

AS ACTIVIDADES GÍMNICAS NA ESCOLA: UMA PERSPECTIVA

Miguel Moreira

Faculdade de Motricidade Humana. Departamento de Ciências do Desporto

INTRODUÇÃO

As Actividades Gímnicas, mais conhecidas por Ginástica, continuam a ser consideradas complexas e difíceis de ensinar. No nosso entender é a falta de conhecimento, sobre a estrutura e os conteúdos, que justificam esta perspectiva e permitem perceber alguns dos erros cometidos, na abordagem deste tema, nas aulas de Educação Física, que associada à pouca motivação dos alunos, leva-nos a compreender as dificuldades sentidas na aprendizagem.

No entanto, a falta de condições de muitas escolas e o aparecimento tardio, dos conteúdos, que deveriam ter uma forte incidência no 1.º ciclo, tendo em consideração as etapas de formação, são também razões fortes para este insucesso.

Mas mesmo com este cenário menos positivo, temos conhecimento de exemplos de sucesso, em diferentes zonas do país, razão pela qual, pensamos ser pertinente, abordar alguns aspectos relacionados, com a caracterização da actividade, o ensino da actividade, os meios facilitadores, o planeamento e a organização das sessões, e a análise dos movimentos, que podem beneficiar a intervenção dos professores de Educação Física.

TAXINOMIA DAS ACTIVIDADES GÍMNICAS

As Actividades Gímnicas são um conjunto de modalidades, que se caracterizam pela execução de elementos técnicos encadeados, que estão codificados, ao nível do padrão de execução e da dificuldade, sendo para tal necessário uma escolha das ligações a realizar, de forma a apresentar uma composição equilibrada e sem rupturas (Fernandez, 1998).

Tendo as mesmas características, e um plano de desenvolvimento dos ginastas comum, não faz sentido a abordagem individual, de cada uma das modalidades, na formação inicial ou no nível escolar, algo que deve acontecer posteriormente, quando for tomada a opção por uma prática específica, de uma das modalidades, constantes no universo gímnic (quadro competitivo), tendo em atenção as particularidades de cada uma delas.

Como veremos mais à frente, a estrutura das Actividades Gímnicas é comum às diferentes modalidades (Taxinomia dos Conteúdos Gímnicos), a forma de ensino, as tarefas propostas

(elementos técnicos) e os meios facilitadores são semelhantes, possibilitando ao nível da aprendizagem, a transferência de movimentos, entre os diferentes aparelhos, e consequentemente um planeamento e organização das sessões idêntico.

Considerando o que referimos, mas nunca esquecendo que cada aparelho apresenta desafios diferentes, não faz sentido abordar individualmente as modalidades, excepto na preparação de uma participação, no quadro competitivo, específico de cada uma delas. Relembramos, no entanto, que mesmo a este nível, podem surgir situações, como nos Saltos para a Água, onde no aquecimento das competições, é utilizado um trampolim (cama-elástica), para a execução dos saltos fora da piscina, com o auxílio de um cinto suspenso, para poder simular as entradas na água, sendo então a transferência quase directa.

Neste grupo de actividades, encontramos modalidades como a Ginástica Artística, a Acrobática, os Trampolins, o Tumbling, a Rítmica e os Saltos para a Água, que podem ser agrupadas em função dos aparelhos utilizados (fig. 1).

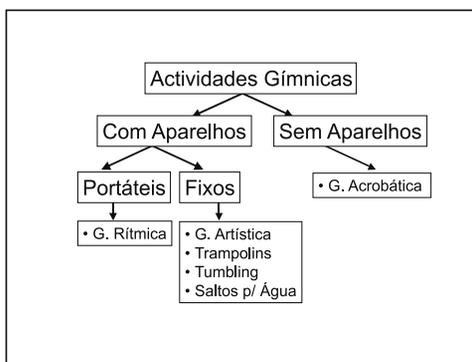


Figura 1. Taxinomia das Actividades Gímnicas

Na Ginástica Artística são comuns, no programa de competição masculino e feminino, o Solo e os Saltos de Cavalo, existindo exclusivamente para os homens, a Barra, as Paralelas Simétricas, as Argolas e o Cavalo com Arções, e para as mulheres a Trave e as Paralelas Assimétricas (feminino), sendo no entanto, muito evidentes, as semelhanças entre este aparelho e a Barra.

