

PROCESSO SELETIVO – 04/2026

Aspectos Comportamentais do Movimento Humano – Formação Gímnic e Rítmica e Fundamentos da Ginastica

PROVA ESCRITA – PADRÃO DE RESPOSTA

QUESTÃO 1: O ensino da ginástica pode equacionar-se em torno de dois problemas: a aprendizagem correta das técnicas e a segurança do praticante. A maior parte dos elementos gímnicos que se ensinam nos ginásios exige a presença de ajudantes que saibam exatamente quando e como intervir. Apresente os diferentes tipos de ajuda.

Resposta: Podemos distinguir as ajudas em três tipos: manipulação, a impulsão e a parada. Através da denominação de manipulação, quer-se dizer que é o ajudante (ou são os ajudantes) que intervindo nos locais e momentos apropriados, conduz o aluno pelas trajetórias e velocidades adequadas de forma que execute o elemento ou apenas parte do elemento, mas “dentro” do que se considera “boa técnica”. Por impulsão, entende-se os pequenos ou maiores impulsos que se fornecem ao aluno em fases importantes do elemento, tanto para adquirir amplitude de movimento, como para se posicionar em uma trajetória mais adequada ou obter/manter a velocidade, ritmo, fluidez, continuidade de movimento, ou ainda, para lhe facilitar a obtenção de postura corporal ou segmentar. A parada é um tipo de ajuda que se utiliza mais frequentemente no final do elemento para facilitar a obtenção de posição equilibrada e estável do aluno. No entanto, frequentemente o ajudante intervém em outras fases do movimento, e trava o aluno para lhe permitir diminuir a velocidade de execução, ou chega mesmo a interromper completamente o elemento quando percebe que sua continuidade pode provocar acidente.

Referência:

ARAÚJO, C. Manual de ajudas em ginástica. Editora Ulbra, 2003.

Membros da Banca:

Avaliador 1 – Vitor Pereira Costa

Avaliador 2 – Felipe Fank

Avaliador 3 – Ana Cláudia Vieira Martins

Presidente da Banca - Vitor Pereira Costa

PROCESSO SELETIVO – 04/2026

Aspectos Comportamentais do Movimento Humano – Formação Gímnic e Rítmica e Fundamentos da Ginastica

PROVA ESCRITA – PADRÃO DE RESPOSTA

QUESTÃO 2: Para o ensino da Ginástica Artística (GA) é fundamental compreender os fundamentos da modalidade. Russel e Kinsmann (2002) repaginaram os fundamentos da Ginástica Artística em padrões básicos de movimento (PBM), padrões esse que no Brasil foram amplamente divulgados por Nunomura e Nista-Piccolo (2005). Disserte abaixo sobre quais são esses fundamentos (PBMs), como eles são sistematizados e qual a importância deles para o ensino da Ginástica Artística no contexto escolar e do treinamento esportivo.

Resposta: Ao trabalhar com a GA, é importante que o professor/treinador tenha conhecimento prévio dos fundamentos básicos, pois os diferentes tipos de ações motoras que compõem a GA exigem uma técnica característica.

FUNDAMENTOS (PBMs)

A) Aterrissagens: utilizar mais tempo e mais partes do corpo para absorver o momento de qualquer aterrissagem. Variações: sobre os pés; sobre as mãos; com rotação; sobre as costas.

B) Deslocamentos: Aplicação de força interna (contração muscular) para mover o centro de gravidade. Variações: sobre os pés; em apoio; em suspensão.

C) Posições estáticas: Relação entre o centro de gravidade (CG) e a base de apoio (BA); Quanto mais próximo o CG da BA, maior a estabilidade; o CG deve estar dentro da BA; Quanto maior a BA, maior a estabilidade. Variações: em apoio; suspensões; equilíbrios.

D) Rotações: Para iniciar a rotação, aplicar força que não passe pelo CG. Quanto mais longe a força for aplicada do CG, maior o efeito de rotação. Variações: no eixo longitudinal; no eixo transversal; no eixo anteroposterior.

E) Saltos: Aplicação de força interna ou externa para produzir o deslocamento rápido do CG. Esta força deverá ser de magnitude suficiente na direção desejada e aplicada ao corpo rígido. Variações: com as duas pernas, com uma perna; com as mãos.

F) Balanços: Na fase ascendente, o momento será diminuído. Na fase descendente, o momento será aumentado. A retomada das mãos deverá ser realizada no topo ou “ponto morto”. Variações: da suspensão; do apoio.

