

GINÁSTICA RÍTMICA: UMA PROPOSTA DE AULA PARA O ENSINO MÉDIO



ARIANA DE FARIAS SILVA

Graduação em Pedagogia pela Faculdade Anhanguera (2014); Cursando Segunda graduação em Educação Física. Professora de Educação Infantil e Ensino Fundamental I - no CEU EMEI Cantos do Amanhecer.

RESUMO

Este artigo tem como objetivo investigar, demonstrar as possibilidades de propostas de aulas para o ensino médio, com a modalidade de esporte ginástica rítmica. Apresentam objetivos que propicia aos alunos o desenvolvimento social, motores, afetivos e cognitivos, propondo desafios que supere seus limites corporais, vindo de encontro com os Parâmetros curriculares nacionais. Pensando no envolvimento dos alunos nas aulas e na parceria com o outro, desenvolvendo habilidades de empatia, respeito, cooperação, promovendo propostas de apresentação com os movimentos da ginástica em grupo, onde um aluno estimula o outro, para assim alcançar o objetivo final. Aguçando os sentidos corporais, com a música também presente nas aulas de educação física, desenvolvendo a criatividade, autonomia e os alunos sendo o protagonista das aulas.

PALAVRAS-CHAVE: Ginástica Rítmica; Ensino Médio; Ginástica na Escola.

INTRODUÇÃO

A Educação Física no ensino médio preocupa-se com a iniciação esportiva como conteúdo principal das aulas, desenvolvendo os aspectos motores, cognitivos e socioafetivos.

Dentro dos Base Nacional Comum Curricular (BNCC)do Ensino Médio (1999), podemos visualizar as capacidades a serem alcançadas nas aulas de educação física para o ensino médio, sendo: a representação e comunicação, a investigação e compreensão, e a contextualização sociocultural, e ainda, defende que as atividades rítmicas e expressivas têm seu espaço na vida dos adolescentes e jovens.

Buscamos por meio da Ginástica Rítmica (GR) uma nova proposta de aula para o ensino médio, que não deixe de trabalhar as áreas citadas e promova os devidos benefícios aos alunos.

Segundo Pereira (1999), a Ginástica Rítmica é uma atividade rica e versátil, trabalhando a coordenação motora, a percepção espacial, a lateralidade, como também, a consciência corporal, a postura e as qualidades físicas.

Hernandez apud Martins (2002) buscando uma definição para ginástica descreve-a como:[...]

uma atividade acíclica, invariável e de movimentos coordenados, segundo a classificação fisiológica do esporte. Sua prática constitui um sistema complexo de ações, no qual o aparelho manual é relacionado diretamente com a movimentação corporal da ginasta (p.16)

De acordo com Laffranchi (2001) a Ginástica Rítmica é a manifestação mais contemporânea de todos os esportes e caracterizam-se pela utilização de meios e métodos artísticos como a música, a dança, o malabarismo e a acrobacia. Tem suas raízes nos estudos sobre o ritmo como fonte geradora de movimentos corporais e era caracterizado como a expressão dos sentimentos através dos gestos corporais.

Para Martins apud: Martins (2002) a Ginástica Rítmica é uma modalidade esportiva que tem como característica a utilização harmoniosa entre aparelhos ginásticos de pequeno porte, música e movimentos ginásticos resultando em uma sequência coreografia, objetivando explorar o acervo motor do aluno por meio de habilidades de manipulação e da capacidade de coordenação motora fina.

Observamos por meio dos autores citados os benefícios da prática da Ginástica Rítmica e encontramos soluções para formar as aulas de educação física do ensino médio diferenciada das demais aulas, trabalhando a motivação dos alunos, a imaginação, a autonomia, e os aspectos motores.

