

ANGELA DO ROCIO GOMES

**TRAVE DE EQUILÍBRIO  
UMA PROPOSTA PEDAGÓGICA DE  
CONTEÚDO PROGRAMÁTICO PARA A  
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

Monografia elaborada como pré-requisito de conclusão da disciplina Seminário de Monografia do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Tangrian Regina Coelho Zaninelli

CURITIBA  
1992

ANGELA DO ROCIO GOMES

**TRAVE DE EQUILÍBRIO**  
UMA PROPOSTA PEDAGÓGICA DE CONTEÚDO PROGRAMÁTICO PARA A  
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Monografia elaborada como pré-requisito de conclusão da disciplina Seminário de Monografia do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Professora Tangrian Regina Coelho Zaninelli

CURITIBA

1992

## SUMÁRIO

	<u>RESUMO</u> .....	iii
1	<u>O PROBLEMA</u> .....	01
1.1	ENUNCIADO .....	01
1.2	DELIMITAÇÃO .....	02
2	<u>JUSTIFICATIVA</u> .....	03
3	<u>OBJETIVOS</u> .....	04
3.1	OBJETIVO GERAL .....	04
3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	04
4	<u>REVISÃO DE LITERATURA</u> .....	06
4.1	UNIVERSO TEÓRICO .....	06
4.2	DEFINIÇÃO DE TERMOS .....	18
5	<u>METODOLOGIA</u> .....	20
6	<u>INTERPRETAÇÃO DE DADOS</u> .....	21
6.1	RETOMADA AOS OBJETIVOS DO ESTUDO .....	21
6.2	PROPOSTA DE ATIVIDADES PARA A TRAVE DE EQUILÍBRIO .....	21
	<u>CONCLUSÃO - REFLEXÃO FINAL</u> .....	31
	<u>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u> .....	33

## RESUMO

Este trabalho preocupou-se em demonstrar que a Educação Física e principalmente todo o universo de conteúdos que a cerca, é disciplina fundamental e indispensável a partir dos primeiros anos de escolaridade, pois contribui de maneira relevante para o perfeito desenvolvimento de aspectos biológicos, psíquicos e sociais da criança. Abordou-se a Ginástica Olímpica em especial a Trave de Equilíbrio, e a ampla variedade de situações e experiências motoras que permitem ao professor de Educação Física utilizá-las como meio privilegiado para o desenvolvimento de atividades com a criança, adequando-se à realidade escolar e prestando-se perfeitamente como conteúdo programático da Educação Física. Analisou-se e enumerou-se todos os benefícios que provêm de sua prática racional e sistematizada, desta forma, tornando-se clara a conseqüente necessidade de fundamentação específica para o professor de Educação Física. Foi elaborada então uma proposta pedagógica que, a nível de apoio bibliográfico, sustenta e esclarece eventuais deficiências de conhecimento ou a falta de experiência na Ginástica Olímpica e nos exercícios e atividades na Trave de Equilíbrio. Procurou-se também em fornecer subsídios para que, em casos de ausência do aparelho próprio desse esporte (Trave de Equilíbrio), o professor possa utilizar o vasto número de materiais auxiliares como: uma risca no solo, banco sueco, trave de equilíbrio de troncos, ou qualquer outro material de seu conhecimento, de fácil acesso, manuseio e fabricação e que servirão de apoio e substituição ao aparelho oficial. Importante ressaltar também, que a Ginástica Olímpica não foi abordada sob o aspecto técnico e de treinamento, mas, num contexto de escola de 1º grau, ampliando o seu espaço dentro da Educação Física e tornando-se de valiosa contribuição didática a professores.

# 1 O PROBLEMA

## 1.1 ENUNCIADO

Durante os primeiros anos de escolaridade as crianças apresentam uma insaciável necessidade de movimento, bem como sentem-se felizes em realizar novas experiências e toda e qualquer atividade as atrai e entusiasma.

A aquisição de aptidões motoras fundamentais (força, velocidade, resistência, equilíbrio, etc.), bem como a aprendizagem de técnicas esportivas elementares; representam fator primordial no desenvolvimento da criança, sendo amplamente desenvolvidas em exercícios de Ginástica Olímpica. MELCHERTS define a Ginástica Olímpica como "o conjunto de exercícios ou atividades que permitem ao aluno aumentar e melhorar suas qualidades físicas e psíquicas, através da prática de movimentos no solo ou em aparelhos próprios desse esporte individual".

A falta de estímulos para o desenvolvimento e aquisição de habilidades motoras, torna-se uma questão de grande importância à medida em que nunca, ou quase nunca, a Ginástica Olímpica é incluída em planejamentos de ensino da Educação Física escolar; ausente inclusive do planejamento da Secretaria Estadual de Ensino. Quando é incluída, estão presentes principalmente conteúdos a nível de ginástica de solo, a exemplo do planejamento da Prefeitura Municipal de Curitiba (PMC).

O Ministério da Educação e Cultura - Secretaria de Educação Física e Desportos (MEC/SEED), entende a Educação Física

"como parte integrante da educação geral" e coloca que "o mestre consciente de sua responsabilidade não poderá fugir da tarefa que lhe cabe. A experiência mostra que o mestre consciente e competente, o verdadeiro pedagogo, dedica igualmente grande atenção ao ensino da ginástica".

Poderá então, a ausência de material para fundamentação específica e de uma proposta de trabalho que auxilie o professor interessado em aplicar como conteúdo os exercícios na Trave de Equilíbrio, desestimular o profissional que apresenta dificuldade ou que não tenha experiência suficiente no processo ensino-aprendizagem da Ginástica Olímpica em especial a Trave de Equilíbrio?

## 1.2 DELIMITAÇÃO

### 1.2.1 Local

A pesquisa foi realizada na cidade de Curitiba, estado do Paraná.

### 1.2.2 Universo

Foram consideradas integrantes do universo deste trabalho, toda a bibliografia referente à área em estudo.

### 1.2.3 Época

Ano letivo de 1992.

## 2 JUSTIFICATIVA

Uma proposta com atividades de Ginástica Olímpica para aplicação na Educação Física Escolar, justifica-se pelo fato de que as crianças no momento em que começam a frequentar a escola, apresentam um forte gosto pela performance e sentem-se seguras e confiantes em suas forças e em suas próprias condições físicas.

O MEC/SEED a respeito do gosto das crianças pela performance cita: "Graças à atitude compreensiva do professor, essa fase do desenvolvimento deveria se processar de tal modo que a vontade da performance não fosse cortada, mas que cada criança, mesmo a mais fraca, aprendesse a descobrir o essencial, a melhoria de suas aptidões pessoais".

