

ANTÓNIO MANUEL MESTRE GUERREIRO

**REALIDADE E DIFICULDADES NA APLICAÇÃO
DOS PROGRAMAS NACIONAIS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA EM GINÁSTICA (SOLO, APARELHOS E
ACROBÁTICA), NO 3º CICLO DO ENSINO
BÁSICO E ENSINO SECUNDÁRIO**

Orientadora: Professora Doutora Ana Maria Leça da Veiga

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2012

ANTÓNIO MANUEL MESTRE GUERREIRO

**REALIDADE E DIFICULDADES NA APLICAÇÃO
DOS PROGRAMAS NACIONAIS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA EM GINÁSTICA (SOLO, APARELHOS E
ACROBÁTICA), NO 3º CICLO DO ENSINO
BÁSICO E ENSINO SECUNDÁRIO¹**

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 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

¹ O presente documento foi redigido de acordo com a antiga ortografia

DEDICATÓRIA

Aos meus pais, Maria e Francisco,

À Elena, à Leonor,

À minha filha, Maria,

Início, presente e continuidade,

Um percurso...!

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho só foi possível realizar, com o apoio e a colaboração de um conjunto de pessoas. Aqui deixamos expressos os nossos sinceros agradecimentos.

Aos professores das escolas participantes no estudo pela disponibilidade demonstrada na recolha de dados. Incluem-se: Escola Secundária com 3º Ciclo de António Gedeão; Escola Secundária Cacilhas-Tejo; Escola Secundária do Monte de Caparica; Escola Secundária com 3º Ciclo Daniel Sampaio; Escola Secundária com 3º Ciclo Fernão Mendes Pinto; Escola Secundária com 3º Ciclo Anselmo de Andrade; Escola Secundária Rainha D. Leonor; Escola Básica 2,3 António Gedeão; Escola Secundária José Gomes Ferreira; Escola Básica 2,3 Piscinas dos Olivais; Escola Secundária de Pedro Alexandrino; Escola Secundária de José Afonso; Escola Secundária de Carcavelos; Escola Secundária de São João do Estoril.

À Professora Doutora Ana Maria Leça da Veiga, pela sua doura orientação, pelo estímulo, pelo encorajamento e disponibilidade sempre presentes.

RESUMO

O presente estudo, objectivou determinar as dificuldades sentidas pelos professores de Educação Física (EF) na aplicação dos Programas Nacionais (PNEF) em Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática) no 3º Ciclo do Ensino Básico (CEB) e Ensino Secundário (ES). Foi elaborado e aplicado um questionário a 88 professores de EF. Os resultados obtidos confirmaram as três hipóteses formuladas (**H1**, **H2** e **H3**). Efectivamente, a aplicação integral dos Programas de EF em Ginástica, no 3º CEB e ES, encontra-se comprometida e está condicionada por um conjunto variado de factores objectivos (**H1**). Sobressaem: 1. A extensão dos PNEF, com destaque para o número de subdomínios da Ginástica (Solo, Aparelhos, Acrobática, Rítmica), a que acresce no subdomínio, Aparelhos, o seu número e diversidade. Acrescenta-se ainda o número elevado de elementos e a complexidade de alguns desses elementos nos diferentes subdomínios; 2. A insuficiência de materiais e de espaço nalgumas escolas e ainda de tempo dedicado nas aulas à abordagem da Ginástica; 3. O desenvolvimento insuficiente, tanto das aptidões físicas dos alunos, assim como das suas habilidades e hábitos motores de base a que crescem as aprendizagens no solo, aparelhos e acrobática em anos de escolaridade anteriores e ainda questões de ordem motivacional e características morfológicas dos alunos; 4. A insuficiência de conhecimentos dos professores, na abordagem de elementos, sobretudo os que possuem um maior grau de complexidade. Confirmou-se que na abordagem da Ginástica na escola, os professores encontram dificuldades de ordem metodológica nas aprendizagens realizadas com os alunos (**H2**). Destacam-se: dificuldades a nível do conhecimento da metodologia de ensino dos elementos gímnicos constantes dos PNEF (9,1% dos professores da amostra); uma insuficiente disponibilidade motora e conhecimentos a nível da intervenção manual (21,6% dos professores); uma insuficiente disponibilidade motora para efectuar a demonstração dos elementos gímnicos (47,7% dos professores). Na terceira hipótese (**H3**), confirmou-se que os professores apenas abordam uma parte dos elementos constantes do conteúdo programático da Ginástica nos PNEF. No Solo, mas também nos Aparelhos e na Acrobática, tanto no 3º CEB como no Ensino Secundário os professores abordam apenas os elementos mais simples. Os elementos que apresentam maiores dificuldades de leccionação, são abordados por uma percentagem reduzida de professores, oscilando os seus valores nos diferentes subdomínios da Ginástica, podendo-se encontrar valores muito distintos, mas abaixo de 50%.

Palavras-chave: PNEF (1991, 2001), Ginástica, Metodologia de ensino, Elementos.

ABSTRACT

The present study seeks to determine the difficulties of Physical Education (PE) teachers in implementing the Gymnastics (Floor, Apparatus and Acrobatic) portion of the National PE Curriculum (PNEF) in middle and high schools. The study is based on a sample of 88 PE teachers which responded to a questionnaire developed for the purposes of the study. The results confirmed all three hypotheses (H1, H2 and H3).

Indeed, the full implementation of the Gymnastics portion of the PE Curriculum is compromised and conditioned by a varied array of tangible factors (**H1**). In particular: 1. The broadness of the Gymnastics portion of the Curriculum in what relates to the different subdomains within gymnastics (Floor, Apparatus, Acrobatic, Rhythmic), as well as the diversity, complexity and number of elements within the different subdomains; 2. The lack of material and space in some schools, as well as the class time devoted to Gymnastics; 3. The insufficient development of students in their physical preparation, abilities and base motor skills in addition to their lacking background in the different Gymnastics subdomains, which should have been acquired in previous years and also questions of a motivational and morphological characteristics of students; 4. Teachers' insufficient knowledge regarding the different elements, especially those with a higher degree of complexity.

Hypothesis two (**H2**) was verified: PE teachers do have methodological difficulties when teaching Gymnastics. Specifically: the lack of technical knowledge in teaching methodology for the elements contained in the Gymnastics portion of the Curriculum (9.1% of teachers in the sample); insufficient motor ability and knowledge regarding manual intervention (21.6% of teachers); lacking skill to demonstrate the execution of Gymnastic elements (47.7% of teachers).

The third hypothesis (**H3**) was confirmed: PE teachers only cover part of the Gymnastics contained in the PE Curriculum. In all the different subdomains, both in middle and high school, teachers only address the simplest elements. More complex elements are covered by a small percentage of teachers, with varied percentages in the different subdomains, but consistently below 50%.

Keywords: PNEF (1991, 2001), Gymnastics, Teaching Methodology, Elements.

ABREVIATURAS E SIGLAS

CEB - Ciclo do Ensino Básico

EF – Educação Física

ES - Ensino Secundário

FGP – Federação de Ginástica de Portugal

FIG – Federação Internacional de Ginástica

FMH – Faculdade de Motricidade Humana

FPTDA – Federação Portuguesa de Trampolins e Desportos Acrobáticos

H - Hipótese

ISEF – Instituto Superior de Educação Física

Insuf – Insuficiente

Nº - Número

PE - Physical Education

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

Suf – Suficiente

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

ÍNDICE GERAL

DEDICATÓRIA	2
AGRADECIMENTOS	3
RESUMO	4
ABSTRACT	5
ABREVIATURAS E SIGLAS	6
ÍNDICE GERAL	7
ÍNDICE DE QUADROS E GRÁFICOS	11
I. Lista de Quadros	11
II. Lista de Gráficos	11
INTRODUÇÃO	12
CAPÍTULO 1 – REVISÃO DA LITERATURA	13
1.1. A Ginástica nos Programas de Educação Física.	13
1.1.1. Caracterização da Ginástica nos Programas de Educação Física.	13
1.2. As Capacidades Físicas e a sua interligação com as aprendizagens em Ginástica	17
1.3. Metodologia de ensino em Ginástica	20
CAPÍTULO 2 – METODOLOGIA E PROCEDIMENTOS	23
2.1. Metodologia de Investigação	23
2.2. Formulação dos Objectivos e Hipóteses	23
2.2.1. Objectivos	23
2.2.2. Hipóteses	24
CAPÍTULO 3 – MATERIAL E MÉTODOS	25
3.1. Caracterização do estudo	25
3.2. Material e Instrumentos utilizados	25
3.2.1. Questionário	25
3.3. Amostra	27
3.3.1. Caracterização da amostra	27
3.4. Procedimentos Estatísticos	29

CAPÍTULO 4 – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	30
4.1. Elementos no Solo	30
4.2. Elementos nos Aparelhos	32
4.2.1. Saltos de Cavalo	32
4.2.2. Trave	34
4.2.3. Minitrampolim	35
4.2.4. Barra-fixa / Paralelas Assimétricas	37
4.2.5. Paralelas Simétricas	38
4.2.6. Argolas	39
4.2.7. Cavalo com Arções	40
4.3. Elementos em Acrobática.	41
4.4. Condições a nível de recursos, dos alunos e conhecimentos dos professores na aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica na escola	43
4.4.1. Condições gerais de aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica ...	43
4.4.2. Condições dos alunos na aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica	44
4.4.3. Condições a nível dos conhecimentos técnico-didáticos dos professores na aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica	46
4.5. A aplicação integral dos Programas de Educação Física na escola	48
CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES	49
CONCLUSÕES	49
RECOMENDAÇÕES	52
BIBLIOGRAFIA	55
APÊNDICES	i
APÊNDICE I – Dados relativos à aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática.	ii
I.1. Dados relativos à leccionação dos elementos gímnicos no Solo (Percentagens encontradas).	ii
I.2. Dados relativos à leccionação dos elementos gímnicos nos Aparelhos (Percentagens encontradas).	iii
I.2.1. Saltos de Cavalo.	iii

I.2.2. Trave.	iv
I.2.3. Minitrampolim.	v
I.2.4. Barra-Fixa / Paralelas Assimétricas.	vi
I.2.5. Paralelas Simétricas.	vii
I.2.6. Argolas.	viii
I.2.7. Cavalo com Arções.	viii
I.3. Dados relativos à leccionação dos elementos gímnicos em Acrobática (Percentagens encontradas).	ix
APÊNDICE II – Condições a nível de recursos, dos alunos e conhecimentos dos professores na aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica na escola.	x
II. 1. Condições gerais de aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica (Percentagens encontradas).	x
II. 2. Condições dos alunos na aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica (Percentagens encontradas).	x
II. 3. Condições a nível dos conhecimentos técnico-didáticos dos professores na aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica (Percentagens encontradas).....	xi
APÊNDICE III – Conteúdo das respostas abertas ao questionário aplicado.	xii
APÊNDICE IV – Fichas com propostas metodológicas de ensino dos elementos gímnicos que apresentam maiores dificuldades de leccionação nos Aparelhos.	xxii
Ficha 1 – Salto de eixo no cavalo transversal	xxii
Ficha 2 – Salto de eixo no cavalo longitudinal	xxv
Ficha 3 – Salto de entre mãos engrupado no cavalo longitudinal	xxviii
Ficha 4 – Salto de carpa pernas afastadas no minitrampolim	xxxi
Ficha 5 – Mortal à frente engrupado no minitrampolim	xxxiv

Ficha 6 – Mortal atrás engrupado no minitrampolim	xxxvii
Ficha 7 – Sarilho na barra-fixa	xli
Ficha 8 – Rolamento à frente nas paralelas simétricas	xliv
Ficha 9 – Apoio invertido sobre os ombros, seguido de rolamento à frente nas paralelas simétricas	xlvii
APÊNDICE V – Questionário	1

ÍNDICE DE QUADROS E GRÁFICOS

I. Lista de Quadros

Quadro 1 – Número de professores intervenientes por Ciclo de Ensino

II. Lista de Gráficos

Gráfico 1 – Caracterização da amostra em relação à idade dos professores

Gráfico 2 – Caracterização da amostra em relação à experiência profissional

Gráfico 3 – Percentagens encontradas para os elementos no Solo

Gráfico 4 – Percentagens encontradas para os elementos nos Saltos de Cavalo

Gráfico 5 – Percentagens encontradas para os elementos na Trave

Gráfico 6 – Percentagens encontradas para os elementos no Minitrampolim

Gráfico 7 – Percentagens encontradas para os elementos na Barra-fixa/Paralelas Assimétricas

Gráfico 8 – Percentagens encontradas para os elementos nas Paralelas Simétricas

Gráfico 9 – Percentagens encontradas para os elementos nas Argolas

Gráfico 10 – Percentagens encontradas para os elementos no Cavalo com Arções

Gráfico 11 – Percentagens encontradas para os elementos em Acrobática

Gráfico 12 – Percentagens encontradas relativas às condições de aplicação dos Programas de Educação Física

Gráfico 13 – Percentagens encontradas relativas às condições dos alunos na aplicação dos Programas de Educação Física

Gráfico 14 – Percentagens encontradas relativas aos conhecimentos técnico-didáticos dos professores

INTRODUÇÃO

No âmbito do sistema educativo é reconhecida a importância da disciplina de Educação Física e o seu contributo para o desenvolvimento multilateral e harmonioso das crianças e jovens (PNEF, 1991, Albuquerque, 1995, Proença, 2008, Carreiro da Costa, 2010, Marques, 2010), sendo a Ginástica uma Actividade Física Desportiva nuclear dos Programas Nacionais de Educação Física (Bom et al., 1990, PNEF, 1991, PNEF (Revisão), 2001).

No contexto da prática lectiva escolar ao procurar aplicar os Programas em Ginástica, no 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário os professores encontram amiúde condicionalismos de várias ordens.

Por forma a conhecer a realidade da aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática) e identificar as principais dificuldades sentidas na sua leccionação pelos professores ao nível do 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário, realizámos o presente estudo. Procurou-se assim, caracterizar a aplicação dos Programas, analisando os aspectos de utilização dos aparelhos, referenciando os elementos gímnicos abordados nas aulas, identificando e especificando, as dificuldades sentidas na leccionação dos elementos e sequências nos vários aparelhos, solo e acrobática. Os dados recolhidos foram confrontados com os da literatura especializada e comparados com outros existentes de investigações anteriores.

Para a recolha de dados, elaborou-se e foi aplicado um questionário a 88 professores de 14 escolas dos concelhos de Almada, Cascais, Lisboa, Loures e Odivelas. Procurou-se deste modo, obter resultados concretos, analisá-los à luz da literatura existente e finalmente, discutir esses resultados, retirando conclusões pertinentes em relação ao tema destacado.

Ao procurar identificar as principais dificuldades no cumprimento dos PNEF em Ginástica, pretendeu-se apresentar um conjunto de recomendações tendentes a facilitar o trabalho dos professores com os alunos no âmbito das aulas de Educação Física na escola.

A importância e relevância do trabalho, define-se assim, pela recolha de dados conducentes à caracterização da aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica, objectivando-se definir recomendações para a superação das dificuldades identificadas e, neste contexto, contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem na escola.

CAPÍTULO 1 - REVISÃO DA LITERATURA

1.1. A Ginástica nos Programas de Educação Física.

1.1.1. Caracterização da Ginástica nos Programas de Educação Física.

A disciplina de Educação Física, desempenha no quadro do sistema educativo, um papel crucial no desenvolvimento da criança e do jovem na perspectiva das aprendizagens e adaptações socioculturais (Proença, 2008).

Efectivamente a natureza e especificidade da disciplina de Educação Física, conferem-lhe um espaço próprio e insubstituível no currículo do ensino básico e secundário, pela influência directa sobre os factores primordiais da Saúde, pela promoção de competências sociais, pelas aprendizagens específicas no domínio das actividades físicas desportivas, expressivas, e de exploração da natureza, na abordagem das matérias em que impera o esforço físico, o raciocínio, a cooperação, a superação e a resolução de problemas complexos, contribuindo deste modo para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno (Congresso Nacional Extraordinário de Educação Física, 2012. Moção aprovada).

Na medida em que a grande maioria das crianças e jovens frequenta a escola, isso faz com que esta instituição ocupe um lugar privilegiado na promoção da saúde e de um estilo de vida activo, por permitir o acesso de todas as crianças e jovens ao conhecimento e à prática das actividades físicas e desportivas (Carreiro da Costa, 2010 e Marques, 2010).

Assim, as aulas de Educação Física na escola, constituem um espaço e um momento apropriados para a vivência de um conjunto de situações facilitadoras do aproveitamento educativo das práticas desportivas (Gonçalves, 2005).

Tendo a Educação Física um lugar de destaque no desenvolvimento equilibrado dos jovens, a Ginástica é uma modalidade importante, já que a grande variedade de situações que utiliza e o seu alto valor educativo e formativo lhe conferem um carácter de base, contribuindo para a formação multilateral do aluno (Albuquerque, 1995).

A Ginástica, está presente nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), constituindo-se como uma das suas actividades nucleares. Integra as “Actividades Físicas Desportivas”, tendo como sub-grupos: Solo, Aparelhos, Rítmica, Acrobática (Quadro I – Extensão da Educação Física)(PNEF, 1991, PNEF (Revisão), 2001).

Os PNEF, possuem na sua génese uma “concepção eclética” (Bom et al., 1990, PNEF, 1991), com uma larga abrangência de actividades (Físicas Desportivas, Rítmicas Expressivas, Jogos Tradicionais e Populares, Exploração da Natureza) e matérias. Constata-se um ecletismo também na Ginástica, com os Programas a contemplarem um leque alargado de actividades, aparelhos e matérias. Efectivamente nos aparelhos, podemos destacar: Saltos de Cavalo, Minitrampolim, Trave, Barra-Fixa, Paralelas Simétricas, Cavalo com Arções, Argolas, Paralelas Assimétricas (PNEF, 1991, PNEF (Revisão), 2001).

Assim, as opções de ordem curricular na Ginástica, integram todos os aparelhos da Ginástica Artística (Masculina e Feminina)(Códigos de Pontuação (FIG), 2009, Regulamento de Competições (FGP), 2011) com matérias correspondentes, elementos técnicos em pares e trios (de equilíbrio e dinâmicos) em Acrobática, contemplando quase todas as especialidades (Código de Pontuação (FIG), 2009, Manual de Ginástica Acrobática (FGP), 2011), Ginástica Rítmica, com os aparelhos correspondentes de corda, bola e arco (Códigos de Pontuação (FIG), 2009). Nos aparelhos, o minitrampolim, faz parte tanto do programa competitivo dos Trampolins a nível nacional (Manual de Ginástica de Trampolins (FGP), 2011), como da Ginástica para Todos (Regulamento (FIG), 2009).

De referir que o Solo, aparece destacado nos PNEF (1991, PNEF (Revisão), 2001), sendo no entanto um aparelho, da Ginástica Artística (Códigos de Pontuação (FIG), 2009, Regulamento de Competições (FGP), 2011).

Segundo Bom (1990), podemos encontrar na elaboração dos Programas de Educação Física os seguintes princípios ou características:

Prescritivos, apresentando o “padrão ou orientação principal do ensino”, admitindo no entanto “várias possibilidades e alternativas”, permitindo assim integrar entre outras “as diferenças individuais e a capacidade de decisão do professor”;

Lentos, ou seja os programas evoluem lentamente ao longo da escolaridade;

Organizados verticalmente, ou seja, apresentam uma lógica vertical de progressão, de ano para ano de ensino e de um ciclo para outro ao longo da escolaridade.

Flexíveis, permitindo adaptar-se os objectivos do programa, avançando ou retrocedendo em função das características concretas dos alunos, dos recursos disponíveis e das opções do próprio professor.

O conteúdo de cada uma das matérias encontra-se especificado em três níveis:

- Introdução, que apresenta as bases e o modelo cultural de cada actividade física;
- Elementar, que se apresenta como um modelo formalizado de princípios e regras;
- Avançado, que corresponde “ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação Física” (PNEF, 1991, PNEF (Revisão), 2001).

O Nível Avançado, tem um “caracter alternativo em todas as matérias, e está situado, tendencialmente no ensino secundário” (Bom et al., 1990).

Cada nível traduz assim a actividade representativa de um determinado grau de competência prática de interpretação dos conteúdos nas diferentes matérias do programa (Metas de aprendizagem, 2012).

Os autores dos Programas (Bom et al., 1990), consideram do 5º ao 9º ano o bloco “central” ou estratégico do desenvolvimento das matérias na sua forma característica. Segundo os mesmos autores, neste período deveriam consumir-se as conquistas alcançadas no I Ciclo.

O 9º ano, é dedicado à revisão das matérias, devendo completar-se o conjunto de objectivos do 3º Ciclo.

Quanto ao Ensino Secundário, o 10º ano, apresenta predominantemente um carácter de “revisões” e o 11º e 12º anos, funcionam com um regime de opções pelas matérias onde os alunos pretendam aperfeiçoar-se. Neste contexto, a Ginástica não é excepção.

A Ginástica, de acordo com o desenvolvimento motor, intelectual e sócio-afectivo da criança a que acresce as características dos períodos sensitivos de desenvolvimento “inicia-se desde cedo, recebendo uma carga mais significativa do 3º ao 7º ano”, mantendo-se no entanto como matéria de ensino durante toda a escolaridade (Bom et al., 1990).

Nos PNEF (1991, 2001), mais precisamente no “Quadro Modelo de Composição Curricular”, podemos encontrar os conteúdos a leccionar desde o Ensino Básico ao Ensino secundário.

O Solo e Aparelhos da Ginástica, iniciam-se a partir do 3º ano do I Ciclo. De referir que relativamente à Acrobática, esta inicia-se no 7º ano de escolaridade, com o Nível Introdução (PNEF, 1991, PNEF (Revisão), 2001).

Em termos de Objectivos da EF no 3º Ciclo do Ensino Básico, os Objectivos por Área centram-se em “Realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, do solo e dos outros aparelhos, compondo e interpretando esquemas individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios” (Bom et al., 1990, PNEF, 1991, PNEF (Revisão), 2001).

Nos PNEF em Ginástica (1991, 2001) as matérias são apresentadas, tanto na perspectiva da realização pelo aluno de situações de exercício com elementos realizados individualmente como em forma de sequência, englobando vários elementos ou “combinando numa coreografia” várias destrezas e elementos técnicos. Numa perspectiva ou noutra, os alunos deverão realizar os elementos separadamente.

A nível da terminologia utilizada no PNEF, nomeadamente nos sub-grupos da Ginástica, encontramos os termos “matérias”, “elementos”, “destrezas”. Usualmente na literatura específica da Ginástica, encontramos os termos “Elemento” e “Exercício”. No nosso trabalho, considerámos também essa terminologia. Assim, segundo Peixoto (1993), por “Elemento”, entende-se uma fracção do exercício, possuindo uma finalidade, significação e valor próprios. Para este mesmo autor, por “Exercício”, compreende-se um conjunto de gestos e elementos codificados, com um início e fim.

Segundo os seus autores (PNEF, 1991, PNEF (Revisão), 2001), os Programas apresentam “exequibilidade” e “desenvolvimento”. Exequibilidade que significa a possibilidade do cumprimento dos Programas nas escolas, e desenvolvimento, entendido como uma “elevação da qualidade da EF e na ampliação dos seus efeitos” (Bom, 1990). Para os autores, neste contexto é necessário garantir, em cada escola os meios e recursos necessários e uma carga horária de 3 horas/semana, sendo ainda importante o reforço da formação contínua de professores (Bom et al., 1990).

1.2. As Capacidades Físicas e a sua interligação com as aprendizagens em Ginástica

No quadro – Extensão da Educação Física (PNEF, 1991, PNEF (Revisão), 2001), apresenta-se o “Desenvolvimento das Capacidades Físicas Condicionais e Coordenativas” como comum e transversal a todas as Actividades Físicas Desportivas, Actividades Rítmicas Expressivas, Jogos Tradicionais e Populares e Exploração da Natureza, o que reflecte a sua importância.

