

## **Ginástica Rítmica: iniciação esportiva e inclusão social**

Apresentado no  
IV Congresso de Extensão e IV Mostra de Arte e Cultura  
06 a 09 de novembro de 2017 - Cubatão-SP, Brasil

**RESUMO:** O presente trabalho apresenta o projeto de extensão “Ginástica Rítmica: iniciação esportiva e inclusão social”, no qual desenvolve a modalidade no município de Campos do Jordão, com crianças e jovens, tendo como objetivo proporcionar aulas de Ginástica Rítmica para meninas de 06 a 17 anos de escolas públicas da cidade, bem como para crianças da comunidade jordanense, como uma possibilidade de iniciação esportiva que saia dos esportes convencionais, sendo uma alternativa de prática de exercício físico e inserção social. O projeto conta com duas instituições parceiras, atendendo até o momento 108 meninas, divididas em seis turmas, sendo quatro turmas pela Secretaria de Esportes de Campos do Jordão e duas na Escola Municipais Frei Orestes Gerardi. As aulas são praticadas com vivências de atividades lúdicas e técnicas dos aspectos que compõem a Ginástica Rítmica: elementos corporais (saltos, equilíbrios, elementos de rotação), aparelhos manuais (corda, arco, bola, maçãs e fita) e música, com elaboração de coreografias para apresentações. Percebe-se que o trabalho continua em fase de crescimento, pois está sendo muito bem aceito pela comunidade e espera-se dar continuidade, já que é a primeira vez que a cidade possui tal esporte sendo oferecido.

**PALAVRAS-CHAVE:** Modalidade esportiva; Ginástica Rítmica, iniciação, inclusão social.

**AÇÃO VINCULADA:** Ginástica Rítmica: iniciação esportiva e inclusão social.

### **INTRODUÇÃO**

A Ginástica Rítmica é uma modalidade olímpica, praticada apenas por mulheres em nível de competição, na qual pode ser realizada como esporte ou lazer, envolvendo a execução de elementos corporais, aliados ao manejo dos aparelhos corda, arco, bola, maçãs e fita, seguindo um estímulo musical inserido a coreografia para a execução de movimentos específicos. (GAIO,2007).

A modalidade é praticada desde a infância, Utilizando diferentes habilidades motoras, bem como capacidades físicas, auxiliando no desenvolvimento motor de crianças e adolescentes, assim como no aspecto afetivo e social, por explorar movimentos individuais e coletivos, a partir das características deste esporte.

Sendo assim, o projeto apresentado nesse trabalho, tem como objetivo proporcionar aulas de Ginástica Rítmica para meninas de 06 a 17 anos de escolas municipais de Campos do Jordão, bem como para crianças da comunidade, como uma possibilidade de iniciação esportiva que saia das modalidades esportivas convencionais, sendo uma alternativa de prática de exercício físico e inserção social.

### **MATERIAL E MÉTODOS**

No o desenvolvimento do projeto, são utilizados dois espaços para as aulas, sendo um deles na escola Frei Orestes Girardi e o outro no ginásio esportivo de Campos do Jordão, sendo que as alunas são divididas em seis turmas, quatro no ginásio e duas na escola, de acordo com a faixa etária. Para essas turmas são aplicadas as aulas duas vezes na semana, com a duração de uma hora, realizando práticas com vivências de atividades lúdicas e técnicas dos aspectos que compõem a Ginástica Rítmica: elementos corporais (saltos, equilíbrios, elementos de rotação), aparelhos manuais (corda, arco, bola, maçãs e fita) e música, com elaboração de coreografias para apresentações, além da construção dos próprios aparelhos da ginástica quando necessário.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados alcançados até o momento mostram um desenvolvimento satisfatório do projeto, haja vista que são 108 meninas atendidas nas duas instituições parceiras, com a possibilidade de crescimento no segundo semestre. Percebemos muita determinação e motivação por parte das alunas, as quais, em pouco tempo, já demonstram um bom desenvolvimento na modalidade, se encontram mais concentradas e compreendendo melhor os movimentos, a adaptação com a música e as atividades em geral.