Além da superação própria, a progressão contida no processo ensino-aprendizagem dos exercícios contribuem positivamente para melhorar a postura, equilíbrio, flexibilidade, etc.

Tendo em vista os enormes benefícios que a Ginástica Olímpica, em especial a Trave de Equilíbrio, e todo o processo que cerca a sua aplicação na Educação Física escolar apresenta, torna-se muito importante um profundo conhecimento por parte de profissionais da área da Educação, no sentido de como proceder para que através de experiências motoras, ocorram modificações satisfatórias no comportamento de crianças a nível de qualidades motoras e psíquicas.

A proposta pedagógica de atividades e exercícios, executados na Trave de Equilíbrio, vem de encontro a essas necessidades, suprimindo deficiências de conhecimento, fundamentando e auxiliando a nível de apoio bibliográfico o trabalho do profissional de Educação Física.

Para CARRASCO, o desenvolvimento de atividades na Trave de Equilíbrio pode perfeitamente ser aplicado na escola, adequando-se à realidade de conteúdos e objetivos da Educação Física Escolar, sendo incontestável o fato de que os exercícios nos aparelhos contribuem de maneira relevante para melhorar a postura da criança entre uma série de outros benefícios.

### 3 OBJETIVOS

#### 3.1 OBJETIVO GERAL

Despertar o interesse do profissional de Educação Física em desenvolver um trabalho na área de Ginástica Olímpica, em especial na Trave de Equilíbrio. Incluindo-a num contexto de conteúdo programático da Educação Física escolar.

#### 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Orientar o professor de Educação Física, criando condições que facilitem o estudo e a análise do processo ensino-aprendizagem das atividades realizadas na Trave de Equilíbrio
- b) Propor um esquema de trabalho através de consulta didática, com material auxiliar e com a Trave de Equilíbrio.

## 4 REVISÃO DE LITERATURA

### 4.1 UNIVERSO TEÓRICO

#### 4.1.1 Importância da Educação Física Escolar

Para TEIXEIRA & PINI:

A vida é movimento e o gesto humano é uma das primeiras manifestações de expressão e, por conseguinte de comunicação entre o ser e o meio em que ele vive. O exercício das atividades motoras pela criança, além de exercer papel preponderante no seu desenvolvimento somático e funcional, estimula e desenvolve as suas funções psíquicas. Daí a razão de ser da educação do corpo como instrumento e como fator de equilíbrio geral do organismo.

A Educação Física torna-se fator primordial e indispensável durante as primeiras séries do 1º grau, no momento em que cede espaço a grande necessidade de movimento, desempenhando assim importantíssimo papel na formação global da personalidade, concretizando a autonomia individual da criança como um todo no meio em que vive.

Do ponto de vista pedagógico, a Educação Física contribui em larga escala para a formação do sentido comunitário (auxílio recíproco, trabalho de grupo, jogos coletivos, etc.), constituindo parte integrante da educação geral, pois segundo FREIRE, em relação ao papel pedagógico, a Educação Física deve atuar como qualquer outra disciplina da escola e não desintegrada dela.

A nível pré-escolar e de primeira a quarta série do 1º grau, o MEC/SEED (1981) apresenta como principais objetivos da Educação Física:

- a) proporcionar às crianças, condições favoráveis ao seu desenvolvimento motor;
- b) estimular o desenvolvimento da habilidade perceptiva para melhoria do controle motor;
- c) estimular a aquisição e aprimoramento de padrões motores fundamentais;
- d) proporcionar à criança condições que favoreçam o desenvolvimento de habilidades para solução de problemas motores.

Pode-se afirmar que através da Educação Física, a criança passa a conhecer e ter um perfeito domínio de seu próprio corpo, pensamento que vem se confirmar no momento em que AZÉMAR, citado em LEGUET coloca que a criança é o resultado de seus feitos, estrutura-se através de suas ações, revelando assim as fontes que esperam apenas a ocasião para se expressar.

#### 4.1.2 Importância da Aplicação da Ginástica Olímpica de 1ª a 4ª Série

A Ginástica Olímpica constitui importante papel na Educação Física escolar, no momento em que vem de encontro a inúmeras características próprias do desenvolvimento de crianças com idade entre 7 e 10 anos, tais como: o gosto pela performance, a necessidade de movimento, o prazer em aventurar-se, etc.; atuando então como meio de transformação e formação dos aspectos sócio-afetivos e motores da criança.

Durante muito tempo a Educação Física preocupou-se principalmente, através de múltiplos métodos pedagógicos, com o desenvolvimento das qualidades físicas, velocidade, força, resistência, etc., preocupando-se também com a aquisição e manu-

tenção de uma boa postura. Mas na moderna escola de Educação Física infantil coloca-se como principal objetivo, exercícios que baseiam-se em uma análise prévia do gesto, permitindo um melhor domínio corporal. (HOSTAL)

Tendo em vista esse objetivo, a prática da Ginástica Olímpica, mesmo que a nível do campo educacional e elementar, vem adequando-se à realidade escolar como um todo, orientando-se para uma disposição física maior e mais fácil, tornando-se assim um meio privilegiado.

AZÉMAR citado em LEGUET, expressa claramente a importância da Ginástica Olímpica como conteúdo programático, no momento em que coloca a atividade gímnica como o caminho nobre do desenvolvimento psicomotor, considerando-se as leis do crescimento e respeitando as condições das crianças que exercem uma adequada atividade corporal.

Na Ginástica Olímpica a relação que a criança estabelece com seu próprio corpo, a descoberta dos diversos segmentos, o jogo das articulações, o domínio das relações sócio-afetivas; são aspectos amplamente desencadeados de forma espontânea, natural, agradável e sem imposições de ordem técnica. A criança assume então uma postura de naturalidade corporal, característica que se acentua a medida em que a tendência em realizar as atividades mais racionalmente, cresce e o padrão de movimentos torna-se mais apurado.

O processo que cerca a aplicação da Ginástica Olímpica na Educação Física escolar deve abordar dosagens e prioridades segundo o setor considerado, no caso a escola; e o tempo que se dispõe, favorecendo as experiências perceptivas e desenvolvendo

os aspectos informacionais que fazem parte de um rico esquema corporal. (LEGUET)

"A ginástica Olímpica pode desempenhar um papel relevante no desenvolvimento da aptidão, por diversas razões. Um importantíssimo aspecto da Ginástica consiste em que, com adequada seleção do nível de habilitação quase todos podem dela participar independentemente da idade". (SWEENEY)

A aplicação da Ginástica Olímpica nas primeiras séries do 1º grau de forma sistematizada e racional e todos os benefícios que provêm de sua prática consciente e coerente, vem reforçar a necessidade de sua implantação como conteúdo programático da Educação Física escolar de 1ª a 4ª série.