E para tanto, o objetivo é apresentar a Ginástica Rítmica como proposta de aula para o ensino médio proporcionando aos alunos conhecimentos sobre a modalidade, vivência com os materiais e desenvolvimento motor, cognitivo e socioafetivo, por meio de uma pesquisa indireta de revisão bibliográfica

A PRÁTICA E OS PRINCÍPIOS DA GINÁSTICA RÍTMICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA

A Ginástica Rítmica começou a ser praticada desde o final da Primeira Guerra Mundial, mas não possuía regras específicas nem um nome determinado. Várias escolas inovavam os exercícios tradicionais da Ginástica Artística, misturando-os com música. Os aparelhos utilizados na Ginástica Rítmica como a corda, a bola e o arco foram os primeiros aparelhos a serem trabalhados, as maçãs e a fita foram elaboradas e desenvolvidas no ano de 1966 (MINCIOTTI, 2005).

Segundo Silva e Silva (2004), em 1962 a Federação Internacional de Ginástica (FIG), fundada em 1881, reconhece a Ginástica Rítmica como um esporte independente adquirindo a denominação de Ginástica Moderna. Mais tarde, em 1975, passa a ser denominada Ginástica Rítmica Desportiva.

Ainda, a Ginástica tornou-se um esporte olímpico oficial em 1984, somente com competições individuais. Nos Jogos Olímpicos de Atlanta, em 1996, incluíram-se as competições de conjunto.

Os objetivos e metas da educação física no ensino médio, segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) (1999) referem-se à representação e comunicação, a investigação e compreensão, e a contextualização sócio-cultura, e ainda, defende que as atividades rítmicas e expressivas têm seu espaço na vida dos adolescentes e jovens.

Os alunos do ensino médio apresentam características próprias, que devem ser levados em consideração para aplicação das aulas. Nesta fase, os alunos estão passando pelas transformações e turbulências típicas da adolescência (DARIDO et. al. 1999).

Segundo a mesma autora, a Educação Física no ensino médio deve proporcionar ao aluno conhecimento sobre a cultura corporal de movimentos, que implicam compreensão, reflexão, análise crítica, dentre outros aspectos.

Seguindo esta proposta, inicia-se uma sucessão de movimentos, naturais e construídos, que são aplicados em aula visando um objetivo: a Ginástica Rítmica.

Para Silva e Silva (2004), a partir do movimento, cria-se a imagem do corpo, o seu esquema corporal e o seu elo de comunicação com o exterior, construindo desta forma, sua individualidade e a sua história.

Contudo, o movimento pelo movimento não leva a nenhuma aprendizagem, é necessário e fundamental que o aluno deseje, reflita e analise seus movimentos interiorizando-os, só assim conseguirá atingir uma aprendizagem mais significativa de si mesmo e de suas possibilidades (MARTINS, 2002).

Levando em consideração os aspectos citados, selecionamos a Ginástica Rítmica como uma proposta de aula para o ensino médio devido à amplitude de benefícios que ela traz para os alunos.

O ensino médio no Brasil nos últimos anos não vem apresentando bons resultados devido à falta de bases do ensino fundamental. Martins (2000), diz que apesar do ensino médio ter se expandido nos últimos anos a taxa de alunos frequentando as aulas ainda é inferior se comparada a alguns países da América latina.

Isso acontece devido à má distribuição de renda no Brasil que privilegia poucas pessoas, deixando a maioria da população com uma situação financeira precária obrigando os jovens que poderiam estar estudando a trabalhar para complementar a renda familiar.

Em relação à educação física Darido et. al. (1999) em seu artigo explica que existe uma dificuldade de se aplicar às aulas de educação física porque a maioria dos alunos estuda no período noturno onde as aulas de educação física são facultativas além de que em muitas escolas essas aulas são em período contrário ao que o aluno estuda, impossibilitando que alunos que trabalhem ou morem longe da escola voltem em um horário alternativo.

Os professores de educação física também sentem dificuldades em trabalhar com esses alunos que muitas vezes frequentam as aulas com desinteresse e se sentem envergonhados por não

terem habilidades necessárias para praticar alguns esportes.

