

UNIDADE DIDÁCTICA DE GINÁSTICA

Escola Secundária com 3º CEB do Fundão

UNIDADE DIDÁCTICA DE GINÁSTICA

Núcleo de Estágio 2009/2010

Luís Festas António

ÍNDICE

| | |
|----------------------------------------------|----|
| ÍNDICE..... | 1 |
| INTRODUÇÃO..... | 2 |
| DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS..... | 3 |
| Objectivos Gerais:..... | 3 |
| Para o 7º 8º e 9º Anos..... | 4 |
| Para o 10º, 11º e 12º Anos..... | 6 |
| Domínio Cognitivo..... | 7 |
| Domínio Sócio Afetivo | 8 |
| Sequencia e especificação dos conteúdos..... | 10 |
| Conteúdos | 13 |
| Tipos de ajuda..... | 30 |
| Elementos Acrobáticos | 32 |
| Elementos de flexibilidade | 40 |
| Elementos de Ligação..... | 42 |
| Grelha de Observação Prática | 45 |
| BIBLIOGRAFIA..... | 34 |

INTRODUÇÃO

A Ginástica é em certa medida uma modalidade com um estatuto privilegiado, em virtude da existência de uma grande afinidade entre os seus movimentos e uma parte do repertório natural da criança (a riqueza e a multiplicidade de situações experimentadas pela criança no período exploratório da sua vida assume um peso importantíssimo no trabalho de iniciação à ginástica).

Paralelamente a este aspecto, a ginástica contribui ainda e forma decisiva para o desenvolvimento de capacidades coordenativas, expressivas e de comunicação, exigindo do aluno um grande domínio corporal, daí a importância da inclusão das actividades gímnicas no conjunto das actividades curriculares a leccionar.

De uma forma global pretende-se estimular e promover o desenvolvimento de uma educação gímica de forma a proporcionar experiência ao nível das atitudes posturais conducentes à construção dos elementos gímnicos básicos mas diversificados. Ao nível da interacção com outros domínios comportamentais pretende-se de igual modo desenvolver atitudes de cooperação e autodomínio, ao nível do trabalho com aprendizagem de interajudas permitindo uma melhoria das prestações.

De acordo com referências do programa, o principal objectivo a concretizar nesta U.D. é compor, realizar e analisar as destrezas elementares dos saltos (solo e minitrampolim), em esquemas individuais ou de conjunto, segundo determinados parâmetros de correcção técnica, expressão e combinação.

É nossa intenção atender sempre a um princípio fundamental ao longo desta U.D., independentemente do grau de evolução técnico adquirido pelo aluno, os gestos técnicos básicos deverão constituir sempre objecto de prática sistematizada.

DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS

Objectivos Gerais:

1. O aluno participa activa e interessadamente em todas as situações da aula procurando o seu êxito pessoal e do grupo:

Relacionando-se cordialmente e respeitando os companheiros;

Aceitando o apoio dos companheiros assim como as opções dos outros e as suas dificuldades;

Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros, promovendo a entreaajuda no sentido de favorecer o aperfeiçoamento e a satisfação própria e dos outros;

Cooperando nas situações de aprendizagem e organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma;

Apresentando propostas e iniciativas pessoais de desenvolvimento da actividade individual e de grupo, considerando com interesse as propostas apresentadas pelos companheiros;

Sendo responsável em tarefas de organização e preparação das actividades, cumprindo com empenho e brio estas tarefas;

Analisando e interpretando a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.;

Conhecendo e aplicando diferentes processos de elevação e de manutenção física do seu quotidiano;

Assumindo uma atitude crítica em relação aos acontecimentos na esfera da cultura física, compreendendo a importância cultural da prática de actividades físicas para os praticantes e para a comunidade em geral;

Conhecendo e interpretando factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas, aplicando as regras de higiene e de segurança pessoal e dos companheiros, e preservação dos recursos materiais.

Numa perspectiva analítica os objectivos são anunciados nos três domínios de intervenção que devem estar sempre presentes nas actividades que o professor propõe:

UNIDADE DIDÁCTICA DE GINÁSTICA

Psicomotor, Cognitivo e Sócio-afectivo.

Domínio Psicomotor

O aluno adquire o nível estabelecido, dos conteúdos técnicos aprendidos na ginástica, com alegria e um sentido de êxito que lhe permita sentir prazer ao praticar a modalidade.

7º, 8º e 9º Ano

O aluno realiza e analisa os elementos técnicos de solo, minitrampolim, pelinto e de acrobática, que lhe são propostos.

1. O aluno realiza em situação de exercício individual:

a) Na Ginástica de solo, o (a):

Enrolamento à frente - terminando em equilíbrio com os membros inferiores juntos ou afastados e os joelhos dobrados, sem utilização do apoio das mãos e mantendo a mesma direcção do ponto de partida.

Enrolamento à frente saltado - chamada a pés juntos, terminando na direcção do ponto de partida em equilíbrio.

Enrolamento à retaguarda - com repulsão dos membros superiores na parte final, terminando em equilíbrio com os membros inferiores afastados ou unidos e em extensão e mantendo a mesma direcção do ponto de partida.

Apoio invertido de cabeça (pino de cabeça) - com alinhamento dos segmentos corporais, mantendo o equilíbrio e podendo utilizar o apoio do espaldar ou da parede.

Apoio facial invertido (pino de braços) - com alinhamento e extensão dos segmentos corporais, subindo através do apoio do espaldar ou da parede subindo gradualmente os pés, terminando em cambalhota à frente.

Roda - com o ritmo dos apoios correctos e marcada extensão dos segmentos corporais, terminando em equilíbrio com os membros inferiores em elevação lateral e na direcção do ponto de partida.

Posição de equilíbrio (avião) - com o tronco e os membros em extensão.

UNIDADE DIDÁCTICA DE GINÁSTICA

Posição de flexibilidade (ponte) - com os membros superiores em extensão e o tronco e os membros inferiores com acentuada amplitude.

Saltos, Voltas e Afundos - em várias direcções" utilizados como elementos de "ligação" contribuindo para a harmonia de sequência.

b) Na Ginástica de aparelhos, no:

b1. Plinto, o:

Salto ao eixo – num colega.

Enrolamento à frente no plinto longitudinal – mantendo os membros inferiores em extensão.

Salto entre-mãos no plinto transversal - apoiando as mãos" com a bacia acima da linha dos ombros" transpondo o aparelho com os joelhos juntos ao peito.

b2. Minitrampolim, o (a):

Salto em extensão - colocando a bacia em retroversão durante a fase aérea do salto.

Salto engrupado - Com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco na fase mais alta do voo seguido de abertura rápida.

1/2 Pirueta vertical - para um dos lados mantendo o controlo do salto.

2. O aluno executa em situação de exercício três a três:

- a) **Na Ginástica Acrobática**, quer em função de volante quer de base, o (a):
- Cadeirinha – Com dois bases, com pega entrelaçada, transportam o volante sentado, que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Prancha Facial - Com dois bases, pega pelos cotovelos, transportam o volante em prancha facial com segmentos alinhados e em extensão.

10º, 11º e 12º Anos

O aluno realiza e analisa os elementos técnicos do solo, do plinto e do minitrampolim que lhe são propostos, cumprindo com as exigências elementares. O aluno coopera com os companheiros nas "ajudas" e "correções" que permitem a melhoria das suas prestações" garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.

O aluno realiza em situação de exercício individual:

a)Na Ginástica de solo, o (a):

1. Enrolamento à frente - terminando em equilíbrio com os membros inferiores juntos ou afastados e em extensão, com o apoio das mãos no solo e mantendo a mesma direcção do ponto de partida.

2. Enrolamento à frente saltado - após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio com as pernas juntas e em extensão, na direcção do ponto de partida.

3. Enrolamento à retaguarda - com repulsão dos membros superiores na parte final, terminando em equilíbrio com os membros inferiores juntos e em extensão e mantendo a mesma direcção do ponto de partida.

4. Enrolamento à retaguarda com passagem por pino - com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco mantendo o alinhamento dos segmentos em equilíbrio.

5. Apoio facial invertido (pino de braços) - com alinhamento e extensão dos segmentos corporais, apoiado contra o espaldar/parede ou ajuda de um colega e terminando com enrolamento à frente.

