no chão, ao som de uma música suave/instrumental: espreguiçar-se, retorcer seu corpo, sentir a textura do chão utilizando as mãos e todo o corpo, realizar movimentos próximos e afastados do corpo, trabalhar com o limite de movimento no espaço.
2. Jogo do semáforo: utilize círculos nas cores verde, vermelha e amarela. Para cada cor apresentada pelo professor os alunos deverão realizar movimentos variados individualmente. Verde: rolar pelo chão; rolar sobre o colega; vermelho: posições de equilíbrio/apoio variadas; amarelo: rastejar. Desafie os alunos a explorar diferentes direções (frente, trás, direita, esquerda), trajetórias (diretas, curvas) e posições do corpo (decúbito ventral e decúbito dorsal). Utilize músicas variadas.
3. Cada aluno, individualmente, terá um lenço de tecido e ao som de uma música deverá movimentar-se utilizando o lenço (lançá-lo, balançá-lo, deslizar pelo chão).
4. Organize os alunos em trios: **a)** explorar movimentos de dança sem a utilização das pernas, parados ou em deslocamento; **b)** utilizar os lenços para compor uma sequência coreográfica em trios. Montar uma pequena coreografia para ser apresentada ao grupo.

**DICAS**

- Outros materiais podem ser utilizados, tais como bolas, bastões ou balões.
- Explique para seus alunos que os deficientes físicos precisam se sentir seguros no chão, uma vez que em geral se movimentam com cadeiras de rodas ou andadores, por isso precisam desenvolver segurança e criatividade para os movimentos no chão, sendo assim o apoio do professor e dos colegas é importante na fase de adaptação.
- Caso não haja deficientes na turma, proponha que alguns alunos vivenciem a experiência individualmente e depois em grupos. Nas atividades em grupo, um ou dois alunos podem comportar-se como não deficientes, dando apoio aos outros que não podem se movimentar com as pernas, criando outras maneiras de movimentos e interação social. Discuta com os alunos as possibilidades e limites encontrados.
- Se houver apenas um ou um número pequeno de deficientes na turma, colocar todos em igualdade de condições motoras.

**RODA FINAL**

- Pergunte aos alunos como o espaço oferece possibilidades para a exploração do movimento na dança? Como eles descrevem a experiência de dançar sem a utilização das pernas e pés? Que outras possibilidades podem ser criadas para que as pessoas com deficiência possam dançar? De que forma a dança pode contribuir para o desenvolvimento das pessoas com deficiência?
- Discuta com seus alunos as possibilidades de dança no contexto da deficiência, não somente a deficiência física, leve-os a compreender e verbalizar sobre a dança ao alcance de todas as pessoas, problematizando sobre as oportunidades de prática existentes para os diferentes grupos sociais.

- Registre as coreografias criadas por meio de fotos e filmagens.

#### **PARA SABER MAIS**

FERREIRA, Eliana Lucia; FERREIRA, Maria Beatriz Rocha. A possibilidade do movimento corporal na dança em cadeira de rodas. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, DF, v. 12, n. 4, p. 13-17, dez. 2004.

CRS - Ballace 2009 - Wheelchair Dance - Dança em cadeira de rodas. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=VCRhA7Ny4HE>>. Acesso em: 06 nov. 2013.

BALÉ em Cadeira de Rodas. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=137B8HPULk>>. Acesso em: 06 nov. 2013.

## TEMA DA AULA - 03

Danças criativas

### RODA INICIAL

- Pergunte aos alunos se eles são criativos e se eles acreditam que podem criar sua própria dança. Investigue se já fizeram isso alguma vez e peça que contem como foi essa experiência. Solicite para pensarem como seria uma dança criada por eles.
- Faça com que os alunos se percebam como indivíduos dotados de criatividade e capazes de serem autores de suas próprias danças e de sua linguagem de movimento.

### DESENVOLVIMENTO

- 1. Individualmente: a)** o professor irá apresentar uma temática por meio de figuras, objetos ou textos (por exemplo: imagens de animais, guarda-chuva e uma pequena história). Considerando a temática, os alunos deverão selecionar uma música e explorar possibilidades de movimento que representem o tema escolhido. **b)** os alunos criarão uma pequena história com base no tema e selecionarão pelo menos 4 movimentos corporais para contar a história.
- 2. Dois a dois: a)** contar sua história para o colega, mostrar e ensinar a sequência de movimentos criada para representar a história; **b)** por meio das duas histórias, reorganizar a sequência de movimentos criados, montando uma nova história a partir das histórias individuais. Ao final dessa etapa, as duplas terão uma sequência com oito movimentos.
- 3. Grupos de quatro alunos (reunir duas duplas):** a) cada dupla contará sua história e ensinará sua sequência de oito movimentos; b) organizar uma pequena dança composta de 16 movimentos. Os alunos podem reorganizar os movimentos tendo em vista as histórias contadas; c) apresentar a dança criada. Os espectadores tentarão identificar elementos das histórias presentes na dança.

### DICAS

- Levar músicas variadas dentro do tema proposto para que os alunos possam selecionar as que desejam coreografar.
- Ao aprender a história do outro, os alunos podem ajudar no refinamento dos movimentos.
- Selecione o tema de acordo com a faixa etária de seus alunos, por exemplo, se houver apenas crianças na turma, prefira temas que pertençam ao universo infantil. Caso seja mista procure um tema em comum.
- Temas concretos, tais como 'esportes' ou 'brincadeiras', são mais fáceis para o processo de criação, temas mais abstratos, como o 'tempo' ou 'tristeza' são mais desafiadores, selecione-os a partir das experiências dos alunos.
- Registre as coreografias criadas por meio de fotos e filmagens.

### RODA FINAL

- Como vocês descrevem o processo criativo de suas danças? Como você avalia os movimentos criados pelos seus colegas? Toda dança passa por um processo criativo? Quais temas vocês imaginam que motivam as danças existentes?
- Converse com os alunos destacando que o ser criativo precisa vivenciar muitas experiências, por isso a criatividade está ligada à oportunidade. Identifique as oportunidades que eles tiveram com a dança ao longo de suas vidas, problematizando sobre condições sociais diferenciadas.

**PARA SABER MAIS**

ARCE, Carmen; DÁCIO, Gagriela Mavignier. A dança criativa e o potencial criativo: dançando, criando e desenvolvendo. *Revista Eletrônica Aboré*, Manaus, n.3, 2007. Disponível em: <[http://www.revistas.uea.edu.br/old/abore/artigos/artigos\\_3/Carmen%20Arce%20e%20Gabriela%20Dacio.pdf](http://www.revistas.uea.edu.br/old/abore/artigos/artigos_3/Carmen%20Arce%20e%20Gabriela%20Dacio.pdf)>. Acesso em: 06 nov. 2013.

CAMPEIZ, Edvânia Conceição Fernandes Silva; VOLP, Catia Mary. Dança criativa: a qualidade da experiência subjetiva. *Motriz*, Rio Claro, SP, v.10, n.3, p.167-172, set./dez. 2004.

**TEMA DA AULA - 04**

Ciranda

**RODA INICIAL**

- Inicie a aula abordando a cultura brasileira e comente sobre as diferentes manifestações de dança, de música, de lenda etc. Pergunte para eles se conhecem a dança denominada Ciranda? E se eles sabem em qual região do país essa dança é realizada? Pergunte quais as danças que caracterizam a região dos alunos.
- Apresente brevemente uma contextualização histórica sobre a Ciranda: dança de gestos simples, realizada em roda e de mãos dadas, característica da região Nordeste do Brasil, em especial do Estado de Pernambuco. A origem da dança está associada aos indígenas, às mulheres de pescadores que os esperavam cantando e dançando e também aos portugueses.

**DESENVOLVIMENTO DA AULA**

1. Apresente a música aos alunos e ensine o refrão para poderem cantar. Sugestão de música: “Ciranda de Lia”.
2. Alunos organizados em um grande círculo de mãos dadas irão realizar o passo básico da dança: a roda gira para a esquerda e faz-se a marcação no tempo forte da música com o pé esquerdo. As mãos fazem um balanço para cima, junto com a marcação do pé esquerdo, e para baixo. Os alunos devem aprender a marcação rítmica. Dançar e cantar a música.
3. Em grupos: a) criar três variações para a movimentação em círculo, a partir dos seguintes estímulos: de mãos dadas; sem as mãos dadas; abrindo e fechando o círculo, um círculo dentro e outro fora, entre outros; b) apresentar suas variações e ensinar para todos.
4. Todo o grupo: montar uma coreografia de Ciranda com as variações criadas nos grupos.

**DICAS**

- O professor pode utilizar figuras de pessoas dançando em roda de formas variadas para apresentar o estímulo aos alunos.
- Antes dessa aula, o professor pode pedir aos alunos que façam uma pesquisa sobre a Ciranda e que tragam elementos para contribuir com a aula.
- Os alunos podem fazer desenhos que representem a atividade vivenciada para expor na escola.
- Sugestões de músicas: *Cirandeiro*, de Luiz Gonzaga, *Minha Ciranda*, de Capiba e *Ciranda de Lia*.

**RODA FINAL**

- Pergunte aos alunos: Vocês apreciaram a dança? Quais outras danças populares/folclóricas da região Nordeste que vocês conhecem? Quais outras danças podemos vivenciar aqui?
- Identificar as percepções individuais com a vivência da Ciranda, levá-los a perceber a manifestação como uma forma de expressão cultural, valorizando-a e respeitando-a.
- Destaque elementos que caracterizem o Nordeste brasileiro e as condições sociais que deram origem à ciranda naquela região.

**PARA SABER MAIS**

LARA, Larissa Michelle. *Danças da cultura popular brasileira: dimensões pedagógicas*. Maringá: EDUEM, 2008.

LOUREIRO, Maristela; LIMA, Sonia R. Albano de. *As cirandas brasileiras e sua inserção no ensino fundamental e nos cursos de formação de docentes*. Disponível em: <[http://www.ceart.udesc.br/dapesquisa/files/9/03MUSICA\\_Maristela.pdf](http://www.ceart.udesc.br/dapesquisa/files/9/03MUSICA_Maristela.pdf)>. Acesso em: 12 nov. 2013.

**TEMA DA AULA - 05**

Bumba-meu-boi

**RODA INICIAL**

- Pergunte aos alunos o que eles entendem sobre danças da cultura popular brasileira. Pergunte se eles conhecem a dança do Bumba-meu-boi? Esta dança é característica de qual região brasileira? Quais outras danças folclóricas eles conhecem? Esclareça que as danças da cultura popular são construções culturais de uma sociedade produzidas a partir da convivência coletiva e representam as expressões do cotidiano social.
- Realize uma breve introdução histórica sobre o Bumba-meu-boi, bem como aspectos gerais, tais como movimentos característicos e personagens principais (boi, fazendeiro, feiteiro etc.) que fazem parte da dança. Situar a manifestação como uma dança dramática da cultura popular presente em diferentes regiões brasileiras, em especial da região Nordeste.

**DESENVOLVIMENTO**

1. Os alunos, individualmente e ao ritmo da música, deslocam-se pelo espaço por meio de giros e passos (que imitam um cavalo manco), sentindo o ritmo da música e coordenando com os movimentos corporais.
2. Eleger quatro alunos para serem bois, utilize um objeto que os identifique (fita colorida ou uma máscara). Espalhados pelo espaço, todos os alunos irão se movimentar ao ritmo da música. Os 'alunos-bois' deverão aproximar-se de um colega e brincar com ele, após uma sequência de movimentos, aquele que brincou com o boi passa a ser o novo boi que irá brincar com outros colegas.
3. Construir um boi com a turma, utilizando materiais recicláveis (papelão e papel colorido).
4. No grande grupo: realizar a dança do Bumba-meu-boi, utilizando o boi confeccionado. Permitir que todos participem e ocupem a posição de miolo do Boi.
5. Organize os alunos em três grupos, cada um deles irá criar uma sequência de movimentos para três momentos da dança: **a)** brincar com o boi, desafiando-o; **b)** morte do boi; **c)** festa de renascimento do boi. O professor pode trazer trechos da história da dança ou imagens, passando pelos três momentos, para que os alunos criem a sequência de movimentos a partir do enredo.

**DICAS**

- Podem-se confeccionar também todos os personagens que fazem parte da dança.
- Organizar uma apresentação do Bumba-meu-boi para toda a escola.
- Sugestões de música para essa aula: *Urrou do Boi - Meu Novilho Brasileiro*, de Coxinho; *Mimoso*, de Alcione e *Boi Bumbá*, de Jackson do Pandeiro.

**RODA FINAL**

- Identifique a percepção dos alunos sobre sua vivência com a dança do Bumba-meu-boi; dialogar com os alunos sobre as tradições culturais presentes nas diferentes regiões brasileiras.
- Levar os alunos a reconhecer, valorizar e respeitar as diferentes manifestações de dança presentes na cultura brasileira, sugerindo novas vivências em dança. Discuta com os alunos quais outras danças da cultura popular eles conhecem, em especial aquelas que fazem parte da sua região.

**PARA SABER MAIS**

LARA, Larissa Michelle. *Danças da cultura popular brasileira: dimensões pedagógicas*. Maringá: Eduem, 2008.

BUMBA meu boi Maranhão. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=wSNIF0YIIsg>>. Acesso em: 07 nov. 2013.

**TEMA DA AULA - 06**

Maculelê

**RODA INICIAL**

- Pergunte aos alunos se eles conhecem o maculelê e se já participaram dessa dança. Quais as características do maculelê? Ela está presente em qual manifestação cultural?
- Explique que o maculelê é uma manifestação cultural de origem africana e indígena, conte sobre sua história no Brasil, bem como sua relação com a capoeira. Apresente para os alunos os bastões de madeira utilizados na dança e também outras formas de ilustrações, como fotos ou imagens do maculelê.
- Para essa aula providencie duas garrafas pet de 2 litros para cada aluno ou peça para os alunos levarem suas garrafas. As garrafas serão usadas como se fossem os bastões de madeira, uma vez que estes podem se tornar perigosos no início, causando acidentes. As garrafas pet, por serem mais leves reduzem o risco de acidentes, facilitam a execução das atividades e a aprendizagem dos movimentos, além disso, ao utilizar essas garrafas, o professor estará incentivando a reciclagem.
- Leve pequenos vídeos ou imagens da dança para auxiliar na apresentação de suas características.

**DESENVOLVIMENTO**

1. Com todo o grupo: o professor irá ensinar o movimento básico de bater os bastões no maculelê, porém utilizando as garrafas pet. No ritmo da música contar quatro tempos e marcar o último com a batida da garrafa. A partir dessa, outras possibilidades podem ser criadas.
2. Individualmente: realizar a batida: a) sentado (bater as garrafas no chão); b) sentado, bater os bastões e girar no chão; c) caminhando; d) correndo; e) saltitando; f) correndo e girando; g) correndo e batendo as garrafas no chão. Peça aos alunos para criarem pelo menos duas formas de movimentação individual.
3. Em duplas: realizar a batida de diferentes formas: a) correr e bater na garrafa de um colega; b) frente a frente bater a garrafa direita e depois a esquerda; c) correndo com o colega; d) andando com o colega; e) saltitando com o colega. Peça aos alunos para criarem pelo menos duas formas de movimentação em duplas.
4. Em grupos de seis: a) montar uma pequena coreografia utilizando as variações de movimentos criados. As noções de espaço e formação aprendidos na aula de coreografia poderão ajudar; b) apresentar ao grande grupo.

**DICAS**

- Ensinar possibilidades de combinações de batidas com movimento corporal e depois pedir para modifiquem, individualmente e em duplas. Alternar batidas entre as garrafas e no chão.
- Essa aula pode ser utilizada como estratégia para introduzir a temática sobre capoeira.
- Ensinar a tocar o atabaque e inseri-lo nas próximas aulas.
- Sugestões de música: *Dono da casa* de mestre Suassuna; *Boa noite*; *Tindolelê auê cauiza*.

**RODA FINAL**

- Peça para os alunos descreverem as experiências individuais com a dança e apontar as dificuldades apresentadas. Discutir com os alunos sobre a temática da dança e a pluralidade cultural, tendo como foco as diferentes etnias, destacando seu papel no surgimento do maculelê a partir dos índios e africanos.

**PARA SABER MAIS**

PORTELA, Vanderson Paula; JESUS, Lori Hack. de. *Capoeira pedagógica: olhares sobre a cultura do movimento na educação*. Disponível em: <[http://juara.unemat.br/Administracao/ARTIGOSDIVERSOS/Capoeira\\_Pedagogica\\_olhares\\_sobre\\_a\\_cultura\\_LoriValdesonSEVA2011.pdf](http://juara.unemat.br/Administracao/ARTIGOSDIVERSOS/Capoeira_Pedagogica_olhares_sobre_a_cultura_LoriValdesonSEVA2011.pdf)>. Acesso em: 13 nov. 2013.

APRESENTAÇÃO Maculelê / Cordão de Ouro Viçosa - MG. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=NOHoBaPiVl0>>. Acesso em: 13 nov. 2013.

**TEMA DA AULA - 07**

Frevo

**RODA INICIAL**

- Pergunte aos alunos se eles conhecem o frevo? Pergunte se eles sabem a região brasileira que deu origem ao frevo. Como eles caracterizam essa dança?
- Informe os alunos que é uma manifestação da cultura popular brasileira, originária de Pernambuco, dançada especialmente durante o período do carnaval; trazer elementos para entender sua história e suas características principais.
- Providencie pequenos guarda-chuvas para o desenvolvimento dessa aula.

