

The background features a decorative graphic consisting of three sets of concentric circles in shades of blue. Two thin, light blue lines originate from the top left and extend diagonally towards the right, passing behind the circles. The circles are positioned in the upper right and lower right areas of the page.

ATIVIDADES CIRCENSES NA EDUCACAO FISICA ESCOLAR

**13^o ENCONTRO SUL-MATO-GROSSENSE DE EDUCAÇÃO
FÍSICA – APEFMS – CAMPO GRANDE - 2010**

Ministrante - Prof. Diego José Pereira Ayala

Campo Grande – MS, 03 a 05 de junho 2010

“O MAIOR ESPETÁCULO DA TERRA”

*O circo é pra vida toda. Não tem idade para começar,
nem parar. Ele deixa de ser somente apreciado e passa
a ser
experimentado, trazendo consigo todos os benefícios
oferecidos pela sua prática.*

Déborah Schulz (Arte-educadora circense)

O circo é sem dúvida uma das manifestações artísticas mais antigas do mundo. Quem nunca sorriu com a piada de um palhaço? Sentiu frio na barriga em um vôo do trapezista? Ficou curioso com as habilidades do mágico? Sentiu vontade de manusear as claves e bolinhas?

A arte do circo ultrapassou os limites da lona, sendo hoje inserida nas escolas, nas empresas, nas apresentações de teatro e dança, nos hotéis e outras varias manifestações culturais.

É importante ressaltar que existe certa diferenciação entre circo e atividades circenses. O circo é uma instituição comumente organizada como uma companhia itinerante que reúne artistas de diferentes especialidades, como por exemplo: malabarismo, palhaço/clown, acrobacia, monociclo, contorcionismo, equilíbrio, ilusionismo, perna de pau, entre outros.

As atividades circenses são diversas modalidades oriundas do universo do circo, como malabares, perna de pau, as aéreas como tecido e trapézio. As atividades circenses apresentam uma característica em comum ao circo em si como: o risco, o medo, a tensão e a excitação em sua prática, são sensações percebidas àqueles que realizam estas atividades. E são praticadas para os mais diversos fins: artístico, para o lazer, por uma questão educacional e até mesmo social.

Bortoleto e Duprat (2007) trazem a importância de identificar o conhecimento prévio de nossos alunos, identificando o que eles sabem sobre a arte do Circo ou algum aspecto dela inerente, e possibilitar a eles que a compreensão deste fenômeno seja ampla e consistente, pois o que sabemos é que ela é muito sedutora. Que seja assim por muito mais tempo, mas que nossos alunos saibam de onde partir e trilhem novos caminhos e possibilidades para onde

querem chegar. Este é o papel do educador, dar subsídios para que nossas crianças sejam autônomas e conscientes de seus atos.

Dessa forma pode ser representado o ato de “brincar” de circo uma possibilidade inovadora e tentadora para as aulas de educação física escolar, sendo assim de certo modo uma atividade que pode ser configurada com um conteúdo possível de ser inserido na escola para o desenvolvimento e amplitude da cultura corporal de seus alunos rompendo com estigmas e estereótipos, podendo ser também uma atividade recreativa voltada para a produção do prazer e alegria.

2 - UM POUCO DE HISTÓRIA – O CIRCO AO LONGO DOS TEMPOS

O presente texto apresenta uma síntese de cunho pedagógico para ser entendida a passagem do circo ao longo dos acontecimentos vividos pela sociedade, aspectos da dinâmica histórico-cultural, ressaltando as atividades circenses como parte importante da cultura corporal e saem em defesa da sua inclusão nas aulas de educação física escolar. O Circo representa uma parte importante da cultura humana, construída ao longo de séculos desde que o homem começou a registrar suas descobertas, suas idéias e seus feitos.

De acordo com Torres (1998) o Circo é uma atividade corporal secular com difícil precisão de origem, mas que provavelmente o primeiro artista circense tenha sido um Homem da caverna, que num dia de caça farta, voltou à sua caverna dando pulos de felicidade e despertou com sua alegria, o riso de seus companheiros. As possíveis raízes das artes circenses estão nos hipódromos da Grécia antiga e no Império Egípcio. Os primeiros desenhos de equilibristas e contorcionistas estão gravados em pirâmides egípcias, como na tumba de Beni Hassan, onde o malabarismo era utilizado com parte de rituais.

Pode-se dizer que as artes circenses surgiram na China, onde foram descobertas pinturas de quase 5.000 anos em que aparecem acrobatas, contorcionistas e equilibristas. A acrobacia inclusive era uma forma de treinamento para os guerreiros de quem se exigia agilidade, flexibilidade e força. Com o tempo, a essas qualidades se somou a graça, a beleza e a harmonia.

Em 108 a.C. houve uma grande festa em homenagem a visitantes estrangeiros, que foram brindados com apresentações acrobáticas surpreendentes. A partir daí, o imperador

decidiu que todos os anos seriam realizados espetáculos do gênero durante o Festival da Primeira Lua. Até hoje os aldeões praticam malabarismo com espigas de milho e brincam de saltar e equilibrar imensos vasos nos pés.

Nas pirâmides do Egito existem pinturas de malabaristas e paradistas. Nos grandes desfiles militares dos faraós se exibiam animais ferozes das terras conquistadas, caracterizando os primeiros domadores.

Na Índia, os números de contorção e saltos fazem parte dos milenares espetáculos sagrados, junto com danças, música e canto.

Na Grécia as paradas de mão, o equilíbrio mão a mão, os números de força, as paradas de mão e o contorcionismo eram modalidades olímpicas. Os sátiros faziam o povo rir, dando continuidade à linhagem dos palhaços. No ano 70 a.C., em Pompéia, havia um anfiteatro destinado a exposições de habilidades incomuns.

O Circo Máximo de Roma apareceu pouco depois, mas foi destruído em um incêndio. Em 40 a.C., no mesmo local foi construído o Coliseu, onde cabiam 87 mil espectadores. Lá eram apresentadas excentricidades como homens louros nórdicos, animais exóticos, engolidores de fogo e gladiadores, entre outros. Porém, entre 54 e 68 d.C., as arenas passaram a ser ocupadas por espetáculos sangrentos, com a perseguição aos cristãos, que eram atirados às feras, o que diminuiu o interesse pelas artes circenses.

Os artistas passaram a improvisar suas apresentações em praças públicas, feiras e entradas de igrejas. Durante séculos, em feiras populares, barracas exibiram fenômenos, habilidades incomuns, truques mágicos e malabarismo.

No século XVIII, vários grupos de saltimbancos percorriam a Europa, especialmente na Inglaterra, França e Espanha. Eram freqüentes as exposições de destreza a cavalo, combates simulados e provas de equitação.

1.1 - O CIRCO COMO ELE É

O primeiro circo europeu moderno, o Astley's Amphitheatre, foi inaugurado em Londres por volta de 1770 por Philip Astley, um oficial inglês da Cavalaria Britânica. O circo de Astley tinha um picadeiro com uma espécie de arquibancada perto. Construiu um anfiteatro suntuoso e fixo, pois ficaria permanentemente no mesmo lugar. Organizou um espetáculo equestre, com

rigor e estrutura militares, mas percebeu que para segurar o público, teria que reunir outras atrações e juntou saltimbancos, equilibristas, saltadores e palhaço. O palhaço do batalhão era um soldado campônio, que acaba sendo o *clown* e que em inglês, origina de caipira. O palhaço não sabia montar, entrava no picadeiro montado ao contrário, caía do cavalo, subia de um lado, caía do outro, passava por baixo do cavalo. Como fazia muito sucesso, começaram a se desenvolver novas situações. Ao longo dos anos, Astley acrescentou saltos acrobáticos, dança com laços e malabarismo.

Este primeiro circo funcionava como um quartel: os uniformes, o rufar dos tambores, as vozes de comando para a execução dos números de risco. O próprio Astley dirigia e apresentava o espetáculo, criando assim, a figura do mestre de cerimônias. Seu espetáculo foi visto por gente de todo mundo, pois Londres era muito visitada. E em 50 anos, houve um rápido desenvolvimento do circo no mundo.

O termo *circus* foi utilizado pela primeira vez em 1782, quando o rival de Astley, Charles Hughes, abriu as portas do Royal Circus. Em princípios do século XIX havia circos permanentes em algumas das grandes cidades européias. Existiam, além disso, circos ambulantes, que se deslocavam de cidade em cidade em carretas cobertas.

1.2 - O CIRCO NORTE-AMERICANO

John Bill Ricketts, inglês e aluno de Hughes levou o circo aos Estados Unidos em 1792, tendo excursionado pelo nordeste americano. Seu circo foi destruído em um incêndio, fazendo-o retornar para a Inglaterra, aonde não chegou, pois o navio em que viajava afundou em uma tempestade.

William Cameron Coup foi o primeiro a fazer um espetáculo circense de grandes dimensões, para uma platéia de mais de mil pessoas, em 1869, com espetáculo em dois picadeiros simultaneamente. Dois anos depois, associou-se a Phineas T. Barnum, um famoso apresentador, e abriram um grande circo em Nova York. A propaganda dizia que era "o maior espetáculo da Terra". Em 1881, Barnum juntou-se a James Anthony Bailey, fazendo surgir um circo ainda maior, o *Barnum and Bailey*, com três picadeiros simultâneos.

Em 1884, surgiu a poderosa dinastia circense dos irmãos Ringling, que absorveram, entre outras, a companhia de Barnum e Bailey, e se tornaram a maior organização itinerante do

mundo. No entanto, depois da II Guerra Mundial, os custos de montagem e transporte tornaram inviável o traslado de semelhante estrutura.

1.3 - SURGE UM NOVO CIRCO

Atualmente, paralelamente aos circos itinerantes e tradicionais que ainda existem, a arte circense também se aprende em escolas. Por uma mudança de valores, muitos circenses colocaram seus filhos para estudar e fazer um curso universitário. As novas gerações estão trabalhando mais na administração dos circos.

Surge um novo movimento, que pode ser chamado de Circo Contemporâneo. Não há uma data precisa do seu surgimento, mas pode-se dizer que o movimento começou no final dos anos 70, em vários países simultaneamente.

Na Austrália, com o *Circus Oz* (1978), e na Inglaterra, com os artistas de rua fazendo palhaços, truques com fogo, andando em pernas de pau e com suas mágicas.

Na França, a primeira escola de circo é a Escola Nacional de Circo *Annie Fratellini*. Annie era descendente da maior família de palhaços franceses, os Fratellini. A escola surge com o apoio do governo francês, em 1979. Ligados à escola ou não, começam a surgir vários grupos.

No Canadá, os ginastas começaram a dar aulas para alguns artistas performáticos e a fazer programas especiais para a televisão e em ginásios em que os saltos acrobáticos eram mais circenses. Em 1981, criou-se a primeira escola de circo para atender à demanda dos artistas performáticos.

Em 1982, surge em Québec o *Club des Talons Hauts*, grupo de artistas em pernas de pau, malabaristas e pirofagistas. É esse grupo que em 1984 realiza o primeiro espetáculo do *Cirque du Soleil*. Em decorrência do grande sucesso no Canadá, eles recebem apoio do governo para a primeira turnê nos Estados Unidos.

A segunda turnê, em 1990, é assistida por 1.300.000 espectadores no Canadá e excursiona por 19 cidades americanas. Surge a grande empresa de espetáculos, que atualmente está em cartaz com oito espetáculos diferentes no mundo, em três continentes, com mais de 700 artistas contratados.

Voltando um pouco na história, é importante mencionar a influência da ex-URSS. Em 1921, o novo governo soviético resolve criar uma escola de circo e convidam o prestigiado

diretor de teatro Vsevolod Meyherhold para dirigi-la. O contato entre os tradicionais do circo e a vanguarda do teatro resulta na criação de uma escola que coloca o circo num patamar de arte. Dança clássica e teatro fazem parte do currículo. É criada uma forma de espetáculo com temas e apresentações inteiramente nova. São criados novos aparelhos, diretores são chamados para dirigir os espetáculos, músicos fazem composições especiais e sob medida.

1.4 - O CIRCO NO BRASIL

No Brasil, mesmo antes do circo de Astley, já havia os ciganos que vieram da Europa, onde eram perseguidos. Sempre houve ligação dos ciganos com o circo. Entre suas especialidades incluíam-se a doma de ursos, o ilusionismo e as exhibições com cavalos. Há relatos de que eles usavam tendas e nas festas sacras, havia bagunça, bebedeira, e exhibições artísticas, incluindo teatro de bonecos. Eles viajavam de cidade em cidade, e adaptavam seus espetáculos ao gosto da população local. Números que não faziam sucesso na cidade eram tirados do programa.

O circo com suas características, em geral itinerante, existe no Brasil a partir desde o século XIX. Desembarcavam em um porto importante, faziam seu espetáculo partiam para outras cidades, descendo pelo litoral até o rio da Prata, indo para Buenos Aires.

Instalando-se na periferia das grandes cidades e voltado para as classes populares, sua modernização não se deu em termos de espaços e equipamentos: investem no elemento humano, suas destrezas, habilidades e criatividade. Por isso, os palhaços são as figuras centrais, dependendo deles o sucesso do circo.

O circo brasileiro tropicalizou algumas atrações. O palhaço brasileiro falava muito, ao contrário do europeu, que era mais mímico. Era mais conquistador e malandro, seresteiro, tocador de violão, com um humor picante. O público também apresentava características diferentes: os europeus iam ao circo apreciar a arte; no Brasil, os números perigosos eram as atrações: trapézio, animais selvagens e ferozes.

Segundo Alice Viveiros de Castro, atualmente existem mais de 2.000 circos espalhados pelo Brasil, sendo aproximadamente 80 médios e grandes, com trapézio de vãos, animais e grande elenco. Estima-se um público anual de 25 milhões de espectadores. Entre os

problemas enfrentados nos dias de hoje estão os terrenos caros e há cidades que não permitem a montagem de circos, pois seus prefeitos temem estes “forasteiros”.

1.5 - O CIRCO COMO UM ARTIFÍCIO EDUCACIONAL

O circo é formado por homens e mulheres que:
[...] ao mesmo tempo em que mantiveram uma especificidade, renovam, criaram, adaptaram, incorporaram e copiaram experiências vividas no período, enfrentando novos desafios e obstáculos decorrentes das continuidades e mudanças encontradas na sociedade, nas produções culturais e em si mesmas (SILVA, 2003, p.02).

No Brasil, a primeira escola de Circo, Piolin, instalou-se em São Paulo, no estádio do Pacaembu em 1977. Em 1982, surgiu a Escola Nacional de Circo no Rio de Janeiro. A partir deste momento a multiplicação das escolas de circo foi um passo decisivo para a democratização do saber, seja para um uso profissional ou não. É por isso que a arte do Circo pode, hoje em dia, ser aprendida e praticada por inúmeras pessoas que buscam na multidisciplinaridade a criação de coisas novas e diferentes. Provavelmente o Circo nunca foi tão popular neste sentido, nunca tanta gente praticou nunca se falou e se viu tanto Circo. Como já aconteceu com outras atividades, como o esporte, a pintura e a dança, o Circo deixou de ser uma atividade unicamente profissional (um meio de trabalho – corpo espetáculo). Atualmente observamos muitas pessoas praticando as atividades circenses como forma de lazer-recreação, com fins educativos e sociais (Bortoleto e Carvalho, 2003).

Na educação física a atividade circense aparece com ênfase de estudos realizados por professores da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), através do Grupo de Estudo e Pesquisa das Atividades Circenses (CIRCUS), onde os focos dos estudos são análises sobre a expansão deste fenômeno na modernidade, e suas transformações como utilização no âmbito social, recreativo, educativo e fundamentalmente artístico ou performático (Bortoleto e Machado, 2003).

Iniciando diferentes estudos com a intenção de desvendar seus aspectos pedagógicos, materiais e tecnológicos das práticas circenses e sua relação nas suas diversas manifestações. Dando origem a diferentes artigos (Bortoleto, 2003, 2004, 2006, Bortoleto e Duprat, 2007, Bortoleto e Calça 2006, 2007, entre vários outros trabalhos) e a produção do livro organizado em 2008 por Marco Antonio Coelho Bortoleto – Introdução À Pedagogia das Atividades Circenses.

2 - REFLEXÕES SOBRE O CIRCO NA EDUCAÇÃO FÍSICA

*Vai, vai, vai começar a brincadeira
Tem charanga tocando a noite inteira
Vem, vem, vem ver um circo de verdade
Tem, tem, tem picadeiro e qualidade.
(Sidney Miller)*

Na literatura já é possível encontrar estudos que demonstram a aplicabilidade de atividades oriundas do circo nas aulas de Educação Física. Claro e Prodócimo (2005) em seu trabalho *a arte circense como conteúdo da educação física escolar*, trazem uma proposta na qual seus objetivos foram analisar a viabilidade e a adequação da arte circense como conteúdo da educação física escolar, além de contribuir para a discussão de uma metodologia para o ensino da mesma. Eles afirmam que a arte circense deve ser tratada pela educação física como um saber relativo à cultura corporal a ser trabalhado com os alunos, de maneira que possamos promover a compreensão, valorização e apropriação desta manifestação artística, através de uma abordagem que também possibilite, a cada aluno, a descoberta de suas possibilidades físicas e expressivas.