6. Roda- com o ritmo dos apoios correctos e marcada extensão dos segmentos corporais, terminando em equilíbrio com os membros inferiores em elevação lateral e na direcção do ponto de partida.

7. Rodada - com chamada em ritmo correctos impulsão de braços, fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco, e recepção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com os braços em elevação superior.

UNIDADE DIDÁCTICA DE GINÁSTICA

8. Posição de equilíbrio (avião, bandeira) - com o tronco e os membros em extensão.

9. Posição de flexibilidade (ponte, espargata) - com os membros superiores em extensão e o tronco e os membros inferiores com acentuada amplitude.

10. Saltos, Voltas e Afundos - em várias direcções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a harmonia e fluidez da sequência.

b) Na Ginástica de aparelhos, no:

b1. Plinto, o:

Salto entre-mãos no plinto longitudinal - apoiando as mãos, com a bacia acima da linha dos ombros, passando os membros inferiores por entre as mãos com os joelhos juntos ao peito.

Enrolamento à frente no plinto longitudinal – mantendo os membros inferiores em extensão.

b2. Minitrampolim, o (a):

Salto em extensão - controlando a retroversão da bacia durante a fase aérea do salto.

Salto engrupado - Com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.

Piruetas vertical - mantendo o domínio do salto.

Carpa de membros inferiores afastados - realizando o fecho dos membros inferiores (em extensão) relativamente ao tronco pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. A colocação das mãos pode ser interior (à americana) ou exterior relativamente às pernas.

Mortal à frente engrupado (com ajuda) - iniciando-se a rotação de todo o corpo segundo o seu eixo transversal ao chegar à altura máxima do salto, abrindo de forma enérgica pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, terminando o salto na recepção ao solo com os braços em elevação superior.

Domínio Cognitivo

O aluno quando solicitado através de questionário oral e/ou através da realização de um teste escrito, e/ou realização de trabalhos individuais ou de grupo que incidam sobre os seguintes aspectos referidos, deverá saber aplicar as medidas de segurança, as principais componentes críticas dos gestos técnicos transmitidos e é capaz de analisar a sua performance e a dos companheiros.

Conteúdos Cognitivos:

- a) O aluno identifica a ginástica desportiva como uma modalidade individual assim como a existência e o nome dos diversos aparelhos e o material a utilizar, dominando os processos de transporte e montagem desse mesmo material, permitindo a colocação, no respectivo local de trabalho, dos aparelhos necessários à realização das diferentes situações de aprendizagem, de forma correcta ordenada e rápida, respeitando regras de segurança já mencionadas.
- b) O aluno identifica as destrezas aprendidas através de terminologia específica.
- c) O aluno conhece as ajudas e sabe aplicá-las em situações práticas, em situação de colaboração com os colegas, garantido uma maior facilidade de execução e segurança.

Domínio Sócio-afectivo

A principal preocupação dentro deste domínio é proporcionar um clima que propicie e potencie as aprendizagens: melhorar a relação dos alunos entre si, entre aluno/professor e aluno/modalidade desportiva.

Em consequência:

1. o aluno manifesta os seguintes comportamentos em relação aos três níveis apresentados.

a) *Em relação aos colegas:*

UNIDADE DIDÁCTICA DE GINÁSTICA

- Coopera com os colegas em situações de aprendizagem/aperfeiçoamento de exercícios critério, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
- Aceita as decisões de arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito colegas e adversários.
- Adota uma comunicação positiva com os colegas incentivando-os para a actividade, ajudando-os e dando-os feedbacks por iniciativa própria.

b) Em relação ao professor:

- Cumpre sempre solicitamente as indicações do professor no que toca aos seguintes aspectos:
- Pontualidade às aulas e entrega de trabalhos.
- Equipamento individual para a realização da aula.
- Informações relativas à organização da aula e comportamento disciplinar
- Informações específicas das tarefas de aprendizagem.

b) Em relação à modalidade:

- Cumpre as tarefas propostas pelo professor de forma empenhada e disciplinada (esforça-se por aprender e aperfeiçoar-se).
- Integra-se voluntariamente na actividade, aceitando serenamente o sucesso ou insucesso, esforçando sempre por melhorar.
- Colabora nas tarefas de organização de forma voluntária ao nível da montagem, arrumação e preservação do material.
- Não manifesta comportamentos inapropriados (comportamentos fora da tarefa).

Estratégias Gerais da Unidade Didáctica

As estratégias delineadas para esta Unidade Didáctica são as seguintes:

UNIDADE DIDÁCTICA DE GINÁSTICA

Apresentar as normas e regras da modalidade em paralelo com o ensino dos principais gestos técnicos.

Utilizar os alunos para as demonstrações dos gestos técnicos a realizar caso o nível de execução seja bom, fornecendo uma melhor imagem dos exercícios aos colegas.

Para cada aula o professor deverá procurar utilizar estratégias específicas e adequadas à situação de aprendizagem proposta tendo em conta a turma alvo por forma a permitir o cumprimento e cada objectivo operacional e consequentemente os objectivos comportamentais terminais.

Durante a actividade deve procurar privilegiar-se o fornecimento de feedbacks de modo a proporcionar um maior número de retroacções aos alunos. Estes devem aparecer sobretudo na forma audiovisual e táctil sobretudo nas fases iniciais de aprendizagem; a utilização de avaliação positiva e encorajamento assume um papel fundamental, quer ao nível da motivação, quer ao nível de um clima favorável.

SEQUÊNCIA E ESPECIFICAÇÃO DOS CONTEÚDOS

Sequência dos conteúdos

A sequência a abordar será sugerida de formas separadas, no que diz respeito ao solo, plinto, minitrampolim e acrobática, podendo estes ser trabalhados por estações na mesma aula, se for esta a opção apresentada para cada uma das turmas. Os quadros seguintes, apresentam a sequência de conteúdos, por sessão, para cada ano lectivo.

UNIDADE DIDÁTICA DE GINÁSTICA

7º 8º e 9º Ano:



| | Aulas | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Solo | | | | | | | | | | |
| Enrolamento à frente | | | | | | | | | | |
| Enrolamento à frente com pernas/ extensão | | | | | | | | | | |
| Enrolamento à frente saltado | | | | | | | | | | |
| Enrolamento à retaguarda | | | | | | | | | | |
| Enrolamento à retaguarda com pernas/ extensão | | | | | | | | | | |
| Pino de cabeça | | | | | | | | | | |
| Roda | | | | | | | | | | |
| Posição de equilíbrio | | | | | | | | | | |
| Posição de flexibilidade | | | | | | | | | | |
| Plinto | | | | | | | | | | |
| Salto de eixo | | | | | | | | | | |
| Salto entre mãos | | | | | | | | | | |
| Enrolamento no plinto | | | | | | | | | | |
| Minitrampolim | | | | | | | | | | |
| Salto em extensão | | | | | | | | | | |
| Salto engropado | | | | | | | | | | |
| ½ Pirueta | | | | | | | | | | |
| Acrobática | | | | | | | | | | |
| Pirâmides | | | | | | | | | | |
| Pegas | | | | | | | | | | |
| Cadeirinha | | | | | | | | | | |
| Prancha Facial | | | | | | | | | | |


UNIDADE DIDÁCTICA DE GINÁSTICA

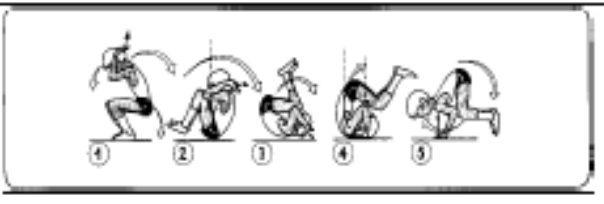
10º, 11º e 12º



| | Aulas | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Solo | | | | | | | | | | |
| Enrolamento à frente | | | | | | | | | | |
| Enrolamento à frente com pernas/ extensão | | | | | | | | | | |
| Enrolamento à frente saltado | | | | | | | | | | |
| Enrolamento à retaguarda | | | | | | | | | | |
| Enrolamento à retaguarda com pernas/ extensão | | | | | | | | | | |
| Enrolamento à retaguarda com passagem por pino | | | | | | | | | | |
| Pino | | | | | | | | | | |
| Pino de cabeça | | | | | | | | | | |
| Roda | | | | | | | | | | |
| Rodada | | | | | | | | | | |
| Posição de equilíbrio | | | | | | | | | | |
| Posição de flexibilidade | | | | | | | | | | |
| Plinto | | | | | | | | | | |
| Salto de eixo | | | | | | | | | | |
| Salto entre mãos | | | | | | | | | | |
| Enrolamento no plinto | | | | | | | | | | |
| Minitrampolim | | | | | | | | | | |
| Salto em extensão | | | | | | | | | | |
| Salto engrupado | | | | | | | | | | |
| Pirueta vertical | | | | | | | | | | |
| Mortal engrupado | | | | | | | | | | |
| Carpa | | | | | | | | | | |