No nosso entender, devido à estrutura da actividade e à riqueza dos movimentos que podem ser executados, nos diferentes aparelhos, pelas suas particularidades, não podem estes ser exclusivos para a formação dos rapazes ou das raparigas.

Relativamente à Ginástica Rítmica, verifica-se o mesmo, sendo em termos competitivos exclusiva para o sexo feminino, mas que na prática comum a ambos os sexos, permite uma riqueza única, na manipulação de aparelhos portáteis.

Quanto ao Programa Nacional de Educação Física, estão consagrados os saltos no boque ou plinto (Saltos de Cavalo), as Paralelas Simétricas, a Barra (mesmos movimentos que as Paralelas Assimétricas), a Trave e o Solo, correspondentes à Ginástica Artística.

O Solo é então um aparelho, que por vezes se confunde com os chamados saltos de tapete, já que os elementos técnicos são os mesmos, mas sem os elementos de ligação (posições de equilíbrio, força, movimentos de ligação), porque as sequências são efectuadas só com uma direcção, ao longo de um conjunto de tapetes, ou de um rolo, sendo assim esta é a forma mais próxima do Tumbling, que é praticado numa pista de 25 metros (plataforma feita de rolos de fibra de vidro, coberta por um tapete, em todo o seu comprimento, terminando numa zona de recepção, constituída por colchões de recepção).

O Mini Trampolim é outro dos aparelhos abordados, fazendo parte dos Trampolins, onde, no quadro competitivo, existem também o Duplo Mini Trampolim e o Trampolim (cama-elástica) na sua versão Individual e Sincronizado.

As situações sem aparelhos, são específicas da Acrobática, ficando por experimentar o manuseamento de aparelhos portáteis, tais como bolas, arcos, massas e fitas, que pertencem à Rítmica.

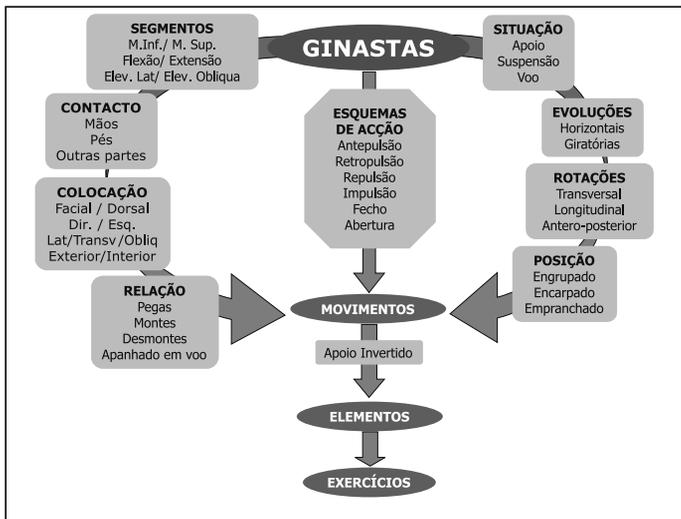


Figura 2. Taxinomia dos Conteúdos Gímnicos

Quanto à prática desportiva, é fundamental considerarmos as similaridades motoras, nas Actividades Gímnicas (Peixoto, 1991), como forma de compreendermos os Conteúdos Gímnicos (fig. 2) e melhor organizarmos as sessões. Consideramos como aspecto interno dos Movimentos, os Esquemas de Acção (acções musculares), através dos quais os ginastas fazem as suas execuções, que quando estão codificados (presentes no código de pontuação) são consideradas Elementos

técnicos (Moreira,1999). Estes devem relacionar-se entre si, de forma a construir um Exercício, que em algumas modalidades, além da ligação de elementos, necessitam também de movimentos coreográficos.

A execução dos Movimentos, no seu aspecto externo, através dos Segmentos corporais, está relacionada com: o Contacto com o aparelho; a Colocação relativamente ao aparelho; a Relação com o aparelho ou entre ginastas, no caso da Acrobática. Estes movimentos são realizados em diferentes Situações, com Evoluções ou com Rotações, assumindo o corpo, diferentes Posições (Peixoto,1984).

