

GINÁSTICA PARA TODOS

Autores: João Carlos Oliva

Yara Letícia Breda

Coautores: Dienifer de Lima de Oliveira

João Victor Rodrigues

A GINÁSTICA PARA TODOS (GPT) é uma modalidade fundamentada nas atividades ginásticas, ela abrange também as mais variadas manifestações corporais, como exemplo, a dança, a expressão folclórica, a expressão corporal. Ela é uma modalidade abrangente e inclusiva, sendo expressa através de atividades livres e criativas. O objetivo geral da GPT tem como intuito, promover e oportunizar a prática de ginástica, sendo ela para todos os públicos, independente de sexo, habilidade e idade. Especificamente ela tem com objetivo proporcionar a população em geral a prática das modalidades expressivas corporais em ginástica, sendo seu público alvo crianças, jovens, adultos, idosos, crianças com risco social e pessoas com necessidades específicas. Proporcionando a todos desse grupo as mais variadas manifestações de movimento corporal, com base nas modalidades esportivas, ginástica artística, ginástica rítmica, ginástica aeróbica.

A GPT é de grande relevância, pois, promove atividade de inclusão. Ela é estruturada e desenvolvida pensando no público em geral e sem custos. Sua prática acontece dentro do espaço da Universidade, ela é praticada pela comunidade em geral e ministrada por estudantes do curso de Educação Física, isso fornece aos estudantes de graduação um rico espaço, no qual podem intensificar seus conhecimentos aprendidos nas aulas teóricas, e ainda lhes fornecer experiências na área de estudo.

As aulas são ministradas por graduandos no espaço da Universidade, campus ESEFID. Com três turmas na segunda-feira e quarta-feira turno manhã e com três turmas no turno manhã e três no turno da tarde na terça-feira e quinta-feira, sendo uma hora de aula para cada turma. A criatividade é um fator fundamental no trabalho do GPT e deve ser

incentivada. Por isso, as práticas (coreografadas) serão desenvolvidas através da dança (todos os estilos), acompanhadas de movimentos ginásticos. Além da prática diária os alunos também farão apresentações no decorrer do ano, esse momento é muito importante, pois traz um grande aprendizado para os graduandos e para os alunos.