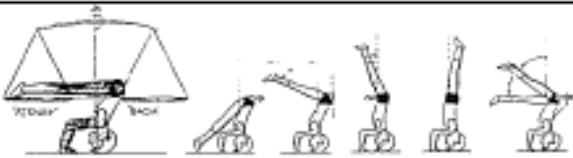

CONTEÚDOS:

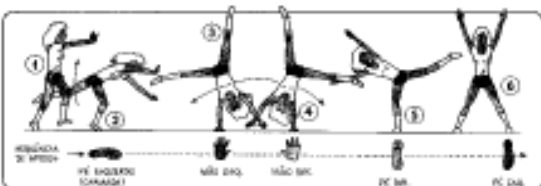

| Solo | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enrolamento à frente | |
| Componentes Críticas | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Posição de sentido com os membros superiores em elevação superior; 2. Flexão dos membros inferiores e fecho do tronco; 3. Colocação das mãos à largura dos ombros com os dedos afastados orientados para a frente no tapete; 4. Membros superiores em extensão e queixo junto ao peito; 5. Elevação da bacia acima dos ombros; 6. Impulsão dos membros inferiores e flexão dos superiores; 7. Colocação da nuca no solo; 8. Enrolamento progressivo sobre a coluna vertebral mantendo o corpo engrupado; 9. contacto da bacia com o solo e contacto dos pés junto à bacia; 10. Extensão dos membros superiores à frente; 11. Terminar em posição de sentido com os braços em elevação superior. |  <p>Ajudas</p> <p>A mão mais perto junto da nuca e a outra mão nas costas.</p> |
| Enrolamento à frente com membros inferiores em extensão | |
| Componentes Críticas | |
| <p>As mesmas que o anterior mas com as pernas em extensão abertas ou fechadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Abertas: Mãos no meio. ✓ Fechadas: Mãos por fora. | |
|  | |


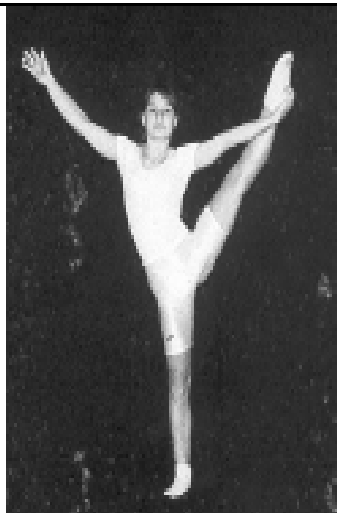
| Enrolamento à frente saltado | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Componentes Críticas | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Posição de sentido com os membros superiores em elevação superior no prolongamento do tronco; 2. Flexão dos membros inferiores e inclinação do tronco à frente; 3. Forte impulsão dos membros inferiores para cima e para a frente; 4. Colocação das mãos à largura dos ombros com os dedos orientados para a frente; 5. Flexão dos braços; 6. Colocação da nuca no solo; 7. Enrolamento progressivo sobre a coluna mantendo o corpo engrupado e sem oscilações laterais; 8. Contacto da bacia com o solo e colocação dos pés junto à bacia; 9. Projecção dos ombros à frente e dos braços em elevação superior; 10. Levantar o tronco sem apoio das mãos; 11. Terminar na posição inicial. |  <p>Ajudas As mesmas do enrolamento à frente.</p> |

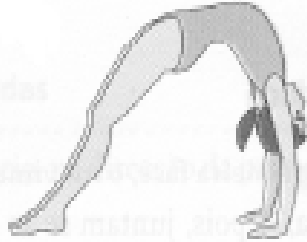

| Enrolamento à retaguarda | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Componentes Críticas | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. posição de sentido com os braços em elevação superior no prolongamento do tronco; 2. Flexão dos membros inferiores e fecho do tronco sobre os membros inferiores; 3. Colocação das mãos ao lado da cabeça com os dedos orientados para baixo; 4. Desequilíbrio do tronco à retaguarda; 5. Colocação da Bacia junto aos pés (ângulo bastante fechado); 6. Colocação o queixo junto ao peito, flexão da cabeça; |  <p>Ajudas A mão mais perto do executante na nuca e a mais longe nas costas.</p> |


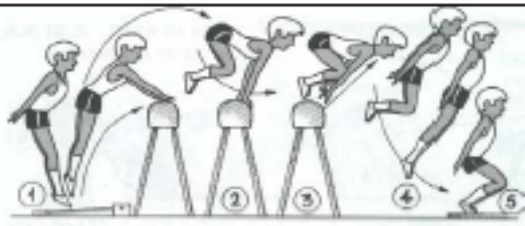
| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 7. Colocação das palmas das mãos no solo, ao lado da cabeça, com os dedos orientados para trás; 8. Enrolamento progressivo sobre a coluna sem oscilações laterais; 9. Manutenção da posição engrupada na passagem da bacia pela vertical; 10. Repulsão de braços; 11. Apoio simultâneo dos pés no solo com os membros inferiores flectidos; 12. Terminar na posição inicial. | |
| <p align="center">Enrolamento à retaguarda com os membros inferiores em extensão</p> | |
| <p align="center">Componentes Críticas</p> | |
| <p>Os mesmos que o anterior mas com os membros inferiores em extensão.</p>  | |
| <p align="center">Enrolamento à retaguarda com passagem por Pino</p> | |
| <p align="center">Componentes Críticas</p> | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Posição de sentido com braços em elevação superior; 2. Fecho do tronco sobre os membros inferiores em extensão; 3. Desequilíbrio do corpo à retaguarda; 4. Colocação das mãos à retaguarda para amortecer o contacto da bacia com o solo; 5. Abertura do ângulo, membros inferiores/tronco e do ângulo Tronco/membros superiores. 6. Colocação das palmas das mãos no solo ao lado da cabeça com os dedos orientados para trás. 7. Extensão e elevação do corpo, com repulsão dos braços, antes dos pés |  <p align="center">Ajudas</p> <p>Lateralmente ao executante, coloca-se as mãos nos tornozelos u nas coxas exercendo força para cima, isto quando a ponta dos pés passarem pela vertical ajudando à repulsão de braços do executante.</p> |

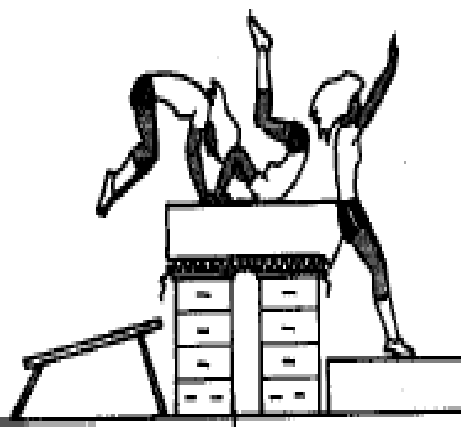
| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| passarem pela vertical dos apoios; 8. Extensão completa do corpo na posição invertida | |
| Apoio facial invertido de cabeça | |
| Componentes Críticas | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Pernas flectidas com os braços em elevação anterior na horizontal; 2. Colocação das mão à largura dos ombros com os dedos orientados para a frente; 3. Apoio da testa à frente das mãos, formando um triângulo entre si; 4. Transposição do peso do corpo sobre as mãos e a cabeça; 5. Elevação da bacia à vertical dos apoios; 6. Alinhamento dos segmentos (tronco, pernas e pés) na vertical dos apoios em extensão. |  <p>Ajudas O ajudante coloca ambas as mãos nas coxas do executante, perto da bacia.</p> |
| Apoio facial invertido | |
| Componentes Críticas | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Posição de sentido com os braços em elevação superior no prolongamento do tronco; 2. Avançar um pé; 3. Balanço do membro inferior mais afastado e em extensão no prolongamento do tronco; 4. Colocação das mãos no solo à largura dos ombros, longe do pé da frente; 5. Impulsão/repulsão feita com a perna da frente; 6. Alinhamento na vertical dos segmentos corporais (tronco, braços e pernas) em extensão; 7. Cabeça entre os braços com o olhar dirigido para as mãos; 8. Colocação alternada dos pé no solo, regressando à posição inicial. |  <p>Ajudas O ajudante coloca as mãos na coxa da perna de balanço do executante, elevando-a até à vertical; Mãos nas ancas ou nos joelhos e exerce uma força de baixo para cima;</p> |