O circo é considerado um fenômeno multidisciplinar, o qual muitos profissionais observam e analisam-no a partir de um particular ponto de vista. O artista busca uma performance com um maior impacto, uma maior espetacularidade. O biomecânico analisa os princípios físicos que envolvem as habilidades circenses. O técnico/treinador observa as

melhores estratégias e diferentes formas para dominar as habilidades. Enquanto o professor observa quais e como estas manifestações desenvolvem-se e dentre elas as que podem ser socializadas no âmbito escolar, criando metodologias adequadas a cada um dos diferentes contextos escolares (DUPRAT, 2007).

Mas pensar no circo como conteúdo das aulas de educação física é romper com um paradigma pré-estabelecido, no qual nos impõe apenas os conteúdos encontrados nos Parâmetros Curriculares Nacionais para serem trabalhados nos distintos anos da vida escolar desde a educação infantil ao ensino médio e até mesmo no ensino superior, não nos permite atividades que estimulem o desafio e a segurança do aluno.

Desde que as atividades circenses não são reconhecidas como conteúdo programático a começar pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação – LDB. E passando pelas Universidades que não tem em seus currículos atividades circense, mesmo em universidades que tenham o curso de artes cênicas as atividades circenses também não são contempladas. Na contramão dessa visão aparecem os grupos e as trupes de artistas que vão aos teatros, aos aniversários, praças e aos meios de comunicação trabalhar tendo o circo como linguagem artística, causando encantamento e prazer. Com o uso dessa linguagem e destes artifícios, surge então um elo entre o papel e a função da educação, ganhando uma resignificação sustentada na implementação de estudos e atividades que contribuem para uma revalorização de conceitos, ampliando o conhecimento cultural e social da população.

É impossível não reparar na expressiva expansão das praticas circenses na sociedade não sendo apenas o lócus de artistas, mas sim de outros profissionais, embora essa expansão esteja acontecendo e as produções científicas acerca do circo venham crescendo, observa-se em sua grande parte artigos voltados a questão histórica com intuito de preservação do patrimônio cultural humano.

Embora, os estudos acadêmico-científicos sobre do fenômeno circenses ainda representam um universo extremamente reduzido, o que sugere a distância e o descaso que historicamente se construiu entre esse tipo de pratica corporal artística, originalmente utilizada exclusivamente para o entretenimento, a Educação Física (SOARES, 1998).

3 - AS MODALIDADES CIRCENSES

As modalidades circenses podem ser separadas em três categorias: domínios do corpo, de objetos e de diferentes espaços:

Domínios	Modalidades Circenses	
Do corpo	Acrobacias de solo / De equilíbrio	Figuras acrobáticas, Perna de pau, rola rola, corda bamba...
De objetos	Malabares	Pratos, Claves, Bolas, Tules, Diabolos, Aros, Swings...
De diferentes espaços	Acrobacias Aéreas	Tecido, Trapézio, Lira e corda indiana.
Todas	Representação teatral e clown/Palhaço	Jogos de Improviso e Ilusionismo

Duprat 2007

As modalidades das acrobacias de solo podem ser realizadas em duplas, trios, quartetos, pequenos grupos e grandes grupos, caracterizando uma “figura acrobática”, combinando força, flexibilidade e equilíbrio.

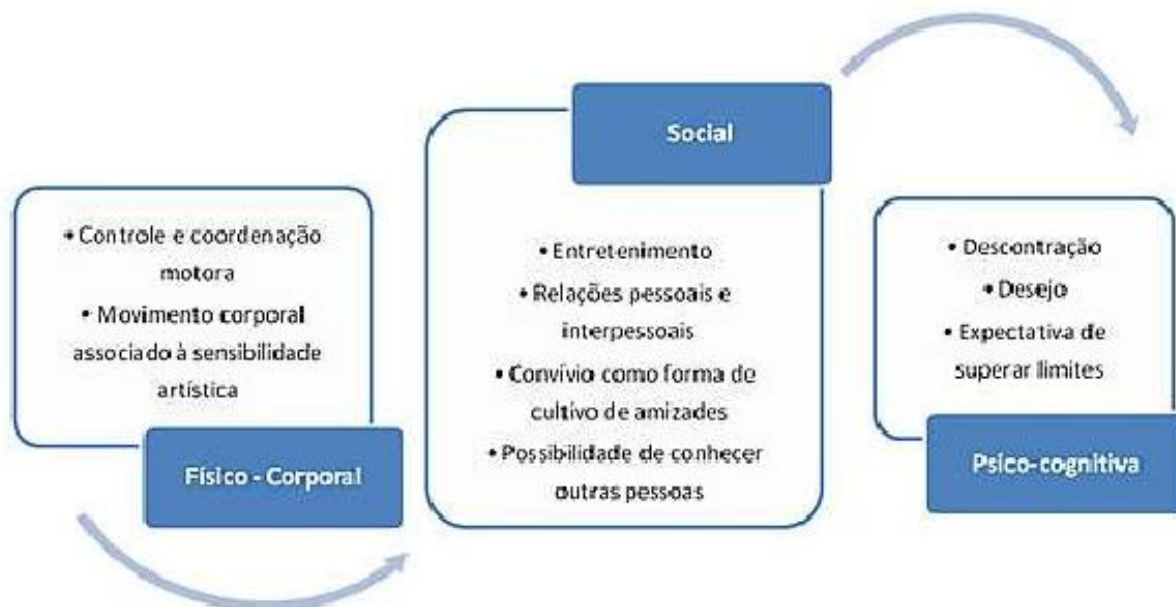
As modalidades de equilíbrio apresentam ações motrizes de equilíbrio, combinando exercícios coordenativos e expressivos.

As modalidades de malabares apresentam a racionalidade em manusear e equilibrar diversos objetos no ar.

As atividades contempladas nas Acrobacias aéreas podem ser trapézio, tecido e lira. Não existe regras ou normas que definem a construção do movimento, objetivando assim, a criação de figuras e formas aéreas.

As modalidades de representação teatral e clown são as mágicas/ilusionismos e os esquetes circenses. A participação lúdica nas modalidades circenses traz benefícios à formação de um corpo saudável.

Para Gáspari e Schwartz (2007) são identificados elementos benéficos a quem pratica as atividades circenses:



A prática das atividades circenses expõe o praticante numa ação, não existindo o certo e o errado, apenas o previsível e o imprevisível, valorizando a ludicidade.

Nessa ótica não existem corpos “melhores” e “piores”, nem “mais habilidosos” e “menos habilidosos” e sim corpos com expressões diferentes. Nas atividades recreativas através das modalidades circenses são vivenciadas através de corpos que brincam e que expressam sentimentos, com a produção do prazer e alegria num ambiente propício.

As manifestações circenses podem ser vivenciadas por pessoas de todas as idades, independente da faixa etária, gênero, classe social, etc.

3.1 MODALIDADES POSSÍVEIS PARA A REALIDADE ESCOLAR

Manipulações

As manifestações aqui englobadas consistem no controle das ações motrizes envolvidas principalmente com a habilidade de manutenção de objetos no ar (lançamento, recepção,...) ou na possibilidade de “enganar”, iludir os espectadores.

3.1.1 Malabarismo

O termo “malabares” foi tomado da costa de Malabar (região do sudoeste da Índia), como aponta o Dicionário Crítico Etimológico de J. Corominas citado por Comès et al. (2000): “*malabar, juegos, así llamados por la destreza con que los ejecutan ciertos habitantes de esta región costera del S.O. de la Índia*” (COMÈS et al., 2000, p.05). Uma destreza com que os habitantes desta região manipulavam determinados objetos (BORTOLETO; DUPRAT, 2007).

A representação mais antiga que conhecemos sobre esta prática, antes mesmo de receber tal definição, encontra-se no Egito na décima quinta tumba de Beni Hassan, príncipe do Império Médio entre 1994 e 1781 a.C. De acordo com Comès (2000), há imagens de figuras malabarísticas decorando objetos os quais simulam a destreza de mulheres egípcias utilizando-se de várias bolas.

Em diferentes culturas, muitos *chamans* ou pessoas relacionadas aos rituais religiosos utilizavam-se desta prática para atrair e convencer os demais de seus poderes sobrenaturais. Um fascínio que ainda hoje é explorado no malabarismo. Na Europa, durante a Idade Média, os saltimbancos eram muitas vezes músicos, comediantes, ilusionistas e malabaristas. Desde o início do século XIX até meados do século XX expande-se o malabarismo como uma arte própria. São os music-halls e, principalmente, os circos que oferecem em suas representações números de malabarismos de altíssimo nível.

Depois do “boom” surgido nos anos 60, sobretudo na América do Norte, parece que houve uma queda do trabalho de malabarismo, coincidindo com a decadência da cultura hippie e do circo. Atualmente, constata-se um ressurgimento da arte malabarista junto com o resto de modalidades circenses, utilizadas não somente como espetáculo, mas também buscando outros âmbitos, principalmente, o educativo e o recreativo (DUPRAT; BORTOLETO, 2007).

Importante ressaltar que esta modalidade está somente vinculada ao Circo, mas pode ser desenvolvida isoladamente ou pode ser subsídio para espetáculos teatrais e de dança.

Como no caso das acrobacias, existem inúmeras definições para malabarismo, decidimos utilizar um que de maneira geral engloba os diferentes tipos de se fazer malabarismo, foi desenvolvida por De Blas (2000) a partir do conceito de James Ernest⁵⁰.

Malabarismo: ejecutar um reto complejo visual o físicamente, usando uno o más objetos. Reto que mucha gente no sabría realizar, que además, no tiene otro propósito que el entretenimiento, y em el que los métodos de manipulación no son misteriosos (como en la magia). Ej. Lanzar y coger cosas⁵¹ (DE BLAS, 2000, s/p).

Portanto, identifica-se que o malabarismo pode ser caracterizado pela execução visual ou fisicamente de um complexo desafio. Desafio que muita gente não saberia realizar, tendo o entretenimento como único propósito, e seus métodos de manipulação não são misteriosos como os da magia.

Para De Blas (2000) os malabarismos podem ser agrupados em quatro diferentes categorias, de acordo com o que os malabaristas fazem:

- 1) Malabarismo de lançamento: conjunto de ações em que um ou mais braços do(s) protagonista(s) ou agente(s) trocam objetos mediante lançamento-recepção e segundo uma figura. Por exemplo, uma mão lançando duas bolas, formando um círculo entre elas. Este tipo de malabarismo é o mais conhecido, muitas vezes sendo confundido como o único deles, pode ser realizado com inúmeros materiais, principalmente com lenços, bolas, claves e aros.
- 2) Malabarismos de equilíbrio dinâmico: manter um ou mais objetos em equilíbrio dinâmico. De acordo com De Blas (2000), existem dois tipos de equilíbrio dinâmicos em função dos pontos de contato: instável e marginal.
 1. O equilíbrio instável possui somente um ponto de contato;
 2. O equilíbrio marginal tem uma linha reta como contato (observe que a bola descansa entre a testa e o nariz), pode ser que gire, ou pode ser que não.
- 3) Malabarismos giroscópicos: dotar um objeto de uma elevada velocidade de giro sobre si mesmo, de maneira que se mantenha em rotação sobre um ponto de contato. Por exemplo, os pratos, o diabo e o iô-iô.

- 4) Malabarismos de contato: manipulação de um objeto ou um grupo de objetos, usualmente com ínfimos lançamentos e com giros (ERNEST apud DE BLAS, 2000). Por exemplo, bolas, agrupamentos de bolas (rolling) e chapéus.

A diversidade dos malabares é tanta que podemos dizer que o número de combinações possíveis para colocar em ação esta prática é infinita e depende exclusivamente do gosto do malabarista e de sua vontade de provar novas tarefas/opções. Podemos ter uma idéia desta diversidade se relacionamos todos os elementos que podem estar presente num jogo malabarístico, elementos estes que relacionamos nas tabelas a baixo:

Material utilizado
Bolas (de areia, grandes – futebol, de rebote, de contato, de boca, etc.
Claves
Aros
Diabolo
Devil stick
Tules ou Lenços
Copos
Caixas
Outros (alternativos ou não) – Cartas, Chapéus, etc.

Combinação de materiais e/ou número de objetos
Masas e bolas (3 masas e 2 bolas)
Bolas de areia e bolas de rebote
Masas e pau chino (3 e 2)
Aros e Lenços (véus)
Inúmeras outras combinações

Cabeça

Tipos de lançamentos
Colunas - Verticais
Cascatas (pequenos círculos)
Grandes círculos
Filas – Horizontais

Parte do corpo que realiza o lançamento ou golpe
Mãos
Pés
Joelhos

Sincronização dos lançamentos e recepções
Simultâneos
Alternados
Flash

Planos de lançamento e recepção
Frontal
Dorsal
Lateral
Sagital - Superior cabeça
Outros

Direção dos lançamentos e recepções
Para cima
Para baixo – deixar cair
Lateral D e E
Diagonais
Outras

Tipos de contato corporal
Aguarres para lançamento
Golpes rápidos
Manutenção em equilíbrio – contato
Outros

Tipo de jogo malabarístico
Individual
Em dupla
Em Trios
Grupos (4, 5,...)

Sentido das rotações
Para frente
Para trás
Lateral o diagonal
Outros

Malabarismo e jogos malabares

Podemos dizer que malabarismo é uma forma de execução formativa e continua, ou seja, malabarismo é um movimento repetitivo e determinado em fazer com que as bolas ou outros matérias de malabares permaneçam em movimento e no ar. Para seu aluno será motivante a atividade enquanto o ato de fazer malabarismo apresentar desafio e superação de limites, quando o mesmo consegue executar a atividade começa a ficar desinteressante. A partir daqui entra em cena o uso de jogos malabares, eles surgem para se diversificar sua atividade tornando-a mais interessantes através de atividades lúdicas e ou jogos cooperativos, competitivos, estafetas, etc..

EXERCÍCIOS DE EXPERIMENTAÇÃO INDIVIDUAL

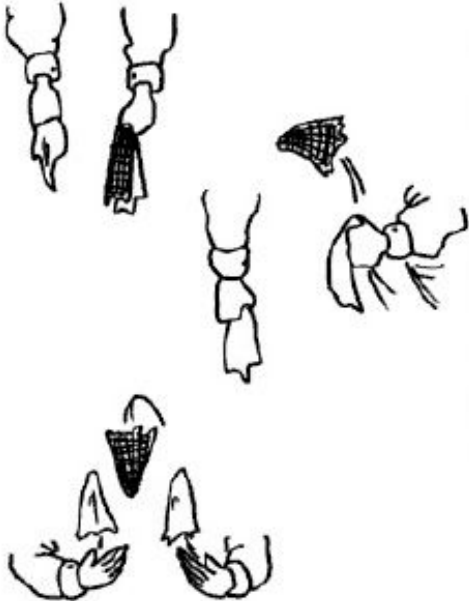
	1. Lançar e recepcionar o tule com a mão dominante. Realizar o mesmo exercício com a outra mão.
	2. Lançar o tule bater palmas e pega-lo novamente. O professor (a) pode variar a atividade empregando mais situações motoras diferentes.
	3. Lançar o tule e recuperá-lo abaixo do joelho, com a mão entre as pernas.

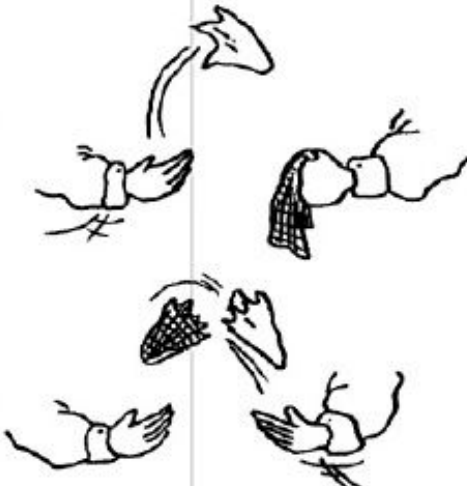
	4. Lançar o tule para cima realizar um giro de 360°e recuperando o tule a frente de seu corpo.
	5. Lançar o tule para cima, com uma das mãos tocar o solo, se levantar e pegar o tule novamente.
	6. Lançar o tule para o alto sentar-se no chão, levantar-se e recuperar o tule.

