



ANEXO 2 - UNIDADE DIDÁTICA - GINÁSTICA ACROBÁTICA

ESCOLA SECUNDÁRIA COM 3º CICLO DO FUNDÃO



- ANO LECTIVO 2011 / 2012 -

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

Plano de unidade didáctica - Ginástica acrobática (complemento da unidade anterior, saltos no plinto e mini-trampolim) - 10.º CT2 ano (n.º total de aulas 18)

Enquadramento

De acordo com a planificação da escola, a turma vai realizar uma 2.ª rotação pela ginástica, a 1.ª rotação foi de ginástica de solo e aparelhos. Agora vamos abordar a ginástica acrobática complementando-a com a leccionada anteriormente, de forma a melhorar alguns aspectos nos quais os alunos tiveram maior dificuldade.

Parâmetros Gerais	
Objectivos Gerais	<ul style="list-style-type: none">- Desenvolver espírito de grupo e de cooperação nas ajudas e correcções, favorecendo a melhoria pessoal e interpessoal;- Garantir condições de segurança e respeito pessoal e grupal;- Reforçar as competências globais a nível afectivo, cognitivo e motor adaptado à ginástica;
Competências Gerais	<p><u>Nível Afectivo</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Capacidade de identificar, aceitar e respeitar as regras;- Colaborar e respeitar os colegas e professores;- Capacidade de identificar e aceitar ordens e correcções, cooperando com toda a turma num ambiente de entreajuda; <p><u>Nível Cognitivo</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Capacidade de identificar o espaço as regras e o objectivo da modalidade;- Identificar as diversas técnicas inerentes à modalidade, por forma a realizar os elementos técnicos pretendidos; <p><u>Nível Motor</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Realização dos exercícios propostos, tendo em conta os critérios de êxito;- De acordo com os exercícios propostos, desenvolver a capacidade de identificar e aplicar as técnicas mais apropriadas à realização dos mesmos;
Conteúdos	<p><u>Conteúdos técnicos:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Pegas (simples, pulsos, frontal, braços, entrelaçada, pé/mão, cotovelos, dedos e facial-transversa);- Postura fundamental do base;- Elementos técnicos (duos, trios, quadras e quinas);

Data	Aula n.º	Objectivos gerais	Conteúdos específicos	Material	Observações
16-04-12	95/96	<ul style="list-style-type: none">- Abordagem de conteúdo teórico da modalidade;- Execução de pegas;- Realização de exercícios de equilíbrio dinâmico e estático;	<ul style="list-style-type: none">- Explicação sobre as diferenças da ginástica de solo/aparelhos e acrobática;- Compreensão das diferentes pegas, aplicadas a cada situação específica;- Realização de figuras estáticas em duos;	Colchões	

23-04-12	99/100	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidação das pegas; - Realização de exercícios de equilíbrio dinâmico e estático; - Ginástica artística (saltos); 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de diferentes pegas; - Realização de figuras estáticas em duos/trios; - Realização de saltos eixo (colega e bock); 	Colchões, bock, trampolim sueco.	
30-04-12	103/104	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de exercícios de equilíbrio dinâmico e estático; - Aprimorar elementos gímnicos da ginástica artística (solo); 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de figuras em trios; - Realização dos elementos que suscitaram maior dificuldade; 	Colchões	
07-05-12	107/108	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de exercícios de equilíbrio dinâmico e estático; - Ginástica artística (saltos); 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de figuras em trios; - Realização de saltos eixo (colega e bock); - Realização de salto de coelho (solo); 	Colchões, bock, trampolim sueco, reuther.	
14-05-12	111/112	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de exercícios de equilíbrio dinâmico e estático; - Ginástica artística (saltos); 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de figuras em trios; - Realização de salto entre mãos; - Realização de salto de coelho (bock/plinto); 	Colchões, bock, plinto, trampolim sueco, reuther.	
21-05-12	115/116	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de exercícios de equilíbrio dinâmico e estático; - Ginástica artística (trampolim); 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de figuras em quadras e quinas; - Realização de salto em extensão (vela), salto engrupado e salto com ½ pirueta vertical 	Colchões, mini-trampolim sueco.	
28-05-12	119/120	- Consolidação dos conteúdos leccionados ao longo da unidade didáctica.	- Avaliação dos conteúdos abordados ao longo da unidade didáctica.		
04-06-12	123/124	- Consolidação dos conteúdos leccionados ao longo da unidade didáctica.	- Avaliação dos conteúdos abordados ao longo da unidade didáctica.		
11-06-11	125/126	- Consolidação dos conteúdos leccionados ao longo da unidade didáctica.	- Avaliação dos conteúdos abordados ao longo da unidade didáctica.		

