



Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (PROEF)

GINÁSTICA PARA TODOS

**RESSIGNIFICAÇÃO,
CONHECIMENTOS
E POSSIBILIDADES
PEDAGÓGICAS
NA EDUCAÇÃO
FÍSICA ESCOLAR**

Elaboração

Prof. Ms. Maloá de Fátima Francisco

Supervisão Geral

Prof. Dra. Yara Aparecida Couto



REALIZAÇÃO

Universidade Federal de São Carlos
Departamento de Educação Física e Motricidade Humana
Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional
em Educação Física em Rede Nacional - PROEF

ILUSTRAÇÃO

Paulo Teixeira

IMAGENS

Fotos extraídas da prática pedagógica da professora pesquisadora, devidamente autorizadas pelos/as responsáveis e pelo comitê de ética da UFSCAR

APOIO

O presente trabalho foi realizado com o apoio e financiamento da Coordenação de Aperfeiçoamento e Pessoal de Nível Superior – (CAPES) - Brasil

São Carlos, 2020.



SUMÁRIO

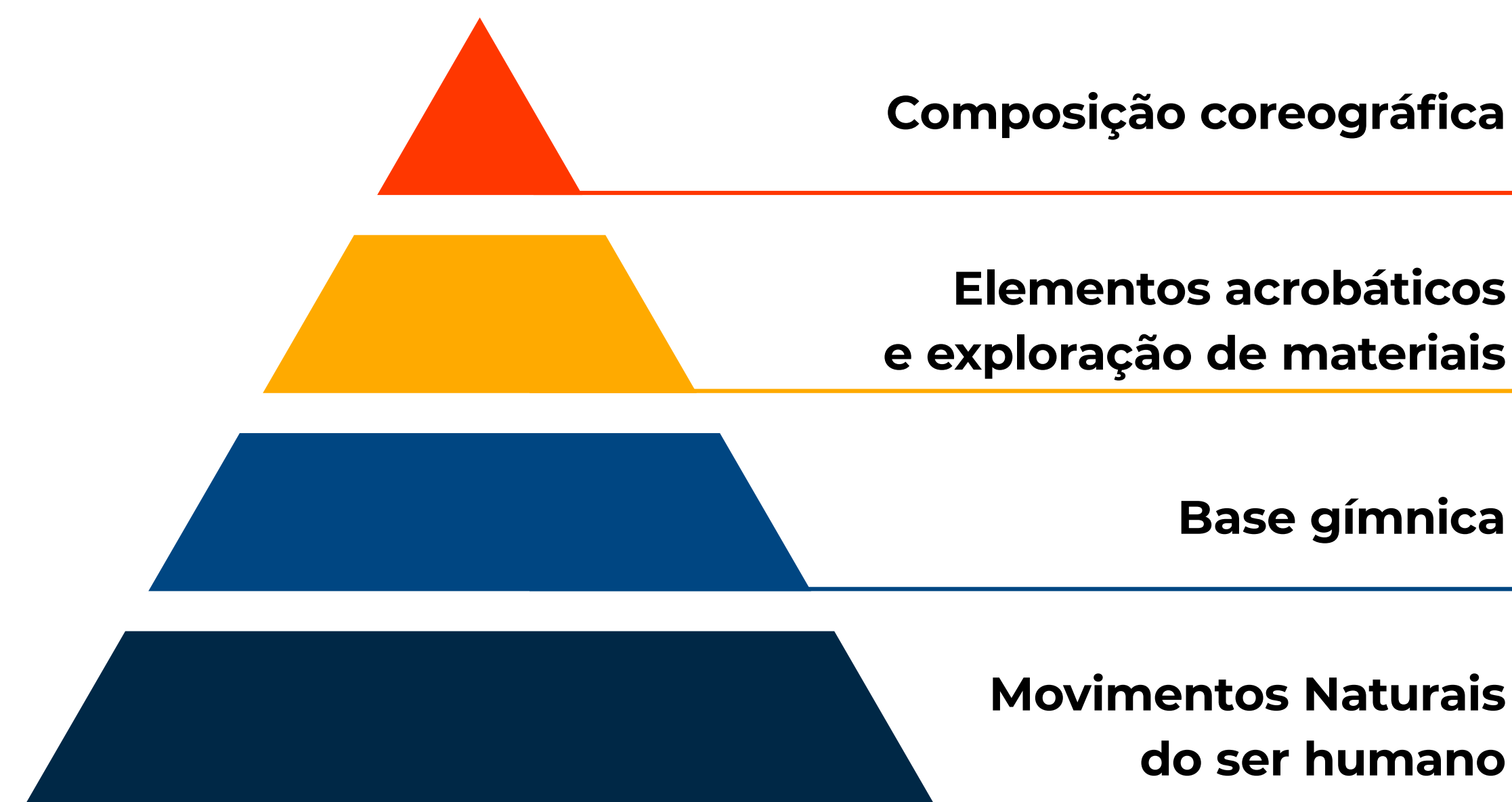
1. Apresentação	4
2. Plano de aula 1	7
3. Plano de aula 2	8
4. Plano de aula 3	10
5. Plano de aula 4	11
6. Plano de aula 5	12
7. Plano de aula 6	13
8. Plano de aula 7	15
9. Plano de aula 8	16
10. Plano de aula 9	17
11. Plano de aula 10	18
12. Plano de aula 11	18
13. Plano de aula 12.....	19
14. Plano de aula 13.....	20
15. Considerações Finais.....	22
16. Referências Bibliográficas	23

APRESENTAÇÃO

Este material didático, vinculado ao Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – PROEF, núcleo São Carlos – SP, é fruto da pesquisa intitulada RESSIGNIFICAÇÃO DA GINÁSTICA NA ESCOLA: proposta da Ginástica Para Todos na Educação Física anos iniciais (2020). O material didático é uma contribuição para o crescimento e desenvolvimento da Ginástica Para Todos (GPT) na escola, ofertando uma opção de movimento corporal baseada na aprendizagem gímnica e na Formação Humana.