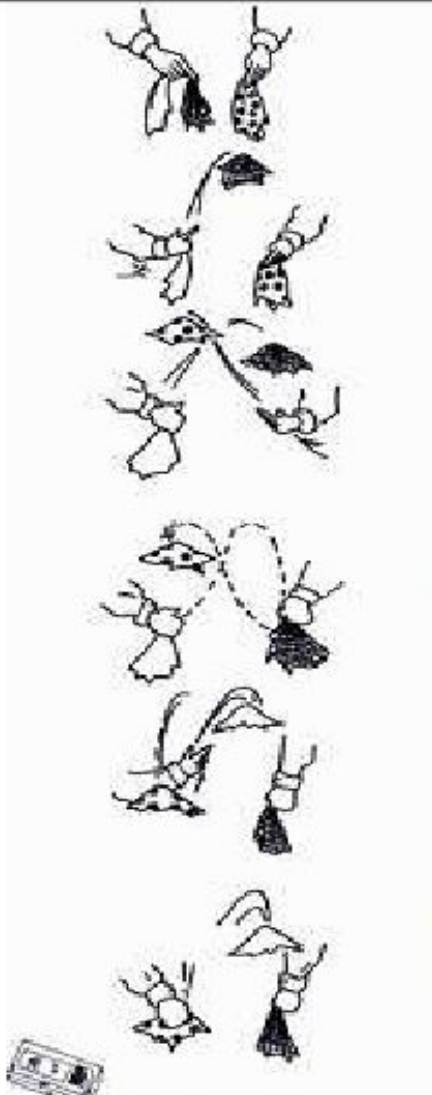
EXERCÍCIOS DE INICIAÇÃO – DOIS TULES POR PESSOA

		COLUNAS – Comece com dois tules na mão direita. Lançar um dos tules para cima quando chegar ao ponto mais alto de sua trajetória e começar a descer lance o segundo tule. A trajetória do movimento deve ser retilínea, um movimento contínuo de sobe e desce. Repetir o mesmo exercício com a mão esquerda.
		DUCHA COM UMA MÃO - idem ao exercício anterior, mas agora o movimento será curvilíneo, ou seja, um movimento cíclico, formando um desenho de círculo.
		DUCHA COM DUAS MÃOS – lançar o tule da mão direita para cima e simultaneamente passar o tule que esta na mão esquerda para a direita. Recuperando o tule que desce com a mão esquerda. Realizar o mesmo exercício com troca de direção do movimento.

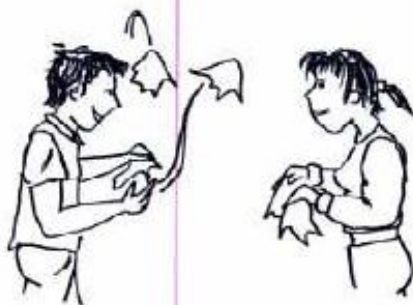
EXERCÍCIOS DE INICIAÇÃO – COM TRÊS TULES

	COLUNAS – Pegue dois tules em uma mão e um na outra mão. Lance um tule da mão que se encontra com dois, traçando uma trajetória reta e centrada em relação ao eixo longitudinal do corpo. Quando o tule lançado alcançar o ponto mais alto de seu movimento e começar a descer, lance os outros dois tules simultaneamente, passando ao lado do tule que desce.
	DUCHA – Pegar dois tules na mão direita e um na mão esquerda. Lançar um dos tules da mão direita descrevendo uma trajetória em parábola em direção a mão esquerda. Quando o mesmo alcançar o ponto mais alto em sua trajetória lançar os outros dois tules de forma simultânea. O tule da mão direita fará uma trajetória parabólica como foi descrito antes e o tule que se encontra na mão esquerda fará um movimento retilíneo em direção a mão direita. O movimento irá parecer com se estivéssemos fazendo um círculo. Realizar o exercício com troca de direção.

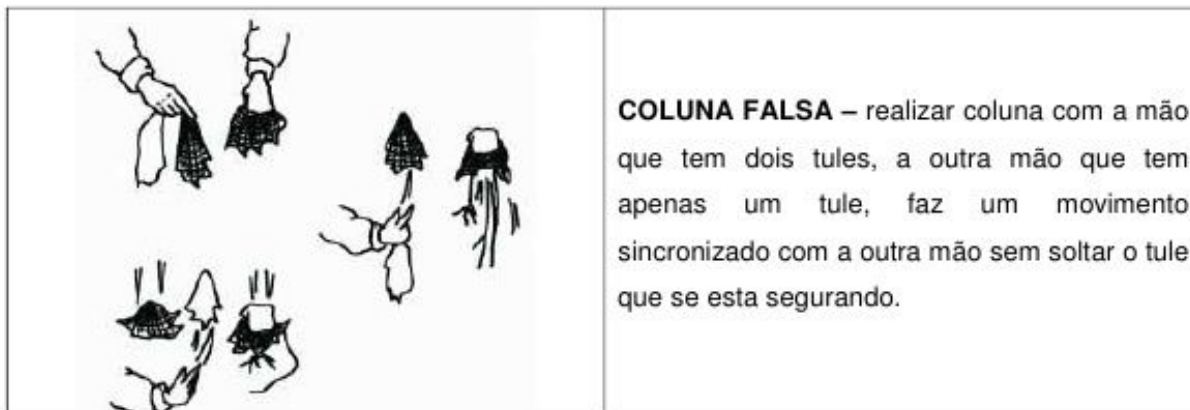
	CASCATA COM UM TULE – Lançar o tule da mão direita para a mão esquerda descrevendo uma parábola. Executar o mesmo movimento com a outra mão.
	CASCATA COM DOIS TULES – Lançar o tule que esta na mão direita em direção da mão esquerda descrevendo uma parábola, quando o mesmo atingir o ápice de sua altura lançar o da mão esquerda em direção da mão direita. Recepcionando o tule na mão contraria a que se jogou o tule. Repetir este exercício até realizá-lo com uma boa desenvoltura a fim de se introduzir o terceiro tule. Tentar realizar o exercício de forma contínua começando com a mão direita e a esquerda alternadamente.

	CASCATA COM TRÊS TULES - Segure um lenço em uma mão e os outros dois na outra, segure-os em forma de pinça e separados evitando que escape quando se lança o primeiro. Repetir o mesmo exercício anterior, mas desta vez, quando o tule número 2 estiver no topo de sua trajetória, deverá ser lançado o tule número 3. Os dois tules que estavam na mão direita foram para a mão esquerda e o da esquerda para a mão direita. Da para perceber que o processo de lançamento é seqüencial e ritmado como, por exemplo: 1, 2, 3... 1, 2, 3... Realizar esse processo até que se tenha assimilado a seqüência.
--	---

FORMAÇÃO FIGURAS BÁSICAS EM DUPLA

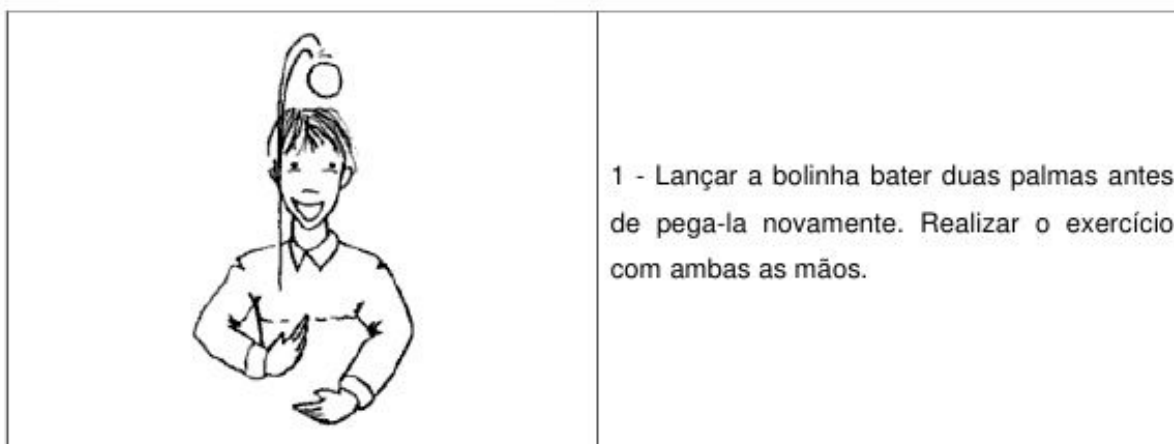
	CASCATA EM DUPLAS – Ficam lado a lado dois colegas, um deles com dois tules e outro apenas com um. Realizar conjuntamente a cascata, começando pelo colega que tem dois tules.
	Dois colegas um na frente do outro, o que esta atrás do colega fica com apenas um tule e o da frente fica com dois. O colega que esta atrás começa o exercício lançando um tule à altura da cabeça do colega da frente, onde o mesmo joga seu tule para pegar o que esta descendo. Continuando o exercício sucessivamente.
	Uma pessoa realiza a cascata com três tules. Um colega se situa a frente do outro com dois tules um em cada mão fica esperando que o colega realize a cascata e o mesmo lance o tule para que o outro também realize.

	O LADRÃO – Situa-se duas pessoas, uma em frente da outra. Uma delas realiza a cascata e em um dado momento, o que esta a frente sem nenhum tule, pega o tule do outro quando este alcança o ponto mais alto de sua trajetória, a segunda pessoa vai pegando progressivamente os tules para realizar a cascata também.
	COLUNA 1, 2 - Pegar dois tules em uma mão e um tule na outra mão. Lançar com a mão que tem dois tules em uma trajetória reta ao lado direito do corpo. Quando este tule alcança o ponto mais alto, se lança simultaneamente os outros dois tules de maneira que subam os dois juntos ao lado esquerdo do corpo.
	Idem ao exercício anterior, só que ao invés de lançar os tules na lateral do corpo, faz-se o lançamento do tule que se encontra sozinho pelo meio. Subindo uma coluna no meio com apenas um tule, e os dois tules fazem uma coluna nas laterais.



MALABARES COM BOLINHAS

EXERCÍCIO DE EXPERIMENTAÇÃO – UMA BOLINHA POR PESSOA



	2 - Lançar a bolinha e realizar um giro de 360° antes de pega-la novamente. Realizar o exercício com ambas as mãos e com mudança de direção da rotação.
	3 – Lançar a bolinha para cima e tocar o solo antes de pegar a bolinha novamente. Realizar o exercício com ambas as mãos.
	4 – Lançar a bolinha por baixo da perna com a mão dominante e recuperá-la com a outra mão. Realizar o exercício com ambas as mãos.

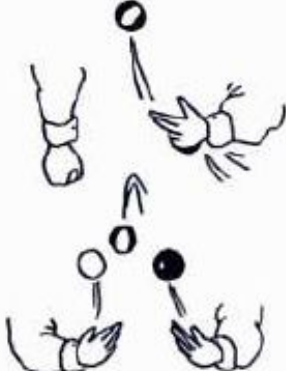
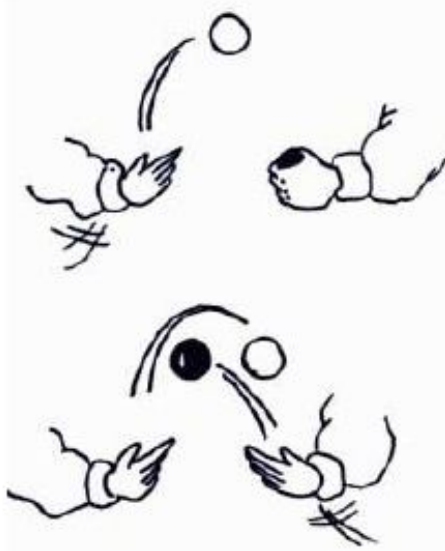
	5 – Lançar a bolinha por trás das costas com a mão dominante e recuperá-la com a outra mão pela frente de seu corpo. Realizar o exercício de forma inversa.
	6 – Lançar a bolinha para o alto e recuperá-la por trás das costas com uma mão.

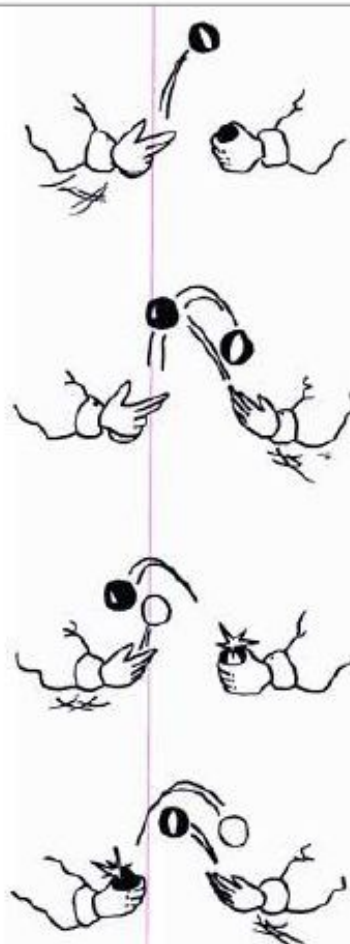
EXERCÍCIO DE EXPERIMENTAÇÃO – DUAS BOLINHAS POR PESSOA

	COLUNA COM UMA MÃO – Segurar duas bolas em uma mão. Lance uma das bolinhas quando esta chegar ao ponto mais alto de sua trajetória e começar a descer lance a outra. A trajetória das bolinhas deve ser retilínea. Repetir o exercício com a outra mão.
	COLUNA COM DUAS MÃOS – Pegar uma bola em cada mão. Lançar uma bolinha quando esta estiver em seu ponto mais alto e começar a descer lance a bolinha da outra mão. A trajetória das duas bolinhas deve ser retilínea.
	COLUNA COM DUAS MÃOS SINCRONIZADA – Idem ao exercício anterior, só que agora as bolinhas sobem e descem juntas.

	DUCHA COM UMA MÃO – Pegar duas bolas em uma mão. Lançar uma das bolas descrevendo uma trajetória curvilínea para o eixo central do corpo e quando este alcançar o ponto mais alto de sua trajetória e começar a descer lance a outra bola. Tentar repetir o exercício de maneira continua.
	DUCHA COM DUAS MÃOS – Uma bolinha em cada mão. Lançar a bolinha com a mão direita e simultaneamente passar a bola da mão esquerda para a mão direita.
	Pegar uma bola em cada mão. Lance as duas bolas ao mesmo tempo de uma mão para outra de forma que as bolas se cruzem mais não se toquem.

EXERCÍCIOS DE INICIAÇÃO

	COLUNA - Pegar duas bolas em uma mão e uma bola na outra mão. Lança uma bola da mão que esta com duas em uma trajetória retilínea ao longo do eixo longitudinal do corpo. Quando a bola lançada atingir o ponto mais alto de sua trajetória, lançar as outras duas bolinhas simultaneamente de maneira que passe ao lado da bola que desce.
	CASCATA COM UMA BOLA – lançar a bola que esta na mão direita para a mão esquerda descrevendo uma parábola. Realizar o mesmo movimento de forma inversa.
	CASCATA COM DUAS BOLAS - Lançar a bola que esta na mão direita em direção da mão esquerda descrevendo uma parábola, quando a mesma atingir o ápice de sua altura lançar a bola da mão esquerda em direção da mão direita. Recepcionando a bolinha na mão contrária a que se jogou a bola. Repetir este exercício até realizá-lo com uma boa desenvoltura a fim de se introduzir a terceira bola. Tentar realizar o exercício de forma contínua começando com a mão direita e a esquerda alternadamente.

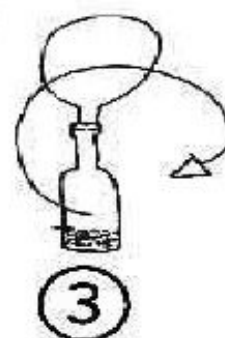
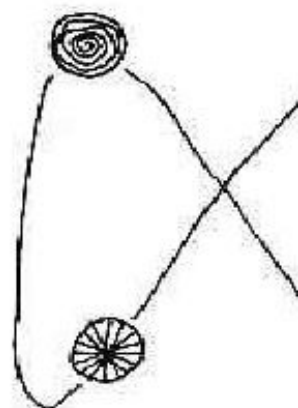
	CASCATA COM TRÊS BOLAS - Segure uma bola em uma mão e as outras duas na outra. Repetir o mesmo exercício anterior, mas desta vez, quando a bola número 2 estiver no topo de sua trajetória, deverá ser lançada a bola número 3. As duas bolas que estavam na mão direita foram para a mão esquerda e a da esquerda para a mão direita. Da para perceber que o processo de lançamento é seqüencial e ritmado como, por exemplo: 1, 2, 3... 1, 2, 3... Realizar esse processo até que se tenha assimilado a seqüência.
--	--

Construindo uma bola de malabares

BOLINHAS DE MALABARES

com sementes e bexigas

MATERIAL NECESSÁRIO:
garrafa, tesoura, bexigas
e sementes (alpiste, arroz...)



coloque o balão
na garrafa e
vire para a
semente entrar
no balão



MALABARISMO COM DEVIL STICK (Flower stick ou bastão chinês)

O Devil Stick é um bastão de comprimento que varia depende de cada praticante e/ou produtor e que não tem um itinerário preciso sobre onde e quando foi criado. É um malabarismo com tacos, que são três: - 1 *Devil Stick* - o principal, o maior com aproximadamente 60 cm de comprimento. - 2 *Hand Stick* - que são os que ficam nas mãos dos malabaristas, esses são menores com tamanhos que varia de 35 à 40 cm de comprimento.

