CONTROLE MOTOR INFÂNTIL EM MEIO A GINÁSTICA RÍTMICA: OS FUNDAMENTOS DA ESTRELINHA ACROBÁTICA[1]

CHILD MOTOR CONTROL IN THE MIDDLE OF RHYTHMIC GYMNASTICS: THE FUNDAMENTALS OF THE ACROBATIC STAR

Juliana Coelho Nascimento[2]
Marcos Paulo Huber[3]

Resumo: O presente estudo buscou compreender de forma prática e visual, ideias e formas de ensino para a estrelinha acrobática em crianças com idade entre 6 e 11 anos. Os métodos aplicados foram baseados na didática da ginástica rítmica, sendo também utilizado ensinos alternativos para as crianças que possuíssem maior dificuldade de aprendizado.

Palavras-chave: Ginástica rítmica. Estrelinha. Acrobacia. Aprendizagem motora. Infância.

Abstract: The present study sought to understand, in a practical and visual way, ideas and ways of teaching the acrobatic star in children aged between 6 and 11 years. The methods applied were based on the didactics of rhythmic gymnastics, and alternative teachings were also used for children who had greater learning difficulties.

Keywords: Rhythmic gymnastics. Little star. Stunt. Motor learning.

[1] Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física Bacharelado da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2022.

[2] Acadêmica do curso de Educação Física Bacharelado da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: julynascimento99@gmail.com.

[3] Mestre em Ciências da Saúde – UNISUL. Professor Horista na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

INTRODUÇÃO – DESENVOLVIMENTO MOTOR INFÂNTIL EM MEIO A GINÁSTICA RÍTMICA

O desenvolvimento motor na infância é caracterizado pela aquisição da variedade de habilidade de movimentos, possibilitando a criança o domínio de seu corpo em diferentes posturas, além de possibilitar a locomoção pelo meio ambiente de formas variadas. Estas habilidades podem ser adquiridas durante a rotina escolar, no dia a dia social ou em outras práticas esportivas.

A ginástica rítmica, busca o rendimento e a performance física máxima de cada atleta, havendo treinamentos intensos das habilidades gerais e específicas para alcançar a excelência corporal na coordenação motora, flexibilidade, precisão visual e resistência aeróbica e anaeróbica. Ademais, há uma busca pelo aprimoramento estético e artístico dos movimentos, por meio dos exercícios individuais e de conjunto (DE SOUZA MENEZES; NOVAES; FERNANDESFILHO, 2012).

Como esporte competitivo de alto rendimento e alta complexidade, a G.R. é praticada a partir dos 6 anos de idade visando a melhor adaptação físico-motora da criança no esporte. Segundo Gallahue, David L. et al. (2013), é nessa idade que a maioria das crianças tem potencial para executar, em um estágio proficiente, a maioria das habilidades do movimento fundamental e de começar a transição para a fase do movimento especializado. Segundo Góes (2020), um panorama perceptivo-motor para uma ginasta pode incluir vários saltos, giros, aterrissagens e equilíbrio. Quando aprendemos a andar de bicicleta, o panorama pode incluir padrões variáveis de movimento para guiar a “bike” ao segurar no guidão, pedalar e controlar a força para frear.

Qualquer início de treinamento, envolve um processo extremamente complexo, com diversos fatores e situações de trabalho que são desenvolvidos com base no relacionamento humano. Trata-se de trabalhar as emoções e relações interpessoais de maneira absolutamente decisivas. Principalmente quando o alvo são crianças.

O técnico é visto por suas atletas como centro de referência, por isso, o exemplo deve partir dele, respeitando e estimulando o esforço de suas alunas, para que estas possam retribuir com muita dedicação.

A estrelinha na ginástica rítmica se inicia como um movimento lúdico, de maior dificuldade, que traz o entendimento corporal e a confiança física necessária, para que o desenvolvimento da criança na modalidade se torne mais fluído e seguro. Ele busca o equilíbrio, tempo de reação, força e noção espacial necessária para muitos outros movimentos. Segundo Gallahue, Ozmun e Goodway (2013), Crianças pequenas precisam formar uma base ampla de experiências motoras para que o aprendizado superior desenvolva-se de modo adequado.