A Unidade Didática contempla a prática da GPT e suas diversas manifestações: Ginástica Rítmica, Ginástica Artística, Ginástica Acrobática, Dança e demais elementos da cultura corporal de movimento. A proposta foi desenvolvida durante dois meses em uma turma de 3^o ano do ensino fundamental anos iniciais. O modelo referencial adotado para a elaboração dos procedimentos pedagógicos foi a pirâmide didática para o ensino da GPT, elaborado com base na hierarquia de desenvolvimento de Toledo (1999).

Pirâmide didática para o ensino da GPT na Educação Física Escolar:



Fonte: elaborada pela autora (2019)

¹ A denominação “Ginástica para Todos” é a nomenclatura oficial da Federação Internacional de Ginástica (FIG) desde 2007, em substituição ao termo “Ginástica Geral” anteriormente utilizado. No entanto, a denominação “Ginástica Geral” ainda aparece em algumas referências bibliográficas.


APRESENTAÇÃO

Trata-se de uma ressignificação na forma de compreender e desenvolver a GPT: um processo composto por vários níveis de desenvolvimento, seguindo uma complexidade para o ensino da GPT, partindo do básico para o avançado, respeitando o processo como um todo, interligados de forma contínua, dinâmica, processual e transformadora.

A fim de auxiliar os docentes na inserção da GPT enquanto conteúdo da Educação Física Escolar, apresentamos treze planos de aula que não objetivam servir de cartilha ou manual, mas sim buscam despertar possibilidades para essa inclusão temática, conforme a realidade em cada contexto escolar.

A partir dessa rica experiência, convidamos você, educador e/ou pessoa interessada, a conhecer o maravilhoso mundo da GPT desenvolvido na Educação Física Escolar por meio de jogos, brincadeiras, música, ginásticas e danças.





UNIDADE DIDÁTICA

A Unidade didática é composta por **treze planos** de aula apresentados na sequência.

Plano de aula 1

GINÁSTICA PARA TODOS E MOVIMENTOS NATURAIS DO SER HUMANO.



Objetivos:

compreender o que é a Ginástica para Todos; Experimentação dos movimentos naturais do ser humano; Relacionar os movimentos naturais do ser humano com a sua realidade;



Tempo estimado:

1 a 2 aulas.



Recursos didáticos e materiais:

papel pardo, pincéis, cartazes com desenhos de bonequinho palito.



Instrumentos de avaliação:

observação e participação.

Desenvolvimento

Parte 1: Registro dos conhecimentos prévios dos alunos sobre GPT em um cartaz em linguagem escrita. Perguntar aos alunos quais são os movimentos naturais do ser humano: as formas de deslocamento e locomoção do nosso corpo.

Parte 2 - Vivências: Diferentes formas de locomoção do ser humano.

“Siga o mestre”: todos fazem o que o “mestre” mandar, dentro da proposta “formas de deslocamento”. É importante que todos os alunos vivenciem a função de “mestre”.

Pega-pega: escolhe-se um ou mais “pegadores” e uma forma de deslocamento. Sugerimos que: na primeira fase, os alunos se desloquem engatinhando; na segunda, andando; na terceira fase, correndo; e na quarta fase, saltando.

Parte 3: Perguntar para os alunos como o salto está presente no dia a dia. Em seguida, explicar os tipos de saltos existentes na Ginástica: estendido, grupado e carpado. Podem ser usados vídeos ou figuras para a demonstração dos saltos.

Parte 4 – Vivência: “Pega-pega duro ou mole”: no “pega-pega duro ou mole”, o “pegador” é quem escolhe o salto que pode “salvar” a criança pega. A criança “pega” permanece agachada até que um colega realize com ele o salto que o “pegador” escolheu.

Plano de aula 2

MOVIMENTOS NATURAIS E BASE GÍMNICA.



Objetivos:

vivenciar movimentos da Ginástica Natural e os movimentos construídos da Ginástica.



Tempo estimado:

1 a 2 aulas.



Recursos didáticos e materiais:

cartazes com desenhos de bonequinho palito.



Instrumentos de avaliação:

observação e participação.

Desenvolvimento

Parte 1: Relembrar os movimentos naturais do ser humano.

Parte 2 - Vivências: Movimentos naturais do ser humano.

1. “Pique-linha”: a brincadeira tem um ou mais “pegadores” que se deslocam sobre uma linha. Os “fugitivos” também se deslocam sobre a linha. Sugerimos começar com os alunos andando em cima da linha. As próximas sequências poderão ser: correndo, andando de costas, correndo de costas, de lado, na ponta dos pés, na ponta dos pés e correndo, de lado e correndo na ponta dos pés. Alterando quando um “fugitivo” é pego.