O Devil Stick poder aparecer como Flower Stick, e se engana quem pensa que é a mesma coisa. O Flower Stick se baseia no mesmo princípio, mas é mais usado por iniciantes ou quem faz manobras que usem as *Flores* que o bastão principal tem em suas pontas - É daí que se dá o nome, FLOWER Stick, o taco principal tem pontas enfeitadas com borracha ou outros materiais.

Os tacos principais podem ser feitos de madeira ou de outros materiais como o plástico. Não há algo que seja melhor adequado. Cada praticante acaba achando o que lhe convém. Os hands podem ser de madeira (mais fina do que a do taco principal). Mas, a maioria é de silicone e derivados - pois é mais conveniente.

Há uma infinidade de manobras, cada praticante vai descobrindo-se com o tempo. Mas, as principais para se começar a treinar são:

- Tic-Tac: O simples, um pra cá, um pra lá.
- Giro externo: Consiste em dar um giro por fora pelo *hand-stick* e voltar ao Tic-Tac - sem deixar cair.

- Salto simples: De forma básica é lançar o taco principal de forma que ele vá para cima e volte de uma maneira que você consiga controlar e não deixe cair.
- Giro com uma mão só: Girar o taco principal usando apenas um *handstick*.

Como confeccionar um Flower Stick:

materiais:.

- 1 câmara de roda de bicicleta.
- 1 cabo de vassoura .
- 2 varetas do tipo usado em banners eleitorais com 50cm de comprimento.
- fita isolante preta .
- fita isolante colorida

como fazer:

1.- Corpo:

- corte o cabo de vassoura em 60cm de comprimento .
- com uma tesoura bem afiada (cuidado!!), corte 4 tiras de borracha de 3cm x 1m de comprimento .
- com a fita isolante, prenda a ponta de uma das tiras de borracha na ponta do cabo de vassoura.
- enrole a tira de borracha até cobrir por completo o corpo do flowerstick. se necessario uma varias tiras uma atrás da outra. encape totalmente.
- termine rematando com fita isolante preta, certifique-se que esta tudo bem preso e firme.
- está terminado o corpo do flower

2.- Pesos:

- corte e abra a câmara em todo seu comprimento fazendo dois retangulos de borracha de uns 15cm x 50cm.
- corte franjas de 1cm em todo o comprimento dos retângulos de borracha, deixando 5cm de base e 10 de franja.
- enrole as franjas nas pontas do corpo , tenha certeza que as franjas sejam iguais, ou o brinquedo ficará desbalanceado. Finalize com fita preta.

3.- Baquetas:

- Simplesmente encape as baquetas do mesmo jeito que encapou o corpo, finalizando com fita preta.

4.- Pronto! agora é só dar uma decorada básica e sair jogando.

SWING POI, PAJARO, KIWIDO OU CARIOCA



Segundo algumas bibliografias "POI" é uma palavra Maori que significa bola. O poi foi usado, muitos anos atrás pelos indígenas Maoris da Nova Zelândia. Era originalmente utilizado pelas mulheres para manter suas mãos flexíveis para tecer e pelos homens para manter força e coordenação requeridas durante a batalha ou caça.

É uma forma de malabarismo com bolas com fitas presas e amarradas a cordinhas, seguradas pelas mãos e giradas em vários movimentos circulares.

Alguns estudos afirmam que o swing poi foi criado primeiro no Japão e na China, há uns mil anos atrás para que as crianças nobres pudessem brincar. As verdadeiras origens não são conhecidas, mas diz-se que as danças "Temari" eram ensinadas somente às crianças nobres para preservar certas tradições.

Principais movimentos são: circundações ao longo do corpo lateralmente, frente, costas, acima da cabeça na parte da frente e atrás, mudanças de direção, movimentação em oito (como da fita na ginástica artística), combinações de movimentos ritmados com o corpo e o swing.

SEQUENCIA PEDAGÓGICA

Utilizar-se de apenas um swing explorar movimentos círculos a frente, a trás, altos, baixos, em caminhada, em oito. Trabalhado com a mão esquerda troque e repita o processo com a mão direita.

Agora com os dois swings realizar movimentos circulares ao lado do corpo simetricamente (os dois swings fazem movimento igual), assimetricamente (os dois swings fazem movimentos diferentes, ou seja, enquanto um esta apontado para frente o outro esta apontado para trás. Realizar círculos um pela frente do corpo outro atrás do mesmo simultaneamente, exemplo: enquanto a mão direita esta a frente do corpo a esquerda estará atrás. Realizar círculos ambos na frente do corpo como se fosse dois “ventiladores”.

COMO CONFECCIONAR SEU SWING POI

Materiais necessários: tecido, fita de cetim, corda ou barbante, grampeador, tesoura e alguma semente (painço ou alpiste).

	Corte um pedaço de tecido de aproximadamente com 25 x 25 cm.
Arredonde as pontas	

corte furos ao redor do centro	
separe 80g de semente, serve painço, alpiste. Coloque em um saquinho de plástico.	
passa a cordinha pelos furos do tecido. Corte 2 fitas de cetim de aproximadamente 60cm. Com o grampeador, coloque as fitas no meio da bolsinha feita com o tecido, o ideal é que seja costurado firmemente, mas com o grampo já serve para treinar. Coloque o saquinho com as sementes dentro do poi feito de tecido e amarre firmemente com a corda que passou pelos furos a boca da bolsinha.	

	
De um nó na extremidade de sua cordinha, que deve ter em media uns 40 cm. Ou equivalente ao comprimento de seu braço.	
Seu poi já está pronto para o uso.	

3.1.2 Modalidades de equilíbrio

Dentro do contexto da educação física podemos definir o equilíbrio como: qualidade física que permite manter ou rapidamente repor o centro de gravidade dentro do seu polígono, de sustentação graças a ações de sinergias neuro-musculares;

controle de posição do centro de gravidade do corpo, ou manutenção do equilíbrio estacionário (equilíbrio estático) ou em movimento (equilíbrio dinâmico).

Nas atividades oriundas do universo podemos destacar algumas modalidades de equilíbrio tais como: Perna de pau, Rola rola ou rola bola, corda bamba e arame liso.

3.1.2.1 Conhecendo a Perna de Pau

Bortoleto (2003) mostra que temos de diferenciar o significado da modalidade “Perna de Pau” e do aparelho ou objeto “perna de pau”.

Num sentido amplo, a *Perna de Pau* é uma modalidade circense onde os praticantes alteram sua estatura normal utilizando basicamente um aparelho também conhecido como perna de pau. No entanto, não se exclui a possibilidade de utilizar outros aparelhos ou objetos materiais que permitam estas modificações de altura como, por exemplo, o pé de lata.

Atualmente são encontrados diferentes tipos de perna de pau, observando uma grande variedade de tipos, de formas, de alturas, bem como, a partir de pequenos avanços tecnológicos e de materiais, a construção de aparelhos de madeira, alumínio, plástico, carbono, etc.

Estas diferentes qualidades materiais dependem em grande parte dos objetivos e das disponibilidades (dinheiro, conhecimento, objetivos, etc.) dos interessados. Na escola, por exemplo, normalmente utilizam-se as pernas de pau construídas artesanalmente de madeira, principalmente pelo baixo custo de fabricação.

Tipos de Perna de Pau:

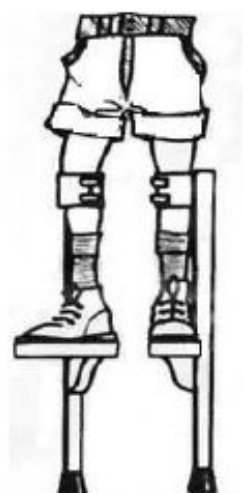


Figura 1 - Perna de Pau com apoio nas pernas e pés.



Figura 2 – Perna de Pau com apoio nas mãos.



Figura 3 – Pé de Lata.

O equilíbrio de uma pessoa sobre uma perna de pau é bastante diferente de quando não está sobre ela, principalmente porque a orientação visual (distância do solo, tamanho e altura dos passos, ângulo de visão) e a falta de informação direta referente ao solo (cinestesia) são drasticamente alterados em um espaço de tempo muito breve.

Também deve ser considerado que, ao não existir contato direto dos pés com o solo (chão), todo o mecanismo proprioceptivo relacionado com o equilíbrio sofre importantes alterações, sem falar dos aspectos afetivos referentes à altura.

Dessa maneira, praticar a modalidade de Perna de Pau, os participantes realizam ações motrizes de equilíbrio instável e dinâmico, ou de "desequilíbrio constante". Ou seja, dada que a base de sustentação da perna de pau é bastante pequena, ocupando normalmente uma décima parte do tamanho de um pé adulto, significando que se manter em equilíbrio estático é praticamente impossível, somente observado em pessoas com muita experiência e em momentos concretos. Por isso, torna-se necessário estar constantemente regulando o equilíbrio.

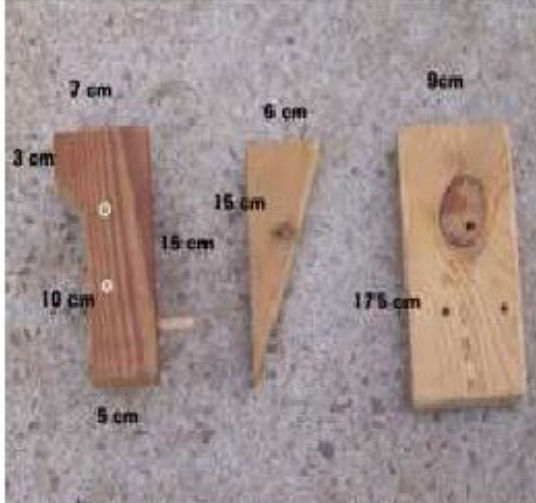
CONSTRUINDO UM PÉ DE LATA

	MATERIAL NECESSARIO • Duas latas • Cordinha • Martelo • Tesoura • Algo para furar (chave de fenda ou Philiphs)
	Fure a lata nas partes laterais, parte referente ao fundo do lado um furo de cada lado da lata.
	Passe a cordinha ou barbante grosso pelo furo, de um nó na ponta ou amarre uma arruela em cada ponta.
	Veja como fica com os nós.

	Agora use a tampa da lata para que a mesma não escorregue.
	Pronto já pode começar a andar.

CONSTRUINDO UMA PERNA DE PAU COM APOIOS DE MÃO

	MATERIAL NECESSARIO • Duas barras de madeira com 1,70 m de comprimento por 3,5 x 3,0 cm de diâmetro. • Pedacos de madeira com 3,0 cm de espessura com (para apoiar os pés, breve terá uma descrição de tamanho relativo a essas madeiras) • Duas ponteiros de PVC que caiba nas barras de madeira • Dois parafusos com 10 cm de comprimento com arruelas • Quatro parafusos de rosca suberba para os apoios dos pés. • Dois tubinhos de madeira de 8 mm de diâmetro
---	--

	Fazer furos ao longo de nossa barra de madeira a cada 5 cm, a fim de variarmos a altura de nossa perna de pau, podendo ficar até 50 cm de altura em relação ao solo.
	Aqui está disposto as medidas para o apoio dos pés. Como podem ver três tipos diferentes de madeira.
	Nesta foto podem ver como são dispostos os furos referentes a esta parte.

		Colamos e parafusamos as peças.
		Fazemos isso nesta também.
		Ao montarmos a outra parte é importante deixarmos que a mesma fique simetricamente alinhada a barra de madeira, fixando o parafuso e o tubinho de madeira.
		Agora é hora de apertarmos o parafuso e colocar as ponteiros de PVC no final de cada perna de pau.

	Pronto a perna pronta para o uso.
---	--

3.1.2.2 Conhecendo o Rola-bola

O rola-bola, conhecido popularmente no Brasil como “rola-rola” ou “tábua de equilíbrio” é uma das modalidades mais antigas e tradicionais dos espetáculos circenses e também umas das menos abordadas pela literatura especializada (VOLATÍN, 2003; BUSSE, 1991). O mesmo consiste em um cilindro (rolo) sobre o qual coloca-se uma prancha e onde os artistas pretendem mostrar seu mais alto controle do equilíbrio numa situação totalmente instável. Este “aparelho”, que em realidade consiste no espaço da prática, gera situação motoras de equilíbrio instável ou dinâmico.

Uma das grandes vantagens desta modalidade circense está na facilidade da construção do material e em seu baixo custo. Além disso, qualquer pessoa, incluindo crianças, pode fabricar seu próprio material recebendo uma simples orientação.

Todo processo de aprendizagem deve seguir uma progressão lógica e suficientemente flexível para que os praticantes possam adquirir os conhecimentos de forma segura e constante. As habilidades elementares que podem ser realizadas sobre

o rola-rola devem ser aprendidas a partir de uma sequência de dificuldade. Respeitando as limitações de segurança impostas pelo professor.

É necessário sistematizar o conhecimento sobre este processo de aprendizagem do rola-rola, tarefa que apenas começamos com este artigo e que parece não despertar a atenção da comunidade científica.

Possivelmente alguns aspectos que tratamos de discutir carecem de estudo experimentais, que pretendemos realizar num futuro próximo. Por último, queremos reforçar que é a partir de organizar, simplificar e analisar com o rigor necessário o conhecimento sobre o Circo que estaremos contribuindo para sua inclusão nas aulas de Educação Física e também para sua aplicação fora do contexto escolar (BORTOLETO, 2003; DE BLAS e MATEU, 2000; INVERNÓ, 2003).

CONSTRUINDO UM ROLA BOLA

Precisaremos de uma tabua de compensado com 1,5 mm de espessura, comprimento de 60 cm e com 30 cm largura. dois pedacinhos de madeira com 2x3x30 cm. Um cano de PVC com 15 cm de diâmetro e 30 cm de comprimento, folha de EVA e cola de contato.

- Corte a tabua de compensado nas medidas 30 x 60 cm e pregue nas extremidades na parte que ficará para baixo um pedacinho de madeira de cada lado.
- O cano com 30 cm de comprimento, passe cola de contato em torno do mesmo.
- Recorte a folha de EVA com o comprimento de 30 cm e de maneira que se enrole no cano por completo.
- Cole na parte superior da tabua duas lixas ou EVA para que o pé não escorregue.

Algumas ações motoras possíveis para a prática do rola-rola.

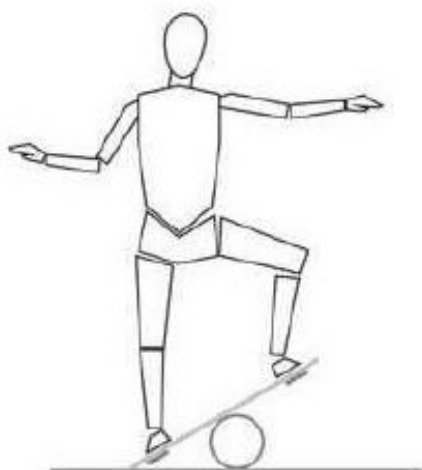


Figura 1. Subindo no Rola Bola.

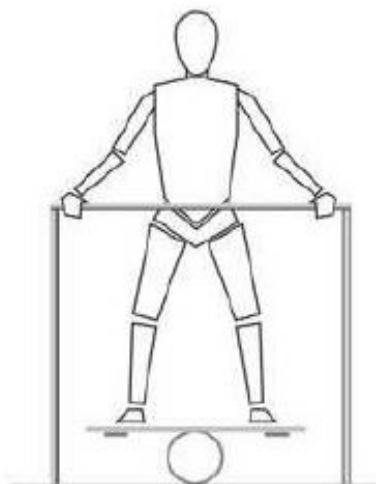


Figura 3. Equilíbrio com apoio.

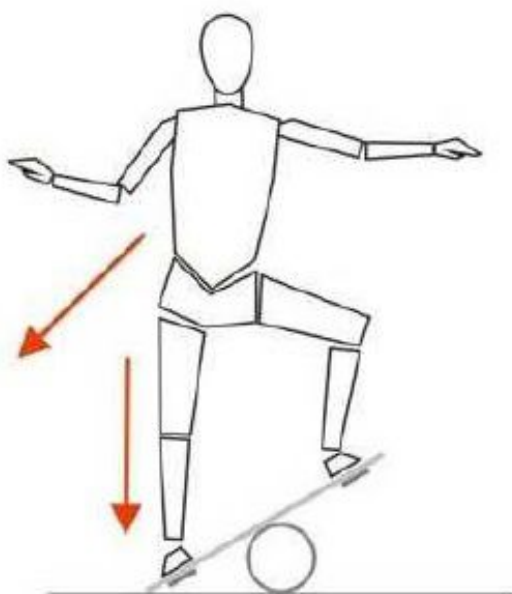


Figura 2. Descendo lateralmente.

