

## **GINÁSTICA OLÍMPICA COM ENFASE NA PSICOMOTRICIDADE**

Coordenador: JOAO CARLOS OLIVA

Autor: DANILO PERRARO BOFF

A Ginástica Olímpica é um esporte que exige extrema destreza, equilíbrio, vigor e força. Os movimentos leves e precisos dos atletas encantam a todos, fazendo crer que a perfeição existe. Movimentos estes dentro da modalidade que visam desenvolver na criança todas as formas de solicitação motora. Considerando que a ginástica olímpica, para crianças, trabalha necessariamente o desenvolvimento motor, sua prática proporcionará ao executante uma variedade de ações motoras, descaracterizando o esporte de competição, valorizando o aprendizado motor de cada criança, habilitando para uma diversidade motora na construção de um excelente domínio corporal e uma bagagem motora que a acompanhará pelo resto de sua vida. Este projeto foi criado com o objetivo de oportunizar a comunidade escolar o aprendizado e a experiência de ginástica olímpica e oferecer aos acadêmicos, experiências de ensino-aprendizado para complementarem as disciplinas oferecidas em sua formação. A prática de atividades por parte da comunidade representa um conjunto de elementos que contribui para o bem estar físico e mental e conseqüentemente ocorre uma elevação na qualidade de vida da população. O projeto em prática desde 1999, tem como público alvo crianças a partir de quatro anos de idade. Possibilitando a elas, vivenciar as formas básicas de movimento como andar, saltar, correr, saltitar e variações. As aulas de psicomotricidade, na qual participam crianças na faixa etária de quatro a seis anos de idade que não apresentam experiência em ginástica olímpica, é uma modalidade que tem como objetivo ampliar as possibilidades do uso significativo de gestos e posturas corporais, desenvolvendo assim, também o movimento humano, pois ele é mais do que um simples deslocamento do corpo no espaço: constitui-se em uma linguagem que permite às crianças agirem sobre o meio físico e atuarem sobre o ambiente humano, mobilizando as pessoas por meio de seu teor expressivo assim como levar as crianças a expressarem sentimentos, emoções e pensamentos. As aulas de Psicomotricidade dentro do projeto são conduzidas de forma lúdica (recreativa), levando as crianças a fazer uso de diferentes gestos, posturas e expressões corporais com intencionalidade, ou seja, objetivando desenvolver áreas em específicos como: coordenação motora dos grandes e pequenos grupos musculares, equilíbrio, velocidade, agilidade, ritmo, assim como também correr, saltar, pular, rastejar, arremessar, entre outros. Para auxiliar tais

desenvolvimentos, são utilizados materiais e métodos como: circuito com atividades recreativas (as quais crianças vivenciam vários exercícios para diversas regiões corporais), colchões, trampolim, mini-trampolim, solo, traves de equilíbrio, barras fixas, entre outros. Essa diversidade de movimentos oferecidos servirá para que as crianças possam adquirir uma bagagem motora, a qual as acompanhará ao longo de suas vidas, assim como possibilitar a construção de uma consciência corporal eficiente. Dentre as habilidades trabalhadas, podemos destacar uma considerável melhora em valências físicas como flexibilidade, coordenação motora, resistência, força e equilíbrio.