#### 4.1.3 Características de Crianças Entre 7 e 10 anos

Para realização de qualquer atividade, faz-se necessário o conhecimento de determinadas características próprias da criança, nas diferentes faixas etárias; para que, desta forma sejam alcançados os objetivos propostos e as atividades tornem-se adequadas a essas características e aos seus interesses.

##### a) Características de crianças entre 7 e 8 anos:

Nesta fase a criança apresenta uma grande necessidade de movimentar-se, é muito ativa e inquieta. As atividades devem ser intensas e muito variadas, permitindo assim um grande consumo de energia, estimulando o seu crescimento além da estruturação do esquema corporal.

A criança é muito criativa, necessitando então de estimulações que possibilitem o desenvolvimento desta característica tão forte entre crianças de 7 e 8 anos.

As atividades propostas devem ter uma estruturação global, sem posições estáticas.

Do ponto de vista esportivo, a destreza começa a estabelecer-se de maneira voluntária nesta fase.

A velocidade ou rapidez ("facilidade de efetuar uma ação motora em um tempo mínimo" CARTONI & PUTZU), estabelece-se inicialmente na faixa entre 7 e 8 anos.

b) Características de crianças entre 9 e 10 anos:

O crescimento em altura diminui e aumenta o crescimento proporcional de todo o corpo, favorecendo assim a aquisição da força funcional, fator que determina a variação do conteúdo a ser aplicado.

A maturidade psicomotora permite ao aluno nesta faixa etária, executar não só ações globais, mas também captar boas formas de movimento e executar tarefas que exijam coordenação fina.

Surge um grande interesse na obtenção do melhor rendimento o que contribui para o trabalho de competição.

As atividades devem adequar-se em conteúdo e intensidade, estimulando o imediato desejo de aprendizagem. Nesta faixa etária, não existem grandes diferenças entre meninos e meninas, estas interessam-se também por movimentos arredondados, graciosos e atividades rítmicas. (RODRIGUES)

#### 4.1.4 Influência dos Exercícios na Trave de Equilíbrio no Desenvolvimento de Crianças Entre 7 e 10 Anos

Inicialmente faz-se necessário definir e considerar a valência física Equilíbrio. Segundo FERNANDES: "equilíbrio é a capacidade do corpo em assumir e sustentar qualquer posição contra a lei da gravidade". Considera ainda que "qualquer corpo se encontra em equilíbrio, quando todas as forças que atuam sobre

ele se anulam, ou seja, a resultante é igual a zero. Quanto mais baixo estiver o centro de gravidade e quanto maior for a base, tanto mais estável será o equilíbrio".

HOSTAL aborda com grande propriedade a importância de se utilizar aparelhos na Educação Física escolar e em particular a Trave de Equilíbrio, considerações estas enumeradas a seguir:

- 1) O espaço de evolução não é habitual, definindo assim do ponto de vista pedagógico um novo espaço de atuação, e em consequência permitindo que a criança:
  - a) seja mobilizada em relação a um meio ambiente distante da realidade cotidiana;
  - b) transforme pouco a pouco a organização de sua motricidade (atividade de locomoção e equilíbrio);
  - c) descubra uma outra forma de referência que faz parte das novas posições.
- 2) A riqueza das situações propostas e sua contribuição específica permite esperar um melhor desenvolvimento psicomotor e uma perfeita tomada de consciência do corpo, pois na Trave de Equilíbrio a criança apresenta uma permanente busca de postura e da atitude (crescimento/relaxamento).
- 3) A criança apresenta ainda um melhor desenvolvimento psíquico através da adaptação ao que não lhe é familiar; através da vontade de ser bem sucedida; do desenvolvimento da ousadia e audácia e do controle e diminuição dos temores e ansiedades.
- 4) Um melhor desenvolvimento fisiológico é alcançado através da contribuição do aumento do tônus muscular e da melhoria da flexibilidade, rapidez e agilidade.

- 5) As atividades realizadas na Trave de Equilíbrio contribuem também para o desenvolvimento do plano mental através da elaboração e realização de uma atividade que exija atenção, reflexão, memória, etc., além do incontestável fato de uma melhor adaptação do meio social.

#### 4.1.5 Material Auxiliar Para Aplicação das Atividades na Trave de Equilíbrio

Os aparelhos auxiliares são convenientes para o treinamento básico e para a iniciação ao gesto desportivo nos primeiros anos de escolaridade e, principalmente, como substitutos em caso de ausência do aparelho oficial. As crianças podem colocá-los em diferentes posições e numa ordem qualquer, transportá-los facilmente e utilizá-los em combinação com outros aparelhos. São eles: uma simples risca no solo, Banco Sueco, Trave de Equilíbrio de troncos de árvore, Trave de Equilíbrio Baixa feita com um vigote de madeira.

##### 1) Uma risca no solo:

Este artifício é muito útil para dar o sentido de orientação, além de fazer com que a criança controle seu corpo, procurando mantê-lo em cima da linha, durante a realização do movimento. (CARTONI & PUTZU)

É o primeiro degrau para a progressão pedagógica de qualquer atividade onde o equilíbrio seja solicitado. Praticamente não oferece risco de queda, pois a criança está no mesmo nível do solo. O comprimento pode variar de acordo com a atividade, e o professor ainda pode utilizar 2, 3 ou mais riscas (fig. 01).

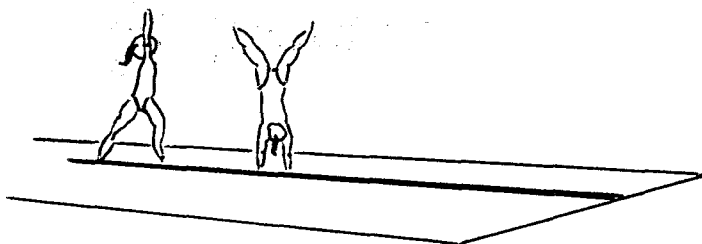


Figura 01. Uma risca no solo representa uma utilíssima facilitação para exercícios na Trave de Equilíbrio.

2) Banco Sueco:

O Banco Sueco é um aparelho construído todo em madeira, podendo ser utilizado de duas maneiras:

- a) apoiando-o nos pés, ou seja de maneira normal (fig. 02).