Partindo da Taxinomia dos Conteúdos Gímnicos, podemos então construir um programa, para a Educação Física, que permita realizar as tarefas inabituais, como os balanços, as suspensões e as posições invertidas, com objectivos concretos, que coloquem alguns desafios , mas que, ao mesmo tempo, sejam agradáveis e acessíveis.

ENSINO DAS ACTIVIDADES GÍMNICAS

Nas Actividades Gímnicas existem necessidades, energéticas ou relativamente a capacidades motoras, como a flexibilidade e a força, que os alunos na escola, têm dificuldade em alcançar, razão pela qual é fundamental construir progressões, com o auxílio dos meios facilitadores, que permitam atingir os objectivos, mais relacionados com a coordenação e baseados na Taxinomia dos Conteúdos Gímnicos.

Consideramos então, que devem ser abordadas como uma prática, onde os movimentos surgem baseados em acções motoras comuns (esquemas de acção), com adaptações aos diferentes contextos que podem surgir, ou seja os diferentes aparelhos.

Exemplo disto será o Apoio Invertido, que consideramos o movimento fundamental das actividades gímnicas, porque permite passar pela posição invertida, em apoio, que facilita a aprendizagem de elementos técnicos onde a relação tronco pernas é muito importante e com rotações no eixo transversal, tais como a Queda Facial (Saltos de Cavalo), Salto de mãos (Solo e Trave), Roda (Solo), entre outros. Este movimento é também considerado elemento técnico para a Ginástica Artística, Acrobática e para os Saltos para a Água, já que aparece referenciado, nos respectivos códigos de pontuação.

Visto que os conteúdos são semelhantes, ou seja, os movimentos são os mesmos com adaptações ao contexto, justifica-se uma organização dos conteúdos e uma apresentação das matérias de uma forma idêntica, independentemente da modalidade em causa. Podemos então considerar o Solo como ponto de partida, complementado com os saltos, no Mini Trampolim, e com as situações em suspensão ou em apoio, na Barra e nas Paralelas Simétricas.

A aprendizagem deve ser do simples para o complexo, sendo para tal necessário introduzir alterações às tarefas propostas, de uma forma progressiva e estruturada, razão pela qual, quase

todos, os Elementos se aprendem, baseados em Movimentos já dominados, e de uma forma analítica, através da divisão do Elemento, nas suas fases mais importantes e com o auxílio das progressões pedagógicas. Tendo em consideração a Taxinomia dos Conteúdos Gímnicos (fig.2) percebe-se que primeiro devemos introduzir Movimentos, que depois, quando adaptados às particularidades dos diferentes aparelhos e associados às modalidades, dão origem aos Elementos, que por sua vez devem ser inter ligados, aos pares e, pouco a pouco, em grupos maiores dando origem aos Exercícios.

Considerando que a complexidade está associada ao número/qualidade das variáveis envolvidas, esta pode ser crescente, com a alteração das tarefas propostas, relativamente a um mesmo movimento, através da Diminuição da Largura, do Incremento da Altura e da Diminuição da Estabilidade. Por exemplo, o Apoio Invertido é iniciado no Solo, para depois ser executado em dois bancos suecos, antes de ser realizado nas Paralelas Simétricas e por fim numa situação de Acrobática, nas pernas do Base ou em Estafa. No caso da Roda, que deve ser iniciada no Solo, onde se verifica se os apoios são todos em cima de uma linha recta (por exemplo um risco com giz no tapete) para executarmos em cima de um banco sueco (aumenta a altura mas também a largura), depois numa Trave baixa (diminui a largura, mantém a altura), seguindo-se a execução na Trave alta, mas com um aumento da largura com uma plataforma específica para o efeito (fig. 6) e finalmente a execução na Trave. No caso dos saltos, devem ser iniciados sem obstáculos (Mini Trampolim) e depois com obstáculos (Salto de Cavalos).

Relativamente à construção do exercício e à ligação dos elementos técnicos, existem várias formas de o fazer, mas podemos, como exemplo, seguir a hierarquização das ligações, defendida por Fernandez (1999), através da junção de: dois elementos simples com a mesma estrutura (Roda+Roda); um elemento simples e um mais complexo com a mesma estrutura (Roda+Rodada); dois elementos simples com diferentes estruturas (Roda+Rolamento à retaguarda); um elemento simples e um mais complexo com diferentes estruturas (Roda+Rolamento Saltado à frente).

