

**TCC/UNICAMP**  
**C631g**  
**2088 FEF/616**

**ROBERTA ROSO COAN**

**“A GINÁSTICA NA PRÉ ESCOLA”**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS**  
**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**UNICAMP**  
**1998**

**UNICAMP**  
**BIBLIOTECA - FEF**



**ROBERTA ROSO COAN**

**“A GINÁSTICA NA PRÉ ESCOLA”**

Trabalho de Monografia solicitado pela  
Faculdade de Educação Física - Unicamp  
para a obtenção do Título de Licenciatura  
em Educação Física sob a orientação do  
Prof. Dr. Jorge Sergio Pérez Gallardo.

**UNICAMP  
1998**

Esta monografia é dedicada a meus pais, José Roberto e Wilma, que sempre me apoiaram e estimularam nesta caminhada rumo ao conhecimento e, ao meu namorado Alexei que por inúmeras vezes me deu força para continuar em frente e não desistir de minhas metas e ideais.

## SUMÁRIO

Introdução.....	01
I - Justificativa - A Ginástica Artística .....	04
1.1 Objetivo .....	09
II - Referencial Teórico.....	10
2.1 Característica das Crianças em Relação ao Desenvolvimento motor .....	10
2.2 Conhecendo as Nossas Crianças .....	15
2.2.1 Hipótese.....	17
III - Metodologia.....	18
3.1 Planejamento .....	20
IV - Conclusões .....	37
V - Bibliografia .....	43

## ÍNDICE DE FIGURAS

Solo masculino, Abtibol, 1980.....	05
Cavalo com alções masculino, Abtibol, 1980.....	05
Argolas masculino, Abtibol, 1980.....	05
Salto sobre o cavalo masculino, Abtibol, 1980.....	06
Paralelas simétricas masculino, Abtibol, 1980.....	06
Barra Fixa masculino, Abtibol, 1980.....	06
Salto feminino, Abtibol, 1980.....	07
Paralelas assimétricas feminino, Abtibol, 1980.....	07
Trave de equilíbrio feminino, Abtibol, 1980.....	07
Solo feminino, Abtibol, 1980.....	08
Mini trampolim, Abtibol, 1980.....	08
Trampolim acrobático, Abtibol, 1980.....	08
Desenvolvimento motor Pérez Gallardo, 1993.....	14
Salto coelho, Programa Obrigatório de G.A.Feminino, 1995.....	17
Rolamento para frente, Programa Obrigatório de G.A.Feminino, 1995.....	37
Parada de mãos, Programa Obrigatório de G.A.Feminino, 1995.....	38
Estrela, Programa Obrigatório de G.A.Feminino, 1995.....	39
Estrela por cima de caixões, Abtibol, 1980.....	40
Rodante, Programa Obrigatório de G.A.Feminino, 1995.....	41
Rodante por cima de caixões, Abtibol, 1980.....	42

## RESUMO

Tenho imensa satisfação em poder estar desenvolvendo este trabalho de monografia junto a Faculdade de Educação Física da Unicamp pelo fato de desde a tenra idade estar envolta com a prática de um esporte - Ginástica Artística, primeiramente atuando como atleta e posteriormente como professora e técnica.

Tinha como objetivo inicial poder ministrar aulas de ginástica na escola, independente desta ter ou não os aparelhos oficiais pois o intuito não é a prática direcionada para o aprimoramento da técnica mas sim, através do Faz de Conta, proporcionar uma maior vivência dos atos motores pedagogicamente elaborados e ministrados aos alunos que, se constituem em desafios e fonte de superação do indivíduo.

Para a execução deste trabalho de pesquisa, tive como hipótese:

“Crianças na faixa etária entre quatro e seis anos de idade, através de uma metodologia que se utiliza do Faz de Conta, são capazes de aprender e executar de forma técnica habilidades básicas da ginástica artística”.

Para uma maior compreensão deste trabalho de monografia, estarei descrevendo a respeito da ginástica artística com seus respectivos aparelhos e séries, o desenvolvimento motor do ser humano e o desempenho das habilidades com seus respectivos estágios segundo os autores Pérez Gallardo e Gallahue, a metodologia de ensino com as suas diferentes variações, o planejamento das aulas propostas e, por fim, no final do capítulo IV, após análise das aulas em vídeo, relato a conclusão da hipótese inicial.

## **INTRODUÇÃO**

Tenho imensa satisfação em poder estar desenvolvendo este trabalho de monografia junto a Faculdade de Educação Física da Unicamp pelo fato de desde a tenra idade estar envolta com a prática de um esporte - ginástica artística.

Este esporte passou a ser um pedaço de minha vida, uma prática prazerosa mas como nem tudo na vida é um mar de rosas, a ginástica exigia de seus praticantes e de mim também, uma determinação muito grande, um controle físico e emocional maior ainda pois era na maioria das vezes muito rígida no que diz respeito a perfeição da técnica dos elementos; a superação individual estava evidente a cada instante, a superação dos medos nem da para descrever, estava envolta de desafios a todo instante, mas a força de vontade e, a determinação para sempre superar e vencer os desafios era maior ainda.

Foram anos e anos de treinamento e dedicação nesta pratica desportiva, para ser mais precisa, foram 19 anos em contato com esta modalidade atuando como atleta. Hoje aos 24 anos de idade posso realmente me deparar com uma vida inteira, vivida dentro dos ginásios de treinamento, viagens, competições, apresentações, foram inúmeros eventos que tive a oportunidade de estar participando, mostrando meu desempenho e meu potencial.

Nestes 19 anos de treinamento pude trazer para Campinas ( cidade que representava nos campeonatos ) inúmeros títulos importantes tanto individual como por equipe. Os mais importantes foram em campeonatos Jogos Regionais desde 1984 até 1997, Jogos Abertos desde 1984 até 1994, Paulistas desde 1980 até 1991, Brasileiros desde 1984 até 1994, Nacional em 1992 e, Mundial - 10th World Gymnaestrada Berlin em 1995, dentre muitos outros. Com excessão a 10th Gymnaestrada que é um evento com intuito não competitivo, nos outros campeonatos sempre alcançava as primeiras colocações.

Tive a oportunidade de fazer 15 cursos voltados para a área com pessoas conceituadas no ramo desde 1988 e, dentre estes o Cursos Estaduais de Arbitragem de Ginástica Olímpica Feminina, em 1997, me tornando Árbitra Paulista.

Meu sonho sempre esteve relacionado com o ramo de esportes e principalmente na modalidade ginástica artística. Comecei a ministrar aulas quando ainda tinha aproximadamente 15 anos de idade. Foi uma experiência completamente diferente daquela

em que até o momento experienciava comigo mesma. Estava lidando agora com outras pessoas, aliás com seres humano, distintos, cada qual com suas limitações e aspirações perante cada exercício, cada aparelho. Era um novo desafio a ser vencido, um desafio muito complicado primeiro pela minha idade, segundo porque me deparei com o fato que cada um tem um ritmo, tem suas limitações as quais não eram iguais as minhas, o que para mim era muito fácil para eles era extremamente difícil e, como ensinar ou quais os meios de fazer com que aquelas pessoas executassem os exercícios sem grandes traumas, de uma maneira mais prazerosa e de modo correto.

Foi a partir deste momento que senti uma imensa vontade de me tornar professora, técnica de ginástica artística e poder estar passando para aquelas crianças que estavam iniciando seus treinamentos, meus conhecimentos adquiridos durante anos e anos de treinamento. Com o tempo de treino você acaba por descobrir maneiras mais fáceis de executar os mesmos elementos, cria novos meios, facilitando o aprendizado.

Em 1992 ingressei na Faculdade de Educação Física após ter concluído o segundo grau - magistério. Em 1997 me formei na modalidade Treinamento e Esporte pela Faculdade de Educação Física da Unicamp mas, senti uma imensa vontade também de poder estar ministrando aulas de ginástica sem o intuito competitivo, sem a intenção de preparar atletas, de buscar a perfeição na execução dos elementos, de reproduzir técnicas pré determinadas. Foi neste momento que optei pela modalidade Licenciatura. É claro que me depararia com novos desafios, diferentes enfoques, pensamentos, metodologias.

Analisando minha vida primeiramente como atleta e posteriormente como professora pude adquirir nestes anos um conhecimento mais apurado no que diz respeito a prática da modalidade ginástica artística em seus diferentes enfoques, Técnico e Pedagógico, com seus objetivos diferenciados.

Neste trabalho gostaria de poder estar contribuindo de alguma forma para todos aqueles que se interessam pela prática da atividade mas não possuem experiência necessária para trabalhá-la em entidades ou locais sem uma infra-estrutura adequada.

Gostaria de poder estar mostrando que a partir de um elemento, que faz parte do patrimônio genético ( habilidades específicas do ser humano ) crianças, pedagogicamente

poderemos estar desenvolvendo uma vivência de atos motores diferenciados dos padrões já pré estabelecidos que, ao meu ver, também fazem parte dos movimentos básicos do ser humano que, futuramente, se formos pensar na prática da modalidade ginástica artística estes, poderão ser vistos como a base, como o início.

Primeiramente, neste trabalho, estarei descrevendo a respeito da ginástica artística, seus respectivos aparelhos e séries.

Num segundo momento descreverei a respeito do desenvolvimento motor do Ser Humano e o desempenho das habilidades com seus respectivos estágios segundo os autores, Pérez Gallardo, et.al. 1997 e Gallahue, 1989.

Posteriormente descreverei a metodologia de ensino com as suas diferentes variações, o planejamento das aulas propostas, até chegar ao salto e aos elementos básicos propriamente ditos na modalidade ginástica artística.

Tendo como referência as habilidades gímnicas, gostaria de poder estar observando através das aulas propostas para crianças de aproximadamente cinco a seis anos de idade, ( as quais serão documentas em video ), se estas crianças conseguem executar algumas habilidades em seu próprio nível de desempenho que tenham características das habilidades gímnicas.