Os PNEF (1991, 2001), apresentam objectivos relativamente ao desenvolvimento das principais capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Destreza Geral e ainda explicitam as “metas de elevação das capacidades condicionais e coordenativas que determinam a Aptidão Física”.

Nesta perspectiva, as capacidades físicas apresentam-se tanto com Objectivos de melhoria da qualidade de vida, saúde e bem estar dos alunos, como de contributo para as aprendizagens nas diversas Actividades e matérias contempladas nos Programas de Educação Física (PNEF, 1991, PNEF (Revisão), 2001).

Para Mitra & Mogos (1990), o desenvolvimento das qualidades motoras é determinante para o cumprimento das exigências programáticas em Educação Física na perspectiva do alargamento e aperfeiçoamento dos conhecimentos, habilidades e hábitos motores dos alunos.

A importância e influência das Capacidades Físicas Condicionais e Coordenativas nas aprendizagens em Ginástica, encontra eco em variados autores.

Para Martin (1999), o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas são um apoio e suporte na aprendizagem das habilidades e das técnicas em todas as modalidades desportivas.

Refere como exemplo as premissas da velocidade e a sua conversão em termos da técnica, nomeadamente na chamada para os saltos, beneficiando assim as aprendizagens nos Saltos de Cavalos.

Segundo este autor o período dos 9 aos 12 anos é um período óptimo de aprendizagem, onde os jovens revelam uma maior capacidade de aprendizagem motora. O autor refere ainda o nível elevado de capacidades motoras e de expressão da técnica,

demonstrado por rapazes e raparigas entre os 6 e os 12 anos, em modalidades tais como a Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Saltos para a Água, Judo, Esgrima, Natação, sendo neste contexto segundo este mesmo autor, considerável o grau de liberdade que as crianças possuem para o progresso da sua aprendizagem motora nestas idades.

Raposo (1999), reconhece que as Capacidades Motoras (Condicionais e Coordenativas) são condições prévias para o desenvolvimento da técnica e da qualidade do gesto motor. Refere por exemplo que a força nas suas várias expressões é factor necessário a inúmeras aprendizagens e que no caso da flexibilidade, uma boa amplitude segmentar é imprescindível na execução de inúmeros exercícios em modalidades em que a componente técnica é o factor primordial no rendimento desportivo, incluindo neste caso a Ginástica, a Natação e a Patinagem.

Também Adelino, Vieira & Coelho (1999), referindo as diferentes capacidades físicas, assinalam a sua importância numa perspectiva das aprendizagens. Referem como exemplos que: com o treino da força se procura melhorar a capacidade de aprendizagem motora e estimular o progresso dos resultados; a flexibilidade contribui para a aprendizagem de técnicas desportivas; a resistência tem um lugar importante na formação polifacetada da condição física, propondo os autores o seu desenvolvimento com a utilização de jogos e não apenas a corrida; a velocidade é uma capacidade motora importante, em que se baseia o rendimento desportivo. Quanto às capacidades coordenativas, consideram-nas igualmente importantes na resolução de inúmeras tarefas motoras. Assinalam que os processos coordenativos estão na base do movimento desportivo e consideram que a técnica se desenvolve tendo por base as potencialidades coordenativas do indivíduo.

Moreira & Araújo (2004), referem a importância e a influência da preparação física, das capacidades motoras e de vivências anteriores na aprendizagem dos saltos nos trampolins elásticos. Consideram a velocidade, a força e a flexibilidade das mais importantes capacidades motoras para a Ginástica.

Carrasco (1982), sublinha a importância das qualidades físicas, sendo segundo este autor o aprimoramento das mesmas, indispensável às diferentes especialidades da Ginástica. Refere ainda que a prática da Ginástica não pode ser concebida sem uma preparação física adequada.

Smolevski & Gaverdovski (1999), referem a relevância das capacidades físicas em Ginástica Artística, sublinhando a sua importância entre outros factores, pela necessidade dos ginastas direccionarem o próprio corpo nos variados elementos no solo e nos outros aparelhos gímnicos, pela posturas e posições extraordinárias e inabituais (espargatas, ponte, e outras), pela necessidade constante de realização de novas aprendizagens, pelas inúmeras solicitações de trabalho muscular diferenciado.

Em Acrobática, Boloban (1988), refere a importância das diferentes capacidades físicas e a sua relação com as aprendizagens, nas funções de base, volante, base intermédio nas várias especialidades (pares masculinos, femininos e mistos, trios femininos e quadras masculinas).

Ainda em Acrobática, Nunes & Videira (2010), realçam a influência das Capacidades Motoras, nomeadamente da força, flexibilidade, velocidade e resistência na execução dos movimentos.

Como se constata, o desenvolvimento das Capacidades Físicas Condicionais e Coordenativas é relevante segundo variados aspectos. Assinalam-se as questões da promoção da saúde das crianças e jovens e, no caso do presente estudo, a sua importância no ensino da Ginástica na escola, enquanto Actividade Física Desportiva programática.

1.3. Metodologia de ensino em Ginástica

A metodologia de ensino dos elementos técnicos em ginástica, contempla necessariamente vários aspectos e factores os quais deveremos ter em consideração na abordagem das diferentes matérias no solo, Aparelhos e Acrobática com os alunos nas aulas curriculares de Educação Física.

Para Araújo (2002), o ensino da ginástica está ligado a dois problemas: a aprendizagem das técnicas de forma correcta e a segurança dos praticantes. A nível da segurança, destaca a ajuda material nas situações de aprendizagem e a intervenção do professor ou de um ajudante, propondo neste contexto, três tipos de ajudas: manipulação, impulsão e parada.

Este autor considera que as técnicas gímnicas, aprendem-se melhor quando iniciadas e implementadas em idades precoces, sendo segundo ele essencial iniciar e lançar as bases da ginástica a partir dos Infantários e no 1º Ciclo do Ensino Básico.

No seu livro “Manual de ajudas em ginástica” (2002), apresenta uma metodologia na abordagem dos elementos nos diferentes aparelhos gímnicos (onde se inclui o solo) em que considera: os aspectos técnicos mais importantes, erros frequentes ou erros a evitar, acções motoras predominantes, situações de aprendizagem, exercícios para o desenvolvimento da flexibilidade e da força, ajuda.

Albuquerque (1995), apresenta um conjunto de fichas de trabalho, onde para a aprendizagem de alguns elementos no solo e outros aparelhos inclui: os aspectos técnicos, sugestões de trabalho, erros a evitar, preparação física, ajudas, técnica. Este autor, reforça a ideia de que as ajudas são importantes no garante da segurança dos alunos.

As questões da importância da intervenção manual a par de outras formas de intervenção do professor (verbal e ajuda de aparelhos), são também referidas por Peixoto (1993). Este autor, considera as seguintes formas de intervenção manual: manipulação, ajuda e parada. Para o estudo de alguns elementos gímnicos, apresenta respectivamente: as progressões, ajudas, ajudante e segurança.

Peixoto & Ferreira (1993), consideram que seja qual for a forma de se entender a ajuda ou especificamente a ajuda manual em Ginástica, esta está relacionada com a segurança numa perspectiva de evolução, tanto do ginasta como da própria modalidade, sendo

indissociáveis. Segundo eles, a ajuda manual, deve ser entendida como uma técnica de intervenção pedagógica, que a par de outras é determinante para o sucesso das aprendizagens realizadas pelos alunos nas diferentes especialidades gímnicas, tais como a Ginástica Artística, Ginástica Acrobática e Trampolins. Referem nomeadamente que a ajuda manual confere entre outros uma maior qualidade na acção, a qual se expressa numa melhor percepção da tarefa pelo executante, transmitindo ainda ao aluno confiança nas suas execuções.

No seu trabalho em referência, apresentam um conjunto de exemplos de ajudas em dez elementos técnicos, no solo, barra-fixa e saltos de cavalo.

Moreira & Araújo (2004), na preparação dos praticantes em trampolins elásticos, destacam, entre outros as progressões de abordagem e as ajudas materiais e manuais. Assim, para a abordagem dos saltos no minitrampolim, consideram nas propostas metodológicas que apresentam os seguintes aspectos: os aspectos técnicos importantes, erros frequentes ou erros a evitar, acções motoras predominantes, situações de aprendizagem, exercícios de força e de flexibilidade, ajuda.

No seu livro: “Manual técnico e pedagógico de Trampolins” (2004), apresentam no 3º capítulo um conjunto de unidades didácticas, dirigidas à abordagem do minitrampolim nas aulas de Educação Física. A partir de um tema/salto, apresentam propostas de exercícios para as várias partes da aula. Sistematizam alguns procedimentos e estratégias, destinados à operacionalização do Programa em 8 aulas na forma de unidade didáctica de minitrampolim. Assim, dividem a aula em 3 partes: na primeira, consideram a activação geral; na segunda ou parte principal, consideram as situações de aprendizagem e algumas ajudas manuais. Propõem nesta parte a organização da aula por estações de trabalho, sugerindo um total de quatro; na terceira e última parte da aula, consideram a preparação física e o retorno à calma.

No manual referenciado, reforçam algumas regras e aspectos, relacionados com a abordagem do minitrampolim, nomeadamente a importância da colocação de colchões designados de “queda” e colchões de protecção como medidas de segurança indispensáveis.

No trabalho apresentado por Afonso (1996)(Não publicado), sob o tema “A Ginástica Acrobática nas Escolas: uma proposta metodológica”, a autora, com referência aos elementos/figuras dos Níveis Introdução, Elementar e Avançado dos PNEF (1991), apresenta um estudo relativo à sua implementação na escola. A autora apresenta ainda no seu trabalho,

propostas metodológicas de abordagem dos elementos técnicos de pares e trios dos Programas. A partir da descrição dos elementos nos PNEF, ilustra com fotos a execução das várias figuras. Inclui ainda: as progressões, as componentes da habilidade, tanto do base como do volante e os erros mais frequentes nas duas funções (base e volante).

A metodologia de ensino em Ginástica é apresentada por variados autores nacionais e estrangeiros dos quais gostaríamos de destacar os seguintes: Araújo, 2002, Moreira & Araújo, 2004, Costa & Costa, 2007, Carrasco, 1983, Soler, 1982, Albuquerque, 1995, Smolevski & Gaverdovski, 1999, korkin, 1981.

Os aspectos referenciados e desenvolvidos na análise da literatura, permitem-nos enquadrar a Ginástica nos PNEF, perceber a importância das Capacidades Condicionais e Coordenativas na perspectiva do seu contributo para as aprendizagens dos alunos e estabelecer uma metodologia de ensino que possa promover o sucesso na abordagem da Ginástica no âmbito das aulas de Educação Física na escola.

CAPÍTULO 2 – METODOLOGIA E PROCEDIMENTOS

2.1. Metodologia de Investigação

Para a resolução dos objectivos da presente investigação, foram desenvolvidos e utilizados, um conjunto de procedimentos e métodos de investigação, durante várias etapas:

A primeira etapa, passou pela análise da literatura existente, relacionada com a temática em estudo, procedendo-se à recolha dos dados necessários, para a formulação dos objectivos e hipóteses de estudo e elaboração do questionário;

Na segunda etapa, foi elaborado um questionário (Apêndice V), a ser aplicado aos professores constituintes da amostra;

A terceira etapa, constou na aplicação do questionário aos professores de 14 escolas dos Concelhos acima referenciados.

Na quarta e última etapa, procedemos ao tratamento, discussão e apresentação dos dados.

2.2. Formulação dos Objectivos e Hipóteses

2.2.1. Objectivos

No âmbito da aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática) no 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário, foram colocados os seguintes objectivos:

Determinar quais os elementos gímnicos abordados nas aulas pelos professores e identificar os que apresentam maiores dificuldades de leccionação.

Determinar quais as principais condicionantes na aplicação integral do programa da Ginástica na escola.

Elaborar recomendações metodológicas, tendentes à superação das dificuldades identificadas na abordagem dos elementos e aparelhos gímnicos.

2.2.2. Hipóteses

Tendo por base os pressupostos apresentados na literatura, pretende verificar-se as hipóteses formuladas para a presente investigação:

Hipótese 1 – A aplicação integral dos Programas de Educação Física em Ginástica, no 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário, encontra-se comprometida e está condicionada por um conjunto variado de factores objectivos.

Hipótese 2 – Na abordagem da Ginástica na escola, os professores encontram dificuldades de ordem metodológica nas aprendizagens realizadas com os alunos.

Hipótese 3 – Os professores apenas abordam uma parte dos elementos constantes do conteúdo programático da Ginástica nos Programas de Educação Física.

CAPÍTULO 3 – MATERIAL E MÉTODOS

3.1. Caracterização do estudo

Este é um estudo de natureza qualitativa que assume um carácter descritivo e exploratório baseado na análise de respostas obtidas através da aplicação de um questionário.

3.2. Material e instrumentos utilizados

3.2.1. Questionário

Para a elaboração do trabalho foram utilizados os seguintes instrumentos:

- Questionário.

A elaboração do questionário baseou-se nos dados da literatura, assim como, nas hipóteses e objectivos formulados inicialmente, uma vez que se objectivou a construção de um instrumento útil para a recolha de dados essenciais para análise.

O questionário, consistindo “em conjuntos de questões escritas a que se responde também por escrito”, facilitaram “o acesso a um número elevado de sujeitos e a contextos diferenciados” (Afonso, 2005, p. 101), permitindo assim, uma recolha alargada de dados.

Carmo & Ferreira (1998a, p. 137), referem que “o inquérito por questionário se distingue do inquérito por entrevista essencialmente pelo facto de investigador e inquiridos não interagirem em situação presencial”. Assim, o principal problema da aplicação do questionário reside na interacção indirecta, sendo necessário ter especial cuidado na formulação das perguntas, o que tivémos em consideração.

Reflectindo sobre o que é dito pelos autores Ghiglione & Matalon (1997) sobre esta técnica de recolha de dados, fomos cuidadosos na explicitação dos objectivos e sua articulação com o tema, na redacção das perguntas e na escolha do tipo de perguntas.

Na elaboração do questionário, tivemos em consideração as recomendações de Carmo & Ferreira (1998a, p. 137) quanto à elaboração das perguntas, nomeadamente a sua “organização” por forma a garantir uma “coerência intrínseca” e a “configurar-se de forma lógica”, sendo organizado por “temáticas”.

Limitámos as questões de resposta aberta, seguindo assim, as sugestões de Fowler & Mangione, citados por Foddy (1996).

No questionário, inicialmente efectuou-se uma breve introdução, apresentando os objectivos do trabalho, o âmbito do estudo, a garantia do anonimato e a confidencialidade das respostas.

O questionário (Apêndice V), apresenta uma estrutura divididas em seis blocos, em que as questões, são predominantemente de resposta fechada.

1. No início do questionário, existe um conjunto de perguntas de “identificação” (Carmo & Ferreira, 1998b, p. 138) para caracterização dos inquiridos relativamente a: género, idade, número de anos de serviço, anos de escolaridade que lecciona, habilitações literárias, instituição do ensino superior de formação inicial e o Concelho onde a escola está situada.

2. A seguir apresenta-se um conjunto de perguntas destinadas a identificar quais os elementos gímnicos que os professores abordam nas suas aulas (Solo, Aparelhos e Acrobática) e referenciar aqueles que apresentam maiores dificuldades de leccionação. Para o efeito, foi apresentada uma lista de elementos e deixou-se em aberto a possibilidade dos inquiridos, referenciarem outros, no último item em cada um dos diferentes aparelhos.

3. Segue-se outro bloco de perguntas destinado a recolher dados sobre as principais dificuldades sentidas pelos professores na aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica, a saber:

Condições de aplicação dos Programas, quanto a: Materiais; Espaço de aula; Tempo dedicado à abordagem da Ginástica; Outras, a indicar pelos professores.

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; Outros factores, a indicar pelos professores inquiridos.

Conhecimentos técnico-didáticos dos professores relativos a: 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, a referenciar pelos inquiridos.

4 e 5. Seguem-se mais dois conjuntos de questões de resposta aberta. Pedimos aos inquiridos para indicar quais as principais dificuldades sentidas na leccionação da Ginástica e

os elementos nos quais gostariam de aprofundar conhecimentos (Solo, Aparelhos e acrobática).

6. Por último, pediu-se aos professores para expressarem a sua opinião e apresentar sugestões para a aplicação integral do Programa de Ginástica no contexto das aulas de Educação Física.

Procedimentos de validação – Antes da aplicação do questionário à nossa amostra foi solicitado a três professores de ginástica que apreciassem o documento e, também, uma aplicação prévia a quatro colegas para verificar a compreensão das perguntas.

3.3. Amostra

3.3.1. 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 Concelhos de Almada, Cascais, Lisboa, Loures e Odivelas os quais responderam ao questionário elaborado.

A amostra apresenta um equilíbrio quanto ao género. Efectivamente, 43 indivíduos participantes no estudo, são do género masculino e 45 feminino, a que corresponde uma percentagem de respectivamente, 48,9% e 51,1%.

Do número total de professores constituintes da amostra, 50 têm intervenção ao nível do 3º Ciclo do Ensino Básico e 63 ao nível do Ensino Secundário, havendo uma média de professores/ano/nível de 1,97. A amostra apresenta assim, professores com intervenções apenas no 3º Ciclo ou Secundário, havendo ainda a registar outros com intervenção nos dois graus de ensino.

Relativamente ao número de níveis atribuído por professor, este cifra-se entre 1 e 4.

A nível das habilitações académicas, um professor possui o Bacharelato, 10 são Mestres e os restantes 77 indivíduos participantes no estudo são licenciados.

Quanto às instituições de formação inicial, podemos constatar que a grande maioria dos professores são formados pela Faculdade de Motricidade Humana (FMH / ISEF) (64%) e

outra parte significativa (21%) – pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT). Os restantes 15%, estão dispersos por várias instituições do ensino superior.

Nos gráficos 1 e 2, são apresentadas as características da amostra em relação à idade, e experiência profissional, quanto ao número de anos de serviço.

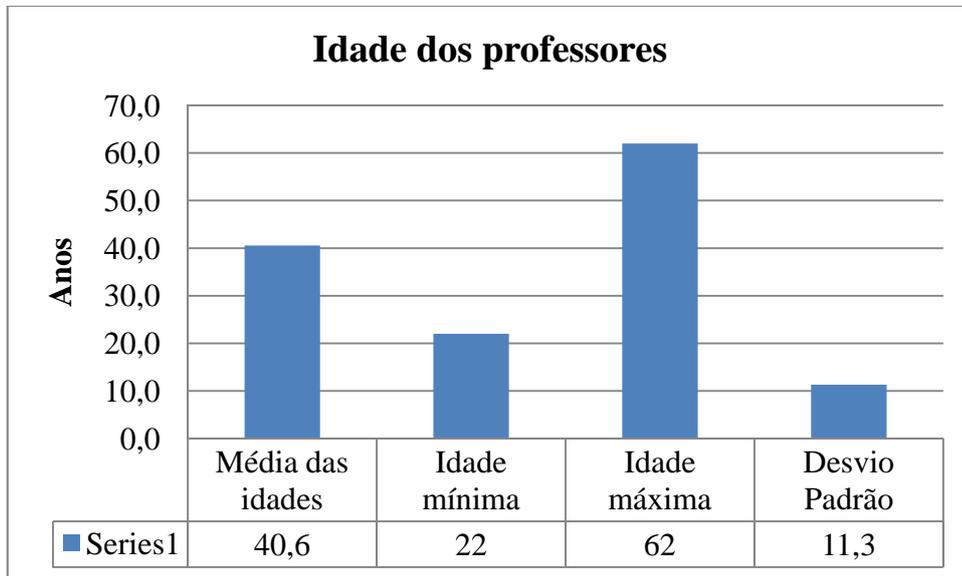


Gráfico 1. Caracterização da amostra em relação à idade dos professores.



Gráfico 2. Caracterização da amostra em relação à experiência profissional.

Como se pode constatar, os professores inquiridos têm em média, cerca de 40 anos de idade e 17 anos de serviço docente.

Por outro lado, apresentam alguma variabilidade nestes parâmetros com a idade a oscilar entre os 22 e os 62 anos e a experiência profissional, entre 0 e 40 anos o que nos dá uma perspectiva alargada e diversificada de opiniões e, deste modo, enriquece do nosso ponto de vista o presente trabalho, através dessa pluralidade de opiniões e experiências.

De salientar que cerca de 53% dos professores tem mais de 40 anos de idade e possui grande experiência profissional. Efectivamente, constata-se que cerca de 64% dos professores que fazem parte de amostra tem mais de 15 anos de serviço na escola.

Neste contexto, de referir ainda que 10 dos professores participantes no estudo e que apresentam 0 (zero) anos de serviço, se encontravam a realizar o estágio integrado, estando a terminar o Mestrado em Educação Física e Desporto.

3.4. Procedimentos Estatísticos

Utilização do MS Excel para a elaboração de tabelas, gráficos e cálculos.

Os procedimentos estatísticos utilizados no trabalho foram, a estatística descritiva com a determinação da média e do desvio padrão.

Os dados recolhidos, são ainda apresentados em forma de percentagens por nos parecer que esta traduz e reflecte de forma objectiva os resultados obtidos.

CAPÍTULO 4 - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Como referenciado no capítulo anterior, são 88 os professores que compõem a amostra. Destes professores, 25, têm intervenção apenas no 3º Ciclo do Ensino Básico e 38, apenas no Ensino Secundário, havendo 25 professores com intervenção em ambos os Ciclos de Ensino, perfazendo por nível de ensino, respectivamente um total de 50 e 63 professores (Quadro 1).

Quadro 1. Número de professores intervenientes por Ciclo de Ensino.

Nível de Ensino	Nº de Professores	Nº Total de Professores
3º Ciclo	25 (50)	88
Secundário	38 (63)	
3º Ciclo + Secundário	25	

Neste contexto, os dados a seguir apresentados referentes aos dois níveis de ensino, têm por base estas referências numéricas da amostra.

Atendendo à diferença no número de professores intervenientes nos dois níveis de ensino por um lado e, por outro, para uma melhor compreensão e comparação dos dados recolhidos no questionário aplicado, os resultados são apresentados em percentagem.

Seguidamente, apresentamos os dados relativos aos elementos da Ginástica abordados nas aulas pelos professores no âmbito da aplicação dos Programas de Educação Física na escola. Incluímos ainda as referências dos elementos que apresentam maiores dificuldades de leccionação, convencionando-se como referência a percentagem igual ou superior a 20%. De uma forma genérica, acrescentam-se os dados das respostas abertas relacionadas com o Solo, Aparelhos e Acrobática.

4.1. Elementos no Solo.

Como se constata, o Solo, é utilizado por todos os professores (100%) no 3º Ciclo e por cerca de 97% no Secundário. No entanto, de referir que apenas uma parte dos elementos é abordada. Nas aulas, fundamentalmente os professores abordam os rolamentos à frente e atrás e suas variantes, os apoios invertidos, a roda e o apoio facial invertido, seguido de rolamento à

frente. Os restantes elementos são abordados por uma percentagem consideravelmente inferior de professores. Estes dados são observados de forma similar em ambos os níveis de ensino (Gráfico 3, Apêndice I.1).

Quanto aos elementos que apresentam maiores dificuldades de leccionação, tanto nas respostas fechadas (Gráfico 3) como abertas (Apêndice III) os professores referem os seguintes no 3º Ciclo: rolamento atrás e suas variantes e apoio facial invertido, seguido de rolamento à frente. No Ensino Secundário: rolamento atrás para apoio facial invertido e rondada. Aos elementos acima indicados, acrescem sendo comuns aos dois níveis de ensino os seguintes: roda, salto de mãos, aranhas à frente e atrás, flic-flac. De salientar que a rondada, o salto de mãos, as aranhas à frente e atrás e o flic-flac, apresentam uma percentagem referenciada superior a 30% no Ensino Secundário (Gráfico 3, Apêndice I.1).