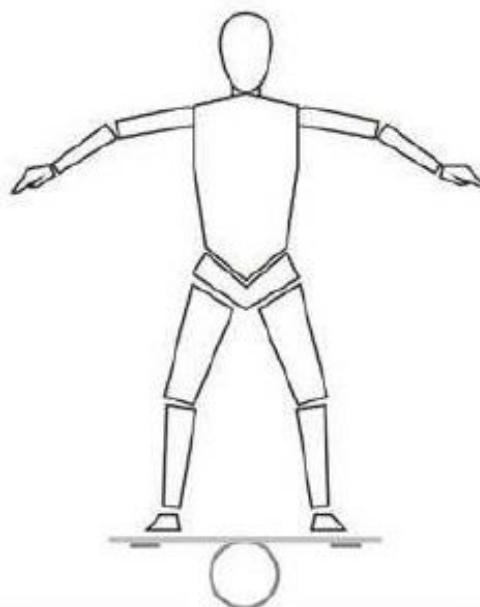


Figura 4. Equilíbrio sem apoio:
cilindro sempre entre os pés

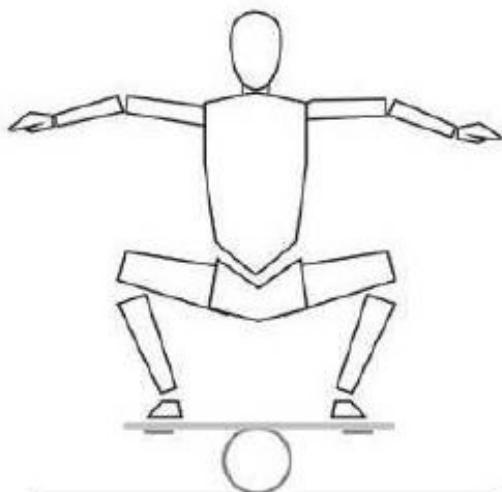


Figura 5. Agachar-se sem apoio.

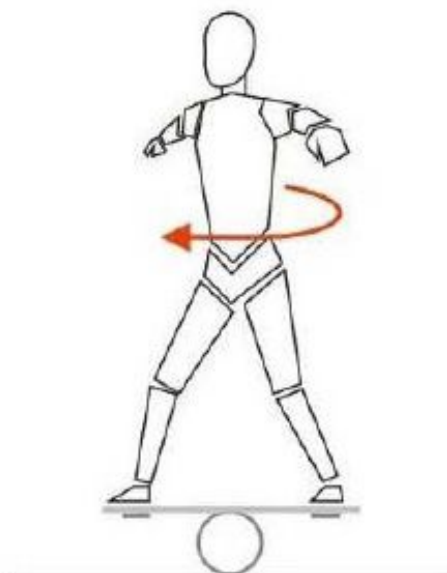


Figura 7. Girar-se lateralmente.

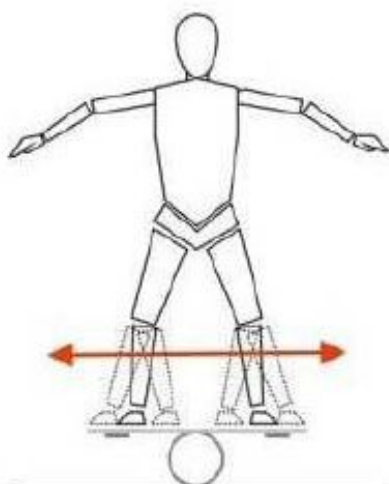


Figura 6. Mover os pés lateralmente sobre a prancha.



Figura 8. Exercícios diretamente sobre o cilindro.

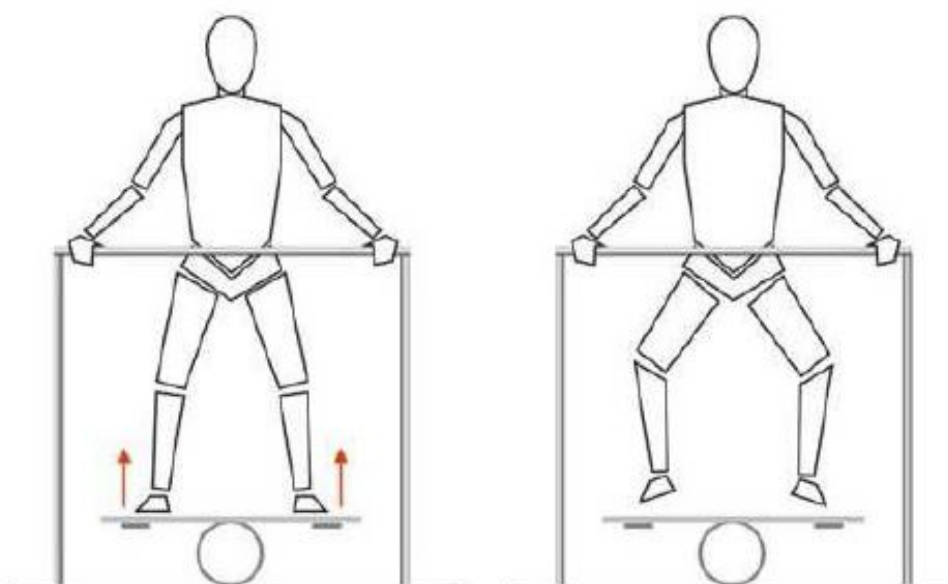


Figura 9. Realizar pequenos saltos

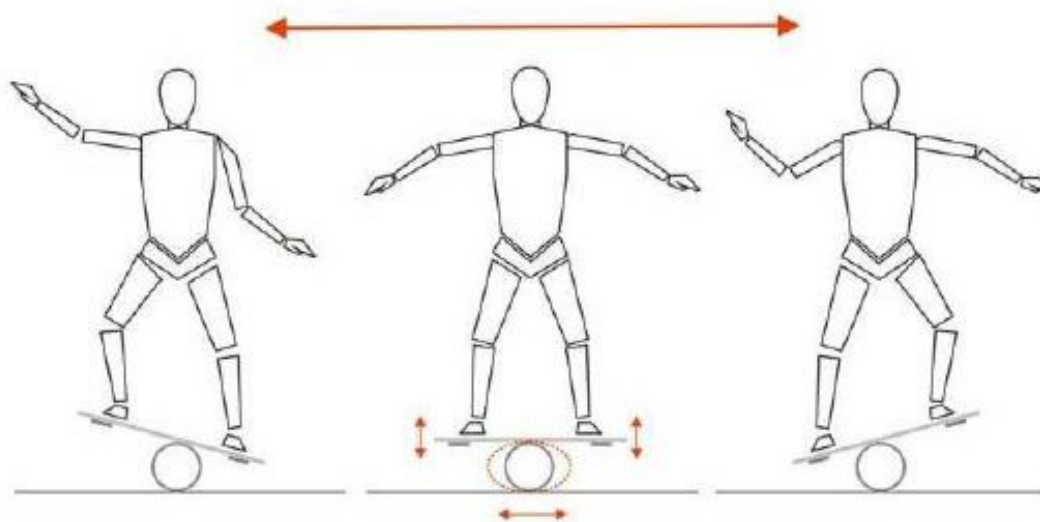


Figura 10. Forçar o desequilíbrio

Características das formas ginásticas nas atividades circenses:

Existem vários fatores, além dos históricos que acabamos de citar, que justificam dizer que existe um núcleo comum entre as práticas no universo da ginástica propriamente dita e do circo. Segundo BORTOLETO (2000), podem ser consideradas como artes corporais, que cada uma delas possui várias modalidades diferentes, que seus diferentes modelos técnicos se fundamentam nos conhecimentos empíricos e científicos acumulados historicamente, e que seus movimentos funcionam basicamente segundo os princípios físicos descritos pelas teorias da física clássica (mecânica newtoniana). Isso significa dizer que possuem uma base motora comum (domínio corporal e de objetos).

Em se tratando das possíveis manifestações ginásticas, pode-se constatar a influência de diferentes linhas de pensamento, atividades que abarcam desde formas simples do atletismo como correr, saltar e arremessar, ou de outras ações próprias da ginástica como levantar, empurrar, trepar, carregar. Além das formas básicas, podem ser enumeradas também práticas em aparelhos como a barra fixa, trave olímpica, cavalo com alças ou ainda práticas ginásticas com o uso de aparelhos manuais tais quais os arcos, bolas, cordas (COLETIVO DE AUTORES, 1992). Os exercícios gímnicos executados com o uso de aparelhos fixos e manuais apresentam modalidades formais na ginástica competitiva que são a ginástica olímpica ou artística e a ginástica rítmica desportiva.

Dentre as características específicas destas modalidades ginásticas, sem excluir dos conteúdos relevantes as formas básicas, pode-se fazer algumas analogias/correspondências evidentes com as atividades circenses no que diz respeito a domínios do corpo, de objetos e de diferentes espaços.

DOMÍNIOS	GINÁSTICA	CIRCO
Domínio do Corpo	Ginástica Artística ou Olímpica e Rítmica – saltos, giros, poses, rotações em diferentes eixos, elementos de equilíbrio e flexibilidade (GR), execuções na trave de equilíbrio (GA)	Acrobacias de solo individual, em pares, grupos (pirâmides humanas), usando bancos
Domínio de Objectos	Ginástica Rítmica Desportiva – arcos, cordas, fitas, bolas e massas	Malabarismos – swings, massas, arcos, diabólos, bolas
Domínio de diferentes espaços	Ginástica Artística ou Olímpica – barras fixas e paralelas, cavalo com alças, argolas	Acrobacias aéreas – trapézio, tecido, cama elástica, corda, mastro

O texto acima descrito se refere a publicação: XAVIER, Isa et al. Conteúdos Ginásticos no âmbito Circense. XIV Encontro Pernambucano de Pesquisa em Educação Física e Esporte, Recife, Escola Superior de Educação Física - PE. Anais... , 2005.

A discussão exposta pelo texto nos trás uma aproximação real entre a formalidade das ginásticas em seu todo e seus pontos de ligação ou de reconhecimento no universo circense, desde que o mesmo é dotado de uma movimentação tão sistematizada quanto ao universo da ginástica agregando suas principais características e fundamentos.

Essa parte da apostila está destinada aos elementos ginásticos ligados ao circo farei uma breve descrição de alguns componentes aos quais julgo importante e mais fáceis de serem inseridos na escola, desde que não necessitam de grandes instalações para. Estará disposto em dois grandes grupos: as paradas de mãos onde se está inserido; rolamentos, estrelinhas (roda), rondadas (rodante) e formação de figuras acrobáticas.

EXERCÍCIOS BÁSICOS DA GINÁSTICA DE SOLO

Os elementos no solo constituem a base para a prática nos aparelhos. Eles desenvolvem todas as capacidades motoras e tem um efeito revigorante orgânico quando executados com uma intensidade suficiente.

O exercício de solo é a forma mais simples da formação. Em virtude da resistência firme que o solo representa, o desvio de determinadas partes do corpo é impedido ou fortemente limitado. Por este motivo, ele é particularmente utilizado no treino com crianças. Outro aspecto a ser lembrado é com relação a técnica respiratória pois o objetivo é uma expiração e inspiração regulares durante a execução dos movimentos sem sustar a respiração ou interromper a contração (Borrmann,1980).

Antes de se iniciar uma explanação sobre os exercícios básicos de solo, apresentaremos as posturas básicas, que de acordo com Santos & Albuquerque (1984) são:

- 1) Estendida, quando o tronco, braços e pernas unidas estão totalmente estendidos;
- 2) Grupada, quando as pernas estão flexionadas com os joelhos próximos ao torax;
- 3) Carpada – quando as pernas estão estendidas e unidas com o tronco fletido sobre elas ou vice-versa.
- 4) Afastada – quando as pernas estão estendidas e afastadas com o tronco flexionado entre elas ou com o tronco ereto e braços elevados.

Existe uma infinidade de exercícios, porém devemos nos lembrar que se trata de exercícios básicos, dos quais partirão outros elementos ou junção de elementos. Segue então alguns exemplos de iniciação dos exercícios básicos:

1 - Vela

□ Em decúbito dorsal elevar as pernas e o quadril, mantendo o corpo numa posição de equilíbrio invertido a princípio com os joelhos próximos ao peito e depois com o corpo ereto, apoiado apenas na nuca e nos braços, com as mãos no solo ou ajudando a manter o quadril elevado.

2 - Aviões

□ De Frente, apoiando em um dos pés, elevar a outra perna estendida para trás abaixando o tronco simultaneamente até os ombros e a perna elevada chegarem, gradativamente, à horizontal. Os braços deverão estar estendidos em situação ligeiramente oblíqua para cima em relação ao tronco.

3 - Esquados

☐ Sentado: Com apoio das mãos no solo atrás do corpo, tronco estendido, com as pernas também estendidas e elevadas.

4 - Parada de três Apoios:

☐ De Joelhos, apoiar as mãos no solo e o terço anterior da cabeça no colchão formando o desenho aproximado de um triângulo equilátero;

☐ Em três apoios, tentar equilibrar-se apoiando os joelhos nos cotovelos (elefantinho);

☐ Com ajuda de um companheiro, procurar estender as pernas e ficar em três apoios;

☐ Executar a parada de três apoios sem auxílio.

5 - Rolamento para Frente:

☐ Dois a dois, andar de carriola;

☐ Dois a dois, andar de carriola e ao sinal, executar um rolamento para frente;

☐ Executar um rolamento para frente e tentar alcançar a mão do companheiro que está a sua frente;

☐ Realizar um rolamento para frente grupado.

6 - Rolamento para frente Afastado:

☐ Sentado sobre um plano elevado com as pernas estendidas e afastadas, elevar o quadril empurrando o plano com as mãos colocadas entre as pernas e os dedos poderão estar voltados uns para os outros ou para frente;

☐ De pé, pernas afastadas, as mãos tocando o solo a sua frente, andar com as mãos no solo, sustentando o corpo até que quadril chegue ao solo. Voltar a posição inicial;

☐ Partindo da posição sentada sobre um plinto longitudinal com um ou dois elementos, com as pernas afastadas e as mãos entre estas, realizar um balanço do corpo para trás mantendo as pernas afastadas. Retornar do balanço até a posição de pé, ainda com as pernas afastadas, com auxílio das mãos, atentando sempre para a posição das mesmas;

☐ Realizar rolamento para frente com as pernas afastadas.

7 - Rolamento para Frente carpado:

- ☐ Sentado sobre um plano elevado com as pernas unidas e estendidas, apoiando as mãos no plano elevado ao lado do corpo, procurar elevar o quadril apoiando-se nas mãos e depois nos pés;
- ☐ Diminuir a altura até executar o movimento sozinho.

8 - Peixe (peixinho):

- ☐ Realizar rolamento para frente ultrapassando o espaço entre dois colchões. Durante o voo, as pernas deverão estar estendidas;
- ☐ Idem ao anterior, com um obstáculo colocado no espaço entre os dois colchões;
- ☐ Realizar um rolamento peixe com impulso. Dois auxiliares estarão colocados à frente do aparelho, de frente um para o outro e deverão auxiliar o executante segurando-o nas coxas e no abdômen;
- ☐ Realizar um salto peixe no solo. Dois auxiliares estarão colocados à frente, de frente um para o outro e deverão auxiliar o executante segurando-o nas coxas e no abdômen (diminuir a ajuda gradativamente);
- ☐ Realizar um salto peixe.

9 - Rolamento para trás grupado:

- ☐ O executante partindo da posição sentada no solo com as pernas flexionadas, as mãos colocadas acima dos ombros, com os polegares voltados para os ouvidos e os braços paralelos, impulsionar o corpo grupado para trás até que as mãos toquem o solo, e daí retornar a posição inicial (canoinha).

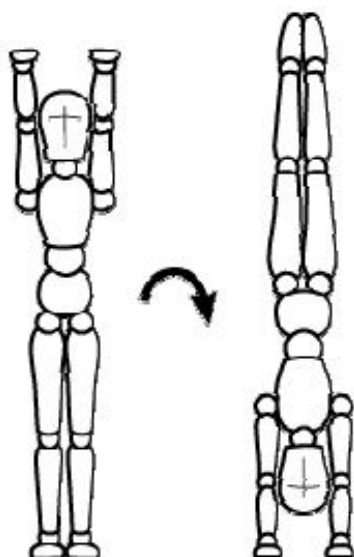
10 - Estrela, roda ou reversão lateral: Elemento básico de solo que representa uma passagem pelo apoio invertido, lançando alternadamente as pernas. Consiste em, iniciando na posição de pé, com uma perna à frente da outra, flexionar o tronco à frente com os braços elevados e estendidos, alinhados ao tronco, cabeça também no alinhamento do tronco. Quando as mãos estiverem quase tocando o solo, a ginasta realizará $\frac{1}{4}$ de giro em rotação lateral com o tronco, abordando o solo com uma das mãos depois a outra no plano sagital. Lança então a perna que estiver atrás para o alto, passando lateralmente em apoio invertido, mantendo joelhos em extensão e pés em ponta, com afastamento máximo das pernas, até retornar à posição em pé. Pode ser realizado também na trave de equilíbrio.