**DESENVOLVIMENTO**

1. Com todo o grupo: ensinar alguns movimentos característicos do frevo: a) saltar cruzando a perna direita na frente da esquerda, saltar descruzando as pernas, apoiar o pé direito todo no chão e o calcanhar do pé esquerdo, idem para o lado esquerdo; b) enroscar o pé direito atrás do joelho esquerdo, saltar em um pé só realizando meio giro do quadril de um lado para outro. Pesquisar outras possibilidades.
2. Individualmente, ao ritmo da música: movimentar-se pelo espaço alternando saltitos e corridas com os passos aprendidos.
3. Dois a dois: criar possibilidades de movimentos para o guarda-chuva, a partir das variações: a) posições estáticas/marcações do guarda-chuva; b) giros do guarda-chuva; c) movimentos em oito e balanceios do guarda-chuva; d) movimentos com o guarda-chuva em uma mão e depois com as duas; e) flexão e extensão do braço segurando o guarda-chuva; f) trocar o guarda-chuva de mão. Combinar os movimentos do guarda-chuva com os movimentos corporais e selecionar três movimentos para apresentar ao grupo.
4. Em grupos: combinar movimentos do guarda-chuva realizando poses e efeitos, por exemplo, o cânone aprendido na aula de coreografia.
5. Em um grande círculo: as duplas irão ao centro apresentar as três variações de movimento criadas com o guarda-chuva.

**DICAS**

- Podem-se decorar os próprios guarda-chuvas, utilizando fitas e papéis coloridos, os alunos, junto com o professor, podem ainda confeccionar seus próprios guarda-chuvas de maneira original em sala de aula. Se confeccionarem em casa, peça para que os pais ou familiares os ajudem.
- Os alunos podem ensinar os movimentos que conhecem para os outros alunos, além de poderem improvisar movimentos durante a dança.
- Faça os movimentos do guarda-chuva separados dos movimentos corporais, depois combinem: como podemos nos movimentar enquanto giramos o guarda-chuva? Como podemos saltitar e balancear o guarda-chuva? Entre outros.
- Montar uma coreografia, utilizando os movimentos criados nos grupos.
- Caso seja inviável a utilização de guarda-chuvas, devido aos gastos envolvidos ou aos riscos de acidentes, utilize pompons de torcida feitos de ráfia, os quais podem ser confeccionados pelos alunos, além de produzir um efeito visual interessante.
- Sugestões de música: *Banho de cheiro*, de Elba Ramalho; *Frevo da Lua*, de Alceu Valença.

### RODA FINAL

- Pergunte aos alunos: Como foi a experiência de dançar frevo? O que foi fácil? E o que foi mais difícil? Quais outras danças podemos encontrar no carnaval brasileiro (Samba-enredo, Axé, Maracatu)?
- Dialogar com os alunos sobre as manifestações de dança presentes na cultura popular e no carnaval brasileiro, destacando o frevo como uma delas.
- Converse com os alunos sobre a influência do carnaval e do samba na construção da identidade brasileira. Posteriormente, aponte as diferentes formas existentes para celebrar esse período festivo, ou seja, as diferentes festas de carnaval existentes nas regiões brasileiras.

### PARA SABER MAIS

LIMA, Claudia. Um movimento popular chamado frevo. *Pré-Univesp*. n. 18, fev. 2012. Disponível em: <<http://www.univesp.ensinosuperior.sp.gov.br/preunivesp/2956/um-movimento-popular-chamado-frevo.html>>. Acesso em: 13 nov. 2013.

**CEAC Frevo.** Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=2HfbyRWO6ak>>. Acesso em: 13 nov. 2013.

**TEMA DA AULA - 08**

Forró

**RODA INICIAL**

- Vocês conhecem o forró? Quais suas características? Já dançaram forró? Quais outras danças de salão vocês conhecem e/ou já dançaram? Vocês gostam de dançar a dois?
- Aborde o forró como uma dança de salão característica do Brasil, que surgiu no século XIX e de origem nordestina. O nome 'Forró' é uma abreviação da palavra 'forrobodó', que remete à farra e à confusão. A música é acompanhada da zabumba, do triângulo e da sanfona e os movimentos realizados são marcados pela presença do arrasta pé. O forró se espalhou por todo o país e hoje é possível encontrar diferentes gêneros musicais, tais como o forró pé de serra, o forró eletrônico e o forró universitário.
- Dialogue sobre a dança de salão de forma geral, destacando o papel do homem e da mulher na dança e como essas características foram construídas.

**DESENVOLVIMENTO**

1. Individualmente: caminhar pelo espaço de forma livre e criativa, incorporando o ritmo do forró. Quando a música parar, será atribuída uma tarefa diferente: andar em duplas de mãos dadas; andar em duplas ao lado do colega; andar em duplas frente a frente (um colega anda para trás e o outro para frente). O professor deverá ajudá-los na identificação do ritmo da música.
2. Individualmente, espalhados pelo espaço (se tiver espelho ficar de frente para ele): o professor irá ensinar alguns movimentos básicos: a) dois-dois para o lado - com o pé direito realizar dois passos para o lado direito e com o pé esquerdo dois passos para o lado esquerdo; b) dois-dois frente-trás - dois passos com o pé direito para frente e dois passos com o pé esquerdo para trás; c) unir os passos 'a' e 'b', o professor pode desenhar duas linhas perpendiculares no chão, formando um ângulo de 90 graus. O passo 'a' na linha horizontal e o passo 'b' na linha vertical; d) meio giro - apoiado no pé esquerdo, manter a perna direita livre. Dar um passo para trás com a perna direita, retornar realizando um meio giro e levando a perna esquerda para trás, dar continuidade ao movimento uma vez com a perna direita atrás, outra vez com a perna esquerda realizando meios giros.
3. Em pares: a) ensinar a postura correta dos braços das damas e dos cavalheiros; b) realizar todos os movimentos aprendidos. Iniciar o movimento 'd' frente a frente sem se tocar, a dama irá realizar o meio giro iniciando com a perna direita atrás e o cavalheiro com a perna esquerda. c) depois de treinar cada um deles, o cavalheiro irá conduzir a dama indicando qual movimento será feito.
4. Em círculo: realizar um baile com os casais. Ao sinal do professor as damas trocam de cavalheiro.

**DICAS**

- Após aprender esses passos básicos, o professor pode ensinar outros com giros mais difíceis.
- Caso não haja pares completos no grupo, faça um rodízio entre os pares.
- Utilize músicas com batidas mais lentas e depois desafie os alunos com músicas mais rápidas.
- Faça a contagem do ritmo, em quatro tempos primeiro em voz alta, com o tempo os alunos irão interiorizar a contagem.
- Sugestões de música: *Xote dos milagres*, de Falamansa; *Flor de Liz*, de Circuladô de Fulô.

### RODA FINAL

- Solicite aos alunos para descreverem a experiência com o forró. Existem espaços na comunidade para que possam dançar?
- Dialogue com os alunos sobre o papel da mulher e do homem na dança de salão, aproveitando para discutir sobre as relações entre gêneros: a) mulher que é conduzida pelo homem na dança de salão; b) a construção do gênero feminino a partir dos movimentos e atitudes das mulheres na dança e como isso se relaciona com o cotidiano; c) a mulher contemporânea que chega sozinha e escolhe seu parceiro de dança (cortejam em vez de serem cortejadas).

### PARA SABER MAIS

SILVA, Rodrigo Mattarelli de Abreu e. *O ensino de danças de salão na escola*. 56 f. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação em Educação Física) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG, Belo Horizonte, 2011. Disponível em: <<http://www.eeffto.ufmg.br/biblioteca/1907.pdf>>. Acesso em: 14 nov. 2013.

200 anos da dança de salão no Brasil. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=5OXpVSrqWWg>>. Acesso em: 14 nov. 2013.

DANÇA de salão - aula de forró. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=s9LkK03Yfs8>>. Acesso em: 14 nov. 2013.

(outros vídeos podem ser encontrados a partir deste)

**TEMA DA AULA - 09**

*O Battle no Break Dance*

**RODA INICIAL**

- Pergunte aos alunos se eles já assistiram a uma apresentação de *Break Dance*? Como as pessoas se movimentam nessa dança? Como são realizados os movimentos nessa dança? Vocês conhecem algum passo do *Break Dance*? Vocês já viram uma batalha no *Break Dance*?
- Destaque que o *Break Dance* é uma manifestação de dança, praticada pelos chamados *b-boy* e *b-girl*, que faz parte do movimento do *hip hop*. No contexto mundial, ela explodiu na década de 1970 e no Brasil em meados da década de 1980. O *Battle no Break Dance*, é uma espécie de batalha entre dois grupos que se desafiam durante a dança realizando principalmente movimentos acrobáticos com apoio das mãos no chão.
- Para o desenvolvimento dessa aula serão necessários alguns colchonetes para garantir a segurança dos alunos na realização dos movimentos.

**DESENVOLVIMENTO**

1. Dois grupos: batalha de movimentos - um aluno de um dos grupos irá ao centro e se movimentará de maneira criativa e desafiadora no ritmo da música. Um aluno do outro grupo tentará superá-lo. Deixar que todos os alunos façam sua exposição.
2. Mostrar para os alunos algumas imagens dos movimentos característicos do *Break Dance*: pedir que façam comparações entre os movimentos realizados anteriormente e os movimentos das imagens.
3. Em grupos de dois ou três, ensinar alguns movimentos para os alunos: a) na posição de parada de cabeça - movimentar as pernas afastadas de diferentes maneiras, tentar tirar uma das mãos; b) na posição de parada de mãos: tentar tirar uma mão do chão, e depois tentar tocar um dos pés; c) rodante - realizar uma rodante e terminar em pé cruzando os braços; d) *Styles*: 1 - em pé pernas unidas e braços cruzados, cruzar a perna direita sobre a esquerda e afastar os braços para o lado, voltar à posição inicial realizando um saltito, fazer o mesmo para o lado esquerdo; 2 - pés e mão direita apoiados no chão, de barriga para baixo, o pé direito inicia percorrendo um círculo ao redor do corpo, alternar o apoio das mãos quando necessário; e) deitados no chão de barriga para cima, impulsionar o corpo utilizando uma das pernas, tentar girar com as costas apoiadas no chão, segurar os joelhos no peito durante o giro.
4. Dois grupos (os mesmos da primeira atividade): a) aprimorar os movimentos aprendidos, realizando combinações; b) realizar uma batalha final com os novos movimentos.

**DICAS**

- A aula de ginástica sobre elementos acrobáticos de solo ajudará os alunos na execução dos movimentos do *Battle*.
- A utilização de vídeos também é uma boa estratégia para essa aula. A visualização de uma batalha no *Break Dance* ajudará os alunos a perceberem as características de movimento presentes.
- Se possível, convide um dançarino de *Break Dance* da comunidade para visitar a aula, conversar e ensinar aos alunos alguns movimentos. Organize os alunos em grupos de dois ou três, para a aprendizagem dos movimentos acrobáticos. Ensine-os a auxiliar os colegas e utilize colchonetes.
- Sugestões de músicas: *Brothers On The Slide*, de Cymande; *Beats To The Rhyme*, de RUN-DMC; *Don't Sweat the Technique*, de Eric B. & Rakim; *Don't stop the rock*, Freestyle.

### RODA FINAL

- Pergunte aos alunos quais foram os maiores desafios corporais da batalha (*Battle*) vivenciada na aula? Em quais outras situações diárias nos comportamos de forma competitiva? De que forma o *Battle* pode se tornar algo prazeroso para quem dança? Que outras formas de batalha podem ser vivenciadas na dança?
- Ressalte as potencialidades individuais e identifique as dificuldades apresentadas pelos alunos, aproveite para problematizar sobre o respeito às diferenças individuais.

### PARA SABER MAIS

MAGRO, Viviane Melo de Mendonça. Adolescentes como autores de si próprios: cotidiano, educação e o hip hop. *Caderno CEDES*, Campinas, v. 22, n. 57, ago. 2002. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-32622002000200005](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32622002000200005)>. Acesso em: 08 nov. 2013.

LEARN Hip Hop Dance. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=IpYqkp6lGcU>>. Acesso em: 08 nov. 2013. (há uma série de vídeos com vários passos)

BREAKDANCE Final BATTLE. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=Df-zWhQhC50>>. Acesso em: 13 nov. 2013.

LAUXEN, Patricia; ISSEP, Silvane Fensterseifer. Contextos da dança de rua: um pouco de história e práticas docentes. *Revista Destaques Acadêmicos*, Lajeado, ano 1, n. 2, p. 69-78, 2009.

VILELA, Lilian Freitas. *O corpo que dança: os jovens e suas tribos urbanas*. 1998. Dissertação (mestrado em Educação Física)- Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1998.

RAPOSO, Otavio. Coreografias de evasão: segregação e sociabilidade entre os jovens do break dance das favelas da Maré. *Etnográfica*, Lisboa, v. 16, n. 2, jun. 2012, p. 315-338. Disponível em: <http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?pid=S0873-65612012000200005&script=sciarttext>. Acesso em: 14 nov. 2013.

JABBAWOCKEEZ Performance 2013 HipHop Battle America. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=6cNMtjeASx4>>. Acesso em: 14 nov. 2013.

## TEMA DA AULA - 10

Festival de dança

### RODA INICIAL

- Conversar com os alunos sobre o festival de dança como um espaço no qual os alunos podem mostrar o trabalho desenvolvido durante o ano nas aulas de dança e para aproximar os pais, familiares e toda a comunidade da escola.
- Apresente o cronograma de danças e reforce as funções dos alunos no festival, as quais devem ser definidas em momento anterior.
- Organize os alunos em seus grupos de coreografias e peça para que sejam responsáveis pelo figurino e materiais que, porventura, irão utilizar.
- Realize um ensaio geral com os alunos antes do início do evento, respeitando a ordem das danças no festival.

### DESENVOLVIMENTO

1. Os alunos responsáveis pela recepção dos convidados devem auxiliar os convidados a tomarem seus lugares na plateia.
2. O apresentador dará início ao festival, fazendo uma breve introdução do tema do festival e dos artistas. O apresentador deverá anunciar cada coreografia antes de seu início, destacando os participantes e as características gerais.
3. Danças a serem apresentadas: danças populares (Samba de roda, Bumba-meu-boi, Maculelê e Frevo); Danças de salão (Forró e Samba de Gafieira) e finalize com o *street dance (break dance)*.
4. Peça para os alunos agradecerem ao público ao final de sua apresentação.
5. Ao final do evento, o apresentador chama todos os artistas no palco para um agradecimento final e uma salva de palmas.
6. Convide outras crianças da plateia para participarem das aulas de dança no próximo ano.

### DICAS

- Defina com os alunos um tema para o evento.
- O festival pode reunir diversos tipos de danças, a partir da apresentação de pequenas coreografias de todos os estilos aprendidos durante as aulas. Artistas da comunidade podem participar do evento como convidados especiais e assim podem intercalar com as apresentações dos alunos para que possam se organizar entre uma coreografia e outra.
- Selecione e prepare bem o local. Se for um ambiente aberto, certifique-se das condições climáticas para o dia e que o local irá acomodar todos os convidados. Defina a estrutura do festival e garanta a segurança dos participantes.
- Todos os alunos deverão participar da organização, cumprindo funções específicas e bem definidas (apresentador do festival, responsáveis pelo som, pelo cenário, recepção do público, equipe de apoio, de emergência, montagem e desmontagem etc.). O professor deverá orientar os alunos durante todo o festival e salientar a necessidade de cumprimento das tarefas para que o festival seja bem sucedido.
- As composições coreográficas criadas nas aulas devem ser utilizadas no festival. Ao apresentá-las à comunidade, descreva suas características para que possam entender seu significado.
- Organize com os alunos uma forma de divulgação do evento, por meio de convites individuais, cartazes ou folders.

### RODA FINAL

- Ao final do festival solicite aos alunos que organizem o local.
- Reúna o grupo, agradeça a todos pelo trabalho, destacando a importância do envolvimento do grupo para que o festival pudesse ser concretizado e faça uma avaliação do evento. Peça para que os alunos também avaliem.
- Levante os erros e as dificuldades, para que possam ser eliminados na próxima edição do festival.
- Convide-os para continuar participando das aulas e peça para que chamem outros amigos para se juntar ao grupo.
- Faça uma avaliação ao final do ano, peça aos alunos que também destaquem o que foi bom e o que pode ser melhorado.

### PARA SABER MAIS

PRIOLLI, Julia. 10 erros mais comuns nas festas escolares. *Gestão Escolar*, n. 213, jun., 2008. Disponível em: <<http://gestaoescolar.abril.com.br/aprendizagem/equivocos-festas-escola-447945.shtml>>. Acesso em: 22 jan. 2014.

PAOLIELLO, Elizabeth. A ginástica geral em cena. In: FÓRUM INTERNACIONAL DE GINÁSTICA GERAL, 2., 2003, Campinas. *Anais...* Campinas: Unicamp, 2003. p. 39-43.



# ATIVIDADES CIRCENSES



# ATIVIDADES CIRCENSES

---

Rodrigo Mallet Duprat, Teresa Ontañón Barragán e Marco Antonio Coelho Bortoleto

## 1 AS ATIVIDADES CIRCENSES NO ÂMBITO ESCOLAR

Vai, vai, vai começar a brincadeira  
Tem charanga tocando a noite inteira  
Vem, vem, vem ver o circo de verdade  
Tem, tem, tem picadeiro de qualidade  
(NARA LEÃO, 1967).

Desde a Antiguidade, a arte do entretenimento permeia a vida nas mais diferentes sociedades. Ao longo de séculos, foram consolidados mitos, crenças e fantasias que, até hoje, alimentam nosso universo simbólico.