A habilidade específica do ser humano ( Pérez Gallardo et.al. 1997 ) escolhida será a quadrupedia simétrica ( salto coelho ) no qual serão oferecidos estímulos para variar a forma de execução de maneira que através destas variáveis poderemos distinguir as habilidades da ginástica artística tais como a parada de mãos, a estrela, o rodante e o salto sobre caixões.

## ***I - JUSTIFICATIVA***

### **A Ginástica Artística**

A ginástica artística é um esporte complexo e completo que pode servir de base para todos os outros esportes que o indivíduo venha a praticar no futuro em sua vida pois trabalha com a maioria das habilidades físicas básicas e específicas, coordenação de movimentos e muita conscientização corporal.

A alguns anos atrás, a ginástica artística era bem menos divulgada que atualmente. Hoje em dia você pode praticar esta modalidade esportiva nos clubes, escolas, academias e prefeituras.

Ao contrário do que muitos pensam a ginástica não é somente praticada por uma elite, ela pode ser praticada por todos e com diferentes objetivos já previamente propostos.

A ginástica que a maioria das pessoas conhecem é a ginástica da televisão, a de aspecto competitivo a qual envolve um nível de dificuldade e complexidade muito grande e que somente alguns de uma grande maioria conseguem ser selecionados para praticá-la neste tão alto nível.

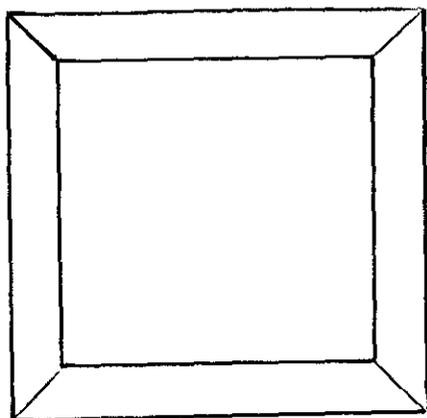
Analisando por um outro aspecto, a ginástica pode também ser praticada nas escolas, nas aulas de educação física, com um enfoque não competitivo, apenas com o intuito de oferecer desafios aos alunos e uma vivência de atividades relacionadas com a ginástica. No decorrer deste trabalho de monografia poderemos estar nos deparando com algumas aulas de ginástica que podem ser ministradas nas escolas, que não tem o intuito competitivo e, principalmente não requerem materiais oficiais e nem materiais mais sofisticados.

Portanto, o que gostaria de deixar claro é que a ginástica pode e deve ser ministrada sim nas aulas de educação física nas escolas principalmente aos alunos que se encontram em nível de desenvolvimento motor pois estas são de extrema relevância.

A Ginástica Artística possui aparelhos oficiais para os diferentes sexos em nível competitivo, que são:

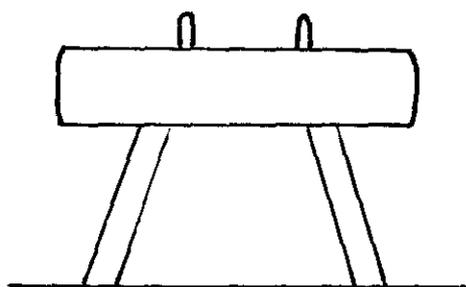
**Masculino**

- solo



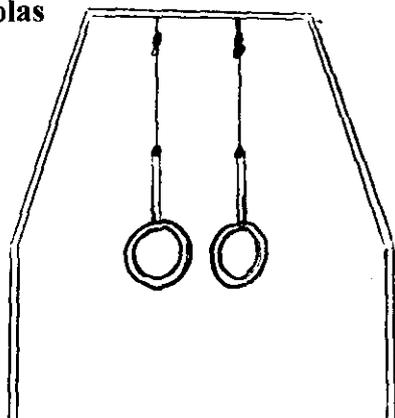
( Figura do aparelho solo, Abtibol, 1980 ).

- cavalo com alções



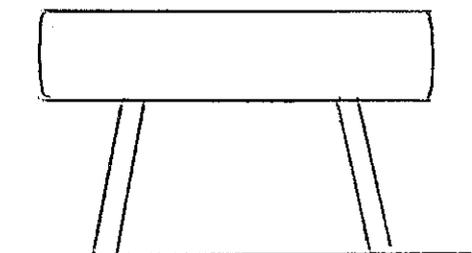
( Figura do aparelho cavalo com alções, Abtibol, 1980 ).

- argolas



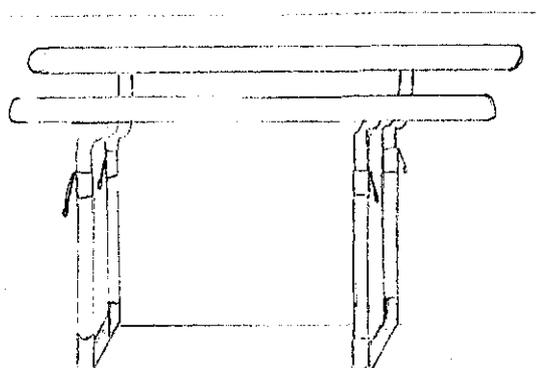
( Figura do aparelho argolas, Abtibol, 1980 ).

- salto sobre o cavalo



( Figura do aparelho salto sobre o cavalo, Abtibol, 1980 ).

- paralelas simétricas



( Figura do aparelho paralelas simétricas, Abtibol, 1980 ).

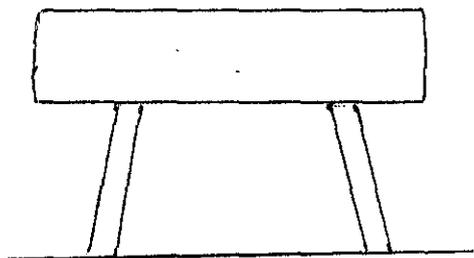
- barra fixa



( Figura do aparelho barra fixa, Abtibol, 1980 ).

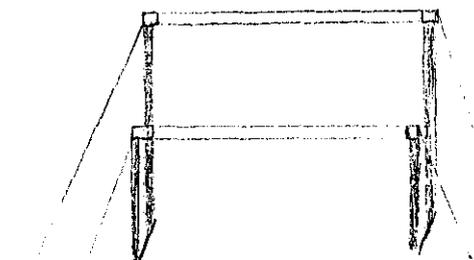
**Feminino**

- salto



( Figura do aparelho salto, Abtibol, 1980 ).

- paralelas assimétricas



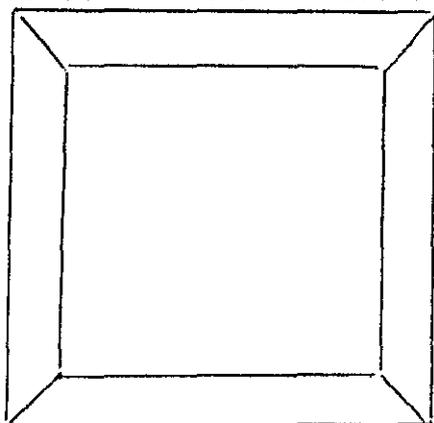
( Figura do aparelho paralelas assimétrica, Abtibol, 1980 ).

- trave de equilíbrio



( Figura do aparelho trave, Abtibol, 1980 ).

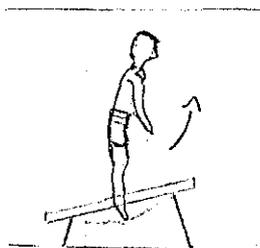
- solo



( Figura do aparelho solo, Abtibol, 1980 ).

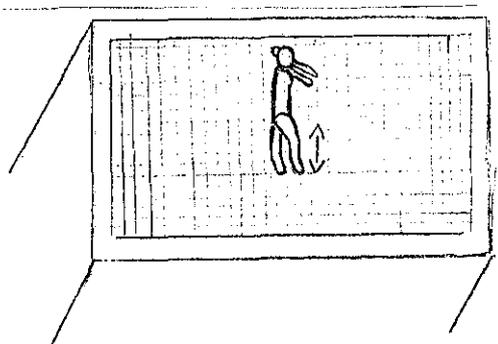
A ginástica conta também com os aparelhos auxiliares, os quais ajudam na parte que envolve educativos de elementos, aprimoramento de técnica tais como:

- mini trampolim



( Figura do aparelho auxiliar mini trampolim, Abtibol, 1980 ).

- trampolim acrobático.



( Figura do aparelho auxiliar trampolim acrobático, Abtibol, 1980 ).

Quanto as séries estas podem ser obrigatórias ( todos fazem a mesma série que é elaborada pela federação ) e livre ( quando você monta a série atendendo as exigências básicas que a federação exige em cada aparelho e nível ).

A ginástica que está sendo proposta neste trabalho de monografia é uma ginástica que pode ser trabalhada na escola com objetivos pedagógicos e metodológicos bem diferentes da ginástica competitiva.

### **1.1. Objetivo**

A ginástica pode ser trabalhada na escola, independente desta ter ou não os aparelhos oficiais pois o intuito não é a prática direcionada para o aprimoramento da técnica mas sim para uma maior vivência dos atos motores pedagogicamente elaborados e ministrados aos alunos que, se constituem em desafios e fonte de superação do indivíduo que, com um maior repertório motor poderá participar de forma mais plena nas atividades educativo física de sua comunidade.

## **II - REFERÊNCIAL TEÓRICO**

### **2.1. Características das Crianças em Relação ao Desenvolvimento Motor.**

O desenvolvimento é um processo contínuo do ser humano. A própria palavra já nos diz, é um processo, e por ser um processo ele nunca se finda, de uma forma ou de outra estamos sempre em desenvolvimento.

Em se falando em desenvolvimento, este foi caracterizado por alguns princípios ( Go et.ali, 1986 )

- Universalidade - todos os indivíduos passam pelos mesmos estágios, pois estes são comuns a toda a espécie.
- Intransitividade - os estágios são sequenciais e o desenvolvimento tem uma ordem que não pode ser alterada, podendo o tempo de permanência em cada estágio variar de indivíduo para indivíduo.
- Hierarquia - o estágio subsequente incorpora o anterior.

