

ELENA ROSTISLAVOVNA BISPEN GUERREIRO

APLICAÇÃO DOS PROGRAMAS NACIONAIS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA EM GINÁSTICA:
CONDICIONANTES

Orientadora: Professora Doutora Ana Maria Leça da Veiga

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2012

ELENA ROSTISLAVOVNA BISPEN GUERREIRO

APLICAÇÃO DOS PROGRAMAS NACIONAIS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA EM GINÁSTICA:
CONDICIONANTES

Disciplina de Seminário/Relatório de Estágio.

Documento de análise e reflexão crítica apresentado na Universidade

Lusófona de Humanidades e Tecnologias destinado à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física e Desporto nos Ensinos Básico e Secundário

Orientadora: Professora Doutora Ana Maria Leça da Veiga

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2012

AGRADECIMENTOS

A realização deste estudo tornou-se possível devido à disponibilidade e colaboração de um conjunto de pessoas, às quais queremos demonstrar publicamente o nosso reconhecimento e agradecimento:

Aos professores que participaram na amostra, pela disponibilidade demonstrada na recolha dos dados.

À Professora Doutora Ana Maria Leça da Veiga, pela sábia orientação e disponibilidade em todos os momentos.

Ao Professor António Manuel Mestre Guerreiro pela amizade, acompanhamento e ajuda na recolha dos dados e resolução dos problemas.

RESUMO

Durante 15 anos, observando requerentes nas provas de acesso à licenciatura em Educação Física e Desporto, chegamos á conclusão de que maioria deles tem preparação gímnica básica muito fraca. Eles apresentam grandes lacunas tanto no conhecimento da técnica como na execução prática dos elementos gímnicos, constantes do Programa Escolar. Naturalmente, o nosso desejo foi descobrir as razões para esta deficiente preparação gímnica e contribuir para melhorar o processo ensino-aprendizagem nas escolas. Mais especificamente, neste estudo procurou-se, junto aos professores que leccionam nas escolas, averiguar alguns aspectos relacionados com a aplicação dos programas nacionais de Educação Física de Ginástica no 3º ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário. Para isso elaboramos um questionário ao qual responderam 88 professores em 14 escolas de Lisboa e Almada.

Conclusões. A maioria dos professores, participantes no nosso estudo, não aborda mais que metade dos elementos constantes dos Programas de ginástica, especialmente os elementos nos aparelhos (barra fixa, paralelas simétricas, argolas, cavalo com arções), saltos no plinto longitudinal, mortais no mini-trampolim, elementos do nível avançado no solo e trave. A maior dificuldade na aplicação do Programa de Educação Física é o facto de a grande maioria dos alunos não possuir os pré-requisitos na ginástica, que deveriam ser adquiridos no 1º e 2º ciclos de Escola Básica, tanto no desenvolvimento das habilidades e hábitos motores de base, como ao nível de preparação física. Uma percentagem considerável dos professores tem dificuldades relacionadas com os conhecimentos técnico-didácticos, especialmente na intervenção manual (48%). Por isso, é muito importante existência mais acções de formação específicas da ginástica.

Através da análise dos dados recolhidos referenciamos os elementos gímnicos que apresentam maiores dificuldades na leccionação e elaboramos as fichas com descrição completa da técnica da execução destes elementos, progressões metodológicas, indicamos os erros típicos e recomendamos a forma de intervenção manual do professores.

Com este trabalho pretendemos poder ajudar os estudantes e professores, que iniciam a sua carreira profissional, a encontrar uma forma mais eficaz no ensino dos elementos gímnicos, constantes do Programa Escolar.

Palavres chave: PNEF 2001 – ginástica, intervenção manual em ginástica

ABSTRACT

For 15 years we have observed students in their pursuit of a Sports and Physical Education degree and reached the conclusion that most lack basic gymnastic preparation. They exhibit significant technical knowledge gaps and poor execution of elements that are part of the school curriculum. Naturally, as teachers, we delved into the reasons behind this inferior gymnastic preparation and desire to contribute in the improvement of the learning/teaching process in schools. In this study we particularly sought to understand through school teachers how the gymnastics portion of the national Physical Education curriculum is lectured in middle and high schools. The study was carried out by giving out a questionnaire to teachers, resulting in a sample of 88 respondents from 14 different schools throughout Lisbon and Almada.

Findings: Most of the teachers who were part of the study do not cover half the gymnastics contained in the school curriculum, particularly in regards to elements on the horizontal bar, parallel bars, pommel horse and still rings; certain jumps over the vault; flips on the mini trampoline; and advanced elements on the beam and floor.

The main difficulty in implementing the gymnastics portion of the curriculum is that the vast majority of students do not have the pre-requisites which should have been acquired in Elementary School, both in regards to their motor skill development, as well as general physical preparation. Additionally, a considerable percentage of teachers are not well versed in their technical knowledge of gymnastics, especially in what relates to manual intervention (48%). Hence, the importance of having more teacher workshops specific to gymnastics in their continuous learning curriculum.

After analyzing the collected data, we take the elements that present the greatest difficulties in teaching and prepare materials with complete descriptions of their technical execution, progression, common mistakes and recommended manual intervention.

The presented thesis intends to help students and teachers at the beginning of their careers to find a more effective way of teaching gymnastic elements listed in the school curriculum.

Key words: PNEF 2001-gymnastics, manual intervention in gymnastics.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	2
RESUMO	3
ABSTRACT	4
ÍNDICE GERAL.....	5
ÍNDICE DE TABELAS.....	6
INTRODUÇÃO.....	7
CAPÍTULO 1 - ANÁLISE DA LITERATURA	8
1. 1. Processo ensino-aprendizagem em Ginástica.....	8
1.2. Ajuda e segurança em Ginástica.....	13
CAPÍTULO 3 – METODOLOGIA	19
3.1 -Caracterização da amostra.....	19
3.2 – Instrumentos de investigação e procedimentos	20
CAPÍTULO 3 – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	22
CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES	26
BIBLIOGRAFIA	28
APÊNDICES	31
APÊNDICE I – Questionário.....	I
APÊNDICE II – Dados relativos a aplicação do Programa de Ginástica em vários aparelhos.....	..VIII
APÊNDICE III – Fichas com proposta metodológica do ensino dos elementos gímnicos no Solo que apresentam maiores dificuldades no ensino.....	XII

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Caracterização de amostra em relação de idade dos professores_____

Tabela 2 - Caracterização de amostra em relação de experiência profissional
(anos de serviço)_____

Tabela 3 - Caracterização de amostra em relação de local de formação profissional_____

Tabela 4 – As principais dificuldades na aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica_____

INTRODUÇÃO

No âmbito da validação das competências consideramos importante desenvolver um estudo de aprofundamento teórico e de investigação na área da metodologia do ensino de ginástica na escola.

Durante 15 anos observando requerentes nas provas de acesso à licenciatura em Educação Física e Desporto (Pré-Requisitos), chegamos à conclusão de que a maioria deles tem preparação gímnica básica muito fraca. Eles apresentam grandes lacunas tanto no conhecimento da técnica como na execução prática dos elementos gímnicos, constantes do Programa Escolar. E estamos a falar dos alunos que gostam e praticam desporto, que sonham em trabalhar na área da Educação Física. Naturalmente, o nosso desejo foi descobrir as razões para esta deficiente preparação gímnica e contribuir para melhorar o processo ensino-aprendizagem nas escolas.

Mais especificamente, neste estudo, procurou-se junto aos professores que leccionam nas escolas aprofundar as razões de tais dificuldades e os nossos objectivos foram:

1 – Determinar as dificuldades sentidas pelos professores de Educação Física na aplicação dos Programas em ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática) no 3º ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.

2 – Elaborar as recomendações metodológicas para a abordagem dos elementos gímnicos que apresentam maiores dificuldades na leccionação.

O trabalho está organizado em 3 capítulos. No capítulo 1 fazemos revisão da literatura. No capítulo 2 caracterizamos a amostra e descrevemos os métodos de investigação e procedimentos. No capítulo 3 apresentamos e discutimos os resultados. Depois de apresentarmos as conclusões e recomendações na parte final, fazemos propostas metodológicas de ensino para elementos gímnicos que apresentam maiores dificuldades na leccionação.

Este estudo leva-nos numa última fase a reflectir sobre qualidade de ensino de ginástica nas escolas e procurar novas pistas de trabalho e intervenção, dando um possível contributo para desenvolvimento da modalidade. O trabalho reflecte de algum modo a nossa longa experiência pedagógica que queremos partilhar.

CAPÍTULO 1 - ANÁLISE DA LITERATURA

1. 1. Processo ensino-aprendizagem em Ginástica

O processo ensino-aprendizagem coloca ao professor dois problemas: o ensino correcto das técnicas gímnicas e a segurança dos praticantes. Evidentemente, as questões ligadas à segurança são importantes para todos os intervenientes no processo de ensino, mas também é claro que uma execução correcta considera-se como o melhor caminho para evitar acidentes e lesões (Araújo, 2002).

Vários livros (Smolevskiy, 1987; Ashmarin, 1990) abordam questões importantes da teoria e metodologia de ensino da ginástica, em particular, as técnicas básicas dos vários exercícios gímnicos, noções básicas de treino e prevenção de lesões. No livro “Ginástica Artística. Concurso múltiplo” (Gavardovskiy, 1986), traduzido e publicado em vários países da Europa, Japão e EUA, encontram-se descrições das técnicas de exercícios básicos nos vários aparelhos gímnicos.

Diferentes estágios de aprendizagem são apresentados usando a programação em 4 rubricas (tópicos):

- 1)Pré-requisitos: determinam o conjunto de habilidades motoras e qualidades físicas, necessários para ter êxito no processo ensino – aprendizagem;
- 2)Exercícios básicos ou progressões: sistema dos exercícios, relacionados logicamente, que o aluno tem executar para aprender um elemento novo;
- 3)Problemas no ensino: erros típicos e formas de corrigi-los;
- 4)Exercícios para corrigir os erros mais frequentes.

Em língua portuguesa também há os livros e manuais, onde podemos encontrar descrição de técnica de alguns elementos gímnicos, constantes de Programa Escolar (Carrasco, 1983; Fonseca & Miyake, 1999; Araújo, 2002). Araújo (2002) proporciona uma imagem mais completa da metodologia do ensino, facilitando no seu Manual alguns aspectos técnicos importantes, erros a evitar, situações de aprendizagem e formas de ajuda.

Autores russos (Smolevskiy, 1987; Ashmarin, 1990; Antsipirov, 2002; Lalaeva, 2004) destacam 3 etapas no ensino de um elemento gímnico:

Na 1ª etapa o professor apresenta o elemento, usando métodos de explicação e demonstração, faz descrição de tarefa salientando os aspectos fundamentais para o êxito e os aspectos críticos mais comuns. Os alunos executam exercícios preparatórios.