O circo, como entretenimento, encontrou espaço para manifestar-se nas diversas festividades e nos diferentes espaços públicos (praças, ruas, teatros populares etc.).

Entre os séculos XVIII e XX, o picadeiro, seu espaço cênico por excelência, tornou-se o ponto de encontro de diferentes estéticas e técnicas, um espaço democrático e diverso. Nele, especialistas das mais variadas modalidades (antipodismo, acrobacia, malabarismo, doma, dança, teatro, entre outras) foram construindo uma linguagem expressiva, que se mantém conectada com as tecnologias e outras expressões artísticas, visando desenvolver e aperfeiçoar o 'maior espetáculo da terra'.

Nesse contexto, o fazer circense englobava distintos conhecimentos, desde armar e desarmar a tenda/lona, o respeito ao picadeiro, a montagem das arquibancadas, a preparação dos números ou peças de teatro. Logo, a manutenção desta arte foi possível principalmente pela transmissão oral de conhecimentos,

especialmente no interior das famílias, os mais velhos passavam suas experiências aos mais novos, mantendo essa arte viva de geração em geração, num processo educativo também conhecido como Circo Família ou Circo Tradicional, que perdura até nossos dias.

Paralelamente, e principalmente a partir da década de 1970, inicia-se um processo de democratização dos saberes circenses, por meio do surgimento de escolas especializadas no ensino desta arte. E foi a partir da década de 1980 que surgiu um importante movimento denominado Circo Social, que consiste em projetos sociais que utilizam a arte circense como ferramenta pedagógica.

Um pouco mais à frente, na década de 1990, os conhecimentos circenses começaram a compor o rol de saberes tratados nas escolas regulares, algo que já havia acontecido no início do século XX de modo mais sutil nas mãos dos próprios circenses. Esta reintrodução dos conhecimentos circenses se dá, principalmente e não exclusivamente, por meio da intervenção de profissionais da Educação Física.

Assim, em pouco mais de 30 anos, o circo passou a ser observado em diversos ambientes (escolas, praças, parques, festas etc.), abarcando distintos âmbitos de atuação (artístico, educativo, lazer, social e terapêutico) e, portanto, atendendo a diferentes objetivos como artístico, social, terapêutico, educativo, lazer, condicionamento físico, entre outros.

Ao longo deste processo alguns profissionais de Educação Física lançaram mão das primeiras propostas pedagógicas, ainda que pautadas em iniciativas individuais, fundamentadas na experiência empírica e na exploração assistemática das possibilidades destes saberes. Parte desta pedagogia recente das atividades circenses foi mediada por profissionais das artes, especialmente as artes circenses, cujos conhecimentos são fundamentais para qualquer proposição neste campo.

Há pouco mais de uma década, a partir de 2000, observamos aumento exponencial da inclusão dos saberes circenses nas aulas de Educação Física, bem como da produção acadêmica neste campo. Por ser um conhecimento incipiente, muitas dessas propostas e publicações estão respaldadas por reflexões pedagógicas iniciais com pouquíssimo conhecimento sobre a arte circense, quase sem cuidado com os aspectos estéticos, éticos, técnicos e de segurança. Por este motivo, entendemos que é preciso aprofundar nos estudos sobre as artes do circo e suas possíveis relações com a Educação e com a Educação Física, de um modo particular.

De modo geral, este trato pedagógico dado aos saberes circenses, brinda à Educação Física com a oportunidade de ampliar o leque de práticas oferecidas nas escolas e em outros espaços onde o corpo e seus movimentos são protagonistas, renovando esta disciplina e revitalizando o campo da expressão corporal e, por conseguinte, da educação estética, artística, comunicativa e corporal de nossos alunos.

Ainda que de uma maneira superficial, as atividades circenses vêm aparecendo como aliadas da Educação Física e, por isso, em nossa concepção, o termo ‘atividades circenses’ melhor representa esta possibilidade, uma vez que revela a oportunidade dada aos alunos do contato com alguns elementos da linguagem circense, sem a pretensão de discutir ou formar na ampla e complexa arte do circo, cuja responsabilidade incide sobre as escolas profissionalizantes de circo.

Acreditamos que essas atividades não se limitam somente a um novo e amplo conjunto de habilidades motoras, oportunizando, para além delas, um importante meio para o trato de diversos aspectos educativos tanto no âmbito do corpo, como da estética e da arte. Assim, durante o processo de ensino/aprendizagem das atividades circenses, os alunos terão a possibilidade de desenvolver diferentes aspectos pedagógicos como a sensibilidade na expressão corporal, a cooperação, a criatividade, a expressividade, a autoestima e até mesmo a capacidade de apreciação da arte circense.

## 2 SOBRE A DIVERSIDADE DO CIRCO

O circo chegou  
Vamos todos até lá  
Olha que o circo chegou  
Não custa nada você ir até lá  
O circo é alegria de viver  
O circo é alegria que você precisa conhecer  
(Jorge Ben Jor, 1972)

As diferentes modalidades circenses são organizadas de formas distintas: do ponto de vista dos materiais ou de sua utilização, ou ainda conforme a predominância de habilidades (acrobáticas, de equilíbrio...). Uma classificação frequentemente utilizada divide as modalidades em cinco grupos: equilíbrios; aéreos; acrobacias; manipulações de objetos e palhaço. Ao considerarmos o contexto escolar, parece-nos importante observar alguns aspectos que devem compor o projeto pedagógico das atividades circenses: a infraestrutura, a condição prévia dos alunos, a formação especializada do professor e a segurança da atividade, diminuindo os fatores de risco e outros aspectos que poderiam prejudicar a atuação docente.

Em resposta a estas necessidades, Bortoleto e Machado (2003) elaboraram uma organização das modalidades circenses, que tem como critério o tamanho dos materiais utilizados, e que objetiva a 'adequação' de cada modalidade no contexto educativo.

As modalidades que necessitam de pouca infraestrutura, como as que utilizam materiais de pequeno porte e as que não utilizam nenhum tipo de material, têm sua aplicabilidade favorecida no espaço escolar. Por outro lado, as modalidades que exigem materiais de médio e grande porte têm a possibilidade de serem trabalhadas no ambiente escolar, respeitando condições como infraestrutura, segurança adequada e capacitação profissional, embora isso seja menos provável para a maioria das escolas.

Ao buscar maior adequação ao âmbito educativo, Duprat e Pérez Gallardo (2010) fizeram uma aproximação entre as classificações anteriormente citadas, organizando de forma mais didática o conhecimento a ser tratado. Dessa forma, apresentamos a organização focada nas ações motoras gerais envolvidas, discriminando as modalidades que não necessitam de materiais e aquelas que utilizam materiais de pequena e média dimensão, lembrando que a utilização de materiais de médio porte irá depender da infraestrutura, segurança adequada e capacitação profissional.

**Quadro 1:** Classificação das modalidades circenses por unidades didático-pedagógicas

Unidades didático-pedagógicas	Blocos temáticos	Modalidades Circenses
Acrobacias	Aéreas	Trapézio, tecido, lira e faixa
	Individuais e coletivas	De chão (solo); paradismo (chão e mão-jotas); acrobacias dinâmicas e estáticas em duplas; trios e grupos.
	Trampolinismo	Trampolim, minitramp
Manipulações	De objetos	Malabarismo
		Prestidigitação (mágicas que se utilizam de movimentos rápidos com as mãos) e pequenas mágicas
Equilíbrios sobre objetos	Equilíbrio do corpo em movimento	Perna de pau; monociclo
	Equilíbrio do corpo em superfícies instáveis	Arame; rola-rola, corda bamba
Encenação	Expressão corporal	Elementos das artes cênicas, dança, mímica e música
	Palhaço	Diferentes técnicas e estilos

Fonte: Duprat e Pérez-Gallardo (2010)<sup>9</sup>.

### 3 A PEDAGOGIA DAS ATIVIDADES CIRCENSES

Atualmente, é possível encontrar as atividades circenses nas escolas como parte do conteúdo das aulas de Educação Física ou como atividades extraescolares.

O nosso objetivo, enquanto professores, é oferecer aos alunos um amplo leque de possibilidades, que lhes permitam vivenciar parte das modalidades circenses no espaço escolar e, assim, conhecer alguns aspectos desta cultura secular. E para introduzir este conteúdo no espaço escolar com êxito e segurança, faz-se necessária a ‘flexibilização’ e a ‘adequação’ dos saberes circenses e das suas tradições – especialmente as pedagógicas. Assim, buscamos um processo de

<sup>9</sup> As modalidades que utilizam materiais de médio e grande porte não serão abordadas nas aulas práticas, visto o aumento dos fatores de riscos, a pouca formação especializada dos professores e a falta de materiais adequados.

ensino/aprendizagem prazeroso, criando o gosto pela atividade a partir de propostas lúdicas, focadas no prazer pela prática e não nas regras ou nas exigências técnicas.

A intenção é fazer com que o aluno experimente um repertório de atividades diferentes, cativantes e que, ao mesmo tempo, esta aprendizagem suponha uma melhora em diversos aspectos, como a sensibilidade pela expressão corporal, o trabalho de cooperação, o desenvolvimento da criatividade, a autossuperação, a determinação em realizar diversas tarefas, o conhecimento do próprio corpo, a melhora da autoestima, entre outros. Estes conteúdos devem ir além de sua funcionalidade, transcendendo e vinculando o aluno em seu meio social, ampliando os questionamentos para ‘onde’, ‘quando’, ‘para que’ e ‘por que’, perguntas que transcendem o simples ato de ‘fazer’, colocando o aluno num contexto histórico, político e crítico (DUPRAT; PÉREZ GALLARDO, 2010).

Por meio da nossa própria experiência e da observação de diversas experiências pedagógicas que se apoiam nas atividades circenses como conteúdo curricular, notamos que tanto os alunos mais habilidosos quanto os menos têm a chance de tentar, sem serem discriminados. Ademais, a pressão ou o estresse, que às vezes os esportes tradicionais e outras práticas de maior tradição nas aulas de educação física (normalmente de caráter competitivo) apresentam, diminuem nestas atividades. Portanto, uma grande vantagem, é que estas permitem a participação de todos os alunos, isso claro, sempre que o docente souber alcançar seus objetivos mediante a prática e metodologia apropriadas.

Uma das grandes vantagens é que a ampla variedade das atividades circenses permite que qualquer aluno possa encontrar alguma prática que seja adequada às suas afinidades e qualidades, passando pelos elementos acrobáticos, de equilíbrio, expressivos etc., de maneira que tanto os alunos que encontrem mais dificuldades quanto aqueles que não as encontram poderão vivenciar uma experiência satisfatória.

Entendemos as atividades circenses como uma possibilidade de trazer à escola novos horizontes, cabendo aos professores a responsabilidade de trabalhar com essa temática nas aulas. Dessa forma, uma proposta educativa de qualidade não depende só das práticas planejadas, depende também do engajamento de quem seja o responsável pelo processo.

### **3.1 Princípios pedagógicos para o ensino de atividades circenses**

As diversas experiências pedagógicas, disponíveis na literatura, demonstram uma importante coesão entre as expectativas educativas e as atividades circenses. Uma peculiaridade que merece atenção nas experiências relatadas por diferentes docentes foi observar como os conhecimentos tratados nas aulas atravessavam as fronteiras das escolas, chegando até as famílias e a comunidade, ultrapassando os limites da própria escola e implicando em uma aprendizagem coletiva.

Isso é somente possível a partir das propostas de professores engajados. Infelizmente, em várias ocasiões vimos que as atividades circenses são apresentadas para os alunos de maneira rasa, sem um discurso que as acompanhe ou sem um contexto que considere tudo o que a arte circense representa, desconsiderando assim a sua dimensão histórica, artística, estética, filosófica ou técnica, propondo estas atividades como uma simples caricatura, a partir de uma abordagem restrita.

Isto pode ocorrer, principalmente, pela aproximação excessivamente rápida entre as atividades circenses e a educação física, sem o devido cuidado pedagógico ou rigor teórico, sem que haja tempo para uma formação adequada dos professores e nem um debate amplo e denso sobre estes conhecimentos.

É por esse motivo que propomos alguns princípios pedagógicos que devem orientar o ensino das atividades circenses na escola:

- a) Contextualização histórico-cultural dos seculares saberes circenses: os professores interessados nas atividades circenses devem entender e identificar a complexidade de códigos que envolvem o circo, visando à proposição das atividades circenses de modo contextualizado, condizente com o âmbito das artes e das atividades expressivas. Diante de cada novo desafio ou conteúdo, é importante buscar informações e dedicar tempo para aprender esse novo conteúdo com a seriedade que ele merece;
- b) Formação específica de professores, garantindo a segurança na realização das atividades: sem o devido cuidado, estas atividades podem resultar perigosas ou arriscadas, para que isso não aconteça, faz-se necessário pensar e planejar a proposta previamente, para evitar o improviso e os acidentes;
- c) A busca por uma pedagogia das atividades circenses: uma pedagogia que trata de debater a adequação das diferentes modalidades circenses no espaço escolar, utilizando as que melhor se ajustem a este entorno, assim como pensando no processo de ensino-aprendizagem, tratando de evitar uma abordagem superficial e com ênfase nas informações técnicas e procedimentais;
- d) O uso dos jogos: criar situações lúdicas como meio introdutório das práticas circenses, criando propostas que cativem todos os alunos;
- e) Diversificação das modalidades circenses: devemos mostrar, na medida do possível, o amplo e diverso universo das artes do circo, por meio de um variado leque de atividades circenses.

Logicamente, nosso objetivo principal é que os estudantes pulem, girem, façam acrobacias, experimentem a arte funambulesca do equilíbrio, transcendam a sua atuação corporal para o campo da expressividade, da poética e vivam, embora brevemente, a magia e o encantamento do circo, embora isso tudo, deva se apoiar numa atitude investigativa, de pesquisa, de busca de novos e sólidos conhecimentos, para não cair na perturbadora fama de práticos, cuja capacidade reflexiva não vá além da dimensão físico-motora.

### 3.2 A importância da segurança no ensino das atividades circenses

O circo, como elemento da cultura popular e como linguagem artística, tem no risco um de seus elementos estéticos, isto é, um de seus atrativos. Por outro lado, o corpo se situa no centro do espetáculo circense, levado por vezes a situações limite e em constante desequilíbrio para alcançar o reconhecimento e admiração da plateia.

Contudo, quando tratamos das atividades circenses, orientadas ao âmbito educativo ou escolar, devemos garantir que as situações pedagógicas propostas sejam seguras sem eliminar o risco inerente a elas ou o risco simbólico que elas possam ter.

O nosso trabalho, então, para abordar este conteúdo nas aulas, será controlar o risco para assim evitar possíveis acidentes, pensando em todas as variáveis que possam aparecer. É imprescindível para o professor pensar e refletir o conteúdo, assim como estar preparado para qualquer eventualidade que possa ocorrer durante a prática.

É a partir desse pensar, planejar e adaptar que o sucesso destas atividades na escola será possível. Além disso, essas ações precisam se estender aos próprios alunos, fazendo deles participantes ativos e conscientes de sua responsabilidade, caminhando em direção a uma 'cultura de segurança', já que o conhecimento neste sentido é construído através do fazer cotidiano e pressupõe a colaboração de todos os envolvidos.

### 3.3 Adaptações e dicas para o ensino das atividades circenses no espaço escolar

Nesse trabalho, entendemos modalidades circenses como sendo os diferentes tipos de práticas encontradas no circo, isto é, os números ou técnicas (terminologia usadas pelos artistas tradicionais) circenses existentes. Os artistas circenses, ao longo de muitos séculos, desenvolveram inúmeras técnicas e estilos para essas manifestações; entendemos técnica, não como um conjunto de movimentos considerados sempre corretos, precisos, melhores que os outros, mas como um ato cultural, algo que foi construído ao longo de gerações e que carrega muitos significados.

Nosso enfoque está na transmissão de alguns conhecimentos específicos do universo circense, almejando desenvolver uma metodologia que contemple o maior número de manifestações dessa cultura, para ampliar o leque de possibilidades e atuação dos alunos.

Com isso, buscamos adequar as modalidades circenses ao ambiente escolar, considerando a segurança e integridade de nossos alunos, por este motivo, aquelas que, de alguma maneira, exacerbam deformidades (*freakismo* ou *side-show*), ou que possam degradar de alguma maneira o corpo com a utilização de materiais perfurantes (faquirismo) e a manipulação do fogo (pirofagia), não devem estar presentes durante as práticas, mas devem ser discutidas durante o programa.

Para completar nossa proposta pedagógica, consideramos interessante flexibilizar os conhecimentos para melhor adaptação destes conteúdos ao ambiente escolar. Isto quer dizer que as atividades que utilizarmos não precisam contemplar todos os requisitos que compõem uma modalidade circense, podemos criar situações nas quais nossos alunos vivenciem algumas das características específicas do universo circense, tornando-se um trabalho mais agradável que desenvolverá maior bagagem e domínio motor, fazemos aqui referência aos jogos circenses (BORTOLETO; PINHEIRO; PRODOCIMO, 2011).

## 4 O CIRCO E A PLURALIDADE CULTURAL

O circo está intimamente ligado às transformações artísticas, tecnológicas, econômicas, estéticas e culturais que ocorreram ao longo de diversos séculos. Como vimos anteriormente, o circo moderno surge num contexto de Revolução Industrial e surgimento do Capitalismo, foi inaugurado por Philip

Astley, em Londres, por volta de 1770. O *Astley's Amphitheater* era um espaço fechado no qual o público pagava para assistir a um espetáculo que mesclou, a uma equipe de cavaleiros militares e ex-militares, “[...] dançarinos de corda, saltadores, acrobatas, malabaristas, Hércules e adestradores de animais” (SILVA, 2007, p. 35).

