



CENTRO DE TREINAMENTO DE GINASTICA RÍTMICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

GLEICY CASSIA TAVARES DE MENEZES; FERNANDA LOBÃO SILVA; VANESSA TEIXEIRA DA SOLIDADE; PALOMA FEITOSA SANTOS; KLEYMESSON DOS SANTOS ANDRADE

INTRODUÇÃO: A ginástica rítmica, possui infinitas possibilidades de movimentos corporais combinados aos elementos de balé e dança teatral, executado fluentemente em harmonia com a música e coordenados com o manejo dos aparelhos próprios desta modalidade olímpica, que são corda, o arco, a bola, as maçãs e a fita. **OBJETIVO:** Orientar e auxiliar as atletas nos exercícios com foco na melhoria dos movimentos da ginástica rítmica. **METODOLOGIA:** O estudo é caracterizado como um relato de experiência sobre o dia a dia de atletas de rendimento de ginástica rítmica conduzida por uma graduanda de educação física no Centro Educacional e Esportivo Fernanda Lobão no município de Aracaju. Foi utilizado a observação participante, com as instruções passadas, pela Professora e Técnica Fernanda Lobão através de uma lista de exercícios divididos pelas categorias das atletas. Os treinos aconteciam três vezes na semana (segunda, quarta e sexta), no período noturno. O treinamento foi destinado para meninas de 7 a 13 anos. Os treinos ocorreram no período de 04 de julho a 12 de agosto de 2022. **RESULTADOS:** Após a participação da discente de educação física sob supervisão da professora responsável no desenvolvimento dos exercícios, verificou-se que as atletas a cada treino apresentavam mais flexibilidade. O movimento ginástico espacate teve grande destaque, algumas alunas iniciaram o exercício utilizando os bloquinhos para auxiliar e aos poucos estavam realizando o movimento sem o bloquinho. **CONCLUSÕES:** Dessa forma, foi possível concluir que uma orientação assertiva contribui para o desenvolvimento e performance das atletas, como também possibilitou a discente de educação física enriquecer seu conhecimento e suas experiências no campo da ginástica rítmica.

Palavras-chave: Educação física, Ginástica, Ginástica rítmica, Relato de experiência.