Na 2ª etapa do ensino, através das progressões metodológicas, os alunos aprendem princípios básicos da técnica do elemento. O professor observa, corrige e ajuda, tomando as medidas de segurança necessários. No processo de ensino dos novos elementos recomenda-se pelo menos 6-8 repetições com intervalos de não mais de 3 minutos. Em geral, no final desta etapa o aluno consegue executar a tarefa de forma global, mas com alguns erros.

Na 3ª etapa, através de várias repetições do elemento em condições variáveis, os alunos consolidam a técnica da execução. O professor controla o processo ensino-aprendizagem, diminuindo a sua intervenção manual. Para manter uma alta qualidade na execução técnica recomenda-se a prática regular dos exercícios gímnicos.

Tal como os outros autores Carrasco (1980a), apresenta uma organização das aprendizagens baseada em "Etapas de Formação" que apresentam as suas particularidades de desenvolvimento através da organização dos conteúdos gímnicos de uma forma progressiva e, paralelamente, propõe o desenvolvimento de capacidades físicas específicas e necessárias para a aquisição desses elementos gímnicos (Carrasco, 1980b).

O processo ensino-aprendizagem em ginástica baseia-se nos seguintes princípios gerais (Ashmarin, 1990):

- Princípio da consciência e actividade: vontade e interesse na aprendizagem, motivação dos alunos, acções para alcançar o objectivo;
- Continuidade no processo aprendizagem: prática deve ser regular, deve existir a ligação entre várias partes do processo educativo e seu conteúdo;
- Visibilidade na formação: uso extensivo da demonstração e outras técnicas que proporcionam uma compreensão profunda da técnica do elemento;
- Acessibilidade e individualização.

Na base do princípio de acessibilidade – regras de didáctica: do simples – ao complexo, do conhecido – ao desconhecido.

Para ensino com sucesso e sem erros professor deve saber exactamente se os pré-requisitos físicos e técnicos estão contemplados para que possa atingir o objectivo.

Uma preparação física adequada conduz ao desenvolvimento das capacidades motoras de aluno e facilita a sua evolução técnica.

Neste contexto, Araújo (2002) propõe uma consequência lógica dos objectivos, dos quais destaca:

- Contribuir para um adequado desenvolvimento das capacidades motoras do aluno que estão na base dos elementos gímnicos que se propõe aprender.
- Não deixar o praticante saltar etapas de aprendizagem de modo a não comprometer a correcta assimilação dos elementos gímnicos. Passar dos elementos simples para mais complexos só quando os primeiros estejam completamente aprendidos.
- Utilizar situações de aprendizagem pedagogicamente adequadas a cada aluno, em função do seu nível de desenvolvimento gímnico, da sua idade, e da sua experiencia desportiva.
- Utilizar as progressões que respeitem rigorosamente os aspectos técnicos e conhecimentos mais recentes de cada elemento gímnico.
- Reunir as condições necessárias para evitar a possibilidade de acidente.
- Assegurar a existência de ajudante que saiba exactamente quando e como intervir

O nosso sistema de ensino, na opinião de Araújo (2002), privilegia ‘o colectivo’, em detrimento do ‘individual’ e os melhores alunos são prejudicados na tentativa de se ‘recuperar’ os piores. Estamos de acordo com Araújo, que todos os alunos devem aprender alguns elementos gímnicos básicos (rolamentos, rodas, pinos, etc.) e que, os mais aptos deverão ter ‘direito’ a que lhes ensinem elementos mais complexos (saltos de cavalo, salto de mãos, mortais etc.). Afinal o princípio de individualização no ensino baseia-se na maximização das competências e capacidades de cada aluno.

Há outros factores importantes que interferem em qualquer processo de aprendizagem. Um deles – motivação. A criança deve ter pelo menos algum interesse em aprender, e a sua motivação pode ser aumentada ou diminuída pelo sucesso ou insucesso. Por isso é importante não ensinar antes da idade onde o sucesso seja possível (Lopes, Maia, Mota, 2000).

Citando Araújo (2002, p.10) “as técnicas gímnicas aprendam-se melhor quando iniciadas e implementadas em idades precoces, devido à maior plasticidade das estruturas músculo-tendinosas e articulações, e, fundamentalmente, devido ao facto de o sistema nervoso ainda se encontrar em maturação, permitindo adaptações e uma mais fácil interiorização de ‘trajectos’ motores e sensoriais”. Por isso, todos os autores consideram importante lançar bases de ginástica nos infantários e nas escolas do 1º Ciclo (Fonseca&Miyake,2003; Araújo, 2002).

Apesar da diversidade e complementaridade dos exercícios nos diferentes aparelhos gímnicos, o domínio dos elementos no Solo é a base para as aprendizagens nos outros aparelhos (Korkin, 1971). Por exemplo, o domínio da roda no Solo é condição essencial e necessária à sua abordagem na trave. O domínio do rolamento à frente engrupado no Solo é um dos pré-requisitos para a abordagem do mortal à frente engrupado no Mini-trampolim. No solo é mais fácil reunir as condições de segurança e fazer aquisição de noções essenciais para todas as aprendizagens. A noção das diferentes posições do corpo e segmentos corporais, a orientação espacial, a postura, o domínio da posição alongada do corpo, as noções de apoio e equilíbrio, de apoio invertido, de impulsão de braços e pernas, repulsão, antepulsão, retropulsão, fecho e abertura de corpo, exercícios para desenvolvimento da força, flexibilidade e coordenação iniciam-se no Solo e estão na base de todas as aprendizagens na ginástica.

Um novo elemento deve ser ordenado segundo uma sistematização dos vários patamares, determinando a sua posição na estrutura de todo o processo gímnico.

Para isso é importante saber quais são os movimentos que estão na sua raiz, qual o elemento base que o origina, e se esse elemento é considerado essencial no processo de aprendizagem geral gímica (Fonseca & Miyake, 2003).

Neste contexto, a aprendizagem deverá ser encarada como um puzzle/encaixe, em que cada elemento é uma peça. Assim, a assimilação de um elemento muitas vezes é base (pré-requisito) para aprendizagem de outro. A título do exemplo, o domínio de apoio invertido sobre mãos e cabeça no solo é condição para a abordagem do apoio facial invertido. Por sua vez, o domínio do pino é necessário para a aprendizagem da roda e salto de mãos. A roda é o elemento essencial à aprendizagem da rondada e que já encorpa em si o domínio do apoio facial invertido.

Esta ligação dos elementos gímnicos numa sucessão de aprendizagens, encadeadas e coerentes, permite-nos ter um rumo e dirigir trabalho com crianças e jovens de uma forma mais organizada, equilibrada e eficaz.

A aprendizagem dos elementos deve ser feita um a um, englobando-se posteriormente numa ligação de vários elementos, sequência e exercício completo, denominado esquema. Aplica-se também aqui a ideia do puzzle.

Da análise efectuada aos vários estudos podemos concluir, que a aprendizagem dos elementos nos vários aparelhos deverá partir-se da condição física dos alunos (força, flexibilidade, coordenação) para a abordagem técnica dos elementos. Por exemplo, a força dos braços e abdominal é essencial à realização da subida de frente para apoio facial na barra-fixa. A flexibilidade é necessária à aprendizagem da aranha no solo.

Na perspectiva de Gaverdovskiy (2002) as aprendizagens deverão ser tão globais quanto possível e tão analíticas quanto necessário em função da dificuldade e características dos elementos e também das particularidades e aptidão dos alunos.

O processo de ensino-aprendizagem não é linear, sendo por vezes necessário voltar atrás para situações mais fáceis, analíticas ou elementos anteriores. Daqui advém a importância das progressões e a identificação dos erros.

O uso de exercícios preparatórios, variadas situações de aprendizagem tem um papel essencial para segurar a acessibilidade no ensino e criar disponibilidade motora dos alunos.

Actualmente já existem sistemas de progressões metodológicas para várias habilidades motoras básicas (Araújo, 2002; Peixoto, 1983; Smolevskiy & Gaverdovskiy, 1996; Lalaeva, 2004). No entanto, o problema não está totalmente resolvido. É necessário continuar a trabalhar para criar e ordenar novas progressões metodológicas.

Outro factor importante que interfere em qualquer processo de ensino-aprendizagem é o nível de preparação do professor. Além de ser motivado, o professor deve possuir conhecimentos sólidos da técnica e metodologia do ensino dos elementos gímnicos, ter disponibilidade motora e conhecimentos para intervenção manual correcta com eficácia, conforto e segurança (Fonseca & Miyake, 2002, Smolevskiy, 1987)

Por último, considera-se importante a existência de boas condições para a prática de ginástica. O ginásio onde pratica tem reunir condições materiais (tapetes, trampolins, colchões de queda etc.) para evitar acidentes e ter sucesso no ensino.

1.2. Ajuda e segurança em Ginástica

Ajuda manual é uma técnica de intervenção pedagógica frequentemente usada em ginástica artística e acrobática. Muitas vezes a intervenção manual do professor tem papel determinante no processo ensino-aprendizagem. Ajuda do professor remove ou diminui a excitação emocional do aluno, aumenta autoconfiança e motivação dele, permite executar elementos com técnica correcta e prevenir acidentes. Por fim, facilita aprendizagem e contribui para sucesso de ensino.

Em sentido lato, segundo George (1980), ajuda manual pode ser definida como qualquer forma de assistência física que o aluno recebe durante a execução de uma destreza ou de uma série de destrezas. Em sentido restrito, as definições atendem ao objectivo pretendido e consequente forma de intervenção. Dai distinga-se três tipos de intervenção manual (Barão e Lagoas, 1983):

- A manipulação;
- A ajuda;
- A parada.

A MANIPULAÇÃO é uma intervenção que conduz todo o exercício deste princípio ate ao fim de realização do elemento. Pode ser mecânica ou manual. Utilizada quando o aluno não tem força ou velocidade suficiente ou tem má orientação no espaço, também quando tem pouca autoconfiança, receio ou medo. Manipulação permite ao aluno executar o elemento de forma correcta e em segurança.

A AJUDA é intervenção manual realizada no momento crucial de execução, ou seja, na fase das acções musculares fundamentais. Ela pode ser utilizada para atenuar uma insuficiência ou evitar um acidente. Ajuda pode referir os pequenos ou maiores impulsos sejam para se posicionar em trajectória mais adequada, seja para obter ou manter velocidade, ritmo, fluidez ou amplitude do movimento, seja ainda para facilitar ao aluno correcta colocação de postura corporal ou segmentar (Araújo, 2002; Peixoto, 1993; Fonseca & Miyake, 1999).

A PARADA ou segurança é uma forma de intervenção com objectivo de prevenção possíveis acidentes. Segundo Araújo (2002), utilizada mais frequentemente no final do elemento para facilitar a obtenção de posição equilibrado e estável ao aluno. No entanto, ajudante pode intervir em qualquer fase do movimento. Por exemplo, travar o aluno para lhe

permitir diminuir a velocidade de execução ou chegar mesmo a interromper a execução para prevenir o acidente.