Por ser um movimento que se adequa a diferentes esportes, como na ginástica artística e capoeira, foi sendo desenvolvidas adaptações para que pudesse ser utilizada como impulso, passagem, finalização ou complemento. Por possuir algumas diversificações de maior facilidade de aprendizado, sem a necessidade do uso de treinamento como atleta, há o favorecimento do entretenimento e do instigo a fascinação das crianças para com o movimento. Assim, foi sendo introduzido nos diversos meios de ensino, praticando muitas vezes a ludicidade junto com a competitividade.

Muitas crianças acabam frustradas com as falhas iniciais, desenvolvendo medo e criando uma aversão a prática do movimento, negando qualquer estímulo dado a elas, mesmo com o incentivo coletivo.

Com tantas possibilidades de meios de ensino, o presente estudo buscou verificar de maneira aplicada a viabilidade dos métodos base criados para a evolução da aprendizagem infantil no desenvolvimento da estrelinha, apresentando de maneira descritiva a vivência evolutiva das crianças com esta prática, fazendo o uso de métodos simples e práticos.

METODOLOGIA

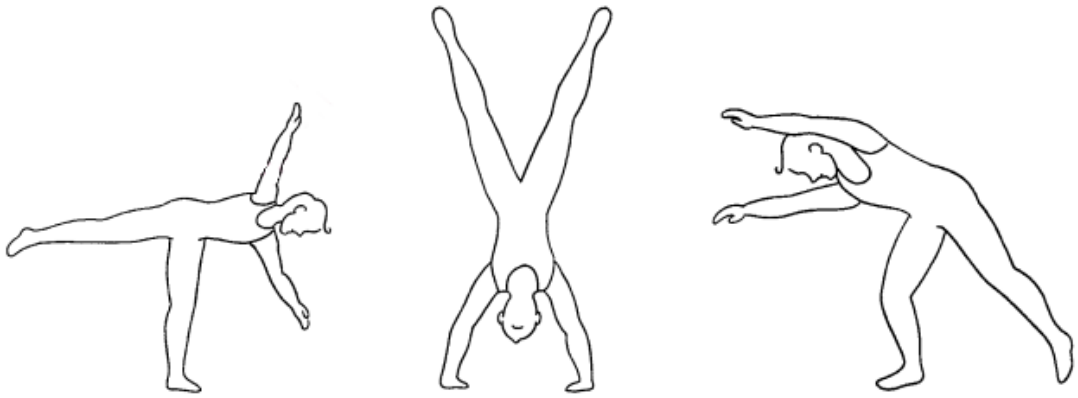
Esta pesquisa foi um estudo de campo que buscou avaliar os meios de ensino da estrelinha e os níveis de dificuldade na aprendizagem infantil para diferentes métodos de ensino, variando conforme as habilidades de cada criança. Todo processo foi feito com alunas do sexo feminino que praticam o

esporte de ginástica rítmica a no máximo um ano, na cidade de Tubarão. A solicitação de voluntárias foi feita de maneira verbal, em um período de aula que as alunas possuem entre 9 e 13 anos. A aula em questão possuía 13 alunas inscritas, se voluntariando 10 participantes, sendo avaliadas e selecionadas pela professora que já acompanhava elas, conhecendo já suas dificuldades e nível de desenvolvimento na estrela.

Foram utilizados os métodos de ensino da estrela acrobática simples baseados na aplicação da ginástica rítmica, aproveitando também as bases funcionais de outras modalidades da ginástica artística e capoeira. Esta escolha foi feita em auxílio da professora da ginástica, tendo o acompanhamento dela durante todo o processo.

A estrela acrobática simples, possui três fases principais: o apoio (fase 1), a rotação (fase 2) e a aterrissagem (fase 3).

Como demonstrado na imagem a baixo.