*Astley* excursionou por diferentes países da Europa, passando por anfiteatros fixos em grandes cidades como Londres, Dublin e Paris.

Deste modo, a Inglaterra, entre o fim do século XVIII e início do XIX, influenciou grande parte dos espetáculos e a formação e constituição de distintas empresas circenses. Alguns dos alunos de *Astley*, principalmente na arte da equitação e do adestramento de cavalos, seguiram suas próprias trajetórias, como o caso de Charles Hughes, que inaugurou, em Londres, o Circo Royal. O circo de Hughes, depois de um tempo em Londres, desbravou novos mercados no Leste europeu e na Ásia, regiões onde obteve grande êxito.

Por outro lado, John Bill Ricketts levou este modelo de espetáculo londrinense para a Filadélfia (EUA) e, em pouco tempo, o circo se proliferou nas principais cidades da costa Oeste dos Estados Unidos. Entre 1825 a 1870, os circos americanos cresceram em tamanho e glamour. Estes circos eram, na sua maioria, itinerantes. Logo, para suprir necessidades básicas estruturais, que a itinerância pressupõe, os circenses desenvolveram muitas inovações, dentre elas, a criação da lona, também denominada de tenda, que permitiu uma formidável independência, uma vez que possibilitava montar, desmontar, transportar e remontar o circo e seu espetáculo.

A partir do fim do século XIX, algumas companhias americanas iniciaram turnês na Europa, principalmente Inglaterra, Alemanha e França, influenciando o modo de produção e de organização dos circos estáveis que ali existiam, assim como tornando-os grandes agregadores e contratantes de artistas de diferentes nacionalidades.

Com tantas influências e possibilidades de trabalho surgiram inúmeros circos pela Europa e também pelas Américas, entre os quais se destacaram: *Royal Circus*, *Cirque Olympique*, *Cirque d’Hiver*, *Circo Gymnasticus*, *Circo Price*, *Renz*, *Circo Salamonsky*, *Sarrasani*, *Circo Medrano*, *Circo Krone*, *Ringling Bros*, *Barnum & Bailey*, *Roncalli*, *Circo Raluy*, *Circo Knie*, *El Circo Togni*, *El Massimo*, entre outros.

No Brasil, ao longo do século XIX, o circo conquistou espaço nas ruas, teatros e festas tanto nas grandes metrópoles como nos pequenos vilarejos, inserindo no cotidiano dessas populações muitas novidades artísticas, tecnológicas e alguns termos específicos do circo, tais como: funâmbulo, corda bamba, palhaço, acrobata, salto mortal (SILVA, 2007).

A quantidade de circos de lona no Brasil aumentou consideravelmente ao longo do século XIX e princípio do XX, período em que destacaram circos como Nerino, Tihany, Garcia, Stankowich, Vostok, Orlando Orfei, entre outros, muitos deles descendentes de europeus que aqui formaram sua família, juntando artistas vindos da Ásia, Américas e os próprios brasileiros.

Desde a década de 1970, como vimos anteriormente, houve abertura dos saberes que eram conhecidos somente pela família circense, que passaram a ser desenvolvidos em diferentes ambientes e espaços, desde escolas especializadas, projetos de circo-social, centros culturais, assim como, escolas formais, incluindo as universidades, academias de ginástica e outros locais especializados em práticas recreativas que receberam o circo como uma nova possibilidade de prática educativa, social, de lazer e/ou profissionalizante.

Esses novos sujeitos históricos que começam a vivenciar o circo com diferentes objetivos (divertir-se, ensinar, transformar socialmente etc.) e que buscam diferentes níveis de aprofundamento, desde a prática despreziosa à virtuose, geraram importantes transformações conceituais, estéticas, arquitetônicas e econômicas no fazer circense na contemporaneidade.

Nesse sentido, entendemos que o circo, desde o século XVIII até os dias atuais, caracterizou-se como uma linguagem artística em que a mestiçagem e os hibridismos são fundamentais para sua renovação, tornando-se um espaço de miscigenação e pluralidade cultural.

## 5 A CONSTRUÇÃO ARTESANAL DE MATERIAL CIRCENSE

Muitos professores que decidem se aventurar no ensino das atividades circenses, no início, encontram-se com a primeira limitação, a falta de recursos, tanto econômicos quanto materiais. Para algumas escolas, o equipamento de circo representa um custo financeiro alto e difícil de ser adquirido. Precisamente por estes motivos, acreditamos nos benefícios de fabricar o próprio material.

A construção artesanal de objetos circenses torna possível ainda desenvolver vários aspectos associados ao aprendizado das Artes Circenses, tais como: habilidades motoras, criatividade, sociabilização, interação, dentre outros. Além disso, a utilização de materiais alternativos proporciona conscientização, valorização do material, economia e empenho. A construção do próprio material permite, ademais, descobrir diversas possibilidades de variações destes materiais (estéticas, em relação às cores e estruturais, em relação às formas e tamanhos), além de constituir-se um momento importantíssimo para a pedagogia, uma vez que possibilita conhecer em profundidade as características dos objetos, suas limitações e possibilidades de ação (manipulação, equilíbrio etc.) e aumentar o respeito e o cuidado do material por parte dos alunos.

### 5.1 Objetivos e benefícios da construção artesanal de materiais

- Reciclagem, economia;
- Responsabilidade com a utilização do material;
- Potencialização da criatividade (essência da atividade artística);
- Conhecimento dos elementos a serem manipulados;
- Adequação do material (tamanho, cor etc.).

Construir um objeto para sua posterior manipulação ou uso artístico nos leva a pensar o que queremos fazer com ele. Desse modo, há a possibilidade de definir sua forma e suas características físicas apropriadas para facilitar seu manejo.

Cabe destacar que não existem regras, nem medidas padrões escritas para a fabricação dos materiais, portanto, oferecemos em nossos planos de aulas sugestões de como construir materiais e referências bibliográficas e virtuais que também podem auxiliar neste processo.

## REFERÊNCIAS:

- BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; PINHEIRO, Pedro Henrique Godoy Gandia; PRODOCIMO, Elaine. **Jogando com o circo**. Jundiaí: Fontoura, 2011.
- BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; MACHADO, G. de A. Reflexões sobre o circo e a educação física. **Revista Corpoconsciência**, Santo André, n. 12, p. 41-69, 2003.
- DUPRAT, Rodrigo Mallet; PEREZ GALLARDO, J.S. **Artes Circenses no âmbito escolar**. Unijuí: Ed. UNIJUÍ, 2010.
- JORGE BEN JOR. O circo chegou. In: JORGE BEN JOR. **Ben**. Rio de Janeiro: Philips Records, 1972. 1 disco sonoro, Lado A, Faixa 2 (2 min 44s).
- NARA LEÃO. **O circo**. Composição: Sidney Miller, álbum Vento de Maio. [Rio de Janeiro]: Philips, 1967.
- SILVA, E. **Circo-Teatro**: Benjamin de Oliveira e a Teatralidade Circense no Brasil. São Paulo: Altana, 2007.

## PLANOS DE AULAS DE ATIVIDADES CIRCENSES

- Tema da aula 01 - Encenação: conhecendo o circo
- Tema da aula 02 - Manipulação: tule – confecção e vivência
- Tema da aula 03 - Manipulação: tule – vivência II
- Tema da aula 04 - Equilíbrio de objetos: jornal e prato chinês
- Tema da aula 05 - Equilíbrio sobre objetos: pé de lata
- Tema da aula 06 - Manipulação: construção de bolas de bexiga
- Tema da aula 07 - Equilíbrio sobre objetos: rola-rola
- Tema da aula 08 - Manipulação: caixas - construção e vivência
- Tema da aula 09 - Encenação: palhaço (esquetes ou números tradicionais)
- Tema da aula 10 - Gincana de atividades circenses

## TEMA DA AULA - 01

Encenação: conhecendo o circo

### RODA INICIAL

- Este conhecimento pode ser abordado de diferentes formas e com diferentes objetivos. Neste primeiro momento, entendemos que os alunos precisam expor o que eles sabem sobre o tema tratado, desta maneira, o professor deve instigar, por meio de perguntas, seus alunos.
- Quem já foi ao circo?
- O que vocês se lembram sobre o circo? O que tem lá?
- Qual o número que vocês mais gostaram?
- Lembre, com seus alunos, o que mais tem no circo: o picadeiro (área circular no centro do circo onde acontecem as demonstrações dos números), arquibancada, pipoca, algodão doce, maçã do amor etc; além das personagens e as figuras mais conhecidas do circo, tais como mestre de cerimônia, equilibrista, malabarista, palhaço, mágico, domador, trapezistas, bailarina, entre outros; assim como, destaque suas principais características.

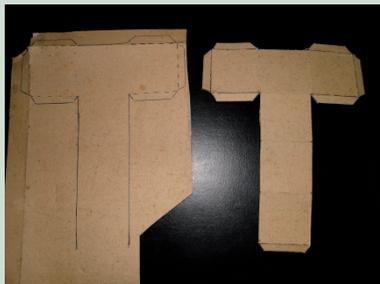
### DESENVOLVIMENTO DA AULA

1. **Jogo do dado – conhecendo o circo:** O primeiro passo é identificar alguns personagens que fazem parte do circo. Após a primeira roda de conversas, o professor deve destacar os nomes que as crianças lembraram. No segundo momento, solicita-se que os alunos façam alguns desenhos desses personagens e que pintem com diferentes cores. Com o auxílio do professor, as crianças devem escrever o nome que representa cada desenho (a folha para os desenhos devem ser previamente preparadas no tamanho de 10 cm<sup>2</sup>). Durante a confecção dos desenhos, o professor deve encontrar maneiras de discutir com seus alunos as possibilidades de atuação que cada personagem do circo tem.
2. **Construção do ‘Dado Circense’:** Materiais necessários: 6 pedaços de papel 10 cm x 10 cm, com os desenhos a serem coloridos ou os próprios desenhos das crianças; um tubo de cola; 1 cartolina ou pedaço de papelão (a espessura da parede da caixa de sapato é a ideal), ou placa de EVA; tesoura e caneta ou lápis; giz de cera ou lápis de cor sortidos. A seguir, exemplos de desenhos com os nomes de alguns artistas circenses:



Figura 1: Imagens para construção do ‘Dado Circense’  
Fonte: Os autores.

Como construir o dado circense:



- Desenhar um "T" na cartolina (30 cm x 42 cm), deve-se atentar para as abas que deve ter nas extremidades superiores, inferiores e laterais das duas pontas do travessão do "T". Lembre-se que ao final do trabalho deve formar um cubo de 10 cm<sup>3</sup>, ou seja, cada parede deve medir 10 cm<sup>2</sup>.



- Recortar o "T" e, com a ajuda de uma régua, dobrar as abas e as duas fases laterais do cubo.



- Passar cola nas abas inferiores e dobrar a extremidade mais longa, de forma que as abas grudem na parte interna.



- Passar cola nas abas laterais e repetir o processo de dobradura e colagem, este objeto configura-se como uma caixa com uma tampa.



- Passar cola nas últimas abas, completar com a dobradura e sua colagem.



- Dobrar o restante e fazer uma nova aba, que por sua vez será colada na parte interna do cubo.



- Para finalizarmos, devemos colar os desenhos coloridos nos lados do cubo e cobrir com 'papel contact', para melhor preservação do brinquedo.

Obs: Para auxiliar na colagem, é possível utilizar pedaços de fita adesiva para melhor fixação das partes.

**Figura 2:** Construção do 'Dado Circense'  
Fonte: Os autores.

3. Após a confecção do dado circense, os alunos devem ser divididos em pequenos grupos. Um dos alunos deve lançar o dado, a face do dado voltada para cima mostrará uma das personagens circenses, outro aluno deve, por meio da mímica, interpretar esta personagem. Os alunos que irão realizar a mímica serão escolhidos pelo professor, pelos alunos, ou podem se manifestar por vontade própria.

#### DICAS

- É importante que o professor pesquise o nome dos personagens do circo e suas habilidades, para que os alunos possam, com o seu auxílio, identificá-los com mais clareza.
- Como proposta inclusiva, uma alternativa é o professor buscar, antecipadamente, a escrita do nome da personagem em braile (para atender pessoas portadoras de deficiência visual), assim como a imagem da primeira letra em Libras (para atender pessoas com deficiência auditiva).
- Dependendo da idade dos alunos, o professor deverá preparar previamente alguns dos materiais que serão utilizados na construção do dado.
- Outra possibilidade é adicionar um guizo (tipo de chocalho), ou apenas uma ou duas pedrinhas, dentro do dado, tornando-o mais acessível, além de atender as necessidades de pessoas cegas e surdas.
- Pedir para que os alunos busquem informações na internet sobre os artistas de circo. Devem utilizar os nomes em português e inglês, por exemplo: Circo (*circus*), mestre de cerimônia do Circo (*ringmaster*), malabarista (*juggler*), equilibrista (*circus balancing*), palhaço (*clown*), mágico (*magician*), domador (*lion tamer, bear tamer*), trapezistas (*trapeze artist, aerialist*).
- O professor, ao final da aula, deve fazer um diário com todos os nomes das personagens, assim como das características mais marcantes que os alunos citaram, pois ao final da primeira fase de atividades, na aula de número 10, propomos um 'Quiz Circense', ou jogo de perguntas e respostas, dessa maneira, o professor terá um material para pesquisar.
- Importantíssimo: a partir dessa aula, e conforme o transcorrer das outras aulas, o professor deve montar uma cartilha, observando quais foram os objetivos alcançados durante as aulas e quais os alunos podem chegar a executar. Dessa forma, o aluno cria autonomia e o professor fica responsável por avaliar e reorganizar os conteúdos ao longo do processo. Ao final do processo pedagógico propomos a realização de um miniespectáculo com os alunos, proporcionando subsídios para a montagem de futuras coreografias.

#### RODA FINAL

- O professor deve levantar o debate sobre a segurança no circo, por meio de alguns questionamentos. Como são feitos os números de risco? Existem redes de proteção para o trapézio? Os animais são totalmente confiáveis? O mágico realmente consegue atravessar pessoas ou mesmo paredes?
- Conversar com os alunos sobre o fato de que, mesmo sem utilizar equipamentos e aparelhos específicos do circo, podemos, por meio da imaginação e da interpretação, criar 'um mundo' de possibilidades, com segurança.

#### PARA SABER MAIS

Para conhecer mais as habilidades e modalidades circenses, acessar <[http://en.wikipedia.org/wiki/Circus\\_skills](http://en.wikipedia.org/wiki/Circus_skills)>.

Indicar vídeos dos mímicos Marcel Marceau e Michel Courtemanche, facilmente acessados no *youtube*.

Reportagem da Nova Escola sobre aulas de atividades circenses na escola. Respeitável público: um circo na escola. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=pKTuTOvbgUY>>. Acesso em: 31 maio 2014.

## TEMA DA AULA - 02

Manipulação: tule – confecção e vivência

### RODA INICIAL

- Pergunte aos alunos: O que vocês entendem por malabarismo? Quem é o malabarista? Onde vocês já viram um malabarista? Quais materiais eles utilizam?
- O professor deve propor uma definição, partindo de alguns questionamentos:
- O que fazemos quando fazemos malabarismo? Manipulação.
- Quantos materiais são utilizados para fazer malabarismo? Com um ou mais objetos.
- O que o material ou equipamento faz no ar? Uma trajetória.
- Quem pode fazer? Qualquer pessoa.
- Qual a diferença entre malabarismo e mágica? A mágica utiliza a ilusão.
- Dessa forma, definimos o malabarismo como manipulação e controle de um ou mais objetos que realizam um caminho, seja no ar ou no corpo do malabarista. Qualquer pessoa pode realizar, respeitando o nível de complexidade do desafio proposto, e suas maneiras de manipulação não são misteriosas como os da magia.
- O professor deve indicar as diferentes categorias do malabarismo, são elas: de lançamento, giroscópico, de contato e equilíbrios de objetos.
- Nesta aula, iremos abordar o malabarismo de lançamento, que se caracteriza pelo conjunto de ações em que um ou mais braços dos alunos trocam objetos mediante lançamento-recepção e que recorreremos ao uso de alguns materiais, tais como lenço de tule, bolas, aros e claves.

### DESENVOLVIMENTO DA AULA

Prepare com seus alunos alguns lenços de tule, cortando-os em pedaços de 50 cm x 50 cm. Utilizamos este material para que o primeiro contato das crianças com o malabarismo seja gratificante e divertido, pois comparando este tipo de material, com os outros utilizados, permanece por mais tempo flutuando devido a sua constituição. O lenço de tule pode ser trocado por sacolas plásticas, pois o tempo de permanência no ar dos dois materiais é bem semelhante. As sacolas plásticas ainda permitem um efeito sonoro que visa favorecer a inclusão de pessoas cegas.