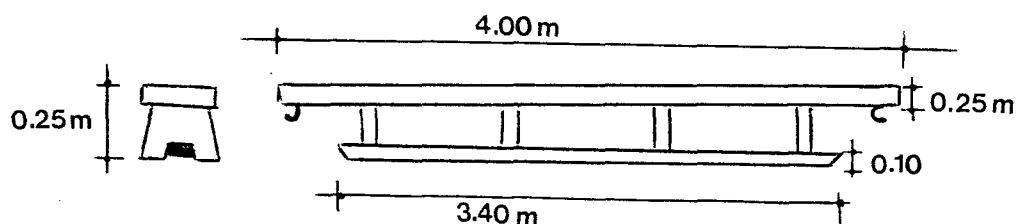


Figura 02. Banco Sueco na posição normal.

- b) Apoiando-o na superfície mais larga, com os pés para cima (fig. 03).

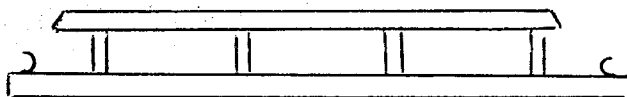


Figura 03. Banco Sueco na posição invertida.

Na posição invertida, o Banco Sueco torna-se uma minitra-  
ve de equilíbrio (SANTOS & ALBUQUERQUE).

Medidas:

Comprimento da superfície mais larga .....	4.00 m
Comprimento da superfície mais estreita .....	3.40 m
Largura da superfície mais larga .....	0.25 m
Largura da superfície mais estreita .....	0.10 m
Altura .....	0.25 m

### 3) Trave de Equilíbrio de troncos:

A Secretaria Estadual de Turismo de São Paulo/Coordenado-  
ria de Esportes e Recreação, fornece diretrizes através de ilus-  
trações para construção da Trave de Equilíbrio de troncos de ár-  
vore, subsidiando o professor que não tenha o aparelho oficial  
(fig. 04).

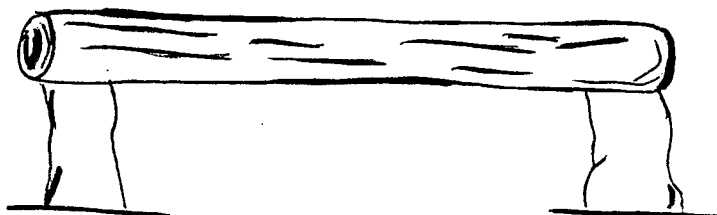


Figura 04. Trave de Equilíbrio de madeira (tronco de ár-  
vores).

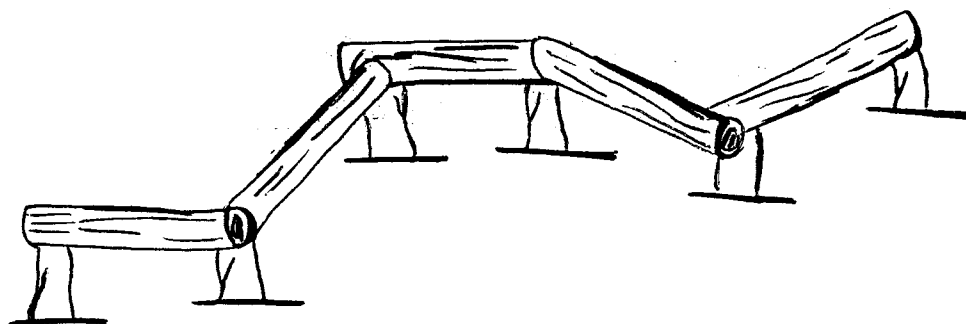


Figura 05. Trave de Equilíbrio seccionada de madeira.

4) Trave de Equilíbrio a nível do solo, sem graduação:

Esta Trave de Equilíbrio pode perfeitamente ser fabricada na escola, pelo professor e com a ajuda dos alunos. É composta por um vigote de madeira com 4 a 5 metros de comprimento, 10 a 15 centímetros de largura e 15 a 20 centímetros de altura, aproximadamente. Os pés são dois pequenos pedaços de madeira com 3 a 4 centímetros de altura; 30 a 40 centímetros de comprimento e 10 centímetros de largura.

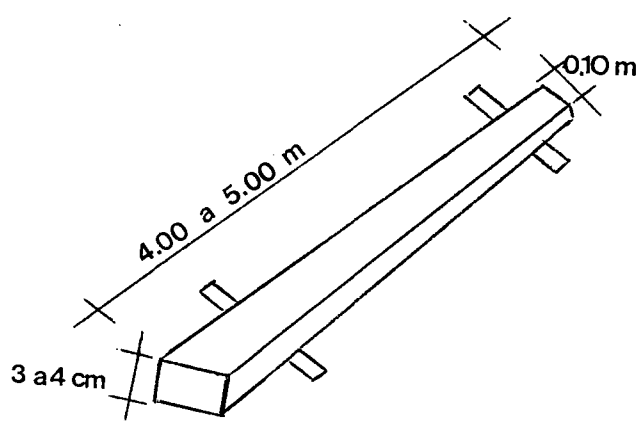


Figura 06. Trave de Equilíbrio, medidas e dimensões, que pode ser feita na escola.

#### 4.1.6 Características e Dimensões da Trave de Equilíbrio

Um aparelho de Ginástica Olímpica é reconhecido como oficial, quando representa fielmente as características, formas e dimensões recomendadas pela Federação Internacional de Ginástica (FIG).

A característica principal da Trave de Equilíbrio, um aparelho essencialmente feminino, é o equilíbrio. Constituído por uma viga de madeira com ângulos ligeiramente arredondados, com largura total de 13 cm e largura da área de competição de 10 cm.

A Trave de Equilíbrio mede 5 metros e é sustentada por dois montantes ajustáveis de 80 cm a 1,20 m, sendo capaz de sustentar 135 quilos no centro do aparelho. Na parte superior existem 3 camadas de revestimento. A primeira camada é de espuma de 5 milímetros, a segunda é um aglomerado de serragem e borracha, também com 5 milímetros e a última, um tecido similar ao feltro sintético que encobre toda a extensão da trave. CARTONI & PUTZU, FIG, FLORENZANO.