| Roda | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Componentes Críticas | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Posição de sentido com os braços em elevação superior no prolongamento do tronco; 2. Dar início ao movimento com um pé à frente do outro; 3. Balanço enérgico da perna de trás que se encontra em extensão; 4. Apoio alternado das mãos na linha do movimento; 5. Impulsão da perna de chamada (perna da frente); 6. Braços e tronco alinhados na vertical dos apoios; 7. Na trajetória aérea as pernas realizam o máximo afastamento possível e em extensão completa; 8. Impulsão de braços; 9. No contacto ao solo o apoio dos pés é alternado na linha do movimento; 10. pernas afastadas e em extensão; 11. Braços em elevação superior oblíqua. |  <p>Ajudas</p> <p>O ajudante coloca a mão mais próxima do executante na anca mais próxima deste e a outra é depois colocada na outra anca, quando o executante atinge a vertical dos apoios. Deve-se sempre acompanhar o executante até ao final do movimento.</p> |
| Rodada | |
| Componentes Críticas | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Chamada com extensão superior de braços (no prolongamento do corpo); 2. A perna de chamada deve estar devidamente afastada; 3. Apoio alternado de mãos no solo e impulsão da perna de chamada; 4. Oscilação enérgica da perna; 5. Junção simultânea da pernas na vertical e rotação longitudinal do corpo; 6. Rápida flexão dos quadris com impulsão de braços; 7. Chegada ao solo com os braços em elevação superior. |  <p>Ajudas</p> <p>O ajudante coloca a mão mais próxima na anca do executante, a outra mão é depois colocada na outra anca, quando este atinge a vertical dos apoios. Deve-se sempre acompanhar o executante até ao fim do movimento.</p> |

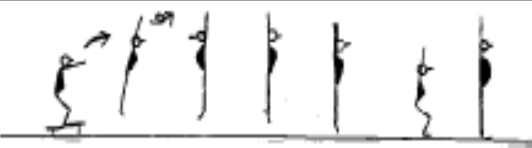
| Posição de equilíbrio | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Avião | |
| Componentes Críticas | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Tronco paralelo ao solo ou acima da horizontal; 2. Membro inferior de apoio em extensão; 3. Membro inferior livre em extensão e paralelo ao solo ou acima da horizontal; 4. Manter o equilíbrio, olhando em frente (extensão da cabeça); 5. Utilizar os braços para se equilibrar, colocando-os ao longo do tronco e em extensão. |  <p>Ajudas O ajudante coloca a mão na perna livre, exerce força para cima, para ajudar a sua elevação até à posição correcta; O ajudante observa e emite feedbacks.</p> |
| Bandeira | |
| Componentes Críticas | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Posição de sentido com os membros superiores em elevação superior; 2. Flexão da perna livre; 3. Mão do lado da perna livre segura o pé por dentro e pelo calcanhar; 4. Elevação da perna livre em extensão até à altura da cabeça; 5. Extensão da perna de apoio; 6. Olhar em frente. |  <p>Ajudas O ajudante segura na perna livre do executante e exerce uma força para cima, elevando-a. O executante equilibra-se, segurando-se nos ombros do seu colega.</p> |

| Posição de Flexibilidade | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ponte | |
| Componentes Críticas | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Posição de sentido com os membros superiores em elevação superior; 2. Flexão do tronco à retaguarda; 3. Apoio das mãos à largura dos ombros; 4. Extensão dos membros inferiores; 5. Colocação dos membros superiores em extensão na posição vertical. |  <p>Ajudas</p> <p>O ajudante coloca as mãos nos ombros do executante exercendo uma força para cima. O executante segura os tornozelos do companheiro, para ajudar a extensão dos membros superiores e inferiores;</p> <p>Mãos nos ombros e na cintura do executante, para ajudar a colocação dos membros superiores no solo e a extensão dos membros superiores e inferiores.</p> |
| Espargata (frontal e lateral) | |
| Componentes Críticas | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Posição de sentido com os membros superiores em elevação superior; 2. Progressivo afastamento lateral dos membros inferiores em extensão; 3. Apoio da bacia no solo; 4. pés em extensão e membros superiores em elevação superior. |  <p>Ajudas</p> <p>O ajudante observa e emite feedbacks.</p> |

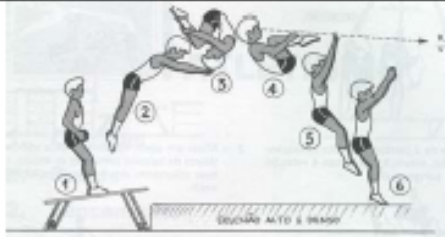
| Plinto | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Salto ao Eixo | |
| Componentes Críticas | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Corrida de balanço uniformemente acelerada; 2. Chamada com forte impulsão de pernas no trampolim e elevação superior de braços; 3. Início do 1º voo com o corpo em extensão; 4. Elevação da bacia acima dos ombros; 5. Olhar dirigido para o local onde irão ser colocadas as mãos; 6. Mãos colocadas à largura dos ombros sobre o plinto; 7. Bloqueio dos ombros; 8. Impulsão de braços; 9. Fecho do ângulo tronco/pernas com afastamento das pernas em extensão; 10. 2º Voo com início da extensão do corpo e aproximação das pernas; 11. Recepção equilibrada com o corpo em extensão, em posição de sentido com os braços em elevação superior. |  <p>Ajudas</p> <p>Na frente do executante colocar as mãos na parte superior dos braços do executante, quando este coloca as mãos sobre o plinto, acompanhando a sua trajectória até à sua recepção ao solo.</p> |
| Salto entre Mãos | |
| Componentes Críticas | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Corrida de balanço uniformemente acelerada; 2. Chamada com forte impulsão de pernas no trampolim e elevação superior dos braços; 3. Início do 1º voo com o corpo em extensão; 4. Elevação da bacia acima dos ombros; 5. Olhar dirigido para o local onde irão ser colocadas as mãos; 6. Mãos colocadas à largura dos ombros sobre o plinto; 7. Bloqueio dos ombros; 8. Impulsão de braços; 9. Fecho do ângulo tronco/pernas com flexão das pernas; 10. 2º voo com início da extensão |  <p>Ajudas</p> <p>Na frente do executante colocar as mãos na parte superior dos braços do executante, quando este coloca as mãos sobre o plinto, acompanhando a sua trajectória até à sua recepção ao solo.</p> |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| do corpo; 11. Recepção equilibrada com o corpo em extensão, em posição de sentido com os braços em elevação superior. | |
| Enrolamento à frente | |
| Componentes Críticas | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Após corrida de balanço, chamada com forte impulsão dos membros inferiores; 2. Elevação superior dos membros superiores; 3. Início do 1º voo com o corpo em extensão; 4. Elevação da bacia acima da linha dos ombros; 5. Olhar dirigido para o local onde as mãos e a cabeça vão ser colocadas; 6. Apoio das mãos no aparelho à largura dos ombros com os dedos orientados para a frente ou ligeiramente para dentro; 7. Enrolamento à frente. |  <p>Ajudas Igual ao do enrolamento à frente</p> |