Forma de intervenção manual depende do nível preparação técnica e física do aluno, do estado emocional dele. Com a aquisição das bases da técnica do elemento o professor muda da manipulação para ajuda, depois para parada e, em seguida, exclui-la. Com outras palavras, ajuda deve ser progressiva. À medida que o aluno progride na execução do elemento, o ajudante deve ter um papel cada vez mais restrito.

Existem princípios comuns às 3 formas de intervenção que poderão determinar a eficácia dessa acção, assim temos:

- Necessidade de ser activo, concentrado sobre o executante e atento às suas reacções;
- Encontrar-se numa atitude disponível fisicamente para intervir imediatamente;
- Conhecer a técnica dos elementos;
- Conhecer o aluno que está a executar;
- Procurar evitar uma queda eventual;
- Estar colocado perto do aluno;
- Procurar não incomodar o movimento.

Para uma perspectiva mecânica da ajuda, George (1980) considera:

- 1) A quantidade de força;
- 2) A direcção da força;
- 3) O ponto de aplicação da força;
- 4) A sequência de aplicação da força;
- 5) O tempo de aplicação da força.

O autor sublinha importância de conhecer técnica dos elementos, ter um correcto conceito do modelo ideal para promover uma adequada ajuda. A seguir, ele propõe uma série de normas de carácter didáctico relacionadas com as técnicas de ajuda e segurança dos alunos

Há vários estudos e manuais que falam da importância da ajuda manual para a aprendizagem da ginástica dando ênfase a aspectos didácticos da técnica da ajuda. Muito menos falam do processo de intervenção em si, que diz respeito à colocação das mãos e posicionamento do ajudante. Assim, temos o livro do Peixoto e Ferreira (1993) com

Taxonomia da Ajuda Manual em Ginástica, atitude corporal do professor face ao executante e 10 fichas com exemplos técnicos das ajudas. Os autores entendem a ajuda manual como um excelente factor de reforço, que muitas vezes é determinante para êxito da aprendizagem do aluno. Sublinham, que ajudas devem ser realizados em condições de conforto, eficácia e economia.

“Ajudar bem, no opinião de Araújo (2002, p.8), é ajudar nos locais certos, no momento exacto e com força e intensidade necessárias ... Podemos dizer que um bom ajudante necessita de:

- a) conhecer muito bem os elementos que está a ensinar,
- b) posicionar-se correctamente em relação do aluno e ao aparelho,
- c) estar bem fisicamente para poder ser rápido na reacção e preciso na intervenção,
- d) estar muito atento a movimentação do aluno,
- e) saber antecipar uma possível falha de execução que pressupõe um conhecimento pessoal do aluno,
- f) ter sempre presente que é mais importante manter a integridade física e psíquica do aluno, do que a execução correcta dos elementos,
- g) saber aproveitar a força que aluno desenvolve nas diferentes acções gestuais, possibilitando uma aprendizagem segura e rápida,
- h) saber proteger-se a si próprio colocando-se de forma adequada”.

Outro vector de orientação presente no livro de Araújo (2002) é fornecer aos professores além dos aspectos técnicos importantes, algumas formas das ajudas nos elementos gímnicos constantes do Programa Escolar.

A ajuda manual em ginástica está directamente ligada aos procedimentos de segurança essenciais no processo ensino – aprendizagem. Quando se fala de segurança e prevenção de acidentes, é necessário reflectir sobre causas que os originam.

Fonseca e Miyake (2003) dividem as possíveis causas em três grupos:

Grupo 1 – Causas alheias ao aluno

Neste grupo inserem-se os acidentes relacionados com uma montagem deficiente ou desgaste do aparelho, erros de organização, falta da disciplina na aula.

Grupo 2 – Causas provenientes da execução

Neste grupo estão incluídos erros técnicos que, embora provenientes da má execução do elemento, podem ter causas diferentes:

A) Inesperadas. Dividem-se em orgânicas (lesão ou indisposição súbita), psicológicas (medo), causas relacionadas com o vestuário, estafas, falta de magnésio etc.

B) Provenientes de processo de treino deficiente.

Grupo 3 – Causas imprevisíveis (cortes de corrente eléctrica etc.)

Na opinião do Nunomura (1998, p.104), “muitos professores não se encorajam a desenvolver o conteúdo da Ginástica por acreditarem que seja uma actividade perigosa que oferece muitos riscos aos seus participantes.” Segundo o autor, os acidentes podem ter causas intrínsecas e extrínsecas. Como causas intrínsecas, ele destaca:

- Factores psicológicos (emoção; medo; falta ou excesso de confiança; dependência do professor);
- Factores biológicos (fadiga; perda da acção reflexa; preparação física e/ou aquecimento inadequados; recuperação insuficiente; presença de distúrbios fisiológicos);
- Falta de disciplina (insuficiente atenção e concentração; não obediência ao professor e às regras; utilização incorrecta dos equipamentos).

E como causas extrínsecas destaca:

- Factores pedagógicos (orientação insuficiente no ensino das habilidades e na utilização dos equipamentos; ajuda inadequada);
- Factores relacionados com as instalações (piso; iluminação; altura do teto; espaço entre os equipamentos);
- Factores relacionados com os equipamentos (má conservação e/ou instalação dos aparelhos)

Embora o nosso estudo seja sobre a ginástica na escola é conveniente não esquecer que para a segurança na ginástica, segundo a guia da Federação da Ginástica da EUA(1993), devemos ter em consideração seguinte:

1. Exame médico antes da participação, a cada 2 anos;
2. Preparação Física do aluno: desenvolvimento de força, flexibilidade, resistência muscular;
3. Vestuário dos ginastas: roupas e calçado apropriado; cabelos bem presos, evitar usar relógios, pulseiras, colares, fios e outros tipos de objectos que possam oferecer riscos.
4. Inspecção regular dos equipamentos e instalações;

5. Orientação para os possíveis riscos;
6. Desenvolver habilidades apropriadas para o nível dos alunos;
7. Supervisão constante dos alunos;
8. Aquecimento no início da aula e relaxamento ou alongamento na parte final.

As considerações parecidas encontramos no documento do Ministério da Educação e Formação da Inglaterra, emitido para todas as escolas em 1999. Segundo este documento, podemos acrescentar que com o fim de eliminar faltas de organização, os professores devem também:

- usar uma superfície adequada para cada actividade, garantindo que a área está livre de obstáculos;
- usar o espaço de forma eficaz, limitando o número de alunos que utilizam uma área;
- ensinar os alunos a ter consciência dos outros quando se deslocam sobre um espaço;
- colocar os aparelhos gímnicos longe das paredes;
- pensar cuidadosamente sobre as formas de melhor organização dos alunos em cada aula tendo em conta a idade, sexo, numero dos alunos e as características particulares de cada grupo.

Outros autores (Petrov, 2000; Lalaeva, 2004) sublinham a importância para evitar colisões estabelecer uma distância de segurança ou intervalo entre os alunos durante execução dos exercícios. Os alunos não devem cruzar o caminho na execução dos saltos de cavalo, ou no mini-trampolín, ou exercícios acrobáticos.

O professor não deve ignorar violação das regras de comportamento na sala de aula ou qualquer quebra de disciplina. É necessário esclarecer a importância da disciplina no ginásio para evitar lesões e melhorar a qualidade no processo de aprendizagem.

Nas aulas da ginástica acidentes acontecem como em qualquer outro desporto. O papel do professor é o de reduzir ao máximo tais possibilidades (Nunomura, 1998). Nenhuma medalha ou troféu vale mais do que a saúde do aluno (Personne, 1987).

Segundo Rizzuto (1989), uma outra forma de garantir a segurança no ambiente da Ginástica seria estabelecer uma filosofia de trabalho, e ter a certeza que seus alunos estão cientes dela. Algumas de suas recomendações são: estabelecer objetivos realísticos; preparar seus alunos sob o aspecto psicológico, uma vez que muitos acidentes acontecem em função do medo e da falta de concentração; garantir respeito e atenção para com o professor.

Segundo Fonseca e Miyake (2002), os erros técnicos provenientes de um processo de treino deficiente são as mais vulgares causas de acidentes, sendo a solução mais e melhor treino.

A negligência, a ajuda incorrecta durante a execução dos elementos mais complexos e perigosos, a falta de experiência, conhecimentos ou habilidade física do ajudante podem conduzir a uma queda e/ou lesão. Para evitar estas causas de acidente, é preciso estar familiarizado com princípios de didáctica, técnicas de ajuda, conhecer a metodologia de ensino e ser capaz de implementar o acima descrito na prática durante a aula. Neste contexto a qualidade na formação dos futuros professores torna-se crucial.

No caso de falha do ajudante, o último recurso do aluno são os tapetes. Antes da execução do exercício, o professor deve verificar que todos os tapetes estejam unidos e que cubram toda a superfície por baixo dos aparelhos. Nas áreas de recepção devem colocar-se dois ou mais colchões. Cuidado especial é necessário na utilização do mini-trampolín (usar colchão de queda na recepção com colchões a volta).

CAPÍTULO 3 – METODOLOGIA

3.1 -Caracterização da amostra

A amostra foi constituída por 88 professores de Educação Física do 3º ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário de 14 escolas dos conselhos de Almada, Lisboa e Cascais.

Todos professores que participaram no nosso estudo são licenciados. 13 professores são mestres em Ciências do desporto. 10 são estagiários (licenciatura, Bolonha) e estão a terminar o Mestrado.

Nos quadros 1, 2 e 3 são apresentadas as características da amostra em relação da idade, experiencia profissional (anos de serviço) e local de formação.

Quadro nº 1 - Caracterização da amostra em relação da idade dos professores:

Idade	20-29	30-39	40-49	>50
N.º dos professores	20	21	25	22

Quadro nº 2 - Caracterização da amostra em relação da experiencia profissional:

Anos de Serviço	0-4	5-9	10-15	>15
N.º dos professores	19	5	8	56

Quadro nº 3 - Caracterização da amostra em relação do local de formação profissional:

Universidade	FMH	ULHT	OUTRAS
N.º dos professores	56	18	14

Verificamos (quadro nº 1) que o grupo mais numeroso (28%) corresponde aos professores entre os 40 e 50 anos embora a distribuição pelos vários grupos etários seja equilibrada.

Apesar da grande dispersão da amostra em idade (23-63) e anos de serviço (0-40), podemos concluir que maioria dos professores (53%) tem mais de 40 anos de idade e possui grande experiência profissional. 64% dos professores que fazem parte de amostra tem mais de 15 anos de serviço na escola.

Quanto ao local de formação profissional (quadro n.3) podemos constatar que grande maioria dos professores são formados pela Faculdade de Motricidade Humana/ Instituto Superior de Educação Física (64%) e outra grande parte (21%) – pela Universidade Lusófona.

3.2 – Instrumentos de investigação e procedimentos

O instrumento de recolha de dados, por nós seleccionado, foi o questionário. Elaboramos um questionário constituído por 99 itens no qual procurámos averiguar alguns aspectos relacionados com aplicação dos programas de Educação Física de Ginástica tais como: se cumpriam ou não os programas, onde sentiam maiores dificuldades, o que pensavam sobre as condições de aplicação dos programas, da preparação anterior dos alunos e dos próprios conhecimentos dos professores sobre a matéria (apêndice I).