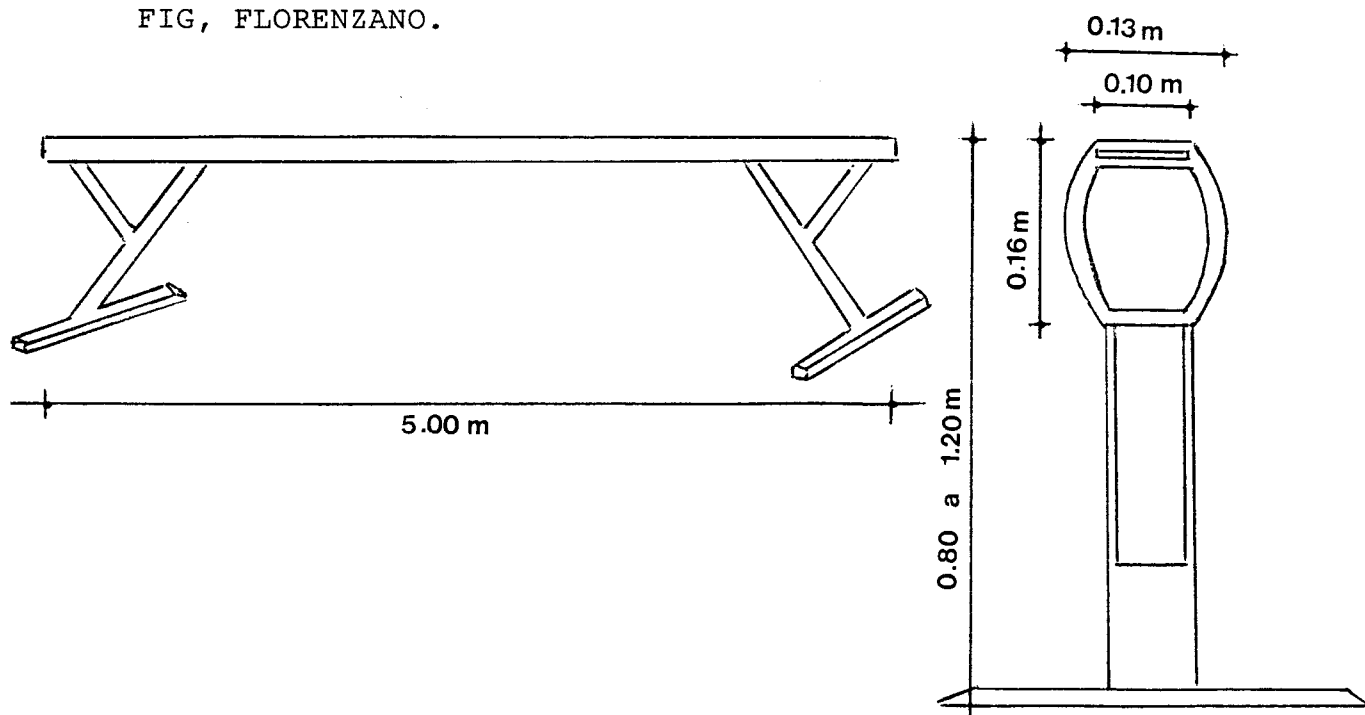


Figura 07. Trave de Equilíbrio e dimensões oficiais.

#### 4.1.7 Processo Pedagógico das Atividades na Trave de Equilíbrio, Características das Fases

HOSTAL estabeleceu cinco estágios no processo pedagógico da aplicação de atividades com aparelhos, são eles:

- 1º estágio: fase de descoberta - a criança descobre o aparelho através de experiências próprias e jogos livres;
- 2º estágio: fase de familiarização - a criança age de forma livre e intencionalmente, utilizando o aparelho;
- 3º estágio: fase de análise - a criança faz uma análise do que realizou no aparelho, suas experiências, jogos, brincadeiras, etc.
- 4º estágio: fase de aperfeiçoamento - nesta fase a criança aperfeiçoa o que faz no aparelho e torna-se mais crítica.
- 5º estágio: fase de combinação - a criança encadeia vários movimentos e exercícios simples que já domina no aparelho.

"A motricidade da criança, no início, pouco diferenciada e frequentemente determinada por sua vida e hábitos cotidianos monótonos e limitados, se enriquecerá, diferenciando-se, controlando-se e se afirmando pouco a pouco durante os estágios desse processo". (HOSTAL)

O termo aprendizagem implica sempre em um processo de assimilação de elementos novos às estruturas anteriores. Em ginástica, querer aprender um gesto novo é fazer referência a qualquer coisa já realizada, ou em outras palavras, é procurar no que já foi realizado o que poderá ser utilizado para a realização do gesto novo. (CARRASCO)

#### 4.2 DEFINIÇÃO DE TERMOS

- Ajuda: participação ativa do professor no momento da execução de uma ação por parte do aluno. A ajuda não pode tornar-se uma segurança, mas a segurança pode tornar-se uma ajuda. (GOMES)
- Equilíbrio: é a capacidade do corpo em assumir e sustentar qualquer posição contra a Lei da Gravidade. Quanto mais baixo estiver o Centro de Gravidade e quanto maior for a base, tanto mais estável será o equilíbrio (FERNANDES).
- Equilíbrio dinâmico: é o tipo de equilíbrio verificado em um movimento, e que depende dos processos nervosos. Para seu desenvolvimento, utilizam-se exercícios técnicos ou educativos da especialidade desportiva que o atleta pratica (FERNANDES).
- Equilíbrio estático: é o tipo de equilíbrio em uma determinada posição, onde o sistema nervoso é o principal responsável pelo seu sucesso. O equilíbrio estático é muito comum na Ginástica Olímpica (FERNANDES).
- Equilíbrio recuperado: tipo de equilíbrio que, na maioria das vezes, é procedente do equilíbrio dinâmico, pois se constitui numa maneira do corpo recuperar o equilíbrio, após estar no ar ou numa posição qualquer (FERNANDES).
- Ginástica Olímpica: conjunto de exercícios ou atividades que permitem ao aluno aumentar e melhorar suas qualidades físicas e psíquicas, através da prática de movimentos no solo ou em aparelhos próprios desse esporte individual (MELCHERTS).

- Segurança: é uma ação ou participação passiva do professor ou companheiro, no momento da execução de um movimento. (GOMES)

## 5 METODOLOGIA

Esta pesquisa enquadrou-se no gênero teórico do tipo bibliográfico.

Inicialmente foi feita a investigação e identificação das fontes teóricas através do levantamento de documentos, periódicos e livros pertinentes ao assunto, onde constavam dados atuais e relevantes ao tema do trabalho.

Em seguida foi realizada uma seleção do acervo bibliográfico e dos respectivos assuntos e conteúdos constantes no material identificado. Desta forma, o material que fora previamente selecionado serviu e fundamentou a posterior elaboração do referencial teórico e da proposta de trabalho propriamente dita.