| Mini-trampolim | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Salto em Extensão | |
| Componentes Críticas | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Após corrida preparatória, chamada com um só apoio no solo; 2. Salto para o minitrampolim; 3. Impulsão na tela com os dois pés paralelos, ligeiramente afastados e joelhos em semi-flexão; 4. Impulsão com extensão dos membros inferiores e projecção dos membros superiores de baixo para cima e para a frente; 5. Ligeira tensão muscular no sentido da manutenção do corpo estendido durante o voo; 6. Olhar em frente; 7. Contacto com o solo a pés juntos e com ligeira flexão dos membros inferiores; 8. Extensão do tronco ligeiramente à retaguarda. |  <p>Ajudas</p> <p>Dois ajudantes, dão respectivamente a mão mais próxima ao executante, tendo a mão livre em elevação superior, para facilitar a adaptação ao aparelho e evitar possíveis quedas;</p> <p>O ajudante colocado à frente ou lateralmente ao aparelho em cima do colchão, está atento para evitar que o executante saia do colchão.</p> |
| Salto Engrupado | |
| Componentes Críticas | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Após corrida preparatória, chamada com um só apoio no solo; 2. Salto para o minitrampolim; 3. Impulsão na tela com os dois pés paralelos, ligeiramente afastados e joelhos em semi-flexão; 4. Impulsão com extensão dos membros inferiores e projecção dos membros superiores de baixo para cima e para a frente; 5. No ponto mais alto do voo, puxada dos joelhos ao peito; 6. Abertura rápida, ficando o corpo em extensão completa; 7. Olhar em frente; 8. Contacto com o solo a pés juntos e com ligeira flexão dos membros inferiores; 9. Extensão do tronco ligeiramente à retaguarda. |  <p>Ajudas</p> <p>Dois ajudantes, dão respectivamente a mão mais próxima ao executante, tendo a mão livre em elevação superior, para facilitar a adaptação ao aparelho e evitar possíveis quedas;</p> <p>O ajudante colocado à frente ou lateralmente ao aparelho em cima do colchão, está atento para evitar que o executante saia do colchão.</p> |





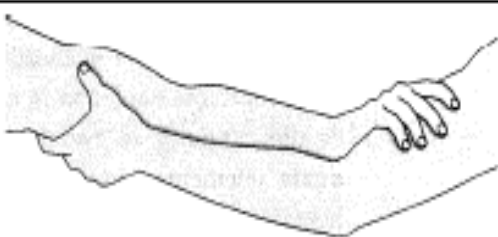
| Piruetas Verticais | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Componentes Críticas | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Após corrida preparatória, chamada com um só apoio no solo; 2. Salto para o minitrampolim; 3. Impulsão na tela com os dois pés paralelos, ligeiramente afastados e joelhos em semi-flexão; 4. Impulsão com extensão dos membros inferiores e projecção dos membros superiores de baixo para cima e para a frente; 5. Na fase de voo inicia-se a rotação com um braço elevado superiormente e o outro colocado ao peito para o lado onde se vai rodar; 6. Abertura rápida, ficando o corpo em extensão completa; 7. Olhar em frente; 8. Contacto com o solo a pés juntos e com ligeira flexão dos membros inferiores; 9. Extensão do tronco ligeiramente à retaguarda. |  <p>Ajudas</p> <p>O ajudante colocado à frente ou lateralmente em relação ao aparelho, em cima do colchão, está atento para evitar que o executante saia do colchão.</p> |

| Salto com ½ pirueta | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Componentes Críticas | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Após corrida preparatória, chamada com um só apoio no solo; 2. Salto para o minitrampolim; 3. Impulsão na tela com os dois pés paralelos, ligeiramente afastados e joelhos em semi-flexão; 4. Impulsão com extensão dos membros inferiores e projecção dos membros superiores de baixo para cima e para a frente; 5. Na fase de voo inicia-se a rotação com um braço elevado superiormente e o outro colocado ao peito para o lado onde se vai rodar; 6. Abertura rápida, ficando o corpo em extensão completa; 7. Olhar em frente; 8. Contacto com o solo a pés juntos e com ligeira flexão dos membros inferiores; 9. Extensão do tronco ligeiramente à retaguarda. | <div data-bbox="836 344 1091 501" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">Ajudas</p> <p>O ajudante colocado à frente ou lateralmente em relação ao aparelho, em cima do colchão, está atento para evitar que o executante saia do colchão.</p> |

| Mortal à frente engrupado | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Componentes Críticas | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Após corrida preparatória, chamada com um só apoio no solo; 2. Salto para o minitrampolim; 3. Impulsão na tela com os dois pés paralelos, ligeiramente afastados e joelhos em semi-flexão; 4. Impulsão com extensão dos membros inferiores e projecção dos membros superiores de baixo para cima e para a frente; 5. Antes de atingir o ponto mais alto, deve iniciar-se o engrupamento; 6. Rápido contacto dos joelhos no peito, agarrando os membros inferiores; 7. Cabeça flectida sobre o peito; 8. Rotação na máxima altura; 9. No final da rotação, elevar os membros inferiores em extensão; 10. Olhar fixo num ponto de referência; 11. Extensão do corpo; 12. Contacto com o solo a pés juntos, e com flexão ligeira dos membros inferiores; 13. Extensão do tronco ligeiramente à retaguarda. |  <p>Ajudas</p> <p>Dois companheiros dão respectivamente a mão mais próxima ao executante, tendo a mão livre em elevação superior. Durante o engrupamento colocação das mãos livres na nuca do executante, ajudando o enrolamento progressivo do corpo sobre o seu eixo; O ajudante colocado à frente ou lateralmente face ao aparelho e em cima do colchão, deve estar atento para evitar que o executante saia do colchão e faça a recepção em cima do minitrampolim.</p> |

| Carpa de membros inferiores afastados | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Componentes Críticas | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Após corrida preparatória, chamada com um só apoio no solo; 2. Salto para o minitrampolim; 3. Impulsão na tela com os dois pés paralelos, ligeiramente afastados e joelhos em semi-flexão; 4. Impulsão com extensão dos membros inferiores e projecção dos membros superiores de baixo para cima e para a frente; 5. No ponto mais alto do voo deve-se realizar flexão dos membros inferiores em extensão afastados; 6. Membros superiores em extensão na direcção dos pés; 7. Tronco ligeiramente inclinado à frente; 8. Tocar com as mãos nas pontas dos pés; 9. Fecho rápido; 10. Olhar sempre em frente; 11. Contacto com o solo a pés juntos; 12. Ligeira flexão dos membros inferiores; 13. Extensão do tronco ligeiramente à retaguarda. |  <p>Ajudas</p> <p>O ajudante colocado à frente ou lateralmente em relação ao aparelho, em cima do colchão, está atento para evitar que o executante saia do colchão, ou faça a recepção em cm do minitrampolim.</p> |

UNIDADE DIDÁTICA DE GINÁSTICA



| Acrobática | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Pirâmides | |
| Componentes críticas | |
| 1. Equilíbrio em cima de um ou dois colegas |  |
| Cadeirinha | |
| Componentes críticas | |
| <p>Bases:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pega entrelaçada; 2. Transportar o volante em equilíbrio sentado. <p>Volante:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apoio das mãos nos ombros dos bases; 2. Sentar sobre as mãos dos bases; 3. Extensão dos braços para a frente quando em equilíbrio. |  |
| Prancha Facial | |
| Componentes críticas | |
| <p>Bases:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pega pelos cotovelos; 2. Transportar o volante em prancha. <p>Volante:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deitar de barriga em cima dos antebraços dos bases; 2. Extensão dos braços para a frente quando em equilíbrio |  |
| Pegas | |
| Entrelaçada | Pelos cotovelos |
|  |  |

TIPOS DE AJUDAS:





Os alunos devem realizar os exercícios propostos sem por em causa a sua integridade física.

A única forma de garantir essa segurança é estar sempre presente, atento, intervir e ajudar sempre que necessário. O que muito contribui também para uma adequada progressão dos exercícios de aprendizagem, onde os alunos vão evoluindo consoante a sua mestria e habilidade.