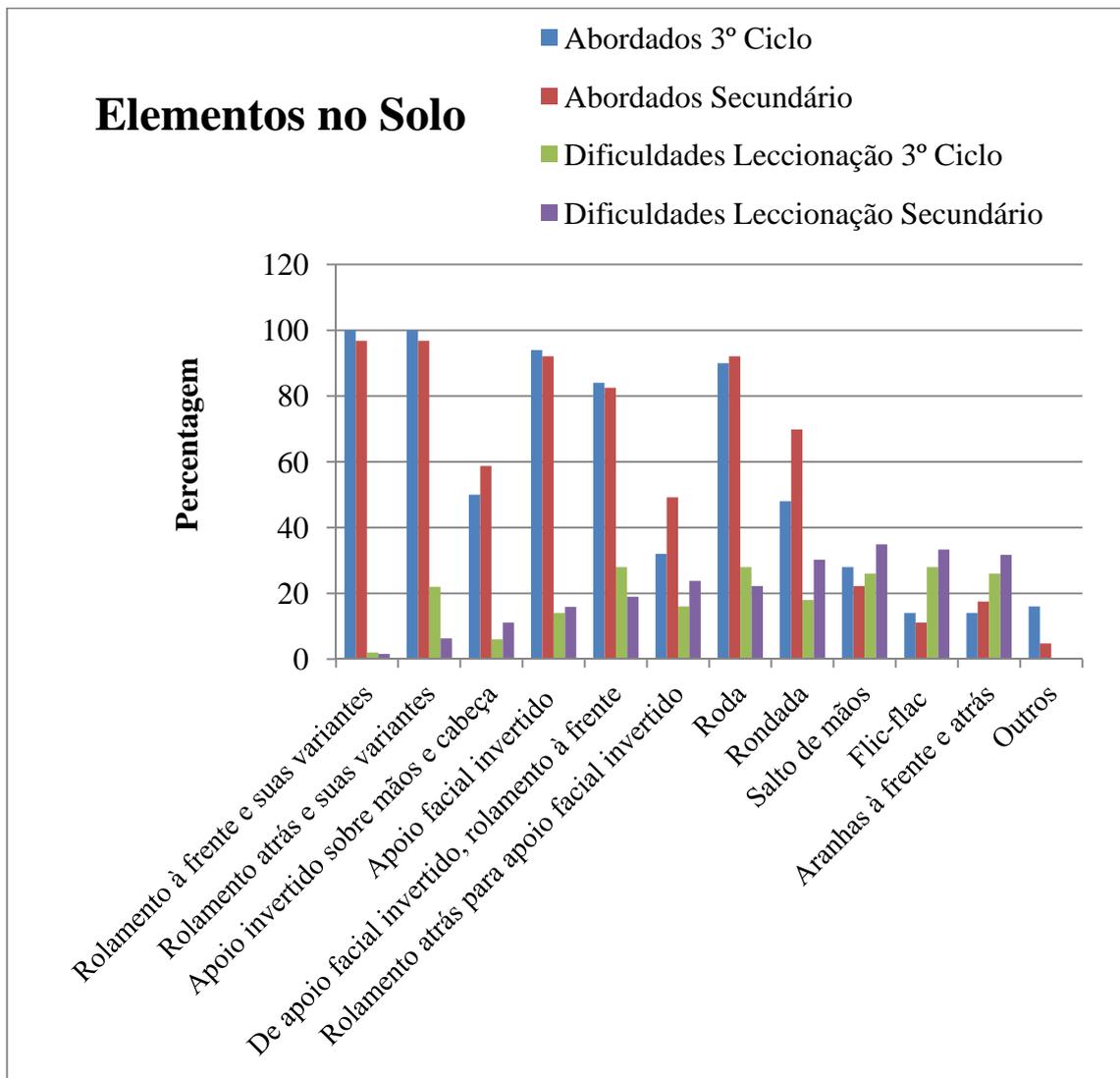


Gráfico 3. Percentagens encontradas para os elementos no Solo.

Nas respostas abertas (Apêndice III), os professores referem um conjunto diversificado de condicionantes para as dificuldades sentidas na abordagem dos elementos no Solo. Umas relacionadas com os alunos, outras com os professores e ainda outras com a falta de condições materiais ou de espaço na escola.

Relativamente aos alunos, referem entre outras as questões de ordem motivacional e características morfológicas, a falta de bases e de pré-requisitos na Ginástica, o insuficiente desenvolvimento das capacidades físicas e as exigências programáticas.

No tocante a si mesmos, alguns professores, expressam as suas dificuldades na demonstração de elementos, sobretudo os mais “complexos”, outros referem a sua falta de conhecimentos a nível das progressões em determinados elementos, e ainda outros ao nível das ajudas.

Quanto aos elementos onde gostariam de aprofundar conhecimentos, os professores referem fundamentalmente os que apresentam maiores dificuldades de leccionação.

4.2. Elementos nos Aparelhos.

4.2.1. Saltos de Cavalo

Como se constata no gráfico 4, os Saltos de Cavalo, são utilizados por uma larga percentagem de professores, tanto no 3º Ciclo como no Ensino Secundário, no entanto, nem todos os saltos do programa são abordados nas aulas e outros são abordados, mas por uma pequena percentagem de professores. Nomeadamente, o salto de eixo no plinto longitudinal no 3º Ciclo é abordado por 58% dos professores inquiridos e o salto de entre mãos engrupado no plinto longitudinal, apresenta no 3º Ciclo e Secundário, percentagens de abordagem respectivamente de 30% e 49,2%.

O salto mais abordado e que apresenta menores dificuldades de leccionação pelos dados recolhidos é o salto de eixo no boque.

Quanto aos saltos que apresentam maiores dificuldades de leccionação para os professores em ambos os níveis de ensino de assinalar: salto de eixo no plinto transversal, saltos de entre mãos e eixo no plinto longitudinal e queda facial no plinto transversal (Gráfico 4 e Apêndice I.2.1).

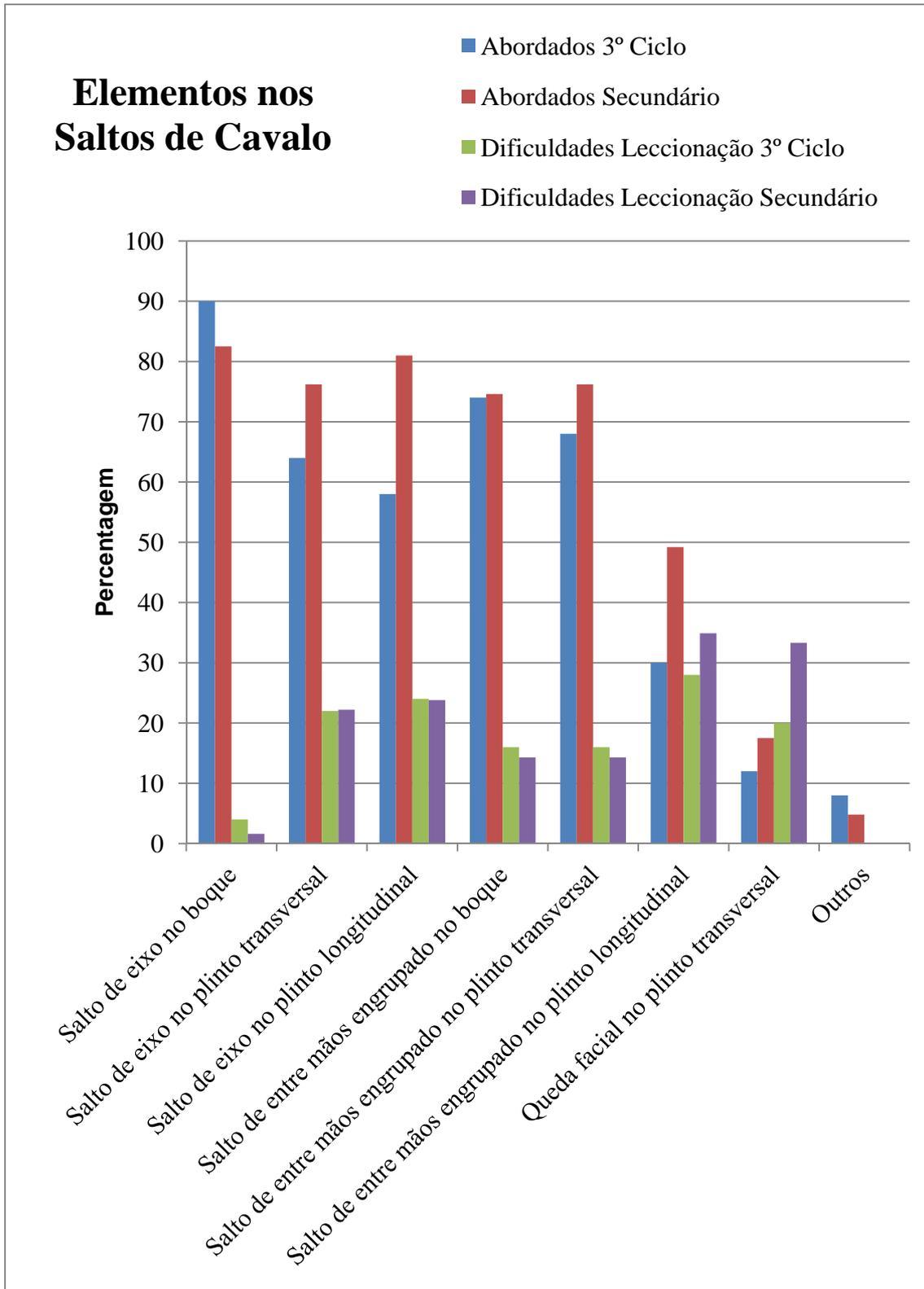


Gráfico 4. Percentagens encontradas para os elementos nos Saltos de Cavalo.

4.2.2. Trave

Este aparelho inclui-se nos de maior implementação nas aulas, com percentagens maximais de abordagem dos elementos pelos professores, relativamente elevadas. Na ordem de 78% no 3º Ciclo e de 74,6% no Secundário. No entanto, também neste aparelho os elementos programáticos abordados são em número reduzido. Fundamentalmente os professores, integram nas aprendizagens as entradas, os deslocamentos, as posições de equilíbrio, o meio pivot e os saltos, com percentagens acima dos 63%. Apenas cerca de 38% dos professores integra a abordagem das saídas nas suas aulas (Gráfico 5).

Neste aparelho, os elementos que para os professores apresentam maiores dificuldades de leccionação são o rolamento à frente e suas variantes em ambos os níveis de ensino, a roda e a saída de rondada no 3º Ciclo do ensino básico (Gráfico 5, Apêndice I.2.2).

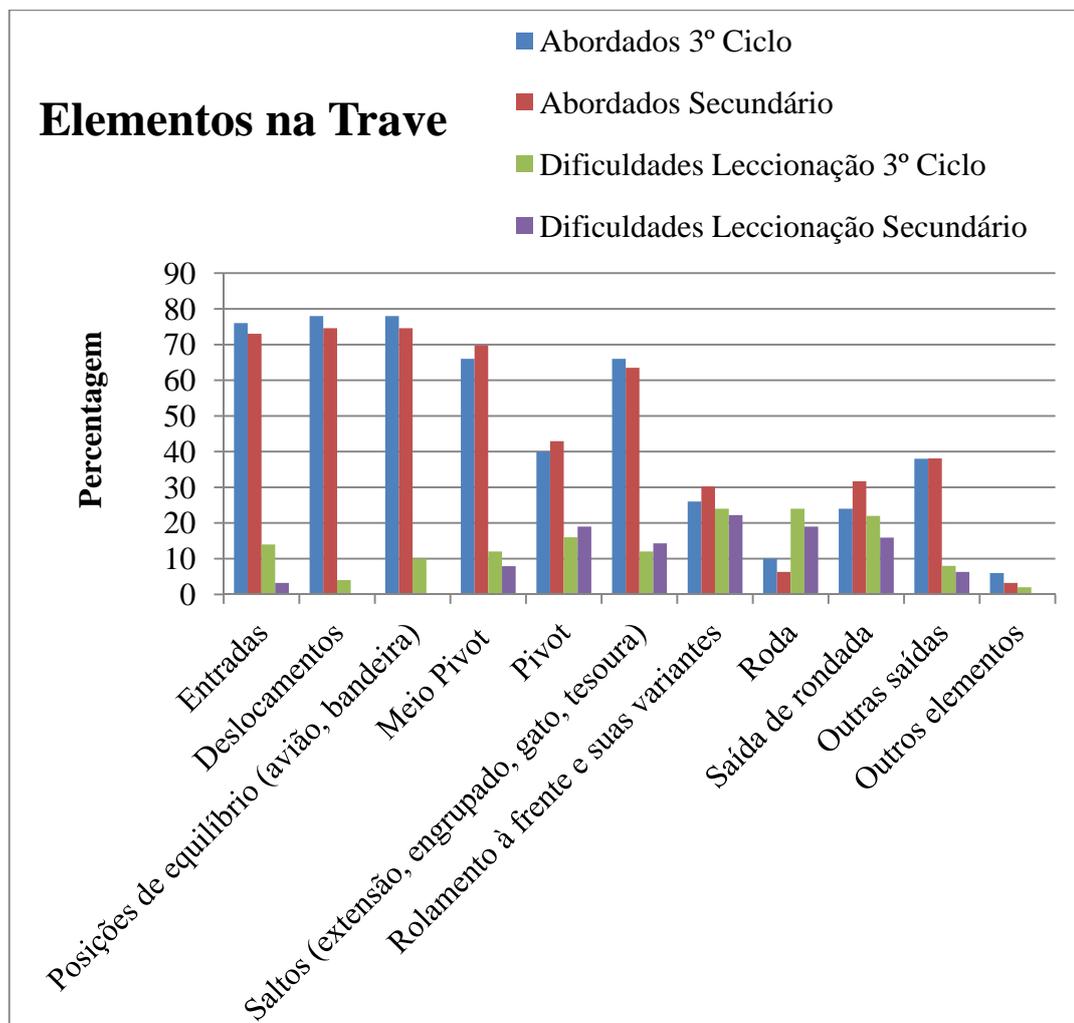


Gráfico 5. Percentagens encontradas para os elementos na Trave.

4.2.3. Minitrampolim

Os dados referentes ao Minitrampolim, encontram-se expressos no gráfico 6 e apêndice I.2.3.

Os saltos verticais (extensão, engrupado, carpa, meia pirueta e pirueta), são os que encontram uma maior expressão na sua utilização nas aulas de Educação Física, com percentagens de abordagem entre 74% (Carpa de pernas afastadas no 3º Ciclo) e 92,1% (Salto em extensão e salto engrupado no Secundário).

O mortal à frente engrupado também é objecto de ensino, mas com percentagens de abordagem significativamente inferiores. Os dados do questionário aplicado, apresentam valores de 38% no 3º Ciclo e 46% no Secundário.

Relativamente ao mortal atrás engrupado, a abordagem pelos professores é deveras reduzida (7,9% - 16%)(Gráfico 6).

No tocante aos elementos com uma maior dificuldade de leccionação, de referir os mortais à frente e atrás engrupados e ainda a carpa de pernas afastadas no 3º Ciclo (Gráfico 6 e apêndice I.2.3).

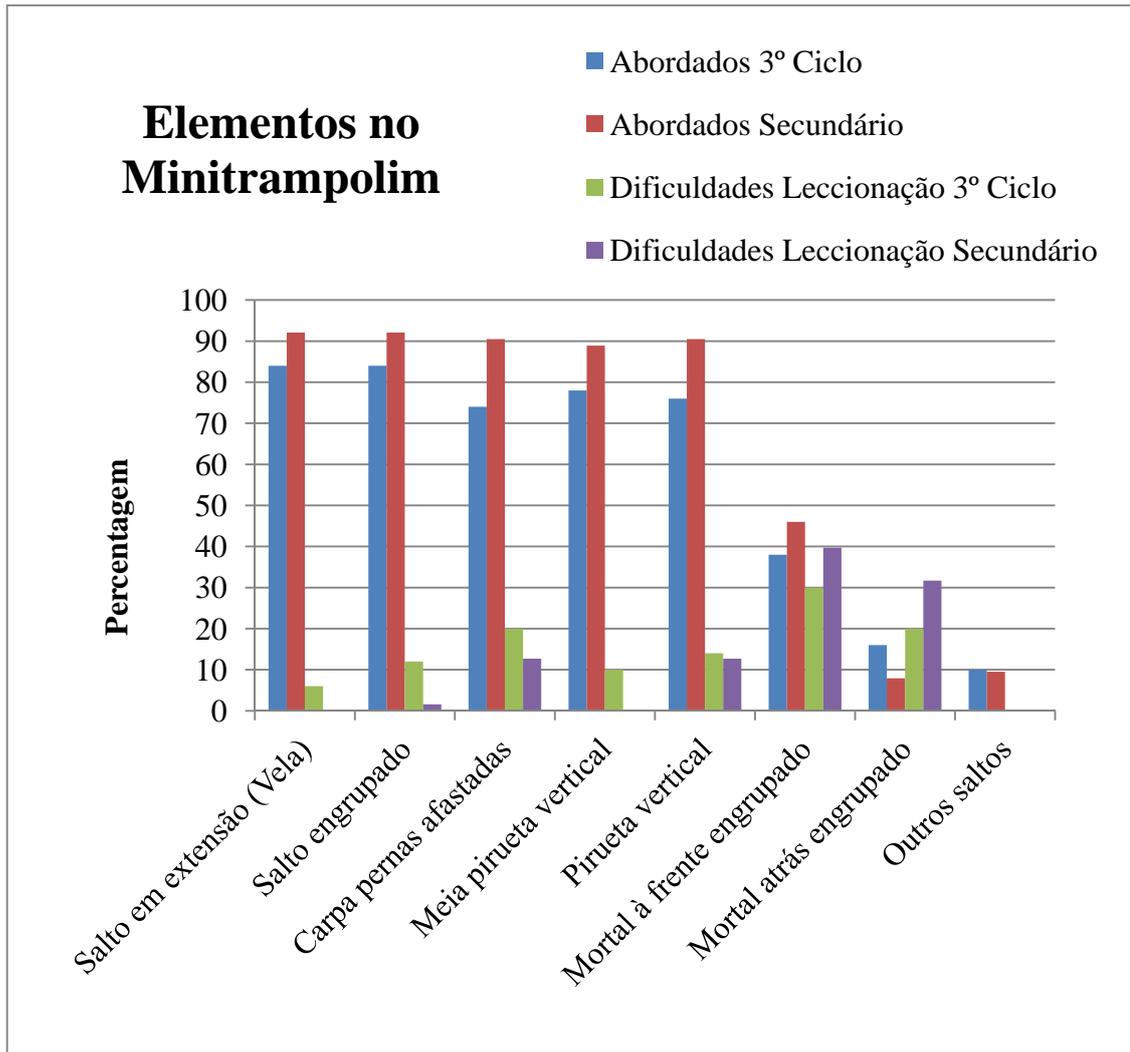


Gráfico 6. Percentagens encontradas para os elementos no Minitrampolim.

Ao nível do minitrampolim, Moreira & Araújo (2004), consideram que os saltos verticais (extensão, engrupado, carpa com pernas afastadas e unidas, meia e uma piruetas) e o mortal à frente engrupado, são os que deveriam ser abordados nas aulas de EF.

4.2.4. Barra-fixa / Paralelas Assimétricas

Conforme os dados apurados no questionário, a Barra-Fixa e as Paralelas Assimétricas, são aparelhos relativamente pouco utilizados, onde os elementos abordados, oscilam entre 4% e 22% no 3º Ciclo e entre 9,5% e 36,5% no Secundário.

Percentualmente a abordagem de cada um dos vários elementos listados à excepção de um é superior no Secundário comparativamente ao 3º Ciclo (Gráfico 7).

Neste contexto, ao indicarem as dificuldades de leccionação não encontramos elementos onde de forma significativa os professores inquiridos expressassem as suas dificuldades. O “sarilho” é o elemento mais referenciado com 16% dos inquiridos a assinalarem as suas dificuldades na sua abordagem (Gráfico 7, apêndice I.2.4).

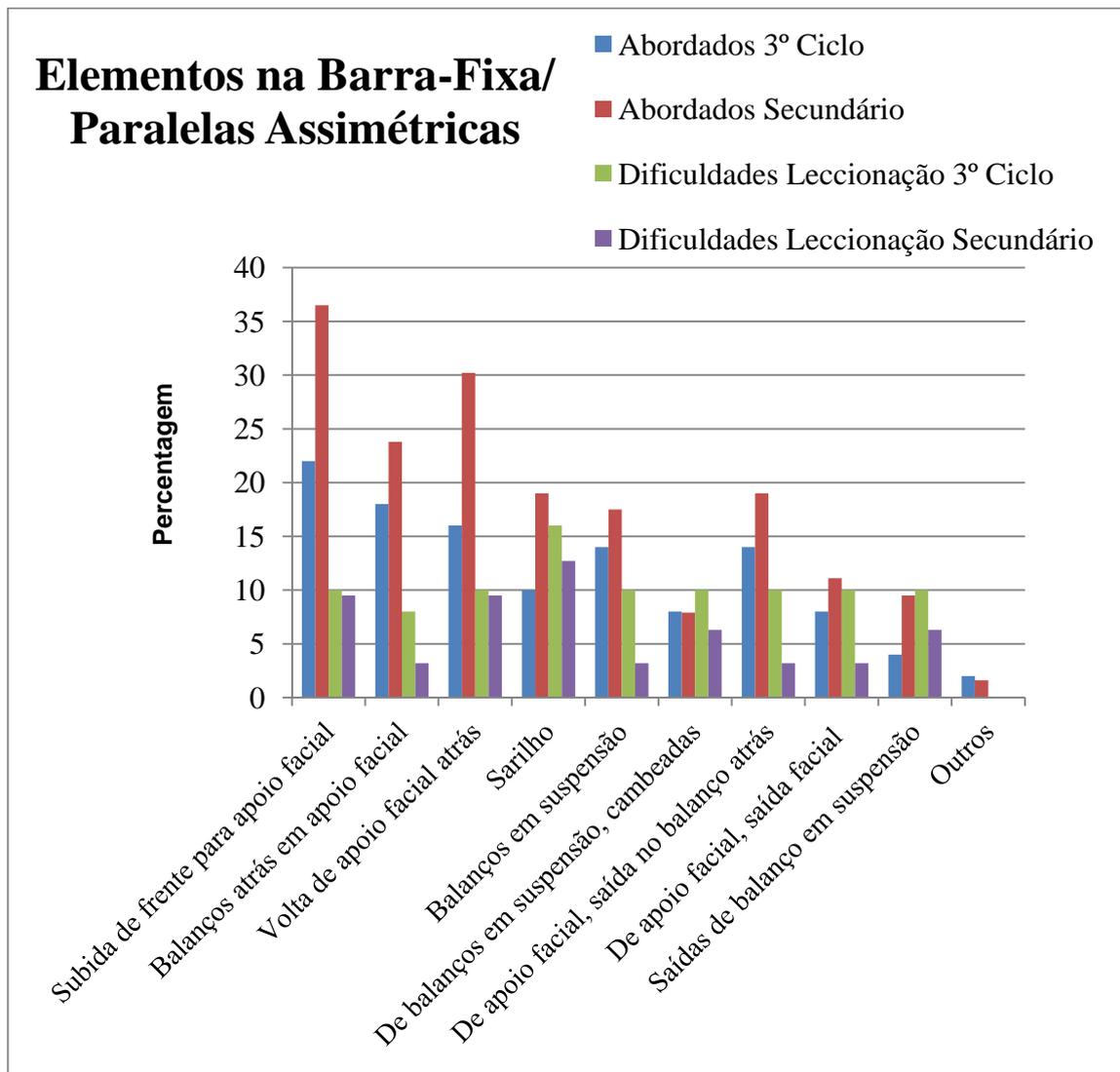


Gráfico 7. Percentagens encontradas para os elementos na Barra-fixa/Paralelas Assimétricas.