Outro empecilho que dificulta ainda mais as aulas segundo Darido et. al. (1999) é a preocupação com o futuro profissional, fazendo com que os alunos se preocupem muito com o vestibular e começam a estudar mais deixando a educação física de lado.

A GINÁSTICA RÍTMICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO

A Ginástica Rítmica como proposta de aula para o ensino médio vem para somar as demais atividades, funcionando como uma alternativa de aula, uma forma de motivar os alunos a prática das atividades, segundo Darido et. al. (1999), os alunos muitas vezes frequentam as aulas com desinteresse e se sentem envergonhados por não terem habilidades necessárias para praticar alguns esportes.

O trabalho de Ginástica Rítmica, para Pereira (1999), proporciona o desenvolvimento das qualidades físicas envolvidas diretamente com os movimentos da modalidade e que necessitam ser trabalhadas, como a velocidade, a força, o equilíbrio, a coordenação, o ritmo, a agilidade, a resistência, a flexibilidade e a descontração.

Outro principal objetivo a ser alcançado com a Ginástica Rítmica está ligado ao aspecto afetivo, Darido et. al. (1999) busca uma Educação Física para o ensino médio que permita ao aluno a prática de atividades prazerosas, aulas que permitam aos alunos convivência e relacionamento em grupo e aulas que permitam uma aprendizagem globalizante, que alie o cognitivo ao afetivo-vivencial. Silva e Silva (2004), pelo lado da ginástica rítmica, destacam que a prática dela, na escola além de auxiliar o desenvolvimento psicomotor do aluno, promove a inclusão social, de forma que o aluno passe a se tornar ativo na sociedade, com uma formação crítica e transformadora.

Encontramos, porém, algumas dificuldades ao abordarmos o tema Ginástico Rítmica como conteúdo de aula, de acordo com Martins (2002), para a prática da Ginástica Rítmica é necessário material adequado e nem sempre o professor tem disponibilidade para buscá-los. Observamos também que as escolas públicas não apresentam material apropriado tampouco da quantidade necessária.

Contudo, a própria autora contrapõe que nestas ocasiões de dificuldade surge a criatividade do professor e dos alunos em utilizar materiais alternativos, como: corda naval ou de algodão, bambolê ou cano de PVC, papel crepom ou cetim fixado na extremidade de um pedaço de madeira (estilete de fita), O mais importante é criar os aparelhos de acordo com a vontade do grupo, e com a ajuda de todos, pois se torna motivante e prática com a utilização de materiais confeccionados por eles mesmos.

Para Martins (2002), a utilização de materiais nas aulas desenvolve as habilidades de manipulação e coordenação motora fina, além de envolver aspectos de formação do aluno como cooperação, trabalho em grupo e o respeito pela individualidade.

Como já vimos, os cinco principais aparelhos da Ginástica Rítmica são: a bola, o arco, a fita

as maçãs e a corda. Estes aparelhos utilizados nas aulas proporcionam aos alunos novos descobrimentos, por exemplo, Bizzochi (1985) apud: Silva e Silva (2004), nos mostram que o trabalho com o arco favorece e melhora a tonicidade muscular, a elasticidade, o fluxo sanguíneo, o ritmo do movimento e o trabalho articular.

A partir do trabalho com aparelhos podemos iniciar o trabalho em grupo, fazendo com que os alunos compartilhem o mesmo material, elaborem séries de movimentos ginásticos Para Silva e Silva (2004), a constituição de series em conjunto por intermédio do ensino da Ginástica Rítmica, é fundamental para o desenvolvimento da comunicação e do aspecto social (inclusão social), dentre outros. A formação de grupos estimula a prática das aulas, pois os alunos entre si cobram a participação dos outros.

