

CAMA ELÁSTICA: APRENDENDO A SALTAR

Coordenador: CRISTINA BORGES CAFRUNI

A cama elástica é um aparelho auxiliar utilizado pelo Projeto Acrobatas para a realização de saltos e acrobacias básicas da ginástica. Nela, o tempo que o aluno fica no ar (tempo de vôo) é superior em relação aos saltos realizados com trampolim e colchão, facilitando a aprendizagem de novos elementos e permitindo uma maior percepção e desenvolvimento da consciência corporal. Além disso, algumas capacidades motoras como a coordenação, flexibilidade e equilíbrio podem ser desenvolvidas de maneira divertida. O objetivo da atividade é proporcionar às crianças e adolescentes uma aula na cama elástica onde serão ensinados saltos básicos da ginástica. O conteúdo será dividido em: a)aquecimento; b)orientações gerais; c)familiarização com o aparelho; d)aprendizagem de saltos básicos. As orientações por grupos serão realizadas em no mínimo 30 min, e no máximo 1h. Espera-se ao final do encontro que os participantes tenham vivenciado uma aula na cama elástica, aprendendo saltos e exercícios básicos da ginástica, de um jeito divertido!