(fase 1) (fase 2) (fase 3)

Para a análise do nível de desempenho de cada aluna foi feito uma ficha técnica avaliativa preenchida pelo próprio avaliador.

Nela constatou o nome e idade de cada aluna. Sem a necessidade de serem expostos, os nomes foram mencionados e quantificados somente por números no presente artigo e serviram apenas como norte e histórico de resultados para o avaliador.

A avaliação foi feita com base nas exigências da ginástica rítmica, que tem como característica para validação da estrelinha em uma composição coreográfica: saída frontal, extensão completa de joelhos e cotovelos, apoio firme das mãos no solo, pés em flexão plantar completa e finalização em meia

ponta em terceira posição (calcanhares colados e pés levemente girados para fora).

Após a análise de desempenho, as alunas foram divididas entre os 3 tipos de metodologias preparados para esta pesquisa, que foram selecionadas visando ter o melhor desenvolvimento e preparação corporal para o movimento final em estudo. Será uma ficha única (apêndice A) para cada aluna, subdividida em duas partes que serão preenchidas com os resultados obtidos pelo processo.

FICHA TÉCNICA AVALIATIVA									
AVALIAÇÃO INICIAL									
NOME: IDADE:									
GRAU DE EXECUÇÃO:									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Controle			Aprendizagem				Aperfeiçoamento		

FICHA TÉCNICA AVALIATIVA									
AVALIAÇÃO FINAL									
NOME: IDADE:									
GRAU DE EXECUÇÃO:									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

A primeira parte da ficha (avaliação inicial) será para avaliar o nível da aluna em relação ao movimento da estrela acrobática básica, também chamada de estrelinha, em uma tabela de 0 a 10, que irá determinar o grupo em que a aluna será direcionada. As classificações na tabela de 0 a 3 direciona a aluna para o grupo controle, de 4 a 7 para o grupo aprendizagem e de 8 a 10 para o grupo aperfeiçoamento. A segunda parte da ficha (avaliação final), que também

possui a tabela numerada de 0 a 10, foi utilizada ao final de todo o processo para avaliar o nível de progressão das alunas, sendo 0 nenhum aprendizado e 10 aprendizado completo.

O acompanhamento do estudo teve duração de 3 meses. Buscando a melhor evolução de cada criança neste período de tempo, tendo a consciência de que cada criança possuí seu próprio ritmo de aprendizado.

No plano de aula da ginástica rítmica, todas as crianças tiveram em média três aulas por semana, totalizando pelo menos 30 aulas de aplicação das metodologias. As aulas e características avaliativas deste estudo, foram elaboradas junto a professora da escola de ginástica rítmica de Tubarão que já trabalha neste meio a mais de 10 anos.

No grupo controle, foi avaliado visualmente o ganho de controle dos movimentos no animal walk, observando o controle de extensão dos membros superiores e inferiores, estabilidade do tronco e velocidade rápida e lenta na execução. O animal walk ou animal flow, são movimentos desenvolvidos com base na dinâmica física de diversos animais, onde o objetivo é adquirir muitas características físicas que auxiliarão na adaptação muscular para o dia a dia, auxiliando na postura, equilíbrio, força e saúde. O Animal Flow inclui uma gama de movimentos e combinações que são agrupados em categorias que chamamos de "Seis Componentes", cada componente é projetado para obter resultados específicos. Os Seis Componentes podem ser misturados e combinados de várias maneiras, permitindo que você incorpore um, alguns ou todos eles em seus treinos, incluindo mobilidade, ativação, componentes adicionais de movimentos, movimentos base dos animais, transições e intensidades.

O grupo aprendizagem foi avaliado pela evolução da estrelinha, observando principalmente a fase 2 e 3, aonde as alunas deverão estar totalmente estendidas na fase 2 e na fase 3 precisarão ter o máximo de controle para aterrissar de forma firme e suave. Este será o único grupo a utilizar material durante as aulas, sendo feito o uso de uma corda de 3 metros para treinar a noção física e espacial do movimento e para determinar a altura em que deverá estar sendo executado.