A nível de apoio bibliográfico, esta pesquisa poderá contribuir com uma alternativa de trabalho e, como fundamentação teórica ao profissional da área de Educação Física que deseja aplicar à Ginástica Olímpica como conteúdo programático de 1ª a 4ª séries.

## 6 INTERPRETAÇÃO DE DADOS

### 6.1 RETOMADA AOS OBJETIVOS DO ESTUDO

A partir do estudo e análise do material acerca da Ginástica Olímpica e tendo em vista o grande número de benefícios que provém de uma prática adequada, fez-se necessário elaborar uma proposta de atividades que atendesse às reais necessidades da escola de 1ª a 4ª séries, bem como de crianças que estão em pleno desenvolvimento.

### 6.2 PROPOSTA DE ATIVIDADES PARA A TRAVE DE EQUILÍBRIO

Um programa de atividades para a Trave de Equilíbrio pode seguir diretrizes a nível de proposta segundo:

a) Os deslocamentos:

- de baixo para cima
- de cima para baixo
- sobre o aparelho
- acima e abaixo

b) A manipulação de objetos:

- bolas
- arcos
- bastões
- outros materiais

c) Os apoios e equilíbrios:

- sobre um pé
- sobre as mãos
- sobre as nádegas e invertidos

d) As circundações e os giros:

- para frente
- para trás
- 1/2 giro
- 1 giro inteiro

e) Educação postural:

- flexibilidade
- reforço articular e muscular

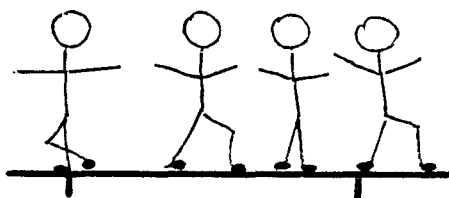
A "segurança" da criança que realiza os movimentos da proposta de atividades que se segue, deve ser preocupação constante do professor. Neste caso, ele poderá utilizar facilmente os próprios alunos para realizar o que a Ginástica Olímpica chama de "ajuda". Nas ajudas o professor ou os próprios alunos darão o apoio e a sustentação ao colega, no momento em que este irá realizar o movimento.

Este fato certamente irá tornar-se um meio para desenvolver a socialização dos alunos, bem como a solução de problemas. As crianças desenvolverão assim a criatividade e o gosto pelo trabalho em grupo, no sentido de como ajudar os companheiros para que tenham segurança ou não sofram uma queda.

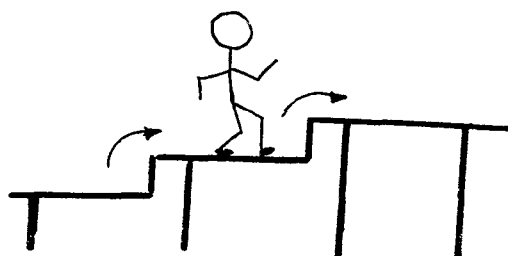
Com pequenas e adequadas alterações, todas as atividades propostas podem ser desenvolvidas nos 4 (quatro) aparelhos auxiliares (risca no solo, banco sueco, trave de equilíbrio de troncos, trave de equilíbrio sem graduação ou de vigote e na trave de equilíbrio oficial). Cabe ao professor o bom senso na adequação das atividades a cada aparelho e à condição de cada aluno, respeitando sua individualidade.

### 6.2.1 Atividades Segundo os Deslocamentos

- a) Correr, saltar, rastejar livremente sob e sobre o aparelho.
- b) Correr, saltar, rastejar livremente sobre o aparelho, de costas.
- c) Correr e andar sobre o aparelho, marcando o ritmo dos passos.
- d) Deslocar-se lateralmente sobre o aparelho, cruzando uma perna na frente da outra; e dando um passo, unindo, e outro passo.

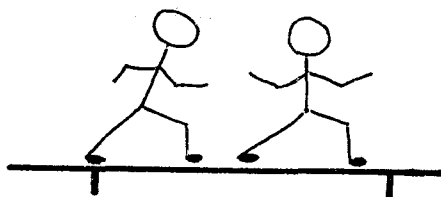


- e) Andar em equilíbrio para frente e para trás, arrastando os pés.
- f) Deslocar-se em diferentes níveis, aumentando a altura do aparelho.



- g) Deslocar-se nas pontas dos pés, nos calcanhares, e alternando ponta calcanhar.
- h) Deslocar-se lateralmente, de mãos dadas, em duplas, trios, etc.

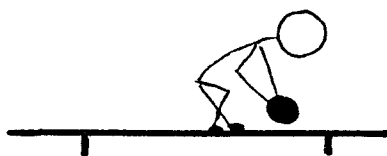
- i) Deslocar-se em abertura de perna para frente e lateral.



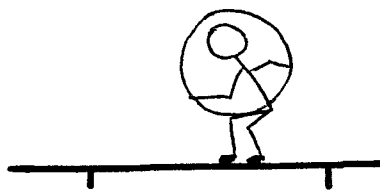
- j) Deslocar-se sobre o aparelho, em saltos verticais, impulsionando-se com um pé e com os dois pés.

#### 6.2.2 Atividades Segundo a Manipulação de Objetos

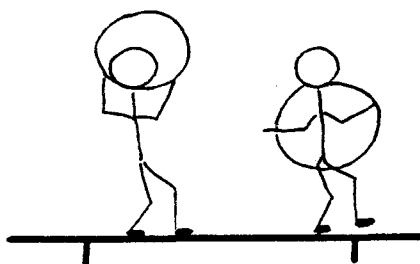
- a) Deslocar-se sobre o aparelho, fazendo rolar uma bola.



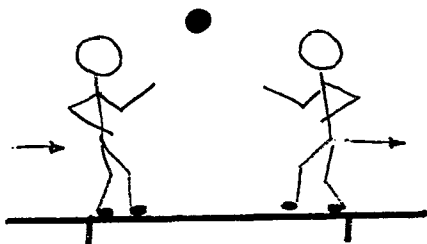
- b) Andar em equilíbrio e passar através (dentro) do arco.



- c) Caminhar sobre o aparelho, segurando um arco sobre a cabeça, descendo-o até a altura da cintura.



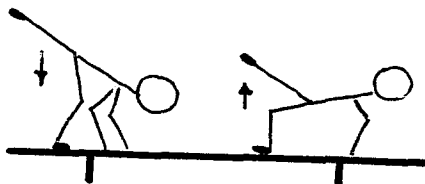
- d) Caminhar sobre o aparelho, quicando uma bola no solo.
- e) Deslocar-se para frente e para trás, com uma bola na cabeça segura pelas mãos.
- f) Saltar, deslocar-se e descer do aparelho com uma bola presa nos joelhos e com as mãos livres.
- g) Deslocar-se à frente, lançando uma bola ao alto e pegando-a novamente.
- h) Em duplas, frente a frente, deslocar-se lançando a bola ao companheiro.