2. “Pega-pega dos animais”: os alunos escolhem três animais que se movem saltando. Escolhidos os animais, cada grupo se desloca dentro do espaço usando movimentos e gestos característicos dos animais. Ao ouvir a frase “FOGO NA FLORESTA”, um grupo “pega” o outro. É **importante** que os alunos vivenciem todos os grupos de animais.

Parte 3: Relembrar os tipos de saltos vivenciados na aula anterior. Perguntar para os alunos o que é equilíbrio e quais são as posições de equilíbrio. Mostrar para os alunos cartazes feitos com bonequinhos palito.



Plano de aula 2

MOVIMENTOS NATURAIS E BASE GÍMNICA.



Objetivos:

vivenciar movimentos da Ginástica Natural e os movimentos construídos da Ginástica.



Tempo estimado:

1 a 2 aulas.



Recursos didáticos e materiais:

cartazes com desenhos de bonequinho palito.



Instrumentos de avaliação:

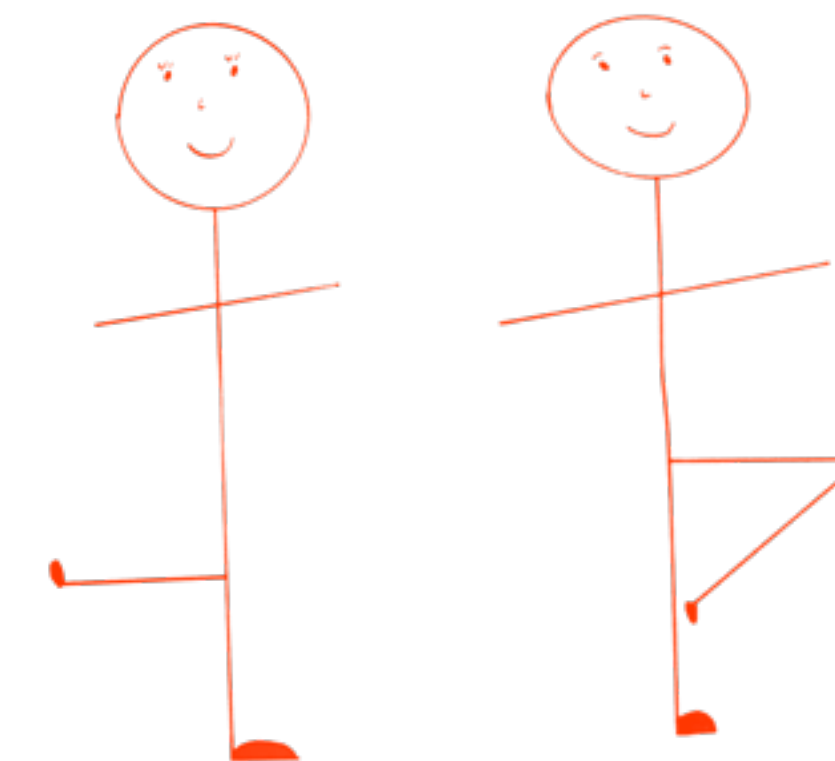
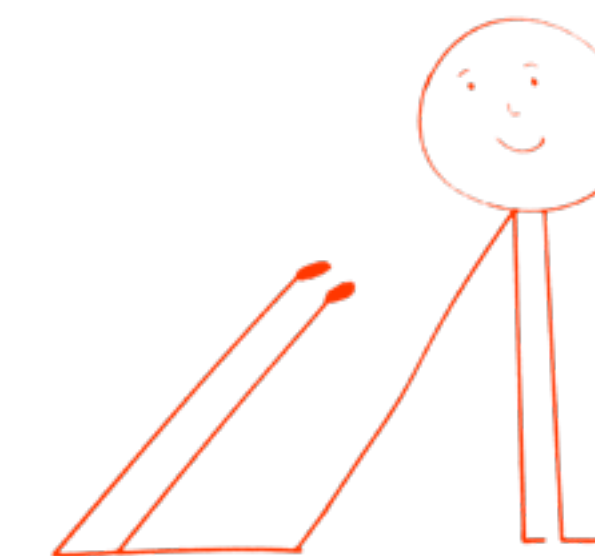
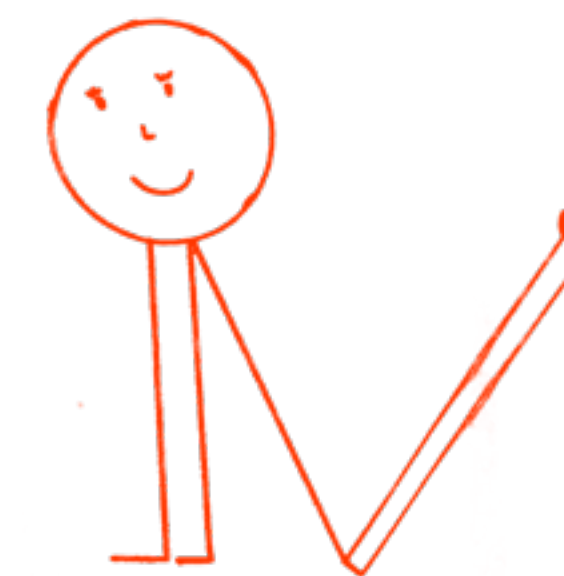
observação e participação.