O grupo aperfeiçoamento foi utilizado para avaliar o nível de facilidade do aprendizado de 3 novas outras variações da estrelinha, que foram buscadas na

ginástica artística, sendo elas: a com apoio de uma das mãos, a rodante e a brilhante.

PLANEJAMENTO DE AULA

Para o ensino do grupo controle, foi elaborado atividades mais lúdicas para a confiança na transição do peso corporal, das pernas para os braços e na passagem do apoio de um lado corporal para o outro.

Foi utilizando a metodologia Animal Walk, que baseia seus movimentos de fortalecimento corporal humano nos movimentos dos animais.

A prática dos movimentos durante as aulas irão ser aplicados por meio de brincadeiras, como corrida, pega-pega, pega congela e o mestre mandou, para incentivar a confiança do apoio corporal nas mãos sob o solo.

Os movimentos que foram escolhidos, foi para alcançar o fortalecimento dos membros superiores e o ganho de confiança corporal para a fase de rotação, em que o corpo terá de ficar totalmente estendido de ponta-cabeça com as mãos no solo.

Os 3 movimentos escolhidos foram os seguintes:

- Urso: é o caminhar em quatro apoios no solo pelos pés e mãos, pernas e braços estendidos, alternando os apoios no solo como um pendulo entre lado direito e esquerdo do corpo.
- Sapo: na posição de cócoras com o deslocamento frontal imitando um sapo, iniciando o movimento de andar para frente utilizando primeiro, a transferência das mãos avançando para a frente e em seguida puxando as pernas altas dando um pequeno pulo para retornar a posição de cócoras.
- Gorila: Em quadro apoios no solo, com o quadril elevado e as pernas semiflexionadas, inicia-se o movimentos de transferência dos braços em uma linha reta para a lateral do corpo ultrapassando a linha dos pés, jogando os pés em seguida para o lado ultrapassando as mãos, simulando o andar lateralizado do gorila.

Para o grupo aprendizagem, foi elaborado um método de educativos corporais para estrela acrobática possuindo 5 educativos com a utilização de uma corda.

Os educativos são:

- A criança posiciona-se de frente para a corda, que estará horizontalmente a visão da criança, irá apoiar as mãos uma de cada lado da corda transpassando os pés um de cada vez, saltando por cima da corda para o outro lado, buscando iniciar o salto sempre com o pé que esta mais próximo da corda, alternando os lados. Nesta etapa, as mãos se mantém sempre na mesma posição em contato com o chão, e o quadril está posicionado mais alto que as pernas.
- A criança posiciona-se de frente para a corda, que estará horizontalmente a visão da criança, irá apoiar as mãos uma de cada lado da corda transpassando os pés um de cada vez, saltando por cima da corda para o outro lado, já elevando o tronco para iniciar novamente o movimento de pé. Nesta etapa, as mãos se mantém sempre na mesma posição em contato com o chão, e o quadril está posicionado mais alto que as pernas.
- Com a corda suspensa na altura dos joelhos da criança. Ela posiciona-se de frente para a corda, que estará horizontalmente a visão da criança, irá apoiar as mãos uma de cada lado da corda transpassando os pés um de cada vez, saltando mais alto por cima da corda para o outro lado, elevando o tronco para iniciar novamente o movimento de pé. Nesta etapa estimule a criança a levar as pernas até que fique na altura do quadril, buscando também treinar a bilateralidade da estrela neste exercício.
- Com a corda suspensa na altura dos joelhos da criança. Ela posiciona-se de frente para a corda, que estará horizontalmente a visão da criança, irá apoiar as mãos uma de cada lado da corda transpassando os pés um de cada vez, incentivando agora que a criança empurram os pés para cima de maneira em que as pernas estejam quase totalmente estendidas para cima, elevando o tronco para iniciar novamente o movimento de pé.
- Agora podendo executar novamente a estrela estendendo as pernas sem a corda.

Em todas as etapas executar ao menos 3 movimentos para cada criança do grupo, buscando que todas progridam. Se necessário a ajuda do professor, pode-se utilizar o estimulo de apoio da lateralidade com as mão ajudando a empurrar o quadril ou pés para uma melhor execução.