Abaixo podemos observar alguns momentos representativos sobre o decorrer do trabalho realizado com as turmas de ginástica.

FIGURA 1. Momentos em aula com aparelho maçãs.



FIGURA 2. Apresentação no Desfile Cívico do Aniversário de Campos do Jordão



FIGURA 3. Apresentação do projeto na semana da Extensão do IFSP-CJO

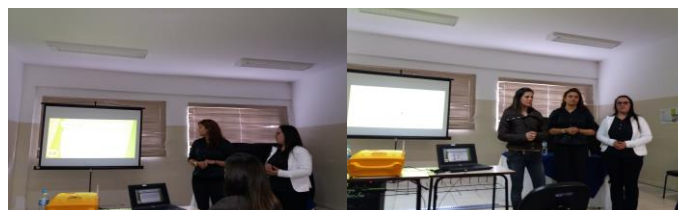


FIGURA 4. I Festival de Ginástica Rítmica de Campos do Jordão



Por meio das figuras, podemos perceber que em pouco tempo do projeto já foi possível alcançar ótimos resultados, nos quais as alunas puderam mostrar o que vêm aprendendo nas aulas e a comunidade teve a oportunidade de conhecer o trabalho, fortalecendo a imagem do IFSP, câmpus Campos do Jordão na cidade.

## ENVOLVIMENTO DA COMUNIDADE EXTERNA

O projeto mostra-se como uma nova oportunidade de prática esportiva para a comunidade de Campos do Jordão, nunca realizada na cidade, a qual foi muito bem aceita, haja vista o número de pessoas atendidas até o momento e ainda a procura de novas alunas pelas aulas. Dessa forma,

conseguimos uma boa interação com a sociedade, principalmente por conta das duas parcerias realizadas, com a Secretaria de Esportes e com a Escola Municipal Frei Orestes Girardi e por meio dos eventos em que as turmas puderam se apresentar para o público em geral, isso é bastante positivo, pois ajuda no crescimento do projeto e no desenvolvimento de projetos futuros para a comunidade jordanense e o fortalecimento do IFSP.

## **CONCLUSÕES**

A partir dos resultados encontrados, concluímos que o projeto está alcançando os objetivos propostos, sendo muito bem aceito na comunidade de Campos do Jordão, pois é um trabalho que envolve uma modalidade esportiva diferente e permanece em desenvolvimento, contando com a determinação das meninas que participam e se esforçam para dar continuidade às aulas de ginástica e também a participação de pais e responsáveis que auxiliam no processo, para que projeto dê continuidade e cresça ainda mais.

Dessa forma, ainda estamos em crescimento e esperamos que com a continuação do projeto ocorram novas experiências, como outras apresentações e participações em competições e que possa ser um exemplo positivo de extensão para que os campus do IFSP possam realizar, oferecendo oportunidade de prática de exercício físico para a comunidade, auxiliando o desenvolvimento das crianças, jovens e adultos.

## **REFERÊNCIAS**

BERNARDI, L. M. O.; LOURENÇO, M. R. A. **Ginástica Rítmica**: ensinando corda, arco e bola. Jundiaí: Fontoura, 2014.

GAIO, R. **Ginástica Rítmica Popular**: uma proposta educacional. 2ª edição, Jundiaí: Fontoura, 2007.

GAIO, Roberta (Org.) **Ginástica Rítmica**: da iniciação ao alto nível. Jundiaí: Fontoura, 2008.

LOURENÇO, Márcia Regina Aversani. O inconstante Código de Pontuação da Ginástica Rítmica. In: TOLEDO, Eliana; PAOLIELLO, Elizabeth (Orgs.). **Possibilidades da ginástica rítmica**. São Paulo: Phorte Editora, 2010. p. 114 – 147.

SANTOS, Eliana Virgínia Nobre dos; LOURENÇO, Márcia Regina Aversani; GAIO, Roberta. **Composição coreográfica em ginástica rítmica**. Londrina: Editora Fontoura, 2010.