

TRABALHANDO GINÁSTICA OLÍMPICA COM CRIANÇAS DE 4 A 6 ANOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Vanderli Leite Lima

Prefeitura Municipal de Cubatão

Este trabalho visa mostrar a importância da ginástica olímpica para crianças da educação infantil, provando que é um conteúdo possível de ser ensinado nas aulas de educação física escolar. Antes de iniciar a descrição do trabalho que desenvolvo, vale ressaltar o que é a Ginástica Olímpica, já que a maioria das pessoas desconhece. A FIG – Federação Internacional de Ginástica, instituição máxima dessa modalidade, estabelece como ginástica olímpica: a Ginástica Artística Masculina, a Ginástica Artística Feminina, a Ginástica Rítmica Desportiva, o Trampolim Acrobático e a Ginástica Aeróbica. Desse modo, o termo Ginástica Olímpica estaria se referindo a qualquer uma dessas cinco manifestações esportivas da Ginástica. Porque trabalhar Ginástica Olímpica com crianças de 4 a 6 anos? Crianças nessa faixa etária estão na fase da anomia, em que não seguem regras coletivas e ainda encontram-se em um egoísmo nato, onde os jogos servem somente para suprir seus desejos e fantasias. Portanto, quando iniciamos a criança nessa faixa etária através da Ginástica Olímpica, em que as aulas mais se parecem com um parque de diversões e a criança aprende através do lúdico, não estamos impondo regras e invadindo seu mundo e sim contribuindo para enriquecer seu mundo de fantasias, sendo que essas aulas são atrativas mais se parecendo a um parque de diversões. Iniciada desde cedo, a Ginástica Olímpica estimula favoravelmente a evolução do aluno, põe a criança em relação com o seu próprio corpo, permitindo-a a descobrir os diversos segmentos e suas articulações. Desenvolvendo a Ginástica Olímpica na escola, não estaremos preocupados com a execução precisa dos movimentos, e sim em desenvolver coordenação, tempo de reação, cooperação, concentração, sentido de ritmo, equilíbrio e vivências corporais.

Palavras chave: ginástica, ginástica olímpica, educação física escolar.

Introdução

De acordo com o Samaranch, in Amateur Gymnastic Association (1966), a ginástica é a base de toda a prática desportiva. Na ginástica o corpo encontra-se geralmente em posições incomuns, permitindo que a criança descubra os diversos seguimentos em como sentir e realizar melhor os vários movimentos (Hostal, 1982). Nas aulas de educação física escolar, não trabalhamos em buscar atletas para as Olimpíadas, mas

enfazamos o desenvolvimento físico e social. Crianças entre 4 e 6 anos encontram um desafio emocionante quando tem que escalar, pular, correr, balançar sobre e através de equipamentos de ginástica, muros ou mesmo obstáculos arquitetônicos encontrados no ambiente escolar. Segundo Tani (2002) apud Aleixo & Vieira (2004), o conteúdo da Ginástica Olímpica deve se encaixar às características da criança, à tarefa e ao ambiente social de maneira que o esporte seja um fator de inserção e não de exclusão.

Por outro lado, desenvolvemos facilmente habilidades motoras básicas através dessas atividades, pois nessa faixa etária é mais importante se divertir do que aprender. É por isso que a ginástica para eles tem um caráter lúdico que estimula o desenvolvimento físico e motor, tanto quanto o crescimento emocional, com atividades construídas em torno da necessidade de prazer em um ambiente não-competitivo. Além do que, auxiliamos com que a criança desenvolva as capacidades para atenção, concentração, compreensão e respeito para a instrução. Essa é uma ótima maneira de construir competências físicas e de confiança durante o desenvolvimento da auto-estima. Noções básicas de Ginástica desenvolvem habilidades motoras, flexibilidade, força e agilidade sendo que muitas dessas habilidades formam as vias motoras que promovem o desenvolvimento intelectual auxiliando as crianças a aprenderem a se concentrar, para participar de forma adequada em um ambiente de classe e a tomar direções

Durante o período da primeira infância a sua altura relativamente curta significa que as crianças têm um centro de gravidade mais baixo que os adultos. Isso facilita a utilização de grandes grupos musculares e permite que as crianças realizem façanhas atléticas e ginásticas que deixam muitos adultos nervosos. Apesar de seu baixo centro de gravidade, sua experiência e desenvolvimento do cérebro ainda não lhes permitem fazer ajustes rápidos de mudanças no equilíbrio.

Objetivos

Oportunizar para crianças da rede escolar municipal do município de Cubatão, a vivência com uma modalidade esportiva vista pela sociedade como elitizada, desenvolvendo habilidades motoras básicas e vivência corporal através do lúdico. Melhorar o nível de concentração para que auxilie na alfabetização.

Metodologia

Trabalhar habilidades motoras básicas através de exercícios elementares da Ginástica Olímpica:

Equilíbrio:

- engatinhar no solo, engatinhar no banco sueco, andar sobre uma linha no chão, andar sobre o banco sueco, andar sobre o banco sueco invertido, caminhar sobre a linha de mãos dadas, andar sobre o banco sueco com mãos dadas, avião no solo, avião no banco sueco.

Rolamentos:

- 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 esta a sua frente, realizar um rolamento para frente grupado, rolamento de 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. Rolamento de costas e rolamento lateral

Saltos

- Saltos com pernas estendidas, com pernas flexionadas, sobre os bancos e plintos com uma, duas e três gavetas, aumentando o grau de dificuldade.

Esquadros

Espacates

- borboletas, frontal, lateral, chutes

Parada de mãos

- na parede com apoio, no colchão com auxílio

Parada de mãos e Rolamento

- Parada de mão no colchão com apoio dos pés e rolamento com pernas grupadas

Parada de cabeça

- equilíbrio com a cabeça no chão e apoio dos joelhos nos cotovelos e em seguida subir com as pernas grupadas

Oitava a Parada

Pontes

-Descida com as mãos apoiadas na parede, descida com apoio dos colegas nas costas, descida com equilíbrio

Estrela

- educativos no banco sueco, educativos no chão

Rondada

- estrela com pernas grupadas e meio giro

Reversão Simples

- ponte com reversão

Conclusão

Ao final do projeto, ao fim do ano letivo, avaliarei os resultados com os alunos, comparando-os com outros da mesma faixa etária em diferentes unidades de ensino que não vivenciaram a ginástica olímpica, para mensurar o desenvolvimento das habilidades motoras básicas desses dois grupos.

Referências Bibliográficas

AMATEUR GYMNASIUM ASSOCIATION, (1966) Conozca El Juego Gimnasia. Editorial Scientia. Barcelona. España

HOSTAL, P.(1982) Pedagogia da Ginástica Olímpica. Editora Manole Ltda. São Paulo.

ALEIXO, Ivana & VIEIRA, Márcio; Projeto de Extensão em Ginástica Olímpica,

Uma Trajetória de 10 Anos. Belo Horizonte, 2004. Disponível em: <www.ufmg.br>.