

## Ginástica Artística (GA)

A Ginástica Artística (GA) envolve a execução de rotinas precisas e coreografadas de movimentos acrobáticos em diferentes aparelhos tais como: barras paralelas, barras assimétricas, cavalo com alças, argolas, trave de equilíbrio, mesa de salto, e solo, sendo o equilíbrio entre a perfeição técnica e expressão artística um enorme desafio.

Os principais aspectos desenvolvidos na GA são o controle neuromuscular, senso rítmico, equilíbrio total do corpo, elegância e postura correta. Além de desenvolver a confiança, o controle emocional, perseverança, disciplina, saúde física, emocional e mental e a capacidade para resolver problemas, também trabalha as capacidades físicas, como, velocidade, força, equilíbrio, coordenação, agilidade, resistência e flexibilidade.

Trata-se de relevante componente da cultura corporal, e sua prática sistematizada contribui com benefícios motores, fisiológicos, cognitivos, estéticos, sociais e culturais, sobretudo porque seus diferentes estímulos ampliam o repertório motor e potencializam o ganho para a execução de movimentos mais complexos.

A GA no Emílio propicia a vivência da modalidade, contribuindo de forma educativa para o desenvolvimento integral da criança, sendo dividida em níveis, com seus respectivos objetivos, de modo que as exigências diferem de acordo com a especificidade de cada nível.

As aulas são realizadas de forma lúdica, prazerosa, respeitando a individualidade, com processos pedagógicos conduzidos por uma qualificada Equipe de Professores, que atua com excelência no desenvolvimento da autonomia geral dos alunos. A avaliação é contínua, diagnóstica e formativa, para que o processo de desenvolvimento do aluno seja cada vez maior.

Nas turmas de iniciação a aprendizagem é construída através da diversidade de estímulos motores como: correr, saltar, girar, equilibrar, deslocar, sustentar-se, entre outros, aumentando o acervo motor e conhecimento do corpo. Na sequência, essa prática é transferida para a aquisição de habilidades básicas, como rolamentos, eixos de rotação, posição invertida do corpo, saltos ginásticos, giros, apoios e vivências nos aparelhos.

Nas turmas de treinamento as exigências técnicas são maiores, requerem maior consciência corporal e são orientadas para o aprendizado de exercícios mais complexos no sentido da maturidade para novas demandas de treinos, nos quais o trabalho de força muscular e flexibilidade são explorados em maior volume com a parte lúdica diminuída.