A ajuda, é então o estado de alerta no acto do gesto gímico efectuado pelo aluno, em que o professor deve estar pronto para intervir em qualquer momento.

| Elemento | Esquema | Técnica das Ajudas |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rolamento s à frente |  | <ul style="list-style-type: none"> • Colocação lateral face ao praticante • Mão mais afastada do executante colocada na nuca para correcção da posição da cabeça • Mão mais próxima do executante colocada na coxa para ajudar o impulso dos M.I. |
| Rolamentos à retaguarda |  | <ul style="list-style-type: none"> • Colocação lateral face ao praticante • Colocação das duas mãos na bacia para facilitar a impulsão dos M.S. e a rotação do corpo |
| Apoio facial invertido com 3 apoios | | <ul style="list-style-type: none"> • Colocação lateral em relação ao executante; • Uma mão no MI (promove a sua elevação); a outra mão colocada nas costas (região inferior), ajuda a definir a posição vertical (alinhamento dos segmentos corporais); • Fase posterior ou avançada: Colocação de frente para o executante; • Oferecer um ponto de apoio adicional. |

UNIDADE DIDÁTICA DE GINÁSTICA

| | | |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Apoio facial invertido |  | <ul style="list-style-type: none"> • Numa fase inicial, colocação das mãos ao nível da bacia para ajudar a elevação. Quando o executante está na posição inicial o ajudante coloca-se de frente para este. • Numa fase posterior, colocação das mãos na zona dos tornozelos para ajudar o equilíbrio. O ajudante coloca-se do lado contrário ao pé de impulsão do praticante. |
| Roda |  | <ul style="list-style-type: none"> • Perguntar para que lado faz a roda e colocar-se do lado do M.I. de impulsão • Colocar a mão mais próxima na cintura antes do início do movimento para ajudar na impulsão dos M.I. • Colocar a mão mais afastada do outro lado da cintura após o início do movimento para controlar a passagem da bacia pela vertical e ajudar na impulsão dos M.S. |
| Rodada | | <ul style="list-style-type: none"> • Colocação lateral em relação ao executante; • Colocação da mão mais perto do executante na bacia (zona ilíaca); • Acentuar o balanço; • Promover a rotação do corpo do executante (manipulação); • Aliviar o peso do corpo na passagem por apoio facial invertido; • Fase posterior ou avançada: Apoiar o executante na fase terminal com mãos colocadas nas costas do mesmo parando o movimento. |
| Avião |  | <ul style="list-style-type: none"> • Colocação de uma mão no peito do executante • Colocação da outra mão no M.I. livre para ajudar a elevação |
| Ponte |  | <ul style="list-style-type: none"> • Colocação dos pés ao lado da cabeça do praticante • Colocação das mãos nas omoplatas para ajudar o recuo dos ombros |

ELEMENTOS GÍMNICOS

| Elementos Acrobáticos | Elementos de Equilíbrio | Elementos de Flexibilidade | Elementos de Ligação |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Rolamento à frente engrupado | Avião | Ponte | ½ Pirueta |
| Rolamento à frente com saída de MI afastados e estendidos | Bandeira | Espargata | Salto de Gato |
| Rolamento à frente saltado | | | Salto de tesoura |
| Rolamento à frente com MI estendidos e unidos | | | Afundos |
| Rolamento à retaguarda engrupado | | | |
| Rolamento à retaguarda com saída de MI afastados e estendidos | | | |
| Rolamento à retaguarda com MI estendidos e unidos | | | |
| Rolamento à retaguarda com passagem por AFI | | | |
| Apoio facial invertido com 3 apoios (de cabeça) | | | |
| Apoio facial invertido | | | |
| Apoio facial invertido com rolamento à frente engrupado | | | |
| Roda | | | |

UNIDADE DIDÁTICA DE GINÁSTICA

| | | | |
|---------------------------|--|--|--|
| Rodada | | | |
| Salto de mãos à frente | | | |
| Flic-flac à retaguarda | | | |
| Salto mortal à frente | | | |
| Salto mortal à retaguarda | | | |

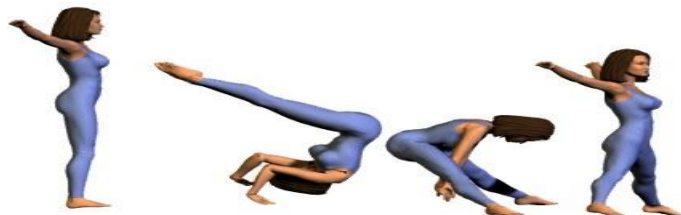
Elementos Acrobáticos

ROLAMENTO À FRENTE



| Componentes críticas | Erros mais frequentes | Ajudas |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Flexão dos Membros Inferiores (MI);</i> ● <i>Colocação das mãos à largura dos ombros com os dedos afastados orientados para a frente;</i> ● <i>Membros Superiores (MS) em extensão e queixo junto ao peito;</i> ● <i>Elevação da bacia acima dos ombros;</i> ● <i>Colocação da nuca no solo;</i> ● <i>Enrolamento progressivo sobre a coluna, mantendo o corpo engrupado;</i> ● <i>Contacto da bacia com o solo e colocação dos pés junto à bacia;</i> ● <i>Projecção dos MS para a frente.</i> | <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Colocar a testa no solo no início do rolamento</i> ● <i>Colocar as mãos muito perto</i> ● <i>Não impulsionar os MI</i> ● <i>Falta de repulsão dos MS</i> ● <i>Manter as costas direitas durante a rotação</i> ● <i>Socorrer-se do auxílio das mãos para se elevar</i> | <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Uma mão na cabeça ajudando a encostar a mesma ao peito e uma mão nos MI (parte anterior da coxa) para manter a posição de engrupado.</i> ● <i>Executante procura dar as mãos ao ajudante e este puxa-o para a frente.</i> |
| | <p>Acções Motoras Dominantes</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Fecho</i> ● <i>Abertura</i> ● <i>Repulsão dos MS</i> | |

ROLAMENTO À FRENTE COM MI AFASTADOS E EM EXTENSÃO



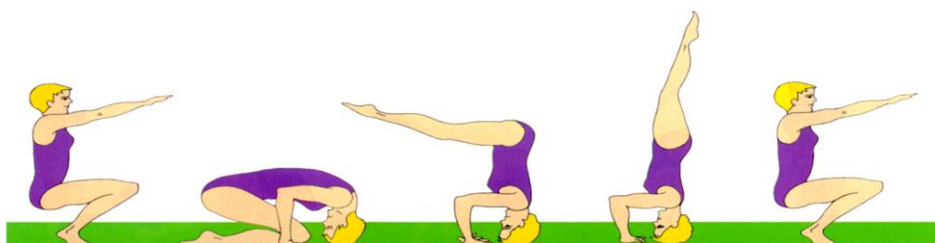
| Componentes críticas | Erros mais frequentes | Ajudas |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Flexão dos Membros Inferiores (MI); ● Colocação das mãos à largura dos ombros com os dedos afastados orientados para a frente; ● Membros Superiores (MS) em extensão e queixo junto ao peito; ● Elevação da bacia acima dos ombros; ● Colocação da nuca no solo; ● Enrolamento progressivo sobre a coluna, mantendo o corpo engrupado; ● Durante o movimento os MI encontram-se estendidos e unidos, afastando-se após a passagem da bacia pela vertical dos ombros; ● Repulsão dos MS no solo, entre os MI e junto à bacia; ● Terminar com os MI afastados e em extensão e com os MS em elevação superior ou lateral. | <ul style="list-style-type: none"> ● Iniciar o movimento com os MI afastados e os MS ao longo do corpo ● Deficiente colocação e orientação das mãos ● Afastamento dos MI antes do tempo ● Fraca impulsão dos MI ● MI pouco afastados e flectidos ● Abertura do ângulo tronco/MI em tempo incorrecto | <ul style="list-style-type: none"> ● Ao nível dos ombros puxar o ginasta para a frente, ou ao nível dos nadegueiros, ajudando-o a levantar-se na parte final do movimento. |
| | <p>Ações Motoras Dominantes</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Fecho ● Abertura ● Repulsão e impulsão dos MS ● Impulsão dos MI | |

ROLAMENTO À RETAGUARDA ENGRUPADO



| Componentes críticas | Erros mais frequentes | Ajudas |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Flexão dos MI e fecho do tronco sobre eles; ● Desequilíbrio do tronco à retaguarda; ● Colocação do queixo junto ao peito, flexão da cabeça; ● Colocação das palmas das mãos no solo, ao lado da cabeça, com os dedos orientados para trás; ● Manutenção da posição engrupada na passagem da bacia pela vertical; ● Repulsão dos MS e apoio simultâneo dos pés no solo com os MI flectidos. ● Abertura do ângulo tronco/MI ● Terminar com os MI em extensão e MS em elevação | <ul style="list-style-type: none"> ● Executar o rolamento com as costas direitas ● Não colocar as mãos correctamente ● Ausência de repulsão dos MS ● Finalizar o rolamento com os joelhos no chão (falta de repulsão dos MS) | <ul style="list-style-type: none"> ● Uma mão na nuca, ajudando o ginasta a colocar o queixo junto ao peito, e a outra mão nos MI (parte posterior da coxa), para manter a posição de engrupado. |
| | Acções Motoras Dominantes <ul style="list-style-type: none"> ● Repulsão dos MS ● Fecho dos MI sobre o tronco | |

