

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.

Uniformes dos esportes: orientações e diretrizes regulamentares para o uso dos uniformes nas aulas, treinos e eventos esportivos do Colégio Emilie de Villeneuve 2025

Ginástica Artística (GA)

Quanto ao **uniforme para as aulas de Ginástica Artística - GA**, é obrigatório o uso da seguinte vestimenta, sob pena de não poder participar da aula (exceto a inicial e/ou a segunda até providenciar e ajustar em conformidade com as normas da Escola):

- Camiseta e/ou o moletom azul oficiais do Esporte Emilie, a bermuda do Colégio Emilie e/ou a calça do Colégio Emilie, além, por óbvio, dos tênis/meias adequados e apropriados para esta prática esportiva até a entrada efetiva na sala de GA, quando deverá estar descalço para praticar.
- Alternativa e excepcionalmente também é permitido o uso da camiseta azul e/ou branca do uniforme oficial curricular do Colégio Emilie.
- Por motivo de segurança e conforto das alunas na realização de todos os movimentos durante as aulas, é proibido o uso de sai, short-saia, vestidos e similares, sendo que, para as alunas com o corpo já na fase de mais desenvolvimento, é obrigatória a utilização de top embaixo da camiseta.
- É proibido circular no Colégio Emilie (e nas outras instituições quando visitarmos em nome do Emilie) de chinelo e/ou descalço, inclusive na condição de espectadora e/ou torcedora nesta e/ou em outras modalidades e dependências da nossa Escola e/ou das visitantes, sendo obrigatório calçar e/ou jogar sempre com o tênis apropriado para a respectiva modalidade.
- Quanto ao uso do celular e/ou de aparelhos eletrônicos vale e se aplica a regra do Colégio Emilie.
- O aluno que precisar fazer uso de óculos, deve providenciar um próprio para a prática ou, então, deve equipar o comum com cordão para óculos adequado e apropriado, a fim de evitar acidentes, sempre sabendo do risco que é seu respectivo uso em competição e

atividade (e deve adotar o mesmo cuidado e procedimento com outros objetos pessoais, como, por exemplo, aparelhos ortodônticos, correntes, brincos, pulseiras etc.).

- Elástico para prender os cabelos (ou outro material similar, que não cause risco ao estudante).

- É muito importante e recomendado bem identificar tudo com o nome (e com outros dados que a Família compreender que podem ser incluídos, como, por exemplo, telefones etc.).

- Garrafinha de água com o nome.

Para os **eventos no Colégio Emilie e/ou externamente representando-o**, além das diretrizes retro anotadas aplicáveis, é obrigatória a aquisição do collant oficial adotado pela escola a partir do respectivo ano de vigência, bem como dos figurinos correspondentes indicados e recomendados pelas Professoras, Coordenação e Direção.

O referido collant oficial do Emilie está à venda exclusivamente na loja física NDJ localizada na parte interna do Colégio, porque é a única que tem o controle dos tamanhos, ressaltando que, no caso de não haver para pronta-entrega, há um prazo de 60 a 90 dias após o pagamento da encomenda para que seja entregue ao comprador, de modo que é recomendado que tão logo os alunos sejam matriculados imediatamente providenciem a aquisição deste collant oficial do Emilie, sob pena de, sem ele, não poder participar dos eventos oficiais em nome do nosso Colégio.