4.2.5. Paralelas Simétricas

As Paralelas Simétricas, são outro aparelho relativamente pouco utilizado nas aulas de Educação Física com os alunos do 3º Ciclo e Secundário. Dos vários elementos constantes dos programas, apenas os balanços em apoio atingem índices de abordagem acima dos 30% e a saída à frente de balanço em apoio a rondar os 29% (Secundário) (Gráfico 8).

Relativamente às dificuldades de leccionação sentidas pelos professores, apenas o apoio invertido sobre os ombros atinge a percentagem de 20% no 3º Ciclo. Este elemento é também o mais referenciado no Ensino Secundário mas apresenta uma percentagem acumulada de 15,9% dos inquiridos (Gráfico 8, apêndice I.2.5).

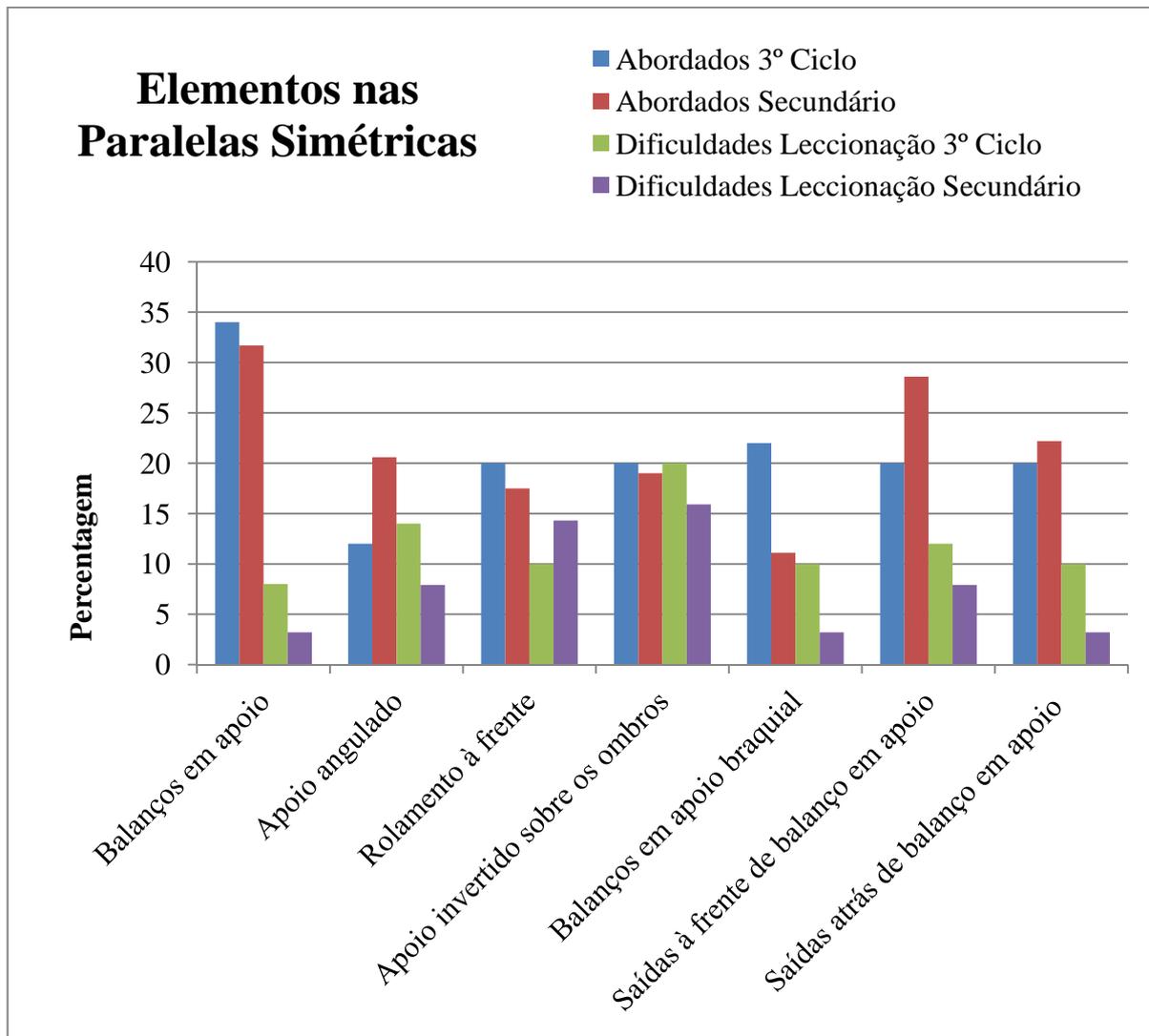


Gráfico 8. Percentagens encontradas para os elementos nas Paralelas Simétricas.

4.2.6. Argolas

O aparelho em análise, apresenta índices de abordagem lectiva extremamente reduzidos, com o maior valor apresentado nos balanços em suspensão no 3º Ciclo que recolhe 14% da opinião expressa pelos inquiridos (Gráfico 9).

Sendo pouco abordado, também não se verificam dificuldades de maior na abordagem temática neste aparelho. Todos os elementos apresentam percentagens abaixo de 16% (Gráfico 9, apêndice I.2.6).

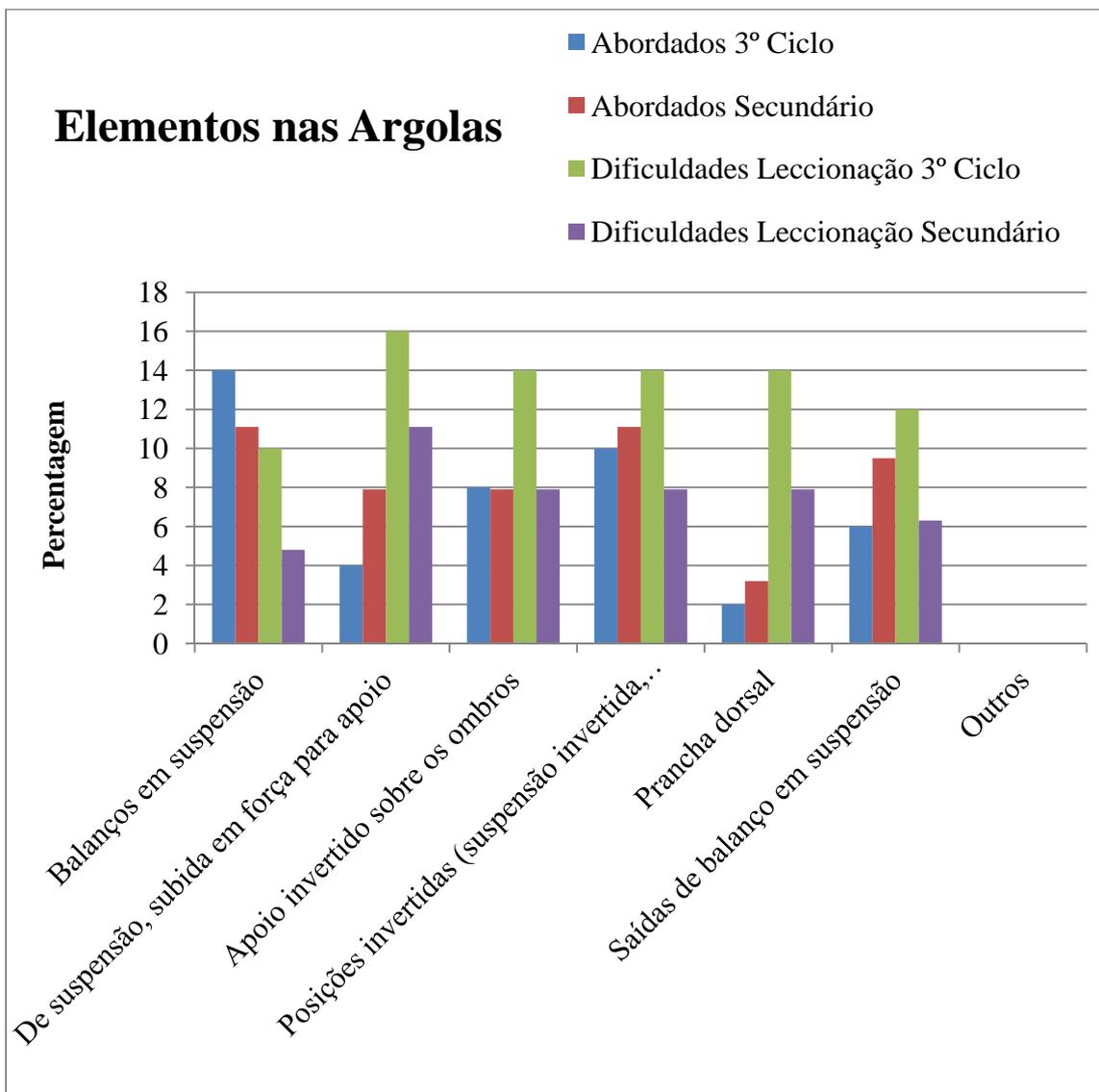


Gráfico 9. Percentagens encontradas para os elementos nas Argolas.

4.2.7. Cavalo com Arções

Dos vários aparelhos constantes do Programa de Educação Física em Ginástica, é o que reúne os menores índices de leccionação na escola, sendo a sua abordagem praticamente inexistente. A maioria dos elementos listados apresenta percentagens de abordagem a rondar os 2%. Os balanços em apoio facial são os mais usados, sendo abordados apenas por 6% dos inquiridos no 3º Ciclo e por 4,8% no Secundário (Gráfico 10).

As dificuldades de leccionação sentidas pelos professores inquiridos nos elementos identificados neste aparelho no 3º Ciclo, não vai além dos 10% (Gráfico 10, apêndice I.2.7).

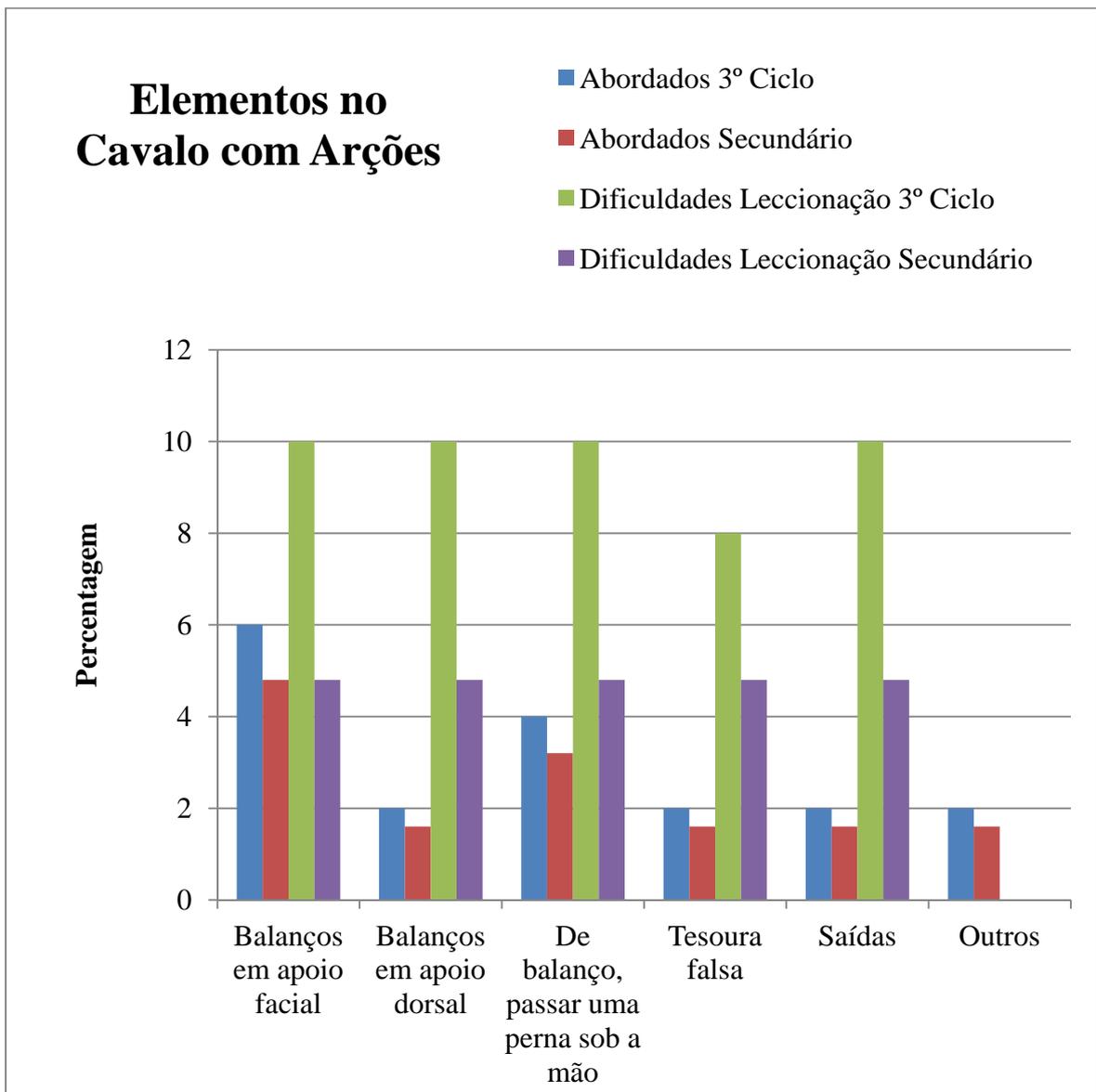


Gráfico 10. Percentagens encontradas para os elementos no Cavalo com Arções.

Nas respostas abertas com referência aos Aparelhos, os professores expressam um conjunto diversificado de condicionantes para as dificuldades sentidas na abordagem dos vários elementos e saltos. As mesmas, são similares ao Solo e estão relacionadas igualmente com os alunos, os professores e a falta de condições materiais na escola (Apêndice III).

Quanto aos elementos nos diversos aparelhos onde gostariam de aprofundar conhecimentos, os professores referem fundamentalmente os que apresentam maiores dificuldades de leccionação e que abarca todos os aparelhos constantes nos PNEF.

4.3. Elementos em Acrobática

De acordo com os dados obtidos na presente investigação, a Acrobática é uma das actividades da Ginástica mais introduzida nas aulas de Educação Física com os alunos, no entanto, apenas nos elementos de equilíbrio em pares e trios, tanto no 3º Ciclo como no Secundário. A percentagem de elementos abordados cifra-se entre 77,8% e 81% da amostra. Por outro lado, os elementos dinâmicos abordados, apresentam uma percentagem de utilização consideravelmente mais baixa, sobretudo os elementos dinâmicos em trios. Esta situação verifica-se em ambos os níveis de ensino. No 3º Ciclo, a percentagem de abordagem fica-se pelos 30% e no Secundário é de 47,6% (Gráfico 11, apêndice I.3).

Os valores relativos à introdução da Acrobática nas aulas de Educação Física na presente investigação, são superiores a outros obtidos por Afonso (1996), num grupo mais restrito de professores. Na investigação referenciada, apenas 60% dos inquiridos utilizava os elementos de Acrobática nas suas aulas. Denota-se assim uma melhoria no sentido de um incremento desta matéria na escola.

As dificuldades de abordagem desta matéria, apresentam segundo os dados das respostas fechadas, percentagens inferiores a 20%. Destacam-se os elementos dinâmicos em trios, com 17,5% dos professores a indicarem dificuldades nestes elementos específicos. As respostas abertas, relacionadas com os elementos onde os professores da amostra gostariam de aprofundar conhecimentos, incluem sobretudo os elementos dinâmicos de pares e trios (Gráfico 11, apêndice III).

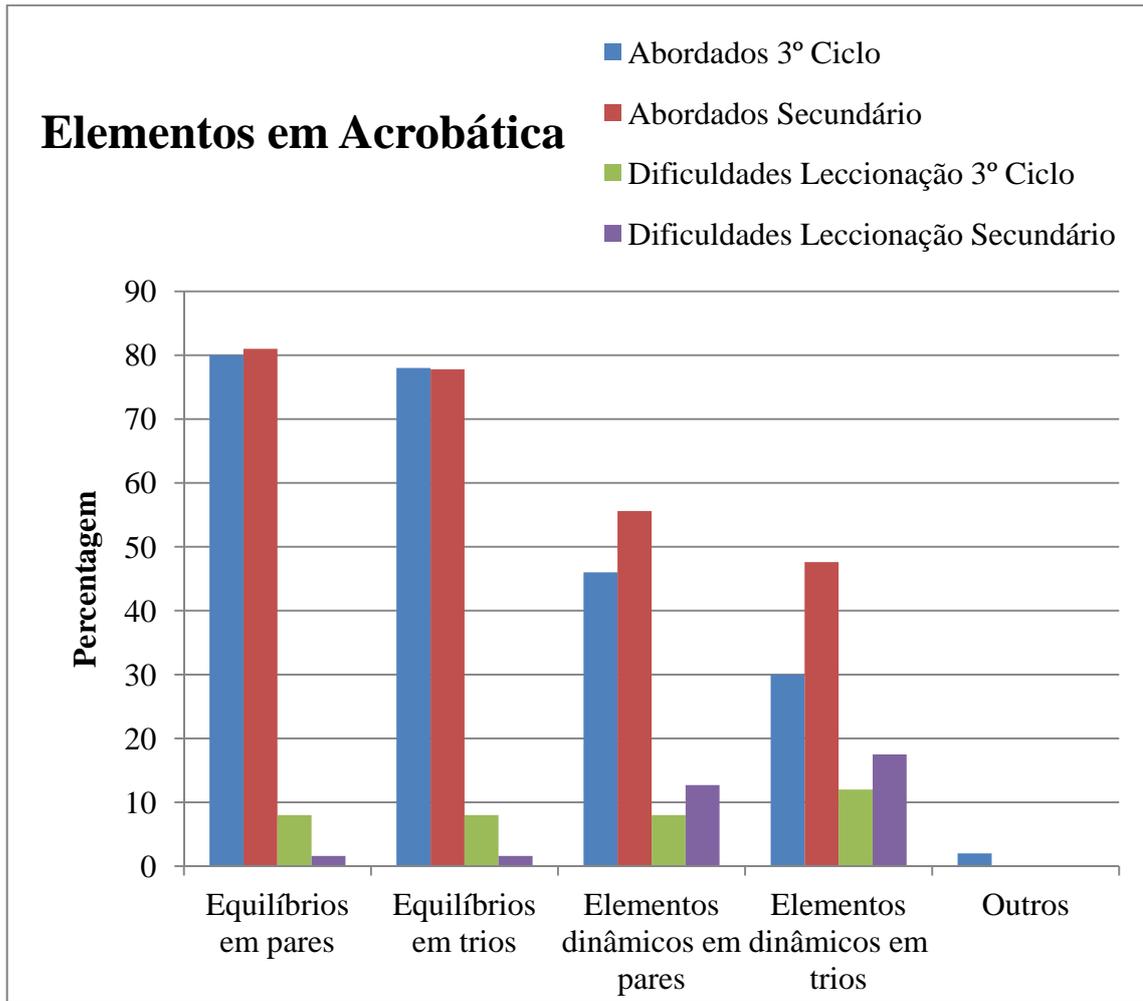


Gráfico 11. Percentagens encontradas para os elementos em Acrobática.

Nas respostas abertas relativas à Acrobática, os professores expressam um conjunto diversificado de condicionantes para as dificuldades sentidas na abordagem dos vários elementos/figuras de pares e trios. As mesmas, são similares ao Solo e aos Aparelhos e estão relacionadas igualmente com os alunos, os professores e a falta de condições materiais na escola. Sobressaem no entanto questões específicas, relacionadas com as funções de base e volante, condicionadas pela estrutura morfológica dos alunos a que acrescem questões ligadas ao conhecimento da técnica ao nível das pegas, montes e desmontes e dos próprios elementos/figuras (Apêndice III).

4.4. Condições a nível de recursos, dos alunos e conhecimentos dos professores na aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica na escola.

Seguidamente, apresentamos os dados relativos às condições a vários níveis e que se interligam com a identificação das principais dificuldades sentidas pelos professores na aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica na escola.

Nas questões de resposta fechada, foi solicitado aos professores que assinalassem a sua opção segundo dois aspectos: Suficiente ou Insuficiente. Nem todos os inquiridos responderam ou expressaram a sua opinião neste tipo de questões. As mesmas encontram-se expressas em percentagem nas figuras apresentadas.

4.4.1. Condições gerais de aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica.

Incluímos nesta componente os “Materiais”, o “Espaço de aula”, o “Tempo dedicado à abordagem da Ginástica” e uma designada por “Outras”.

A maioria dos professores (55,7%), considera suficiente os materiais existentes na escola, no entanto, existe ainda uma percentagem elevada de professores a considerarem-nos insuficientes (37,5%).

O espaço de aula reúne uma maior percentagem satisfatória, com 67% dos professores inquiridos a considerarem-no suficiente e apenas 26,1%, apresenta o espaço de aula com uma avaliação “Insuficiente”, mas ainda assim, no nosso entender, elevada.

Na questão do tempo dedicado nas aulas à abordagem da Ginástica, as opiniões encontram-se divididas, sendo no entanto equilibradas. 50% e 44,3% respectivamente.

Estes três primeiros itens, condensam as condições gerais de aplicação dos Programas. Efectivamente, apenas uma percentagem acumulada de opiniões reunindo 6,8% dos professores inquiridos, assinalaram haver outras questões a merecerem a atenção, tanto no lado das condições “Suficientes” (4,5%) como “Insuficientes” (2,3%) (Gráfico 12, apêndice II.1).

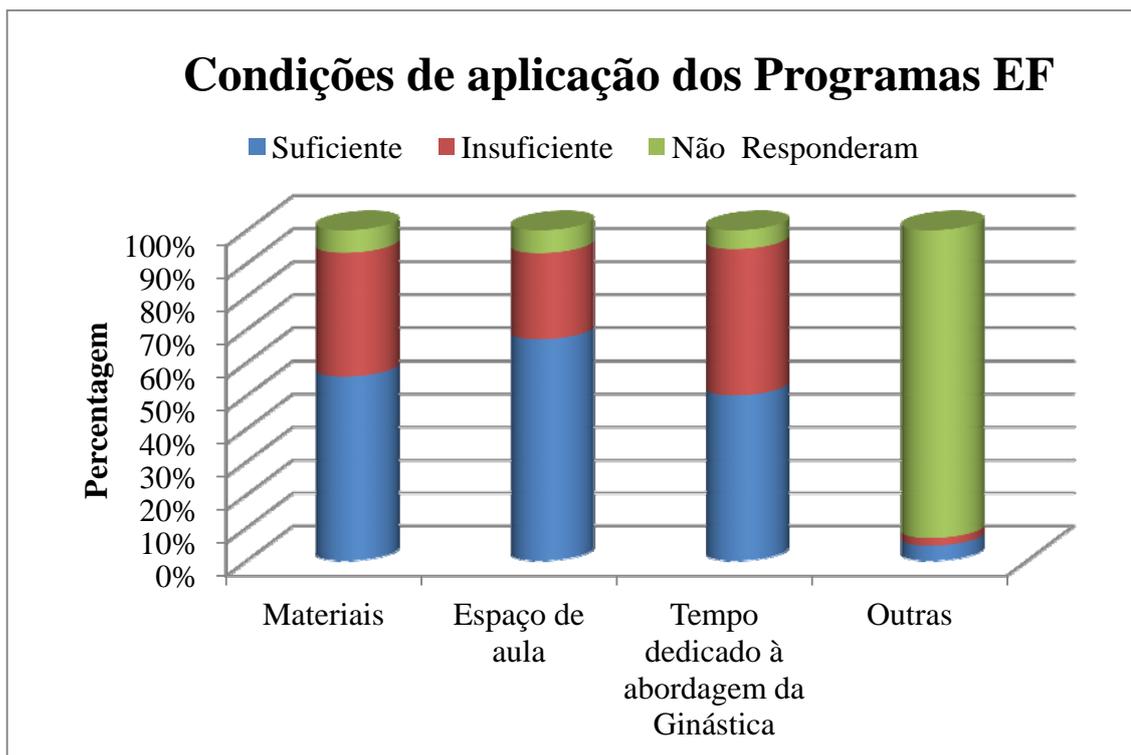


Gráfico 12. Percentagens encontradas relativas às condições de aplicação dos Programas de Educação Física.