Ginástica Acrobática

Breve história da ginástica acrobática

Foi através de actividade lúdicas, de lazer, circenses, de animação, que pretendiam desafiar a gravidade, que surgiram os desportos acrobáticos. Nas actividades descritas anteriormente, existem determinadas componentes físicas, que estavam sempre presentes nestas, a dinâmica, a coordenação motora, a força, a flexibilidade, as habilidades de salto e equilíbrio. Acrobática surge da palavra de origem grega “akrobats”, que provém da palavra “akros”, sujeito que dançava e fazia jogos de equilíbrio nas mãos e nos pés. A palavra Ginástica, também vem do grego “gymnastiké” e significa a “Arte” ou acto de exercitar o corpo para fortificá-lo e dar-lhe agilidade. Agora que já percebemos qual a origem etimológicas das palavras ginástica e acrobática, vamos conhecer um pouco mais sobre a sua evolução, assim a ginástica acrobática é conhecida desde 2300 a. c. no Egipto, onde através de algumas pinturas ilustrativas, se começaram a vislumbrar algumas formas, que se pareciam com figuras gímnicas. Assim desde, a antiguidade, muitos povos (Grécia e China) dedicavam-se a práticas idênticas, desde as quais a construção de pirâmides humana (França). No entanto cada um destes povos utilizavam-nas com intuítos distintos, os gregos nos antigos Jogos Olímpicos, os Romanos, na vertente militar, para treinar os seus soldados, de forma a escalarem as paredes das cidades que pensavam invadir/atacar. Foi através do alargamento do Império Romano que a ginástica, em forma de acrobacia, se expandiu e evoluiu ao ponto de chegar até onde chegou hoje. Como o passar dos anos, no decorrer da Idade Média, as actividades circenses, festas tradicionais, entre outro tipo de eventos, tornavam-se cada vez mais profissionais, o que foi permitindo que uma se verificasse uma evolução progressiva dos exercícios

acrobáticos. No entanto foi apenas no séc. XX, que esta actividade se viria a transformar um desporto, tendo registado uma imensa evolução, principalmente nos países de leste, realizando-se em 1934 a primeira competição na URSS. Nesse mesmo ano, foi criada a Federação Europeia de desportos acrobáticos, por se verificar já, uma actividade de massas na Europa. Após a criação oficial desta organização, foram-se associando diversos grupos e associações, assim em 1973, surgiu a Federação Internacional de Desportos Acrobáticos (IFSA). Em Portugal, a ginástica acrobática é mais recente, e designam-se por um conjunto de actividades masculinas, denominadas por "Forças Combinadas". O Professor Robalo Gouveia, conhecido pelo "pai" da Ginástica Acrobática em Portugal (integrou IFSA), teve uma preponderante influência no desenvolvimento, pois os seus pupilos do exército, obtinham bons resultados em provas no estrangeiro, o que fez com que este tipo de ginástica, comesse a ser vista de outra forma. Como já referimos, a ginástica acrobática foi evoluindo, ao ponto de ser implementada nas escolas, sendo uma das principais modalidades lecionadas nas mesmas.

Pegas

As **pegas** são o fundamento básico da ginástica acrobática. Devem ser as primeiras acções de aprendizagem abordar, pois são utilizadas em todos os exercícios de grupo. Existem inúmeras pegas, pelo que vamos abordar as principais:

Tipos de pega	Descrição	Fig.
<u>Pega Simples</u>	Utilizada para puxar o colega na formação de pirâmide (equilíbrio sobre um ou mais companheiros), ou para segurá-lo no seu devido lugar, uma vez construída o elemento.	
<u>Pega de Pulsos</u>	Utilizada para manter ou para puxar o colega, principalmente quando os ginastas se agarram apenas com uma mão.	
<u>Pega Frontal</u>	Utilizada quando o base e o volante se encontram virados um para o outro (frente a frente).	
<u>Pega de Braços</u>	Os ginastas agarram-se mutuamente pelos braços, sendo o agarre do base feito na parte de dentro do braço do volante e o volante agarra o braço do base pelo lado de fora. Normalmente é utilizada quando os ginastas estão de frente um para o outro.	
<u>Pega Entrelaçada ou Cadeirinha</u>	Utilizada para subir, suportar na formação e para lançar o colega.	
<u>Pega de Pé ou Mão</u>	Utilizada para suportar o volante pelo pé. Serve para suportar e para dar impulsão ao volante. O agarre é feito pelo base entre o calcanhar e a face plantar do pé do volante.	
<u>Suporte na posição de pé, sobre os ombros</u>	Utilizada quando o base segura o volante abaixo da zona dos joelhos, mantendo o volante os calcanhares unidos atrás da cabeça do base.	
<u>Pega de Dedos</u>	Pega pouco utilizada devido à pouca eficácia e força que temos nos dedos. Usada apenas para situações estáticas;	
<u>Pega Facial-Transversa</u>	Não há um agarre mútuo e utiliza-se quando o base está virado para o volante;	