Apoio facial Invertido com 3 apoios



| Componentes críticas | Erros mais frequentes | Ajudas |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Partindo da posição de cócoras com os braços em elevação anterior; ● Colocação das mãos e cabeça no solo (cabeça à frente das mãos formando com esta um triângulo, é a testa que contacta o solo); ● Elevação da bacia e das pernas, com extensão completa do corpo; ● Bacia em retroversão; ● Alinhamento dos segmentos corporais e bacia em retroversão; ● Regresso à posição inicial de forma controlada; ● Posição final com MS em elevação superior. | <ul style="list-style-type: none"> ● Colocação incorrecta da cabeça (atrás ou entre as mãos); ● Apoio da cabeça no solo com a parte superior; ● Bacia em anteversão; ● Pouca tonicidade - não alinhamento dos segmentos corporais; ● Regresso não controlado à posição inicial | <ul style="list-style-type: none"> ● Colocação lateral em relação ao executante; ● Uma mão no MI (promove a sua elevação); a outra mão colocada nas costas (região inferior), ajuda a definir a posição vertical (alinhamento dos segmentos corporais); ● Fase posterior ou avançada; ● Colocação de frente para o executante; Oferecer um ponto de apoio adicional. |
| | Acções Motoras Dominantes | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Elevação dos MI | |

Apoio facial Invertido (AFI)



| Componentes críticas | Erros mais frequentes | Ajudas |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Iniciar na posição de afundo frontal; ● Balanço do MI de trás em extensão e no prolongamento do tronco; ● Colocação das mãos à largura dos ombros, com dedos bem afastados e voltados para a frente; ● Olhar dirigido para as mãos; ● Hiperextensão e repulsão dos MS; ● Alinhamento vertical dos segmentos corporais com extensão máxima do corpo; ● Tonicidade geral do corpo com bacia em retroversão. | <ul style="list-style-type: none"> ● Avançar os ombros (não encaixados) ● Dobrar os MS ● Selar o corpo | <ul style="list-style-type: none"> ● Ao nível dos MI, ou então uma mão num ombro e outra nos MI (a envolver). |
| | Acções Motoras Dominantes <ul style="list-style-type: none"> ● Impulsão dos MS ● Elevação dos MI | |

Apoio facial Invertido seguido de rolamento à frente



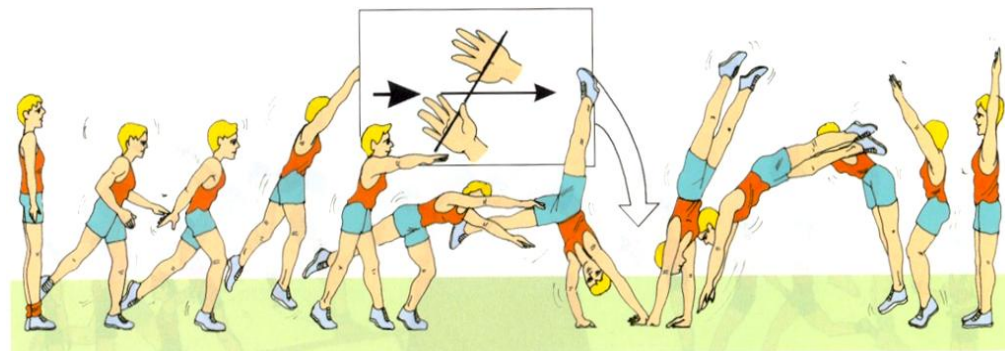
| Componentes críticas | Erros mais frequentes | Ajudas |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Iniciar na posição de afundo frontal; ● Balanço do MI de trás em extensão e no prolongamento do tronco; ● Colocação das mãos à largura dos ombros, com dedos bem afastados e voltados para a frente; ● Olhar dirigido para as mãos (extensão da cabeça); ● Hiperextensão dos MS, segmentos corporais alinhados; ● Tonicidade geral do corpo com bacia em retroversão; ● Ligeiro avanço dos ombros; ● Flectir os MS, aproximar o queixo do peito, apoiar a nuca e executar o rolamento à frente engrupado; ● Terminar na posição básica com os MS em elevação superior ou lateral | <ul style="list-style-type: none"> ● Ausência de tonicidade, arco excessivo “selar” ● Ombros pouco ou muito avançados ● Junção das pernas muito rápida ● MS não estão à largura dos ombros ● Não definição da posição invertida, ganhando velocidade e impossibilidade de dominar o rolamento à frente ● Executar com rapidez da flexão dos MS e não aproximação do queixo do peito | <ul style="list-style-type: none"> ● No AFI colocar um joelho entre as omoplatas, não deixando avançar os ombros e os MS seguram nos MI mantendo o corpo na vertical. Ou então, apenas nos MI. |
| | Ações Motoras Dominantes <ul style="list-style-type: none"> ● Impulsão dos MS ● Fecho ● Abertura | |

Roda



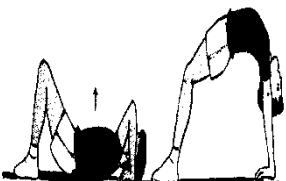
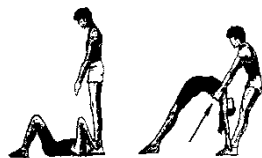
| Componentes críticas | Erros mais frequentes | Ajudas |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Dar início ao movimento com um pé à frente do outro; ● Avanço de um dos MI e afundo lateral; ● Balanço enérgico do MI de trás que se encontra em extensão; ● Apoio alternado das mãos na linha do movimento; ● Impulsão da perna de chamada (perna da frente); ● MS e tronco alinhados na vertical dos apoios; ● Na trajetória aérea, os MI realizam o máximo afastamento possível e em extensão completa; ● No contacto ao solo o apoio dos pés é alternado na linha do movimento | <ul style="list-style-type: none"> ● Colocação simultânea das mãos ● Não passar pela vertical ● Insuficiente afastamento dos MI, na passagem pela vertical ● Avançar os ombros, cabeça hiperextensa ● Falta de tonicidade ● Apoios dos MS fora do alinhamento do eixo de progressão | <ul style="list-style-type: none"> ● Feita ao nível da anca, do lado da perna de impulsão, com as duas mãos e no momento da passagem pelo AFI. |
| | Acções Motoras Dominantes <ul style="list-style-type: none"> ● Impulsão dos MS ● Abertura | |

Rodada



| Componentes críticas | Erros mais frequentes | Ajudas |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Pé de chamada longe do pé de balanço; ● Flexão da perna de chamada com tronco desequilibrado à frente; ● MS em elevação superior e em extensão; ● Impulsão alternada dos MI; ● Colocação alternada das mãos no solo; ● Colocação da 2ª mão em rotação interna (dedos virados para a outra mão); ● Rotação (180°) do tronco e bacia na passagem pela vertical e união dos MI; ● Impulsão simultânea dos MS; ● Fecho enérgico dos MI com forte impulsão dos MS (corveta). | <ul style="list-style-type: none"> ● Colocação do pé de chamada perto do pé de balanço; ● Não realizar o afundo; ● Colocação das mãos perto dos pés e desalinhadas em relação à linha dos pés; ● Colocação das mãos em simultâneo no solo; ● “Saltar” para as mãos; ● Não executar rotação do tronco e da bacia; ● Fraca impulsão dos MS; ● Fecho muito lento e pouco pronunciado | <ul style="list-style-type: none"> ● Colocação lateral em relação ao executante; ● Colocação da mão mais perto do executante na bacia (zona ilíaca); ● Acentuar o balanço; ● Promover a rotação do corpo do executante (manipulação); ● Aliviar o peso do corpo na passagem por apoio facial invertido; |
| | Acções Motoras Dominantes <ul style="list-style-type: none"> ● União dos MI na passagem pela vertical ● Rotação do tronco e bacia | <p><u>Fase posterior ou avançada:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Apoiar o executante na fase terminal com mãos colocadas nas costas do mesmo parando o movimento. |