4.4.2. Condições dos alunos na aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica.

Nos níveis de ensino em análise, uma maioria considerável dos professores da amostra considera que os níveis de desenvolvimento, tanto das aptidões físicas, assim como das habilidades e hábitos motores de base a que acrescem as aprendizagens no solo, aparelhos e acrobática em anos de escolaridade anteriores dos alunos são insuficientes. Nos dois últimos parâmetros, respectivamente 72,7% e 73,9% dos inquiridos.

A insuficiência de condições dos alunos a nível do desenvolvimento das suas aptidões físicas é menos expressa. Assim, 56,8% dos professores consideram-nas “Insuficientes” e 36,4%, “Suficientes”.

Quanto a “Outros factores”, 95,5% dos inquiridos não assinalaram esta opção (Gráfico 13, apêndice II.2).

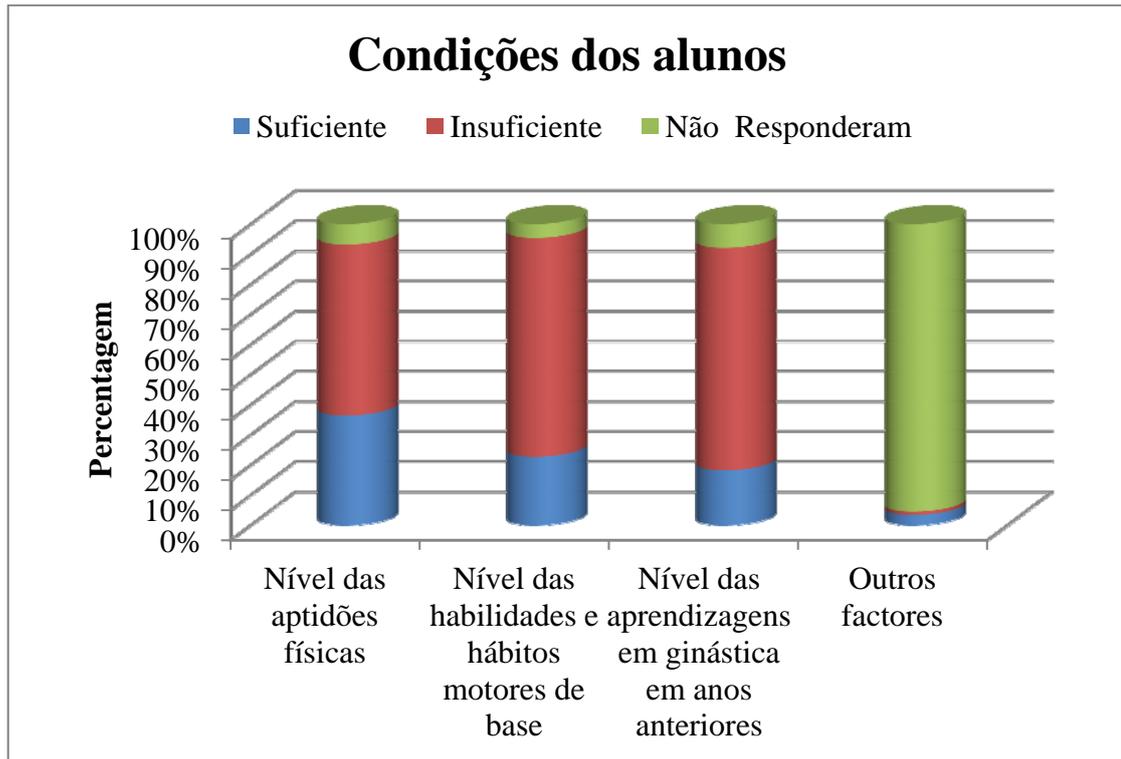


Gráfico 13. Percentagens encontradas relativas às condições dos alunos na aplicação dos Programas de Educação Física.

Na literatura, encontram-se dados idênticos, no entanto alguns, apresentam-se sem valores. Por exemplo, Afonso (1996), assinala a insuficiência no desenvolvimento das competências motoras gímnicas de base, as quais se manifestam negativamente na aprendizagem da Acrobática, nos diferentes níveis de aprendizagem (100% dos inquiridos). Na moção aprovada no Congresso Nacional Extraordinário de Educação Física (2012), assinala-se uma inexistência efectiva de EF no 1º Ciclo do Ensino Básico, o que acarreta segundo a mesma, consequências negativas no desenvolvimento das crianças deste escalão etário.

Como é reconhecido, os períodos críticos do desenvolvimento das qualidades físicas e das aprendizagens psicomotoras fundamentais das crianças, situam-se até ao final do 1º Ciclo (Documento de apoio à organização curricular e programas de Educação Física, 2012). Sendo essencial iniciar e lançar as bases da Ginástica no 1º Ciclo e até mesmo nos Infantários, pois as técnicas gímnicas, como refere Araújo (2002), aprendem-se melhor quando iniciadas e implementadas em idades precoces, pode-se assim compreender as insuficiências assinaladas pelos professores nos níveis de ensino em estudo.

4.4.3. Condições a nível dos conhecimentos técnico-didáticos dos professores na aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica.

Na abordagem dos Programas de Educação Física em Ginástica, os professores constituintes da amostra, consideram possuir conhecimentos suficientes da metodologia de ensino dos elementos gímnicos (86,4%), assim como uma disponibilidade motora e conhecimento a nível da intervenção manual bastante satisfatórios (70,5%). No entanto, neste último parâmetro, um número relativamente considerável de professores acham-no “Insuficiente” (21,6%).

Sobre a disponibilidade motora para efectuar a demonstração dos elementos gímnicos, sómente 43,2% dos inquiridos consideram-na “Suficiente”. Maioritariamente os professores da amostra acham-na “Insuficiente”, referenciada com uma percentagem de 47,7%.

Por último, de referir que cerca de 10% dos inquiridos, considera haver outros conhecimentos a ter em conta (Gráfico 14, apêndice II.3).

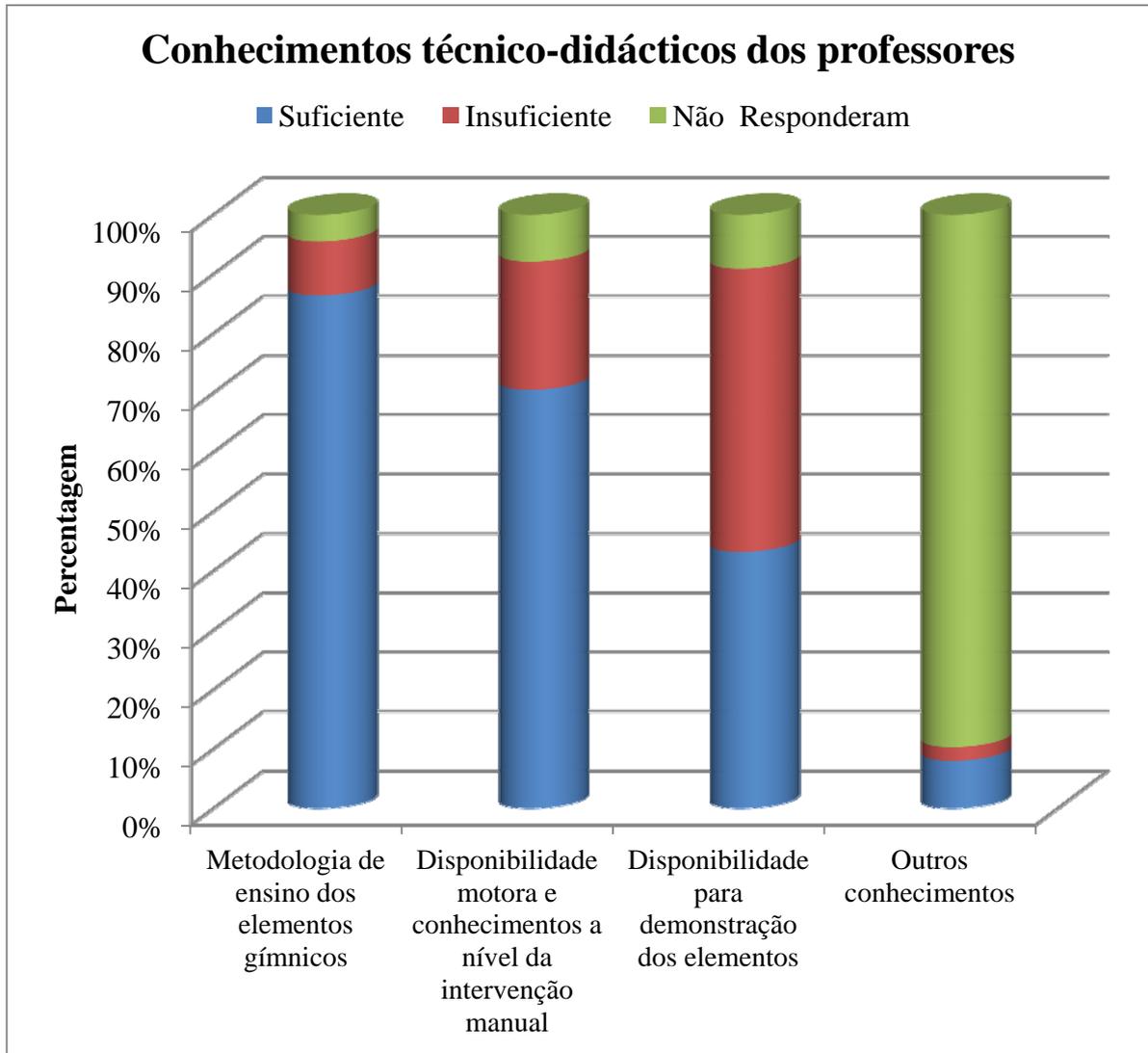


Gráfico 14. Percentagens encontradas relativas aos conhecimentos técnico-didáticos dos professores.

4.5. A aplicação integral da Ginástica nos Programas de Educação Física na escola.

No questionário aplicado, colocámos a seguinte questão aberta (Apêndice III): Que gostaria de ver melhorado ou o que sugeria para a aplicação integral do Programa da Ginástica no contexto das aulas de Educação Física?.

Das respostas obtidas de salientar: a necessidade da organização de acções de formação em Ginástica (com inclusão de ajudas, técnica, progressões pedagógicas para o ensino dos elementos que suscitam maior dificuldade de leccionação e aprendizagem); a efectiva aplicação dos PNEF, a partir do 1º Ciclo; a melhoria do apetrechamento material nas escolas; a quantidade elevada de elementos gímnicos constantes dos PNEF e a sua complexidade; a necessidade de introduzir ajustamentos aos PNEF; a revisão da carga lectiva, entre outros.

A necessidade de acções de formação em Ginástica é assinalada por Bom (1990) e Afonso (1996), o que reforça os dados obtidos.

Os PNEF (1991, 2001), ao optarem por uma formação eclética do aluno, nomeadamente na Ginástica, atendendo ao número de aparelhos e elementos a abordar, parece condicionar e limitar a sua aplicação integral. Esta situação é agravada pelas experiências motoras insuficientes no 1º Ciclo que condicionam o desenvolvimento dos alunos nos anos de escolaridade subsequentes. Esta situação, observa-se também no desenvolvimento das Capacidades Condicionais e Coordenativas com o conseqüente prejuízo para a aprendizagem dos elementos constantes dos PNEF, o que corrobora os dados da literatura (Martin, 1999, Moreira & Araújo, 2004).

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

CONCLUSÕES

A análise e tratamento dos dados recolhidos no questionário aplicado a 88 professores de Educação Física do 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário de 14 escolas dos Concelhos de Almada, Cascais, Lisboa, Loures e Odivelas, permitem-nos concluir sobre as hipóteses inicialmente formuladas e que tínhamos como objectivo verificar.

Na primeira hipótese (**H 1**), considerava-se que a aplicação integral dos Programas de Educação Física em Ginástica, no 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário, encontrava-se comprometida e estava condicionada por um conjunto variado de factores objectivos a qual se confirmou. Efectivamente destacam-se condicionalismos de índole variada, onde se incluem os próprios PNEF e as condições gerais da sua aplicação, os alunos e os professores.

Relativamente aos PNEF, sobressai a sua extensão. Inclui-se aqui o número de subdomínios da Ginástica (Solo, Aparelhos, Acrobática, Rítmica), a que acresce no subdomínio “Aparelhos” o seu número e diversidade. Acrescenta-se ainda o número elevado de elementos e a complexidade de alguns desses elementos nos diferentes subdomínios.

A extensão e complexidade da Ginástica nos PNEF, parece assim, condicionar e limitar a sua aplicação integral.

A insuficiência de materiais e de espaço nalgumas escolas e ainda de tempo dedicado nas aulas à abordagem da Ginástica, também se constitui como um factor limitativo na aplicação dos PNEF.

A nível dos alunos, sobressai o desenvolvimento insuficiente, tanto das suas aptidões físicas, assim como das habilidades e hábitos motores de base a que acrescem as aprendizagens no solo, aparelhos e acrobática em anos de escolaridade anteriores o que limita a aplicação integral do conteúdo programático da Ginástica nos níveis de ensino em análise. As insuficiências apresentadas, recolhem respectivamente, 56,8%, 72,7% e 73,9% das opiniões dos professores participantes no estudo. Os professores inquiridos, assinalam ainda as questões de ordem motivacional e características morfológicas dos seus alunos como factores limitativos.

Também nos professores, encontramos condicionalismos limitativos da aplicação dos PNEF de uma forma plena e completa. Na sua base, destacam-se a insuficiência de conhecimentos a nível das progressões e ajudas e a dificuldade na demonstração de elementos, sobretudo os que possuem um maior grau de complexidade. Esta situação, regista-se no Solo, Aparelhos e Acrobática.

Na segunda hipótese (**H 2**), confirmou-se que na abordagem da Ginástica na escola, os professores encontram dificuldades de ordem metodológica nas aprendizagens realizadas com os alunos.

Nas respostas fechadas, 9,1% dos professores da amostra, assinalaram dificuldades a nível do conhecimento da metodologia de ensino dos elementos gímnicos constantes dos Programas Nacionais de Educação Física. Uma insuficiente disponibilidade motora e conhecimentos a nível da intervenção manual é referida por 21,6% dos professores. Quanto à sua disponibilidade motora para efectuar a demonstração dos elementos gímnicos, 47,7% dos professores consideram-na insuficiente, sendo esta situação maioritária.

Nas respostas abertas, a nível geral e na abordagem específica dos elementos no Solo, Aparelhos e Acrobática, para colmatar a insuficiência dos seus conhecimentos técnico-didáticos os professores sublinham a necessidade da organização de acções de formação em Ginástica, com inclusão de ajudas, técnica e progressões pedagógicas para o ensino dos elementos que suscitam maior dificuldade de leccionação e aprendizagem.

Relativamente à terceira hipótese (**H 3**), confirmou-se que os professores apenas abordam uma parte dos elementos constantes do conteúdo programático da Ginástica nos Programas de Educação Física. Esta situação verifica-se no Solo, mas também nos Aparelhos e na Acrobática, tanto no 3º Ciclo do Ensino Básico como no Ensino Secundário. Fundamentalmente, os professores abordam os elementos mais simples. Os elementos que apresentam maiores dificuldades de leccionação, são abordados por uma percentagem reduzida de professores, oscilando os seus valores nos diferentes subdomínios da Ginástica, podendo-se encontrar valores muito distintos, mas abaixo de 50%.

Dos subdomínios da Ginástica, o Solo e a Acrobática, são dos mais utilizados, com os seus elementos mais expressivos a serem utilizados por uma percentagem de professores de respectivamente 96,8% e 80%. Nos Aparelhos, devemos distinguir os Saltos de Cavalo, o Minitrampolim e a Trave, com os seus elementos mais expressivos a serem utilizados por

74,6% dos professores e mais. Os elementos mais utilizados nas Paralelas Simétricas e na Barra-Fixa/Paralelas Assimétricas pelos professores, ficam bastante aquém com uma percentagem máxima respectiva de 34% e 36,5%. As Argolas têm uma expressão reduzida, com os seus elementos mais utilizados pelos professores nas aulas a não irem além dos 14% no 3º Ciclo e 11,1% no Ensino Secundário. O Cavalo com Arções, quase não tem expressão, com os seus elementos mais utilizados pelos professores a não irem além dos 6%.

RECOMENDAÇÕES

Os Programas Nacionais de Educação Física (1991, 2001), reconhecem que cabe ao professor no exercício da sua função profissional a responsabilidade da escolha de objectivos específicos e a procura das soluções pedagógicas e metodológicas mais adequadas que propiciem benefícios efectivos da actividade do aluno. Essas opções, devem ter por base uma realidade educativa concreta, corresponder aos objectivos do Programa, utilizando o professor os meios disponíveis atribuídos.

Os resultados obtidos no presente estudo, evidenciaram no entanto um conjunto de dificuldades objectivas e condicionalismos na abordagem da Ginástica no contexto educativo. No sentido de as superar e assim poder contribuir para a melhoria do ensino da Ginástica na escola, seguidamente apresentamos algumas sugestões e propostas metodológicas relativas aos Aparelhos e à Acrobática.

A nível geral, deverá existir uma maior atenção dos professores ao desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas dos alunos, já que baixos índices de desenvolvimento destas, limitam a qualidade e a diversidade das aprendizagens técnicas.

Para procurar minimizar alguma insuficiência a nível dos materiais disponíveis na escola, poderão ser feitas adaptações, nomeadamente e a título de exemplo:

Na inexistência de um número suficiente de colchões de queda para a organização de um plano elevado, poder-se-á conjugar a colocação de plintos, boque e trave por baixo de um colchão de queda; na ausência de paralelas simétricas, ao se colocarem dois plintos um ao lado do outro, poderão realizar-se alguns elementos característicos deste aparelho, como balanços em apoio, entre outros; organizar um praticável, ainda que com uma dimensão reduzida a partir da conjugação de vários colchões. Naturalmente que estas adaptações não substituem os aparelhos em falta, mas permitem uma diversificação de matérias e conteúdos, enriquecendo-se desta forma o processo de ensino da Ginástica.

A insuficiência de tempo dedicado nas aulas à abordagem da Ginástica, poderá ser minimizado através da polivalência dos vários espaços de aula, nomeadamente com materiais gímnicos, permitindo assim uma maior continuidade das matérias.

Relativamente às questões específicas da Acrobática, relacionadas com as funções de base e volante, condicionadas pela estrutura morfológica dos alunos, sugerimos que como

princípio, os alunos deverão realizar os elementos, quer como bases, quer como volantes. Quando pela sua estrutura morfológica, algum aluno não tenha condições para ser volante na forma final de execução de um elemento em par ou trio, pelo menos nas progressões pedagógicas com a utilização de material didáctico de apoio, estes alunos poderão vivenciar a função de volante.

No tocante aos Aparelhos, mais especificamente na abordagem de elementos na Trave, recomenda-se a seguinte matriz a nível das condições de execução dos exercícios: no Solo, numa linha; no banco sueco (para aumentar o comprimento, sugere-se a colocação de dois bancos suecos seguidos), com e sem colchão por cima; na Trave baixa, com e sem colchão por cima e por último na Trave alta, com e sem colchão por cima.

Globalmente as aprendizagens em Ginástica, deverão ser tão globais quanto possíveis e tão analíticas quanto necessárias, em função da dificuldade e características dos elementos, das particularidades e aptidão dos alunos, sendo este um aspecto metodológico geral a reter. O processo de ensino e aprendizagem dos elementos e exercícios gímnicos não é linear, sendo por vezes necessário voltar atrás para situações mais fáceis, analíticas ou elementos anteriores e este é outro aspecto a ter em consideração.

Desta forma, corrigem-se os erros em todas as etapas de aprendizagem dos elementos, o que permite ao aluno progredir, sem treinar o erro adquirido durante o processo de aprendizagem.

Através da análise dos dados recolhidos, foi referenciado um conjunto de elementos nos diferentes Aparelhos os quais suscitam dificuldades de leccionação e aprendizagem, dos quais destacamos:

- **Nos Saltos de Cavalo** - Salto de eixo nos plintos transversal e longitudinal e salto de entre mãos engrupado no plinto longitudinal.
- **No Minitrampolim** - Salto de carpa pernas afastadas e mortais à frente e atrás engrupados.
- **Na barra -fixa** - Sarilho.

- **Nas paralelas simétricas** - Apoio invertido sobre os ombros (Nota: atendendo a que para a aprendizagem deste elemento é aconselhável o domínio do rolamento à frente, incluiremos também este último).

Em anexo apresentam-se as propostas metodológicas para o ensino desses elementos e saltos, organizadas na forma de Fichas num total de 9 (nove)(Apêndice IV). Nas fichas, os elementos serão abordados segundo uma matriz comum onde se incluem:

- **Pré-Requisitos** (Bases ou fundamentos, necessários à aprendizagem dos vários elementos ou saltos);
- **Técnica** (Descrição das acções, conducentes à realização do(s) elemento(s) ou salto(s));
- **Progressões** (Propostas metodológicas para a aprendizagem do(s) elemento(s) ou salto(s));
- **Erros característicos** (Desvios da técnica padrão);
- **Ajuda** (Intervenção manual do professor);
- **Variantes** (Formas diferenciadas de realização do(s) elemento(s) ou salto(s)).

Nas presentes sugestões e propostas metodológicas, não se esgota a imensidão de exercícios e aspectos teórico-práticos da Ginástica, no entanto, julgamos ser um contributo para colmatar as necessidades identificadas de suporte material técnico-pedagógico dos professores na aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica.

BIBLIOGRAFIA

- Adelino, J., Vieira, J. & Coelho, O. (1999). Treino de Jovens. O que todos precisam saber. Centro de Estudos e Formação Desportiva. Lisboa.
- Afonso, N. (2005). Investigação naturalista em educação – um guia prático e crítico (p.101). Porto: Asa Editores.
- Afonso, P. (1996). A Ginástica Acrobática na Escola: uma proposta metodológica. Manuscrito não publicado. Seminário. ISMAG. Lisboa.
- Albuquerque, A. (1995). Ginástica Desportiva. Como se “joga”?. Coleção Mundo de Saberes 17. Porto: Porto Editora.
- Araújo, C. (2002). Manual de ajudas em ginástica. Editor. Carlos Araújo.
- Boloban, V. N. (1988). Acrobática Desportiva. Kiev: Ensino Superior.
- Bom, L., Pedreira, M., Mira, J., Carvalho, L., Cruz, S., Jacinto, João, Rocha, L. & Carreiro da Costa, F. (1990). A elaboração do Projecto de Programas de Educação Física. Revista Horizonte. Dossier. Vol VI – Nº 35 Janeiro/Fevereiro.
- Carmo, H. & Ferreira, M. M. (1998a). Metodologia da Investigação, Guia para Auto - aprendizagem (p.137). Lisboa: Universidade Aberta.
- Carmo, H. & Ferreira, M. M. (1998b). Metodologia da Investigação, Guia para Auto-aprendizagem (p.138). Lisboa: Universidade Aberta.
- Carrasco, R. (1982). Ginástica de Aparelhos. Preparação Física. S. Paulo: Editora Manole.
- Carrasco, R. (1983). A ginástica com aparelhos. Cadernos técnicos do treinador. As rotações à frente. São Paulo: Editora Manole LTDA..
- Carreiro da Costa, F. (2010). Educação Física: Disciplina dispensável versus disciplina imprescindível. Como ultrapassar a situação paradoxal que caracteriza a Educação Física? Revista Brasileira de Docência, Ensino e Pesquisa em Educação Física, 2(1), 91-110.
- Code de Pointage 2009-2012, Gymnastique Acrobatique (2009). Fédération Internationale de Gymnastique. Ed. FIG.

