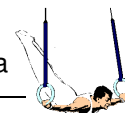
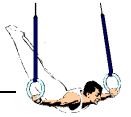


ÍNDICE

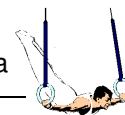
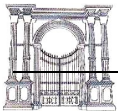
| | |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Resumo Histórico da Modalidade..... | 4 |
| 2. Conteúdos..... | 7 |
| 2.1. Ginástica no Solo..... | 7 |
| 2.1.1. Rolamento à frente engrupado..... | 7 |
| 2.1.2. Rolamento à retaguarda engrupado..... | 8 |
| 2.1.3. Rolamento à frente com pernas afastadas..... | 10 |
| 2.1.4. Rolamento à retaguarda com pernas afastadas..... | 11 |
| 2.1.5 Rolamento à Retaguarda com Pernas Juntas e em Extensão..... | 13 |
| 2.1.6. Rolamento à frente saltado..... | 14 |
| 2.1.7. Apoio Facial Invertido seguido de rolamento à frente..... | 17 |
| 2.1.8. Roda..... | 19 |
| 2.1.9. Rodada..... | 20 |
| 2.1.10. Salto de mãos | |
| 2.1.11. Avião..... | 22 |
| 2.1.12. Bandeira..... | 22 |
| 2.1.13 Posições de flexibilidade..... | 22 |
| 2.1.14. Saltos, voltas e afundos..... | 22 |
| 2.2. Plinto e cavalo..... | 23 |
| 2.2.1. Salto de Eixo..... | 23 |
| 2.2.2. Salto Entre-mãos..... | 25 |
| 2.3. Trave..... | 23 |
| 2.3.1. Entrada com salto em extensão..... | 23 |
| 2.3.2.Pivô..... | 25 |
| 2.3.3. Saltos gímnicos..... | 23 |
| 2.3.4. Rolamento à frente..... | 25 |
| 2.3.5. Rolamento à retaguarda..... | 23 |



| | |
|-----------------------------------------------------------|----|
| 2.3.6. Posições de equilíbrio..... | 25 |
| 2.3.7. Saída em rodada..... | 23 |
| 2.3.8. Esquemas..... | 25 |
| 2.4. Minitrampolim..... | 27 |
| Fases do Salto..... | 27 |
| 2.4.1. Salto em Extensão..... | 27 |
| 2.3.2. Salto Engrupado..... | 28 |
| 2.3.3. Salto de carpa com pernas afastadas..... | 29 |
| 3.3.4. Salto com uma pirueta..... | 31 |
| 3.3.5. Salto de Mortal engrupado..... | 32 |
| 4. Progressões..... | 49 |
| 4.1. Ginástica no solo..... | 49 |
| 4.1.1. Rolamento à frente engrupado..... | 49 |
| 4.1.2. Rolamento à retaguarda engrupado..... | 50 |
| 4.1.3. Rolamento à frente com pernas afastadas..... | 51 |
| 4.1.4. Rolamento à retaguarda com pernas afastadas..... | 53 |
| 4.1.5. Apoio facial invertido..... | 55 |
| 4.1.6. Apoio facial invertido com rolamento à frente..... | 56 |
| 4.1.7. Roda..... | 58 |
| 4.1.8. Avião..... | 60 |
| 4.1.9. Ponte..... | 61 |
| 4.2. Ginástica de aparelhos..... | 62 |
| 4.2.1. Salto de eixo – boque e plinto transversal..... | 62 |
| 4.2.2. Salto entre mãos – plinto transversal..... | 65 |
| 4.2.3. Salto em extensão – Trampolim Reuther..... | 67 |
| 4.2.4. Salto engrupado – Trampolim Reuther..... | 68 |
| 4.2.5. Salto com pirueta – Trampolim Reuther..... | 69 |



| | |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.3 Ginástica Acrobática..... | 70 |
| 4.3.1. Montes..... | 70 |
| 4.3.2. Prancha Facial..... | 71 |
| 4.3.2. Prancha Facial Dorsal..... | 72 |
| 4.3.3. Pino Praia..... | 72 |
| 4.3.4 Monte para os ombros (base de joelhos)..... | 73 |
| 4.3.5. Apoio facial invertido com apoio nas coxas do base..... | 74 |
| 4.3.6 Apoio facial invertido com apoio nos joelhos do base (base sentado)..... | 75 |
| 4.3.7 Apoio facial invertido com apoio nos joelhos do base (base de pé)..... | 77 |
| 4.3.8 Rolamento à frente a dois (tank)..... | 78 |
| | |
| 7. Bibliografia..... | 86 |