1. **O fantasma camarada:** nesta vivência, cada criança recebe um lenço, deve abri-lo e colocar o dedo indicador no centro, deixando que o lenço se molde ao resto da mão. Com a outra mão se segura o lenço pela parte de cima. Pronto, temos o nosso fantasma. O professor pode contar uma história sobre este fantasma para que as crianças entrem nessa viagem e explorem este novo amigo. O professor deve estimular que seus alunos brinquem com o fantasma de distintas maneiras: jogando por trás das costas, por baixo do braço, jogando e dando um giro no próprio eixo, entre outras possibilidades.
2. **O desafio dos lenços:** depois desta fase de reconhecimento do material, iniciam-se os desafios. É importante ressaltar que o objetivo deste jogo é não deixar que o lenço toque o solo, devendo ser recepcionado antes disto. 1º desafio: abrir o lenço sobre a cabeça, olhando para cima, o jogador tentará com um assopro forte manter o lenço no ar; 2º desafio: lançar o lenço e bater uma palma, importante que o professor instigue seus alunos a aumentarem os números de palmas, duas, depois três, quatro e assim sucessivamente, até que eles tentem o maior número de palmas possíveis, antes de recepcioná-lo; 3º desafio: lançar o lenço, bater uma palma na frente do corpo, outra atrás do corpo, uma debaixo da uma perna e agarrar o lenço. Uma alternativa é exigir desafios mais complexos, de acordo com as condições dos alunos e criatividade do professor. **Varição:** aproveite a oportunidade para discutir com seus alunos a função e importância dos braços e questione-os sobre como seria não ter os braços ou parte deles. Peça que eles tentem fazer as atividades com lenços de punhos cerrados, experimente a seguinte atividade: que seus alunos fechem as mãos e coloque um saco plástico ou uma meia para garantir que eles não consigam abrir as mãos e solicite que façam movimentos com os lenços.

3. **Em duplas:** um de frente para o outro, com uma distância de mais ou menos 2 m, ao sinal (feito por um dos participantes da dupla), ambos devem lançar o lenço à frente do rosto simultaneamente; após o lançamento, cada pessoa deve trocar de lugar com seu parceiro. **Variações:** a) distância entre a dupla; b) o tipo de lançamento a ser realizado (por trás das costas, por baixo do braço, de costas etc.); c) o tipo de recepção (com partes do corpo, com o pé, com o cotovelo, com a cabeça, por baixo das pernas etc.); d) o que fazer durante o caminho (rolamento, com um giro, com salto etc.).
4. **Em grupo:** juntar três a quatro duplas em grupos de seis a oito pessoas, todos devem estar em círculo, voltados para dentro do círculo. Ao sinal devem lançar simultaneamente o lenço à frente do rosto, logo após todos dão um passo para sua direita, pegando o lenço que foi lançado pela outra pessoa. **Variações:** a) dar o passo para esquerda; b) lançar sem pausas; c) pegar o segundo lenço a sua direita; d) criar uma sequência com apenas um sinal (pegar o da direita, pegar o segundo da direita, pegar o da esquerda, bater uma palma); e) modificar o que se faz entre os lançamentos (bater palmas, um giro etc.); f) resgatar cantigas tradicionais com os lançamentos (como, por exemplo, *Escravos de Jó*).
5. Para finalizar, solicitar aos grupos que criem uma sequência com três, quatro ou cinco lançamentos diferentes, aqueles que eles mais gostaram, criando uma pequena coreografia (com entrada, desenvolvimento e uma pose final) que será mostrada aos outros grupos. As atividades em grupo favorecem a interação entre os alunos. A presença de alunos com deficiência e/ou necessidades especiais, nesses espaços, não devem inviabilizar a dinâmica, ao contrário, irá permitir maiores desafios. Alguns alunos podem exercer o papel de tutores para garantir a participação dos colegas.

#### DICAS

- O professor deve instigar os desafios conforme seus alunos consigam realizar com sucesso os desafios propostos ou quando perceber que a motivação esteja diminuindo.
- Cuidado com dias com muito vento, pois o tule pode ser facilmente mudado de direção, dessa forma, pode-se colocar uma pequena pedrinha no meio do lenço e dar um nó, mas, lembramos que a 'flutuabilidade' do material será modificada.
- O professor deve selecionar algumas músicas animadas e colocá-las durante as atividades 3 e 4, assim poderá escolher uma delas para a demonstração das coreografias realizadas pelos grupos, caso sejam solicitadas pelos alunos.
- O professor, ao final da aula, deve fazer um diário com as definições de malabarismo, assim como suas categorias. Lembrando que ao final da primeira fase de atividades, na aula de número 10, propomos um 'Quiz Circense' (jogo de perguntas e respostas).

#### RODA FINAL

- Pergunte quais foram os desafios mais difíceis. Discuta como eles podem completá-los: treinando mais, jogando o lenço mais alto, lançando o lenço mais aberto ou como uma bola.
- Aponte aos seus alunos que, nessa aula, as atividades foram adaptadas para desenvolver a percepção de lançamento e recepção do objeto. Nesta ocasião, foi utilizado o lenço de tule, esse é um procedimento metodológico inclusivo para que todos os alunos possam participar e conseguir realizar a maioria das atividades propostas.
- Discuta também as diferenças entre os alunos e a possibilidade de participação de pessoas com deficiências nesse tipo de atividade. Pergunte aos seus alunos se eles acreditam que uma pessoa sem os dois braços, um cego ou cadeirante poderia participar da atividade e quais adaptações seriam necessárias.
- Peça para seus alunos buscarem na Internet vídeos sobre malabarismo; podem utilizar palavras-chave, como malabarismo, malabares, *juggling*, *jonglerie*, *jongler*.

#### PARA SABER MAIS

Ver DVD Didático BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. *Malabares com Lenços*. São Paulo: JR Malabarism, 2010. 1 DVD ( 30 min). Coleção Pedagogia Circo na escola, v. 1.

## TEMA DA AULA - 03

Manipulação: tule – vivência II

### RODA INICIAL

- Relembre com seus alunos a definição de malabarismo: manipulação e controle de um ou mais objetos que realizam uma trajetória, seja no ar ou no corpo do malabarista. Qualquer pessoa tem condições de realizar, respeitando o nível de complexidade do desafio proposto, e seus métodos de manipulação não são misteriosos como os da magia.
- Assim como suas categorias: malabarismo de lançamento, malabarismo giroscópico, malabarismo de contato e equilíbrios de objetos.
- Relembre as atividades realizadas na última aula, comente com eles que nesta aula continuarão trabalhando com o lenço de tule, mas começarão a realizar algumas figuras e truques de malabares, utilizando dois e três lenços, e como desafio para o final da aula poderão tentar quatro lenços.

### DESENVOLVIMENTO DA AULA

- 1. Lançamentos simultâneos colunas (dois lenços):** Jogar os lenços ao mesmo tempo sem cruzá-los no ar, ou seja, eles devem permanecer paralelos. Podemos realizar os mesmos desafios realizados na aula anterior. **Variações:** a) *Cheerleader*: segurando o lenço, a pessoa deve fazer movimento de flexão e extensão de cotovelos, alternando entre as mãos, quando a mão esquerda sobe, a mão direita desce e vice-versa; b) *Cheerleader Malabarista*: realizar o mesmo movimento que o anterior, contudo, nesse momento, deve-se realizar um lançamento curto dos lenços. Quando a mão esquerda sobe, deve lançar o lenço e recuperá-lo imediatamente, pois logo em seguida o mesmo movimento deve ser feito pela mão direita; c) *Cheerleader malabarista* com apenas uma mão: realizar o movimento da *cheerleader* malabarista e ao sinal do professor realizar os lançamentos com apenas uma das mãos. Obs: esse movimento é denominado de ‘colunas’.
- 2. Dois lenços com apenas uma mão** (ver dicas): Aprender a segurar e lançar dois lenços com uma mão: segurar o primeiro lenço com os dedos mindinho e anelar, pressionando-os contra a palma da mão. Com os dedos indicador, do meio e o polegar realizar o movimento de pinça segurando o segundo lenço. O primeiro lenço a ser lançado deve ser aquele que está na pinça. O lançamento deve ser realizado com um movimento circular de dentro para fora (passando à frente do umbigo e logo após o rosto), ao passar do rosto, deve-se lançar o primeiro lenço, repetindo o movimento circular, deve-se lançar o segundo lenço antes de recepcionar o primeiro, deve-se repetir esse lançar e receber inúmeras vezes, continuamente. **Varição:** variar a direção do movimento, realizando um movimento circular de fora para dentro, no sentido inverso ao proposto anteriormente. Obs: esse movimento é denominado de ‘fonte’.
- 3. Lançamentos simultâneos cruzados:** devem ser lançados cruzados, a mão esquerda lança para direita e a direita lança para a esquerda. **Variações:** lançar alternadamente, primeiro uma mão e em seguida a outra, lembrando que a mão esquerda pega o lenço lançado pela mão direita e a mão direita pegará o lenço lançado pela mão esquerda.
- 4. Daniela Mercury malabarista (três lenços):** aqui fazemos alusão a uma cantora brasileira, de música baiana, Daniela Mercury, porque iremos realizar um movimento que reporta a dança realizada por tal ritmo. Primeiro, aprendemos o movimento Daniela Mercury: a) o movimento consiste em cruzar o braço direito para a esquerda à frente do corpo, logo após realizar o movimento com o braço esquerdo cruzando-o para a direita, continuar fazendo esse movimento ritmado, alternadamente para um lado e para o outro, como se fosse uma dança. Daniela Mercury malabarista: consiste em realizar o movimento acima citado, contudo, nesse momento, quando a mão direita cruzar a frente do corpo deve lançar cruzado o primeiro lenço, a mão esquerda, deve cruzar e lançar o lenço, ficando livre para recepcionar o primeiro lenço, assim que pegá-lo, a mão direita deve cruzar e lançar o terceiro lenço, ficando livre para recepcionar o segundo lenço (aquele lançado pela mão esquerda), esses movimentos devem ser repetidos inúmeras vezes, realizando um ciclo de lançamento e recepção contínuo. Observações: esse movimento é denominado de ‘cascata’.
- 5. Daniela Mercury - malabarista invertido (cascata invertido):** ao invés de lançar os lenços seguindo a direção (passando pelo umbigo em sentido ao ombro oposto), deve-se agora realizar o movimento inverso, lançar o lenço por fora, movimento do ombro para o umbigo.

- 6. Colunas:** lançar um lenço à frente do rosto (entre os outros 2 lenços), realizando o movimento de colunas, com apenas uma das mãos. Os outros dois lenços devem ser lançados ao mesmo tempo por fora do jogo, para que o primeiro lenço lançado seja recuperado. Deve-se executar esse movimento, alternando, um lenço dentro, dois foras, um lenço dentro, dois fora. **Varição:** realizar colunas alternadas, ou seja, não haverá lançamentos simultâneos. Colunas alternadas com três lenços - deve-se lançar um lenço no meio, depois com a outra mão lançar um lenço fora, e com essa mesma mão recuperar o lenço do meio e lançá-lo imediatamente (recuperando o lenço que estava caindo); com a outra mão lançar o lenço fora (do outro lado) e recuperar o lenço do meio, e imediatamente lançá-lo. Deve-se realizar repetidamente esse movimento, peça para os alunos falarem auto: dentro/fora, dentro/fora, sempre trocando de mãos, ou seja, dentro/fora com a mão direita; dentro/fora com a mão esquerda, alternando sucessivamente.
- 7.** Depois de passar todas as variações, peça para os alunos fazerem uma sequência juntando todas elas: Daniela Mercury malabarista, Daniela Mercury malabarista invertido, colunas simultâneas, colunas alternadas, colunas com apenas uma mão (2 lenços em 1 mão).

### DICAS

- Ao lançar cruzado, importante pensar que se deve lançar e pegar com os braços abertos (num movimento com um ritmo, cruza, cruza, pega e pega aberto).
- Ao realizar o Daniela Mercury malabarista é bom dar um tempo para que os alunos possam praticar com os três lenços, alguns alunos conseguirão rápido, mas outros precisarão de um tempo maior para conseguir jogar os três.
- É bom dar um tempo para que os alunos possam praticar com os três lenços.
- O professor ao final da aula deve fazer um diário com os nomes dos modelos realizados na aula, a cascata, as colunas e a fonte e como eles são executados. Lembrando que ao final da primeira fase de atividades, na aula de número 10, propomos um 'Quiz Circense'.

### RODA FINAL

- Pergunte quais foram as dificuldades em realizar as atividades propostas e como eles as resolveram.
- Converse com os alunos, para que compreendam que nesta aula começaram a realizar algumas figuras do malabarismo, que são denominadas de modelos ou truques, dentre eles, a cascata, as colunas e a fonte, mais difíceis.
- Pergunte se todos conseguiram realizar os truques propostos e converse a respeito da dificuldade existente em alguns modelos propostos que, a partir da repetição e da prática, começam a se tornar mais fáceis.
- Peça para seus alunos buscarem na Internet vídeos sobre malabarismo, utilizando os nomes dos modelos (truques) realizados em aula.

### PARA SABER MAIS

JUGGLING Tutorial - How to Juggle Scarves. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=1esOebTkDZo>>. Acesso em: 2 fev. 2014.

## TEMA DA AULA - 04

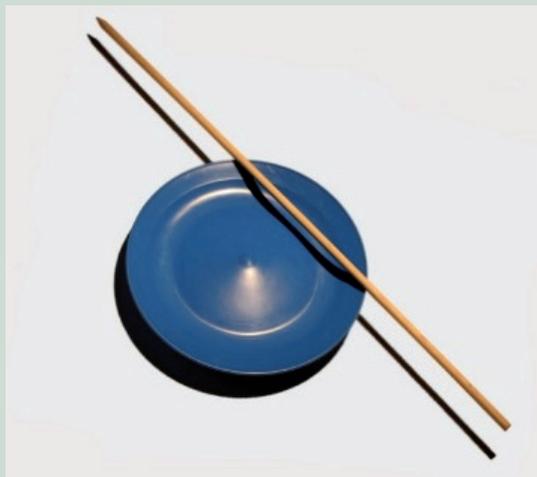
Equilíbrio de objetos: jornal e prato chinês

### RODA INICIAL

- Converse com seus alunos e questione-os sobre alguns pontos a serem abordados na aula: O que é equilíbrio? Qual a diferença entre equilibrar um objeto e se equilibrar sobre um objeto? Quais tipos de objetos podemos equilibrar? Qual a diferença entre equilibrar um objeto e uma pessoa?
- O equilíbrio é o estado de um corpo cujo movimento não muda. Para trabalhar com o equilíbrio, é importante compreender o envolvimento de alguns fenômenos físicos e as características do material a ser equilibrado.
- Trata-se de relações entre resistência do ar, o movimento que o objeto apresenta pelas suas propriedades materiais, o tipo da base de apoio e as forças, como a da gravidade, que agem nestas situações. Neste caso trabalharemos com o jornal e o prato de equilíbrio ou prato chinês, mas naturalmente os princípios e as ações corporais apresentadas poderiam ser trabalhadas com outros objetos.

### DESENVOLVIMENTO

- 1. Dobradura do jornal:** existem dezenas de formas de se manipular o jornal (dobrar, enrolar etc.), de modo que sua utilização seja possível. É interessante deixar que o aluno, num primeiro momento explore o material e tente algumas formas de equilibrá-lo. Após este primeiro momento, apresenta-se uma forma de dobrar o jornal de maneira que possa ser equilibrado e explorado: a) colocar a folha de jornal aberta sobre uma superfície plana; b) localizar duas pontas diagonais (superior e inferior); c) dobrar a folha ao meio, a partir das pontas, marcando a dobra com a ponta dos dedos. Verifique que as metades da folha não ficam sobrepostas, pois o jornal normalmente não é quadrado, mas retangular. O importante é marcar o meio (duas partes iguais) sem que as pontas coincidam; d) Uma vez marcado o meio, dobrar a linha central para dentro com 2 cm de largura; e) virar o jornal ao contrário, de modo que esta segunda dobra fique voltada para baixo, e possa apoiar-se sobre a mão; f) manter a base em um ponto de apoio (inicialmente, a palma de uma das mãos) e colocar o jornal em pé. Caso o jornal não se sustente esticado, segurar nas extremidades (superior e inferior) e dar um pequeno golpe para que o jornal estique.
- 2. Equilibrar o jornal:** iniciar a atividade de equilíbrio soltando a mão da extremidade superior e mantendo sempre o foco do olhar para a extremidade superior do material (jornal). Uma vez dominada esta ação de equilíbrio sobre a palma da mão, é importante que o professor mantenha o aluno motivado, interessado e se possível desafiado, solicitando novas ações e aumentando, paulatinamente um grau mais elevado de dificuldade. Assim sendo, sugerimos explorar as seguintes bases de apoio do jornal: com ambas as mãos, como ponta do dedo, dorso da mão, cotovelo, ombro, pé, tornozelo, joelho, coxa, testa, entre outras.
- 3. Prato chinês – técnica 1:** para fazer rodar o prato sobre a vareta existem várias técnicas, com diversos níveis de dificuldade. Nesta oportunidade apresentaremos duas técnicas para conseguir que o prato gire corretamente. O prato chinês tem no centro dele, na parte inferior, um espaço indicado para colocar a ponta da vareta e assim girar sobre esse eixo. A primeira técnica consiste em colocar o prato diretamente sobre a ponta da vareta, a ideia é colocar a ponta da vareta nesse ponto e fazer o prato girar com a ajuda da mão que temos livre até alcançar a velocidade necessária para que o prato consiga manter-se em equilíbrio.