- Code de Pointage 2009-2012, Gymnastique Artistique Féminine (2009). Fédération Internationale de Gymnastique. Ed. FIG.
- Code de Pointage 2009-2012, Gymnastique Artistique Masculine (2009). Fédération Internationale de Gymnastique. Ed. FIG.
- Code de Pointage 2009-2012, Gymnastique Rythmique (2009). Fédération Internationale de Gymnastique. Ed. FIG.
- Congresso Nacional Extraordinário de Educação Física (2012). Moção aprovada.
- Costa, M. & Costa, A. (2007). Educação Física 10/11/12. 2.2. Ginástica. Ginástica Artística – solo; Ginástica Artística – aparelhos; Ginástica acrobática; Ginástica Rítmica (pp. 130 – 185). Areal Editores.
- Documento de apoio à organização curricular e programas de Educação Física (2012). DGIDC. ME.
- Foddy, W. (1996). Como Perguntar. Teoria e Prática de construção de perguntas em entrevistas e questionário. Oeiras: Celta Editora.
- Ghiglione & Matalon, B. (1997). *O Inquérito, Teoria e prática*. Oeiras: Celta Editora, 3ª edição.
- Gonçalves, C. (2005). A educação para os valores na Educação Física e no desporto infanto-juvenil. In Conferência Internacional: O Desporto a Educação e os Valores. Organização Jorge Proença. COFAC.
- Korkin, V.P. (1981). Acrobática Desportiva. Manual para os Institutos Superiores de Educação Física. Moscovo: Cultura Física e Desporto.
- Manual de Ginástica Acrobática 2011/2012 (2011). Federação de Ginástica de Portugal.
- Manual de Ginástica de Trampolins 2012 (2011). Federação de Ginástica de Portugal.
- Marques, A. (2010). A Escola, a Educação Física e a Promoção de Estilos de Vida Activa e Saudável: Estudo de um caso. Dissertação de Doutoramento. Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa.

- Martin, D. (1999). Capacidade de Performance e Desenvolvimento no Desporto de Jovens. Seminário Internacional. Treino de Jovens. Comunicações apresentadas (pp. 37-59). Edição. Centro de Estudos e Formação Desportiva. Lisboa, Portugal.
- Metas de aprendizagem, 3º Ciclo – Educação Física (2012). DGIDC. ME. 2012.
- Mitra, G. & Mogos, A. (1990). O desenvolvimento das qualidades motoras no jovem atleta. Livros Horizonte.
- Moreira, J. & Araújo, C. (2004). Manual técnico e pedagógico de Trampolins. Porto: Porto Editora.
- Nunes, E. & Videira, V. (2010). Ginástica Acrobática. Curso de Treinadores de Grau I. FPTDA. Lisboa.
- Peixoto, C. (1993). Ginástica Desportiva. Lisboa: Edições FMH.
- Peixoto, C. & Ferreira, V. (1993). A Ajuda Manual: Atitude corporal face ao executante. Lisboa: Edições FMH.
- Proença, J. (2008). Formação Inicial de Professores de Educação Física – Testemunho e Compromisso. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Programa Nacional de Educação Física (1991). Ensino Básico – 2º Ciclo. Volume II. Ministério da Educação. DGEBS.
- Programa Nacional de Educação Física (1991). Ensino Básico – 3º Ciclo. Volume II. Ministério da Educação. DGEBS.
- Programa Nacional de Educação Física (1991). Ensino Secundário. Ministério da Educação. DGEBS.
- Programa Nacional de Educação Física (2001). Revisão. Ensino Básico - 3º Ciclo. Ministério da Educação.
- Programa Nacional de Educação Física (2001). Revisão. 10, 11º e 12º anos. Ministério da Educação.

- Raposo, A. V. (1999). O Desenvolvimento das Capacidades Motoras. Seminário Internacional. Treino de Jovens. Comunicações apresentadas (pp. 79-110). Edição. Centro de Estudos e Formação Desportiva. Lisboa, Portugal.
- Réglement 2009-2012, Gymnastique pour Tous (2009). Fédération Internationale de Gymnastique. Ed. FIG.
- Regulamento de Competições de Ginástica Artística (2011). Federação de Ginástica de Portugal.
- Smolevski, V.M. & Gaverdovski, IU. K. (1999). Ginástica Desportiva. Kiev: Literatura Olímpica.
- Soler, P. (1982). Ginástica de solo. A composição livre/Ligações – Combinações. São Paulo: Editora Manole LTDA..

APÊNDICES

APÊNDICE I – Dados relativos à aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática.

I.1. Dados relativos à leccionação dos elementos gímnicos no Solo
(Percentagens encontradas).

Lista de Elementos no Solo	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

I.2. Dados relativos à leccionação dos elementos gímnicos nos Aparelhos

(Percentagens encontradas).

I.2.1. Saltos de Cavalo

Lista Elementos nos Saltos Cavalo	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

I.2.2. Trave.

Lista Elementos na Trave	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

I.2.3. Minitrampolim.

Lista Elementos no Minitrampolim	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

I.2.4. Barra-Fixa / Paralelas Assimétricas.

Lista Elementos na Barra-Fixa / Paralelas Assimétricas	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

I.2.5. Paralelas Simétricas.

Lista Elementos nas Paralelas Simétricas	Abordados		Dificuldades Leccionação	
	3º Ciclo	Secundário	3º Ciclo	Secundário
Balanços em apoio	34,0	31,7	8,0	3,2
Apoio angulado	12,0	20,6	14,0	7,9
Rolamento à frente	20,0	17,5	10,0	14,3
Apoio invertido sobre os ombros	20,0	19,0	20,0	15,9
Balanços em apoio braquial	22,0	11,1	10,0	3,2
Saídas à frente de balanço em apoio	20,0	28,6	12,0	7,9
Saídas atrás de balanço em apoio	20,0	22,2	10,0	3,2
Outros	4,0	1,6	0,0	0,0

I.2.6. Argolas.

Lista Elementos nas Argolas	Abordados		Dificuldades Leccionação	
	3º Ciclo	Secundário	3º Ciclo	Secundário
Balanços em suspensão	14,0	11,1	10,0	4,8
De suspensão, subida em força para apoio	4,0	7,9	16,0	11,1
Apoio invertido sobre os ombros	8,0	7,9	14,0	7,9
Posições invertidas (suspensão invertida, suspensão semi-invertida)	10,0	11,1	14,0	7,9
Prancha dorsal	2,0	3,2	14,0	7,9
Saídas de balanço em suspensão	6,0	9,5	12,0	6,3
Outros	0,0	0,0	0,0	0,0

I.2.7. Cavalo com Arções.

Lista Elementos no Cavalo com Arções	Abordados		Dificuldades Leccionação	
	3º Ciclo	Secundário	3º Ciclo	Secundário
Balanços em apoio facial	6,0	4,8	10,0	4,8
Balanços em apoio dorsal	2,0	1,6	10,0	4,8
De balanço, passar uma perna sob a mão	4,0	3,2	10,0	4,8
Tesoura falsa	2,0	1,6	8,0	4,8
Saídas	2,0	1,6	10,0	4,8
Outros	2,0	1,6	0,0	0,0

I.3. Dados relativos à leccionação dos elementos gímnicos em Acrobática
(Percentagens encontradas).

Lista Elementos em Acrobática	Abordados		Dificuldades Leccionação	
	3º Ciclo	Secundário	3º Ciclo	Secundário
Equilíbrios em pares	80,0	81,0	8,0	1,6
Equilíbrios em trios	78,0	77,8	8,0	1,6
Elementos dinâmicos em pares	46,0	55,6	8,0	12,7
Elementos dinâmicos em trios	30,0	47,6	12,0	17,5
Outros	2,0	0,0	0,0	0,0

APÊNDICE II – Condições a nível de recursos, dos alunos e conhecimentos dos professores na aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica na escola.

II. 1. Condições gerais de aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica (Percentagens encontradas).

Condições de aplicação dos PEF	Suf.	Insuf.	Não Responderam
Materiais	55,7	37,5	6,8
Espaço de aula	67,0	26,1	6,9
Tempo dedicado à abordagem da Ginástica	50,0	44,3	5,7
Outras	4,5	2,3	93,2

II. 2. Condições dos alunos na aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica (Percentagens encontradas).

Condições dos alunos	Suf.	Insuf.	Não Responderam
Nível de desenvolvimento das aptidões físicas	36,4	56,8	6,8
Nível de desenvolvimento das habilidades e hábitos motores de base	22,7	72,7	4,6
Nível de desenvolvimento das aprendizagens no solo, aparelhos e acrobática em anos de escolaridade anteriores	18,2	73,9	7,9
Outros factores	3,4	1,1	95,5

II. 3. Condições a nível dos conhecimentos técnico-didácticos dos professores na aplicação dos Programas de Educação Física em Ginástica (Percentagens encontradas).

Conhecimentos técnico-didáctico dos professores	Suf.	Insuf.	Não Responderam
Conhecimento da metodologia de ensino dos elementos gímnicos constantes dos Programas de Educação Física	86,4	9,1	4,5
Disponibilidade motora e conhecimentos a nível da intervenção manual	70,5	21,6	7,9
Disponibilidade motora para efectuar a demonstração dos elementos gímnicos	43,2	47,7	9,1
Outros conhecimentos	8,0	2,3	89,7

APÊNDICE III – CONTEÚDO DAS RESPOSTAS ABERTAS AO QUESTIONÁRIO APLICADO.

Questões	Conteúdo das respostas
<p>Principais dificuldades sentidas na leccionação da Ginástica no Solo</p>	<p>Escola 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fundamentalmente o medo de muitos alunos em executar rolagentos atrás e outros elementos de base dado as suas características morfológicas e por vezes devido a experimentação mal sucedida. • Falta de material essencialmente e falta de capacidade/aptidão física por parte dos alunos e falta de bases. • Motivação dos alunos. Pré-requisitos indispensáveis, força, flexibilidade e coordenação principalmente. • Motivar os alunos. <p>Escola 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de conhecimentos e insegurança a nível das ajudas. Flic-flac, salto de mãos, roda a uma mão. • Tempo de aula insuficiente. <p>Escola 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disponibilidade motora e "medo" por parte dos alunos. Nível de base muito baixo. • Ajudas. <p>Escola 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alunos com diferentes disponibilidades e domínios da matéria que dificultam a organização da aula e a própria evolução mais acentuada na ginástica de aparelhos. • Insuficiências apontadas e a vontade alunos. • Falta de Pré-Requisitos dos alunos. <p>Escola 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Os alunos além de não terem pré-requisitos na ginástica, a sua estrutura corporal por vezes não lhes permite fazer as aprendizagens previstas no Programa Nacional e que já sofreu algumas adaptações, face às características dos alunos. • Diferente passado desportivo dos alunos. Impossibilidade física de realização de alguns exercícios por alunos obesos. • O Programa é muito exigente para os alunos que vêm de outra escola, porque não têm instalações para a Ginástica. • Falta de pré-requisitos, obesidade dos alunos, falta de tempo, falta de motivação. • As aprendizagens de anos anteriores não se encontrarem devidamente interiorizadas para a aquisição de novos elementos gímnicos. • Salto de mãos / Flic-flac. <p>Escola 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • Efetuar as ajudas nos alunos mais pesados e com pouco desenvolvimento das aprendizagens no solo. • Progressões do salto de mãos, flic-flac e aranhas.

<p>Principais dificuldades sentidas na leccionação da Ginástica no Solo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Roda, apoio facial invertido. • Demonstração, feed-backs, situação de progressões. • Principalmente devido ao insuficiente desenvolvimento motor dos alunos, conseguir que eles realizem os elementos mais básicos. <p>Escola 7</p> <ul style="list-style-type: none"> • Na manipulação de alguns elementos de nível avançado devido à falta de hábitos motores de base ou agilidade dos alunos. • Avanço dos elementos básicos para elementos mais avançados. Por vezes as ajudas. • É difícil leccionar mais se os alunos nem o básico dominam. • Muito tempo de intervalo entre as aulas de Ginástica. • Falta de tempo e espaço, falta de coordenação entre professores na afinação de metodologias e critérios de avaliação. • Falta de material e condições. • Falta de pré-requisitos dos alunos. • Ajudas e bases anteriores dos alunos. <p>Escola 8</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstração de elementos mais complexos. • Demonstração e algumas ajudas em alunos mais evoluídos. • Demonstração de alguns elementos gímnicos e ajudas em alunos mais evoluídos. • Exercícios mais complexos. <p>Escola 9</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de conhecimentos, materiais, espaço, condições. • A maioria dos alunos não possui os pré-requisitos que deveriam ser adquiridos no 1º Ciclo. • Gestão de espaço e falta de material. • Gestão de espaços e materiais. • Alguma falta de material e conhecimentos anteriores sobre a matéria, foram pouco estimulados. <p>Escola 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolamento atrás. • Pouca disponibilidade motora dos alunos e medo. • Nível heterogéneo das turmas e alunos diferenciados. <p>Escola 11</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolamento atrás, roda. • Garantir tempo de prática que proporcione uma elevada repetição dos elementos. • Falta de bases nos elementos de base. • A necessidade de ajudas individualizadas quando turmas extensas. • Falta de flexibilidade, excesso peso, medo por parte alunos. <p>Escola 12</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insuficiente preparação dos alunos. • Condição física e idade dos alunos. Alguns nunca fizeram
---	--

<p>Principais dificuldades sentidas na leccionação da Ginástica no Solo</p>	<p>ginástica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta bases dos alunos. • Ajudas e progressões. <p>Escola 13</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolamentos, roda, rondada. • Nível de desenvolvimento dos alunos na sequência do percurso escolar. Ajudas. Tamanho dos alunos associado às dificuldades que trazem e idade e força do professor. <p>Escola 14</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento das habilidades e hábitos motores de base que condicionam a abordagem mais aprofundada da leccionação e desenvolvimento dos alunos. • Falta de bases dos alunos. Limitações físicas dos professores com alunos pesados e altos.
<p>Principais dificuldades sentidas na leccionação da Ginástica de Aparelhos</p>	<p>Escola 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Algumas ajudas. ▪ Dificuldades nas ajudas, sobretudo no secundário. O timing, a força, o receio. ▪ Ajudas manuais em alguns elementos. <p>Escola 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3/4 de mortal no minitrampolim, saltos ao eixo e entre mãos no plinto longitudinal. ▪ Falta de aparelhos. <p>Escola 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Disponibilidade motora e "medo" por parte dos alunos. Nível de base muito baixo. ▪ Ajudas. <p>Escola 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alunos com diferentes disponibilidades e domínios da matéria que dificultam a organização da aula e a própria evolução mais acentuada na ginástica de aparelhos. ▪ Insuficiências várias e a vontade dos alunos. ▪ Falta de pré-requisitos dos alunos. <p>Escola 5</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Os alunos apresentam algum receio, principalmente no plinto e boque. ▪ Inexistência de alguns aparelhos. ▪ Não tem barra-fixa, paralelas simétricas e cavalo com arções. ▪ Os alunos vêm com dificuldades dos anos anteriores. O tempo para a Ginástica também é uma condicionante. ▪ Falta de material, falta de conhecimentos. ▪ Elementos gímnicos realizados nas argolas, paralelas simétricas e assimétricas. ▪ Saltos no plinto longitudinal. <p>Escola 6</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Efectuar as ajudas nos mortais. ▪ Disponibilidade motora na barra-fixa, paralelas simétricas, argolas e cavalo com arções.

<p>Principais dificuldades sentidas na leccionação da Ginástica de Aparelhos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eixo no plinto longitudinal. ▪ Demonstração, feed -backs, progressões que contrariem o medo e insegurança dos alunos. ▪ Principalmente devido ao desenvolvimento motor dos alunos, conseguir que os alunos realizem os elementos mais básicos. <p>Escola 7</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Essencialmente as ajudas nos elementos mais complexos da barra-fixa e o encontro das progressões ideais para os alunos mais pesados e menos ágeis. ▪ Ajudas. ▪ É difícil leccionar mais se os alunos nem o básico dominam. ▪ Muito tempo de intervalo entre as aulas de Ginástica. ▪ Falta de tempo. ▪ O tempo que os alunos passam pelos aparelhos muitas vezes, falta de força para ajudar os alunos, falta de materiais. ▪ Ajudas e bases anteriores dos alunos. <p>Escola 8</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Barra-fixa. ▪ Demonstração de elementos mais complexos e ajudas. ▪ Demonstração e algumas ajudas em alunos mais evoluídos. ▪ Ajuda de alguns elementos. Colocação das mãos. ▪ Paralelas simétricas e cavalo com arções. <p>Escola 9</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Falta de conhecimentos, materiais, espaço, condições. ▪ Saltos nos saltos de cavalo. ▪ A maioria dos alunos não possui os pré-requisitos que deveriam ser adquiridos no 1º Ciclo. ▪ Gestão do espaço e falta de material. ▪ Falta de material e espaço. <p>Escola 10</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saltos de cavalo: 1º voo. ▪ Pouca disponibilidade motora dos alunos e medo. ▪ Trave: Progressões. <p>Escola 11</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saltos no plinto transversal. ▪ Realização de ajudas com alunos pesados. ▪ Falta de experiência nalguns aparelhos nos 11º e 12º anos. ▪ Realização de ajudas. ▪ Falta de flexibilidade, excesso de peso, medo por parte dos alunos. <p>Escola 12</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Não existirem aparelhos na escola. ▪ Ajudas. Espaço. Saltos de cavalo. Minitrampolim. ▪ Superar o medo por parte dos alunos. ▪ Ajudas. <p>Escola 13</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saltos de cavalo. ▪ Problema das ajudas. Ultrapassar receios que os alunos trazem de experiências anteriores. Responsabilização dos alunos sobre as condições de segurança. Material adequado ao nível
--	---

<p>Principais dificuldades sentidas na leccionação da Ginástica de Aparelhos</p>	<p>de desenvolvimento dos alunos.</p> <p>Escola 14</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Desenvolvimento de habilidades e hábitos motores de base que condicionam a abordagem mais aprofundada da leccionação e desenvolvimento dos alunos. ▪ Falta de bases dos alunos. Limitações físicas do professor com alunos pesados e altos.
<p>Principais dificuldades sentidas na leccionação da Acrobática</p>	<p>Escola 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Falta de bases. Não executar com correção os elementos de solo e não revelarem bons níveis de condição física para executar o solicitado no Programa de Educação Física. ○ Pouco conhecimento da própria matéria em si. <p>Escola 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Falta de conhecimentos dos elementos dinâmicos. ○ Tempo de aula insuficiente. <p>Escola 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Disponibilidade motora e "medo" por parte dos alunos. Nível de base muito baixo. <p>Escola 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Uma falta de motivação inicial que depois de superada, reverte-se muitas vezes numa modalidade muito atractiva e desafiadora para os alunos. <p>Escola 5</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Dificuldade nos elementos individuais de ligação. Saber quais os elementos individuais de Nível Introdução, Elementar e Avançado. ○ Nas ajudas. ○ Nenhuma. <p>Escola 6</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pouco conhecimento técnico. <p>Escola 7</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Falta de espaço. ○ Ajudas e bases anteriores dos alunos. <p>Escola 8</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Alguns Elementos dinâmicos. <p>Escola 9</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Gestão de espaço e falta de material. ○ Recursos materiais. ○ Conhecimento e execução de pegadas. <p>Escola 10</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Segurança base. ○ Falta tonicidade muscular dos alunos. ○ Tank. Elementos do Nível Elementar. ○ Ligação de elementos dinâmicos e as figuras. <p>Escola 11</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Equilíbrios. ○ Conjugação de pares/grupos onde as alturas, peso e força sejam as desejadas para a realização dos elementos / figuras. ○ Alunos com capacidades físicas muito heterogéneas o que

<p>Principais dificuldades sentidas na leccionação da Acrobática</p>	<p>dificulta a formação de pares/grupos.</p> <p>Escola 12</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Insuficiente preparação dos alunos. ○ Montes e desmontes. <p>Escola 13</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Conseguir pares/trios ajustados. <p>Escola 14</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Desenvolvimento das habilidades e hábitos motores de base que condicionam a abordagem mais aprofundada da leccionação e desenvolvimento dos alunos. ○ Falta de bases dos alunos. Limitações físicas do professor com alunos pesados e altos.
<p>Elementos gímnicos no Solo onde gostaria de aprofundar conhecimentos</p>	<p>Escola 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Salto mãos / Flic-flac. ● Aranhas / Salto de mãos / Flic-flac. ● Roda / Rondada. <p>Escola 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Flic-flac / Roda a uma mão. <p>Escola 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rondada / Flic-flac / Aranhas / Salto de mãos. <p>Escola 5</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rondada-Cambalhota atrás com passagem por pino; Flic-flac atrás. Mortal à frente engrupado. ● Pino Braços / Rolamento à frente. ● Salto de mãos / Flic-flac. <p>Escola 6</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Salto de mãos / Flic-flac. ● Salto de mãos / Flic-flac / Aranhas. ● Roda, rondada, salto de mãos, flic-flac, aranhas. ● Salto de mãos, flic-flac, aranhas. <p>Escola 7</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Salto de mãos / Flic-flac. ● Roda / Rondada / Outros. ● Ajudas. <p>Escola 9</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Todos. ● Salto de mãos / Rondada. ● Apoios invertidos. ● Roda, rondada, rolamentos pernas afastadas. <p>Escola 10</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Roda / Rondada / Salto de mãos. ● Salto de mãos / Flic-flac / Aranhas.. <p>Escola 11</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ajudas. ● Rolamento atrás, apoio facial invertido. ● Progressões para o rolamento atrás, apoio facial invertido e rodas com ajuda de material ou outros alunos.

<p>Elementos gímnicos no Solo onde gostaria de aprofundar conhecimentos</p>	<p>Escola 12</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajudas. • Progressões e ajudas na rondada, salto de mãos e flic-flac. • Elementos gímnicos de Nível Avançado. • Flic-flac / Aranhas. <p>Escola 13</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto de mãos, flic-flac e aranhas. • Ajudas
<p>Elementos gímnicos nos Aparelhos onde gostaria de aprofundar conhecimentos</p>	<p>Escola 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mortal à frente e atrás. ▪ Mortal à frente e atrás / Barani / Queda facial. ▪ Progressões com o material disponível. ▪ Mortais à frente e atrás. <p>Escola 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3/4 Mortal / Saltos no plinto longitudinal. ▪ Mortal atrás. <p>Escola 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mortal e barani no minitrampolim / Queda facial nos saltos de cavalo / Todos os elementos na barra-fixa e argolas. <p>Escola 5</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Elementos gímnicos na Trave. Queda facial no plinto. ▪ Saltos de cavalo / Paralelas simétricas. ▪ Saltos no cavalo longitudinal. <p>Escola 6</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Queda facial nos saltos de cavalo / Mortais no minitrampolim. ▪ Todos os elementos e mortais no minitrampolim. ▪ Minitrampolim. ▪ Entre mãos no cavalo longitudinal. ▪ Todos os elementos na barra-fixa, trave e argolas. <p>Escola 7</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Barra-fixa: sarilho e cambeadas. ▪ Ajudas. <p>Escola 8</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Barra-fixa e paralelas simétricas. ▪ Argolas / Barra-fixa (Elementos complexos). ▪ Saltos no minitrampolim e saltos de cavalo. ▪ Argolas e barra-fixa. <p>Escola 9</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Todos. ▪ Minitrampolim / Paralelas simétricas. ▪ Minitrampolim. ▪ Saltos de cavalo / Minitrampolim. <p>Escola 10</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Trave / Paralelas simétricas. ▪ Minitrampolim: Mortais. ▪ Trave / Barra-fixa / Paralelas simétricas. ▪ Trave / Barra-fixa.