Para o ensino do grupo aperfeiçoamento, as três variações da estrela seguem com as seguintes execuções:

- Apoio único: Executasse a estrela simples, porém, na fase 2 ao invés da utilização dos dois braços no apoio, utiliza-se apenas um e o outro fica apoiado com o dorso da mão nas costas.
- Rodante: Para a execução do rodante, na transição da fase 2 para a fase 3, une-se as duas pernas ainda no ar estendidas, para efetuar a finalização com os pés unidos. E com os braços na fase 2 efetuando um leve impulso de ombros e punho no chão para obter uma pequena e rápida transição aérea.
- Brilhante: Para a execução da brilhante, na fase 2, as pernas fazem uma rotação lateral e flexão de ambos os joelhos para que haja um rápido toque de pés no ar, logo em seguida voltando a posição de abertura e efetuando a fase 3 sem modificações.

Em todas as etapas, todas as crianças executaram ao menos 3x cada exercício aplicado para cada grupo, buscando que todas progredissem de maneira similar.

RESULTADOS

Após a explicação de como iria prosseguir as aulas e o estudo, as meninas foram direcionadas aos testes para avaliar o nível de desempenho de cada uma na execução da estrelinha. Após as avaliações, 9 alunas foram selecionadas e designadas para seus respectivos grupos, conseguindo o equilíbrio de possuir 3 integrantes em cada grupo. As integrantes de cada grupo obtiveram os seguintes resultados da avaliação de execução do movimento.

Tabela 1, Avaliação inicial do desempenho da estrelinha.

Aluna	Nível avaliativo	Grupo designado	Idade	Tempo em meses na GR
1	2	Controle	11	7
2	3	Controle	6	4
3	3	Controle	6	4

4	5	Aprendizagem	8	5
5	5	Aprendizagem	7	3
6	6	Aprendizagem	8	3
7	10	Aperfeiçoamento	9	7
8	10	Aperfeiçoamento	9	8
9	10	Aperfeiçoamento	11	11

As alunas possuem em média de 8 anos de idade e em média de 6 meses de treinamento nas aulas de ginástica rítmica.

Durante o tempo de aprendizado houve uma desistência na modalidade da ginástica rítmica por motivos familiares, implicando também na exclusão da aluna no presente estudo.

Com a conclusão do ensino, a ficha avaliativa final foi aplicada, tendo apenas uma aluna onde não alcançou a nota máxima (10) na evolução da execução.

Tabela 2, avaliação final de desempenho.

Aluna	Nível avaliativo	Grupo designado	Idade	Tempo em meses na GR
1	9	Controle	11	7
2	10	Controle	6	4
3	10	Controle	6	4
4	10	Aprendizagem	8	5
5	10	Aprendizagem	7	3
6	10	Aprendizagem	8	3
7	10	Aperfeiçoamento	9	7
8	10	Aperfeiçoamento	9	8
9	X	Aperfeiçoamento	11	11

DISCUSSÃO

Todas as voluntárias neste presente estudo demonstraram interesse nos novos aprendizados e buscavam sempre um jeito de tornar os testes e aulas mais voltados para o jeito de cada uma.

As aulas foram produzidas buscando alcançar o desenvolvimento corporal necessário para a execução da estrela acrobática e suas variações. Sempre que alguma das alunas encontrava dificuldade em algum exercício, todas se uniam para tentar desenvolver uma outra forma de explicar ou achar um novo meio adaptado para que a aluna em questão compreendesse como deveria ser feito, e conseguisse executar para acompanhar o desenvolvimento das aulas.

Embora os movimentos dependam fundamentalmente de girar, controlar e explorar as forças físicas, o gerenciamento destas habilidades requer mais do que músculos e biomecânica (Suelen Meira Góes, 2020). A prática, a experiência vivida e as demonstrações feitas pelas próprias alunas, sugerem que um método de ensino pode sempre ser adaptado e aplicado de outras formas, deixando também livre para a interação social, aproximando e criando vínculo afetivo entre as alunas. Não só o trabalho dado pelo professor, mas também o ambiente gerado nas aulas, trouxeram resultados significativos e diferenciados do que se era esperado.