Parte 4 – Vivência:

1. Brincadeira: “Que salto me pegou?” - São escolhidos três “pegadores” que representaram os saltos vivenciados: estendido, grupado e o carpado. Os “pegadores” correm livremente tentando “pegar” um “fugitivo”. Quando o “fugitivo” é “capturado”, permanece parado e volta à brincadeira quando um colega realiza, juntamente com ele, o salto de seu “pegador”. A brincadeira poderá ser realizada até que todos os vivenciem a função de “pegador”.
2. “Pique equilíbrio”: um ou mais “pegadores” são escolhidos, estes correm atrás dos “fugitivos”. Para não ser “pego”, o “fugitivo” faz uma posição de equilíbrio. A brincadeira poderá ser realizada até quando houver motivação por parte dos alunos.

Retomada de consciência da aula (roda)

Dialogar com os alunos a respeito do processo vivenciado e das dificuldades e facilidades em relação à didática do conteúdo proposto.



Plano de aula 3

MOVIMENTOS NATURAIS DO SER HUMANO E BASE GÍMNICA



Objetivos:

experimentar movimentos naturais e a base gímnica;
Dialogar sobre os movimentos naturais e a base gímnica.



Tempo estimado:

1 a 2 aulas.



Recursos didáticos e materiais:

colchão, arco, cones,
rádio, cartazes com os bonequinhos palitos.



Instrumentos de avaliação:

observação e participação.

Desenvolvimento

Parte 1: lembrar quais são os tipos de deslocamentos e saltos da aula anterior. Perguntar se alguém sabe fazer rolamento e “roda” (estrela). Explicar os procedimentos de segurança para realizá-los.

Parte 2 - Vivência: atividades rítmicas e expressivas:

1. Música: “Devagarinho” – Marcelo Serralva - Os alunos se deslocam conforme os comandos da música.
2. Circuito com elementos gímnicos: rolar, saltar, “roda” ou “estrela”, equilíbrio. É elaborado um circuito com colchão, arcos e cones na forma de “estações” para que os alunos realizem os elementos gímnicos. A música “Seu lobo” poderá ser utilizada para tornar a atividade lúdica, dessa forma, as “estações” montadas formam “barreiras” na “floresta”. Ao final da música, é necessário “fugir do lobo”. O “lobo” será um aluno que ficará de “fora” e deverá ser substituído a cada novo início da música.

Parte 3: Apresentar novamente as posições de equilíbrio feitas com os bonecos palito em cartazes.

Parte 4 - Vivência: Música: “dança do movimento” – os alunos se deslocarão livremente, atentos à música. Quando ouvirem a palavra “estátua”, deverão realizar posições de equilíbrio.

Retomada de consciência da aula (roda)

Dialogar com os alunos a respeito do processo vivenciado e das dificuldades e facilidades em relação ao conteúdo proposto. “Quais movimentos fizemos?”. “Qual se mostrou mais difícil?”.

Plano de aula 4

BASE GÍMNICA E ELEMENTOS ACROBÁTICOS.



Objetivos:

experimentar movimentos gímnicos; Compreender as diferenças físicas e de habilidades existentes no grupo, sendo capaz de organizar um trabalho cooperativo.



Tempo estimado:

1 a 2 aulas.



Recursos didáticos e materiais:

colchão.



Instrumentos de avaliação:

observação e participação.

Desenvolvimento

Parte 1: relembrar os elementos gímnicos da aula anterior. Explicar sobre os equilíbrios em grupos: suas características e componentes. Dialogar sobre a importância de se cooperar com os colegas, por ser um trabalho em grupo e sobre o respeito às diferenças físicas e de habilidades existentes no grupo.

Parte 2 - Vivência:

1. “Salto em altura”, rolamentos para frente e para trás, “roda”, “elefantinho”. O “elefantinho” é uma atividade para auxiliar na execução da parada de mão. Essas atividades podem ser realizadas com a turma dividida em filas para que haja melhor assistência entre os alunos.
2. Equilíbrio em grupos – formação das pirâmides. Explicar para os alunos os procedimentos de segurança para a realização das pirâmides.

Retomada de consciência da aula (roda)

Dialogar com os alunos a respeito do processo vivenciado e das dificuldades e facilidades em relação à didática do conteúdo proposto. “Quais movimentos fizemos?”. “Qual se mostrou mais difícil?”



Plano de aula 5

EXPLORAÇÃO DE MATERIAIS; GINÁSTICA RÍTMICA.



Objetivos:

experimentar a exploração de materiais; Vivenciar a combinação de movimentos naturais e da base gímnic com o uso de materiais; Compreender a Ginástica Rítmica;



Tempo estimado:

1 a 2 aulas.



Recursos didáticos e materiais:

bola, corda, fita, arco, tecido, rádio.



Instrumentos de avaliação:

observação e participação.