Entre outras perguntas pedimos professores indicar quais os elementos gímnicos abordam nas suas aulas (Solo, Aparelhos e Acrobática) e referenciar aqueles que apresentam maiores dificuldades de leccionação.

Segue-se 3 blocos de perguntas destinados a recolher dados sobre :

Condições de aplicação dos Programas, quanto a: materiais, espaço de aula, tempo dedicado à abordagem da Ginástica e outros;

Condições dos alunos, quanto a: nível de desenvolvimento das aptidões físicas, nível de desenvolvimento das habilidades e hábitos motores de base, nível de desenvolvimento das aprendizagens no solo, aparelhos e acrobática em anos de escolaridade anteriores e outros;

Conhecimentos técnico-didáticos dos professores relativos a: metodologia de ensino dos elementos gímnicos constantes dos Programas de Educação Física, disponibilidade motora e conhecimentos a nível da intervenção manual, disponibilidade motora para efectuar a demonstração dos elementos gímnicos e outros conhecimentos, a referenciar pelos inquiridos.

Por último, numa questão aberta, pedimos indicar os elementos onde gostariam de aprofundar conhecimentos e sugerir algo que permitisse aplicação integral do Programa de Ginástica no contexto das aulas de Educação Física.

Antes de ser aplicado solicitámos a dois especialistas em Ginástica para verificar se as perguntas estavam claras e se correspondiam ao que procurávamos saber.

Para procedemos à recolha de dados junto a professores, em Fevereiro e Março 2012, estivemos presentes em algumas reuniões de grupos de Educação Física em várias escolas de Almada, Lisboa e Cascais onde fizemos breve explicação dos objectivos pretendidos. De seguida, foi dado o tempo necessário ao preenchimento do questionário, fazendo-se depois a recolha do mesmo.

O tratamento dos dados foi efectuado através da estatística descritiva. Dentro do domínio descritivo, os dados tratados são apresentados através de tabelas e percentagens por nos parecer que esta é a forma que melhor traduz os resultados .

CAPÍTULO 3 – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A análise dos resultados, obtidos através do questionário, permite-nos concluir o seguinte:

1. Maioria dos professores na leccionação de Ginástica no Solo limita-se cumprir só metade do Programa. Abordam, principalmente, os elementos básicos mais simples: rolamentos à frente e atrás, apoios invertidos, roda. Só metade dos professores ensinam rondada e rolamento atrás para pino, só 14 de 88 leccionam salto de mãos e há muito poucos que abordam flic-flac e aranhas á frente e atrás (<10%).

Entre 32-35% dos professores apontam a existência dificuldades na abordagens destes elementos no solo

2. Nos Saltos de cavalo (ou plinto) cada um em três professores sentem dificuldade na leccionação dos saltos no plinto longitudinal. Só 6 professores abordam queda facial.

3. Na trave, grande maioria dos professores aborda entradas, deslocamentos, avião, saltos e meio pivô. Só 22 professores (27%) ensinam rolamento á frente na trave , 23 professores abordam saída com rondada e muito poucos (6) avançam com ensino da roda na trave.

4. A leccionação dos saltos verticais no mini-trampolim não apresenta dificuldades. No entanto, muitos revelam dificuldades na abordagem dos mortais. Mortal à frente ensinam 28 professores (32%). Mortal atrás -só 13 (15%) professores.

5. Exercícios na barra-fixa/paralelas assimétricas só são abordados por 22 professores que não chega a um terço (27%) dos participantes no inquérito. Maiores dificuldades apresentam no ensino de sarilho e balanços em suspensão.

6. Dos 88 professores participantes no nosso estudo, só 9 abordam exercícios nas argolas e 3 ensinam elementos no cavalo com arções. Os outros, como não abordam estes aparelhos, também não revelam as dificuldades.

7. Em acrobática situação está muito melhor (mais satisfatória). 78% dos professores ensinam equilíbrios em pares ou trios e 49% abordam alguns elementos

dinâmicos. Muitos apontam como dificuldade formação de pares/grupos onde relação entre altura, peso e força dos parceiros seja desejável para realização do elemento com êxito.

Analisando os resultados obtidos, verificamos que maioria dos professores de Educação Física não aborda mais que metade dos elementos constantes dos Programas de ginástica, especialmente os elementos nos aparelhos (barra fixa, paralelas simétricas, argolas, cavalo com arções), saltos no plinto longitudinal, mortais no mini-trampolim, elementos do nível avançado no solo e trave.

Apresentamos de seguida um quadro que nos ajuda a compreender as razões desta situação.

Quadro nº 4 - As principais dificuldades na aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica:

Condições de aplicação dos Programas	Nºprof. “insuf”.	%
• Materiais	33	38
• Espaço de aula	23	26
• Tempo dedicado à abordagem da Ginástica	39	44
Condições dos alunos		
• Nível de desenvolvimento das aptidões físicas	50	57
• Nível de desenvolvimento das habilidades e hábitos motores de base	64	73
• Nível de desenvolvimento das aprendizagens no solo, aparelhos e acrobática em anos de escolaridade anteriores	65	74
Conhecimentos técnico-didácticos dos professores		
• Conhecimento da metodologia de ensino dos elementos gímnicos constantes dos Programas de Educação Física	8	9
• Disponibilidade motora e conhecimentos a nível da intervenção manual	9	22
• Disponibilidade motora para efectuar a demonstração dos elementos gímnicos	42	48

Todas as escolas, onde fizemos o nosso estudo, têm condições satisfatórias para prática da Ginástica. Os ginásios estão equipados com tapetes, mini-trampolim, colchões de queda e quase todos aparelhos gímnicos (bock, plinto, trave, barra-fixa/paralelas assimétricas, argolas, paralelas simétricas). Entretanto, 38% dos professores, participantes no inquérito, acham que as condições materiais, existentes na escola deles, estão insuficientes para aplicação de Programa de Educação Física em Ginástica. No nosso entender, este facto relacionado com pouca quantidade dos tapetes e aparelhos gímnicos em relação ao número dos alunos presentes na aula.

Como podemos ver no quadro nº4, 26% dos professores estão a referir como insuficiente o espaço de aula. Um numero considerável (44%) apontam como insuficiente o tempo dedicado a abordagem da ginástica. Na opinião de alguns, as aulas de 45 minutos não servem para um bom desenvolvimento dos alunos uma vez que tem montar e desmontar o material e fazer aquecimento. Como a solução propõem garantir o tempo de prática que proporcione uma elevada repetição dos elementos.

74% dos professores refere que a grande maioria dos alunos não possui os pré-requisitos na ginástica, que deveriam ter sido adquiridos no 1º e 2º Ciclos do EB. Estamos falar tanto no desenvolvimento das habilidades e hábitos motores de base, como do nível de interiorização das aprendizagens no solo, aparelhos e acrobática em anos de escolaridade anteriores. Na opinião de muitos professores, é impossível leccionar o Programa todo em ginástica, se os alunos nem o “básico” dominam. Estes resultados, mais uma vez, confirmam a importância dos pré-requisitos na leccionação da ginástica (Ashmarin & Vinogradov, 1990; Lalaeva, 2004)

Além disso, 57% dos professores consideram insuficiente o nível de desenvolvimento das aptidões físicas dos seus alunos, que vêem como grande obstáculo à aquisição de novos elementos gímnicos. Este facto é semelhante aos dados da revisão da literatura (Gaverdovskiy, 2002; Araújo, 2004), sobre a importância da preparação física em ginástica.

Muitos professores consideram importante aplicar os Programas de Ginástica nos níveis de escolaridade mais baixos por forma garantir a preparação gímica de base e assim, facilitar as novas aprendizagens, partilhando deste modo a mesma opinião de Araújo(2002), Fonseca & Miyake (2002) e muitos outros autores.

Vários professores notam dificuldade motivar os alunos, especialmente parte dos alunos que têm receio ou medo na execução dos elementos gímnicos. Na nossa opinião, uso correcto dos progressões metodológicos e disponibilidade motora do professor a nível de intervenção manual podia ajudar na resolução do problema.

Mas infelizmente, ainda há um grande número de professores que sente a falta de conhecimentos e insegurança nas ajudas. Assim, 22% dos entrevistados indicaram como insuficiente o seu nível de disponibilidade motora e conhecimentos na intervenção manual em ginástica. Lógico que pedem mais acções de formação na escola, especialmente no âmbito das ajudas.

Como mostra a tabela n.4, principal dificuldade ao nível conhecimentos técnico-didacticos, é insuficiente disponibilidade motora dos professores para efectuar a demonstração dos elementos gímnicos (48%). É perceptível uma clara tendência para diminuição desta disponibilidade depois de 40 anos de idade.

10% entrevistados gostaria de aprofundar conhecimentos na metodologia de ensino dos elementos gímnicos constantes dos Programas de Educação Física. Os professores sentem maiores dificuldades na leccionação dos elementos mais complexos no solo (rondada, salto de mãos, flic-flac, aranhas à frente e a trás), mortais no mini-trampolim, saltos no plinto longitudinal, exercícios na barra-fixa, paralelas simétricas. Vários professores falam na necessidade de formação contínua na escola.

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Tendo por referência os objectivos formulados no início do trabalho e os resultados obtidos com os questionários, é-nos possível retirar as seguintes conclusões.

A maioria das escolas, onde fizemos o nosso estudo, tem condições satisfatórias para prática da Ginástica. Ginásios estão equipados com tapetes, mini-trampolim, colchões de queda e quase todos aparelhos gímnicos.

Não existe tempo real para abordar todo o Programa de Ginástica. Por isso, grande maioria dos professores opta pelo Solo, Saltos de cavalo, Mini-trampolim e Acrobática.

A maioria dos professores, participantes no nosso estudo, não aborda mais que metade dos elementos, constantes dos Programas de ginástica para 3º ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário, especialmente os elementos nos aparelhos (barra fixa, paralelas simétricas, argolas, cavalo com arções), saltos no plinto longitudinal, mortais no mini-trampolim, elementos do nível avançado no solo e trave.

Esta situação pode ser explicada pelo facto de a grande maioria dos alunos não possuir os pré-requisitos na ginástica, que deveriam ser adquiridos no 1º e 2º ciclos de Escola Básica, tanto no desenvolvimento das habilidades e hábitos motores de base, como ao nível de interiorização das aprendizagens no solo, aparelhos e acrobática. Além disso, a maioria dos professores avaliam como insuficiente o nível de desenvolvimento físico dos seus alunos, que consideram como grande obstáculo para aquisição de novos elementos gímnicos.

Consideramos importante aplicar os Programas de Ginástica nos níveis escolaridade mais baixos por forma garantir preparação gímica de base e facilitar as novas aprendizagens. Seria ideal introduzir a ginástica, como actividade curricular, ainda nos Infantários.