Segundo Gallahue, David L. et al. (2013), as habilidades do movimento especializado são padrões de movimento fundamentais, refinados e combinados para formar as habilidades esportivas e outras habilidades de movimento complexas e específicas.

É necessário ter em mente que, por mais que seja um aula buscando a perfeição imposta pela modalidade esportiva da ginástica rítmica, as alunas continuam sendo crianças que estão ali não só para terem suas habilidades aprimoradas, mas também para se desafiarem em meio a diversão. Podendo incluir desafios feitos entre professora e alunas.

O lidar com crianças é algo que precisa ser mensurado na didática proposta, já que existem muitos fatores que podem influenciar nos resultados, tanto no desenvolvimento motor deles como no cognitivo e social. Segundo Dante de R. (2009), torna-se necessário reconhecer que o esporte educacional constitui um apego entre as crianças/jovens adolescentes e as lideranças

adultas na promoção de um modelo de realidade social que promove as necessidades e os desejos de competência esportiva.

Segundo Góes, Suelen Meira (2020), tanto em ambientes laborais quanto naqueles recreacionais, esportivos ou qualquer outro relacionado ao nosso dia a dia, precisamos desenvolver repertório de atratores (padrões estáveis e funcionais) de movimento, ou seja padrões estáveis de coordenação para satisfazer às restrições dos diferentes contextos nos quais estamos inseridos. Sendo mostrado na prática deste estudo, que, as meninas que tiveram maior facilidade de aprendizado já tinham um conhecimento corporal melhor desenvolvido, e as atividades que exigiam maior nível de habilidade de movimento foram desenvolvidas com maior destreza e rapidez. O repertório de atratores pode ser considerado uma espécie de padrões de conjunto de movimento (panorama perceptivo-motor) que precisamos coordenar durante nossas ações com o meio ambiente para que possamos realizar as habilidades de forma efetiva (Uehara et al., 2014).

A principal diferença entre os aprendizados foi determinado por características pessoais enfrentadas em outras áreas da vida, como na escola e em casa. As alunas que costumavam ter maior dificuldade e desânimo para os novos aprendizados relatavam ter dificuldade em outras matérias escolares e domésticas, contando também histórias da falta de incentivo ou insistência de professores, até mesmo dos próprios pais, de querer insistir em determinado ensino. Onde para Gallahue, Ozmun e Goodway (2016), o aprendizado motor é uma mudança relativamente permanente no comportamento motor, resultando da prática ou da experiência passada. Podendo ela ser uma experiência de curto ou longo prazo, boa ou ruim.

Segundo Dante de Rose (2009), a percepção da competência e o prazer intrínseco procedentes do êxito são vistos como aumento do esforço para a realização. Já a percepção da incompetência e o desprazer podem conduzir à ansiedade e a uma diminuição do esforço na realização.

Na primeira semana do grupo controle as meninas obtiveram pequenas melhoras, por conta da adaptação física, para efetuar os movimentos do animal walk. Estranharam os movimentos, mas se animaram rindo e competindo entre si, variando entre corridas e brincadeiras, disputando quem fazia de maneira mais lúdica e diferente. Durante o percurso do Animal Walk, a aluna número 1

teve maior dificuldade por estar com sobrepeso e não conseguir sustentar os movimentos durante toda a distância, precisando fazer pequenas pausas para descanso. Comentado por Gallahue, David L. et al. (2013), as capacidades de movimento de muitos adolescentes ficam atrasadas por causa das limitadas oportunidades de prática regular, da má qualidade ou falta de instruções e do pouco ou nenhum incentivo.

