

### **III GINÁSTICA NAS ESCOLAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DA OFICINA DE GINÁSTICA AERÓBICA**

Cristiane Horbach Hinning<sup>1</sup>; Flávio de Silva Lemos<sup>1</sup>; Leandro Salbego da Rosa<sup>1</sup>; Sabrina de Moura Lima<sup>1</sup>; Marília de Rosso Krug<sup>2</sup>

A cama elástica além de trazer benefícios para a saúde e contribuir com o desempenho escolar na atividade esportiva quando estimulada ainda nos primeiros anos pode favorecer a formação de excelentes atletas. Desta forma foi proposto pela disciplina de Ginástica do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ o III Ginástica nas Escolas com o objetivo de proporcionar vivências nessa modalidade. Sendo assim, este resumo objetiva relatar a experiência vivenciada pelos acadêmicos. Participaram desse evento 36 alunos da Escola Estadual de Ensino Médio Professora Maria Bandarra Westphalen da cidade de Cruz Alta-RS com idade entre 9 e 13 anos, o referido evento teve duração de duas horas e meia. Os alunos foram conduzidos até a UNICRUZ, onde formaram 4 grupos, em média 09 crianças por grupo, os responsáveis eram os próprios acadêmicos que conduziram as crianças para o Ginásio de abertura, foram cantados os hinos do Brasil e Rio-grandense, sendo aberto o evento oficialmente. Em seguida foram encaminhados para o ginásio 2 onde foram abertas as oficinas de Ginástica. O evento começou com um aquecimento orgânico geral com alunos e acadêmicos, após o aquecimento cada grupo foi levado a determinada oficina onde foi determinado 20 minutos para cada estação. As estações foram subdivididas em quatro, sendo elas: cama elástica, fitas, trave e trampolim. De forma que na oficina de cama elástica foi passado um breve conhecimento sobre pequenos saltos e movimentos variados, seu principal fator é o equilíbrio e força nos membros inferiores, certas crianças tiveram facilidades e outras tiveram limitações em seus movimentos. Tivemos alguns aspectos negativos como na infra-estrutura e na divisão de tempo em determinada oficina e como positivo o interesse das crianças por cada oficina. Concluiu-se que um evento de ginástica pode proporcionar para as crianças um conhecimento básico sobre a temática assim como despertar seu interesse por atividades que normalmente não são realizadas no cotidiano escolar. Cada uma se identificou com determinada oficina e ao mesmo tempo conseguiram brincar e aprender, já para os acadêmicos proporcionou uma experiência nova, pois foi o primeiro contato com crianças, o qual permitiu observar que determinadas crianças têm facilidade para desenvolver o movimento, mas nem sempre são aproveitados devido à falta de infra-estrutura em suas escolas.

---

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de Educação Física da Unicruz - chris-horbach1987@hotmail.com

<sup>2</sup> Professora do curso de Educação Física da Unicruz - mkrug@unicruz.edu.br