Desenvolvimento:

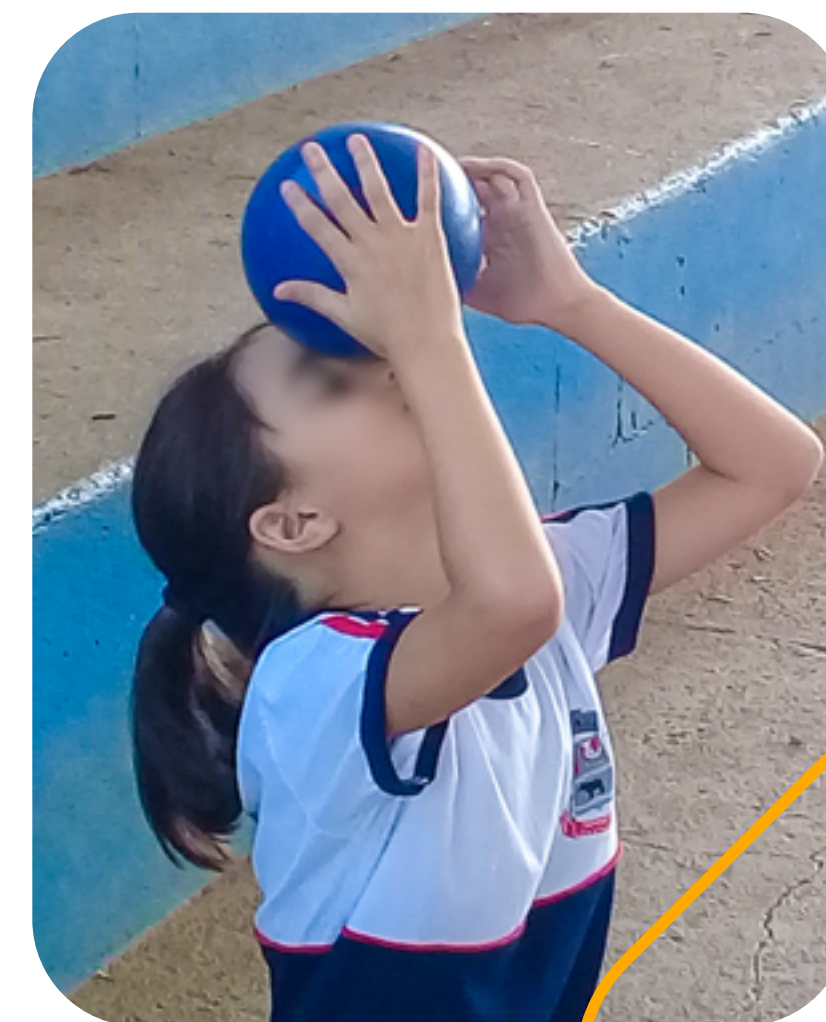
Parte 1: Explicação sobre o que é a Ginástica Rítmica e os materiais utilizados. Apresentação dos movimentos da Ginástica Rítmica utilizando a fita.

Parte 2 - Vivência:

1. Exploração livre, com música, dos materiais da Ginástica Rítmica: arco, bola e fita, e também de outros materiais alternativos (corda e tecido). A turma poderá ser dividida em grupos dependendo da quantidade de materiais disponíveis.
2. Movimentos direcionados com o material. Junção dos elementos gímnicos com o uso dos materiais.

Retomada de consciência da aula (roda)

Dialogar com os alunos a respeito do processo vivenciado e das dificuldades e facilidades em relação à didática do conteúdo proposto. “O que acharam do material?”. “De qual mais gostaram?”. “Quais movimentos conseguiram fazer com cada um deles?”.



Plano de aula 6

GINÁSTICA ACROBÁTICA (ORIGEM E MOVIMENTOS).



Objetivos:

compreender a Ginástica Acrobática; Experimentar os elementos acrobáticos



Tempo estimado:

1 a 2 aulas.



Recursos didáticos e materiais:

colchão e figuras com desenhos de equilíbrios.



Instrumentos de avaliação:

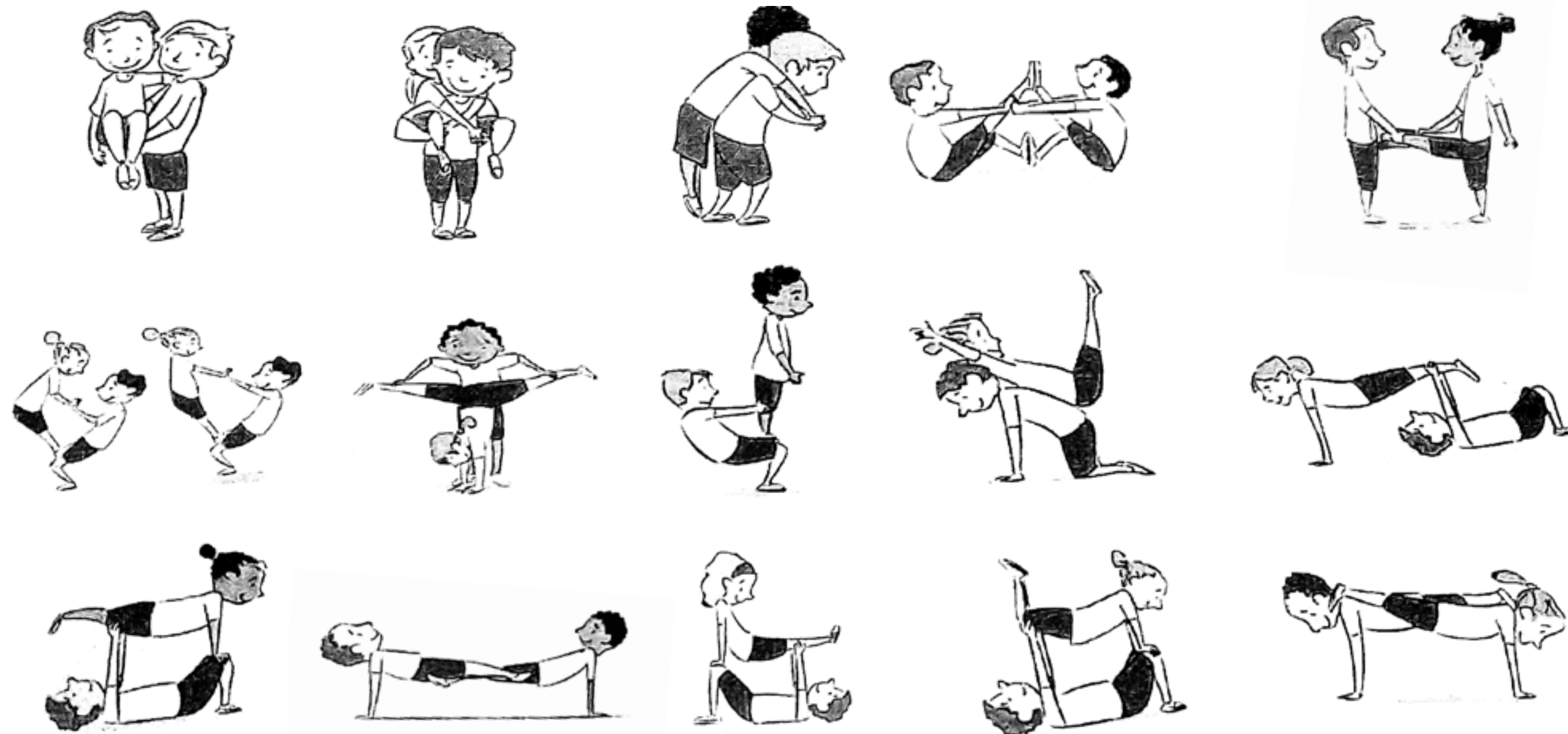
observação e participação.

Desenvolvimento:

Parte 1: relembrar todos os elementos da Ginástica que foram vivenciados. Após esse momento, transmitir um vídeo com elementos da Ginástica Acrobática. Na sequência, realizar reflexão sobre o vídeo: conceituar a origem da Ginástica Acrobática e seus elementos. Dialogar sobre os demais elementos gímnicos presentes no vídeo. Sugerimos os seguintes vídeos: <https://www.youtube.com/watch?v=id1dPYv-mLg&t=75s>
<https://www.youtube.com/watch?v=4LAhgPwbxNo>

Parte 2 - Vivência:

1. Equilíbrio em duplas: dividir a turma em duplas e apresentar algumas figuras de equilíbrio para que eles possam vivenciar.



Plano de aula 6

GINÁSTICA ACROBÁTICA (ORIGEM E MOVIMENTOS).



Objetivos:

compreender a Ginástica Acrobática; Experimentar os elementos acrobáticos



Tempo estimado:

1 a 2 aulas.



Recursos didáticos e materiais:

colchão e figuras com desenhos de equilíbrios.



Instrumentos de avaliação:

observação e participação.

2. Equilíbrio em grandes grupos: dividir a turma em duplas e apresentar algumas figuras de equilíbrio para que elas possam vivenciar.



Retomada de consciência da aula (roda)

Dialogar com os alunos a respeito do processo vivenciado e das dificuldades e facilidades em relação à didática do conteúdo proposto. "O que acharam do material?". "De qual mais gostaram?". "Quais movimentos conseguiram fazer com cada um deles?".

Plano de aula 7

MÉTODO LABAN: PLANOS, NÍVEIS E FATORES DE MOVIMENTO (TEMPO).



Objetivos:

compreender e experimentar os planos, níveis e fatores de movimento do Método Laban.



Tempo estimado:

1 a 2 aulas.



Recursos didáticos e materiais:

nenhum.



Instrumentos de avaliação:

observação e participação.

Desenvolvimento

Parte 1: explicar o que são planos de movimento: direção, níveis e fatores de movimento. Tempos: rápido, moderado e lento. Níveis: alto, médio e baixo. Direções: frente, atrás, direita, esquerda e diagonal.

Parte 2 - Vivência:

1. “Polícia e ladrão”: é necessário um ou mais “pegadores” denominados “policiais” que escolhem qual o plano de movimento: nível (alto, médio e baixo), tempo (rápido, moderado e lento) e direção (frente, trás, direita, esquerda ou diagonal). O “ladrão” deverá “fugir”, obedecendo ao plano de movimento escolhido. Ao ser “pego” o “ladrão” é levado para a “cadeia”. A “fiança” é realizar um movimento gímnico, não valendo repetir o mesmo movimento ao ser pego novamente.
2. “Pique-linha duro ou mole”: é necessário um ou mais “pegadores” que escolhem um plano de movimento: nível, tempo e direção. Os “fugitivos” correrão sobre a linha de acordo com os planos de movimento escolhidos. Ao ser “pego”, o aluno ficará parado no lugar esperando um colega tocá-lo.