No desenvolver das semanas fica claro a diferença de ganho de confiança e força, principalmente dos membros superiores, onde as alunas possuíam maior dificuldade. As alunas 2 e 3 na segunda semana já conseguiam atravessar o tablado de forma mais firme e eficaz, enquanto a aluna número 1 levou entre 4 e 5 semanas para conseguir, de fato, atravessar o tablado sem a necessidade de parar para descansar, tendo resultado significativo somente ao final do segundo mês de treino, mas ainda possuía dificuldade em sustentar estendido as pernas.

Com a avaliação visual, era claro que todas do grupo controle estavam conseguindo ficar maior tempo apoiadas nos braços no movimento do gorila, enquanto controlavam melhor sua força abdominal para a transição consciente e estável do movimento. Os saltos do movimento do sapo estavam mais altos, com maior mobilidade e confiança. No movimento do urso estavam melhores de força e equilíbrio, mantendo os joelhos e cotovelos estendidos durante todo o processo.

Ao final do terceiro mês foi finalizado a prática das aulas do grupo controle com a evolução quase completa de todas as alunas. Feito a avaliação verbal sobre a confiança das alunas para a execução dos movimento e registrando o desenvolvimento físico na ficha de avaliação, observando os detalhes físicos de força durante a execução dos animais, e comparando com a dificuldade inicial que as alunas tinham.

No primeiro teste do grupo aprendizagem, foi observado que as maiores dificuldade eram a extensão dos joelhos e a aterrisagem de maneira bruta, com quedas em algumas vezes. Com o passar das semanas foram ganhando mais confiança e consistência corporal, evoluindo todas de maneira similar.

Durante as aulas o uso da corda foi essencial para que entendessem que a força no tronco era o principal ponto de equilíbrio do corpo, permitindo a passagem das pernas por cima da corda sem que engalhassem. Levaram a

média de duas semanas para conseguirem de fato começar a ter confiança para estender as pernas, porém ainda com a queda brusca a ser corrigida.

No processo de extensão das pernas sem a corda, uma auxiliava a outra, com as mãos nas pernas da colega assegurando que não iria cair caso se desequilibrasse.

Ao final dos três meses, todas já estavam corajosas e sempre falando que estavam treinando em casa também. No teste de desempenho todas as três conseguiam efetuar o movimento da estrelinha de maneira coordenada e limpa, conseguindo executar de maneira lenta e rápida, mostrando total dominação do movimento.

O grupo do aperfeiçoamento foi mais rápido com o aprendizado, mostrando maior domínio corporal e facilidade no aprendizado de novas variações. Logo ao fim da primeira semana, no terceiro dia de aula, todas já conseguiam executar de maneira segura a estrela de apoio único, seguindo assim com facilidade e rapidez no aprendizado também com a estrela rodante na semana seguinte, e com a brilhante na terceira semana. O desenvolvimento de habilidades do movimento fundamental é pré-requisito para a incorporação bem-sucedida das habilidades do movimento especializado no repertório de movimento do indivíduo (Gallahue, David L. et al., 2013).

Visto que no segundo mês as meninas já haviam aprendido e aprimorado todos os três movimento de maneira correta, foi aplicado a ficha avaliativa de aprendizado, finalizando o processo das aulas antecipadamente.

CONCLUSÃO

Podemos concluir que o aprendizado e adaptação ao meio ambiente se refere também ao desenvolvimento e experiências de vida. O grupo aperfeiçoamento, por ter melhor conhecimento corporal, conseguiu se destacar mesmo tento idade próxima ou igual as outras crianças.

Todos os movimentos do animal walk mostraram ter uma eficiência na tonificação do corpo de maneira suave e divertida, oferecendo o conhecimento corporal necessário para o desenvolvimento de outros movimentos. Porém, ainda mostrando que na infância o peso, a alimentação e o desenvolvimento físico, influenciam muito em outras brincadeiras que as crianças queiram

participar, tendo dificuldade de respiração, falta de força, e pouca disposição para se desenvolver de maneira mais saudável.