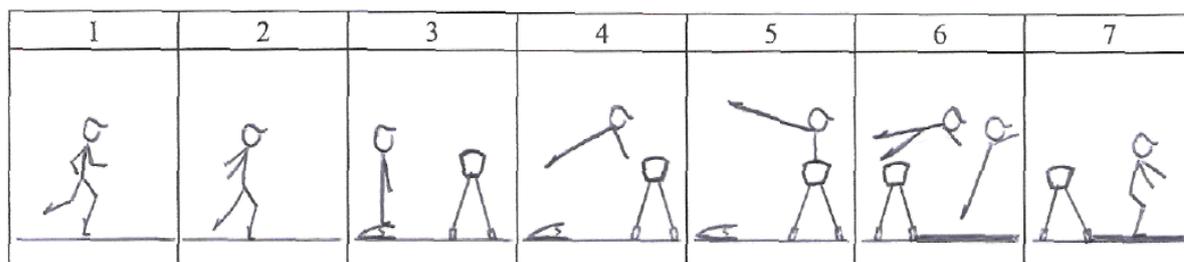
<p>Elementos gímnicos nos Aparelhos onde gostaria de aprofundar conhecimentos</p>	<p>Escola 11</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Paralelas simétricas / Argolas. ▪ Ajudas nos saltos de cavalo. <p>Escola 12</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ajudas. ▪ Ajudas no minitrampolim e saltos de cavalo. ▪ Argolas. ▪ Mortais à frente e atrás. <p>Escola 13</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Queda facial nos saltos de cavalo / Trave / Paralelas simétricas / Barra-fixa. <p>Escola 14</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ajudas.
<p>Elementos gímnicos em Acrobática onde gostaria de aprofundar conhecimentos</p>	<p>Escola 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Elementos dinâmicos / Coreografia. ○ Elaboração de elementos / sequências. <p>Escola 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Elementos dinâmicos em trios. <p>Escola 5</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Elementos dinâmicos em pares e trios. ○ nenhuns. <p>Escola 6</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Todos. <p>Escola 7</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ajudas. <p>Escola 9</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Todos. ○ Elementos do Nível Elementar. ○ Elementos dinâmicos. ○ Tank. <p>Escola 10</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Elementos dinâmicos em pares e trios. ○ Construção de coreografias. <p>Escola 12</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ajudas. ○ Elementos dinâmicos. <p>Escola 14</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Grandes grupos. ○ Ajudas.

<p>Que gostaria de ver melhorado ou o que sugeria para a aplicação integral do Programa de Ginástica no contexto das aulas de Educação Física</p>	<p>Escola 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Que os skills básicos fossem aprendidos nas idades adequadas. Mais diversidade de material. Videos para o ensino. ➤ Que os alunos viessem dotados dos pré-requisitos indispensáveis às matérias. ➤ Mais material para os aparelhos. <p>Escola 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mais tempo de abordagem. Acções de formação das matérias. <p>Escola 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ É preciso rever tudo, sobretudo nos aparelhos. ➤ Ajustamento dos conteúdos à realidade da população escolar. Trabalho de qualidade desde o 1º Ciclo (Profissionais qualificados e condições materiais). <p>Escola 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Adequação de conteúdos à realidade das escolas. Demasiados elementos gímnicos e elevado grau de exigência no Secundário ➤ Alteração no Secundário para Ginástica de Grupo. ➤ Que os Programas sejam aplicados nos níveis de escolaridade mais baixos por forma aos alunos chegarem ao Secundário com conhecimento e nível de prática necessários para cumprir o respectivo Programa. <p>Escola 5</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Equipamento adequado. Formação contínua. Escolas do 1º Ciclo devidamente apetrechadas para a leccionação da Ginástica e horário adequado 2H/semana em todos os anos. ➤ Apetrechar as escolas com material necessário para o cumprimento do Programa de Ginástica. <p>Escola 6</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Que o Programa tivesse início no 1º Ciclo e fosse leccionado por professores de Educação Física. ➤ Pré-requisitos ao nível do 2º e 3º Ciclos. Os conteúdos deveriam ser abordados no 1º Ciclo por forma a facilitar o trabalho no 3º Ciclo e Secundário. ➤ Diminuir o nível de complexidade que me parecem desajustadas à maioria dos alunos. ➤ Implementação da Ginástica no 1º Ciclo. <p>Escola 7</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Apoio Técnico (Formação). ➤ Formação contínua. ➤ Que os professores trabalhassem mais. ➤ Diminuição dos conteúdos. Desequilíbrio entre conteúdos de Solo e Aparelhos (Muitos conteúdos nos aparelhos). ➤ Material adequado, espaço adequado, mais horas de aula e uma melhor organização dentro do Grupo de Educação Física para sistematizar as aprendizagens anteriores. ➤ Mecanismos para comprometer os professores a cooperarem entre si. ➤ Melhoria das condições materiais e espaços.
---	---

<p>Que gostaria de ver melhorado ou o que sugeria para a aplicação integral do Programa de Ginástica no contexto das aulas de Educação Física</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ O Bloco de aulas de 45 minutos não serve para desenvolver muito uma vez que temos de montar material. Um caráter mais lúdico do Programa para captar a motivação dos alunos. Tornar os espaços mais polivalentes para os alunos terem mais tempo para as aprendizagens. ➤ Tempo horário, formação de professores, mais tempo de aula e bases anteriores dos alunos. <p>Escola 8</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Condições materiais para adaptar às dificuldades dos alunos. <p>Escola 9</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Um ginásio, espaço polidesportivo e condições, equipamento e materiais. Formação. ➤ Deve ser reajustado. ➤ Condições de espaço e material. Acções de Formação. ➤ Melhorar as condições materiais. ➤ Melhorar as condições materiais.. <p>Escola 10</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Está adequado e não necessita de ser melhorado. ➤ Formação de professores. Exigência profissional. ➤ Haver Educação Física no 1º Ciclo. Aumento da carga lectiva em 45 min para os 2º e 3º Ciclos. <p>Escola 11</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Existência de mais formação na escola no âmbito das ajudas e formas de exercício. ➤ Maior aplicação dos aparelhos menos comuns e quando existam nas escolas (Paralelas simétricas / Cavalos com arções / Argolas / Barra-fixa). Mais acções de formação para os professores nesta área. ➤ Formação contínua, sobretudo ao nível das progressões e ajudas. <p>Escola 12</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Melhoria do material disponível. ➤ Haver Educação física no 1º Ciclo. Escola com instalações cobertas. ➤ Haver Educação Física no 1º Ciclo. <p>Escola 13</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mais adequados à realidade das escolas. Os níveis estão desajustados. ➤ Melhoria das condições materiais. Articulação entre ciclos (Compromisso colectivo dos professores de Educação Física). ➤ Que o Programa de Educação Física fosse aplicado desde os primeiros anos de escolaridade. Que as escolas estivessem equipadas com materiais específicos para a actividade. Acções de formação creditadas específicas da ginástica. <p>Escola 14</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Não existe tempo real para abordar todas as áreas, por isso ficamos pelo solo, saltos de cavalo, minitrampolim e Acrobática.
---	--

APÊNDICE IV – Fichas com propostas metodológicas de ensino dos elementos gímnicos que apresentam maiores dificuldades de leccionação nos Aparelhos.

Ficha 1 – Salto de eixo no cavalo transversal



Pré-requisitos

* Domínio do salto de eixo sobre um boque ou sobre um colega

Técnica

Com corrida prévia (1), pré-chamada (2) e chamada no trampolim reuther (ou sueco) (3), impulsão de pernas com projecção das mãos para o cavalo (ou plinto) e "pontapé" dos calcanhares à rectaguarda, elevação do corpo estendido (primeiro voo) (4).

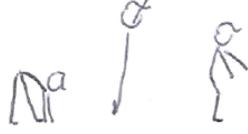
Apoio das mãos no cavalo com dedos direccionados para a frente, braços estendidos, corpo estendido acima da horizontal, pernas unidas (5).

Com impulsão simultânea dos braços e afastamento lateral das pernas, segundo voo (6) (durante o segundo voo, elevação dos braços e tronco, junção das pernas).

Recepção no solo (7).

Progressões

A. Aprendizagem

<p>1. Salto de eixo por cima de um colega.</p>  <p>2. Imitação das fases de apoio, segundo voo e recepção em situação simplificada.</p> <p>2.1. Exercício realizado a partir de apoio facial no solo.</p>   <p>2.2. Exercício realizado a partir de apoio facial no cavalo longitudinal:</p> <p>a) com ajuda (•)</p> <p>b) sem ajuda</p> 	<p>3. Com 3-5 passos de corrida, pré-chamada e chamada, salto a ficar com pés e mãos apoiados em cima do cavalo (pernas estendidas e afastadas lateralmente, braços estendidos), seguido de salto em extensão:</p> <p>a) com ajuda (•)</p> <p>b) sem ajuda</p>  <p>4. Salto de eixo por cima do cavalo transversal, com um colchão por cima:</p> <p>a) com ajuda (•)</p> <p>b) sem ajuda</p>  <p>5. Salto de eixo por cima do cavalo transversal:</p> <p>a) com ajuda (•)</p> <p>b) sem ajuda</p>
---	--

B. Consolidação e aperfeiçoamento

* Realização do salto de eixo no plinto transversal com grande amplitude e correcção técnica

Erros característicos

1. Insuficiente impulsão de pernas e braços
2. Insuficiente “pontapé” dos calcanhares à rectaguarda no primeiro voo
3. Afastamento lateral das pernas antes da impulsão de braços
4. Flexão das pernas durante a realização do salto
5. Na passagem por apoio, braços flectidos, mãos com dedos direccionados para o lado
6. Insuficiente amplitude na elevação do corpo na fase de apoio (abaixo da horizontal)

7. Na fase de apoio, corpo em fecho ou “selado”
8. Após a impulsão de braços o aluno não eleva os braços e o tronco
9. Recepção descontrolada
10. Falta de tonicidade muscular

Ajuda (●)

Objectivo: ajudar à elevação do tronco e braços no segundo voo, evitar quedas

De frente:

- * Uma mão colocada em cada um dos braços do executante

De lado:

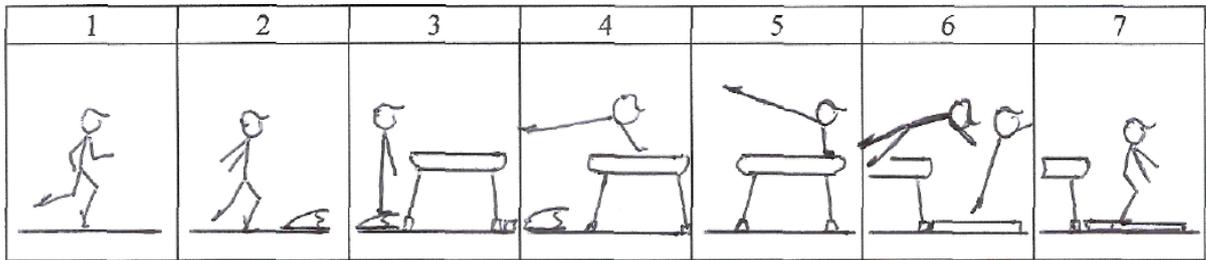
- * A mão mais próxima do executante coloca-se no braço a outra no pulso
- * A mão mais próxima do executante coloca-se no braço a outra em oposição, também no braço
- * A mão mais afastada do executante, coloca-se no no peito

Nota: Em ambas as formas de ajuda (de frente ou de lado) o ajudante deverá deslocar-se com o executante.

Variantes

- * Salto de eixo no cavalo longitudinal

Ficha 2 – Salto de eixo no cavalo longitudinal



Pré-requisitos

* Domínio do salto de eixo no cavalo transversal

Técnica

Com corrida prévia (1), pré-chamada (2) e chamada no trampolim reuther (ou sueco) (3), impulsão de pernas com projecção das mãos para o último terço do cavalo (ou plinto) e "pontapé" dos calcanhares à rectaguarda, elevação do corpo estendido (primeiro voo) (4).

Apoio das mãos no cavalo com dedos direccionados para a frente, braços estendidos, corpo estendido acima da horizontal, pernas unidas (5). Com impulsão simultânea dos braços e afastamento lateral das pernas, segundo voo (6) (durante o segundo voo, elevação dos braços e tronco, junção das pernas).

Recepção no solo (7).

Progressões

A. Aprendizagem

<p>1. Colocação das mãos no último terço do cavalo longitudinal em situação simplificada.</p> <p>1.1. Com 3-5 passos de corrida, pré-chamada e chamada, salto a ficar sentado, pernas estendidas e afastadas lateralmente, com apoio das mãos no último terço do cavalo longitudinal (cavalo com um colchão por cima):</p> <p>a) com ajuda (•) b) sem ajuda</p> 	<p>2. Salto de eixo por cima do cavalo longitudinal, com um colchão por cima:</p> <p>a) com ajuda (•) b) sem ajuda</p>  <p>3. Salto de eixo por cima do cavalo longitudinal:</p> <p>a) com ajuda (•) b) sem ajuda</p>
---	---

B. Consolidação e aperfeiçoamento

* Realização do salto de eixo no cavalo longitudinal com grande amplitude e correcção

Erros característicos

1. Insuficiente impulsão de pernas e braços
2. Insuficiente “pontapé” dos calcanhares à retaguarda no primeiro voo
3. Afastamento lateral das pernas antes da impulsão de braços
4. Flexão das pernas durante a realização do salto
5. Na passagem por apoio, braços flectidos, mãos com dedos direccionados para o lado
6. Insuficiente amplitude na elevação do corpo na fase de apoio (abaixo da horizontal)
7. Na fase de apoio, corpo em fecho ou “selado”
8. Na fase de apoio, colocação das mãos atrás do último terço do cavalo

9. Após a impulsão de braços o aluno não eleva os braços e o tronco

10. Recepção descontrolada

11. Falta de tonicidade muscular

Ajuda (•)

Objectivo: ajudar à elevação do tronco e braços no segundo voo, evitar quedas

De frente:

* Uma mão colocada em cada um dos braços do executante

De lado (variantes):

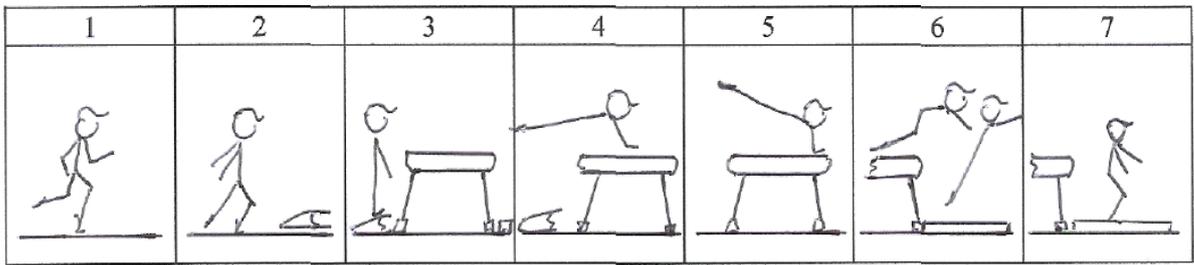
* A mão mais próxima do executante coloca-se no braço a outra no pulso

* A mão mais próxima do executante coloca-se no braço a outra em oposição, também no braço

* A mão mais afastada do executante, coloca-se no no peito

Nota: Em ambas as formas de ajuda (de frente ou de lado) o ajudante deverá deslocar-se com o executante.

Ficha 3 – Salto de entre mãos engrupado no cavalo longitudinal



Pré-requisitos

* Domínio do salto de entre mãos engrupado no cavalo transversal

Técnica

Com corrida prévia (1), pré-chamada (2) e chamada no trampolim reuther (ou sueco) (3), impulsão de pernas com projecção das mãos para o último terço do cavalo (ou plinto) e "pontapé" dos calcanhares à retaguarda, elevação do corpo estendido (primeiro voo) (4).

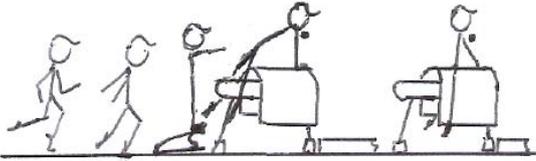
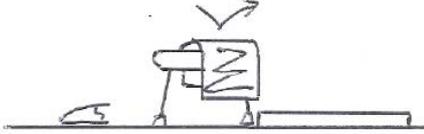
Apoio das mãos no cavalo com dedos direccionados para a frente, braços estendidos, corpo estendido acima da horizontal, pernas unidas (5).

Com impulsão simultânea dos braços e flexão das pernas, segundo voo (6) (durante o segundo voo, elevação dos braços e tronco, extensão das pernas).

Recepção no solo (7).

Progressões

A. Aprendizagem

<p>1. Colocação das mãos no último terço do cavalo longitudinal em situação simplificada.</p> <p>1.1. Com 3-5 passos de corrida, pré-chamada e chamada, salto a ficar sentado, pernas estendidas e afastadas lateralmente, com apoio das mãos no último terço do cavalo longitudinal (cavalo com um colchão por cima):</p> <p>a) com ajuda (•) b) sem ajuda</p> 	<p>2. Salto de entre mãos engrupado por cima do cavalo longitudinal, com um colchão por cima:</p> <p>a) com ajuda (•) b) sem ajuda</p>  <p>3. Salto de entre mãos engrupado por cima do cavalo longitudinal:</p> <p>a) com ajuda (•) b) sem ajuda</p>
--	---

B. Consolidação e aperfeiçoamento

* Realização do salto de entre mãos engrupado no cavalo longitudinal com grande amplitude e correcção

Erros característicos

1. Insuficiente impulsão de pernas e braços
2. Insuficiente “pontapé” dos calcanhares à rectaguarda no primeiro voo
3. Flexão das pernas antes da impulsão de braços
4. Afastamento lateral das pernas durante a realização do salto
5. Na passagem por apoio, braços flectidos, mãos com dedos direccionados para o lado

6. Insuficiente amplitude na elevação do corpo na fase de apoio (abaixo da horizontal)
7. Na fase de apoio, corpo em fecho ou “selado”
8. Na fase de apoio, colocação das mãos atrás do último terço do cavalo
9. Após a impulsão de braços o aluno não eleva os braços e o tronco
10. Recepção descontrolada
11. Falta de tonicidade muscular

Ajuda (•)

Objectivo: ajudar à elevação do tronco e braços no segundo voo, evitar quedas

De frente:

- * Uma mão colocada em cada um dos braços do executante

De lado (Variantes):

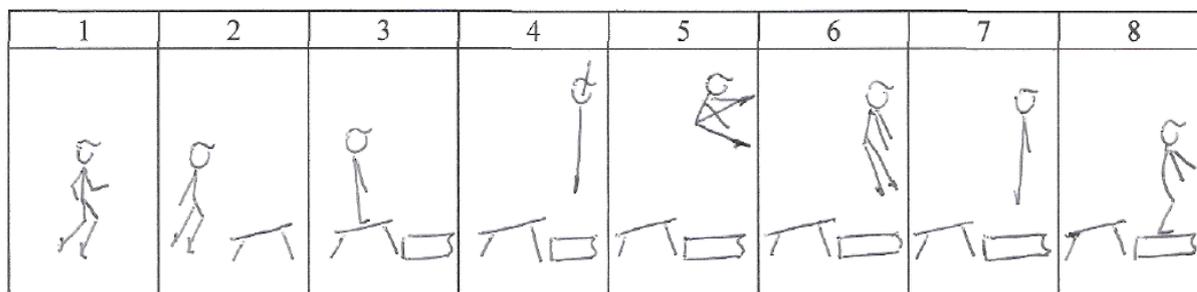
- * A mão mais próxima do executante coloca-se no braço a outra no pulso
- * A mão mais próxima do executante coloca-se no braço a outra em oposição, também no braço
- * A mão mais afastada do executante, coloca-se no no peito

Nota: Em ambas as formas de ajuda (de frente ou de lado) o ajudante deverá deslocar-se com o executante

Variantes

- * Salto de entre mãos encarpado no cavalo longitudinal

Ficha 4 – Salto de carpa pernas afastadas no minitrampolim



Pré-requisitos

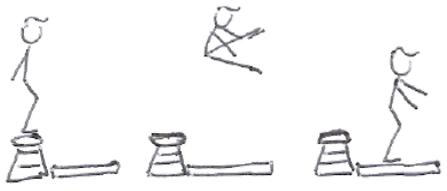
* Domínio do salto em extensão no mini-trampolim

Técnica

Com corrida prévia (1), pré-chamada (2) e chamada no mini-trampolim (3), impulsão de pernas com projecção dos braços até elevação superior, passagem por salto em extensão (4). Ligeiramente antes de atingir o ponto mais alto de subida do corpo, elevação anterior com afastamento lateral das pernas, ligeira flexão anterior do tronco, direccionando as mãos para os pés (Figura) (5). Abertura rápida do corpo com junção das pernas e elevação dos braços (6-7). Recepção no solo (8).

Progressões

A. Aprendizagem

<p>1. Imitação do salto de carpa a partir da posição de deitado dorsal.</p> 	<p>4. Com 3-5 passos de corrida, pré-chamada e chamada, salto de carpa no solo</p> 
<p>2. Salto de carpa no solo com a ajuda de um colega.</p> 	<p>5. Salto de carpa no mini-trampolim: a) com ajuda (•) b) sem ajuda</p>
<p>3. Salto de carpa a partir de um plano elevado</p> 	

B. Consolidação e aperfeiçoamento

* Realização do salto de carpa no mini-trampolim com grande amplitude e correcção

Erros característicos

1. Insuficiente impulsão de pernas
2. Insuficiente elevação dos braços, durante a fase inicial de realização do salto
3. Definição da figura, demasiado cedo ou tarde
4. Na definição da figura não direccionar as mãos para os pés
5. Pernas flectidas durante a realização do salto
6. Manutenção da figura demasiado tempo

7. Abertura do corpo, junção das pernas e elevação dos braços após a realização da figura, demasiado lentas
8. Insuficiente amplitude na elevação do corpo
9. Salto demasiado em comprimento
10. Recepção descontrolada
11. Falta de tonicidade muscular

Ajuda (●)

Objectivos: Acompanhar o aluno durante o voo e recepção e evitar quedas

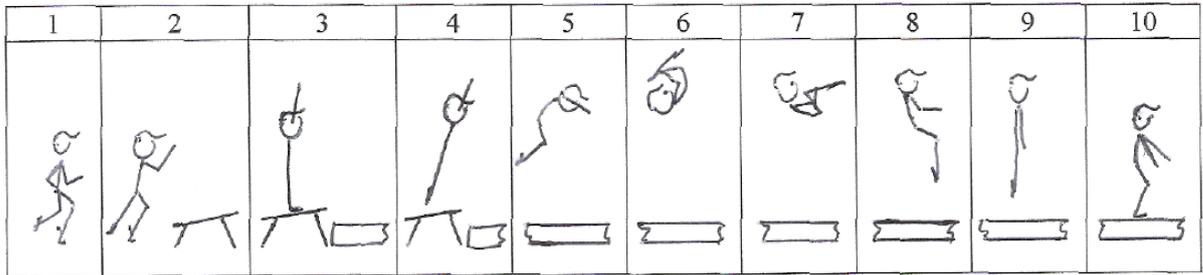
* As mãos do ajudante, colocam-se ao nível da cintura do executante

Nota: O ajudante deverá deslocar-se com o executante

Variantes

* Salto de carpa pernas unidas

Ficha 5 – Mortal à frente engrupado no minitrampolim



Pré-requisitos

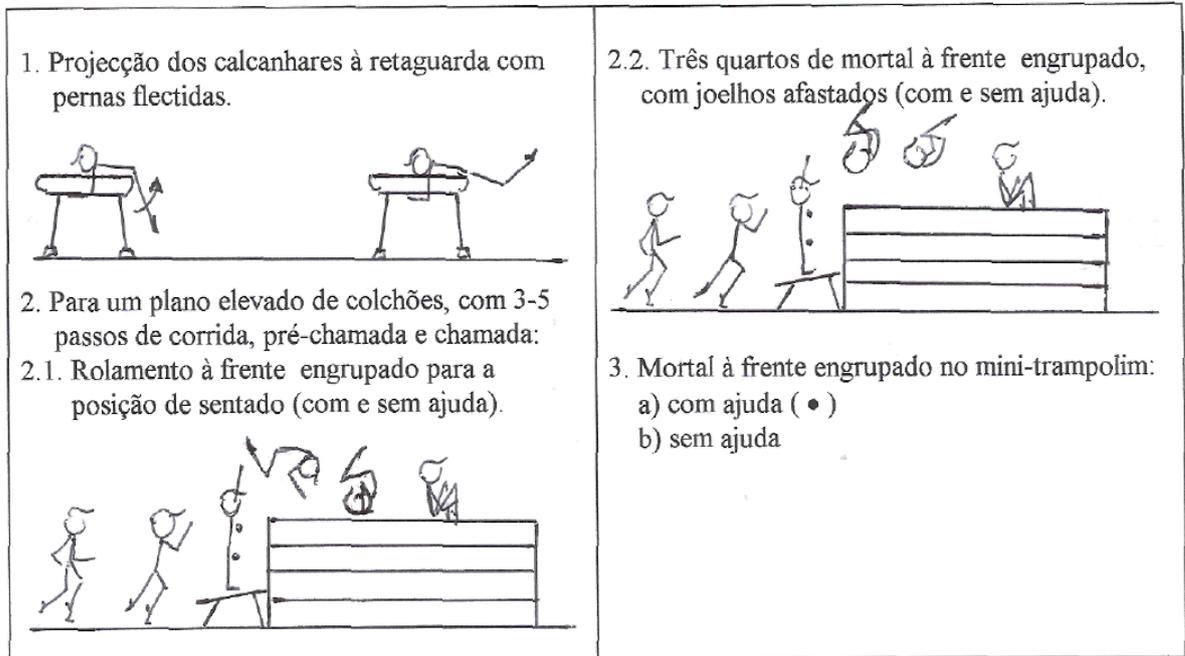
- * Domínio do salto em extensão no mini-trampolim
- * Domínio do rolamento à frente engrupado no solo

Técnica

Com corrida prévia (1), pré-chamada (2) e chamada no mini-trampolim (3), impulsão de pernas com braços em elevação superior, passagem por salto em extensão, com ligeira inclinação do corpo à frente (4). Elevação do tronco arredondado e bacia, pernas flectidas com projecção dos calcanhares à retaguarda, rotação do corpo à frente na posição engrupada, braços flectidos com as mãos a agarrar as pernas um terço abaixo dos joelhos (Figura) (5-7). Ao realizar três quartos de rotação à frente, abertura do corpo e extensão rápida das pernas com elevação dos braços (8-9). Recepção no solo (10).