A Ginástica Rítmica também pode ser aplicada sem materiais, como vimos anteriormente, os fundamentos da Ginástica Rítmica baseiam-se em saltitos, circunduções, saltos, ondulações, balançamentos, giros, transferência de peso, entre outros. E nem por isso a formação de grupos é descartada, pelo contrário, a elaboração de séries sem aparelhos estimula o contato com o outro, pois faz de seus corpos o instrumento da apresentação. Barros e Nedialcova apud. Silva e Silva (2004) complementam caracterizando a Ginástica Rítmica pela sua relação harmoniosa entre o corpo em movimento e os objetos manipulados entre o corpo em movimento.

Outra dificuldade que encontramos para prática da Ginástica Rítmica é pelo fato da Ginástica Rítmica Desportiva (esporte) ser essencialmente feminina, segundo Pereira (1999) a GRD sempre foi vista como uma modalidade de elite da qual só participa o sexo feminino ou aquele que tem “jeito” para praticá-la, o que pode provocar nos alunos homens certo receio em executar os movimentos e apresentações. Cabe ao professor abordar a Ginástica Rítmica de forma a motivá-los e desinibi-los, fazendo com que eles usufruam uma nova vivência.

Em alguns casos nos deparamos com surpresas ao vermos alunos que antes não participavam da aula que se identificaram com a Ginástica Rítmica, assim vemos no relato do trabalho de Avilla apud: Darido et. al. (1999),

[...] alunos que antes não participavam das aulas, passaram a realizá-las com argumento de que agora não precisavam jogar bola (em referência aos aspectos coletivos) e não necessitam competir e ser melhor que ninguém (em referência a competição dos esportes) (p. 140).

Alguns alunos descobrem em si habilidades não conhecidas ao iniciar a Ginástica Rítmica, com isso, sua autoestima e confiança aumentam, fazendo com que o aluno não se sinta inferior ao outro.

Outro aspecto ligado diretamente aos movimentos da Ginástica Rítmica é a música, para Silva (s.d.) a música, por si só, deve estimular o movimento e não se limita apenas a acompanhar a ginástica, música de fundo, mas se integra e se confunde de tal forma que uma e outra se tornam inseparáveis. A música dita o ritmo da execução, segundo Pallares (1979), cada movimento tem seu ritmo e uma série de movimentos é uma soma de unidades rítmicas que constituem uma sequência rítmica. Pallares (1979) descreve o ritmo como uma ação psicomotora, uma resposta a um estímulo recebido.

A música deve ser utilizada durante as aulas, pois é necessária para a construção das séries

e dos movimentos ginásticos, para Martins (2002) a música é fundamental, e o grupo participa inteiramente na escolha da música para a criação da coreografia, uma vez que eles devem interpretar a ideia coreográfica. O próprio aluno ou grupo define o estilo de música a ser utilizada, a partir daí teremos uma oportunidade de compartilhar a cultura de cada um.

Como vimos nos estudos dos autores citados, a Ginástica Rítmica como proposta de aula abrange os três principais objetivos de desenvolvimento, os cognitivos, os afetivos e os psicomotores.

Aprofundando os aspectos psicomotores na prática da Ginástica Rítmica destacaremos alguns dos possíveis exercícios físicos a serem utilizados dentro das aulas, de acordo com Minciotti (2005), proporcionando ao aluno experiências novas:

Exercícios com Corda – Seu manejo possibilita saltos, saltitos, balanceamentos, circunduções, lançamentos, solturas e retomadas, giros, movimentos em oito.

Exercícios com Bola – Possibilitam os lançamentos e recuperações, quicadas, rolamentos no corpo e no solo, balanceamentos, circunduções, movimentos em oito, equilíbrios.

Exercícios com o Arco – São movimentos possíveis, os rolamentos no corpo e no solo, rotações, impulsos, balanceamentos, circunduções, lançamentos e recuperações, movimentos em oito, passagem por dentro.

Exercícios com a Fita – Permitem serpentinas, espirais, impulsos, lançamentos, solturas e retomadas, circunduções, balanceamentos, movimentos em oito.

Exercícios com as Maças – São ações possíveis, os pequenos círculos, molinetes, lançamentos, solturas e recuperações, batidas, circunduções, rotações, balanceamentos.