Explicações e correções verbais: O professor deve ser sucinto e claro, procurando despertar o interesse e a atenção dos alunos. As correções servirão de feedback para o aprimoramento técnico da execução.

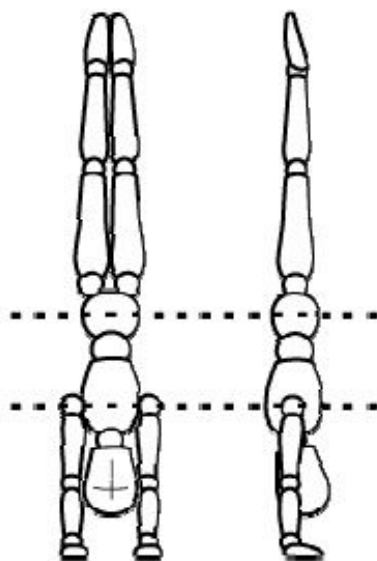
11 - Rondada, rodante ou round-off: Elemento de solo semelhante a uma roda (estrela), porém com os dois pés chegando ao solo no mesmo instante, juntos. Tendo uma leve rotação do corpo caindo de frente para o ponto de partida.

12 - Paradas de mãos:

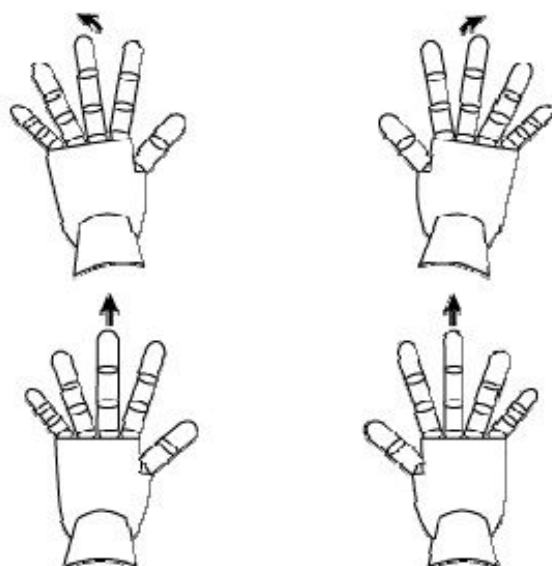
Mesmo que pareça simples, a parada de mãos é somente estar em pé sobre os seus pés, mas invertido para suas mãos.



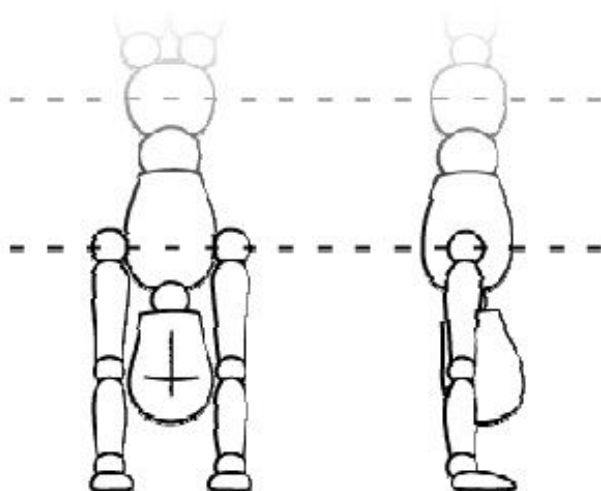
Você pode pensar no corpo como tendo três segmentos, 1- braços e cabeça, 2- tronco, e 3- pernas. Para manter uma postura correta na Parada de Mãos, você precisa alinhar esses três segmentos. Os segmentos estão separados na cintura e nos ombros. Os ombros são os mais importantes e requer muita flexibilidade.



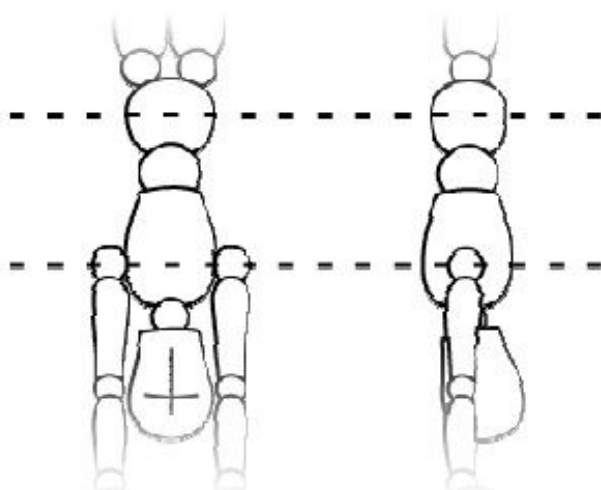
Os pulsos e mãos vão fazer todo o trabalho enquanto estão segurando a parada de mãos. A posição das mãos é reta embaixo da linha dos ombros, os ombros estão separados não mais que a linha das orelhas, com as mãos ou retas para frente ou um pouco voltadas para fora. Os dedos devem estar um pouco dobrados pra ajudar no equilíbrio como um forte aperto. O peso do corpo deve estar distribuído no meio das palmas das mãos.



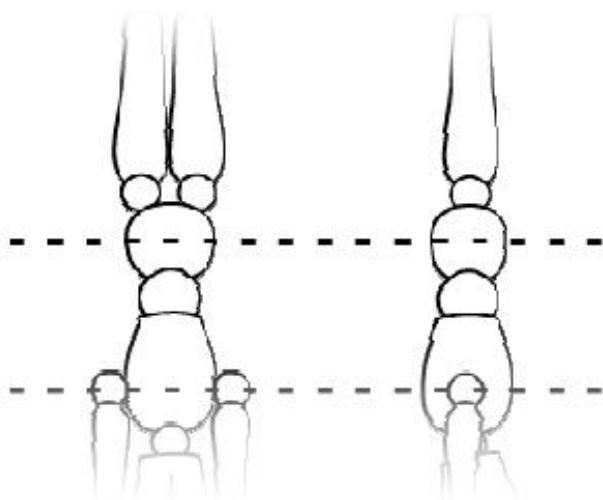
Sua cabeça deverá estar em posição natural. Olhe para o chão entre suas mãos usando os olhos. Assim sua cabeça não desalinhará.



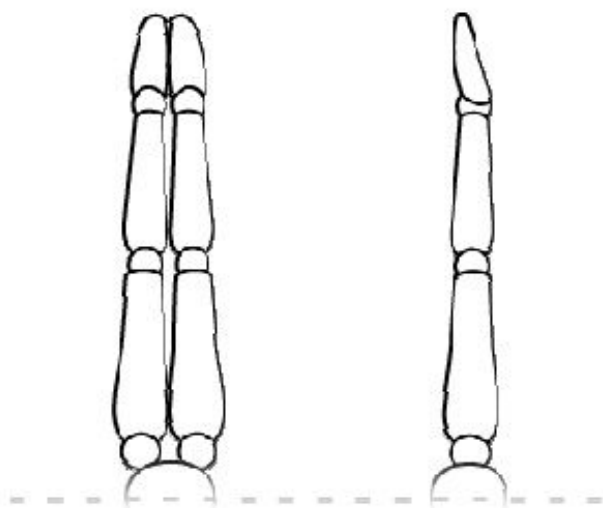
O segmento do ombro requer muita flexibilidade. Os ombros devem estar alinhados com as mãos e alongados ao máximo possível. Cuidado para que você não puxe os ombros para frente para compensar a fadiga muscular!



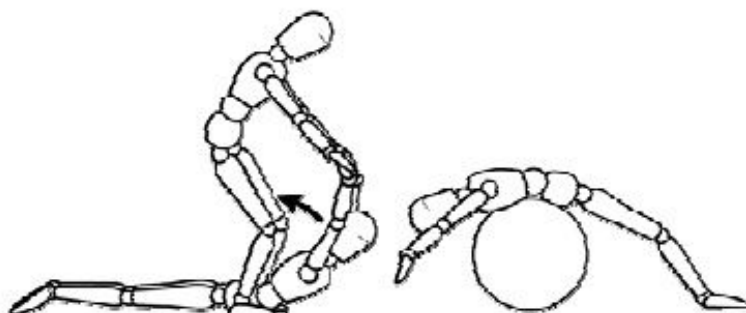
A pélvis/bacia e o abdômen apóiam o corpo e devem estar em alinhamento com os outros segmentos. Cuidado para não selar ou seja: dobrar a coluna para trás!



As pernas e os pés não têm muita importância na habilidade de segurar a parada de mãos, mas tem muita influência na beleza do movimento. Pés juntos e pernas alongadas e retas são bases para outras posições como: parada em segunda posição /pernas afastadas, grupadas ou em espacatos/splits.



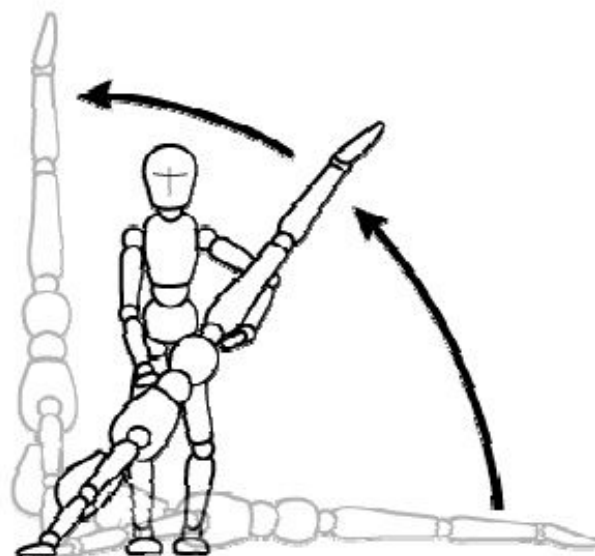
Esses dois exercícios de flexibilidade vão ajudar a desenvolver a flexibilidade de ombro necessária para o controle de uma boa parada de mãos.



Esses dois exercícios vão ajudar a desenvolver a força na pélvis/bacia e abdômen necessários para apoiar o corpo e manter uma boa parada de mãos.

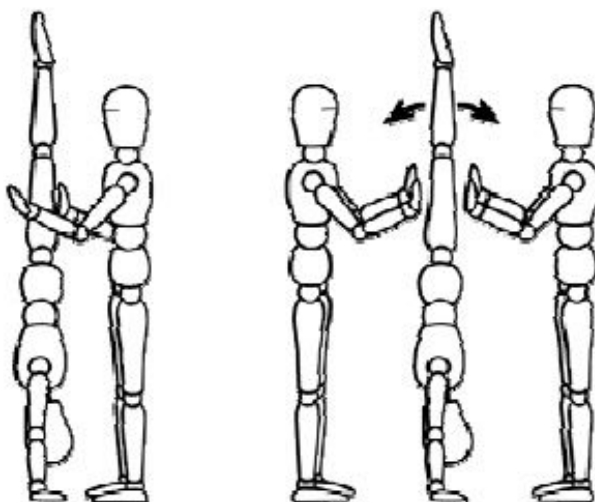


Este exercício vai ajudar a manter o corpo alinhado. É importante ser forte o suficiente para manter o alinhamento correto, enquanto o ajudante te levanta para a posição.

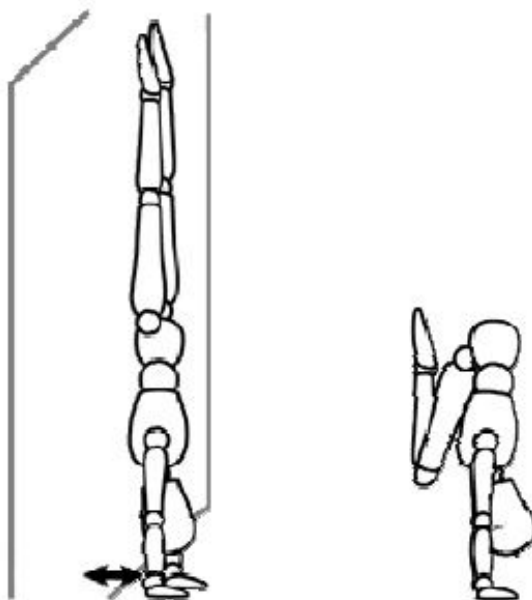


Use um ajudante para encontrar o ponto de equilíbrio da parada de mãos. Um ajudante pode tocar em você para indicar quando o equilíbrio começa a cair antes mesmo de você perceber. Esta informação pode treiná-lo a reconhecer onde o ponto de equilíbrio está. Usando

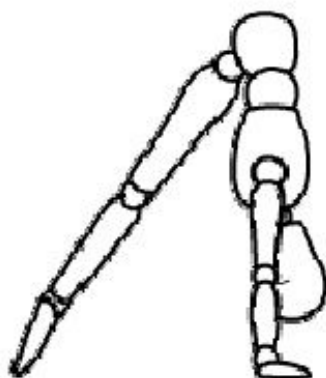
dois ajudantes para fazer um “ping-pong” te jogando pra frente e para trás na posição de parada de mãos o ajudara a reconhecer o ponto de equilíbrio.



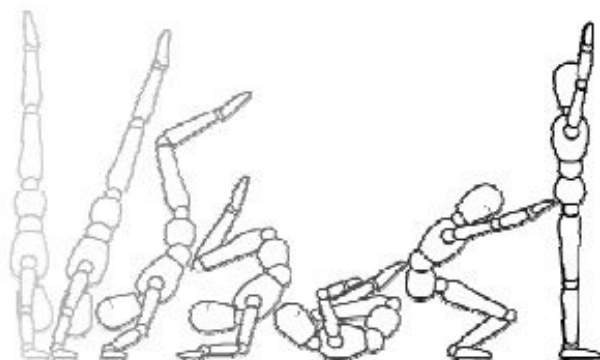
Tente fazer uma Parada de mãos próximas ao muro. Tente chegar o mais perto possível do muro, quanto mais perto melhor! Equilibre-se em posição agrupada, será difícil no começo, mas lhe dará uma boa base para uma parada de mãos na linha.



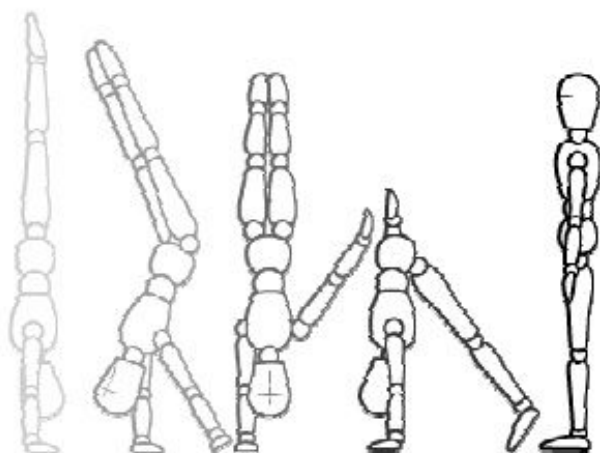
Você pode começar a parada de mãos tanto dando um salto ou na “força” subida isométrica. Para subir na força passe o seu peso para as mãos e levante seu quadril para o equilíbrio. Uma vez que os segmentos estão alinhados, você pode simplesmente esticar as pernas para a posição correta.



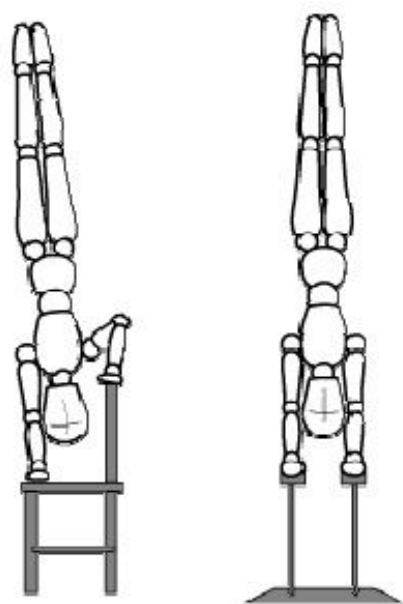
Tente aprender a rolar para frente, saindo da parada de mãos. Se o seu equilíbrio passar do ponto central, ponha o queixo para dentro “queixo encostado no peito” e arredonde as costas para fazer um rolamento suave para frente.