Vários professores apresentam dificuldades relacionados com conhecimentos técnico-didáticos. Um número significativo (22%) tem dificuldades na intervenção manual, especialmente nos elementos mais complexos. Além disso, 48% revelam indisponibilidade motora para efectuar a demonstração dos elementos gímnicos. Por isso, é muito importante existência mais acções de formação específicas da ginástica.

Através da análise dos dados recolhidos, podemos referenciar os elementos gímnicos que apresentam maiores dificuldades de leccionação:

- **No Solo** - rolamento atrás por pino, rondada, salto de mãos, aranhas à frente e atrás, flic-flac.
- **Nos saltos de cavalo** - saltos (eixo e entre mãos engrupado) no plinto longitudinal, queda facial no plinto transversal.
- **No mini-trampolim** - mortal à frente engrupado, mortal atrás engrupado.
- **Na trave** - rolamento à frente, roda, saída de rondada.
- **Na barra -fixa** - sarilho.
- **Nas paralelas simétricas** - apoio invertido sobre os ombros.
- **Em acrobática** - elementos dinâmicos em trios.

Para ajudar as professores na leccionação desta matéria , elaboramos as fichas com propostas metodológicas para a aprendizagem alguns elementos (apendice III), nomeadamente exercícios do nível avançado no Solo. Propomos abordar os elementos segundo uma matriz / metodologia de ensino comum:

- **Pré-requisitos** (bases ou fundamentos necessários para aprendizagem do elemento)
- **Técnica** (descrição das acções conducentes à realização do elemento)
- **Progressões** (propostas metodológicas para a aprendizagem)
- **Erros característicos**(desvios da técnica padrão)
- **Ajuda** (intervenção manual do professor)
- **Variantes** (formas diferenciadas de realização do elemento)

Sabemos que não apresentamos todas as progressões, mas aqueles que nós testamos e usamos com sucesso nas nossas aulas com crianças e estudantes durante muitos anos.

Com este estudo esperamos ajudar os estudantes e professores, que iniciam a sua carreira profissional, a encontrar uma forma eficaz no ensino dos elementos gímnicos, constantes do Programa Escolar de Educação Física.

BIBLIOGRAFIA

- Araújo, C. (2002). *Manual de ajudas em Ginástica*. Porto: Porto Editora.
- Ashmarin, V. & Vinogradov, I. (1990). *Teoria e metodologia de educação física*. Moscovo: Prosveshenie.
- Barão, A. & Lagoas, J. (1983). A ajuda manual. *Ludens*, Vol.7, n.3, pp.71-74. Lisboa
- Carrasco, R. (1980a). *Essai de systématique d'enseignement de la gymnastique aux agres*. Paris: Vigot.
- Carrasco, R. (1980b). *Gymnnastique aux agres – Préparation physique*. Paris: Vigot
- Carrasco, R. (1983) *Ginástica com aparelhos – Cadernos técnicos do treinador. As rotações à frente*. São Paulo: Edições Manole Ltda.
- Fonseca, E. & Miyake, S. (1999). *PlayGYM –Ginástica de aparelhos para Clubes, Escolas e Autarquias*. Lisboa: Edição CEFD.
- Fonseca, E. & Miyake, S. (2002). *Curso de treinadores Play Gym. Cat. 2. Material programático*. Lisboa: FPG/ CEFD.
- Friedrich, E. & Nillsson, M. (1981). *Ginástica*. Lisboa: Circulo de Leitores
- Gavardovskiy, I. (1986). *Concurso múltiplo. Ginástica Artística Feminina*. Moscovo: Cultura física e desporto.
- Gavardovskiy, I. (1987). *Concurso múltiplo. Ginástica Artística Masculina*. Moscovo: Cultura física e desporto.
- Gavardovskiy, I. (2002). *Técnica dos exercícios gímnicos*. Moscovo: Terra-Sport.
- George, G. (1980). *Biomechanics of women's gymnastics*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Korkin, V. (1971). *Começa com acrobática*. Moscovo: Cultura física e desporto.
- Lalaeva, E. (2004). *Ensino básico em ginástica*. Volgograd: VGAFC.
- Lopes, V., Maia, J. & Mota, J. (2000). *Aptidões e Habilidades Motoras – uma visão desenvolvimentista*. Lisboa: Livros Horizonte .

- Ministério de Educação. DGEBS. (1991). *Programa de Educação Física. Plano de organização do ensino - aprendizagem*. Volume 2. Lisboa: Imprensa Nacional – Casa da Moeda.
- Ministério de Educação. (2002). *Programa de Educação Física 10º/ 11º/ 12º Anos*. Porto: Porto Editora.
- Nunomura, M. (1998). *Segurança na Ginástica Olímpica*. Acedido em 15 de Junho de 2012 em [http:// www.rc.unesp.br/ ib/efisica/ motriz/ 04n2/ 4n2_ART5.pdf](http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/04n2/4n2_ART5.pdf)
- Nunomura, M. (2005), *Compreendendo a ginástica artística*. São Paulo: Phorte.
- Peixoto, C. (1983). *Ginástica desportiva. Progressões e ajudas de alguns elementos técnicos*. Lisboa: AEISEF
- Peixoto, C. (1993). *Ginástica desportiva*. Lisboa: Edições FMH.
- Peixoto, C. & Ferreira, V. (1993). *A Ajuda Manual: atitude corporal face ao executante*. Lisboa: Edições FMH.
- Personne, J. (1987). *Nenhuma medalha vale a saúde de uma criança*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Petrov, p, (2000). *Metodologia de ensino de ginástica na escola: Manual para estudantes universitários*. Moscovo: VLADOS.
- Rizzuto, D. (1989). Safety in gymnastics. Selected Coaching Articles Officiating Techniques, p. 47-50, 1989. Published by AAHPERD, USA.
- Smolevskiy, V. (1987). *Ginástica e metodologia de ensino: Manual para Faculdades de Educação Física e Desporto*. Moscovo: Cultura física e desporto.
- Smolevskiy, V. & Gaverdovskiy, I. (1996). *Tratado general de gymnasia artística desportiva*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- United States Gymnastics Federation – USGF. (1995). Guide to Gymnastics. USGF Publication.

What are some safety hints when teaching gymnastics? (1999). Acedido em 15 de Junho de 2012 em http://www.curriculum.support.education.nsw.gov.au/primary/pdhpe/gymnastica/gym_007.htm

Wettstone, E. (1979). *Gymnastics Safety Manual*. United States Gymnastics Safety Association. The Pennsylvania States University Press.

Werner, P. (1994). *Teaching Children Gymnastics: Becoming a Master Teacher*. Human Kinetics Publisher, Inc.

APÊNDICES

APÊNDICE I - QUESTIONÁRIO

Caro Colega,

Agradecemos a sua colaboração nas respostas a este questionário que se destina a determinar as dificuldades sentidas pelos professores de Educação Física na aplicação dos Programas em Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática) no 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário. O nosso objectivo é conhecer essa realidade por forma a poder elaborar recomendações metodológicas para a abordagem dos elementos gímnicos que apresentem maiores dificuldades na leccionação.

O questionário é anónimo e confidencial.

O presente trabalho será desenvolvido no âmbito da creditação de competências académicas e profissionais na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Obrigado pela sua colaboração.

DADOS IDENTIFICATIVOS:

Género: Masculino ☐ Feminino ☐

Idade: _____ anos

Número de anos de serviço: _____

Anos de Escolaridade que lecciona no presente ano lectivo:

7º ☐ 8º ☐ 9º ☐ 10º ☐ 11º ☐ 12º ☐

Habilitações Literárias:

Bacharelato ☐ Licenciatura ☐ Mestrado ☐ Doutoramento ☐

Formação inicial em que Instituição do Ensino Superior: _____

Escola do Concelho: Almada Lisboa ☐ Outro ☐ Qual: _____

Dos elementos gímnicos a seguir referenciados, indique quais os que aborda nas aulas (**Ab**) e aqueles que apresentam maiores dificuldades de leccionação (**DI**). Assinale, marcando com um ☐ a sua opção.

Elementos	3º Ciclo		Secundário	
	Ab	DI	Ab	DI
SOLO				
Rolamento à frente e suas variantes				
Rolamento atrás e suas variantes				
Apoio invertido sobre mãos e cabeça				
Apoio facial invertido				
De apoio facial invertido, rolamento à frente				
Rolamento atrás para apoio facial invertido				
Roda				
Rondada				
Salto de mãos				
Flic-flac				
Aranhas à frente e atrás				
Outros elementos: _____				

Elementos	3º Ciclo		Secundário	
	Ab	DI	Ab	DI
APARELHOS: TRAVE				
Entradas				
Deslocamentos				
Posições de equilíbrio (avião, bandeira)				
Meio Pivot				
Pivot				
Saltos (extensão, engrupado, gato, tesoura)				
Rolamento à frente e suas variantes				
Roda				
Saída de rondada				
Outras saídas				
Outros elementos: _____				

APARELHOS: SALTOS DE CAVALO				
Salto de eixo no boque				
Salto de eixo no plinto transversal				
Salto de eixo no plinto longitudinal				
Salto de entre mãos engrupado no boque				
Salto de entre mãos engrupado no plinto transversal				
Salto de entre mãos engrupado no plinto longitudinal				
Queda facial no plinto transversal				
Outros saltos: _____				

APARELHOS: MINITRAMPOLIM				
Salto em extensão (Vela)				
Salto engrupado				
Carpa pernas afastadas				
Meia pirueta vertical				
Pirueta vertical				
Mortal à frente engrupado				
Mortal atrás engrupado				
Outros saltos: _____				

Elementos	3º Ciclo		Secundário	
	Ab	DI	Ab	DI
APARELHOS: BARRA-FIXA/PARALELAS ASSIMÉTRICAS				
Subida de frente para apoio facial				
Balanços atrás em apoio facial				
Volta de apoio facial atrás				
Sarilho				
Balanços em suspensão				
De balanços em suspensão, cambeadas				
De apoio facial, saída no balanço atrás				
De apoio facial, saída facial				
Saídas de balanço em suspensão				
Outros elementos: _____				

Elementos	3º Ciclo		Secundário	
	Ab	DI	Ab	DI
APARELHOS: ARGOLAS				
Balanços em suspensão				
De suspensão, subida em força para apoio				
Apoio invertido sobre os ombros				
Posições invertidas (suspensão invertida, suspensão semi-invertida)				
Prancha dorsal				
Saídas de balanço em suspensão				
Outros elementos: _____				

APARELHOS: PARALELAS SIMÉTRICAS				
Balanços em apoio				
Apoio angulado				
Rolamento à frente				
Apoio invertido sobre os ombros				
Balanços em apoio braquial				
Saídas à frente de balanço em apoio				
Saídas atrás de balanço em apoio				
Outros elementos: _____				

APARELHOS: CAVALO COM ARÇÕES				
Balanços em apoio facial				
Balanços em apoio dorsal				
De balanço, passar uma perna sob a mão				
Tesoura falsa				
Saídas				
Outros elementos: _____				
ACROBÁTICA				
Equilíbrios em pares				
Equilíbrios em trios				
Elementos dinâmicos em pares				
Elementos dinâmicos em trios				
Outros elementos: _____				

Identifique quais as principais dificuldades na aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica. Assinale, marcando com um ☒ a sua opção (Suficiente: Suf./ Insuficiente: Insuf.).