- i) Deslocar-se, equilibrando no dorso do pé uma bola de tênis, borracha, etc.
- j) Deslocar-se para frente, transpondo uma corda elástica estendida a 40 cm da parte superior do aparelho.

### 6.2.3 Atividades Segundo os Apoios e Equilíbrios

- a) Deslocar-se em 4 e 6 apoios para frente e para trás (posição dorsal e ventral).
- b) Deslocar-se em 3 apoios (tripé-ventral e tripé dorsal).

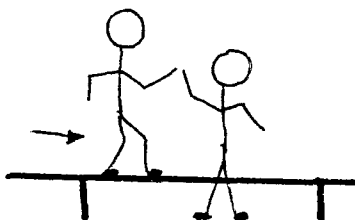


- c) Andar até o centro do aparelho, sentar-se, levantar-se e continuar andando.

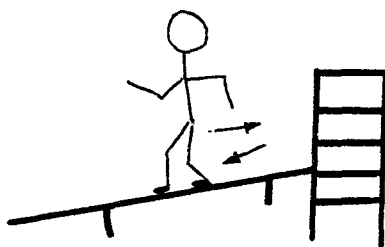
- d) Andar em equilíbrio, com uma pequena almofada, roupa dobrada, etc., sobre a cabeça e com as mãos livres.
- e) Saltar de um lado a outro do aparelho, com apoio de mãos, separando e juntando alternadamente os pés.



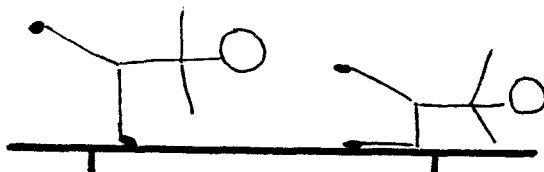
- f) Deslocar-se de olhos vendados, para frente e para trás com ajuda de um companheiro.



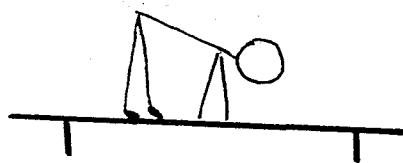
- g) Andar sobre o aparelho inclinado, para cima, de frente e costas; para baixo, de frente e costas.



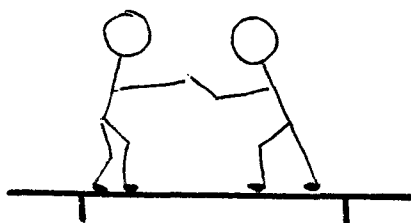
- h) Deslocar-se até o centro do aparelho, realizar um equilíbrio estático (avião frontal, costal e lateral) em pé e de joelhos, e continuar o deslocamento.



- i) Deslocar-se em 4 apoios com as pernas e braços esticados.

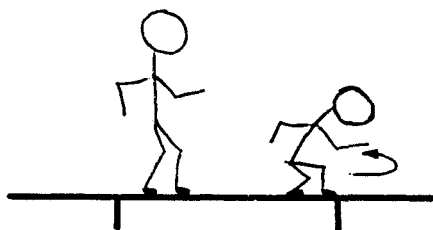


- j) Sobre o aparelho, frente a frente luta a dois, por toques sucessivos pelas mãos, tentar derrubar o companheiro.

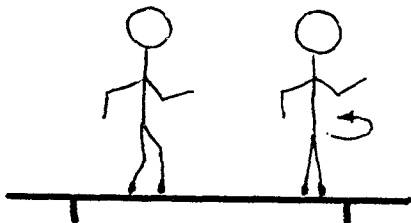


#### 6.2.4 Atividades Segundo as Circundações e os Giros

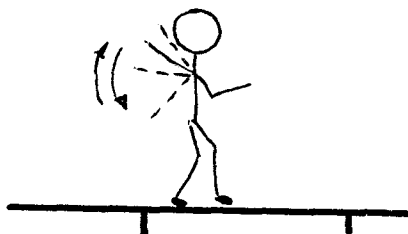
- a) Andar e fazer 1/2 volta, retornando de costas.  
b) Andar e fazer 1 volta inteira, continuando o deslocamento.  
c) Andar e correr sobre o aparelho, girando sobre si mesmo, longitudinalmente.  
d) Deslocar-se normalmente até o centro do aparelho, flexionar os joelhos e girar ( $180^{\circ}$ ).



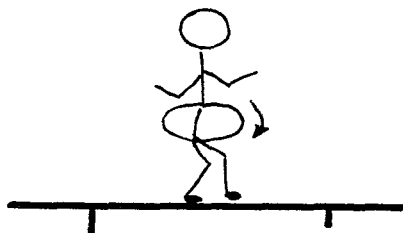
- e) Deslocar-se na ponta dos pés até o centro do aparelho, girar ( $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$ ) e continuar.
- f) Andar nos calcanhares, até o centro do aparelho, girar ( $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$ ) e continuar.



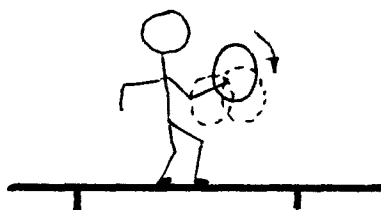
- g) Andar sobre o aparelho, executando circundações de braço para frente e para trás.



- h) Caminhar sobre o aparelho para frente e para trás, fazendo circunção do quadril.
- i) Caminhar sobre o aparelho com um arco, girando-o na cintura (bambolê).

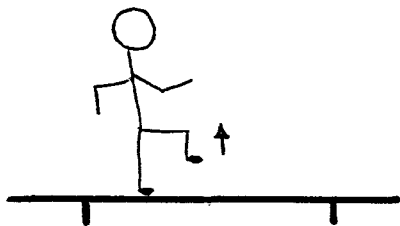


- j) Deslocar-se sobre o aparelho, executando rotações de um arco no punho.

