

## VISUALIZAR AULA

## Macaquices! (circo-acrobacias)

03/01/2010

## Autor e Coautor(es)

Autor: **CRISTIANE OLIVEIRA PISANI MARTINI**

BELO HORIZONTE - MG Universidade Federal de Minas Gerais

Coautor(es): Amanda Fonseca Soares Freitas

## Estrutura Curricular

**MODALIDADE / NÍVEL DE ENSINO**

Ensino Fundamental Inicial  
Educação Infantil  
Educação Infantil  
Ensino Fundamental Inicial

**COMPONENTE CURRICULAR**

Educação Física  
Movimento  
Movimento  
Educação Física

**TEMA**

Atividades rítmicas e expressivas  
Expressividade  
Coordenação  
Esportes, jogos, lutas e ginásticas

## Dados da Aula

**O que o aluno poderá aprender com esta aula**

Nessa aula de circo (acrobacias) temos os objetivos de: ensinar movimentos acrobáticos comuns da ginástica artística e/ou acrobática e do circo; relacionar esse movimentos da ginástica com os nomes que passam a ter no ambiente circense; proporcionar maior vivência artística às crianças; ofertar espaço e tempos para o exercício da criatividade, da improvisação, do trabalho coletivo, da cooperação, entre outras; estimular a coordenação dos movimentos com as músicas; exercitar a expressão corporal dos alunos, etc.

**Duração das atividades**

2 aulas de 50 min./total: 100min.

**Conhecimentos prévios trabalhados pelo professor com o aluno**

Não há.

**Estratégias e recursos da aula**

Espaços.

Local apropriado para a prática de ginástica, como sala ou ginásio com colchões ou espaço gramado (macio) coberto com lona.

Materiais.

Colchões, bancos suecos (ou outros disponíveis desde que sejam longos), lona (se necessário).

Atividade 1. Cambalhotas (20')

Cambalhota é o nome dado aos rolamentos das ginásticas. No ambiente circense, há a variação do nome, mas não há a obrigatoriedade da modificação da técnica. Claro que para a apresentação circense, ficam livres as variações nas movimentações e os acréscimos de conteúdos artísticos. Seguem algumas sugestões abaixo:

- cambalhota para frente
- cambalhota para trás
- variando a posição inicial da cambalhota: ajoelhados; sentados em um local mais alto em relação ao chão onde executarão a cambalhota; em pé com as pernas unidas ou abertas;
- variando o final do movimento da cambalhota: terminando o movimento de pé, sentados, com pernas abertas ou fechadas; executando um tomo depois da cambalhota; executando outras cambalhotas uma atrás da outra (muito divertido).

Fig. 1 – cambalhota para frente em plano inclinado. (fonte: [http://www.birafitness.com/ginastica\\_olimpica/solo.htm](http://www.birafitness.com/ginastica_olimpica/solo.htm) )Fig. 2 –posição das mãos e cabeça para a execução da cambalhota. (fonte: [http://www.birafitness.com/ginastica\\_olimpica/solo.htm](http://www.birafitness.com/ginastica_olimpica/solo.htm))Fig. 3 – cambalhota para frente em plano mais baixo. (fonte: [http://www.birafitness.com/ginastica\\_olimpica/solo.htm](http://www.birafitness.com/ginastica_olimpica/solo.htm))



Fig. 4 – cambalhota para frente com ajuda do colega/companheiro de circo. (fonte: [http://www.birafitness.com/ginastica\\_olimpica/solo.htm](http://www.birafitness.com/ginastica_olimpica/solo.htm))  
Atividade 2. Pantanas (40')

Pantana é o nome dado ao movimento de roda da ginástica, também conhecida como estrela. Como exercícios educativos sugiro a seguinte seqüência, lembrando que os professores devem adaptá-la de acordo com a demanda de cada turma.

1. exercício de "coelhinho": apoiando as duas mãos no chão, a partir da posição agachada, os alunos jogam as pernas para cima (dobradas), invertendo o corpo para a posição "de cabeça para baixo", tentando se equilibrar, voltando, posteriormente, à posição inicial. Os braços devem sempre se manter esticados, as mãos paralelas e as pernas unidas. Esse exercício pode ser feito em filas, deslocando a cada movimento de ida e volta simulando os saltos de um "coelhinho".



Fig.5 e 6 - exercício de "coelhinho" (fonte: [http://www.birafitness.com/ginastica\\_olimpica/solo.htm](http://www.birafitness.com/ginastica_olimpica/solo.htm))



Fig. 6 - exercício de "coelhinho" segurando um objeto entre as pernas para evitar que fiquem abertas.

2. Com a mesma dinâmica do movimento anterior os alunos devem tentar passar as pernas por cima de algum obstáculo (que pode ser um banco, um colchão enrolado), indo de um lado para outro. Portanto, o apoio das mãos passa a ser lateral.

3. idem atividade 2, porém tentando passar com as pernas estendidas, sendo uma por vez. Aqui o professor deve observar, para cada aluno, por qual lado o movimento é facilitado. Alguns alunos terão mais facilidade em coordenar primeiro o movimento da perna direita, mas outros o terão com a perna esquerda. Lembre-se também de pedir que os alunos façam cada vez de forma mais invertida, com maior inversão da posição do corpo. Também é importante que, a cada movimento, o professor dê o retorno da execução para o aluno, para correção e percepção da própria criança.