**Figura 1:** Prato chinês  
Fonte: Os autores.

4. **Prato chinês – técnica 2:** a segunda, com um nível maior de dificuldade, se realiza da seguinte maneira: a) pegue a vareta pela parte que não tem ponta, no final da vareta, fazendo coincidir o final com o seu punho e esticando o dedo indicador em direção à ponta da vareta (Dica: as crianças entendem bem esta forma de pegar a vareta, quando se faz uma analogia com a varinha mágica); b) o movimento que devemos realizar será em pequenos círculos com velocidade constante; este movimento parte da ação do punho tendo que manter o cotovelo quieto, para não intervir no movimento; c) para começar, colocaremos o prato no chão, boca voltada para baixo, e colocaremos a ponta da vareta no círculo interno do prato. Começaremos realizando pequenos círculos nesse espaço do prato, tentando que o prato gire sobre o chão; d) uma vez controlado este movimento, colocaremos a vareta apontada para cima, verticalmente e completamente perpendicular ao chão; colocaremos a ponta num dos laterais do prato, deixando o prato ‘pendurado’ na vareta. A partir daí, começaremos realizar o movimento circular que fizemos previamente no chão, tentando que o prato gire de maneira estável, fazendo com que o mesmo se mantenha paralelo ao solo. Para conseguir que a vareta vá até o centro do prato, quando o prato estiver girando estável, faremos um parada repentina do movimento circular e procuramos o centro do prato até conseguir que ele fique girando sobre a ponta da vareta. Uma vez que conseguimos que o prato gire de maneira estável, realizaremos todos os exercícios que fizemos com o jornal, equilibrando-o na mão, no dedo etc.
5. **Estafeta do equilíbrio:** os praticantes devem se posicionar em colunas, que podem ser divididas pelo professor. Ao sinal, o primeiro de cada uma delas deve seguir caminhando, com o prato em equilíbrio em uma base determinada ou a escolher até uma marca ou objeto, retornando ao final da coluna, para que o seguinte possa iniciar sua caminhada.
6. **Percurso:** os praticantes devem seguir um percurso demarcado com ou sem troca de base, sem deixar que o prato caia. Caso isso ocorra, precisam reiniciar o percurso. Se houver reincidência, é possível seguir do ponto em que houve o desequilíbrio.
7. **Cai-não-cai:** cada aluno deve movimentar-se mantendo o prato em equilíbrio, protegendo-o somente com o corpo. Ao passar próximo a outro participante, deve tentar derrubar o prato dele, sem deixar que o seu caia também. O desafio segue até que reste somente um.
8. **Desafio:** quantos pratos vocês conseguem segurar? O objetivo é ver quem consegue segurar mais pratos em equilíbrio, usando mãos, perna, pé, axila, entre outros, com a ajuda dos companheiros.

**DICAS**

- O formato do jornal pode ser variado, solicitando que os alunos façam um bastão, enrolando o jornal. Dessa forma, é possível explorar outros tipos de equilíbrio como, por exemplo, na posição horizontal, depois na posição vertical. E ainda, é possível enrolar o jornal formando uma bola, fazendo diferentes equilíbrios, em diferentes partes do corpo (cabeça, ombro, cotovelos, pés, joelhos, entre outras).
- Após vivenciar este material alternativo, é importante vivenciar um objeto próprio da cultura circense como é o prato de equilíbrio ou prato chinês.

**RODA FINAL**

- Converse com os alunos a respeito das dificuldades de equilibrar um objeto. Qual material foi mais fácil de equilibrar? Quais os pontos mais importantes para manter em equilíbrio do objeto? Para onde devemos olhar? Os movimentos devem ser bruscos ou suaves?
- Peça para os alunos mostrarem os movimentos que mais gostaram.
- Indague se esses movimentos são os mais complexos ou os mais simples de executar.

**PARA SABER MAIS**

BORTOLETO, Marco Antonio Coelho et al. *Introdução à pedagogia das atividades circenses*. Jundiaí: Fontoura, 2010. v. 2.

LEARN How to Spin a Plate (tutorial). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=cJCFxKQmIZI>>. Acesso em: 14 fev. 2014.

BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. *Malabares com Lenços*. São Paulo: JR Malabaris, 2010. 1 DVD ( 30 min). Coleção Pedagogia Circo na escola, v. 1

**TEMA DA AULA - 05**

Equilíbrio sobre objetos: pé de lata

**RODA INICIAL**

- Converse com os alunos e questione sobre o que eles entendem por equilíbrio. Faça perguntas como: O que é equilíbrio? O que podemos equilibrar? Em quais objetos podemos nos equilibrar? É diferente se equilibrar e equilibrar um objeto?
- O equilíbrio corporal se relaciona com as leis físicas que intervêm na execução de uma tarefa motora, ou seja, tem relação com as superfícies de apoio, com a localização do centro de gravidade do corpo, com a forma que o peso do corpo está distribuído na superfície de apoio e com a qualidade das estruturas orgânicas.
- Existem diferentes tipos de equilíbrio. No circo, identificamos dois tipos de equilíbrio sobre objetos: equilíbrio do corpo em movimento (pés de lata e pernas de pau) e equilíbrio do corpo em superfícies instáveis (rola-bola e corda bamba).

**DESENVOLVIMENTO DA AULA**

1. **Sem o pé de lata:** andando com passos curtos, elevando os joelhos: para frente, atrás, aos lados etc. Em duplas, caminhando sem apoiar a ponta do pé, caminhando com o calcanhar e sem parar. Formar uma roda, todo mundo de mãos dadas, andando de calcanhar, levantando a ponta do pé, e outras variações: a) a passinhos curtos (mais rápido ou mais devagar); b) para frente e para trás; c) de lado (alternando); d) elevando muito os joelhos. O professor pergunta: O que acontece quando caminhamos com os calcanhars? Por quê? Mantendo a roda, todos se agacham e pulam sem encostar a ponta do pé no chão. Porque é mais difícil pular com os calcanhars? O que podemos fazer para pular muito alto de calcanhar?
2. **Corrida em duplas e estafetas:** um dos alunos deve ficar parado, outro deve pisar no peito do pé do primeiro, eles devem ficar abraçados, bem perto um do outro. O aluno que está com o pé por baixo irá comandar a caminhada, deslocando-se para frente, para trás, para os lados. Para finalizar, propomos um jogo de estafeta, duas ou três equipes em filas; todos os integrantes devem cruzar a quadra caminhando dessa maneira, vencerá o desafio a equipe que finalizar a tarefa mais rápido e de forma mais bem feita.
3. **Com o pé de lata:** agora colocamos o pé de lata no pé e fazemos a mesma progressão, caminhando para frente para trás, para os lados etc., vivenciando o novo elemento. Dependendo da progressão da turma, realizamos outras atividades como, por exemplo: a) agachar e pular: para frente e para trás; b) subir e descer escadas; c) caminhar sobre um banco sueco; d) caminhar sobre colchões finos; e) colocar diferentes obstáculos.
4. Por último, para terminar a aula, colocam-se vários obstáculos na quadra, colchonetes, bancos suecos, cordas etc. preparando um circuito com diferentes desafios que os alunos terão que superar.

**DICAS**

- Temos duas opções de construir o pé de lata, uma colocando duas cordas que vão da lata até a mão e outra, com elástico que segura a lata diretamente no pé, a primeira está indicada como experiência inicial para usar a perna de pau que se segura com a mão, já a segunda é mais interessante se a perna de pau que usaremos posteriormente for aquela que se amarra diretamente na perna.
- Por não ser uma capacidade dependente de fatores energéticos, mas de elementos de coordenação motora, ela não apresenta restrições, sempre que se respeite a motivação para execução de tarefas de equilíbrio nos alunos, como também seu nível de desenvolvimento.
- O professor ao final da aula deve fazer um diário com o que entender mais interessante sobre esse tema. Lembrando que ao final da primeira fase de atividades, na aula de número 10, propomos um Quiz Circense.

**RODA FINAL**

- No final da aula, quando os alunos tirarem o pé de lata, indica-se relaxar a musculatura que ficou mais tensionada, fazendo giros do tornozelo, caminhando na ponta do pé, esticando o corpo, massageando a panturrilha etc.
- Pergunte aos alunos o que eles entenderam das atividades, quais as dificuldades e como eles as resolveram. Peça para que eles façam uma relação entre o pé de lata com o circo, perguntando: existe uma ligação entre essas atividades com o circo? Como veem uma ligação entre o pé de lata e a perna de pau?

**PARA SABER MAIS**

- Recicle, crie e brinque com Pritt! Pé de lata. Disponível em: <[http://www.youtube.com/watch?v=6WVjt4\\_NLI4](http://www.youtube.com/watch?v=6WVjt4_NLI4)>. Acesso em: 14 fev. 2014.
- Tv Piá: Brincadeira Pé de Lata – SP. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=8sP-jYrSLI>>. Acesso em: 14 fev. 2014.

**TEMA DA AULA - 06**

Manipulação: construção de bolas de bexiga

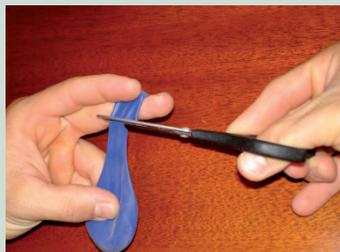
**RODA INICIAL**

- Conversar com os alunos sobre como materiais diferentes se comportam durante a fase de voo, o tempo que cada um leva para percorrer a mesma distância (diferença entre o lenço de tule e as bolas).
- Faça perguntas que possam estimular, como:
  - O que demora mais para chegar no chão, o lenço de tule ou a bola?
  - O que é mais leve?
  - Por que o lenço demora mais?
  - Por que começamos com o lenço e não com a bola? (Essa pergunta o professor deverá responder aos seus alunos, pense no tempo que o lenço leva para chegar no chão, com o tempo mais prolongado a pessoa tem maior tempo para adequar-se e conseguir pegar o objeto sem que encoste no chão).

**DESENVOLVIMENTO DA AULA**

**1. Montagem da bola de painço (material alternativo):** Materiais necessários para cada bola: quatro a cinco bexigas nº 07; um saco plástico; uma tesoura; um copo plástico de 200 mL; 50 g de painço (comida de passarinho). Confeccionar duas a três bolas por aluno e, após sua construção, utilizar este material para ser manipulado.

Modo de preparo



- Cortar as pontas da bexiga.



- Adicionar ao copo plástico uma medida de painço, mais ou menos, 6/8 do copo.



- Colocar o painço dentro do saco plástico e enrolá-lo deixando todo o painço em uma ponta do saco.



- Cortar o restante do saco, lembrando, que fazemos duas bolas por saco (podemos substituir o saco por meia calça).



- Com o auxílio de um companheiro abrir bem a bexiga (3 mãos).

**Figura 1:** Montagem da bola de painço (parte 1)

Fonte: Os autores.



- Com a mão que sobrou colocar o saco com painço dentro da primeira bexiga.



- Segurar o restante do bico da bexiga, formando uma bola.



- Com o auxílio de um companheiro colocar a primeira bexiga dentro da segunda, repetir este passo até ter quatro bexigas.



- Cortar o bico da última bexiga rente da bola, para ter um design mais moderno.

**Figura 1:** Montagem da bola de painço (parte 2)

Fonte: Os autores.

2. **Para quem passar:** usando uma bola por grupo, a primeira pessoa fala o nome de outra para quem ela irá jogar a bola, lembrando que é uma brincadeira de cooperação, devendo preocupar-se com a maneira de jogar a bola, permitindo para o jogador que for recepcioná-la, fazê-lo de uma maneira confortável. Após agarrar a bola, este deve falar o nome de outra pessoa e fazer um lançamento em sua direção. **Variação:** diferentes maneiras de lançamento e de recepção, por exemplo: lançar por cima da cabeça, ou com uma mão, ou por trás do corpo; recepcioná-la com uma mão, dando um giro.
3. **Jogo do desafio:** cada aluno com uma bolinha na mão deve lançar a bola para cima e tentar recepcioná-la com as duas mãos. O professor deve estimular seus alunos com novos desafios como, por exemplo: recepcionar com apenas uma das mãos; jogar a bola por debaixo da perna; por trás das costas; lançar e bater uma palma, depois duas, até chegar ao limite de cada aluno; lançar e dar meia volta, depois uma pirueta completa. Com o tempo deve-se acrescentar mais uma bola, totalizando duas bolas por aluno. Os alunos devem lançar as duas bolas simultaneamente e realizar os diferentes desafios propostos pelo professor.
4. **O tempo do malabarismo:** em duplas, um de frente para o outro, cada um de posse de uma bolinha, em uma distância razoavelmente próxima, devem ao mesmo tempo trocar as bolinhas, explorando as formas de lançar e recepcionar. Em um segundo momento, cada dupla terá três bolinhas, um dos jogadores iniciará o jogo com duas bolinhas nas mãos, enquanto o outro terá apenas uma. O jogo começa quando o primeiro lança uma bolinha para seu companheiro, este antes de recepcioná-la deve lançar a sua para o primeiro jogador, que antes de recebê-la lançará a outra bolinha que estava em sua mão. Temos três objetos e apenas dois integrantes e para que nenhum deles tenha duas bolinhas nas mãos é necessário que o trocar de bolinhas seja alternado. **Variações:** para melhor entendimento do tempo das bolinhas no ar, solicitamos que as duplas joguem e recepcionem com as duas mãos encostadas uma a outra, isso porque os alunos não poderão ter duas bolinhas nas mãos neste momento. Variar a mão que joga e recebe; somente as mãos direitas, as esquerdas, um com a direita e o outro com a esquerda. Variar a posição do corpo, jogar um de lado para o outro, abraçados, um joga com a mão direita o outro com a esquerda, respeitando o tempo das bolinhas, sempre uma das bolinhas deve estar no ar para que o outro possa se livrar da sua e recepcionar a outra.
5. **Vôlei malabarístico:** Quatro integrantes por equipe, dois times por jogo. Cada jogador possui uma bola em suas mãos, apenas a pessoa que dará início à partida (saque) possui duas bolas. O jogador lançará uma das bolas para o outro lado da quadra, passando por cima da rede. Um jogador da outra equipe deve lançar a bola que tem em suas mãos para o alto, recepcionar a bola, lançá-la para outra pessoa de sua equipe ou lançar para o campo do adversário, antes que sua bola retorne para suas mãos. Cada equipe tem direito de fazer três passes, sendo o último para a equipe adversária. A equipe dará ponto para outra equipe quando: deixar cair a bola em seu campo; não lançar a bola antes que volte a que estava em sua mão. Sai da jogada aquele que deixar sua bola cair no chão (retornará ao jogo no início do ponto seguinte). É possível ter dois objetos nas mãos dos jogadores, fazendo com que eles façam malabarismo quando recepcionar a bola. O objeto que os jogadores manuseiam pode ser

variado, com qualquer material que permita ser lançado e recepcionado de maneira simples e fácil, além de ser possível utilizar os materiais específicos de malabares, como claves, aros, entre outros. O número de jogadores por equipe é variável, quanto menos jogadores, mais difícil.

### DICAS

- O painço pode ser substituído por arroz (porém aumenta o risco de estourar); por areia (a mesma quantidade de painço é um pouco mais leve); farinha (um pouco mais difícil de colocar na bexiga); além de podermos utilizar água (devemos utilizar mais bexigas para que não estoure).
- O professor deve estar atento, pois durante essa prática muitos alunos criam diferentes formas e estilos de lançar e recepcionar, portanto observe e mostre para o restante da classe o que alguns conseguiram inventar, estimulando a criatividade e a demonstração.
- O professor ao final da aula deve fazer um diário com o que achar de mais relevante sobre o assunto. Lembrando que ao final da primeira fase de atividades, na aula de número 10, propomos um 'Quiz Circense'.

### RODA FINAL

- Pergunte aos alunos qual material foi mais fácil de manipular, o lenço de tule ou a bolinha? Converse com eles sobre a diferença das trajetórias no ar dos dois materiais.
- Importante frisar que para entender o tempo do malabarismo com três bolas, necessitamos pensar na relação existente entre o tempo, velocidade, altura e trajetória das bolinhas no ar.
- Lembre seus alunos da relação dessas atividades com o circo. Pensar uma proposta de ensino, possibilitando que todos os alunos participem e desfrutem da atividade. Aumentar o nível de dificuldade dos exercícios aos poucos, respeitando o tempo de aprendizagem dos alunos.

### PARA SABER MAIS

Pesquise na internet vídeos sobre malabarismo, utilizando palavras-chave, como malabares, *juggling*, *juggler*, *jonglerie*, *jongler*.

DUPRAT, Rodrigo Mallet; PÉREZ GALLARDO, Jorge Sergio. *Arte Circense no âmbito escolar*. Ijuí: Unijuí, 2010. (Coleção Educação Física)

BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; PINHEIRO, Pedro Henrique Godoy Gandia; PRODOCIMO, Elaine. *Jogando com o circo*. Jundiaí: Fontoura, 2011.

Alguns vídeos:

CONSTRUÇÃO de Bolas de Malabarismo. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=83GIEw9iZRU>>. Acesso em: 14 fev. 2014.

Primeiro Encontro Mineiro de Circo de 2012 - vôlei clave. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=KXgYGEVyr8>>. Acesso em: 14 fev. 2014.

Sobre malabares com bolas:

E.E Brazil Módulo 3 Manipulación de objetos. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=R-kFqDINdMk&list=PLgW37SSjiqUDFnO6xd9C9sGnudKiuHkKE&index=3>>. Acesso em: 14 fev. 2014.

Sobre construção:

E.E Brazil Módulo 6 Construcción de material circense. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=nNSpTLWwWhw&list=PLgW37SSjiqUDFnO6xd9C9sGnudKiuHkKE&index=6>>. Acesso em: 14 fev. 2014.