1. RESUMO HISTÓRICO DA MODALIDADE

A palavra *gymnos* vem do grego antigo e traduzido quer dizer «nu». Os atletas da antiga Grécia e Roma, preparavam-se para as competições fazendo exercícios físicos sem roupas. Na altura os movimentos e diversas disciplinas desportivas promoviam não só o desenvolvimento físico, mas também o espiritual. Uma vez que a Ginástica esteve sempre ligada aos gregos e romanos (mais tarde), quando o gigantesco império de Júlio César entrou em declínio, o mesmo aconteceu à ginástica.

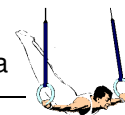
Só no século XVIII este desporto renasceu na Europa. Francisco Amoros foi o criador do ensino da Ginástica em Espanha, durante o século XVIII.

J. F. C. Gutts Muths foi, no século XIX, o pioneiro da Educação Física e da Ginástica Moderna. Muths estudou a forma como os gregos executavam os seus exercícios físicos e criou uma forma básica de Ginástica para implementar na Educação Física. Este senhor foi também o responsável por elaborar uma classificação anatómica dos exercícios, usando aparelhos para desenvolver os músculos do corpo.

Um compatriota de Muths, o alemão J. F. Jahn, juntamente com o sueco P. H. Ling, continuaram o seu trabalho. Jahn desenvolveu o desporto Ginástica, enquanto Ling desenvolveu um sistema de Ginástica.

Friedrich Ludwig Jahn foi o mais proeminente professor de Ginástica do princípio do século XIX. O seu trabalho teve como objectivo o melhoramento da aptidão física dos compatriotas. Introduziu novos aparelhos destinados a exercícios de força e de destreza, tais como as paralelas, a barra fixa, o boque e a mesa alemã. As primeiras competições organizadas também tiveram lugar por esta altura.

Ling baseou o seu trabalho em factores médicos e anatómicos e classificou os exercícios físicos de acordo com esta linha de pensamento. Trabalhou com e sem aparelhos, considerando como primeira importância o movimento do corpo em vez da aquisição de destreza.



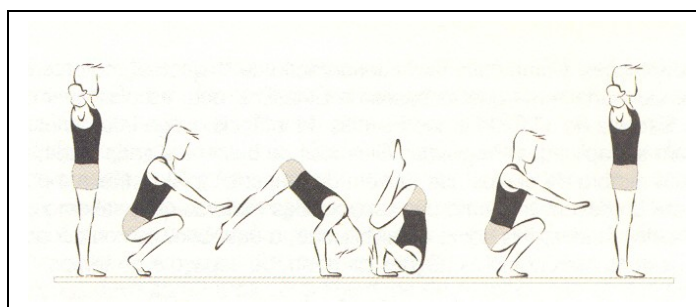
2. CONTEÚDOS

GINÁSTICA ARTÍSTICA NO SOLO

Consiste na realização de uma série de movimentos contínuos e rítmicos, alternando com destrezas gímnicas. Todo o espaço do solo (12m x 12m) deve ser utilizado, em todas as direcções.

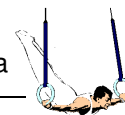
2.1. GINÁSTICA NO SOLO

2.1.1. ROLAMENTO À FRENTE ENGRUPADO

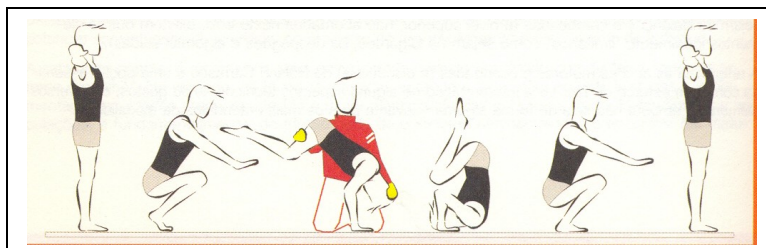


COMPONENTES CRÍTICAS

- ✗ Partindo da posição em pé e em extensão, desequilibrar o corpo para a frente, através da projecção da bacia para a frente e para cima;
- ✗ Apoiar bem as palmas das mãos no solo, à largura dos ombros, com os dedos bem afastados, de forma a sustentar o peso do corpo e direccionar o movimento;
- ✗ Flectir a cabeça, juntando o queixo ao peito; ;
- ✗ Apoiar a nuca no solo;
- ✗ Flectir os membros inferiores, mantendo-os unidos;
- ✗ Terminar na posição vertical, com o corpo em extensão e em equilíbrio, mesma direcção do ponto de partida.



