



APRENDENDO SOBRE GINÁSTICA COLETIVA COM VIVÊNCIA NO “GINÁSTICA MIX”

Dyanne Daffny Soares Fialho; Marcelle de Oliveira Martins – LEPAFS/DEF/CCS -
Universidade Federal da Paraíba; dy4nn3_f@hotmail.com

O projeto de extensão Ginástica Mix (GM) foi criado em março de 2009 e é um programa de ginástica voltado à comunidade em geral e à comunidade acadêmica. Acadêmicos do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, que já tenham cursado a disciplina Atividade Física em Academias I e interessam-se em desenvolver competências de ensino e liderança de grupos praticantes de atividades físicas podem atuar como orientadores voluntários. O público-alvo do GM são mulheres adultas, saudáveis, com idades entre 25 e 50 anos, as aulas de 60 minutos acontecem nas terças e quintas. Como objetivos maiores o GM busca promover a saúde de suas praticantes e prover um ambiente de práxis educativa para discentes de Educação Física. Para tanto, vivencia-se o planejamento de atividades e orientação de modalidades coletivas variadas, tais como dança, Yoga, treinamento funcional, ginástica localizada, ginástica aeróbica, *step*, *jump* e alongamento. Um dos pilares do GM é justamente refletir sobre o “dar aula” de atividades coletivas como uma ação profissional comprometida não só com o treinamento corporal e montagem de séries, mas também com o acolhimento das pessoas, conexão com os alunos no tempo de aula e promoção de entretenimento. No GM o(s) graduando(s) começa integrando-se ao grupo de alunos, depois passa(m) a assumir pequenas tarefas como parte da “equipe”, mais tarde passando a conduzir partes maiores da aula, sempre com supervisão do professor da UFPB coordenador do Projeto. Na iniciação à condução de aulas coletivas, há muitos fatores a controlar, deixando o discente inseguro e perdendo o foco das habilidades a serem desenvolvidas por ele. Durante o tempo de existência do GM desenvolveu-se o foco no trabalho de três aspectos importantes para a condução das aulas coletivas, o “AVC”: trabalhar sempre a **Antecipação** das



CONACIS

I CONGRESSO NACIONAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
AVANÇOS, INTERFACES E PRÁTICAS INTEGRATIVAS
26 A 28 DE MARÇO DE 2014 | CAJAZEIRAS - PB

informações dadas aos alunos, sobretudo em aulas coreografadas; desenvolver **Voz** alta, capaz de conduzir efetivamente a turma e repassar todas as informações planejadas; estabelecer **Conexão** com os alunos, liderando-os como grupo em que todos fazem parte e do qual o professor é integrante e não se separa afetivamente. Sabe-se que estas competências devem ser desenvolvidas para um bom exercício profissional, mas pouco se discute isto nas disciplinas relacionadas à “ginástica” em cursos de ensino superior. Neste íterim, a oportunização de vivências didáticas com turmas de extensão torna-se um recurso preparatório de expressiva importância para a entrada no mercado de trabalho.

Palavras-chave: Ginástica Coletiva, Ensino, Academia.