## TEMA DA AULA - 07

Equilíbrio sobre objetos: rola-rola

### RODA INICIAL

- Pergunte aos seus alunos:
- Qual a diferença entre se equilibrar em algum objeto e equilibrar um objeto? O que vocês entendem por equilibrar-se sobre um objeto? Quais os tipos de materiais que podemos nos equilibrar? Qual a diferença entre se equilibrar numa superfície móvel e em uma superfície estável?
- O rola-bola, conhecido popularmente no Brasil como 'rola-rola' ou 'tábua de equilíbrio' é uma das modalidades de equilíbrio mais antigas e tradicionais dos espetáculos circenses. Um rola-bola consiste em um cilindro (rolo) sobre o qual se coloca uma prancha e onde os artistas pretendem mostrar seu mais alto controle do equilíbrio numa situação totalmente instável. Este 'aparelho', que gera situação motora de equilíbrio instável ou dinâmico, representa um verdadeiro desafio para os labirintos, ou melhor, para nossa capacidade de equilíbrio.
- Ao subir sobre a tábua ou sobre a prancha, que desliza lateralmente sobre o cilindro, devemos estar todo o tempo controlando o equilíbrio, buscando a estabilidade que somente chegará e se manterá por um instante, prevalecendo a instabilidade da superfície. A atividade permite desenvolver o equilíbrio, como outras.

### DESENVOLVIMENTO DA AULA

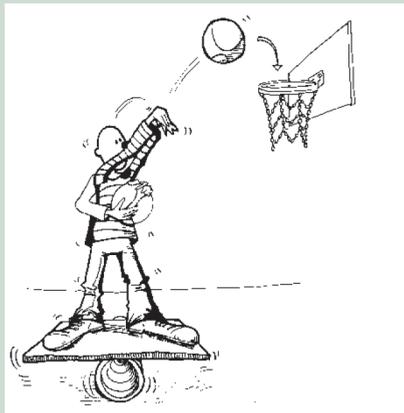
**1. Construção do rola-rola (material alternativo):** Materiais: 1 prancha ou tábua com tamanho de 30 x 60-70 cm e espessura de 12-15 mm; 2 lixas grossas; cola de contato; um rolo; tesoura; serra ou serrote. Para iniciantes, utilizar freios é uma boa opção: 2 sarrafos com tamanho de 5 x 30 cm; 84 pregos pequenos (12x12); 1 lâmina de borracha, EVA ou carpete com 30 x 40-50 cm. **Características:** a construção desse material é possível a partir de orientações relativamente simples dadas a qualquer pessoa. O cilindro normalmente é fabricado com material plástico, metálico ou madeira (pau de macarrão, por exemplo). É fundamental que este material não pese muito e que seja suficientemente forte para que sua forma cilíndrica não se altere com o peso das pessoas que o utilizarão. Normalmente, usam-se tubos de PVC próprios para instalações elétricas ou para a construção civil, que medem entre 15 e 20 cm de diâmetro e que possuem paredes de 1 ou 1,2 cm de espessura. Também se pode usar tubos metálicos (toner de máquinas de xerox) ou outros materiais. O cilindro do toner de fotocopiadoras antigas, normalmente, mede 15 cm de diâmetro com paredes de 0,5 mm de espessura. O cilindro deve ser revestido com uma capa ou com faixas paralelas de lixa ou de borracha para evitar que escorregue muito em superfícies lisas. Por outra parte, a prancha ou tábua, normalmente, é construída de madeira compensada, de 12 ou 15 mm de espessura, medindo aproximadamente 30 x 60-70 cm. Quanto menores as dimensões da prancha mais difícil será a manutenção do equilíbrio. Na parte inferior, onde a prancha entra em contato com o cilindro, é recomendável, especialmente para principiantes, revestir com uma lâmina de borracha fina (ou EVA) ou com carpete de 0,2 ou 0,3 mm de espessura para que não deslize mais do que é realmente necessário e também para que o movimento seja mais lento (mais atrito). Em ambas as extremidades da prancha é importante fixar os 'freios', que consistem em dois sarrafos do mesmo material da prancha de 5 x 30 cm pregadas e coladas 5 cm para dentro de cada extremidade. Estes freios são fundamentais para evitar quedas repentinas e, conseqüentemente, acidentes graves, pois bloqueiam o deslocamento da prancha sobre o cilindro. Por último, na parte superior da prancha, normalmente, se fixam algum tipo de material antideslizante, podendo ser tiras de lixa para madeira, principalmente nos espaços onde os pés se apoiam habitualmente. **Construção:** serrar a tábua e os sarrafos e lixar para não ficarem com farpas. Cortar a lâmina de borracha ou carpete. Cortar uma das lixas em tiras de 5 cm de largura e colar na parte superior da tábua. Colar e pregar os sarrafos na parte inferior com recuo de 5 cm das laterais da tábua. Colar a lâmina entre os sarrafos. **Vantagens:** material de fácil construção, bom resultado, custo acessível e possibilidade de ajuste ao praticante. **Inconvenientes:** não se deve iniciar a prática desse equilíbrio sem receber recomendações básicas e sem ter um ponto de apoio. A desinformação e a euforia do praticante são as principais causas de acidentes e devem ser evitados com orientações e precauções devidas. **Uso alternativo:** podemos utilizar vários tipos de rolo ou cilindros para a prática desse equilíbrio, inclusive garrafas plásticas de 2 L para iniciantes, sabendo que a mesma deve amassar rapidamente se o praticante tiver acima de 50 kg, porém evitam-se riscos de acidente e possibilita o aumento gradativo da dificuldade, trocando o cilindro com diâmetros diferentes (do menor para o maior). **Progressão pedagógica e aspectos**

**de segurança:** as habilidades elementares realizadas sobre o rola-rola devem ser aprendidas a partir da seguinte ordem de dificuldade: a) subir e descer do rola-rola; b) ficar em pé sobre a prancha com apoio; c) ficar em pé sobre a prancha sem apoio; d) mover os pés pela prancha, deslizando lateral e suavemente; e) agachar-se sobre a prancha com e sem apoio; f) girar-se lateralmente até que os pés apontem para um dos lados; g) forçar que o cilindro se mova por toda a prancha, ou que a prancha se mova lateralmente (forçar o desequilíbrio); h) realizar pequenos saltos com apoio (sempre tomando impulso com os dois pés ao mesmo tempo).



**Figura 1:** Rola-rola  
Fonte: Os autores.

2. **Balança mais não cai:** para facilitar este início, sugerimos começar com a prancha equilibrada sobre uma garrafa de plástico tampada e vazia. A garrafa normalmente amassará um pouco, permitindo o pequeno pêndulo lateral da prancha (tipo gangorra) sendo uma ótima condição para a adaptação com este espaço instável (o rola-rola) e facilitando o domínio do movimento de pernas que possibilita equilibrar-se sobre o cilindro. Depois de alguns minutos praticando com a garrafa de plástico, essa deve ser substituída pelo cilindro normal. Os apoios utilizados durante este processo devem diminuir progressivamente, passando de mais estáveis e constantes a menos estáveis e esporádicos como, por exemplo, de uma barra de ballet, espaldar ou similar, a uma pessoa segurando pelas mãos, a um bastão. Uma das ajudas mais eficazes é a realizada por uma pessoa que fixa a cintura com as mãos por trás. As ajudas devem ser realizadas preferentemente por trás, segurando pela cintura (centro de gravidade). Também é possível pela frente segurando as mãos do praticante. É importante manter certa distância entre os praticantes (3-4 m), pois uma possível queda poderia lançar o cilindro ou a tábua sobre os companheiros. Uma vez aprendido como subir e descer, faz-se importante manter o equilíbrio sobre o rola-rola. O controle do equilíbrio deve ser feito com pequenas flexões de joelhos, evitando movimentos bruscos de qualquer outra articulação, principalmente da cintura (centro de gravidade) ou de braços. Depois de controlar os movimentos das pernas sem ter que olhar para o chão, gradualmente deve-se incluir o uso dos braços no processo de regulação do equilíbrio (contrapeso). Sempre devemos lembrar que quanto menos movimentos no tronco e na cintura, mais fácil será manter o equilíbrio. A pressão sobre a tábua deve ser realizada com toda a superfície da planta dos pés, pois, no caso de pressionar mais com a ponta ou com o calcanhar, a prancha pode desviar-se da orientação do rolo. A cabeça deve estar sempre colocada verticalmente em relação ao solo, por isso fixar um ponto de observação (cabeça parada) ajuda consideravelmente. Os pés devem ser colocados na prancha com uma distância ligeiramente maior que a largura dos ombros. Quanto aos exercícios realizados sobre o cilindro normal, recomenda-se iniciar com um cilindro pequeno, de 10-15 cm de diâmetro. Normalmente, a progressão que acabamos de citar é rápida e os alunos tendem a ignorar os conselhos de segurança do professor, portanto, é importante dar uma especial atenção a estes aspectos durante esta primeira fase do processo de aprendizagem, especialmente depois que os alunos começarem a controlar os movimentos elementares e quiserem deixar de utilizar os apoios de segurança.
3. **Jogando basquete sobre o rola-rola:** após praticar o equilíbrio sobre o rola-rola e obter estabilidade e confiança, sugere-se um jogo simples, de modo a motivar os alunos a ficarem mais tempo sobre a prancha e ao mesmo tempo, terem um elemento lúdico que torne esta prática mais interessante. Assim, formam-se duplas para realizar um torneio de lances livres (basquete) sobre o rola-rola. Enquanto um dos participantes arremessa, o outro ajudará a recolher a bola e devolvê-la, permitindo que mais lançamentos sejam realizados sem que seja necessário descer do rola-rola. É possível desafiar as duplas por tempo, por pontuação, realizar duelos entre duplas ou mesmo, jogar a quem realiza o 'recorde' de pontos num determinado período de tempo.



**Figura 2:** Jogando basquete sobre o rola-rola  
 Fonte: Os autores.

### DICAS

- É muito importante dar um bom espaço entre os praticantes, pois em caso de uma queda a prancha pode ser lançada lateralmente atingindo as pernas do colega ao lado. É preciso ainda tomar muito cuidado com os alunos que acreditam já dominar o equilíbrio, fase onde muitos acidentes acontecem, principalmente pelo excesso de confiança ou descuido.

### RODA FINAL

- Ao final, seria fundamental mostrar algumas imagens (fotos e vídeos), aproveitando a oportunidade para conversar sobre o equipamento, sobre os exercícios realizados e sobre como os artistas fazem da prática do rola-rola um desafio circense.

### PARA SABER MAIS

BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Rola-bola: iniciação. *Movimento & Percepção*, Espírito Santo de Pinhal, SP, v. 4, n. 4/5, jan./dez. 2004. p. 100-108.

Exemplos de exercícios:

E.E Brazil Módulo 7 Equilíbrio de y sobre objetos zancos, rola-bola y plato chino. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=gG7EDz0QD-U&list=PLgW37SSjiqUDFnO6xd9C9sGnudKiuHkKE>>. Acesso em: 14 fev. 2014.

**TEMA DA AULA - 08**

Manipulação: caixas – construção e vivência

**RODA INICIAL**

- Inicie perguntando se os alunos conhecem esse tipo de malabarismo, indagando o que eles entendem por malabarismo com caixas ou *cigar box*. Utilize imagens e vídeos para iniciar a discussão.
- Discuta com os alunos que este tipo de malabarismo é menos frequente que outros elementos circenses como, por exemplo, as bolas ou as claves de malabares. As caixas são um desses materiais com grandes possibilidades e com pouco tempo de prática pode-se conseguir truques avançados.
- As caixas, quando são trabalhadas corretamente, produzem uma ilusão de flutuação devido a que o peito do praticante sobe e desce junto às caixas, graças ao trabalho de flexão e extensão das pernas.
- Mostre para os alunos como é feita a manipulação deste elemento, por isso é conveniente colocar algum vídeo demonstrativo.

**DESENVOLVIMENTO DA AULA**

- 1. Construção de caixas malabares ou *cigar box*:** material necessário para a construção das caixas: 1 caixa de leite tipo tetra-park de 1 L; régua; papelão; fita isolante; papel camurça; tesoura ou estilete; cola branca. Instruções para a construção: a) primeiro pegue como modelo um dos lados maiores da caixa de leite e recorte-o, este servirá de molde para cortar o papelão; b) com esse molde, recorte várias peças no papelão, suficientes para preencher a caixa inteira com essas placas até completar; c) abra a caixa pela parte de cima e coloque dentro as placas de papelão; d) feche a caixa com a ajuda da fita, tentando que fiquem as abas para dentro; e) para melhorar a adesão das caixas, serão revestidas com o papel camurça e a cola branca, como se estivéssemos embrulhando um presente, tentando diminuir as bordas o máximo que for possível. Uma dica é colocar dentro de algumas caixas, durante a confecção, guizos para que faça algum efeito sonoro enquanto estiver sendo manipulada. Assim, pessoas cegas terão possibilidades de utilizar esse recurso durante as atividades.



**Figura 1:** caixas malabares ou *cigar box*  
Fonte: Os autores.

- 2. Jogo do imã:** cada participante terá uma caixa (que terá a propriedade de um imã), ao som de uma música e ao comando do professor, cada pessoa deverá andar pelo espaço explorando possibilidades de manipulação da caixa (lançamentos/equilíbrio). Ao comando do professor, os imãs serão ativados e cada pessoa deverá grudar sua caixa à de outra pessoa. O jogo segue sempre aumentando o número de pessoas que devem se unir, mantendo sempre juntas as caixas.
- 3. Jogos de estafeta:** divide-se o grupo em várias equipes com o mesmo número de integrantes. Cada equipe será formada por duas fileiras de pessoas colocadas frente a frente a certa distância. O primeiro da fila deverá segurar três caixas mantendo-as unidas e entregá-las a primeira pessoa da fila a sua frente, que por sua vez deverá

levar à próxima pessoa da outra fila e assim sucessivamente. Se alguma caixa cair, a pessoa deverá equilibrá-la novamente e continuar o jogo. Vence a fila que terminar primeiro. **Variação:** duas pessoas levam as caixas em conjunto, equilibrando cada uma com uma das mãos, utilizando três, quatro ou mais caixas.

4. **Sanfona:** cada participante deverá tentar segurar o maior número de caixas, recolhendo uma por vez do chão, dessa vez as caixas estarão encostadas na lateral maior. **Variação:** em duplas, cada um deverá recolher uma caixa alternadamente. Variar também o lado da caixa que deverá ser equilibrado.
5. **Explorando a caixa:** permitir que os participantes explorem as possibilidades com as caixas construídas por eles. Dar dicas, por exemplo, maneiras de equilibrar, de lançar e agarrar etc.
6. **Manipulação das caixas:** a) **Duas caixas:** com uma caixa em cada mão realizar um impulso e soltar uma tentando fazer com que a outra fique equilibrada por um momento. Lançar as duas caixas juntas para cima recolhendo-as novamente. Inserir giros do corpo, palmas ou deslocamentos antes de recolher as caixas. Lançar as duas caixas para cima fazendo com que elas girem no próprio eixo, tanto vertical quanto horizontal. b) **Três caixas:** realizar os mesmos truques feitos com duas caixas. Lançar apenas uma das três caixas para cima e recolher novamente variando o movimento.
7. **Equilíbrios:** equilibrar uma caixa com o dedo indicador. Tentar equilibrar mais caixas uma sobre a outra.

#### DICAS

- As caixas podem ser substituídas por bolas, realizando o mesmo movimento como se estivesse com duas ou três caixas, pensando na utilização da flexão e extensão dos joelhos, aumentando o tempo de voo dos objetos.
- O professor ao final da aula deve fazer um diário com as particularidades desse material. Lembrando que ao final da primeira fase de atividades, na aula de número 10, propomos um 'Quiz Circense'.

#### RODA FINAL

- Converse com os alunos e discuta sobre as diferenças entre os tipos de malabarismo que foram realizados até o momento: lenço ou tule, bolas e caixas. Levante as diferenças relacionadas aos tipos de pegada (posições da mão, segurar o objeto ou apoiá-lo na mão), tipos de lançamentos que levam em consideração a posição dos braços e pernas.
- Discuta com seus alunos: quais relações desse material com o circo? Como este tipo de material (caixa de charutos) foi para dentro do circo?
- Pense que os artistas de circo também trabalharam em outros espaços e casas de espetáculos, como os cabarés do fim do século XIX e início do século XX, os quais eram ambientes frequentados por distintas pessoas e, nessa época, era permitido fumar dentro dos recintos fechados e o charuto dava status às pessoas. O malabarista, por ser uma pessoa inovadora, acabava manipulando essa caixa de charutos, buscando novas possibilidades. Assim, o próprio circo incorpora esse tipo de material nos números de malabares.

#### PARA SABER MAIS

- Séquence 8 - Les 7 doigts de la main. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=-4hY8aLVATY>>. Acesso em: 14 fev. 2014.
- Cigar Box juggling on the Generation Game Kris Kremo. Disponível em: <[http://www.youtube.com/watch?v=pYhkaZ0\\_Uzo](http://www.youtube.com/watch?v=pYhkaZ0_Uzo)>. Acesso em: 14 fev. 2014.

**TEMA DA AULA - 09**

Encenação: palhaço (esquetes ou números tradicionais)

**RODA INICIAL**

- Converse com os alunos sobre a expressão 'entrar em cena', o que isto significa para eles.
- A encenação está presente no circo de diferentes formas, afinal toda vez que um artista entra no picadeiro, ele está em cena.
- O professor pode organizar um miniteatro com um aluno rapidamente, combine com um aluno uma mímica, uma frase, uma imitação, solicite que este aluno espere do lado de fora da sala. Apresente o personagem aos alunos na sala e, em seguida, realize a entrada do aluno que estava fora de cena.
- Converse com os alunos e faça algumas perguntas: Se já haviam visto um palhaço 'em cena'? Como é o nome de umas das personagens mais conhecidas do circo? Que tipo de palhaços eles conhecem? O que eles acham do palhaço? O que ele usa no rosto? Que outros personagens do circo eles conhecem que também encenam?
- Atenção a classificação (manipulação, equilíbrios, acrobacias e encenação)
- O palhaço é um personagem muito rico, existem vários tipos de palhaços e todos com características específicas e distintas. Por se tratar de uma personagem que se apresenta de uma forma teatral, utiliza-se da comédia e do drama.