Retomada de consciência da aula (roda)

Dialogar com os alunos a respeito do processo vivenciado e das dificuldades e facilidades em relação à didática do conteúdo proposto. “Quais são os planos de movimento?”. “Qual é o mais difícil?”. “Quais são os planos de movimento mais usados no nosso dia a dia?”.

Plano de aula 8

CONCEITO DE GINÁSTICA PARA TODOS E ELABORAÇÃO COREOGRÁFICA.



Objetivos:

compreender as diferenças entre Ginástica Artística (GA), Ginástica Rítmica (GR) e Ginástica Acrobática (GACRO); Experimentar os movimentos gímnicos e elaborar coletivamente uma coreografia combinando diferentes movimentos.



Tempo estimado:

1 a 2 aulas.



Recursos didáticos e materiais:

lousa digital, vídeos.



Instrumentos de avaliação:

observação e participação.

Desenvolvimento

Parte 1: para a aula, indicamos vídeos de apresentações de Ginástica Artística (GA), Ginástica Rítmica (GR) e Ginástica Acrobática (GACRO) em nível escolar. Além da apresentação do Grupo Ginástico da Unicamp (GGU) de Ginástica Para Todos (GPT). GR com bola: <https://www.youtube.com/watch?v=p-d8ErDlc64>.

GR com fita: <https://www.youtube.com/watch?v=QbyyalFAoQk>

GR com arco: https://www.youtube.com/watch?v=Z_l-9-5caBY

Ginástica Acrobática: <https://www.youtube.com/watch?v=id1dPYv-mLg&t=75s>

<https://www.youtube.com/watch?v=4LAhgPwbxNo>

Ginástica Artística: https://www.youtube.com/watch?v=T8ZLwY6II_Y

<https://www.youtube.com/watch?v=EU9ryEE282M>

GPT na escola: <https://www.youtube.com/watch?v=E0lgnuNKAqQ>

GGU: <https://www.youtube.com/watch?v=HKjkTjK0VpQ&t=175s>

<https://www.youtube.com/watch?v=HJVtNAjnHNw>

Parte 2: juntamente com os alunos, realizar a análise dos vídeos transcrevendo na lousa os elementos gímnicos presentes nos vídeos.

Parte 3: exposição da proposta para elaboração e apresentação coreográfica; divisão da sala em grupos realizada pelos próprios alunos

Plano de aula 9

COMPOSIÇÃO COREOGRÁFICA.



Objetivos:

Elaborar coletivamente uma coreografia combinando diferentes movimentos gímnicos.



Tempo estimado:

1 a 2 aulas.



Recursos didáticos e materiais:

folha sulfite, lápis, borracha, rádio, arco, fita, colchão.



Instrumentos de avaliação:

observação e participação.

Desenvolvimento

Parte 1: retomada da aula anterior sobre o que é Ginástica Para Todos; apresentação de vários estilos musicais para a escolha dos alunos. Composição coreográfica: cada grupo receberá uma folha sulfite e escreverá sobre os elementos gímnicos que farão parte de suas composições.

Parte 2 - Vivência: Cada grupo deverá se reunir para organizar a ordem dos movimentos gímnicos que irão compor a sequência coreográfica que estão criando. Em seguida, deverá vivenciar os movimentos com a música escolhida.



Plano de aula 10 e 11

COMPOSIÇÃO COREOGRÁFICA.



Objetivos:

Elaborar coletivamente uma coreografia combinando diferentes movimentos gímnicos.



Tempo estimado:

1 a 2 aulas.



Recursos didáticos e materiais:

rádio, colchão, arco, fita.



Instrumentos de avaliação:

observação e participação.

Desenvolvimento

Parte 1: retomada da aula anterior sobre o que é Ginástica Para Todos; apresentação de vários estilos musicais para a escolha dos alunos. Composição coreográfica: cada grupo receberá uma folha sulfite e escreverá sobre os elementos gímnicos que farão parte de suas composições.

Parte 2 - Vivência: Cada grupo deverá se reunir para organizar a ordem dos movimentos gímnicos que irão compor a sequência coreográfica que estão criando. Em seguida, deverá vivenciar os movimentos com a música escolhida.

OBSERVAÇÃO: as unidades 10^a e 11^a estão juntas porque tratarão do mesmo conteúdo, organizados da mesma forma.

Plano de aula 12

APRESENTAÇÃO COREOGRÁFICA.



Objetivos:

protagonismo do aluno.



Tempo estimado:

1 a 2 aulas.



Recursos didáticos e materiais:

colchão, arco, fita, rádio.



Instrumentos de avaliação:

observação e participação.

Desenvolvimento

Parte 1: organização das apresentações em grupos e em duplas; diálogo com os alunos sobre o material necessário para a apresentação e como eles estão se sentindo para esse momento;

Parte 2: apresentação das composições coreográficas.

Retomada de consciência da aula (roda)

Dialogar com os alunos a respeito do processo vivido e das dificuldades e facilidades em relação à didática do conteúdo proposto. “Como os alunos se sentiram na apresentação?”. “Como foi elaborar uma composição coreográfica?”



Plano de aula 13

AFINAL, O QUE É GPT?