AJUDAS



O ajudante deve:

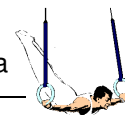
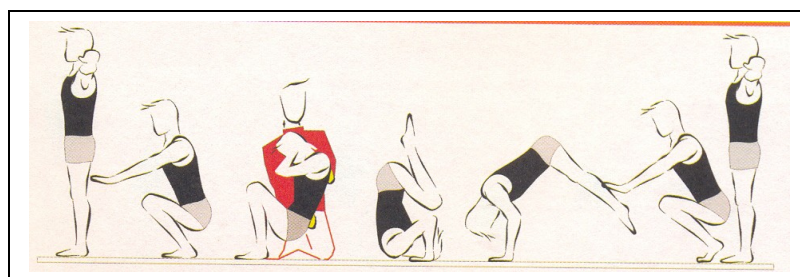
- ✗ Colocar uma mão na nuca do aluno, ajudando à flexão da cabeça e a outra mão na parte posterior das coxa mais próxima, junto da bacia ou nas ancas (cintura), ajudando à projecção da bacia para cima e para a frente

3.1.2. ROLAMENTO À RETAGUARDA ENGRUPADO

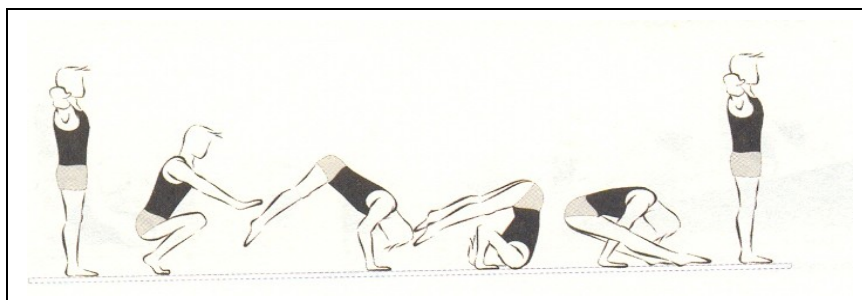


COMPONENTES CRÍTICAS

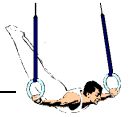
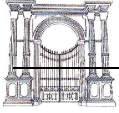
- ✗ Desequilíbrio à retaguarda;
- ✗ Queixo ao peito;
- ✗ Colocação das palmas das mãos no solo, ao lado da cabeça, cotovelos unidos, os dedos orientados para trás;
- ✗ Manutenção das pernas unidas à passagem da bacia pela vertical dos ombros;
- ✗ Repulsão de braços;
- ✗ Elevação do tronco, mantendo as pernas unidas e mantendo a mesma direcção do ponto de partida.

**AJUDAS**

✗ Colocar uma mão na nuca do aluno, ajudando à flexão da cabeça e a outra mão na parte posterior das coxa mais próxima, ajudando a promover o desequilíbrio à retaguarda. A ajuda poderá ser feita, também ao nível dos ombros, ajudando a extensão dos braços, para facilitar a passagem da cabeça entre os mesmos.

3.1.3. ROLAMENTO À FRENTE COM PERNAS AFASTADAS**COMPONENTES CRÍTICAS**

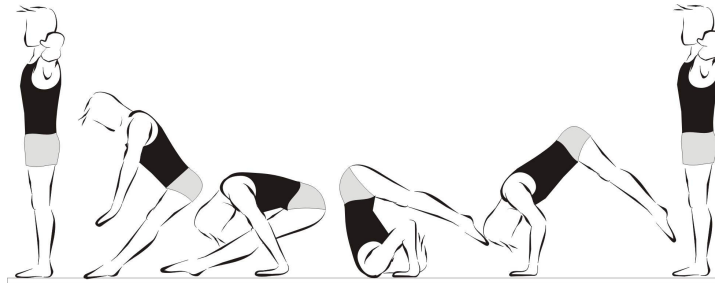
- ✗ Idêntico ao rolamento à frente engrupado
- ✗ Manter os membros inferiores estendidos e unidos afastando-os só no fim do movimento;
- ✗ Apoiar as mãos entre os membros inferiores, na fase final, para ajudar o corpo a subir;
- ✗ Terminar em equilíbrio.