Sistematização dos fundamentos - os fundamentos devem ser vivenciados em sua plenitude para que as habilidades específicas sejam construídas em alicerce sólido. Não se deve focar única e exclusivamente na

execução técnica do elemento, mas na exploração das possibilidades de movimento a fim de somar ao acervo motor e cognitivo do praticante. A falta de um bom fundamento pode dificultar ou até mesmo impedir o aprendizado de habilidades futuras, além de comprometer a segurança dos praticantes. É importante considerar que o sucesso na aprendizagem é fator de motivação e influencia no interesse e no grau de envolvimento dos aprendizes.

Importância de ensinar os fundamentos da GA na escola - O conhecimento dos fundamentos específicos da GA na escola tem como objetivo a aproximação, provavelmente para a maioria dos alunos, a este novo universo, motivando-os para a prática e a procura de novos conhecimentos a partir dos movimentos legítimos da modalidade.

O ensino dos fundamentos no treinamento - se torna imprescindível, pois todos os movimentos da ginástica competitiva são construídos a partir de um diálogo entre os fundamentos, para o treinamento isso implica em articular para a realização de movimentos com maior complexidade.

Referência: Nunomura, M.; Nista-Piccolo, V. L. (2005). Compreendendo a Ginástica Artística. São Paulo: Phorte.

Membros da Banca:

Avaliador 1 – Vitor Pereira Costa

Avaliador 2 – Felipe Fank

Avaliador 3 – Ana Cláudia Vieira Martins

Presidente da Banca - Vitor Pereira Costa

PROCESSO SELETIVO – 04/2026

Aspectos Comportamentais do Movimento Humano – Formação Gímnic e Rítmica e Fundamentos da Ginástica

PROVA ESCRITA – PADRÃO DE RESPOSTA

QUESTÃO 3: No que diz respeito as regras a ginástica artística é uma modalidade muito distinta, pois a subjetividade está sempre presente, tendo sua avaliação pautada pelo código de pontuação da FIG, como funciona a composição da nota na ginástica artística feminina e masculina?

Na Ginástica Artística, as regras são formuladas pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) através dos comitês técnico masculino e feminino, sofrendo alterações a cada ciclo olímpico. O conjunto dessas regras forma o regulamento da GA, isto é, o Código de Pontuação (COP). O COP pode ser dividido em três partes:

- a) funcionamento geral da GAF e normas de conduta para os ginastas, técnicos e árbitros;
- b) aspectos específicos do funcionamento de cada um dos aparelhos;
- c) tabelas dos elementos nos distintos grupos estruturais e seus respectivos valores.

Em uma competição de GA o treinador conduz sua equipe durante o evento competitivo, e a preocupação tanto do treinador quanto dos ginastas volta-se, por um lado, para a qualidade da apresentação, por outro, para a atuação da banca de arbitragem durante o processo de avaliação das séries dos atletas.

Para isso a GAF (Ginástica Artística Feminina) e GAM (Ginástica Artística Masculina) pautam-se nos códigos de pontuações (COP). Os códigos masculino e feminino constituem os pontos de referência para podermos julgar a prática atual mais elaborada. Não respeitar esta prescrição conduz a adulterar o espírito da prática ginástica, que é o que lhe dá especificidade.

Tanto pra GAF quanto pra GAM a elaboração da nota é um somatório que ocorre a partir da soma de duas notas:


Nota Final: nota de dificuldade + Nota de execução

Esta avaliação pautada em duas notas surgiu há 20 anos atrás e entende a nota de dificuldade como uma nota de construção, ou seja o painel D (dificuldade) irá avaliar os 8 exercícios de maior valor no feminino e 10 exercícios no masculino, além dos requisitos de composição (exercícios obrigatórios) e valor de ligação (bonificações). Já o painel E (execução) é responsável por aplicar todas as penalizações previstas no COP. Há vários fatores, objetivos e subjetivos, que podem desencadear diferenças nas notas entre os árbitros. Os autores citam o número de atletas na sessão competitiva, a posição na qual o árbitro está sentado, o ângulo de visão e a experiência.


Referência: FIG-Gymnastics.com. Code of Points Artistic Gymnastic - <http://www.fig-gymnastics.com>

BROCHADO, F. A.; BROCHADO, M. M. V. Fundamentos de ginástica artística e de trampolins. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

Membros da Banca:

Documento assinado digitalmente
 **VITOR PEREIRA COSTA**
Data: 22/06/2026 08:56:08-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Avaliador 1 – Vitor Pereira Costa

Avaliador 2 – Felipe Fank
Documento assinado digitalmente
 **ANA CLAUDIA VIEIRA MARTINS**
Data: 22/06/2026 09:05:37-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Avaliador 3 – Ana Cláudia Vieira Martins

Presidente da Banca - Vitor Pereira Costa