Muitos são os autores que propõe modelos para explicar a sequência de desenvolvimento motor. Aqui neste trabalho de monografia apenas me ateei ao modelo proposto por Pérez Gallardo et.al, 1997, pg 57 onde o autor propõe uma divisão em três períodos:

#### **1- Movimentos reflexos**

Podemos dizer que os movimentos reflexos, segundo Pérez Gallardo, 1997, pg 57 ( op.cit. Gallahue 1989 ) são divididos em dois estágios:

- Estágio de codificação da informação, que vai do período fetal até aproximadamente quatro meses de idade e,
- Estágio de decodificação da informação, que vai dos quatro meses até aproximadamente os dois anos de idade.

Temos como reflexos que darão origem a manipulação os reflexos de busca orais, preensão palmar e plantar, tração e, os reflexos que darão origem a locomoção, o reflexo de Moro, da marcha, rastejar, etc.

## **2- Habilidades específicas do ser humano**

As habilidades específicas do ser humano são as habilidades que estão presentes em todas as atividades dos seres humanos e, que deveriam ser dominadas até os seis, sete anos de idade.

De acordo com Pérez Gallardo ( 1997, 58 ) as habilidades específicas do ser humano podem ser divididas em:

- habilidades de manipulação simples ( empurrar, puxar, carregar, transportar )
- habilidades de locomoção ( rastejamento ventral, dorsal e lateral, gatinho, sentado, quadrupedia ventral e dorsal, bipedia )
- habilidades de manipulação combinada ( lançar e receber, saltar e cair, subir e descer ).

Estas habilidades são consideradas por Gallahue, 1982 como padrões fundamentais de movimentos no qual, este autor os divide em três subestágios:

Inicial - que vai desde um ano e meio a três anos de idade aproximadamente. Este estágio se caracteriza por:

- utilização das grandes articulações do corpo, na execução da habilidade motora;
- falta de sincronização dos segmentos na utilização de impulsos que contribuem na execução do movimento;
- carência de percepção da trajetória de objetos e/ou do próprio corpo;
- o interesse está na forma de execução do movimento e não no resultado da ação;
- não possui fases preparatórias, ou se as possui, elas são muito rudimentares e sem contribuir para a fase seguinte do movimento.

Elementar - que vai dos três aos 5 - 6 anos de idade. Este estágio se caracteriza por:

- aumento das articulações que participam efetivamente do movimento;
- aumento da sincronização dos diferentes segmentos do corpo;
- existência da percepção da trajetória de objetos e/ou do próprio corpo, mas ausência de percepção da velocidade dos implementos ( na recepção ), nem da força de impulso que deve ser dada ao corpo ou objeto para atingir a execução eficaz do movimento;
- o interesse passa a ser no resultado da tarefa, porém nem sempre é obtido o êxito desejado;
- possui fases preparatórias, mas, não consegue a sequência necessária para utilizá-las de forma adequada.

Maduro - que vai dos 6 - 7 anos de idade em diante. Este estágio se caracteriza por:

- utilização de todas as articulações que tenham relação com o movimento e com as características iguais a de um adulto;
- possui todas as fases de preparação e subsequente, que contribuem na execução total do movimento;
- a preocupação passa a ser com o resultado da ação;
- a criança têm a percepção da trajetória dos objetos e/ou do corpo no ar, as quais pode identificar e antecipar-se a elas, antes que os objetos ou o próprio corpo atinja o alvo ( especialmente nos lançamentos e saltos );
- geralmente consegue o êxito na execução da tarefa, e se não consegue, procura um meio para conseguir na próxima tentativa.

Gostaria de ressaltar aqui que por diversos motivos tais como, falta de materiais apropriados nas escolas e na comunidade, falta de criatividade, de competência e/ou ingenuidade por parte dos professores, infelizmente não são todos os indivíduos que tem a oportunidade e a possibilidade de conseguirem atingir este estágio. Gostaria de dizer também que todos deveriam ter o direito de chegar a este estágio uma vez que, é de extrema importância para a vida atual e futura, diária das pessoas a vivência dos atos motores no decorrer do desenvolvimento dos seres humanos.

Poderemos analisar nos próximos capítulos, que estas vivências não necessitam de aparelhagens oficiais, podendo ser vivenciada apenas em e com materiais alternativos e/ou criados pelos próprios alunos e professores respeitando é claro o nível de segurança para tal execução.

### **3- Habilidades culturalmente determinadas.**

A fase dos movimentos especializados e/ou determinados culturalmente nada mais é do que a continuação, o refinamento progressivo das habilidades específicas do ser humano.

Nesta fase podemos nos deparar com uma variedade enorme de jogos cooperativos e competitivos, esportes, danças, atividades recreativas, etc.

Pérez Gallardo 1997 ( op.cit. Gallahue, 1989 ) classifica esta fase em três estágios:

Geral - quando o menino começa a combinar as habilidades específicas do ser humano com as habilidades especializadas. Este estágio vai dos sete aos dez anos de idade.

Específico - vai dos onze aos treze anos de idade. Esta fase caracteriza-se pela sofisticação cognitiva e refinamento das habilidades mais complexas para a execução de atividades mais avançadas.

Especializado - Este estágio está diretamente relacionado com as habilidades culturalmente determinadas e/ou altamente estruturadas. Inicia-se por volta dos quatorze anos e continua por toda a vida adulta. As capacidades, interesses e escolhas feitas nos estágios anteriores são trazidas para este estágio onde agora recebem um refinamento.

Quando vamos aprender uma habilidade motora precisamos estar atentos pois, inúmeros são os fatores que podem intervir neste aprendizado tais como o grau de maturidade biológica, o nível de experiência motora e afetivas, o grau de interesse ou atenção ( motivação ) e, o nível de estruturação do ambiente.

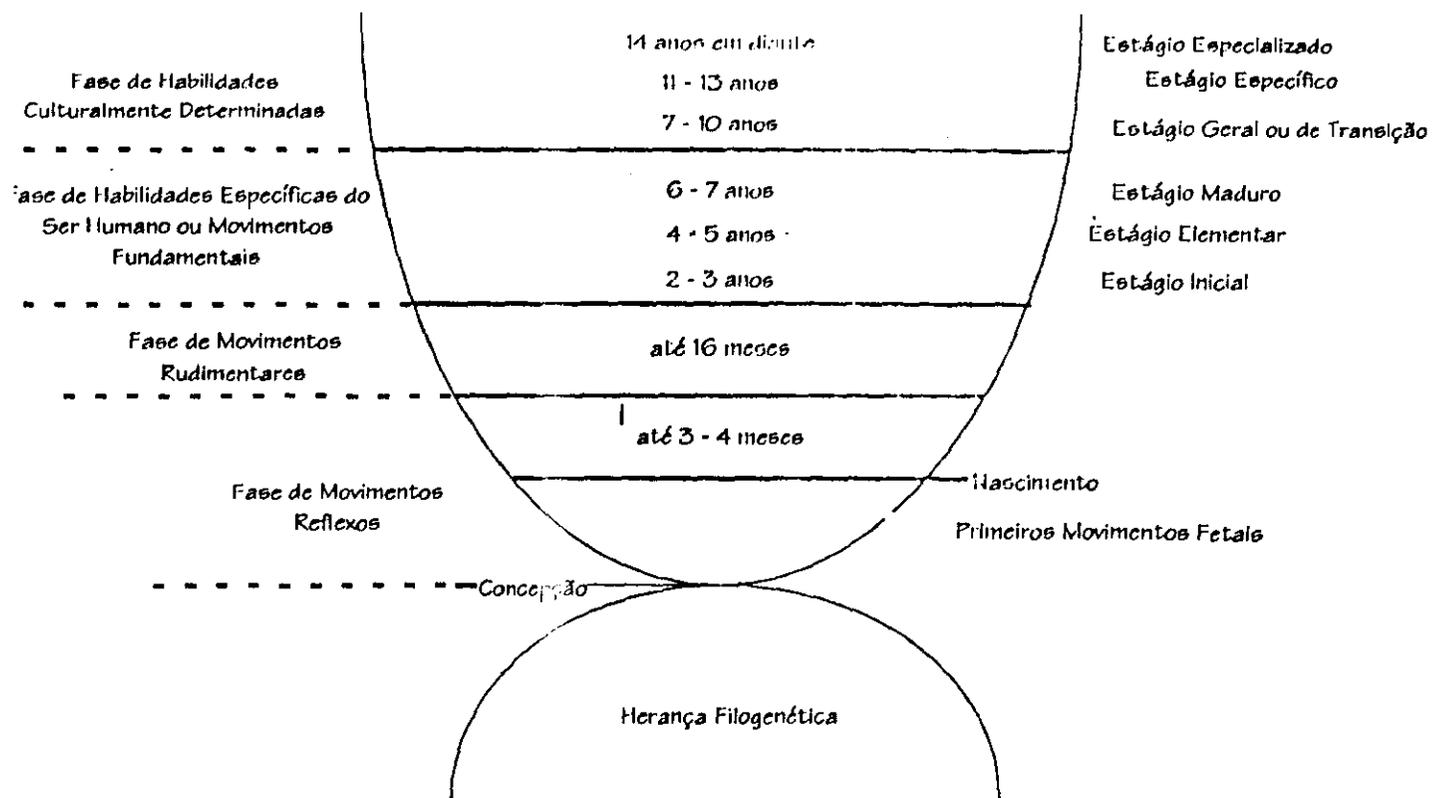


FIGURA DO DESENVOLVIMENTO MOTOR HUMANO. PÉREZ GALLARDO (1993)

## 2.2. Conhecendo Nossas Crianças

Segundo Gallahue, 1982 a fase de movimentos fundamentais é subdividido em três estágios - Inicial, Elementar e Maduro como pudemos constatar anteriormente.

