



Recreação e Animação Turística

MATROGINÁSTICA

O prefixo MATRO vem de "mater" que significa MÃE. A matroginástica consiste na prática do exercício físico em família, de uma forma lúdica e prazerosa. Ela realça a importância e viabiliza a relação entre pais e filhos.



Atualmente, utiliza-se a matroginástica até mesmo com grupos homogêneos, apenas como forma de ginástica aeróbica recreativa ou grupos de dança de improviso, as principais características são:



Utilização de música e inexistência de competição.



Atividades preponderantemente lúdicas;



Utilização do trabalho de formas básicas de movimento (andar, correr, saltar, rolar)

O tempo ideal para realização de uma sessão de matroginástica varia entre 35 e 70 minutos. Também fazem parte desse tipo de interação, as atividades de integração e emotivas. Para isso podemos usar canto em grupo, rodas cantadas, ou brincadeiras historiadas, usando a sensibilidade para perceber se o grupo está à vontade ou se o tema escolhido ao invés de despertar emoções agradáveis se trouxe à tona, lembranças desagradáveis. Caso isso aconteça, é hora de trocar a música ou a atividade.

Pesquise mais sobre esse tema e faça um roteiro de atividade para uma sessão de matroginástica de três tempos, ou seja usando três atividades distintas, mas que se integram, dando sentido e continuidade à ação.