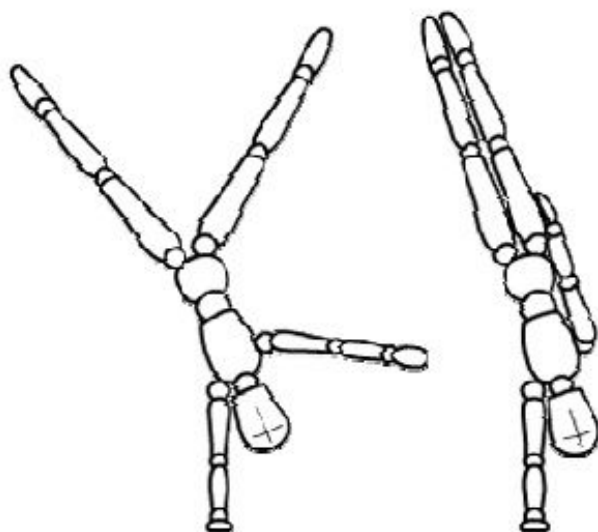
Além do rolamento para frente, você pode fazer um “troco” girando seu corpo para um dos lados. Faça uma 1/2 pirueta em um só braço e gire a pélvis/bacia, conclua o movimento fazendo com que seus pés encontrem o chão.



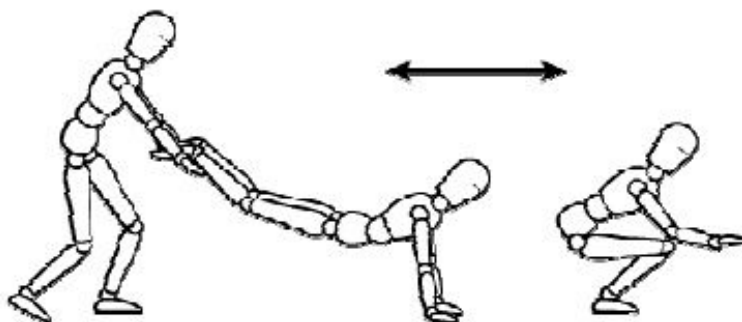
Desafie sua parada de mãos com variações! Equilibre-se em diferentes superfícies como cadeiras, tocos ou manjotas de parada de mãos



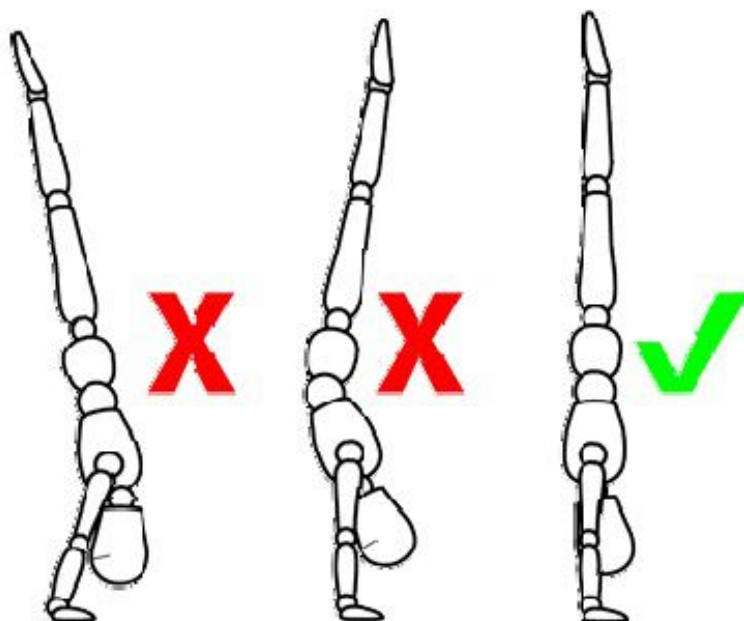
Um grande desafio será de aprender parada de mãos com um só braço. Mesmo sabendo que você tem um lado mais forte que o outro, treine os dois lados!



Tente jogar algum jogo que o ajude a desenvolver sua força e flexibilidade como, jogo de pular como um coelho e carrocinha (que consiste no parceiro segurar as pernas enquanto você tenta andar com os braços). Faça para frente e para trás!



Cuidado para não dobrar a coluna (selar) isso pode significar que seu abdome está fraco, outro erro é levar os ombros para frente, o que pode significar que seus ombros estão muito tensos e desalinhados.



Tutorial cedido por: Jerome Le Baut

Tradução e colaboração : Luiz Hiran

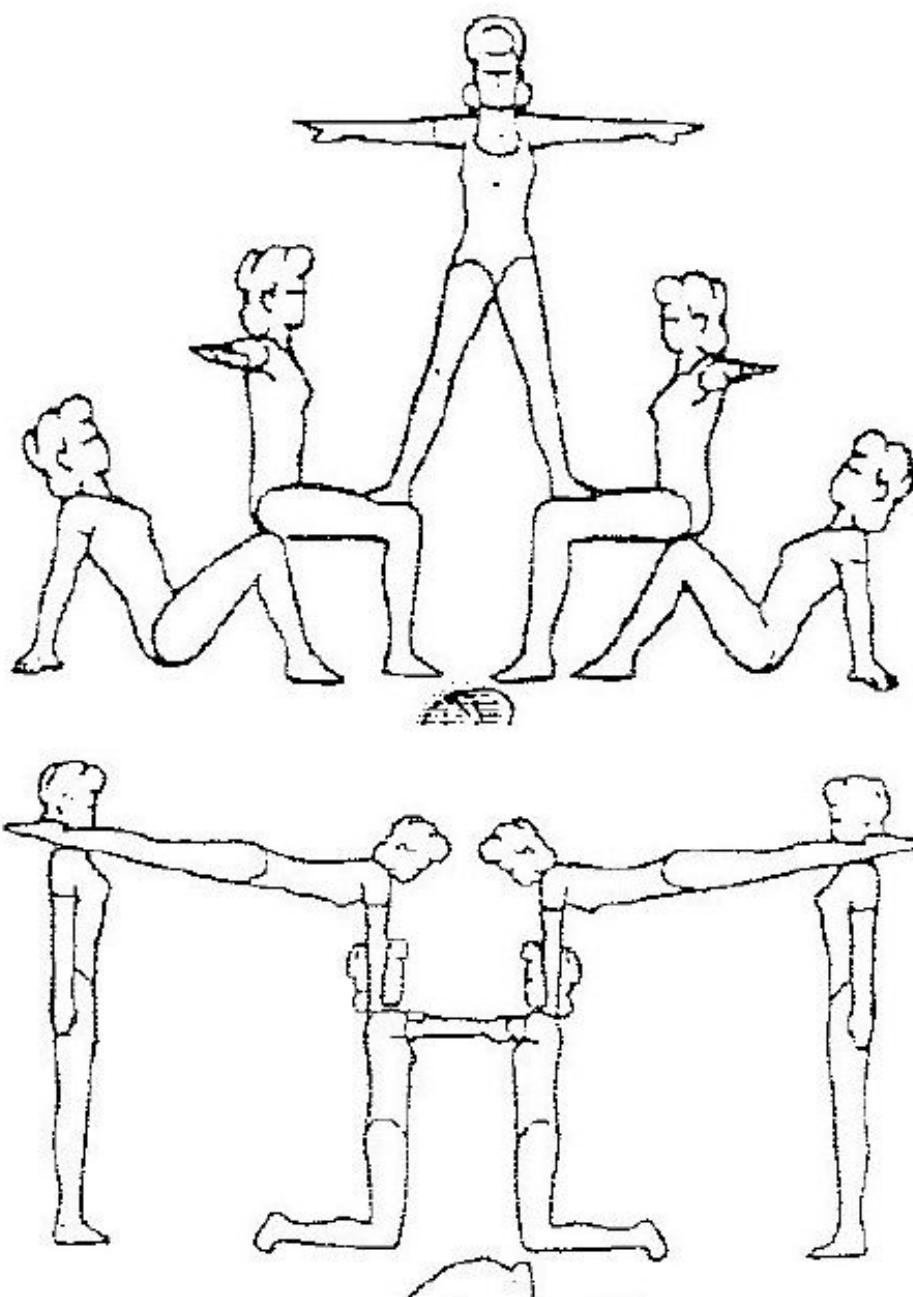
FORMAÇÃO DE FIGURAS ACROBÁTICA

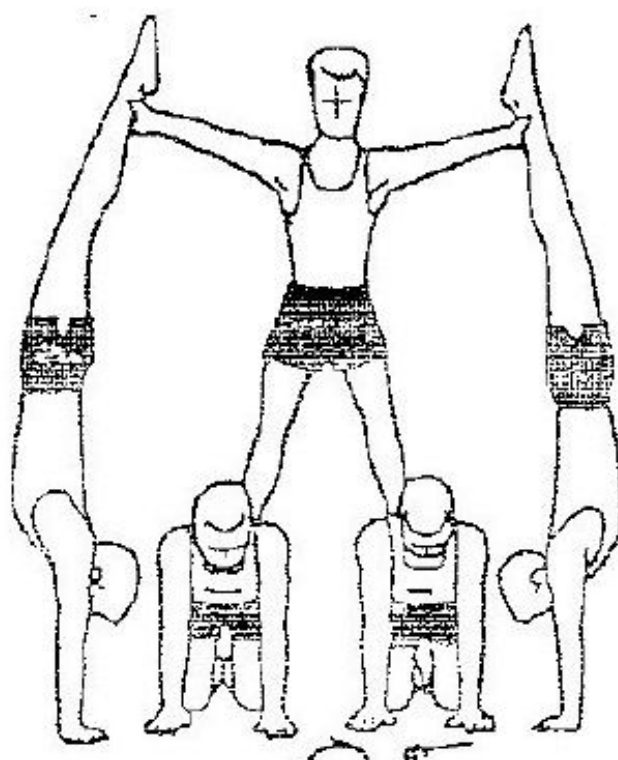
Nada mais é do que uma junção de vários elementos ginásticos como por exemplo: paradas de mãos, paradas de três apoios, pontes, quatro apoios, em pé, pernas grupadas, carpadas e estendidas; com intenção de se obter uma forma toda a execução do movimento até seu término.

Para seu desenvolvimento de sucesso o professor deve deixar bem claro algumas situações que são claramente trabalhadas dentro dessa modalidade, pois haverá um trabalho cooperativo onde cada um precisará do outro para que a mesma aconteça, respeitarão a questão de gênero e trará uma superação de limites tanto interpessoal e em relação a capacidade do próximo.

E que sem duvida tornará sua aula dinâmica e suas aspirações poderão ser concretizadas, desde que seus alunos terão um aumento significativo de consciência da

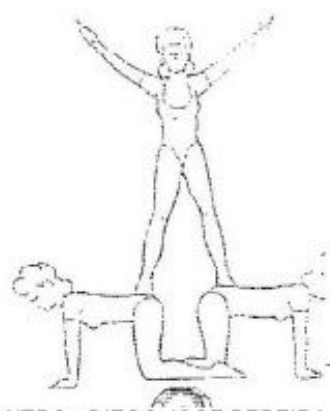
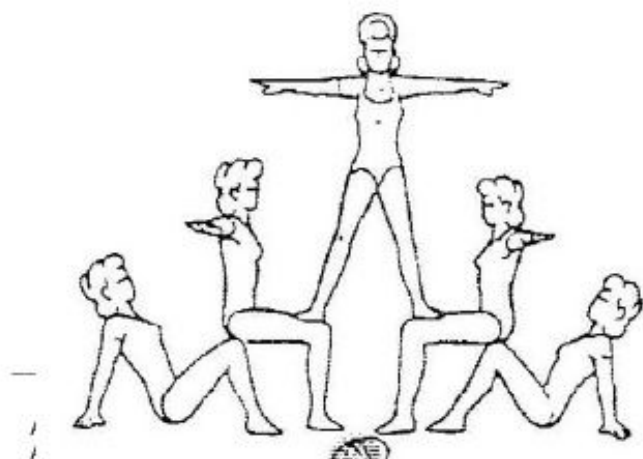
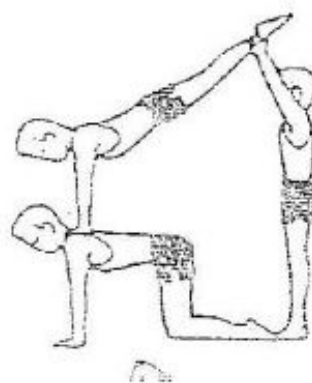
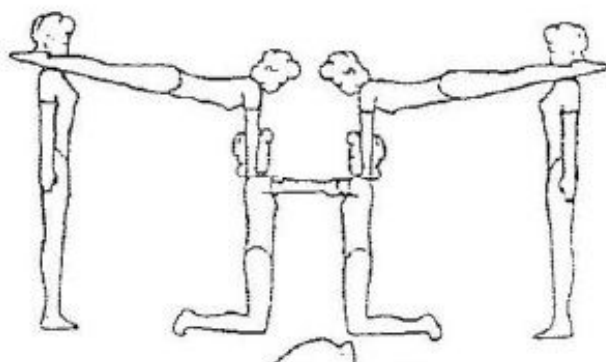
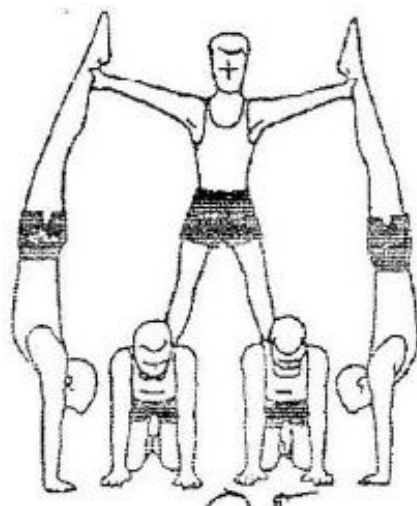
imagem e de sua cultura corporal. Segue abaixo uma serie de figuras possíveis de serem realizadas:





ont.



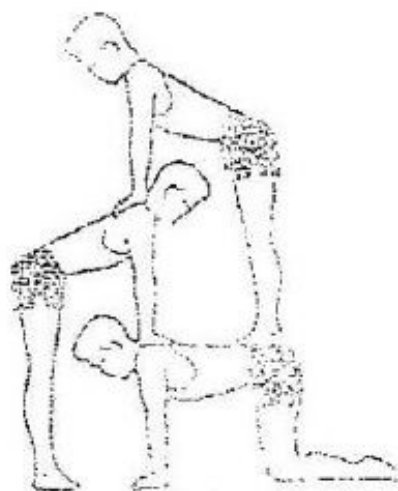
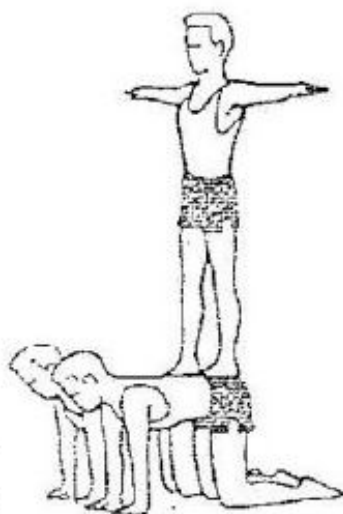
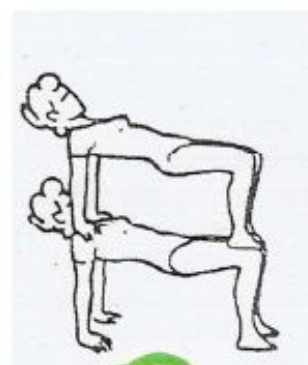
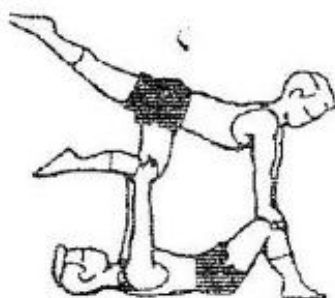
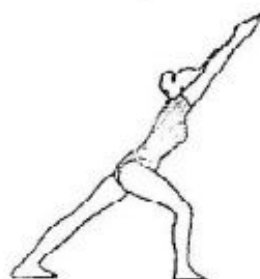


IADES DE ENCONTRO - DIEGO JOSÉ PEREIRA
CAÇÃO FÍSICA – APEFMS – CAMPO GRANDE –

Junho – 2010.

©2010 - Todos os Direitos Reservados ao Autor.

unt.



ATIVIDADE
AYALA -

CA POSSIBIL
ENSE DE EDUCAÇÃO FÍSICA – APEFMS – CAMPO GRANDE –
Junho – 2010.

©2010 - Todos os Direitos Reservados ao Autor.

30 Δ Creating Gymnastic Pyramids and Balances

Intermediate cont.

Front lunge



Head balance



Stag head balance

Advanced

Forearm balance



Hand balance



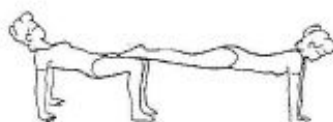
Stag hand balance



Split hand balance

*Double Balances**Beginner*

1.