Nesta fase, me atarei mais em descrever a respeito do estágio Elementar pois este engloba a faixa etária que vai dos três aos cinco, seis anos de idade, exatamente a faixa etária onde as crianças estão cursando a Pré Escola, as quais serão objeto de minha pesquisa.

Esta fase é muito importante na vida motora das crianças uma vez que é neste período que se encontra a fase do desenvolvimento de habilidades específicas do ser humano, a descobertas dos movimentos.

Na Pré Escola, as crianças de cinco, seis anos de idade já passaram impreterivelmente pelas fases anteriores do desenvolvimento uma vez que, como já foi citado o desenvolvimento é um processo contínuo que têm em sua essência a universalidade, intransitividade e hierarquia.

Analisando por esta esfera temos que a criança aos cinco, seis anos de idade já é portadora de um grande repertório motor uma vez que logo ao nascer já iniciou sua grande caminhada rumo ao movimento primeiramente se deparando com os movimentos reflexos que darão origem à manipulação ( de busca oral, de preensão palmar e plantar, tração ) e, posteriormente os movimentos reflexos que darão origem à locomoção ( de Moro, tonico cervical das extremidades, labiríntico de endireitamento, da marcha, de rastejar ).

O desenvolvimento se processa sempre de forma cefalo caudal e próximo distal. Portanto, com o passar do tempo, o bebê que antes somente conseguia se movimentar mediante as grandes articulações do corpo de forma descordenada e desordenada, com a maturidade biológica, passa a se movimentar cada vez mais coordenado e, aos poucos aprende a se virar no berço, se colocar de bruço, levantar a cabeça, se apoiar nos braços, começam os primeiros ensaios de rastejamento ventral assimétrico unilateral, rastejamento ventral assimétrico cruzado, engatinhamento em quadrupedia assimétrica unilateral,

movimentos cruzados e finalmente a tão esperada bipedia por volta dos quatorze meses de idade.

Apesar de se ter em vários livros exemplificados a sequência que segue a fase de desenvolvimento das crianças temos que levar sempre em consideração que cada indivíduo é um indivíduo e, que cada um tem um ritmo próprio que precisa ser respeitado.

Como pudemos observar, crianças com aproximadamente cinco anos de idade já vivenciaram muitas formas de movimentos que seu corpo pode estar executando e, é a partir deste ponto de vista que acredito ser de extrema relevância as aulas de ginástica na pré escola, uma vez que para se chegar a ter bons resultados em qualquer modalidade esportiva futuramente, o indivíduo deverá utilizar grande parte de sua vida treinando e, somente por exemplo no caso da ginástica, com aproximadamente treze, quatorze anos de idade quando já se encontrar no estágio especializado conseguirá estar presente em grandes eventos e competições nacionais e internacionais mas, para conseguir chegar a este feito precisa ser trabalhada, estimulada desde muito cedo, geralmente na fase em que tem cinco, seis anos de idade, exatamente o estágio elementar do desenvolvimento dos movimentos fundamentais do ser humano a qual se encontra tendo como parâmetro a escola, a fase Pré Escolar.

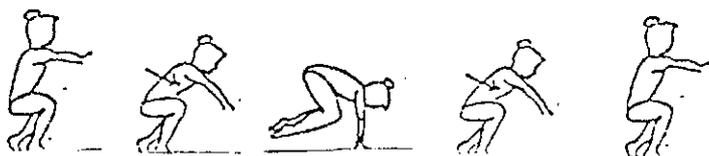
O intuito deste trabalho de monografia não é a preparação nem o treinamento de crianças para que futuramente sejam atletas mas, um desenvolvimento motor pautado em fundamentos pedagógico que visam em sua essência uma vivência dos movimentos básicos do ser humano que tenham relação com algumas habilidades da ginástica artística, isto é, qual é a semente dos grandes exercícios gímnicos e como estes podem ser vislumbrados nesta insipiente faixa etária.

Na idade Pré escolar e, até muito antes, as crianças já estão aptas a correr e parar, pular, saltar e aterrissar, já conseguem sustentar parte de seu corpo com o apoio invertido ( apoiando-se as mãos no solo e por exemplo elevando-se as pernas como o coice do burrinho ).

Então porque não aproveitar dos movimentos e brincadeiras que as crianças nesta faixa etária possuem para, que as mesmas possam ser trabalhadas de uma forma pedagógica, baseado em uma metodologia, visando a vivência das habilidades e

capacidades que cada ser possui dentro de si, para que possam se conhecer melhor e conhecer e vivenciar o que seu corpo é capaz de fazer.

Para este trabalho de monografia foi escolhida a habilidade do salto coelho ( um salto básico, o qual a criança coloca-se na posição agachada com as mãos no chão logo a sua frente e inicia-se então um processo de saltos simultâneos - mão - pé - mão - pé ), dado que o mesmo faz parte do repertório motor da criança e que será tratado em seu nível de desempenho, indicando variações dele que aos poucos permitam vislumbrar as grandes habilidades gímnicas de parada de mãos, estrela, rodante e salto de caixão.



( Figura do salto coelho, Programa obrigatório de Ginástica Artística Feminino, 1995 ).

### 2.2.1. Hipótese

Assim sendo, com a nossa pesquisa estaremos tentando demonstrar que crianças na faixa etária entre quatro e seis anos de idade, têm condições de aprender os movimentos fundamentais que podem ser direcionados para a ginástica artística na forma de jogos e/ou brincadeiras, sem necessidade de serem submetidas a treinos da condição física nem aos métodos de treinamento tradicionais da modalidade.

Por esta razão o nosso estudo se caracteriza por ser de uma pesquisa de intervenção, onde serão aplicadas uma metodologia programada para comprovar ou rejeitar a seguinte hipótese:

**H.** “Crianças na faixa etária entre quatro e seis anos de idade, através de uma metodologia que se utiliza do “Faz de conta”, são capazes de aprender e executar de forma técnica habilidades básicas da Ginástica Artística”.

### **III - METODOLOGIA**

O que o salto coelho pode trazer de útil para a vida da criança ? Porque fazer um salto coelho ? Quais as variações que este salto pode ter, baseado no movimento pré determinado do salto coelho ? O que mais meu corpo poderia executar partindo deste princípio ?

São inúmeras indagações que podemos estar pensando ao analisarmos este movimento.

Para um melhor entendimento deste assunto agora vou descrever algumas das possíveis aulas e suas variações partindo do elemento básico que aqui é determinado como salto coelho, o qual faz parte da cultura popular das crianças e que também faz parte dos movimentos básicos do ser humano.

Bom, antes de descrever as aulas propriamente ditas gostaria de esclarecer alguns pontos que acredito serem necessários:

Para esta pesquisa exploratória estarei ministrando 08 ( oito ) aulas, com duração aproximada de 20 a 30 minutos cada. As crianças participantes desta pesquisa serão associados do Clube Fonte São Paulo, onde o mesmo possui materiais apropriados para a prática da ginástica artística, estando estes em bom estado. No caso da pesquisa estarei utilizando colchões, tampa de plinto, steps e cordas.

As crianças que estarão participando da pesquisa exploratória não praticam a modalidade ginástica artística portanto, não possuem experiência.

Nas aulas estarei utilizando da estimulação motora segundo Pérez Gallardo, 1995, a qual pode ser dividida em :

**a) Estimulação vertical** - que visa a obtenção de uma habilidade nova para o educando e que represente um passo além do desenvolvimento motor que o aluno possua e, que são consideradas úteis para o futuro desempenho do educando.

**b) Estimulação horizontal** - que visa a obtenção de diversas experiências motoras no nível de domínio de uma determinada habilidade. Está preocupado na obtenção de uma base sólida e diversificada de experiências dentro das habilidades que o educando domina. Tem como objetivo a vivência de uma série de experiências, em situações diversas, para que ele

possa ter uma base que lhe permita responder de forma adequada aos diferentes requerimentos da vida em comunidade.

O mecanismo utilizado para atender a ambos os objetivos das estimulação é a variação das atividades e ou habilidades que o aluno domina.

Neste trabalho estarei utilizando as seguintes variações na vivência do salto coelho.

**1- Variação na velocidade** - normal / lento / rápido / combinando um lento um rápido / 2 lentos 2 rápidos.

**2- Variação na mudança de direção** - reta / curva / zigue zague.

**3- Variação na amplitude do movimento** - amplo / normal / pequeno

**4- Variação na mudança de sentido** - frente / lado.

**5- Variação de posição dos segmentos corporais que intervêm no movimento** - com apoio das mãos e um pé ( D / E ) / mão, mão, pé, pé ( cavalgado ) / salto com apoio das mãos e as pernas sempre em afastamento lateral / salto com apoio das mãos sendo um salto com as perna em afastamento lateral e um salto com perna unida.

**6- Variação na trajetória em** - altura ( colocar uma cordinha, passar por cima “respeitando o nível de dificuldade de cada um, aumento progressivo da altura” )

- distância ( colocar duas cordas onde, um lado esteja unido e do outro não tendo um afastamento progressivo da distância ).

**7- Variação no movimento de subir e descer** - saltar para cima da tampa e, em seguida para baixo.  
- saltar para cima, um salto em cima, outro para baixo.  
- colocar as mãos no sentido lateral na tampa e saltar para o outro lado com os dois pés juntos / depois com os pés alternados.

**8- Variação com a eliminação de alguns órgãos dos sentidos** - com os olhos vendados combinando os vários tipos de saltos já citados acima.

### 3.1. Planejamento

As aulas foram planejadas baseando-se no “Faz de Conta”; em contos os quais posteriormente eram relatados para as crianças.

Em um primeiro momento, sentávamos em círculo para a conversa inicial na qual era relatado para as crianças o título da aula, o início do conto com o respectivo objetivo a ser alcançado.

Num segundo momento, as crianças se locomoviam para o local determinado pelo conto e a história seguia-se passo a passo. Dava-se continuidade ao circuito da história assim que as crianças realizavam as tarefas e venciam os obstáculos propostos.

Ao se alcançar o objetivo final da história, sentávamos novamente para conversar e comentar os pontos positivos e negativos, o que mais gostaram, o que aprenderam de novo, etc.