Objetivos:

expressar a compreensão de forma escrita, verbal e por identificação de figuras sobre o significado das diferentes Ginásticas e da GPT



Tempo estimado:

1 a 2 aulas.



Recursos didáticos e materiais:

papel pardo, pincéis, figuras gímnicas, arcos.



Instrumentos de avaliação:

observação e participação.

Desenvolvimento

Parte 1: propomos que seja feita uma roda de conversa para que os alunos possam expressar seus sentimentos e opiniões sobre a apresentação e os movimentos gímnicos realizados.

Parte 2: solicitar aos alunos que escrevam um cartaz com suas opiniões sobre o que é Ginástica Para Todos. Depois de escrito, comparar com o cartaz feito na 1ª aula. Propor aos alunos que façam outro cartaz escrevendo o que acharam bom (facilidade) e ruim (dificuldade) no processo vivenciado durante as aulas.

Parte 3 - Vivência: “jogo das imagens”: para esta atividade, serão utilizadas 32 figuras de elementos gímnicos. Os alunos deverão ser divididos em grupos e as figuras em números iguais entre estes grupos. Após dividir as figuras, cada grupo deverá ter 5 arcos. Cada arco corresponderá a uma letra: R de Rolamento, G de Giro, E de Equilíbrio, S de Salto, A de Acrobática e GR de Ginástica Rítmica. Com as figuras em mãos, os alunos deverão organizá-las no arco correspondente.

Retomada de consciência da aula (roda)

Sugerimos que seja realizado com os alunos um diálogo sobre todos os conteúdos que foram abordados em todas as aulas, a fim de identificar se não ficaram dúvidas acerca das temáticas propostas.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da diversidade de conteúdos existentes da GPT, este material didático procura apresentar uma Unidade Didática elaborada cuidadosamente a partir das características, particularidades e dinâmica da GPT, pois acreditamos que o ensino deste conteúdo ainda não conquistou o espaço necessário nos ambientes educativos escolares. Pautamos esta escolha nos principais estudos referentes à GPT, com o objetivo de divulgar tal conteúdo e encorajar outros profissionais a utilizá-la em seus contextos.

Acreditamos ser importante ressaltar que em nenhum momento a finalidade deste material é convencer o leitor de que a GPT é a solução para o ensino do conteúdo Ginástica na Educação Física Escolar, mais revelar seu potencial para o desenvolvimento da motricidade e formação humana através de um ambiente dinâmico, diverso, integrativo, criativo, coletivo e propositivo da Educação Física Escolar.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AYOUB, E. **Ginástica geral e educação física escolar**. 3ª ed. Campinas, SP. Editora da Unicamp. 2013.
- BRASIL. BNCC (2018). Base Nacional Comum Curricular. Brasília, DF: Ministério da Educação. 2018. Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acesso em: 16 jan.2019
- FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA (FIG). **Ginástica para todos**. Disponível em: gymnastics.sport/site/pages/disciplines/pres-gfa.php Acesso em 10 de abr. de 2019.
- GONZÁLEZ, F. J; DARIDO, S. C; OLIVEIRA, A. A. B de. **Práticas corporais e a organização do conhecimento: ginástica, dança e atividades circenses**. 2ª ed. Vol. 3. PR: Eduem, 2017.
- TOLEDO, E de. **Proposta de conteúdos para a ginástica escolar: um paralelo com a teoria de Coll**. 1999. 215f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 1999. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/275001/1/Toledo_Elianade_M.pdf. Acesso em: 27 de dez. 2018.
- TOLEDO, E; TSUKAMOTO, M. H.C; CARBINATTO, M. V. **Fundamentos da Ginástica para Todos**. In: NUNOMURA, Mirian. (Org.). Fundamentos da ginástica. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2016. p. 12-40.
- TSUKAMOTO, M. H. C; TOLEDO, E., GOUVEIA, C. **Fundamentos da Ginástica Geral**. In: NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C., (Orgs.). Fundamentos da Ginástica. Jundiaí, SP: Fontoura, 2009.

SITES SUGERIDOS NA UNIDADE DIDÁTICA

<https://www.youtube.com/watch?v=p-d8ErDlc64>

(Acesso em: 10 de abr. 2019)

<https://www.youtube.com/watch?v=QbyyalFAoQk>

(Acesso em: 10 de abr. 2019)

https://www.youtube.com/watch?v=Z_l-9-5caBY

(Acesso em: 10 de abr. 2019)

<https://www.youtube.com/watch?v=id1dPYv-mLg&t=75s>

(Acesso em: 10 de abr. 2019)

<https://www.youtube.com/watch?v=4LAhgPwbxNo>

(Acesso em: 12 de abr. 2019)

https://www.youtube.com/watch?v=T8ZLwY6II_Y

(Acesso em: 12 de abr. 2019)

<https://www.youtube.com/watch?v=EU9ryEE282M>

(Acesso em: 12 de abr. 2019)

<https://www.youtube.com/watch?v=E0lgnuNKAqQ>

(Acesso em: 16 de abr. 2019)

<https://www.youtube.com/watch?v=HKjkTjK0VpQ&t=175s>

(Acesso em: 16 de abr. 2019)

<https://www.youtube.com/watch?v=HJVtNAjnHNw>

(Acesso em: 16 de abr. 2019)