Os objetivos da Ginástica Rítmica somente serão alcançados se trabalhados de uma forma pedagógica, uma progressão contínua do conteúdo. Para Pereira (1999), as aulas devem estabelecer entre si uma cadeia de continuidade e de progressão, não devendo constituir-se um elemento avulso, isolado. O professor pode iniciar a prática da Ginástica Rítmica resgatando o que seus alunos conhecem de música, partindo daí para a inserção de pequenos momentos da aula em que uma atividade rítmica seja desenvolvida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio dos autores citados, que a Ginástica Rítmica, sendo conteúdo exigido nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), pode ser utilizada como proposta de aula para o ensino médio, não sendo somente esporte de alto rendimento, podendo ser utilizado como proposta educacional, respeitando os objetivos e metas a serem alcançados pela educação física, proporcionando ao aluno uma diversidade de conteúdo, somando às suas atividades as atividades rítmicas e expressivas.

A Ginástica Rítmica abrange os três principais objetivos de desenvolvimento, sendo o psicomotor, cognitivo e afetivo, tornando a prática da Ginástica Rítmica um meio de integração entre os

alunos e de conhecimento de si por um todo, aliado à liberdade de expressão e a liberdade cultural a Ginástica Rítmica proporciona ao praticante aluno uma nova sensação de conhecimento e aprendizado, tornando a aula de educação física motivante e interessante.

Diante do exposto, encontra-se durante a pesquisa dificuldades de aplicação da atividade em aula, que se tornam meras barreiras na mão de profissionais aplicados, persistentes e criativos, permitindo que a Ginástica Rítmica seja acessível para adolescentes de todas as classes sociais fazendo com que o esporte se propague entre os jovens.

REFERÊNCIAS

BRUN, G. **Educacional. A aula de educação física no ensino médio: área educação física.** Disponível em: <http://www.educacional.com.br/educacao_fisica/educadores/educadores09.asp>. Acesso 17 out. 2023.

DARIDO, S. C. GALVÃO, Z. FERREIRA, L. A. FIORIN, G. **Educação física no ensino médio: reflexões e ações.** Revista Motriz. São Paulo, v. 5, n. 2, p 138-145, 1999.

LAFFRANCHI, B. **Treinamento desportivo aplicado à ginástica rítmica.** Londrina: Unopar, 2001.

LOPES, A. C. **Os parâmetros curriculares nacionais para o ensino médio e a submissão ao mundo produtivo: o caso do conceito de contextualização.** Educação Social. Campinas - São Paulo, v. 23, n. 80, p 386-400, 2002.

MARTINS, A. M. **Diretrizes curriculares nacionais para o ensino médio: avaliação de documento.** Caderno de Pesquisa, São Paulo, n.109, p 67-87, 2000.

MARTINS, M.T.B. **Prática Pedagógica em Ginástica Rítmica In: I Fórum Estadual de Ginástica Geral, 12, 2002, Santo André.** Anais: I Fórum Estadual de Ginástica Geral. Santo André, 2002. p.13-19.

MINCIOTTI, A. N. **Ginástica Rítmica: uma abordagem histórica**. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, n. 5, p 53-58, 2005.

PALLARÉS, Z. **Ginástica Rítmica**. Porto Alegre, RS: Redacta, 1979.

PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS: ENSINO MÉDIO. Ministério da Educação, Secretaria de Educação Média e Tecnológica, Brasília: Ministério da Educação, 1999.

PEREIRA, S.A.M. **Ginástica rítmica desportiva: aprendendo passo a passo**. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

SILVA, E. SILVA, M. (2004). **A importância da GR desportiva no desenvolvimento psicomotor da criança: área novos artigos, 2006**. Disponível em: <http://www.centrorefeducacional.com.br/educfisc.htm>. Acesso em: Acesso 17 out. 2023.

SILVA, N. P. E. **Ginástica Moderna com Música (Calistenia)**. São Paulo: Brasilpal LTDA. (s/d).