Para realizar a filmagem utilizei um tripé no qual ficava fixada a filmadora, a qual era colocado na diagonal do ginásio em relação aos colchões, uma Câmera de Video Panassonic OmniMovie VHS AFx8 e fitas de vídeo para a gravação integral e para a realização de um vídeo compacto que servirá como suporte da metodologia e deste trabalho de monografia.

A filmagem foi realizada em uma parte do ginásio de esportes e num salão do Clube Fonte São Paulo.

Os materiais utilizados para a realização das aulas foram: colchões, cordas, caixões de step e tampa de plinto.

## ***1ª AULA***

Objetivo - Variação da velocidade na execução do salto coelho.

Metodologia - Estarei trabalhando com uma história, onde os personagens principais são as próprias crianças.

Duração da aula - aproximadamente 25 minutos

Número de participantes - 06

Idade - 5 e 6 anos

Local - Clube Fonte São Paulo

Materiais utilizados - colchões

### **Título - O Coelho perdido na floresta.**

Os coelhos saíram de manhã para passear na floresta e acabaram por se perder. Começaram então a procurar sua casinha.

Saltavam normalmente pelas trilhas da floresta a procura de um caminho conhecido ( salto normal ).

Chegaram em um local da trilha onde só se passava um coelho por vez, ( salto normal em fila ).

Ao saírem desta trilha encontraram uma ponte que estava quebrando, nela também só dava para passar uma pessoa por vez e bem devagar. ( salto em fila, lento ).

Quando atravessaram a ponte se depararam com a caverna do Sr. Leão. Neste local passaram bem rápido e em silêncio para que o Sr. Leão não acordasse. ( rápido e em silêncio ).

Após a casa do Sr. Leão encontraram um vale onde só se conseguia passar combinando saltos diferentes pois o lenhador havia montado armadilhas que se você andasse sempre igual ela te prendia. Então os coelhos combinaram de saltar uma vez bem devagar e uma vez bem rápido. ( um salto lento e um salto rápido ).

Passando o vale do lenhador encontraram o Sr. Urso. Só que o Sr. Urso já era bem velhinho e só conseguia ver as coisas que se mexiam. Então os coelhinhos como eram bem espertos combinaram de saltar uma vez bem devagar e duas vezes bem rápido assim o Sr. Urso não conseguiria enchergá-los. ( um salto lento e dois rápidos ).

Olha só já estavam bem perto de sua casa novamente, só estava faltando atravessar a ponte dos casais. Nesta ponte a tradição dos coelhos diz que só se pode atravessar de dois em dois, lado a lado. Então os coelhinhos se colocaram em pares e atravessaram a ponte chegando a salvos em casa. ( normal dois a dois ).

## **2ª AULA**

Objetivo - Variação da mudança de direção na execução do salto coelho.

Metodologia - Estarei utilizando do conto uma história, onde os personagens principais são as próprias crianças, estimulando sua criatividade, um maior envolvimento na trama e a fantasia.

Duração da aula - aproximadamente 25 minutos

Número de participantes - 06

Idade - 5 e 6 anos

Local - Clube Fonte São Paulo

Materiais utilizados - colchões

### **Título - O labirinto**

Os coelhinhos entraram por uma porta e quando perceberam estavam perdidos dentro de um labirinto. Começaram então a seguir as setas informativas de saída.

Primeiro andaram por um enorme corredor reto ( salto normal, reto ). No final do corredor encontraram um jardim redondo onde teriam que o contornar para atravessar (salto normal e curvo ).

Atravessando o jardim se depararam com um túnel cheio de goteiras. Mas as goteiras eram um enorme problema para os coelhinhos pois eles não gostavam de tomar banho ainda mais com água gelada. Resolveram então que para a travessar o túnel a maneira mais fácil seria se eles pulassem em zig-zag. ( normal em zig-zag )

Saindo do túnel foram para o lado que tinha uma enorme ponte. Ao chegar perto da ponte encontraram muitos jacarés tomando sol. Os coelhinhos ficaram muito assustados e atravessaram a ponte bem rapidinho ( salto rápido, reto ).

Agora caíram numa criação de minhocas. O engrassado é que as minhocas fizeram um caminho para elas passarem e este caminho era tudo cheio de curvas. Cada curva para um lado, mas os coelhinhos tinham que saltar bem devagar para não saltar por cima de nenhuma minhoca. ( salto lento, curvo ).

Os coelhos encontraram a saída do labirinto mas para isso teriam que atravessar a teia das aranhas saltadoras bem rápido e em zig-zag. Como eram espertos resolveram enganar as aranhas saltando duas vezes para cada lado. Assim as aranhas não conseguiriam pegá-los.

### **3ª AULA**

Objetivo - Variação na amplitude do movimento na execução do salto coelho.

Metodologia - Estarei utilizando do conto uma história, onde os personagens principais são as próprias crianças, estimulando sua criatividade, um maior envolvimento na trama e a fantasia.

Duração da aula - aproximadamente 30 minutos

Número de participantes - 06

Idade - 5 e 6 anos

Local - Clube Fonte São Paulo

Materiais utilizados - colchões

#### **Título - Casa dos espelhos**

Os coelhinhos são animaizinhos muito curiosos. Eles adoram fazer arte e, um dia entraram em uma casa para ver o que tinha lá dentro. Para sua surpresa encontraram um monte de quartos com diferentes tipos de espelhos. Em cada espelho eles se viam saltando de uma maneira diferente e engrassada.

No primeiro quarto estavam se vendo saltando normalmente. ( salto normal, reto ).

Já no segundo quarto começou a palhaçada, estavam se vendo saltando bem pequenininhos, e bem pertinho, parecia que não conseguiriam atravessar aquele quarto nunca. ( salto pequeno ).

O próximo quarto tinha espelhos muito grandes e os coelhinhos quando passavam se viam pulando bem longe, bem amplamente como um leão era muito engrassado. ( salto amplo ).

Os coelhinhos foram então para o próximo quarto. Neste quarto eles se viam com o rosto todo deformado, fazendo caretas. Então começaram a imitar os bichos com que as caretas pareciam. ( salto normal com caretas e som )

Mas no próximo quarto quase não dava para passar de tão apertado que era. Os coelhos tiveram que passar pulando bem baixinho, devagar e não muito longe porque não dava. ( salto pequeno e lento ).

Saindo deste quarto apertadinho entraram em um quarto amplo, onde tudo era bem grande, tinha uns espelhos enormes no chão onde os coelhos não podiam pisar porque se não cortariam suas patinhas. Para atravessar este quarto tiveram que saltar bem longe e em zig-zag. ( salto amplo e em zig-zag ).

Finalmente chegaram no último quarto. Neste quarto os espelhos eram curvos e os coelhos não podiam passar em linha reta. Começaram a saltar, então, em curvas, mas tinham que tomar cuidado para não quebrar os espelhos, para isso estavam saltando bem devagar ( lento, curvo ).

Ufa, conseguiram atravessar todos os quartos e se divertiram bastante com a bagunça desta casa maluca.

## **4ª AULA**

Objetivo - Variação de posição dos segmentos corporais que intervêm no movimento da execução do salto coelho.

Metodologia - Estarei utilizando do conto uma história, onde os personagens principais são as próprias crianças, estimulando sua criatividade, um maior envolvimento na trama e a fantasia.

Duração da aula - aproximadamente 20 minutos

Número de participantes - 06

Idade - 5 e 6 anos

Local - Clube Fonte São Paulo

Materiais utilizados - colchões

### **Título - A procura de água**

Hoje os coelhinhos estão muito cansados pois tiveram que caminhar bastante a procura de água. Para tentar descansar e distrair um pouco também resolveram saltar e brincar, variando o modo de se locomoverem.

A princípio começaram saltando normalmente ( salto normal ).

Depois começou a brincadeira e as invenções malucas. Resolveram saltar apoiando as mãos e somente o pé direito, depois só com o pé esquerdo como um cachorrinho que estava com a patinha machucada na floresta. ( salto normal, reto, com variação de apoio ).

Passaram agora a saltar com as pernas em afastamento lateral bem lento, para descansar um pouco. ( lento com afastamento lateral das pernas )

Um coelhinho ao executar seu salto tropeçou e acabou por inventar outro tipo de saltar e então todos os coelhinhos agora resolveram saltar como ele. Um salto com as pernas unidas e outro com as pernas em afastamento lateral. ( pernas unidas e em afastamento lateral ).

Pararam um pouco para descansar e nisso observaram um cavalo passando. Foram então imitar o galope do cavalo. Colocaram as mãos uma após a outra e os pés também.

Estava muito engraçado os coelhinhos saltando desta forma. ( normal em tempos alternados ).

Após imitar o galope do cavalo se lembraram de um burrinho que viram lá na floresta que estava muito bravo e estava dando coice. Acharam muito interessante a maneira como ele fazia e foram tentar imitá-lo. Colocaram as mãos no chão e jogaram os pés para cima. Foi legal, conseguiram fazer direitinho. ( normal jogando as pernas para cima ).

Há, já que estavam fazendo estripulias mesmo resolveram então imitar um palhacinho que virava piruletas engraçadas. Ele colocava as mãos no chão e jogava as duas pernas para o outro lado e ainda caía em pé. Os coelhinhos começaram a tentar fazer igual a ele. ( lento, mudança de sentido - lateral, dois pés )

Após tantas estripulias finalmente encontraram o rio. Tomaram bastante água, descansaram e voltaram bem devagar para a casa ( lento ).

## **5ª AULA**

Objetivo - Variação na trajetória em altura e distância na execução do salto coelho.

Metodologia - Estarei utilizando do conto uma história, onde os personagens principais são as próprias crianças, estimulando sua criatividade, um maior envolvimento na trama e a fantasia.

Duração da aula - aproximadamente 30 minutos

Número de participantes - 06

Idade - 5 e 6 anos

Local - Clube Fonte São Paulo

Materiais utilizados - colchões, cordas.