Funções dos ginastas

Cada elemento do grupo tem por definição um nome técnico, mediante a sua função.

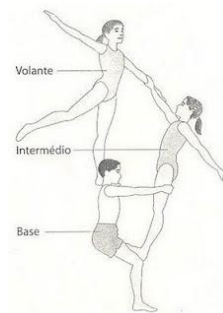
Assim sendo temos:

- O **Base**: encontra-se na base da estrutura gímnica e suporta o peso dos colegas, deve ter como características, ser o mais forte e pesado;

- O **Intermédio**: é o elemento que fica no meio, suportando e executando posições intermédias, deve ter como características, ser mais leve e de menor dimensões que o base;

- O **Volante**: é o elemento que fica no cimo do conjunto. Deverá ser muito ágil, versátil tendo um grande domínio corporal, deve ter como características, ser o mais leve e baixo dos elementos da estrutura.

Nota: Em competição os trios são obrigatoriamente compostos por elementos do sexo feminino e as quadras por elementos do sexo masculino.



Postura fundamental do base

Na ginástica acrobática o base pode adoptar uma das seguintes posturas:

Posições	Descrição	Fig.
<u>Posição Sentado</u>	Para suportar correctamente o volante, o base deve manter um ângulo recto (90°) entre o tronco-coxa e a coxa-perna.	
<u>Posição de Pé</u>	O base deve ter as pernas afastadas, contraindo os músculos nadequeiros, para evitar oscilações da cintura pélvica (bacia). Deve manter a coluna sempre alinhada.	
<u>Posição Deitado</u>	Entre o tronco e os membros inferiores, o base deve manter um ângulo recto (90°).	

Elementos técnicos

		Fig. (alguns exemplos)	
Exercícios	<u>Pares</u>		<u>Trios</u>
	<u>Quadras</u>		<u>Quinas</u>

Avaliação

A avaliação final da ginástica acrobática, será efectuada com os alunos a escolherem os parceiros de forma equilibrada, com a preocupação de escolher um bom volante, realizando três figuras, de todas as que foram abordadas durante as aulas.

Os saltos serão avaliados através de observação directa, como factores determinantes a avaliar: chamada, amplitude salto e coragem.

Nota: a grelha de avaliação encontra-se em anexo.

Bibliografia

- Araújo, C. (2004). Manual de ajudas em Ginástica. Porto Editora. Porto, Portugal.
- Belo, António (2012). Suporte papel, Fundamentos da ginástica acrobática.
- Documentos de Apoio ao Estudo - Educação Física 2011/2012.

Consultado em 29 março de 2012: <http://efturma9d.blogspot.pt/2012/01/ginastica-acrobatica.html>

- Estape, E., Lopez, M., Grande, I. (). Las habilidades gimnasticas y acrobaticas en el âmbito educativo - El placer de aprender. Editorial INDE. Barcelona, Espanha.
- Gallardo, J., Azevedo, L. (S.D.). Fundamentos básicos da ginástica acrobática competitiva. Autores Associados. São Paulo, Brasil.

REGISTO AVALIAÇÃO 10ºCT2- 3º Período

Nº	NOME	Ginástica acrobática						Auto-Avaliação				
		Dinâmica/Equilíbrio	Fig.1 Trios	Fig.2 Trios	Fig.3 Trios	Saltos	Conhecimentos	Ginástica acrobática	Aptidão Física	Atitudes e valores		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
0 - não executa/revela; 1 - executa/revela com dificuldade (5v); 2 - executa/revela (10v); 3 - executa/revela bem (15v); 4 - executa/revela muito bem (20v)												

Nota: Avaliação de três figuras distintas, em trios.