**DESENVOLVIMENTO DA AULA**

1. Quem sou eu?: os participantes retirarão de uma caixa ou chapéu um pedaço de papel no qual se encontra o desenho, foto ou imagem de um palhaço de circo, coloque uma figura para cada aluno dentro da caixa. As figuras devem ser repetidas para permitir a formação de grupos. Os alunos que tiverem a mesma imagem deverão procurar formar um grupo. Cada grupo deverá criar uma mímica sobre o palhaço, imitar a imagem, criar movimentos ou imaginar o que esteja acontecendo na figura.
2. Esquetes tradicionais: o professor disponibilizará alguns esquetes de palhaços; os alunos escolhem o que mais gostaram e começam a ensaiar as cenas, com as falas e as brincadeiras características de cada personagem.
  - a) Abelha, abelhinha: Dois palhaços (1 e 2) e um assistente (3).
    - 1 – Você conhece o que é zoologia?
    - 2 – Claro que eu sei. Zoologia é o estudo sobre os animais!
    - 1 – Então, você conhece um insetinho deste tamanhozinho?
    - 2 – Que insetinho é esse?
    - 1 – É um insetinho pequeno que tem duas asinhas, seis patinhas e suga a flor para fabricar o mel.
    - 2 – Ah, eu sei o que é! É o elefante.
    - 1 – Deixa de ser burro! (faz gesto de bater asas).
    - 2 – É a orelha do elefante!
    - 1 (Imita a tromba do elefante) – Não, tem aquele ferrãozinho!
    - 2 – É a tromba do elefante!
    - 1 – Este inseto tira néctar da flor e fabrica o mel!
    - 2 – Ai, eu sei o que é: é a abelha!!
    - 1 – Abelha, isso mesmo! Você quer beber o mel da abelha?
    - 2 – Quero.

1 – Então se sente nesta cadeira. Eu vou buscar o mel. Quando eu chegar e bater a asinha três vezes, você fala assim: abelha, abelhinha, me dá o mel na boquinha.

O palhaço 1 explica novamente toda a brincadeira. Ele vai ser a abelha-operária e o segundo, a rainha. O público é o canteiro e as moças da plateia são as flores, de onde ele retirará o mel. O palhaço 1 enche a boca de água, bate os braços três vezes em frente ao palhaço 2.

2 – Abelha, abelhinha me dá o mel na boquinha! (o palhaço 1 cuspe-lhe a água).

1 (Vendo o outro chorar) – Ei, acalme-se! Isto é só uma brincadeira. É um pega-trouxa, e agora é só você pegar outro.

2 – Mas quem eu vou pegar? (entra alguém ou eles convidam um espectador).

1 (Ao assistente) – Você quer beber mel?

3 – Quero sim!

O palhaço 1 explica novamente. O palhaço 2 faz tudo errado. Enche a boca de água, gira ao redor do 3 e sem perceber engole a água. Retorna, faz todo o movimento, mas escorrega e solta a água da boca. O assistente, por sua vez, quando o palhaço 2 chega à sua frente, não fala nada. Então, o palhaço 2 começa a discutir com o palhaço 1. Enquanto isso, o assistente enche a boca de água e senta-se. Terminada a conversa com o palhaço 1, o palhaço 2 volta-se para o assistente e diz:

2 – Quando eu chegar aqui e bater a asa, você tem que falar: abelha, abelhinha me dá o mel na boquinha. (O assistente cuspe a água no rosto dele).

**b) As lavadeiras:** Dois tanques (baldes) no picadeiro. Entram dois palhaços vestidos de mulher, com seios enormes, perucas longas e laço no cabelo. Começam a lavar roupa. Um bate a roupa no tanque, espirrando água para todo o lado. O outro usa um sabão exageradamente grande, dançando ao som de uma música ritmada. O primeiro, que está batendo a roupa, quer o sabão do outro. Vai até o segundo e toma-lhe o sabão. O segundo vai reaver o seu sabão. Começam a brigar no centro do picadeiro. Caem, batem-se e estouram os seios. Jogam baldes de água um no outro. Correria e quedas. Por fim, um deles sai correndo atrás do outro com um balde na mão, ameaçando jogar. O perseguido vai em direção ao público. O balde é atirado, mas em seu interior há apenas papel picado.

**c) Boxe:** Dois palhaços (1 e 2) e o mestre de pista (3). Os palhaços entram fazendo um grande estardalhaço. O palhaço 2 está chorando.

3 – Por que você está chorando?

2 – Porque ele me bateu!

3 – Vamos resolver isso em uma luta de boxe. (ao palhaço 1). Qual luta você quer? As leves ou as pesadas?

1 – Eu quero as leves.

2 – E eu as pesadas.

3 (Ao palhaço 1) – As luvas leves, aqui estão. (Ao palhaço 2) E aqui está... (O palhaço 2 cai no chão). Que é isso? Eu nem bati ainda! Tem que calçar as luvas para começar a luta. Atenção! Calcem as luvas direitinho. Quando eu contar, um, dois, três é que vai começar a luta. Atenção heim! Um, dois, três...

Música de fundo. Os dois palhaços se abraçam e começam a dançar.

3 – Não... não! Separem-se. Atenção, comecem a luta: já! (O palhaço 2 coloca as luvas nos pés). – Não, vem cá! Tem que calçar as luvas nas mãos e não nos pés.

2 – Então, não é calçar! É mãoçar...!

3 – Vista as luvas direitinho. Atenção, vai começar a luta em três rounds... E só vai valer nocaute. Tudo pronto? Um, dois, três e já. Comecem a luta agora! (O palhaço 2 apanha muito e decide parar).

2 – Eu não luto mais.

3 – Por que não luta mais?

2 – Ah, ele não sabe lutar! Ele só bate!

3 – E você?

2 – Só apanho...

- 3 – Eu vou te ensinar a lutar. Preste atenção. Quando ele te bater, você abaixa. Entendeu? Bateu abaixa! Agora, atenção, vai! (O palhaço 2 abaixa depois recebe o tapa). – Você tem que abaixar antes que ele te bata.
- 2 (Fazendo-se de entendido). – Ahhhhhhhh!
- 3 (Imitando-o), - Aaaaaaaahhhh, entendeu?
- 2 – Entendi! Vai lá e apanha você.
- 3 – Nada disso. Você tem de abaixar antes. É fácil.
- 2 – Abaixar antes. (Ele se abaixa, mas ao subir, leva várias pancadas).
- 3 – Abaixou antes?
- 2 – Sim, e apanhei depois!
- 3 – Vamos lá! Coragem. (O palhaço 2 apanha muito. Cai. O palhaço 1 vai continuar a bater. É interrompido). – Não. Pare! Quando o lutador está no chão não pode bater! (O palhaço 2 prestou atenção). Levante-se! Continuem! (Recomeça e imediatamente o palhaço 2 vai ao chão e chacota com o palhaço 1).
- 2 – Parado. No chão não pode bater. (Este movimento se repete).
- 3 – Você está sendo covarde! Vamos lá! Lute para valer. A luta agora vale tudo! (Recomeça e novamente o palhaço 2 apanha).
- 1 – Eu tenho a força!
- 2 – Eu queimo a rosca...! (Os dois retornam a lutar. Desta vez, o palhaço 2 se desvia dos golpes e bate bastante no palhaço 1, até que o palhaço 1 fica com a cabeça entre as pernas do palhaço 2, com os quadris levantados, de modo que as nádegas fiquem na direção do público).
- 2 – Acabou a luta!
- 3 – Por que acabou a luta?
- 2 – Arranquei a cabeça dele.
- 3 – Como você sabe?
- 2 (Passando a mão nas nádegas do palhaço 1). – Morreu com a língua de fora!!!
- 3 – Está errado. A cabeça dele está entre as suas pernas!
- Ao vê-la, o palhaço 2 pega um balde de água e corre atrás do palhaço 1. No entanto, deixa cair. Novamente, o palhaço 1 tenta pegá-lo. O palhaço 2 pega outro balde e vai atrás do palhaço 1, que sai para junto do público. O palhaço 2 joga o balde na plateia. Ele está cheio de confete.

### DICAS

- Solicite, na aula anterior, que os alunos tragam algumas peças de roupa emprestadas dos pais para serem utilizadas como figurino.
- O professor ao final da aula deve fazer um diário com o que entender de mais relevante sobre o assunto e as discussões com os alunos. Lembrando que ao final da primeira fase de atividades, na aula de número 10, propomos um 'Quiz Circense'.

### RODA FINAL

- Discuta com os alunos o que eles sentiram ao ver as imagens dos palhaços; o que entenderam das imagens, como eles se sentiram realizando os esquetes, como é estar em cena.
- Pergunte se todos têm a mesma facilidade de representar, como são diferentes as modalidades circenses. Saiba dos alunos quem tem mais facilidade com as manipulações, os equilíbrios, as acrobacias e a encenação. Converse com eles a respeito das diferentes modalidades, que têm características diferentes e que cada aluno se sente mais

à vontade para realizar uma ou outra atividade e reforce que o circo é uma atividade inclusiva, pois todas as pessoas vão encontrar uma atividade ou uma modalidade que mais lhe agrada.

- Solicite que os alunos façam uma pesquisa sobre os palhaços brasileiros, seus nomes artísticos, nomes verdadeiros, fotos dos figurinos e da maquiagem, informações sobre a vida de cada um, como iniciaram a vida de artista e depois como se tornaram palhaços, além de novos esquetes para serem representados, continuando seu aprendizado.

#### **PARA SABER MAIS**

BOLOGNESI, Mario Fernando. *Palhaços*. São Paulo: Ed. UNESP, 2003.

BOLOGNESI, Mario Fernando. *Circos e palhaços brasileiros*. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2009. Disponível em: <http://www.culturaacademica.com.br/>. Acesso em: 13 fev. 2014.

SILVA, Erminia. *As múltiplas linguagens da teatralidade circense: Benjamin de Oliveira e o circo-teatro no Brasil do final do século XIX e início do século XX*. 2003. Tese (Doutorado em História)– Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

THEBAS, Claudio. *O livro do palhaço*. São Paulo: Companhia das Letrinhas, 2005.

MACHADO, Ana Maria. *O palhaço espalhafato*. São Paulo: Moderna, 1988.

JUNQUEIRA, Sonia. *Um palhaço diferente*. São Paulo: Ática, 2009.

## TEMA DA AULA - 10

Gincana de atividades circenses

### RODA INICIAL

- Chegamos ao final da primeira fase de iniciação. Para destacar este ponto, realizaremos uma gincana com vários jogos circenses, alguns deles vivenciados durante o transcorrer das outras aulas e outros novos. Par'a fechar a gincana, realizaremos também um 'Quiz Circense' (jogo de perguntas e respostas) realizando questões aos nossos alunos que estejam relacionadas com conteúdos de caráter mais teórico, tratados durante as aulas.

### DESENVOLVIMENTO DA AULA

1. No primeiro exercício dividiremos os grupos, em igual número de participantes. Esses grupos serão famílias tradicionais de circo, eles deverão procurar um nome para essa família e criar uma apresentação que os identifique. Todos apresentarão as famílias para a turma. A primeira etapa será de jogos individuais, o ganhador de cada prova individual dará um ponto para a sua família-equipe: a) com uma bola de malabares por pessoa, equilibrada no verso da mão (sem agarrar a bola), o objetivo é derrubar as bolas dos outros participantes até só ficar uma pessoa; b) com um tule por pessoa, colocado no rosto e as mãos por trás das costas, no sinal, o objetivo será manter o tule no ar o máximo de tempo possível assoprando, não vale agarrar ele com a mão.
2. **Circuito de jogos circenses por grupos:** cada equipe realizará os quatro jogos trocando de estação quando o tempo (determinado pelo professor) terminar. Cada grupo contará em cada estação a pontuação obtida, quando todas as equipes passarem pelas quatro estações, somam-se os pontos para termos a pontuação final, a equipe que tiver mais pontos ganhará outro ponto. As estações são: a) rola-cesto: sobre o rola-rola, a uma distância determinada pelo professor o objetivo será fazer o número máximo de cestas antes de o tempo acabar, só sendo possível arremessar a bola enquanto a pessoa estiver equilibrada no rola-rola; b) Circuito de pé de lata: consiste em organizar um circuito com diferentes obstáculos, a equipe deve marcar o tempo dos integrantes que completarem o circuito sem cair do pé de lata. A equipe com o menor tempo marcará o ponto; c) Atirador de facas: este jogo consiste numa adaptação do tradicional número circense de atirador de facas. Um dos jogadores se colocará em pé com os braços abertos e estendidos, segurando dois aros que serão os alvos a uma distância definida pelo professor. O 'atirador' realizará lançamentos com bolinhas tentando encestar a bola no aro para marcar ponto, se ele atingir no companheiro com a bola perderá um ponto. Eles poderão revezar livremente; d) Jogo das argolas: trata-se de uma versão do conhecido jogo das argolas, muito presente nas festas juninas e parques de diversão, porém, a diferença é que se joga com aros ou arcos e o alvo será uma pessoa, situada na posição de vela ou mesmo na posição em pé com os braços abertos na linha do ombro e cotovelos flexionados a 90° para cima, formando a figura de um tridente (Y), a uma distância determinada pelo professor. Assim, os outros membros do grupo deverão realizar arremessos com aros nessa pessoa, tentando acertar o aro na perna ou nos braços da pessoa que estará parada.
3. **'Quiz Circense' (cada pergunta vale 1 ponto):** nesta última fase, as equipes terão uma pontuação que poderá inverter com este concurso de perguntas e respostas. O professor tem a alternativa de adaptar as perguntas em relação aos conteúdos trabalhados durante as aulas anteriores ou a idade dos alunos. Alguns exemplos: a) cite o nome de três palhaços famosos (Piolim, Carequinha, Picolino, entre outros); b) como é denominada a estrutura do circo tradicional? (lona); c) qual é o nome do objeto que se equilibra com um palito e que foi usado durante as aulas? (Prato chinês); d) como é denominada a pessoa que manipula objetos? (malabarista); e) como se conhece a pessoa que apresenta o espetáculo no circo? (mestre de cerimônia); f) qual o nome do ator que faz gestos sem falar nenhuma palavra? (mímico); g) cante uma música de circo; h) país de origem do circo moderno? (Inglaterra); i) hoje em dia em algumas cidades é proibida a apresentação de ... no circo? (animais).

### DICAS

- O professor escolherá apenas algumas dessas atividades e incluirá outras na gincana. Assim como organizará perguntas relacionadas aos temas propostos em suas aulas, utilizando o diário de aulas.

**RODA FINAL**

- No final terá uma equipe vencedora, a entrega de um troféu ou prêmio ficará a critério do professor, porém recomendamos que, se ocorrer, as outras equipes tenham a oportunidade de receber também algum tipo de reconhecimento como, por exemplo, o troféu para a equipe mais criativa, a mais engraçada etc. Tentando, assim, eliminar ou reduzir a importância do ganhar e perder.

**PARA SABER MAIS**

BORTOLETO, Marco Antonio Coelho et al. *Introdução à pedagogia das atividades circenses*. Jundiaí: Fontoura, 2008. v. 1.

BORTOLETO, Marco Antonio Coelho et al. *Introdução à pedagogia das atividades circenses*. Jundiaí: Fontoura, 2010. v. 2.

BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; PINHEIRO, Pedro Henrique Godoy Gandia; PRODOCIMO, Elaine. *Jogando com o circo*. Jundiaí: Fontoura, 2011.



# SOBRE OS AUTORES

---

## **Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira**

Graduado em Educação Física pela Universidade do Norte do Paraná (Unopar), Mestre em Ciência do Movimento Humano pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Doutor em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Professor da Universidade Estadual de Maringá-UEM/PR.

## **Fernando Jaime González**

Graduado em Educação Física pelo Instituto del Profesorado de Educación Física (Córdoba/Argentina). Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Doutor em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Professor da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Unijuí/RS).

## **Ieda Parra Barbosa Rinaldi**

Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual de Maringá (UEM). Mestre em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Doutora em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Professora da Universidade Estadual de Maringá – UEM/PR.

## **Marco Antônio Coelho Bortoleto**

Graduado em Educação Física pela Universidade Metodista de Piracicaba (Unimep). Mestre em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Doutor pela Universidade de Lleida (UdL) no Instituto Nacional de Educação Física da Catalunha (INEFC/Espanha). Pós-doutorado pela Universidade Técnica de Lisboa (UTL). Professor da Universidade Estadual de Campinas – Unicamp/SP.

## **Suraya Cristina Darido**

Graduada em Educação Física pela Universidade de São Paulo (USP). Mestre em Educação Física pela Universidade de São Paulo (USP). Doutora em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano pela Universidade de São Paulo (USP). Professora da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho - Rio Claro (Unesp) e Livre docente pela mesma Instituição (Unesp).

**Rodrigo Mallet Duprat**

Licenciado em Educação Física e Bacharel em Treinamento pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Mestre em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Doutor pela Universidade Estadual de Campinas Unicamp/SP.

**Taiza Daniela Seron Kiouranis**

Graduada em Educação Física pela Universidade Estadual de Maringá (UEM). Mestre em Educação Física pelo Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física UEM/UEL. Doutoranda em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná – UFPR/PR.

**Teresa Ontañón Barragán**

Graduada em Ciências da Atividade Física e do Esporte pela Universidade Politécnica de Madri (UPM/Espanha). Mestre em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Doutoranda em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas – Unicamp/SP.