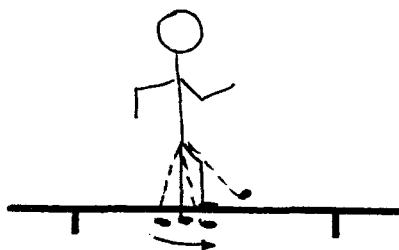


## 6.2.5 Atividades Segundo a Educação Postural

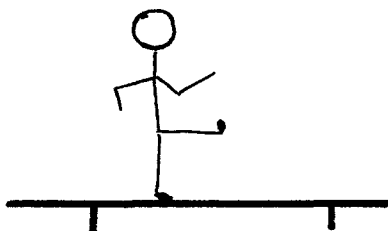
- a) Explorar livremente o aparelho.
- b) Deslocar-se para frente e para trás, como um "anão" (de côcoras).
- c) Andar sobre o aparelho, seguindo e imitando o companheiro da frente (siga o mestre).
- d) Caminhar sobre o aparelho com elevação de joelhos à frente.



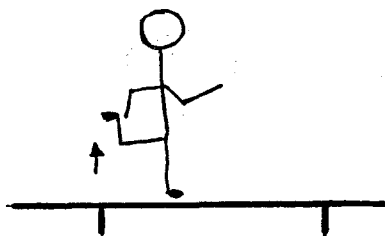
- e) Deslocar-se para frente e para trás, flexionando livremente o joelho da perna de apoio, passando a perna livre ao lado do aparelho.



- f) Deslocar-se com elevação da perna livre estendida à frente.



g) Deslocar-se elevando os calcanhares.



h) Subir e descer, girar sobre si mesmo, ao sinal visual ou sonoro.

i) Em duplas: ao sinal, um sobe outro desce (em alternância), do aparelho.

j) Sobre o aparelho, afastamento lateral e frontal das pernas.

(HOSTAL, DIECKER, KREISS, MEUSEL, MENGUCCI, CARLQUIST, AMYLONG)

## CONCLUSÃO - REFLEXÃO FINAL

Conclui-se a partir do levantamento bibliográfico e do estudo e análise desse material, que é clara a necessidade de um programa de atividades em Ginástica Olímpica, coerente e consciente, e que seja realmente voltado às necessidades de crianças entre 7 e 10 anos, tendo em vista o grande número de benefícios que provém de sua prática.

Há muito sentiu-se a necessidade de aumentar as fontes de consulta sobre a Ginástica Olímpica, alguma literatura já existe porém reduzida em número e conteúdo. Partindo então do pressuposto que se tenha um material bibliográfico, apoiado em um grande número de atividades coerentes e fundamentadas em pesquisas e experiências, a Trave de Equilíbrio pode perfeitamente ser aplicada na escola num contexto de conteúdo programático para ambos os sexos.

Este trabalho não almejou suprir totalmente a deficiência de conteúdo bibliográfico, mas contribuiu de maneira efetiva no preenchimento de algumas lacunas existentes no ensino de Educação Física escolar, uma vez que constitui adequada seleção do material já existente, ressaltando o grande número de benefícios resultantes da prática da Ginástica Olímpica, em especial a Trave de Equilíbrio.

Conclui-se ainda que existe uma real necessidade no sentido de como proceder na escola para que as crianças através de

uma progressão pedagógica assimilem e desfrutem de todos os benefícios de uma prática adequada. Desta forma, a proposta pedagógica de atividades na Trave de Equilíbrio vem de encontro a essas necessidades, fundamentando e auxiliando o professor de Educação Física que queira desencadear este trabalho.

Este referencial teórico torna-se apropriado e atende às reais necessidades, para que se possa desenvolver de forma clara e objetiva essa necessidade simples, mas de grande importância, para a vida futura da criança que está em pleno desenvolvimento.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 01 CARLQUIST, M. e AMYLONG, T. Gimnasia infantil. Em busca del ritmo en la gimnasia. Tradução Angela Gomes. S/E. Buenos Aires : Paidós, 1976.
- 02 CARRASCO, Roland. Ginástica de aparelhos. A atividade do principiante. Programas pedagógicos. S/E. São Paulo : Manole, 1982.
- 03 \_\_\_\_\_. Ginástica olímpica. Pedagogia dos aparelhos. S/E. São Paulo : Manole, 1982.
- 04 CARTONI, Anna Cláudia e PUTZU, Daniela. Ginástica artística feminina. Técnica, didática e assistência. Tradução Angela Gomes. S/E. Milano : Edi-ermes, 1990.
- 05 DIECKERT, J.; KREISS, F. e MEUSEL, H. Gimnasia, deporte y juego. Tradução Angela Gomes. S/E. Buenos Aires : Kapelusz, 1978.
- 06 FÉDÉRATION INTERNACIONAL DE GYMNASTIQUE. Geratinormen Ausgabe. FIG, 1989.
- 07 FERNANDES, José Luis. O treinamento desportivo: procedimentos, organização, métodos. 2.ed. São Paulo : EPU, 1981.
- 08 FLORENZANO, Vicélia Angela. Ginástica olímpica - alternativa didática para a educação física. Curso de Especialização em Educação Física. Didática da Educação Física. UFPR, Curitiba, 1981.
- 09 FREIRE, João Batista. Educação de corpo inteiro Teoria e prática da educação física. S/E. Campinas : Scipione, s/d.
- 10 HOSTAL, Philippe. Ginástica em aparelhos. Espalдар, banco, plinto, corda, ensino primário. S/E. São Paulo : Manole, 1982.
- 11 \_\_\_\_\_. Pedagogia da ginástica olímpica. S/E. São Paulo : Manole, 1982.
- 12 LEGUET, Jacques. As ações motoras em ginástica esportiva. S/E. São Paulo : Manole, 1987.
- 13 MEC/SEED. Educação física de 1ª a 4ª série do 1º grau. Brasília, 1982.

- 14 MENGUCCI, Luciano. Juguemos con la destreza. Ejercitaciones fundamentalis en cajon y colchoneta. Tradução Angela Gomes. S/E. Buenos Aires : Amibef, s/d.
- 15 RODRIGUES, Maria. Manual teórico-prático de ginástica infantil. 2.ed. São Paulo : Brasiliense, 1978.
- 16 SANTOS, José Carlos Eustáquio dos e ALBUQUERQUE, José Arruda de. Manual de ginástica olímpica. 2.ed. Rio de Janeiro, Sprint, 1986.
- 17 SECRETARIA ESTADUAL DE TURISMO/CER. Esporte para todos. Manual de tecnologia popular. São Paulo, 1986.
- 18 SWEENEY, M. James. Ginástica olímpica. S/E. São Paulo : Difel, 1975.
- 19 TEIXEIRA, Hudson Ventura e PINI, Mário Carvalho. Aulas de educação física, 1º grau. S/E. São Paulo : Ibrasa/MEC, 1978.