OS MEIOS FACILITADORES

Como já referimos, para o ensino dos movimentos, devemos recorrer às progressões pedagógicas, construídas com o auxílio dos Meios Facilitadores. Estes podem ser Manuais (Manipulação, Ajuda e Parada; Peixoto, 1993) ou Mecânicos, relacionados com a Tarefa ou com o Aparelho.

Como principais Meios Facilitadores Mecânicos da Tarefa, para a escola e construídos com o auxílio do material gímico, temos os Planos Inclinados, tão importantes para o aumento da velocidade de rotação e, eventualmente, para facilitar a colocação dos segmentos, como no exemplo da figura 4, onde se possibilita uma aproximação da bacia ao banzo, e os Planos Elevados (fig. 5), fundamentais para a elevação do centro de massa e consequente realização dos movimentos, com uma trajectória ascendente.

Os Meios Facilitadores Mecânicos dos Aparelhos, são importantes para a segurança, mas principalmente para o bem-estar dos executantes, tornando as tarefas muito mais agradáveis, sendo exemplo disso o rolamento na trave, com a Plataforma da trave (fig.6), ou os Balanços em apoio braquial, nas Paralelas Simétricas, com as Protecções nos banzos (fig.7), ou os Balanços na Barra, com os rolos (um pouco de alcatifa cosida, envolvendo a barra), para apoio das mãos, eliminando o atrito que tanto magoa as palmas das mãos.



Figura 4. Plano Inclinado
(com boque e trampolim sueco)



Figura 5. Plano Elevado

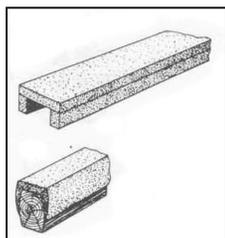


Figura 6. Plataforma na trave (in Yevseyev, 1991)



Figura 7. Protecção dos banzos

PLANEAMENTO E ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO

A sessão deve ser iniciada com um aquecimento que, na sua fase específica, deve abordar os aspectos relacionados com a colocação dos segmentos, nomeadamente, situações onde a coordenação dos movimentos com os membros superiores é solicitada, bem como a colocação da bacia (retroversão, anteversão) e a sua relação com os membros na posição invertida (alinhamento com os membros Inferiores e com os apoios/ mãos).

Depois, e de acordo com os aspectos anteriormente referidos, as sessões devem então ser organizadas com várias progressões, num circuito, onde se procura alternar os esquemas de acção a utilizar (principais acções musculares), entre os membros superiores e os membros inferiores,

podendo ser como no exemplo da figura 8, onde surge uma situação na Barra, seguida de uma de Acrobática, depois uma no Mini Trampolim, mais uma na Trave, outra nas Paralelas Simétricas e finalmente uma de Solo.

Será uma boa solução um circuito com 5 a 6 estações, para cada aula, com 4 a 5 alunos por grupo, que iniciam a actividade numa das estações, passando por todas, por exemplo no sentido dos ponteiros do relógio, com aproximadamente 5 minutos de prática em cada uma delas.

É fundamental uma evolução das progressões, de aula para aula, até chegar ao elemento final, com variantes de facilidade, para algumas estações mais difíceis, e com ligações de elementos, à medida que vão sendo aprendidos, por exemplo a entrada e saída dos aparelhos.

A sessão deve incluir o transporte e montagem de material, que deve ser matéria das primeiras aulas, podendo o professor, numa primeira aula, apresentar as estações já montadas, porque é mais fácil introduzir o transporte de material, na parte final da aula, arrumando-o nos locais para tal destinados e muitas vezes do conhecimento dos alunos, mas posteriormente devem ser os eles a montar a sua estação inicial. Muitas vezes, com uma boa organização, ao nível do Grupo de Educação Física, é possível e sempre mais rentável, ter um espaço, onde o material fica sempre montado, principalmente os aparelhos mais pesados como as Paralelas e a Barra fixa.

Para terminar, as sessões, devemos fazer pequenos alongamentos, essencialmente da cadeia posterior e descompressão da coluna, através da suspensão nos espaldares, tendo especial atenção para as aulas com saltos (Mini Trampolim ou Cavalos).