Componente	SSuf.	IInsuf.
Condições de aplicação dos Programas		
Materiais		
Espaço de aula		
Tempo dedicado à abordagem da Ginástica		
Outras		
Condições dos alunos		
Nível de desenvolvimento das aptidões físicas		
Nível de desenvolvimento das habilidades e hábitos motores de base		
Nível de desenvolvimento das aprendizagens no solo, aparelhos e acrobática em anos de escolaridade anteriores		
Outros factores		
Conhecimentos técnico-didácticos dos professores		
Conhecimento da metodologia de ensino dos elementos gímnicos constantes dos Programas de Educação Física		
Disponibilidade motora e conhecimentos a nível da intervenção manual		
Disponibilidade motora para efectuar a demonstração dos elementos gímnicos		
Outros conhecimentos		

Indique quais as principais dificuldades sentidas na leccionação da Ginástica.

SOLO: _____

APARELHOS:_____

ACROBÁTICA:_____

Indique quais os elementos gímnicos onde gostaria de aprofundar conhecimentos.

SOLO:_____

APARELHOS:_____

ACROBÁTICA:_____

Que gostaria de ver melhorado ou o que sugeria para a aplicação integral do Programa da Ginástica no contexto das aulas de Educação Física?

OBRIGADO pela sua colaboração.

APÊNDICE II

Dados relativos a aplicação do Programa de Ginástica em vários aparelhos.

1. Dados relativos a leccionação dos elementos gímnicos no Solo

Lista Elementos	Abordados		Dificuldades Leccionação	
	3º Ciclo	Secundário	3º Ciclo	Secundário
Rolamento à frente e suas variantes	100,0	96,8	2,0	1,6
Rolamento atrás e suas variantes	100,0	96,8	22,0	6,3
Apoio invertido sobre mãos e cabeça	50,0	58,7	6,0	11,1
Apoio facial invertido	94,0	92,1	14,0	15,9
De apoio facial invertido, rolamento à frente	84,0	82,5	28,0	19,0
Rolamento atrás para apoio facial invertido	32,0	49,2	16,0	23,8
Roda	90,0	92,1	28,0	22,2
Rondada	48,0	69,8	18,0	30,2
Salto de mãos	28,0	22,2	26,0	34,9
Flic-flac	14,0	11,1	28,0	33,3
Aranhas à frente e atrás	14,0	17,5	26,0	31,7
Outros	16,0	4,8	0,0	0,0

2. Dados relativos a leccionação dos elementos gímnicos nos Saltos de Cavalo.

Lista Elementos	Abordados		Dificuldades Leccionação	
	3º Ciclo	Secundário	3º Ciclo	Secundário
Salto de eixo no boque	90,0	82,5	4,0	1,6
Salto de eixo no plinto transversal	64,0	76,2	22,0	22,2
Salto de eixo no plinto longitudinal	58,0	81,0	24,0	23,8
Salto de entre mãos engrupado no boque	74,0	74,6	16,0	14,3
Salto de entre mãos engrupado no plinto transversal	68,0	76,2	16,0	14,3
Salto de entre mãos engrupado no plinto longitudinal	30,0	49,2	28,0	34,9
Queda facial no plinto transversal	12,0	17,5	20,0	33,3
Outros	8,0	4,8	0,0	0,0

3. Dados relativos a leção dos elementos gímnicos na Trave

Lista Elementos Quadro 3	Abordados		Dificuldades Leccionação	
	3º Ciclo	Secundário	3º Ciclo	Secundário
Entradas	76,0	73,0	14,0	3,2
Deslocamentos	78,0	74,6	4,0	0,0
Posições de equilíbrio (avião, bandeira)	78,0	74,6	10,0	0,0
Meio Pivot	66,0	69,8	12,0	7,9
Pivot	40,0	42,9	16,0	19,0
Saltos (extensão, engrupado, gato, tesoura)	66,0	63,5	12,0	14,3
Rolamento à frente e suas variantes	26,0	30,2	24,0	22,2
Roda	10,0	6,3	24,0	19,0
Saída de rondada	24,0	31,7	22,0	15,9
Outras saídas	38,0	38,1	8,0	6,3
Outros elementos	6,0	3,2	2,0	0,0

4.Dados relativos a leção dos elementos gímnicos no Minitrampolím.

Lista Elementos	Abordados		Dificuldades Leccionação	
	3º Ciclo	Secundário	3º Ciclo	Secundário
Salto em extensão (Vela)	84,0	92,1	6,0	0,0
Salto engrupado	84,0	92,1	12,0	1,6
Carpa pernas afastadas	74,0	90,5	20,0	12,7
Meia pirueta vertical	78,0	88,9	10,0	0,0
Pirueta vertical	76,0	90,5	14,0	12,7
Mortal à frente engrupado	38,0	46,0	30,0	39,7
Mortal atrás engrupado	16,0	7,9	20,0	31,7
Outros saltos	10,0	9,5	0,0	0,0

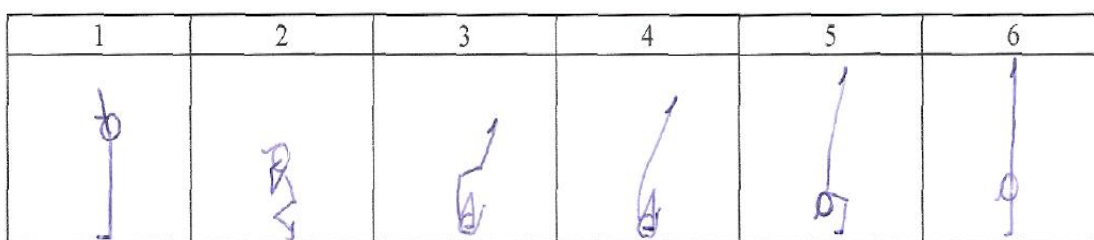
5.Dados relativos a leccionação dos elementos gímnicos na Barra-fixa/ Paralelas
Assimétricas

Lista Elementos	Abordados		Dificuldades Leccionação	
	3º Ciclo	Secundário	3º Ciclo	Secundário
Subida de frente para apoio facial	22,0	36,5	10,0	9,5
Balanços atrás em apoio facial	18,0	23,8	8,0	3,2
Volta de apoio facial atrás	16,0	30,2	10,0	9,5
Sarilho	10,0	19,0	16,0	12,7
Balanços em suspensão	14,0	17,5	10,0	3,2
De balanços em suspensão, cambeadas	8,0	7,9	10,0	6,3
De apoio facial, saída no balanço atrás	14,0	19,0	10,0	3,2
De apoio facial, saída facial	8,0	11,1	10,0	3,2
Saídas de balanço em suspensão	4,0	9,5	10,0	6,3
Outros	2,0	1,6	0,0	0,0

APÊNDICE III

Fichas com proposta metodológica do ensino dos elementos gímnicos no Solo que apresentam maiores dificuldades no ensino.

Ficha 1 - Rolamento à retaguarda para apoio facial invertido



Pré-requisitos

- * Domínio do apoio facial invertido
- * Domínio do rolamento à retaguarda engrupado

Técnica

Da posição de pé, braços em elevação superior (1) com grande flexão das pernas, deslizar à retaguarda na posição engrupada, flectir os braços, palmas das mãos voltadas para cima, dedos direccionados à retaguarda (2). Balançar à retaguarda, apoiar as mãos no solo ao lado da cabeça à largura dos ombros e estender as pernas, corpo estendido com ligeiro "fecho" (3 - 4). Com repulsão simultânea dos braços, extensão da cabeça, projecção dos pés na vertical, abertura e elevação do corpo, apoio facial invertido (5 - 6).

Progressões

A. Aprendizagem

1. Da posição de apoio invertido sobre as omoplatas, braços flectidos, mãos apoiadas no solo ao lado da cabeça à largura dos ombros, apoio facial invertido: a) com ajuda (•)	2. Rolamento à rectaguarda engrupado para apoio facial invertido: a) com ajuda (•) b) sem ajuda
--	--

B. Consolidação e aperfeiçoamento

* Realização do rolamento à rectaguarda engrupado para apoio facial invertido em conjugação com outros elementos

Erros característicos

1. Erros típicos do rolamento à rectaguarda engrupado
2. Repulsão alternada dos braços
3. Repulsão de braços demasiado cedo (antes da passagem das pernas pela vertical)
4. Projecção das pernas para trás
5. Não conjugação da repulsão de braços com a abertura do corpo
6. Pernas afastadas
7. Erros típicos do apoio facial invertido
8. Falta de tonicidade muscular

Ajuda (•)

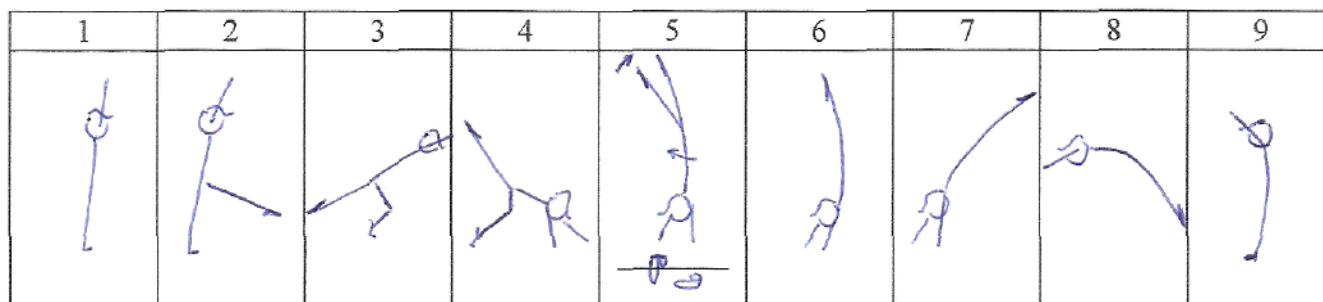
* Uma mão coloca-se na parte anterior e outra na parte posterior das pernas.

Objectivo: Apoiar à repulsão de braços e elevação do corpo para apoio facial invertido

Variantes

- * Passagem do rolamento à rectaguarda para apoio facial invertido com braços em extensão
- * Rolamento à rectaguarda para apoio facial invertido com pernas estendidas e unidas

Ficha 2 – Rondada



Pré-requisitos

* Domínio da "roda"

Técnica

Da posição de pé, braços em elevação superior, com elevação da perna direita, afundo à frente (1-3).

Com rotação de 90 graus do tronco, impulsão da perna direita, balançar da perna esquerda e colocação alternada das mãos no solo à largura dos ombros, dedos afastados (a mão direita na linha dos pés, a esquerda, para além desta linha), apoio facial invertido com rotação do corpo de 90 graus para a direita, pernas unidas (4-5).