### **Título - Brincando fora de casa.**

Hoje os coelhinhos acordaram bem dispostos, felizes e muito arteros. Queriam pular e brincar a todo custo. Começaram a aprontar cada uma dentro de casa que a mamãe coelha os colocou para brincar lá fora.

Os coelhinhos ficaram muito feliz pois poderiam fazer mais artes e sem o perigo de quebrar nada. Começaram a pular bem rápido e em zig-zag. ( saltos rápidos em zig-zag ).

Depois inventaram a brincadeira da estátua. A cada salto que davam tinham que parar em uma posição diferente. ( um salto e uma pose )

Um coelhinho muito sapeca avistou um cipó pendurado em uma árvore e foi correndo pegá-lo ( rápido )

Todos os outros coelhinhos ajudaram para que a brincadeira ficasse pronta logo. Colocaram os cipós no chão e ficaram brincando de ver quem conseguia pular mais longe os cipós. Fizeram uma festa ! Foi um tal de pular aqui e pular ali... ( normal, distância ).

Depois se lembraram do palhaço que uma vez foi fazer piruletas na floresta e tentaram imitá-lo pulando entre os cipós. As mãos deveriam ficar no meio dos cipós e os pés deveriam após o salto cair do outro lado, isto é para fora do cipó. Há desta vez foi bem mais fácil, parecia até que os cipós estavam ajudando os coelhinhos para que eles fizessem

palhaçadas como o palhaço. ( normal, em distância com mudança de sentido - lateral, terminando com os dois pés ).

Há como já estava ficando fácil, logo inventaram uma nova maneira de terminar o salto. Agora deveriam terminar o salto com um pé após o outro. ( normal, em distância com mudança de sentido - lateral terminando com um pé após o outro ).

Mas como ainda são crianças logo ficaram cansados desta brincadeira e inventaram um novo jeito de saltar. Desta vez queriam ver se conseguiam saltar por cima do cipó. Amarraram uma ponta do cipó em uma pedra no chão e a outra ponta amarraram no tronco de uma árvore, desta maneira cada pedacinho do cipó estava com uma altura diferente e, os coelhinhos começaram a testar e a pular sobre o cipó cada vez mais alto, de certa forma competindo entre si para ver quem conseguia pular mais perto da árvore. Foi uma farra só, levaram cada tombo que dava até dó, mas logo levantavam e tentavam novamente ( normal e em altura ), até que a noite começou a cair e eles tiveram que correr para dentro de casa novamente ( rápido ).

## **6ª AULA**

Objetivo - Variação no movimento de subir e descer na execução do salto coelho.

Metodologia - Estarei utilizando do conto uma história, onde os personagens principais são as próprias crianças, estimulando sua criatividade, um maior envolvimento na trama e a fantasia.

Duração da aula - aproximadamente 25 minutos

Número de participantes - 06

Idade - 5 e 6 anos

Local - Clube Fonte São Paulo

Materiais utilizados - colchões, step, tampa de plinto, cordas.

### **Título - Salto sobre o tronco**

Sabe, os coelhinhos gostaram muito da brincadeira do outro dia quando puderam brincar fora de casa. Pediram para a mamãe coelha para brincar lá fora de novo hoje. A mamãe coelha consentiu e lá foram os coelhinhos sapecas para fora novamente, saltando bem rápido todos felizes. ( rápido )

Hoje resolveram brincar de saltar sobre o tronco da árvore que havia caído ali perto de sua casa. Começaram por saltar para cima do tronco, davam um saltinho no meio e depois saltavam novamente para descer do tronco bem devagar pois ainda estavam com um pouco de medo. ( salto em altura, subir e descer, devagar ).

Após várias tentativas já haviam aprendido como tinham que saltar, daí começaram a aumentar a velocidade, estavam saltando cada vez mais rápido para cima do tronco. ( salto em altura, subir e descer, rápido ).

O Sr. pássaro que estava ali observando os coelhinhos saltarem perguntou porque eles não faziam um circuito com vários saltos diferentes ? Os coelhinhos acharam a idéia do Sr. pássaro muito boa e montaram um circuito. Na primeira estação deveriam saltar com combinação de movimentos - um salto com pernas unidas e o outro com as pernas em afastamento lateral bem lento. ( combinação de saltos, lento )

Depois deveriam tentar ficar com as pernas para cima como quando o burrinho da coice. ( pernas para cima ).

Após executarem este salto do burrinho, teriam que saltar pelo láguinho que estava demarcado com os cipós. ( salto em distância ).

Passando pelo lago deveriam subir e descer do tronco saltando bem longe ( salto em altura, subir e descer ).

O próximo obstáculo a ser vencido era parecido com o anterior mas desta vez teriam que fazer uma piruleta maluca no final do tronco - na hora de descer - ( rolamento para frente ). ( salto em altura, subir e descer, mudança de sentido )

Ah, para ultrapassar o último obstáculo do circuito os coelhinhos deveriam pular o tronco como o palhaço só que desta vez tinham que terminar com um pé após o outro. ( salto em distância, mudança de sentido - lateral, terminar com um pé depois o outro ).

Os coelhinhos fizeram este circuito inúmeras vezes pois estavam se divertindo muito.

## 7ª AULA

Objetivo - Eliminação de um órgão específico dos sentidos ( visão ) para a execução do salto coelho.

Metodologia - Estarei utilizando do conto uma história, onde os personagens principais são as próprias crianças, estimulando sua criatividade, um maior envolvimento na trama e a fantasia.

Duração da aula - aproximadamente 30 minutos

Número de participantes - 06

Idade - 5 e 6 anos

Local - Clube Fonte São Paulo

Materiais utilizados - colchões

### **Título - Desenvolvendo outros sentidos**

Hoje os coelhinhos queriam brincar de uma forma diferente e resolveram brincar só que com os olhos fechados.

A primeira vez de cada modo de saltar poderiam fazer com os olhos abertos mas as próximas vezes deveriam tentar executar com os olhos fechados para sentirem como seu corpo poderia estar ou o que ele seria capaz de fazer sem que estivessem vendo.

Começaram por lembrar as primeiras brincadeira que inventaram a algum tempo atrás. Primeiro só saltaram em linha reta com velocidade normal.

Depois em linha reta bem lento.

Em linha reta bem rápido.

Fazendo curvas para a direita depois para a esquerda.

Em zig-zag.

Combinando movimentos como um salto pequeno e um salto bem grande.

Um salto baixinho e um bem alto.

Com o pé direito depois o esquerdo para cima como cachorrinho com a pata machucada.

Um salto com as pernas unidas e um salto com as pernas em afastamento lateral.

Saltos com alternância dos membros ( mão, mão, pé, pé )

Saltar e tentar deixar as pernas para cima ( como o burrinho )

Saltos em distância com mudança de sentido terminando com os pé unidos e depois com os pés alternados.

E assim foram inventando vários saltos que poderiam executar sem um dos mais importantes órgãos do sentido - a visão.

## **8ª AULA**

Objetivo - Revisão e vivência dos saltos e suas variações mediante um novo enfoque.

Metodologia - Estarei utilizando do conto uma história, onde os personagens principais são as próprias crianças, estimulando sua criatividade, um maior envolvimento na trama e a fantasia.

Duração da aula - aproximadamente 20 minutos

Número de participantes - 06

Idade - 5 e 6 anos

Local - Clube Fonte São Paulo

Materiais utilizados - colchões, step, tampa de plinto, cordas.

### **Título - A fadinha mágica.**

Os coelhos foram passear pela floresta quando encontraram a fadinha mágica. Ela concedeu um desejo para cada coelho e, eles pediram todos a mesma coisa sem sombra de dúvida. Todos queriam se transformar em seres humanos mesmo que fosse somente por algumas horas.

A fadinha Balançou sua varinha de condão e transformou todos os coelhos em seres humanos ( crianças ). Agora como eles continuavam muito sapecas, o que eles mais queriam era tentar fazer piruletas igual ao palhaço.

Começaram por imitar o coice dos burrinhos jogando as pernas para cima e tentando ficar o maior tempo possível. ( jogar as pernas para cima )

Ficaram pensando por algum tempo e resolveram que deveria ser legal se conseguissem ver as coisas de ponta cabeça, até que um caiu para o outro lado e viu tudo rodando. Foi muito divertido e logo todos tentaram virar para o outro lado para ver o mundo de ponta cabeça e depois, virado ao contrário. ( rolamento )

Foram até perto da parede, pegaram uma tampa de plinto colocaram ela de comprido e começaram a tentar saltar de um lado para o outro apoiando as mãos em cima

da tampa. Primeiramente resolveram terminar o salto com as pernas unidas ( rodante ) e depois com as pernas alternadas ( estrela ).

Depois fizeram a mesma coisa só que desta vez no chão utilizando somente as cordas como referencial. ( rodante / estrela na corda ) e, quando já se sentiram aptos tentaram executar o mesmo salto só que agora sem nenhum material ajudando. ( rodante / estrela no chão ).

Foi muito legal a fadinha ter lhes concedido o desejo de ser seres humanos, eles se divertiram muito pois, como coelhinhos já estavam cansados de fazer estas estripulias e agora era diferente, estavam maiores, estavam se locomovendo sobre dois pés e não sobre quatro patas...

