

A INICIAÇÃO NA GINÁSTICA RÍTMICA: UMA EXPERIÊNCIA DE ENSINO

Orientadora: ZANINI, Daniela

Pesquisadora: BIESSEK, Hellen Denise

Curso: Educação Física

Área do conhecimento: Área das Ciências da Vida

A Ginástica Rítmica (GR) envolve a combinação de elementos corporais com habilidades de aparelhos oficiais: arco, bola, corda, fita e maças. Os movimentos corporais obrigatórios são: saltos, equilíbrios e rotações, combinados com diversas formas de deslocamentos, balanceios, circunduções, saltitos, giros, lançamentos, recuperações e passos de dança, que enriquecem as ligações entre os movimentos de habilidade e destreza com os aparelhos. Objetivou-se, com este artigo, relatar as experiências do Estágio Profissional Curricular I em escolinhas de iniciação de Ginástica Rítmica no Município de Chapecó. Participaram das aulas 80 alunas entre 6 e 14 anos das escolinhas de GR do Programa Atleta do Futuro de Chapecó, de forma que a entidade responsável é a Secretaria Municipal de Esportes e Lazer. Durante as ações pedagógicas de iniciação em GR, foram aplicados os conteúdos práticos para desenvolver as capacidades físicas específicas da modalidade. A metodologia proposta para aprimorar as capacidades físicas foram atividades aplicadas de forma global com correções analíticas na execução dos movimentos. As atividades propostas foram a preparação física específica, especialmente para aumentar a flexibilidade e corrigir a postura e os movimentos técnicos; exercícios anaeróbicos para desenvolvimento de força e resistência muscular; habilidades de lançamentos e recuperações do aparelho bola para aperfeiçoamento da técnica; exercícios de resistência aeróbica e atividades em circuito com exercícios de coordenação motora geral para proporcionar o condicionamento físico e melhorar o rendimento das alunas. De acordo com os resultados da intervenção, os objetivos foram alcançados, pois as alunas demonstraram por meio dos exercícios melhora nas capacidades físicas e aprimoramento da técnica dos movimentos corporais a mãos livres e na execução da técnica de habilidade de lançamento e recuperação dos aparelhos. Podem-se destacar como pontos positivos as atitudes de respeito aluna/professora, a melhora na interação entre alunas, além destas demonstrarem empolgação e interesse em participar das aulas, contribuindo para o seu andamento. O estágio agrega uma experiência importante para o desenvolvimento profissional, pois possibilita pôr em prática os conteúdos aprendidos teoricamente na Universidade, além de nos permitir vivenciar alguns aspectos da profissão que somente podem ser compreendidos no ambiente de trabalho.

Palavras-chave: Ginástica rítmica. Capacidades físicas. Iniciação.

daniela.zanini@unoesc.edu.br