Elementos de Flexibilidade

| Ponte | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | | |
| Componentes críticas | Erros mais frequentes | Ajudas |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Posição de deitado com os MI e MS flectidos, planta dos pés e as palmas das mãos assentes no solo. Mãos debaixo dos ombros com os dedos voltados para trás; ● Pés o mais próximo possível das nádegas; ● Extensão completa dos MS acompanhada da extensão dos MI para cima e para trás; ● Hiper-extensão do tronco sobre os MI; ● MS perpendiculares ao solo; ● MI unidos e em extensão; ● Queixo afastado do peito, com o olhar dirigido para as mãos. | <ul style="list-style-type: none"> ● Pés muito afastados das nádegas ● MS e MI flectidos por falta de flexibilidade e força ● Queixo junto ao peito. | <ul style="list-style-type: none"> ● Mãos nos ombros do executante, “puxando” os mesmos para cima e para trás. O executante pode colocar as mãos nos tornozelos do ajudante.  |

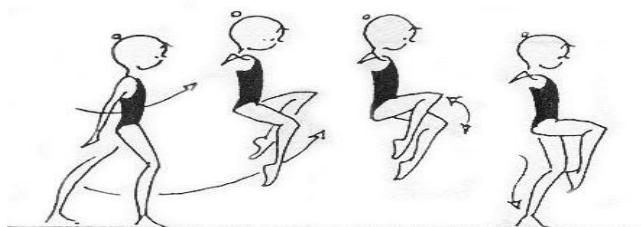
Avião



| Componentes críticas | Erros mais frequentes | Ajudas |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Posição básica com MS em extensão e elevação superior; ● Hiper-extensão da coxa de um dos MI, mantendo o MI de apoio em extensão; ● Inclinação do tronco e MS à frente mantendo a hiper-extensão do MI até o tronco ficar paralelo ao solo. ● MS em extensão, no prolongamento do tronco; ● Cabeça levantada e olhar em frente. | <ul style="list-style-type: none"> ● Iniciar o movimento pela inclinação do tronco à frente ● Ausência de hiper-extensão da coxa ● MI de apoio flectido ● Falta de equilíbrio | <ul style="list-style-type: none"> ● Uma mão na zona anterior da coxa e outra no peito. |

Elementos de Ligação

Salto de Gato



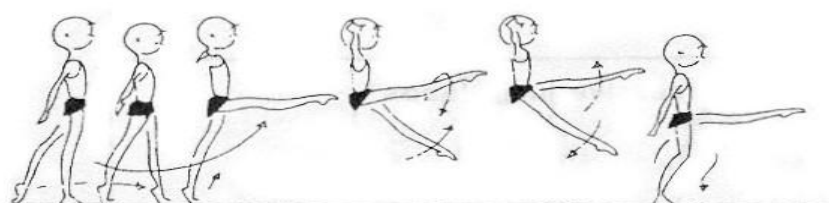
Componentes críticas

- Impulsão de pernas com elevação alternada dos joelhos
- Alinhamento da bacia e ombros

Erros mais frequentes

- Falta de amplitude na elevação dos joelhos
- Flexão do tronco

Salto Tesoura



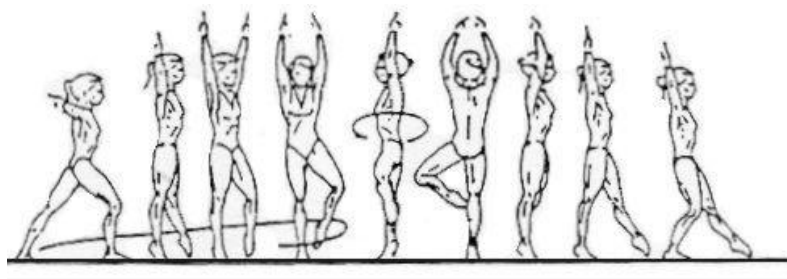
Componentes críticas

- Impulsão alternada dos MI
- Troca enérgica dos MI
- Alinhamento da bacia e ombros
- MI em extensão total

Erros mais frequentes

- Fraca impulsão dos MI
- Flexão do tronco
- Falta de amplitude na troca dos MI

Pivot



Componentes críticas

- Bacia em retroversão
- MI de apoio estendida e em $\frac{1}{2}$ ponta
- Cabeça em posição normal

Erros mais frequentes

- Bacia em anteversão
- MI de apoio flectida
- Cabeça flectida

GRELHA DE OBSERVAÇÃO PRÁTICA

| <i>Introdutório</i> | <i>Elementar</i> | <i>Avançado</i> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Em sequência: 1. Posição inicial; 2. Rolamento à frente; 3. Posição de equilíbrio (avião); 4. ½ Volta; 5. Rolamento à retaguarda (partida de pé); 6. Pino de cabeça. | Em sequência: 1. Posição Inicial; 2. Rolamento à frente com pernas afastadas; 3. Posição de flexibilidade (ponte); 4. Rolamento à retaguarda com pernas afastadas; 5. Pino seguido de rolamento; 6. Posição de equilíbrio (vela). | Em sequência: 1. Posição Inicial; 2. Rolamento à frente saltado; 3. Pino seguido de rolamento; 4. Roda; 5. Posição de flexibilidade (Aranha). |

BIBLIOGRAFIA

ABRANTES, P. et al (2002). *Reorganização Curricular do Ensino Básico. Avaliação das Aprendizagens. Das concepções às práticas*. Lisboa: Ministério da Educação (Departamento de Educação Básica).

APARÍCIO, J. (1998). *Educação Física*. Rio Tinto: Edições Asa.

ARAÚJO, C. et al. (2000). Ginástica Escolar: Programa de Ginástica Masculina para o 3º Ciclo do Ensino Básico in *Revista Horizonte*: Vol. XVI, n.º 91. Lisboa.

BARATA, J. & COELHO, O. (1998). *Hoje há Educação Física 7º/ 8º /9º*. Lisboa: Texto editora.

BRIDOUX, A. (1991). *Gymnastique Sportive – Son Enseignement en Milieu Scolaire*, Paris:amphone. Paris: Amphore.

CARDOSO, E. et al. (1998). *Educação Física 7º. 8º. 9º. anos*. Porto: Plátano Editora.

CARRASCO, R. (1976). *Pédagogie des Agrés*. Paris: Vigot

CORREIA, L. (1993). *Educação Física e Desportiva no Ensino Secundário*. Manual Prático 10º ano. Porto: Porto Editora.

Correia, L.; - *Educação Física e Desportiva: No Ensino Básico 7º Ano de*

COSTA, J. (1994). *A Escola e o Desporto – 9º Ano*. Porto: Porto Editora.

COSTA, J. (1995). *Educação e Desporto Escolar - 7º Ano do Ensino Básico*. Porto: Porto Editora.

COSTA, J. (1997). *Educação e desporto escolar – 7º ano do Ensino Básico*. Porto: Porto Editora.

UNIDADE DIDÁCTICA DE GINÁSTICA

Costa, M.; Costa, A.; - *Manual de Educação Física 10º/11º/12º anos*. Areal Edições FMH, Cruz Quebrada, 1990. Editores, Porto, 1998. *Escolaridade*. Porto Editora, Porto, sem data. FMH, Cruz Quebrada, 1993.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (2000). *Programa de Educação Física. Plano de Organização de Ensino-Aprendizagem. Ensino Básico 2º Ciclo*. Vol.II, 4ªEdição. Imprensa Nacional.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (2000). *Programa de Educação Física. Plano de Organização de Ensino-Aprendizagem. Ensino Básico 3º Ciclo*. Vol.II, 4ªEdição. Imprensa Nacional.

Pais, S.; Romão, P.; - *Manual de Educação Física 7/8/9º anos*. Porto Editora,

Peixoto, C.; - *A Ajuda Manual: Atitude corporal face ao executante*. Edições

Peixoto, C.; - *Ginástica Desportiva*. Edições FMH, Cruz Quebrada, 1993.

Peixoto, C.; - *Trampolins Elásticos: Sistematização da aprendizagem*.

PEREIRA, A. (2000). *Textos de Apoio de Ginástica*. Coimbra: FCDEF- UC Porto, Sem data.

ROMÃO, P. & PAIS, S. (1999). *Educação física - 7/8/9º anos de escolaridade*. Porto: Porto Editora.

SERRA, M. (1990). *1300 Ejercicios y Juegos Aplicados a las Actividades Gimnásticas*. Barcelona, Paidotribo.

DOCUMENTAÇÃO CONSULTADA

Apontamentos de acções de formação de Ginástica