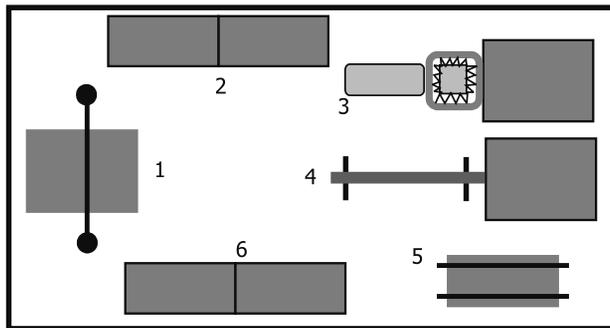


Figura 8. Exemplo de um circuito
(1-Barra, 2-Acrobática, 3-Mini trampolim, 4-Trave, 5-Paralelas, 6-Solo)

Os planeamentos, por etapas ou por blocos, usualmente realizados, consagram espaço para as Actividades Gímnicas, considerando-as como uma modalidade tal como Andebol, o Basquetebol e o Futebol, no entanto, apercebemo-nos que, estes desportos colectivos, acabam por ter muito mais tempo, para dedicar aos aspectos importantes do jogo, porque são coincidentes nas três modalidades, tais como o passe e a recepção (muito semelhantes, nas duas primeiras, porque

se jogam com a mão), o passe e corte, a desmarcação e até a construção do jogo, já que a estrutura dos jogos colectivos é muito semelhante.

Outro aspecto importante é o intervalo entre as aulas que pode ser de 15 em 15 dias, para todas as modalidades, no entanto será mais prejudicial para as Actividades Gímnicas, devido à própria dificuldade da matéria, associada aos movimentos inabituais (posições invertidas) e até à cada vez menor experiência em situações de equilíbrio, de apoio nos membros superiores e em suspensão (devido à involução da experiência motora dos jovens), mas também porque na verdade as matérias dos desportos colectivos são dadas todas as semanas, sendo apenas alterada a modalidade (considerando, como acabámos de referir, que os conteúdos são muito semelhantes, para os desportos colectivos).

No nosso entender, as matérias devem ser organizadas em famílias de modalidades, desportos Individuais, Colectivos, de Combate, de Oposição, de Natureza, onde é possível aprender e conhecer as principais características das actividades e depois deveriam ser abordadas as particularidades de cada uma das modalidades. Os benefícios seriam efectivos, para a grande maioria dos desportos, mas em particular, seria um grande avanço para as Actividades Gímnicas, e para os resultados nelas obtidos, já que possibilitaria uma prática semanal, mesmo que associada ao Atletismo, tendo em atenção que alguns dos movimentos seguem a lógica com que devem ser abordadas estas actividades, por exemplo o salto em altura (Cruz, 1985), ou o salto à vara (Morth, 1997).

ANÁLISE E CORRECÇÃO DOS MOVIMENTOS

Parece-nos evidente que nas Actividades Gímnicas, é muito importante conseguirmos observar e compreender as tarefas, rapidamente, de forma a intervirmos com qualidade, mas também em quantidade, tendo em atenção o número de alunos e de tarefas propostas em cada aula.

Para tal é fundamental sabermos os objectivos das tarefas e os aspectos, relacionados com o movimento, o seu ritmo e a sua mecânica, tão importantes para o sucesso na execução. Por exemplo o Mortal à frente, tem como objectivo, de resultado, uma rotação total no eixo transversal, e de processo, uma elevação da bacia relativamente aos ombros, associada ao fecho. Sabemos então que quando chegarmos à aula, os alunos devem procurar uma velocidade de rotação no eixo transversal (ritmo), que o tronco está ligeiramente inclinado, no momento de saída do Mini Trampolim e o centro de massa deve subir para cima dos ombros (mecânica), ao mesmo tempo que procuram fazer um fecho, para a posição engrupada, onde as mãos ficam em contacto com as pernas, por baixo dos joelhos (movimento).

A correcção dos movimentos passa então pela realização dos objectivos, com uma adequada colocação dos segmentos, potenciado uma cadeia cinética favorável, que depende do ritmo da tarefa, não sendo tão importante a aproximação ao padrão estético, onde a extensão dos membros, ou a flexão plantar (vulgo pés esticados) é tida como referência.

As dificuldades apresentadas pelos alunos situam-se essencialmente, na fase de colocação ou na acção principal, sendo no entanto mais visíveis, nesta última ou na fase de finalização, quando termina o movimento.