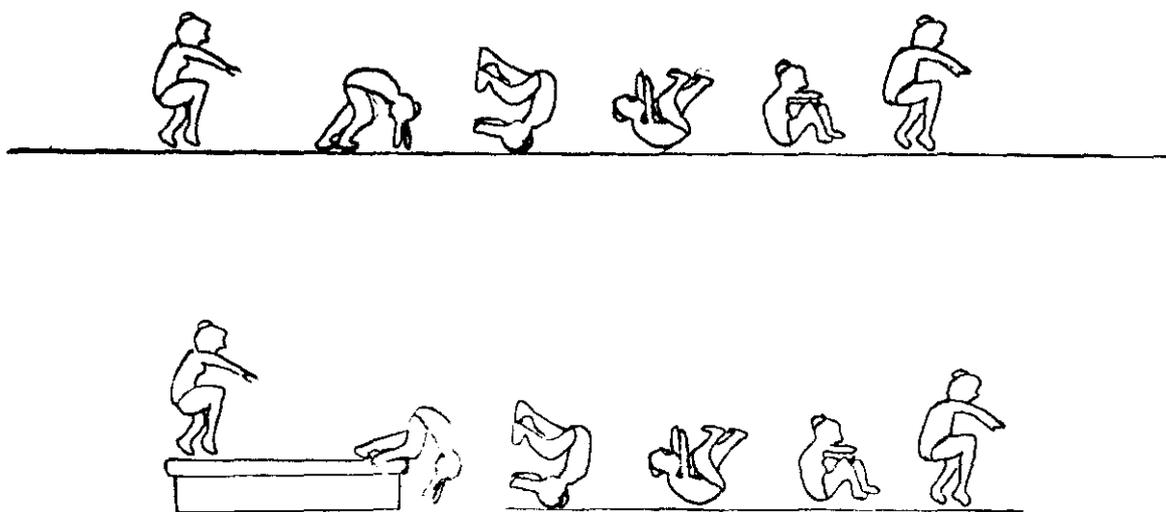
Pena que o tempo passou rápido e o encanto acabou e eles voltaram a ser coelhinhos novamente. Mas agora bem mais felizes pois a fadinha havia lhes dado a oportunidade de aprenderem e fazerem coisas novas e baseados em diferentes referenciais.

#### **IV - CONCLUSÕES**

Após analisar as aulas apresentamos a maneira de conclusão, as diferentes Habilidades da Ginástica Artística que as crianças conseguiram aprender e executar, com as análises correspondentes a cada uma delas.

##### **Rolamento para frente**

O indivíduo pode iniciar este movimento partindo da posição em pé ou de cócoras. Deverá colocar as mãos no chão, colocar o queixo no peito e tentar ver o bumbum por de baixo das pernas. Nesta posição a criança provavelmente irá perder o equilíbrio pois o centro de gravidade mudará de lugar e ela rolará para frente executando-se assim o rolamento para frente. O rolamento para frente foi utilizado primeiramente com as crianças em cima da tampa de plinto executando-o para o plano mais baixo ( solo ) e, posteriormente no solo e em cima da tampa de plinto, com o intuito de mais um desafio a ser vencido pela mudança no referencial dos sentidos que ele proporciona. ( vide video )



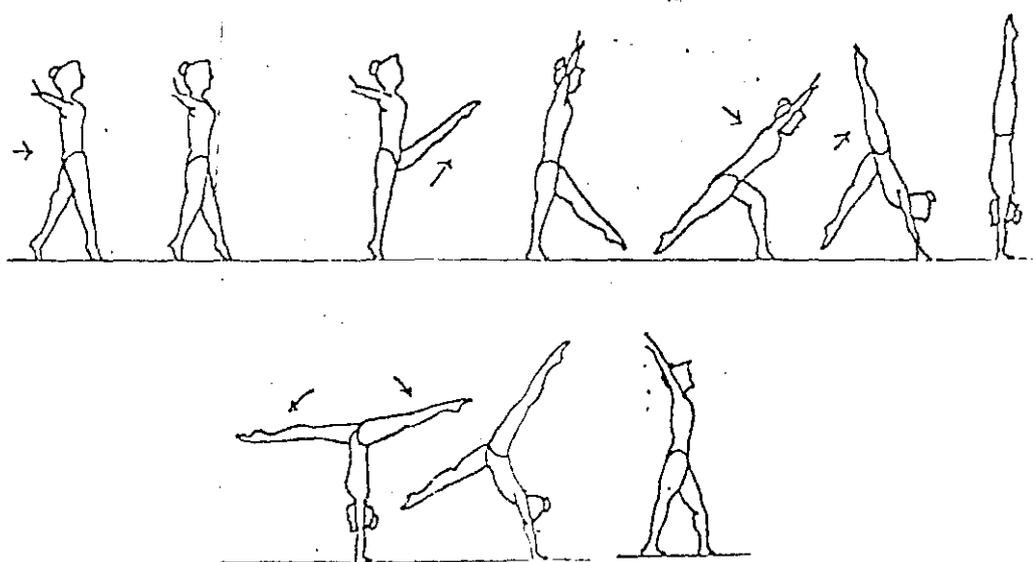
( Figura do rolamento para frente, Programa Obrigatório de Ginástica Artística Feminino, 1995 ).

## Parada de mãos

A parada de mãos é um elemento que exige da pessoa que a executa um grande domínio corporal e equilíbrio estático invertido estando fora do eixo de equilíbrio normal diário.

O indivíduo parte da posição em pé com afastamento antero posterior das pernas, braços elevados para cima. Coloca-se as mãos simultaneamente no chão e chuta-se as pernas para cima alternadamente e une as em cima, quando chegar ao eixo invertido, formando uma linha reta. Afasta-se as pernas em movimento antero-posterior e desce uma após a outra em direção ao chão. Finaliza-se na posição antero-posterior com os braços estendidos a lateral média do corpo.

As crianças nas aulas propostas iniciaram a execução da parada de mãos partindo da posição de cócoras, chutando as duas pernas simultaneamente para cima, como o “coice de um burrinho” e, posteriormente, também na posição de cócoras, começaram a chutar as pernas uma após a outra e finalmente partindo da posição em pé conseguiram executar o movimento parada de mãos. Algumas crianças conseguiram chutar as pernas mais alto chegando a parada mesmo, outras executaram o movimento só que em menor amplitude mas, todas conseguiram caracterizar o movimento. ( vide video )



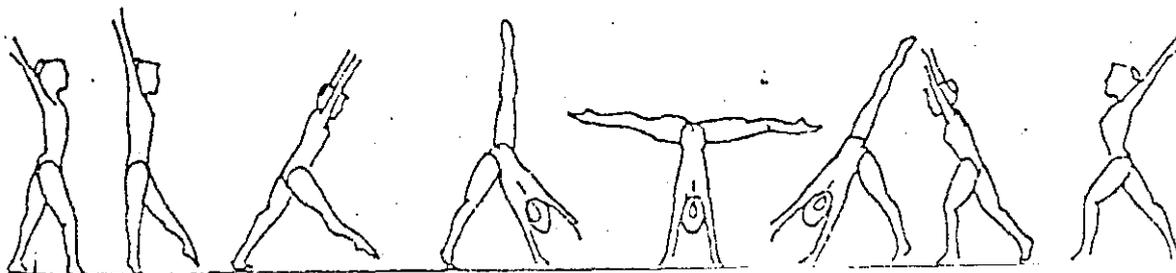
( Figura da parada de mãos, Programa Obrigatório de Ginástica Artística Feminino, 1995 ).

## Estrela

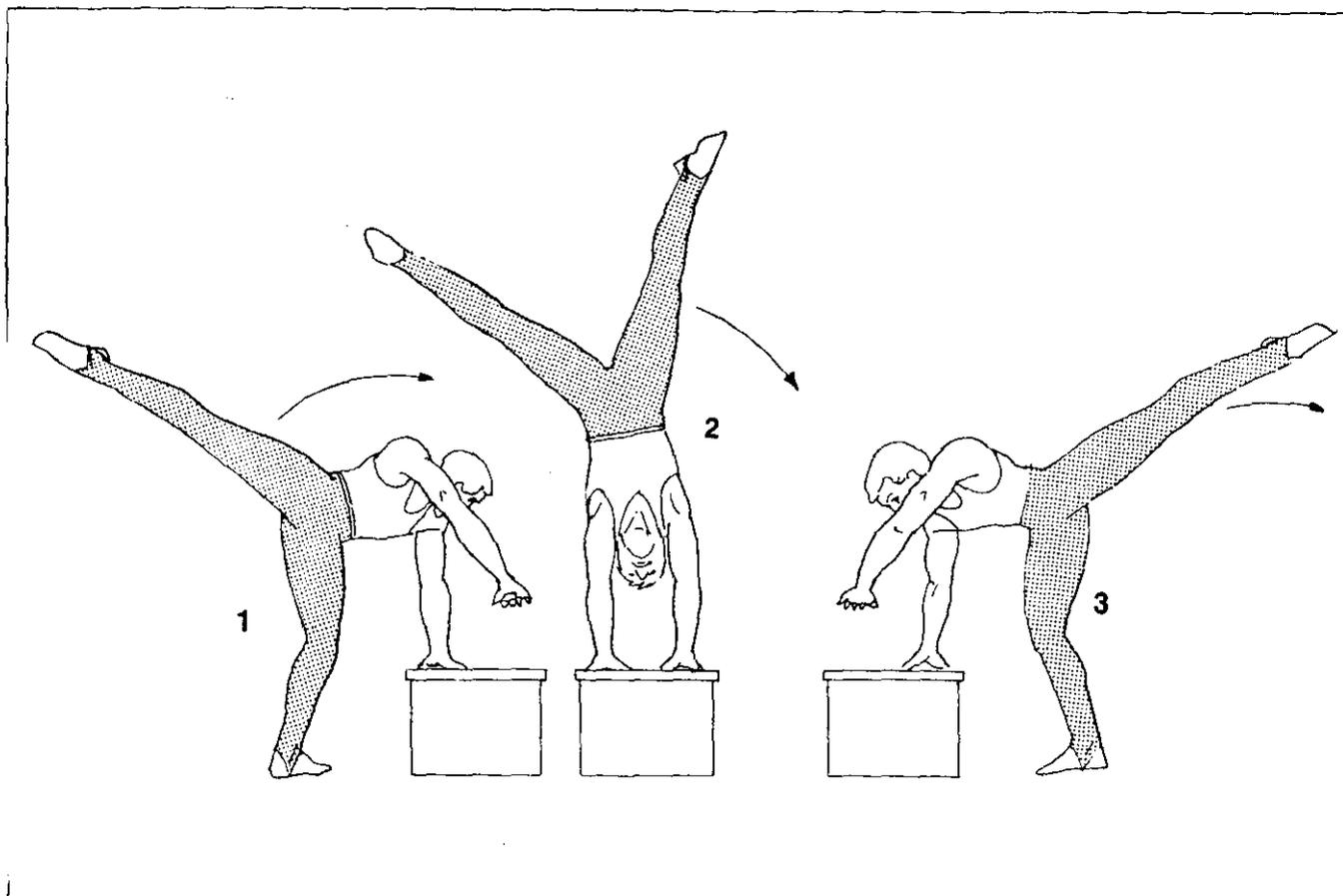
A estrela é uma passagem pelo apoio invertido, uma vez que o executante sairá da posição em pé, colocará as mãos de forma paralelas no solo, imediatamente deverá impulsionar as pernas para cima passando pelo apoio invertido e finalizando do outro lado, em pé em afastamento antero-posterior com os braços estendidos a lateral média do corpo.