AJUDAS

- ✗ Mãos na parte posterior das coxas junto da bacia ou nas ancas (cintura);
- ✗ Empurrar o aluno para cima e para a frente;

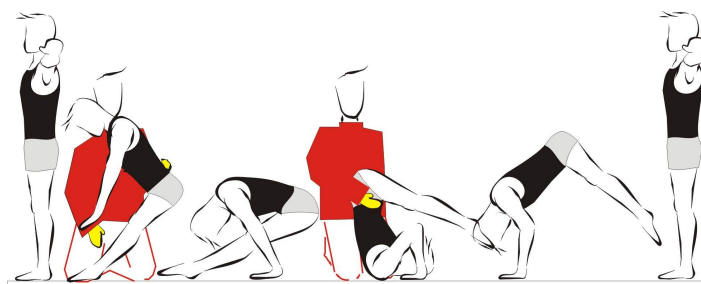
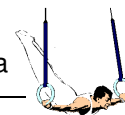
3.1.5 ROLAMENTO À RETAGUARDA COM PERNAS JUNTAS E EM EXTENSÃO



COMPONENTES CRÍTICAS

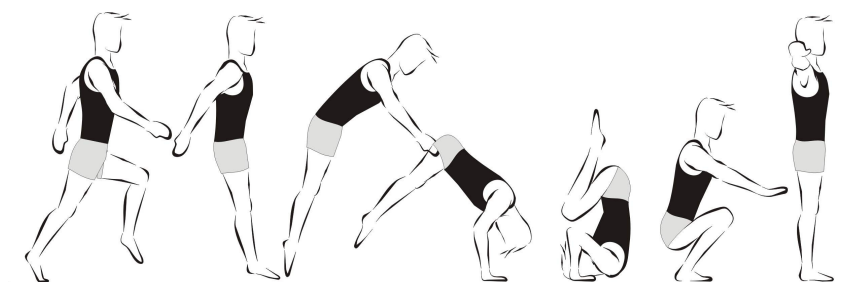
- ✗ Início do movimento de enrolamento com o corpo encarpado, ou seja, com uma aproximação do tronco aos membros inferiores em extensão;
- ✗ Colocação das costas das mãos nos ombros, com a palmas das mãos viradas para cima, e manter os cotovelos unidos, à largura dos ombros, até apoiar as palmas das mãos no colchão ;
- ✗ Manutenção da posição encarpada durante todo o enrolamento;
- ✗ Forte repulsão dos membros superiores, até à sua extensão;
- ✗ Elevação do tronco, mantendo os membros inferiores em extensão e unidos, e mantendo a mesma direcção do ponto de partida

AJUDAS



✘ Colocar uma mão na nuca do aluno, ajudando à flexão da cabeça e a outra mão na parte posterior das coxa mais próxima, ajudando a promover o desequilíbrio à retaguarda. A ajuda poderá ser feita, também ao nível dos ombros, ajudando a extensão dos braços, para facilitar a passagem da cabeça entre os mesmos.

3.1.6. ROLAMENTO À FRENTE SALTADO

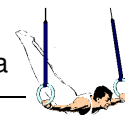


COMPONENTES CRÍTICAS

- ✘ Impulsão de pernas, projectando a bacia para cima e para a frente;
- ✘ Fase aérea, lançando os membros superiores para a frente;
- ✘ Colocação das mãos à largura dos ombros com dedos orientados para a frente;
- ✘ Colocação da nuca no solo;
- ✘ Enrolamento progressivo sobre a coluna mantendo o corpo engrupado e sem oscilações laterais.

AJUDAS





- ✘ Uma mão na parte anterior das coxas junto da bacia ou nas ancas (cintura), ajudando à projecção da bacia para cima e para a frente e a outra mão na nuca do aluno, ajudando à flexão da cabeça.