O uso da corda para desenvolver o reconhecimento do movimento foi de grande importância, sendo feito também o teste sem a corda, mostrando melhor compreensão da ideia de levantar bem os joelhos para transferência de peso para a execução da estrela. As fases impostas neste estudo para o grupo aprendizagem foram essenciais para mostrar q não importa só o movimento, mas também a consciência corporal para transferência de força no corpo. As alunas entenderam melhor que para ter uma melhor aterrisagem é necessário ter a força, o conhecimento do movimento e a confiança na capacidade delas.

Todo o estudo se mostrou ser de bom uso para o ensino, mas podendo também ser adaptado em diversas formas, para diversos níveis de aprendizagem e idade. Não só as aulas, mas a interação das crianças também mostrou-se de grande importância para o desenvolvimento dos resultados.

REFERÊNCIAS

MENEZES, Luciana; NOVAES, Jefferson; FERNANDES-FILHO, José. Qualidades físicas de atletas e praticantes de Ginástica Rítmica pré e pós-púberes. **Revista de Salud Pública,** SciELO, 2012.

GÓES, Suelen. Controle e aprendizagem motora: introdução aos processos dinâmicos da aquisição de habilidades motoras. Série Corpo em Movimento. Curitiba: InterSaberes, 2020.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jackie D. Compreendendo o Desenvolvimento Motor. AMGH Editora Ltda.: Grupo A, 2013. E-book. isbn 9788580551815. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788580551815/. Acesso em: 18 fora. 2022.

ALVES, Crésio; LIMA, Renata. **Desenvolvimento motor em crianças: benefícios e prejuízos da atividade física**. Disponível em: Desenvolvimento motor em crianças: benefícios e prejuízos da atividade física (efdeportes.com). Acesso em 25 jun. 2022.

JÚNIOR, Dante de R. Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar. Porto Alegre: Artmed, 2009. E-book. ISBN 9788536319339. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536319339/. Acesso em: 24 fora. 2022.

LAFFRANCHI, Bárbara. Treinamento Desportivo Aplicado à Ginástica Rítmica. **UNOPAR**, Londrina, 2001.

NUNOMURA, Myrian; FILHO, Raul; DUARTE, Luiz; TANABE, Alice; OLIVEIRA, Maurício. OS FUNDAMENTOS DA GINÁSTICA ARTÍSTICA. Cap.7. Disponível em: fundamentos-2ed-REVISAO-cap07 REVISADO.pdf (usp.br). Acesso em: 25 jun. 2022.

SILVA, Gabriela; KRAESKI, Ana Claudia; TRICHÊS, Patrícia. **A ginástica rítmica nas escolas de iniciação em Florianópolis**. EFDesportes. nov. 2013. Disponível em: A ginástica rítmica nas escolas de iniciação em Florianópolis (efdeportes.com). Acesso em 25 jun. 2022.

LOQUET, Monique. Promoting artistic quality in rhythmic gymnastics: a didactic analysis from high performance to school practice. **Rev Bras Educ Fís Esporte**, (São Paulo) 2016 Jan-Mar; 30(1):145-58

ARANHA, Maurucleide. **A impotância da lucidade e da psicomotricidade para a educação infantil**. 2016. 33f. Trabalho de conclusão de curso - Curso de licenciatura plena em pedagogia, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2016.

TEIXEIRA, Gilce; RINALDI, Ieda; **A Ginástica na Educação Física Escolar e a Metodologia Crítico-Superadora**. Disponível em: A Ginástica na Educação Física Escolar e a (diaadia.pr.gov.br). Acesso em 25 jun. 2022.

GUIOTTO, Adriana. **As contribuições da ginástica artística para o desenvolvimento motos da criança em idade pré escolar**. 33f. Monografia (Conclusão de curso) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal do Paraná.

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO APLICADO

FICHA TÉCNICA AVALIATIVA									
AVALIAÇÃO INICIAL									
NOME: IDADE:									
GRAU DE EXECUÇÃO:									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Controle			Aprendizagem				Aperfeiçoamento		

FICHA TÉCNICA AVALIATIVA									
AVALIAÇÃO FINAL									
NOME: IDADE:									
GRAU DE EXECUÇÃO:									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10