Nas aulas propostas para a execução do movimento estrela, iniciaram-se com o auxílio da corda que foi colocada em forma de “V” e, as crianças colocadas de um lado da corda deveriam colocar as mãos paralelas dentro do “V” e passar as pernas para o outro lado, uma após a outra. Depois foi utilizado os caixões de step sendo que desta vez, deveriam colocar as mãos também de forma paralela em cima da caixa e passar as pernas uma após a outra para o outro lado e, para finalizar deveriam tentar executar o mesmo movimento sem o auxílio de nenhum aparelho.

Todas as crianças foram capazes de executar todos os estágios deste movimento, uns com movimentos mais amplos outros menos amplos mas, todos caracterizaram o movimento estrela. ( vide video )



( Figura da estrela, Programa Obrigatório de Ginástica Artística Feminino, 1995 ).



( Figura da estrela por cima de caixões, Abtibol, 1980 ).

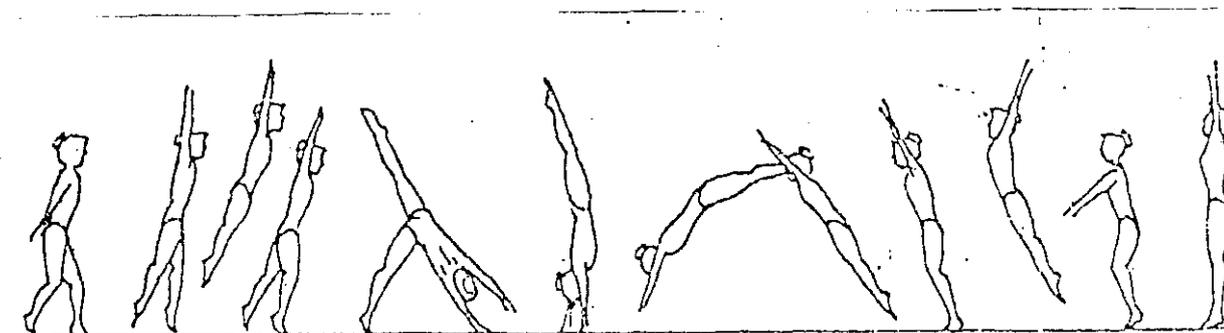
### Rodante

O rodante pode ser considerado uma estrela bem mais rápida só que finalizada com os dois pés juntos seguida se impulsão para cima. Para executar um rodante o indivíduo necessita de um maior controle de seu corpo no espaço uma vez que o grau de dificuldade e velocidade dos movimentos estão se elevando. No rodante o indivíduo necessita executar uma corrida com uma chamada precedente. Após a chamada deverá colocar as mãos no chão em posição diferente a da estrela, os braços deverão estar sempre no prolongamento da cabeça estendidos, deverá o indivíduo então chutar com bastante força as pernas para cima uni-las quando estiver passando pelo apoio invertido e, impulsionar o chão com as mãos e a alavanca nos ombros e finalizar o movimento com as pernas unidas, braços no

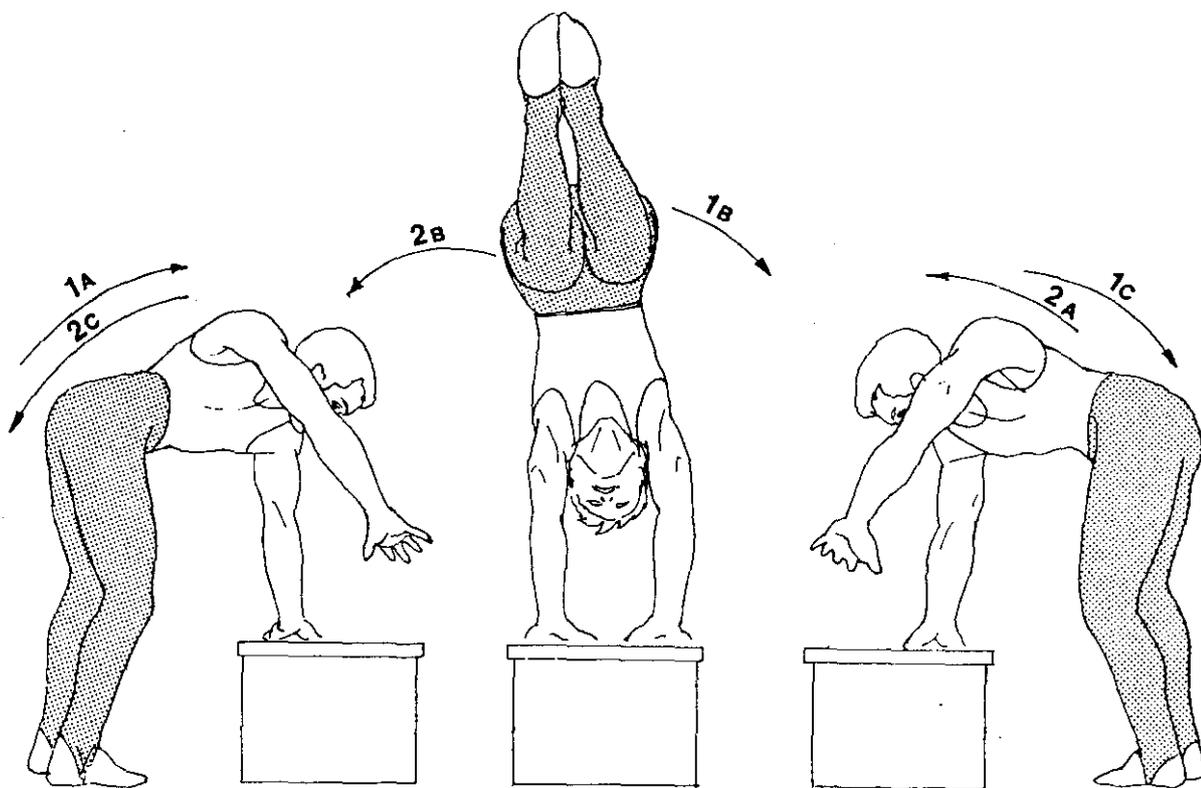
prolongamento das orelhas, joelhos estendidos para que se consiga executar um salto estendido e posterior a este os joelhos amortecem a queda flexionando levemente.

Nas aulas propostas para a execução do movimento rodante, também iniciaram-se com o auxílio da corda que foi colocada em forma de “V” e, as crianças colocadas de um lado da corda deveriam colocar as mãos paralelas dentro do “V” e passar as pernas para o outro lado unidas. Depois foi utilizado os caixões de step sendo que desta vez, deveriam colocar as mãos também de forma paralela em cima da caixa passando as pernas unidas para o outro lado e, para finalizar deveriam tentar executar o mesmo movimento sem o auxílio de nenhum aparelho.

Todas as crianças foram capazes de executar todos os estágios deste movimento, com excessão da corrida, chamada, postura correta de braços e pernas e o salto finalizador do movimento. As crianças vivenciaram uma forma de executar o movimento rodante e, este foi caracterizado por todos em sua execução. ( vide video )



( Figura do rodante, Programa Obrigatório de Ginástica Artística Feminino, 1995 ).



( Figura do rodante por cima de caixões, Abtibol, 1980 ).

Concluindo, podemos comprovar a nossa hipótese de estudo: “Crianças na faixa etária entre quatro e seis anos de idade, através de uma metodologia que se utiliza do “Faz de Conta”, são capazes de aprender e executar de forma técnica habilidades básicas da Ginástica Artística”.

Os movimentos fundamentais que podem ser direcionados para a ginástica artística são o rolamento para frente, a parada de mãos, a estrela, o rodante e o salto sobre caixões.

O que gostaria de deixar claro é que apesar das comparações com o esporte pré determinado - ginástica artística - não tenho o intuito de treinar nem formar atletas, mas proporcionar a todas as crianças uma vivência e experiência das atividades e capacidades que seu corpo é capaz de executar, sempre, é claro respeitando seu nível de aprendizagem e desenvolvimento lembrando-se sempre que as atividades motoras não são luxo nem direito só de alguns, mas é uma possibilidade de vivência que está ao alcance de todos.

## **V - BIBLIOGRAFIA**

- ABTIBOL, L.G. Aprendizagem de Ginástica Olímpica. Livros Práticos. Ediouro, 1980.
- GALLAHUE, D.L. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents. 2.ed. Indiana: Benchmark Press, 1989.
- PEREZ GALLARDO, J.S. Educação Física - Contribuições à Formação Profissional 2.ed. Editora Unijuí, 1997.
- PEREZ GALLARDO, J.S. Proposta de uma Linha de Ginástica para a Educação Física Escolar in Vilma Nista Picollo - Educação Física Escolar Ser ou Não Ter ed. Unicamp, 1995.
- TANI, G. Educação Física Escolar Fundamentos de uma Abordagem Desenvolvimentista. EPU EDUSP, 1986 São Paulo.
- Código de Puntuación Gimnasia Artística Femenina Artículos 1-11, Julio, 1996
- Programa Obrigatório de Ginástica Artística Feminino Troféu São Paulo, 1995.