Para facilitar a aprendizagem, e correcção dos movimentos, devemos então procurar os problemas na fase antes da falha observada, sabendo que muitas vezes a origem está logo na fase de colocação. Continuando com o exemplo do mortal, o problema está muitas vezes na pré-chamada (fase de colocação), na colocação dos braços em elevação superior e no fecho, que possibilitam ter o tronco na vertical, de forma a fazer uma boa impulsão no aparelho. Consideramos, portanto, que não são necessárias, uma forte componente horizontal (velocidade na corrida) ou uma forte componente vertical (mais altura), para alcançar uma boa rotação no eixo transversal. Esta é fundamental para o sucesso da tarefa, dependendo de uma boa colocação do tronco na saída do Mini Trampolim, e da elevação da bacia (acção principal), que por sua vez dependerá da impulsão.

CONCLUSÃO

Tendo em consideração os pontos focados, relembramos que este artigo pretende ser um contributo, para uma introdução da matéria na escola, de uma forma organizada e precisa, possibilitando uma prática atractiva e com desafios.

Devemos então começar pela escolha de um termo mais adequado, que nos parece ser Actividades Gímnicas e não Ginástica, porque facilita a compreensão da ideia de várias modalidades, com as mesmas características e que devem ser trabalhadas em conjunto, com uma só metodologia, porque facilita a aprendizagem.

As aulas devem proporcionar a vivência de vários Movimentos, nos diferentes aparelhos, para depois se executarem Elementos, que interligados dão origem aos Exercícios gímnicos, sendo esta evolução do Simples para o Complexo.

É com o auxílio dos Meios Facilitadores, que conseguimos construir muitas situações, que permitem aos alunos alcançar os objectivos das tarefas, com menos esforço e com mais entusiasmo, estando aqui o sucesso da nossa intervenção.

As sessões devem ser organizadas em circuitos, sendo consideradas poli temáticas, porque falamos de várias modalidades, mas também porque é possível introduzir o Atletismo, por exemplo o salto em altura, ou o salto à vara. No entanto não devem ser poli temáticas, com matérias de outros desportos, tendo em atenção as condições de segurança e o elevado número de conteúdos já solicitados nas Actividades Gímnicas.

O próprio Programa Nacional, e a terminologia nele empregue, pode ser um problema, porque apresenta os objectivos por aparelho e dissocia as matérias, contrariando os aspectos fundamentais por nós apresentados.

Bibliografia

- FERNANDEZ, G.** (1998). *Pour une Pratique Scolaire: Une Entrée Acrobatique*. Education Physique et Sport, 272, pp.39-42.
- FERNANDEZ, G.** (1999). *Pour une Pratique Accessible et Attrayante*. Education Physique et Sport, 279, pp.67-71.
- MOREIRA, M.** (1999) *Análise das Interações de Três Técnicas Gimnicas em Modalidades Diferenciadas*. Tese de Mestrado, não publicada, UTL-FMH.
- CRUZ, S.S.** (1985). *Salto em Altura, como abordá-lo no ensino preparatório?* Horizonte, vol.1, nº 6, pp207-216.
- MORTH, S.** (1997). *Saut à la Perche pour tous*. Education Physique et Sport, nº 265, pp 41-43.
- PEIXOTO, C.** (1984). *Ginástica Desportiva*. CDI ISEF, Cruz Quebrada.
- PEIXOTO, C.** (1991). *Similaridades Motoras em Desportos Gimnicos. Observação de Factores de Sucesso em Atletas de Níveis Competitivos Diferenciados*. Tese de Doutoramento, não publicada, UTL-FMH.
- PEIXOTO, C. & FERREIRA, V.** (1993) *A Ajuda Manual. Atitude corporal face ao executante*. Serviço Edições FMH, Cruz Quebrada.
- YEVSEYEV, S.P.** (1991). *Training Devices in the Soviet System of Gymnasts Training*. Fédération Internationale de Gymnastique.
- PEIXOTO, C. & FERREIRA, V.** (1994). *A ginástica como factor de desenvolvimento motor. Os ciclos de actividade*. Ludens, vol. 14, nº 3, pp19-27.
- ROMÃO, P. & PAIS, S.** (2004) *Educação Física. 2.ª Parte 10º/11.º/12º*. Exemplar do Professor. Porto Editora, Porto.