2.



3.



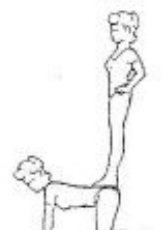
4.



5.

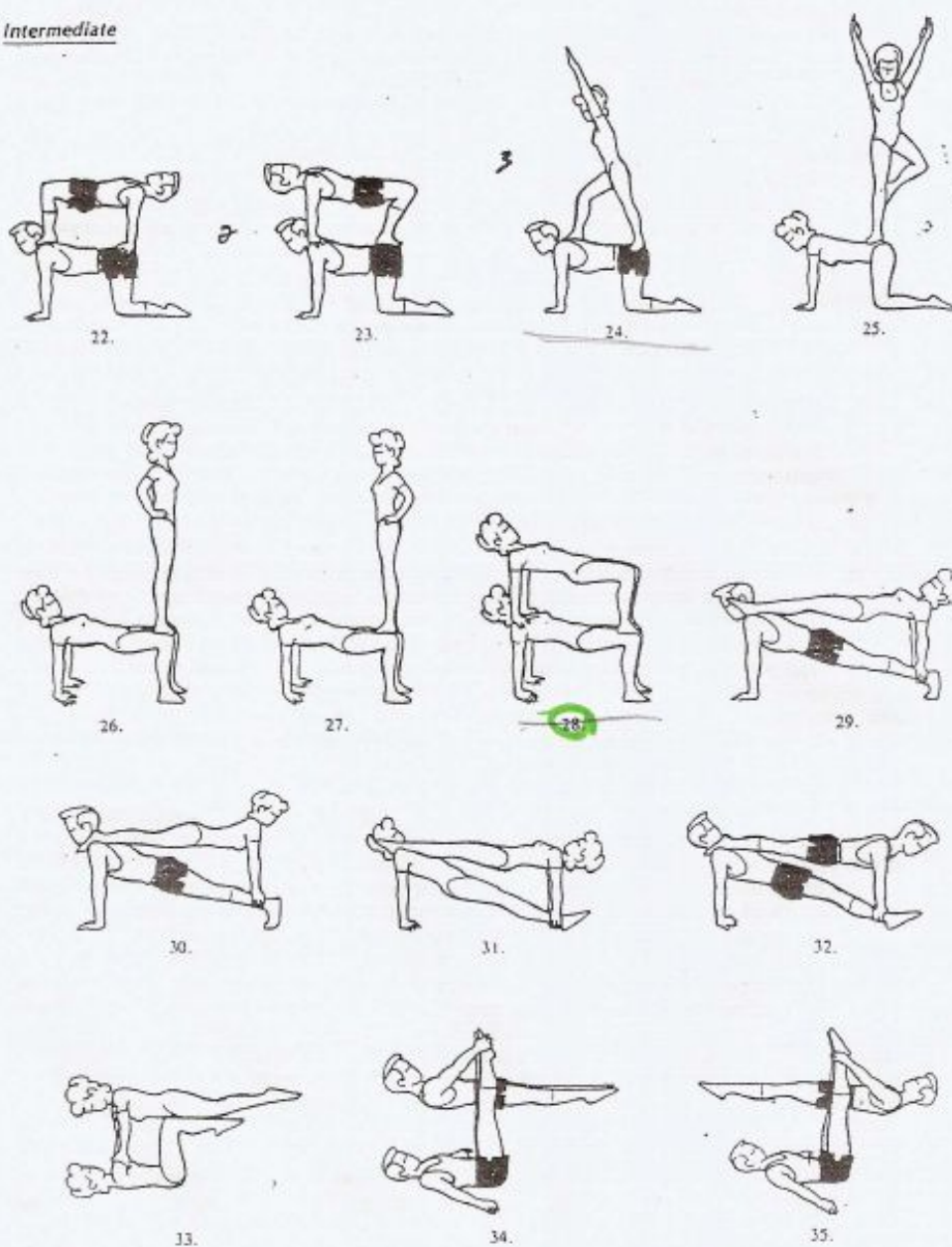


6.

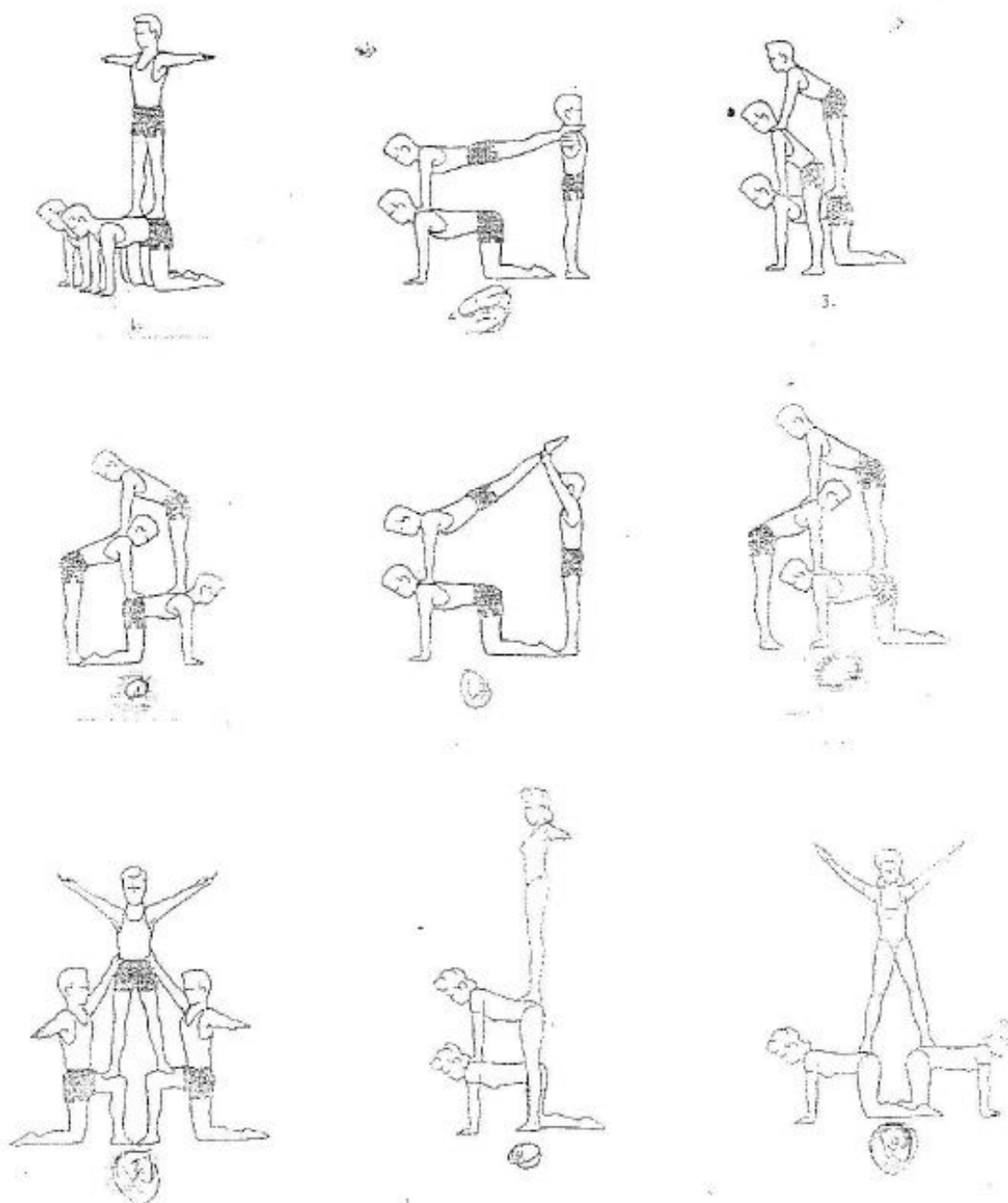


7.

12 Δ Creating Gymnastic Pyramids and Balances

Intermediate

Beginner



62 Δ Creating Gymnastic Pyramids and Balances

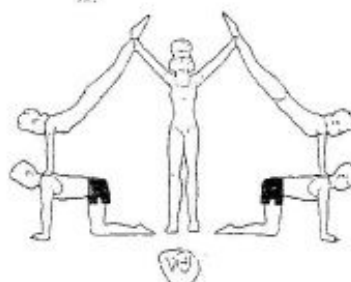
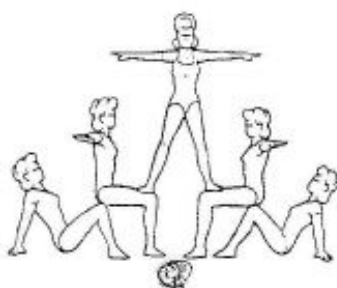
Pyramid 12

Base: Assists Top in climb to foot-to-shoulder.

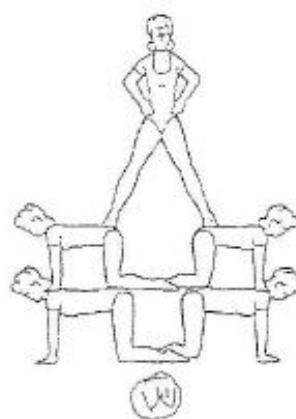
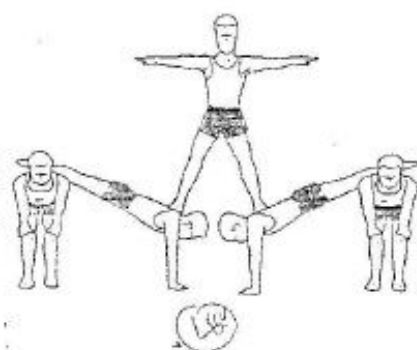
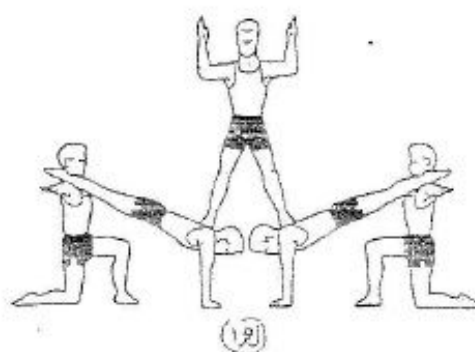
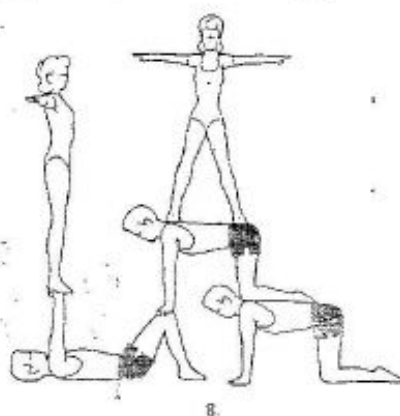
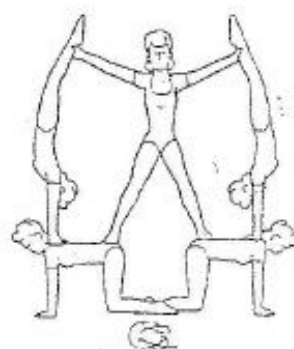
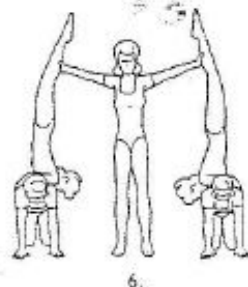
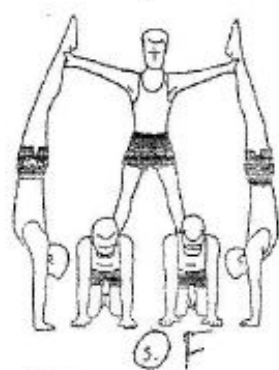
Middle: Standing to each side of Base, with inside hands, grasps Top, who squats to grasp each Middle, in a hand-to-wrist grip.

Base: Squats to place each hand on inside hip of each Middle, then simultaneously pushes against hips and rises to stand as Top also simultaneously pulls each Middle while rising to a stand.

Break: Base and Top squat simultaneously to lower the Middles. Base grasps hands of Top on release of grip with the Middles. Base assists Top in forward dismount.

*Pyramids of Five*Beginner

Intermediate



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Se o palhaço é alma do circo, com certeza o Professor de Educação Física é a alma da escola... A união dos dois nas aulas de Educação Física é algo fantástico que deveria ser constantemente explorado.

A utilização de atividades circenses nas aulas de Educação Física escolar é sem duvidas um processo desencadeador de inúmeras certezas e incertezas. Almejar uma aula diferenciada deveria ser um princípio a ser seguido por todos os nós tanto acadêmicos quanto professores.

Mas nesse percurso perpassam muitas dúvidas em nossas cabeças, a principal se relaciona com a insegurança em abordar um tema tão diferente, pois nunca queremos ser professores de Educação Física descompromissados, ou ate aqueles que julgam apresentar algo inovador em suas aulas, mas o mesmo não ultrapassa a esfera do fazer por fazer.

Visando quebrar essa barreira, espero que com o curso tenha ficado uma lacuna aberta e esta possa ser preenchida com a vontade de fazer o novo, o diferente rompendo com vários paradigmas. E que vocês possam ter vislumbrado uma nova oportunidade de se fazer educação física respeitando e interagindo com o desenvolvimento pessoal de seus alunos.

Trabalhar com atividades circenses na escola não é sonhar demais, é sonhar o bastante, esse sonhar que se faz necessário para uma aproximação entre o ser e o fazer parte de algo, sei que nossas batalhas são penosas, mas devemos fazer o possível para sermos compromissados e determinados no cumprimento da profissão. Se oriente, pesquise e continue estudando só assim poderá garantir uma aula de qualidade, mostrando o verdadeiro valor e importância da educação física.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

BETTI, M. **Educação física e sociedade**. São Paulo: Movimento, 1991.

_____. Ensino de primeiro e segundo graus. Educação Física para que? **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v.13, n. 2, p.282-7, 1992.

_____. Valores e finalidades na Educação Física escolar: uma concepção sistêmica. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Santa Maria, v.16, n.1, outubro/1994.

BRASIL. **Parâmetros curriculares nacionais: educação física** / Secretaria de Ensino Fundamental. Brasília, MEC/SEF, 1997.

BORTOLETO, M. A. A perna de pau circense: o mundo sob outra perspectiva. **Motriz**, Rio Claro, v. 3, n. 9, p.125-133, dez. 2003.

BORTOLETO, M. A. C. Circo y educación física: los juegos circenses como recurso pedagógico. In: **Revista Stadium**, Buenos Aires, ano 35, n. 195, p. 15 – 26, de Março 2006.

BORTOLETO, Marco. Antonio. Coelho (org.). Introdução à Pedagogia das Atividades Circenses. Jundiaí, SP: Editora Fontoura, 2008.

BORTOLETO, M. A. C. Rola-bola: iniciação. In: **Revista Movimento & Percepção**. Santo Antonio do Pinhal, p. 100-109, 2004.

BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; MACHADO, Gustavo. de A. Reflexões sobre o Circo e a Educação Física. In: **Revista Corpoconsciência**, Santo André, n.12, p. 41 – 69, 2003.

CASTRO, Alice Viveiros de. Elogio da Bobagem, Palhaços no Brasil e no Mundo. Família Bastos Editora, Rio de Janeiro –2005.

DAÓLIO, J. **Cultura, educação física e futebol**. Campinas: Editora da Unicamp, 2003.

DUPRAT, R. M. Atividades circenses: possibilidades e perspectivas para educação física escolar. 2007. Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP.

DUPRAT, R. M. BORTOLETO, Marco Antonio. Educação Física escolar: pedagogia e didática das atividades circenses. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 02, n. 28, p.171-190, jan. 2007.

FERREIRA, L. A. **Reencantando o corpo na educação física**: uma experiência com práticas corporais alternativas no ensino médio. 2000. Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.

PRODÓCIMO, E. Picadeiro da escola: o circo como conteúdo na educação física escolar. Motriz: **Revista de Educação Física da UNESP**. São Paulo: Editora Unesp, v. 11, n. 01, Suplemento Jan./Abr. 2005, p. 58-59.

SOARES, Carmem Lúcia. **Imagens da Educação no Corpo**. Ed. Autores Associados, Campinas – SP, 1998.

SOARES, C. L.; TAFFAREL, C. N. Z.; VARJAL, E.; CASTELLANI, L.; ESCOBAR, M.; O.; BRACHT, V. **Metodologia do ensino de educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.

TORRES, Antônio. **O Circo no Brasil**. Rio de Janeiro: Editora Funarte, 1998.

VAGO, T. M. A Educação Física na cultura escolar: discutindo caminhos para a intervenção e a pesquisa. In: BRACHT, V. CRISORIO, R. (Orgs) **A educação física no Brasil e na Argentina: identidade, desafios e perspectivas**. Campinas: Autores Associados, 2003.