Com hiperextensão dos ombros e desequilíbrio do corpo para além da vertical, impulsão de braços com ligeiro fecho do corpo e projecção enérgica dos pés para o solo (6).

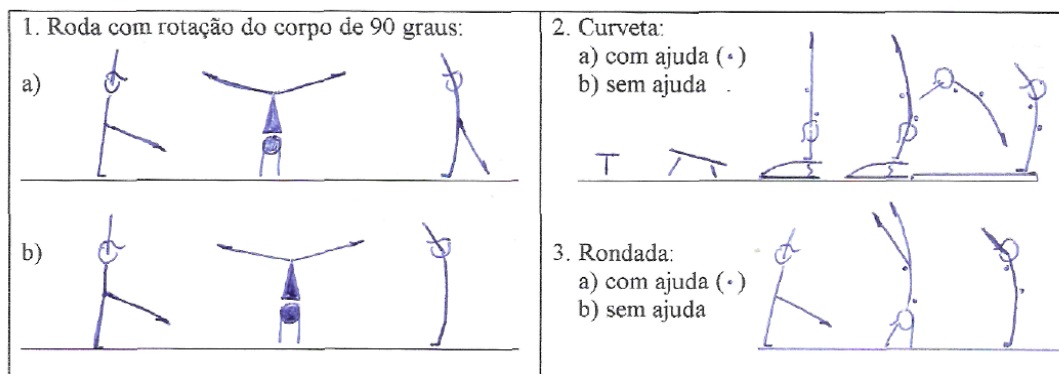
Com elevação do tronco e descida das pernas, voo mantendo o corpo tenso (7-8).

Recepção na posição de pé, tronco arredondado, braços em elevação superior oblíqua à frente (9) (6-9)

- "curveta")-

Progressões

A. Aprendizagem



B. Consolidação e aperfeiçoamento

* Realização da rondada em conjugação com outros elementos

Erros característicos

1. Colocação das pernas demasiado próximas uma da outra, no afundo à frente
2. Colocação incorrecta das mãos (demasiado afastadas, dedos unidos, em simultâneo, etc)
3. Insuficiente impulsão de uma perna e balançar da outra na subida para apoio facial invertido
4. Na passagem por apoio facial invertido: hiperextensão da cabeça ou queixo ao peito, avanço dos ombros, braços e/ou pernas flectidos
5. Junção tardia das pernas (após a impulsão de braços)
6. Insuficiente impulsão de braços
7. Fecho acentuado do corpo na curveta
8. Falta de tonicidade muscular durante o voo e recepção

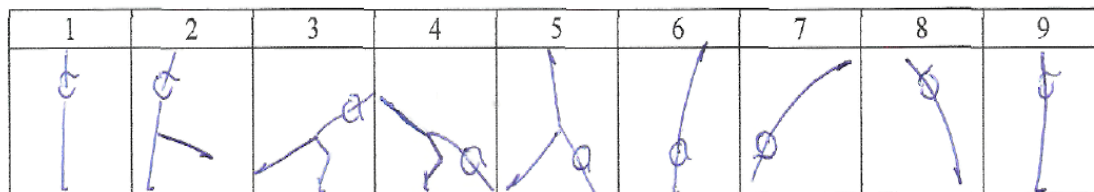
9. Recepção com pernas afastadas, braços em baixo

Ajuda (●)

* Uma mão coloca-se no peito, a outra na bacia.

Objectivo: a mão colocada no peito ajuda à elevação do tronco, a mão colocada na bacia à projecção dos pés para o solo e ao fecho do corpo.

Ficha 3 - Salto de mãos à frente com recepção simultânea das pernas



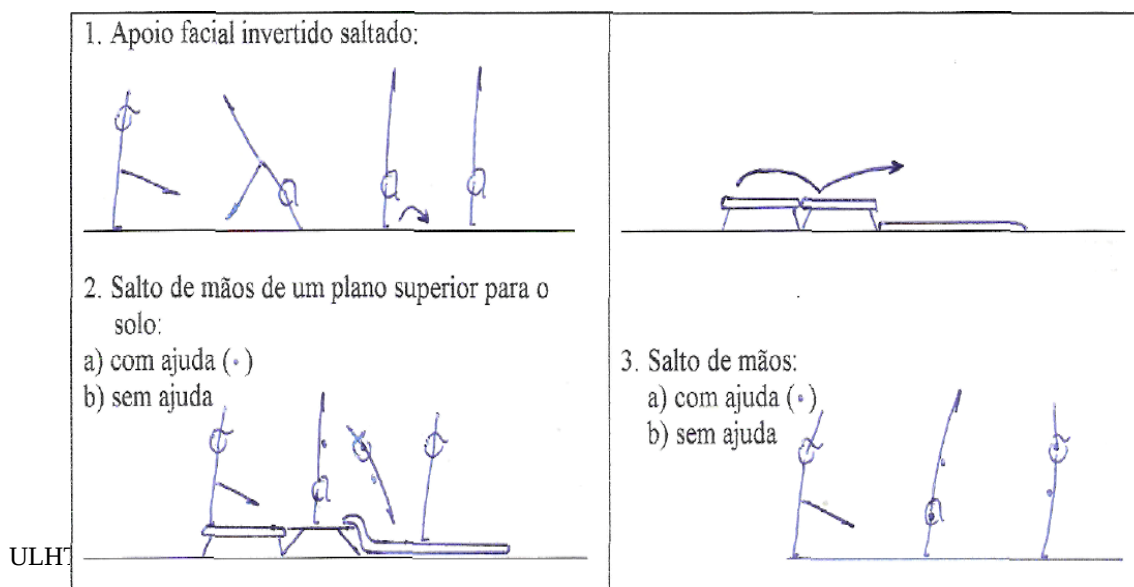
Pré-requisitos: Domínio do apoio facial invertido

Técnica

Da posição de pé, braços em elevação superior, com elevação da perna direita, afundo à frente (1-3). Com colocação das mãos no solo à largura dos ombros (dedos afastados e direccionados para a frente, olhar dirigido para as mãos, braços no prolongamento do tronco), impulsão da perna direita e balançar da perna esquerda, passagem por apoio facial invertido pernas unidas, com impulsão simultânea dos braços (4-6). Com projecção dos pés para o solo, elevação do tronco e abertura do corpo, voo com rotação à frente, mantendo o corpo tenso (7-8). Recepção na posição de pé, braços em elevação superior, olhar direccionado para as mãos (9).

Progressões

A. Aprendizagem



B. Consolidação e aperfeiçoamento

* Realização do salto de mãos à frente em conjugação com outros elementos

Erros característicos

1. Colocação das pernas demasiado próximas uma da outra, no afundo à frente
2. Colocação incorrecta das mãos (demasiado afastadas, dedos unidos, etc)
3. Insuficiente impulsão de uma perna e balançar da outra na subida para apoio facial invertido
4. Na passagem por apoio facial invertido: hiperextensão da cabeça ou queixo ao peito, ombros avançados, braços e/ou pernas flectidos
5. Insuficiente impulsão de braços
6. Junção tardia das pernas (após a impulsão de braços)
7. Falta de tonicidade muscular durante o voo e recepção
8. Recepção com pernas demasiado flectidas, corpo em fecho

Ajuda (•)

* A mão mais próxima do executante, coloca-se no braço:

Objectivo: ajudar à impulsão de braços e elevação do tronco

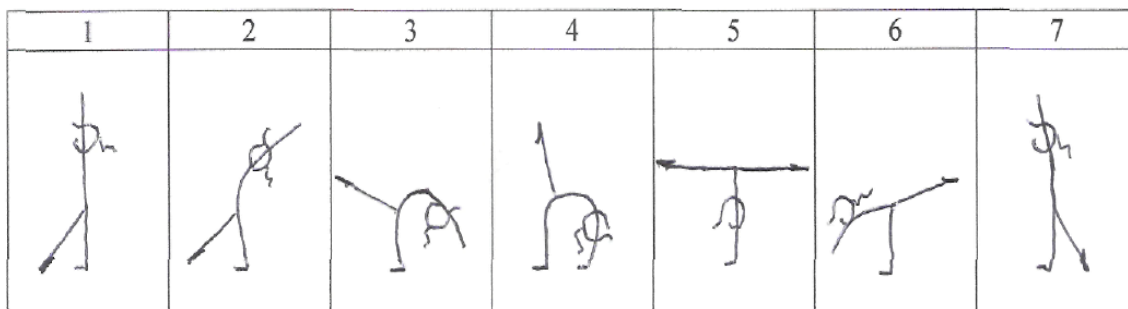
* A mão mais afastada do executante, coloca-se ao nível da bacia:

Objectivo: apoiar o corpo ao nível da bacia durante o voo

Variantes

* Salto de mãos à frente com recepção alternada das pernas

Ficha 4 - Aranha a retaguarda



Pré-requisitos

- * Domínio do apoio facial invertido
- * Domínio da "ponte"
- * Domínio da espargata lateral (Direita e/ou esquerda)

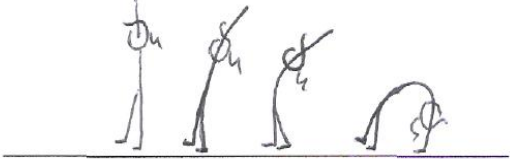
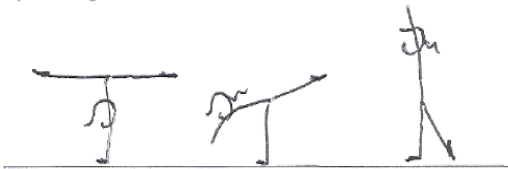
Técnica

Da posição de pé, apoio do corpo na perna esquerda, a direita apoiada à frente na ponta do pé, braços em elevação superior (1). Com elevação da perna direita, ligeiro desequilíbrio da bacia à frente, flexão posterior e descida controlada do tronco à retaguarda (2-3). Com apoio das mãos no solo à largura dos ombros, dedos afastados, cabeça entre os braços, passagem por ponte com perna direita elevada, ombros em hiperextensão (4).

Com projecção e balançar da perna direita para a frente, impulsão da perna esquerda e endireitar os ombros, apoio facial invertido com grande afastamento antero-posterior das pernas (espargata) (5). Descida controlada das pernas, mantendo o seu afastamento antero-posterior e com impulsão de braços, elevação do tronco e subida para a posição de pé, corpo apoiado na perna direita, a esquerda apoiada à retaguarda na ponta do pé (6-7).