Progressões

A. Aprendizagem



B. Consolidação e aperfeiçoamento

- * Realização do mortal à frente engrupado no mini-trampolim com grande amplitude e correcção

Erros característicos

1. Insuficiente impulsão de pernas
2. Insuficiente elevação dos braços, na fase inicial de elevação do corpo
3. Flexão anterior do corpo
4. Início da rotação do corpo no mortal à frente, demasiado cedo ou tarde
5. Durante a rotação do corpo à frente, tronco direito, cabeça em hiperextensão
6. Flexão lateral do tronco e/ou cabeça
7. Pernas afastadas durante a realização do mortal
8. No mortal, não agarrar as pernas com as mãos

9. Abertura do corpo e extensão das pernas após a realização do mortal, demasiado lenta
10. Abertura incompleta do corpo antes da recepção
11. Abertura do corpo antes da recepção, demasiado cedo ou tarde
12. Insuficiente amplitude na elevação do corpo
13. Recepção descontrolada
14. Falta de tonicidade muscular

Ajuda (●)

Objectivos: Apoiar e acompanhar o aluno durante o mortal e na recepção.

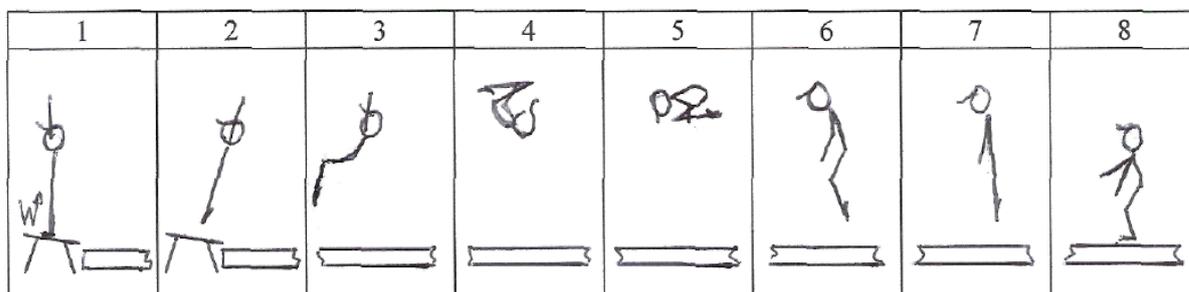
- * A mão mais próxima do executante, coloca-se em supinação no peito
- * A mão mais afastada do executante, coloca-se na parte posterior do tronco

Nota: O ajudante deverá deslocar-se com o executante

Variantes

- * Mortal à frente engrupado com abertura do corpo e extensão rápida das pernas, após dois quartos de rotação (Abertura para o tecto)

Ficha 6 – Mortal atrás engrupado no minitrampolim



Pré-requisitos

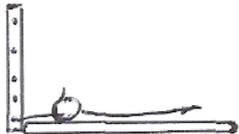
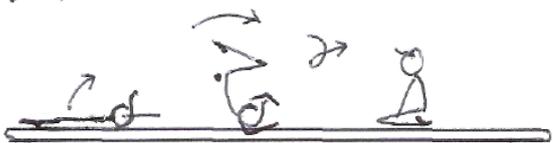
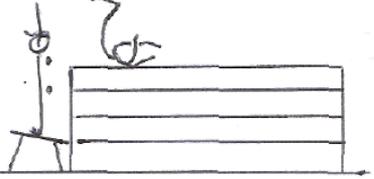
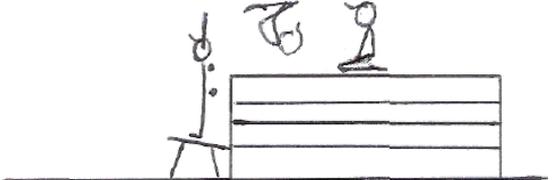
- * Domínio do salto em extensão no mini-trampolim com saída dorsal
- * Domínio do rolamento à retaguarda engrupado no solo

Técnica

Com saltos prévios no mini-trampolim (1), impulsão de pernas com braços em elevação superior, passagem por salto em extensão, com ligeira inclinação do corpo à retaguarda (2). Elevação da bacia e pernas flectidas, rotação do corpo à retaguarda na posição engrupada, braços flectidos com as mãos a agarrar as pernas um terço abaixo dos joelhos (Figura) (3-5). Ao realizar três quartos de rotação à retaguarda, abertura do corpo e extensão rápida das pernas com elevação dos braços (6-7). Recepção no solo (8).

Progressões

A. Aprendizagem

<p>1. Elevação da bacia e pernas flectidas nos espaldares:</p> <p>1.1. A partir de deitado dorsal.</p>  <p>1.2. A partir de suspensão dorsal.</p>  <p>2. Imitação da extensão do corpo e rotação à retaguarda na posição engrupada (com e sem ajuda).</p> 	<p>3. Para um plano elevado de colchões, com 1-3 saltos prévios no mini-trampolim:</p> <p>3.1. Salto à retaguarda para apoio invertido sobre as omoplatas com elevação dos braços, bacia e pernas (com e sem ajuda).</p>  <p>3.2. Salto à retaguarda para apoio invertido sobre as omoplatas com elevação dos braços, bacia e pernas, seguido de rolamento (com e sem ajuda).</p> 
<p>3.3. Três quartos de mortal à retaguarda engrupado para a posição de sentado sobre os calcanhares (com e sem ajuda).</p> 	<p>4. Mortal à retaguarda engrupado no mini-trampolim:</p> <p>a) com ajuda (•)</p> <p>b) sem ajuda.</p>

B. Consolidação e aperfeiçoamento

* Realização do mortal à retaguarda engrupado no mini-trampolim com grande amplitude e correcção

Erros característicos

1. Insuficiente impulsão de pernas
2. Insuficiente elevação dos braços, na fase inicial de elevação do corpo
3. Na saída do mini-trampolim e/ou durante a rotação à retaguarda, abertura do corpo
4. Início da rotação do corpo no mortal à retaguarda, demasiado cedo ou tarde
5. Durante a rotação do corpo à retaguarda, tronco direito, cabeça em hiperextensão
6. Flexão lateral da cabeça
7. Pernas afastadas durante a realização do mortal
8. No mortal, não agarrar as pernas com as mãos e/ou não definir a posição engrupada
9. Abertura do corpo e extensão das pernas após a realização do mortal, demasiado lenta
10. Abertura incompleta do corpo antes da recepção
11. Abertura do corpo antes da recepção, demasiado cedo ou tarde
12. Insuficiente amplitude na elevação do corpo
13. Recepção descontrolada

Ajuda (●)

Objectivos: Apoiar e acompanhar o aluno durante o mortal e na recepção.

Na saída do minitrampolim e fase inicial da rotação do corpo:

- * A mão mais próxima do executante, coloca-se em supinação na cintura
- * A mão mais afastada do executante, coloca-se ao nível das omoplatas

Durante a fase final da rotação do corpo e recepção:

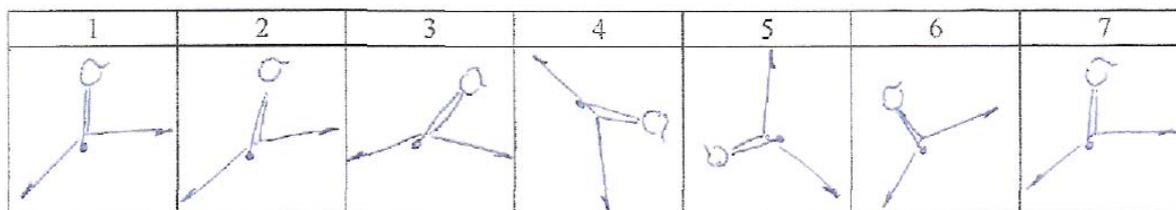
- * A mão que estava ao nível das omoplatas passa para o peito

Nota: O ajudante deverá deslocar-se com o executante

Variantes

- * Mortal à retaguarda engrupado com abertura do corpo e extensão rápida das pernas, após dois quartos de rotação (Abertura para o tecto)

Ficha 7 – Sarilho na barra-fixa



Pré-requisitos

Domínio do apoio facial

Técnica

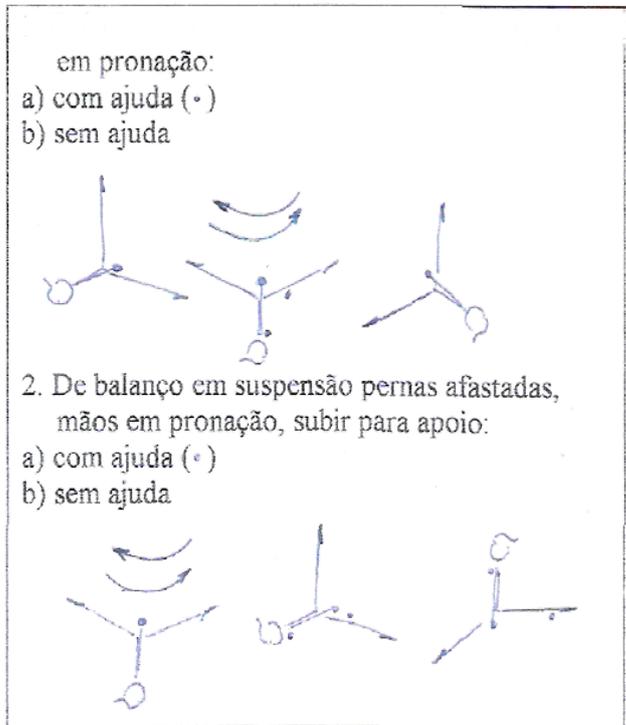
De apoio pernas afastadas no eixo antero posterior (perna direita em elevação anterior a esquerda à retaguarda), tronco direito, mãos em supinação, com projecção do pé direito no sentido frente-baixo, elevação da cabeça e apoio da coxa esquerda na barra, descida do corpo à frente (1-3).

Rotação do corpo à frente (4-5).

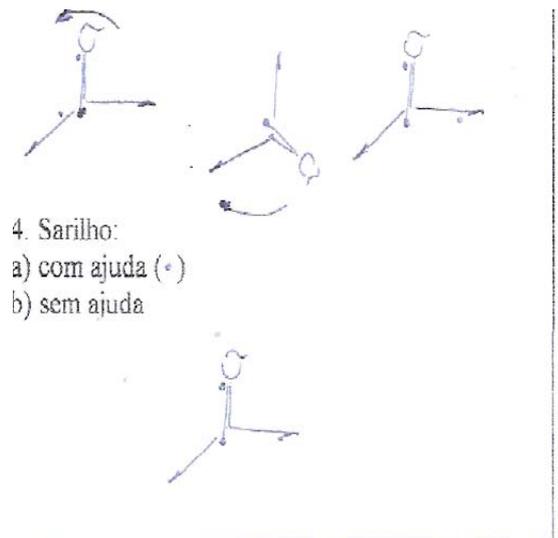
Com paragem da perna direita a 20-30 graus da horizontal, elevação do tronco e rotação das mãos à frente, apoio (6-7).

Progressões

A. Aprendizagem



3. De apoio pernas afastadas, mãos em pronação, descair à retaguarda, balançar à retaguarda. No balanço à frente subir para apoio: com ajuda (•); sem ajuda



B. Consolidação e aperfeiçoamento

- * Realização do “sarilho” em conjugação com outros elementos

Erros característicos

1. Na descida do corpo: projecção do pé direito para baixo, queixo ao peito, tronco arredondado
2. Braços flectidos
3. Pernas flectidas
4. Não conjugação da travagem da perna direita com a rotação das mãos à frente e elevação do tronco na fase final da realização do elemento
5. Falta de tonicidade muscular

Ajuda (•)

Fase inicial (descida do corpo):

* Uma mão coloca-se ao nível do tornozelo direito do executante :

Objectivo: ajudar ao direccionamento do movimento no sentido frente-baixo

* A outra mão coloca-se no ombro do executante:

Objectivo: ajudar no balanço

Fase final:

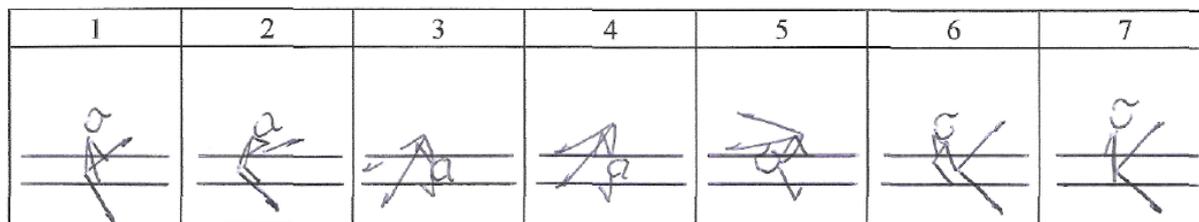
* Uma mão coloca-se ao nível do tornozelo direito do executante :

Objectivo: ajudar à travagem da perna direita

* A outra mão no ombro do executante:

Objectivo: ajudar à elevação do tronco

Ficha 8 – Rolamento à frente nas paralelas simétricas



Pré-requisitos

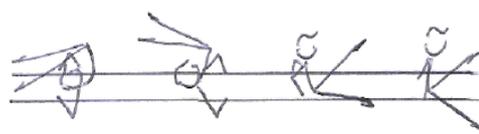
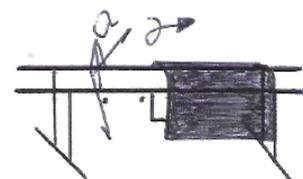
* Domínio do rolamento à frente no solo

Técnica

Da posição de sentado pernas afastadas, mãos apoiadas nos banzos próximo das coxas (1), flexão do tronco à frente, abdução de braços flectidos (2-3). Elevação da bacia e pernas, rolamento do corpo à frente, corpo em fecho (4). Após a passagem da bacia pela vertical, rotação simultânea dos braços flectidos à frente (5). Continuação da rotação do corpo à frente para a posição de sentado pernas afastadas, mãos apoiadas nos banzos atrás das coxas, braços estendidos (6-7).

Progressões

A. Aprendizagem

<p>1. Imitação do trabalho de força de braços, durante a rotação do corpo à frente. Exercício a pares.</p>  <p>2. Imitação da rotação dos braços e corpo no rolamento em situação simplificada. Exercício realizado no solo com duas linhas desenhadas a partir de apoio invertido sobre as omoplatas, corpo em fecho, pernas afastadas lateralmente, braços flectidos em elevação superior, apoiados no solo.</p>  <p>3. Realização do rolamento à frente sobre dois bancos suecos com um colchão por cima. Devem ser utilizadas duas bolas medicinais (ou</p>	<p>outro aparelho ou objecto) - uma em cada extremo - para manter a distância entre os bancos. A distância deverá ser suficiente para a passagem da cabeça:</p> <p>a) com ajuda (•) b) sem ajuda</p>  <p>4. Rolamento à frente nas paralelas simétricas com um colchão colocado por cima dos banzos:</p> <p>a) com ajuda (•) b) sem ajuda</p>  <p>5. Rolamento à frente nas paralelas simétricas:</p> <p>a) com ajuda (•) b) sem ajuda</p>
--	---

B. Consolidação e aperfeiçoamento

* Realização do rolamento à frente em conjugação com outros elementos

Erros característicos

1. Na posição inicial mãos afastadas das coxas
2. Aproximação dos cotovelos do corpo no momento da flexão anterior do tronco
3. Elevação da bacia com ajuda dos pés nos banzos
4. Rotação dos braços flectidos à frente demasiado cedo (antes da passagem da bacia pela vertical)

5. Rotação dos braços à frente demasiado tarde (muito depois da passagem da bacia pela vertical)
6. Rotação alternada dos braços à frente
7. Durante a rotação dos braços, extensão dos mesmos para a frente ou para o lado
8. Pernas flectidas durante a realização do rolamento
9. Falta de tonicidade muscular

Ajuda (•)

- * A mão mais próxima do executante coloca-se em supinação na coxa, acima do joelho:

Objectivo: ajudar à elevação das pernas e bacia

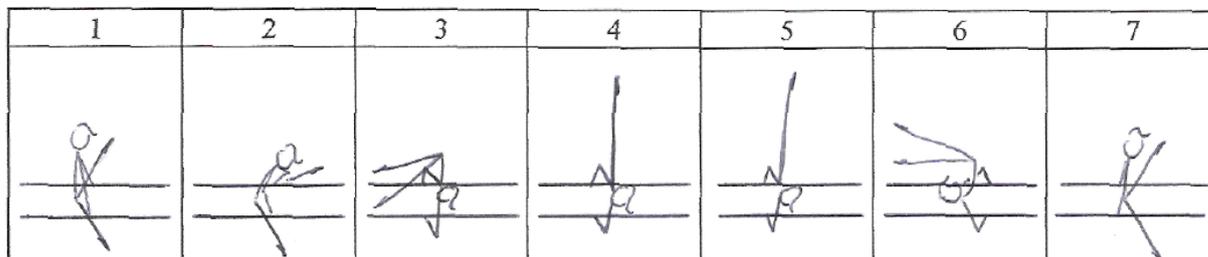
- * A outra mão, coloca-se no ombro por baixo do banzo:

Objectivo: ajudar na manutenção do corpo em apoio

Variantes

- * Rolamento à frente a partir de apoio angulado
- * Rolamento à frente a terminar em apoio braquial (Paralelas altas)

Ficha 9 – Apoio invertido sobre os ombros, seguido de rolamento à frente nas paralelas simétricas



Pré-requisitos

- * Domínio do apoio invertido sobre a cabeça e as mãos no solo
- * Domínio do rolamento à frente nas paralelas simétricas

Técnica

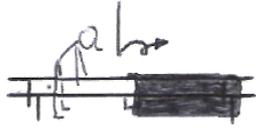
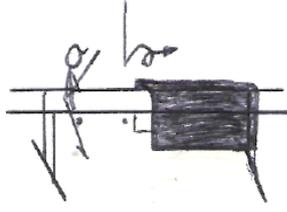
Da posição de sentado pernas afastadas, mãos apoiadas nos banzos próximo das coxas (1), flexão do tronco à frente, abdução de braços flectidos (2).

Elevação da bacia até à vertical (3) e com elevação das pernas estendidas pelo lado, apoio invertido sobre os ombros, pernas unidas (4) (Em apoio invertido sobre os ombros o corpo deverá estar completamente estendido a bacia em retroversão os nadegueiros contraídos e a cabeça em hiper-extensão - manter esta posição 2 segundos).

Desquilíbrio do corpo estendido para além da vertical (5) e com fecho das pernas sobre o tronco conjugado com o afastamento lateral das mesmas, queixo ao peito e rotação simultânea dos braços flectidos à frente, rolamento à frente para a posição de sentado pernas afastadas, mãos apoiadas nos banzos atrás das coxas, braços estendidos (6-7).

Progressões

A. Aprendizagem

<p>1. Realização do apoio invertido sobre os ombros seguido de rolamento à frente sobre dois bancos suecos com um colchão por cima. Devem ser utilizadas duas bolas medicinais (ou outro aparelho ou objecto) – uma em cada extremo – para manter a distância entre os bancos. A distância deverá ser suficiente para a passagem da cabeça: a) com ajuda (*) b) sem ajuda</p> 	<p>2. Apoio invertido sobre os ombros seguido de rolamento à frente nas paralelas simétricas com um colchão colocado por cima dos banzos: a) com ajuda (*) b) sem ajuda</p>  <p>3. Rolamento à frente nas paralelas simétricas: a) com ajuda (*) b) sem ajuda</p>
---	--

B. Consolidação e aperfeiçoamento

- * Realização do apoio invertido sobre os ombros seguido de rolamento à frente em conjugação com outros elementos

Erros característicos

1. Na posição inicial mãos afastadas das coxas
2. Aproximação dos cotovelos do corpo no momento da flexão anterior do tronco
3. Elevação da bacia com ajuda dos pés nos banzos
4. Durante a elevação das pernas estendidas pelo lado, desequilíbrio da bacia para além da vertical
5. Em apoio invertido sobre os ombros, corpo em fecho ou “selado”, queixo ao peito
6. Rotação dos braços flectidos à frente demasiado cedo (antes do desequilíbrio do corpo para além da vertical)

7. Rotação dos braços à frente demasiado tarde (muito depois do desequilíbrio do corpo para além da vertical)
8. Não conjugação do fecho das pernas sobre o tronco, com o afastamento lateral das mesmas no rolamento
9. Rotação alternada dos braços à frente
10. Durante a rotação dos braços, extensão dos mesmos para a frente ou para o lado
11. Pernas flectidas durante a realização do apoio invertido sobre os ombros seguido de rolamento à frente
12. Falta de tonicidade muscular

Ajuda (•)

- * A mão mais próxima do executante coloca-se em supinação na coxa, acima do joelho:

Objectivo: inicialmente ajudar à elevação das pernas e bacia e a seguir à manutenção do apoio invertido sobre os ombros

- * A outra mão, coloca-se no ombro por baixo do banzo:

Objectivo: ajudar na manutenção do corpo em apoio sobre os banzos

Variantes

- * Apoio invertido sobre os ombros, com elevação das pernas estendidas e unidas a partir de apoio angulado
- * Rolamento à frente a terminar em apoio braquial (Paralelas altas)

APÊNDICE V – 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

X

 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: _____

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: _____

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: 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: _____

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: _____

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: 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	Suf.	Insuf.
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-didáticos 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.