4. a partir da posição de pé, de frente para o obstáculo, pedir que as crianças apoiem as mãos na superfície (chão, banco, etc) e realizem a pantana. O professor pode e deve variar a altura do obstáculo, lembrando que seja do mais baixo para o mais alto no sentido de fazer com que as crianças inclinem cada vez mais o corpo.

5. Para os alunos que já souberem ou tiverem grande facilidade na realização desse movimento pode-se variar sugerindo que tentem fazê-lo somente com um braço apoiando o chão.

5. Iniciar o movimento na posição de pé, com uma das pernas estendidas a frente do corpo (dependendo do lado dominante de cada criança). Dar um passo sobre a perna dominante estendida. Chutar com a outra perna estendida para frente e para cima simultaneamente com giro de 90 graus (do tronco) com a perna. Dar um passo largo, elevar a perna "não dominante" lateralmente e para cima mantendo uma linha reta em relação aos braços, tronco e perna alinhadas até as mãos alcançarem o chão. Colocar a mão direita (ou esquerda) lateralmente sobre o solo alinhada com a perna direita (ou esquerda) que deve descer em direção ao solo. Colocar a mão esquerda (ou direita) lateralmente sobre o solo (as mãos encaixadas com o ombro, ao lado das orelhas). Manter a cabeça alinhada com os ombros e o quadril aberto. Baixar o primeiro pé utilizando a ação de alavanca, depois girar 90 graus para dentro para finalizar com o segundo pé ao lado do pé do primeiro.

**BRAÇOS** – Em posição alta com o ângulo dos ombros abertos durante o tempo todo do exercício.

**CABEÇA** – Manter em posição neutra entre os braços durante todo o exercício; não olhar para o chão nem para trás.



Fig. 7 - estrela ou pantana (fonte: Caderno pedagógico 1 – Esporte na Escola em Tempo Integral – SEEJ e SEE/MG, 2008?)  
Atividade 3. Bananeiras (30').

As paradas de mãos executadas nas ginásticas são chamadas de bananeiras no ambiente circense. Tanto a de dois quanto a de três apoios. Em geral, as crianças preferem a bananeira com três apoios, mas recomendo cuidado especial e dobrado para a execução desse movimento. Em geral, os alunos tendem a deixar o peso do corpo todo apoiado sobre o pescoço e cabeça o que pode gerar muitos acidentes desagradáveis e/ou dores nessa região do corpo. É essencial que o professor oriente as crianças a dividir o peso com ambos os braços apoiados no chão num movimento de "empurrá-lo".



Fig. 8 - fonte: Caderno pedagógico 1 – Esporte na Escola em Tempo Integral – SEEJ e SEE/MG (2008?)

Em diversos casos, recomendo que, no início do trabalho, os professores ensinem às crianças a parada ou bananeira de dois apoios, o que cria uma consciência do movimento de "empurrar o chão" mais claramente, preparando-os para as bananeiras de três apoios. O educativo do "coelhinho", citado anteriormente, também ajuda muito na aquisição da posição invertida.

Outras opções:

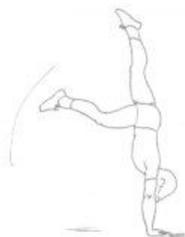


Fig. 9 - educativo para bananeira /parada de mãos de 2 apoios

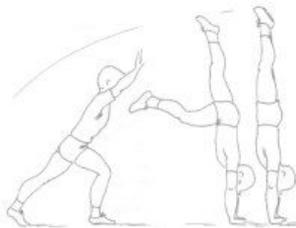


Fig. 10 - educativo para bananeira /parada de mãos de 2 apoios



Fig. 11 - educativo para bananeira /parada de mãos de 2 apoios

(Fig.9, 10, 11 - fonte: [http://www.birafitness.com/ginastica\\_olimpica/solo.htm](http://www.birafitness.com/ginastica_olimpica/solo.htm))

Atividade 8. Avaliação das "macaquices" (10').

Para a avaliação das "macaquices", como são comumente chamadas as travessuras dos palhaços, os professores podem sugerir uma apresentação livre do conteúdo trabalhado, com músicas de acompanhamento. As músicas instrumentais são muito recomendadas, porque condicionam um pouco menos as situações e comportamento dos alunos, dando mais liberdade de criação para as crianças.

Recomendo:

Músicas instrumentais da região onde moram.

Trilhas sonoras de espetáculos do grupo Cirque du Soleil.

Músicas do grupo UAKT I.

#### Recursos Complementares

#### Avaliação

O professor deve avaliar a participação dos alunos em todos os momentos da aula sendo importante perceber o envolvimento e a interação com os colegas durante os momentos execução dos movimentos, a cooperação, a atenção às formas de ajudar, proteger e executar os movimentos, a tolerância com o aprendizado do outro. Conversas com os alunos são indispensáveis para nos mostrar o interesse das crianças pelo tema escolhido, além de indicar possibilidades de ampliação para outras aulas. O professor deve pensar em questões como: o que os alunos aprenderam nessa aula? Quais são as estratégias pedagógicas que necessitam de ajustes? Como foi a participação da turma e de cada aluno em diferentes momentos da aula?

Também é importante perguntá-los sobre o contato anterior com o tema e sobre as atividades que mais gostaram. Procure saber o que já conheciam desse conteúdo para avançar em outros conhecimentos de acordo com cada turma; estimule a partilha de saberes com todas as crianças; questione-os se gostariam de ter mais aulas com esse tema; o que aprenderam que não sabiam; quais movimentos tiveram dificuldades e quais tiveram facilidade para executar; etc.