Progressões

A. Aprendizagem

1. Em ponte, pernas afastadas lateralmente, avanço e recuo dos ombros e bacia : a) com ajuda (●) b) sem ajuda	2. Da posição de pé, pernas afastadas lateralmente, ao avançar a bacia, flexão posterior e descida controlada do tronco à retaguarda para a posição de ponte: a) com ajuda (●) b) sem ajuda
	
3. De apoio facial invertido, pernas em grande afastamento antero-posterior, com descida das pernas e elevação do tronco, subida do corpo para a posição de pé: a) com ajuda (●) b) sem ajuda	4. Aranha à retaguarda: a) com ajuda (●) b) sem ajuda
	

B. Consolidação e aperfeiçoamento

- * Realização de 2-3 ou mais aranhas à retaguarda seguidas
- * Realização da aranha à retaguarda em conjugação com outros elementos
- * Realização da aranha à retaguarda com elevação inicial de uma perna

Erros característicos

1. No início do movimento não efectuar o avanço da bacia à frente
2. Hiperextensão da cabeça demasiado cedo, não acompanhando o movimento dos braços e tronco

3. Descida brusca do tronco à retaguarda
4. Na passagem por ponte, colocação das mãos demasiado afastadas do pé de apoio
5. Na passagem por ponte não efectuar a hiperextensão dos ombros
6. Projectção e balançar da perna em elevação à frente antes do apoio das mãos no solo
7. Insuficiente projectção e balançar de uma perna e impulsão da outra na passagem para apoio facial invertido
8. Na passagem por apoio facial invertido, insuficiente afastamento antero-posterior das pernas e/ou colocação incorrecta das mãos (demasiado afastadas ou juntas, dedos unidos), braços flectidos
9. Projectção e balançar das pernas para o lado, saindo da "linha" vertical de execução do elemento
10. Pernas flectidas durante a realização da aranha
11. Falta de tonicidade muscular durante a realização da aranha

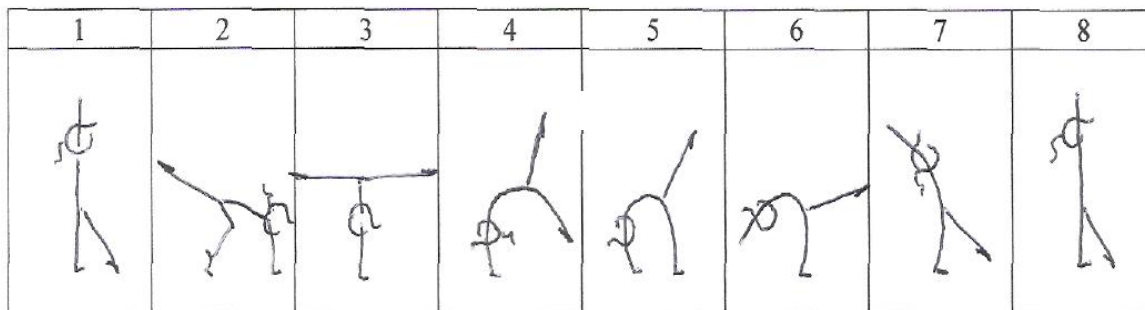
Ajuda (•)

* Uma mão coloca-se na parte posterior da perna em elevação à frente, a outra nas costas . Objectivo: apoiar a descida controlada do tronco à retaguarda e passagem do corpo para apoio facial invertido com grande afastamento antero-posterior das pernas.

Variante

* Aranha à frente

Ficha 4 – Aranha a frente



Pré-requisitos

- * Domínio do apoio facial invertido
- * Domínio da "ponte"
- * Domínio da espargata lateral (Direita e/ou esquerda)

Técnica

Da posição de pé, braços em elevação superior, com elevação da perna direita e passagem por afundo à frente, com colocação das mãos no solo à largura dos ombros, dedos afastados e direccionados para a frente, braços no prolongamento do tronco, impulsão da perna direita e balançar da perna esquerda, apoio facial invertido com grande afastamento antero-posterior das pernas (espargata) (1-3),

Com hiperextensão dos ombros, descida controlada das pernas, passagem por ponte, perna esquerda apoiada no solo, a direita em elevação (4-5).

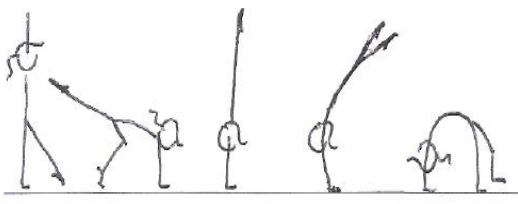
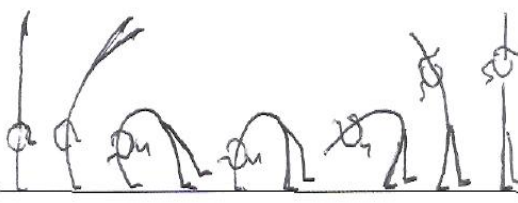
Com avançar da bacia e ombros e impulsão de braços, elevação e subida do corpo para a posição de pé, corpo apoiado na perna esquerda, a direita apoiada à frente na ponta do pé (6-8).

Progressões

A. Aprendizagem

1. Em ponte, pernas afastadas lateralmente, avanço e recuo dos ombros e bacia : a) com ajuda (●) b) sem ajuda	2. Da posição de ponte, pernas afastadas lateralmente, ao avançar os ombros e bacia, com impulsão de braços, subida para a posição de pé: a) com ajuda (●) b) sem ajuda
	

B. Consolidação e aperfeiçoamento

3. De pé, realização do apoio facial invertido. Com hiperextensão dos ombros, desequilíbrio do corpo para além da vertical, descida controlada das pernas com afastamento lateral para a posição de ponte: a) com ajuda (●) b) sem ajuda	4. Igual à anterior, mas seguida de subida para a posição de pé, pernas afastadas lateralmente. a) com ajuda (●) b) sem ajuda
	5. Aranha à frente: a) com ajuda (●) b) sem ajuda 

* Realização de 2-3 ou mais aranhas à frente seguidas

* Realização da aranha à frente em conjugação com outros elementos

Erros característicos

1. Realizar a aranha à frente em balanço
2. Na passagem por apoio facial invertido, insuficiente afastamento antero-posterior das pernas e/ou colocação incorrecta das mãos (demasiado afastadas ou juntas, dedos unidos), braços flectidos

3. Na passagem por ponte, colocação do pé de apoio demasiado afastado das mãos e/ou para o lado
4. Na passagem por ponte não efectuar a hiperextensão dos ombros
5. Na passagem da posição de ponte para a posição de pé, insuficiente avançar dos ombros e/ou bacia.
6. Na passagem da posição de ponte para a posição de pé, insuficiente impulsão de braços e/ou projecção da perna em elevação para a frente
7. Na passagem da posição de ponte para a posição de pé, queixo ao peito ou hiperextensão da cabeça, não acompanhando o movimento dos braços
8. Na elevação do corpo, após a passagem por ponte, projecção das pernas para o lado, rotação da bacia, saindo da "linha" vertical de execução do elemento
9. Pernas flectidas durante a realização da aranha
10. Falta de tonicidade muscular durante a realização da aranha

Ajuda (•)

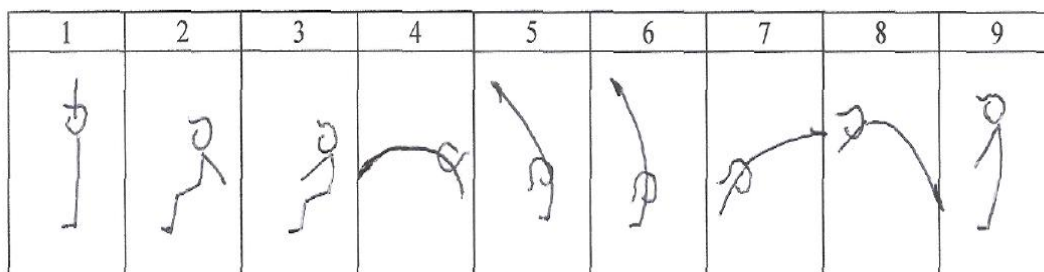
* Uma mão coloca-se na parte posterior da coxa da perna em elevação à frente, a outra nas costas ao nível das omoplatas .

Objectivo: apoiar a descida controlada das pernas e passagem do corpo da posição de ponte para a posição de pé.

Variante

* Aranha à retaguarda

Ficha 6 - Flic flac à retaguarda com pernas unidas



Pré-requisitos

- * Domínio do apoio facial invertido
- * Domínio da "ponte"

Técnica

Da posição de pé, braços em elevação superior, com ligeira flexão de pernas, desequilíbrio do corpo à retaguarda e balançar os braços atrás, até elevação posterior (1-2).

Com impulsão simultânea das pernas, abertura e ligeira elevação do corpo com grande desequilíbrio à retaguarda, conjugada com a projecção dos braços até elevação superior, rotação do corpo à retaguarda em voo até apoio facial invertido (3-5). Passagem por apoio facial invertido com o corpo em abertura e em desequilíbrio atrás, mãos apoiadas no solo à largura dos ombros, dedos afastados, cabeça entre os braços (6).

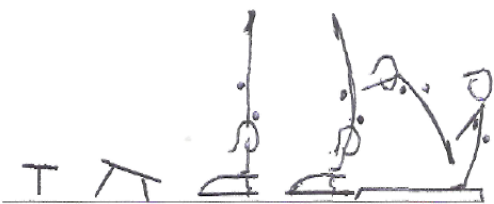
Com impulsão simultânea de braços, ligeiro fecho do corpo e projecção enérgica dos pés para o solo (7).

Com elevação do tronco e descida das pernas, voo mantendo o corpo tenso (8).

Recepção na posição de pé, tronco arredondado, braços em elevação inferior oblíqua à frente (9) (6-9 - "curveta")-

Progressões

A. Aprendizagem

1. Da posição de pé, desequilíbrio do corpo à retaguarda e com impulsão de pernas, saltar à retaguarda para a posição de deitado dorsal, corpo em abertura, braços em elevação superior para uma altura de colchões: a) Projecção dos braços a partir de braços em elevação inferior oblíqua à frente b) Com balançar dos braços	2. Curveta: a) com ajuda (●) b) sem ajuda
	 3. Flic flac: a) com ajuda (●) b) sem ajuda

B. Consolidação e aperfeiçoamento

- * Realização de 2-3 ou mais flic flacs à retaguarda seguidos
- * Realização do flic flac à retaguarda em conjugação com outros elementos

Erros característicos

1. Insuficiente desequilíbrio do corpo à retaguarda no início da realização do movimento
1. Insuficiente impulsão e/ou alternada das pernas
2. Insuficiente abertura do corpo ou corpo em fecho
3. Projecção dos braços insuficiente (ou seja, não são lançados até elevação superior)
4. Na passagem por apoio facial invertido, colocação incorrecta das mãos (demasiado afastadas ou juntas, dedos unidos)
5. Na passagem por apoio facial invertido, hiperextensão da cabeça ou queixo ao peito, avanço dos ombros, braços e/ou pernas flectidos
6. Insuficiente impulsão de braços na passagem por apoio facial invertido
7. Fecho acentuado do corpo na curveta
8. Afastamento lateral das pernas durante a realização do flic flac

9. Falta de tonicidade muscular durante a realização do flic flac

Ajuda (•)

* Uma mão coloca-se na parte posterior da coxa, a outra nas costas.

Objectivo: apoiar e acompanhar o salto à retaguarda com passagem do corpo em abertura por apoio facial invertido.

Variantes

Flic flac à retaguarda com grande afastamento antero-posterior das pernas