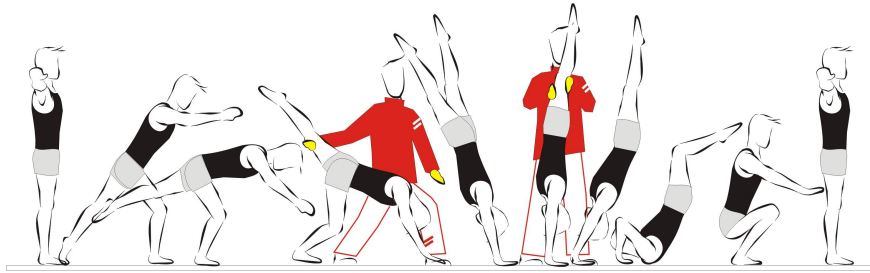
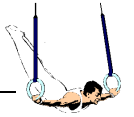
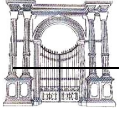
3.1.8. APOIO FACIAL INVERTIDO SEGUIDO DE ROLAMENTO À FRENTE



DESCRIÇÃO TÉCNICA

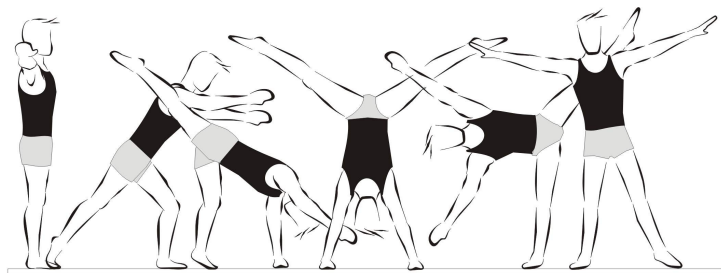
- ✘ Inclinação do tronco à frente;
- ✘ Apoio das mãos no solo à largura dos ombros;
- ✘ Elevação da bacia até à vertical;
- ✘ Manter todos os segmentos do corpo alinhados;
- ✘ Olhar dirigido para as mãos;
- ✘ Desequilíbrio do corpo e rolamento à frente.

AJUDAS



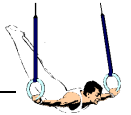
- ✗ Mãos nas coxas, a ajudar na colocação da bacia.

1.9. RODA



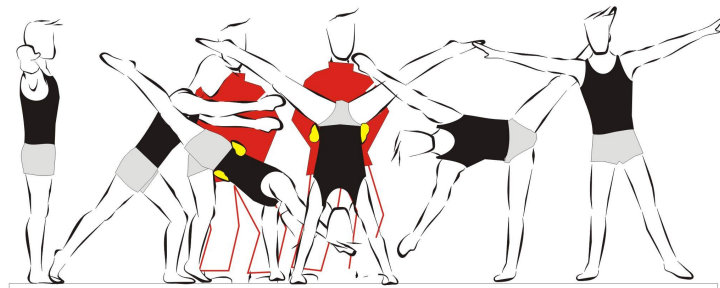
DESCRIÇÃO TÉCNICA

- ✗ Iniciar o movimento com os braços em elevação superior no prolongamento do tronco e em posição de afundo da perna de impulsão;
- ✗ Apoio alternado das mãos no solo, afastado dos pés;
- ✗ Alinhamento dos segmentos corporais na vertical, extensão dos membros superiores e inferiores;
- ✗ Olhar dirigido para as mãos;
- ✗ Repulsão dos membros superiores;
- ✗ Rotação da bacia, na trajectória aérea;



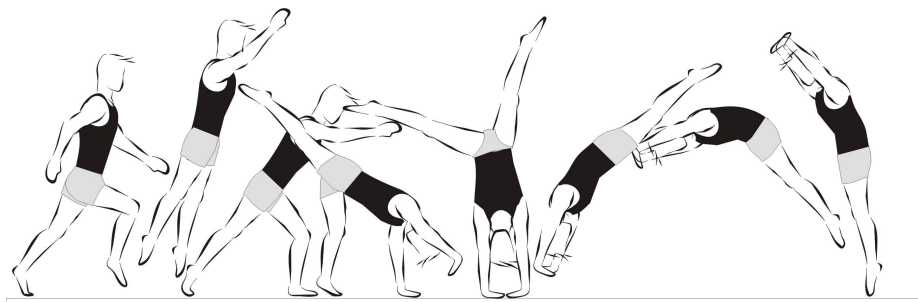
- ✗ Apoio alternado dos pés na linha do movimento;

AJUDAS



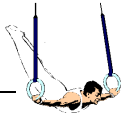
- ✗ Colocação das mãos na bacia.

3.1.10. RODADA



COMPONENTES CRÍTICAS

- ✗ Iniciar a partir do movimento de salto em extensão com os membros superiores elevados e em extensão;
- ✗ Apoio alternado das mãos no solo, afastado dos pés, com a primeira mão numa posição natural e a segunda mão deve ser colocada em rotação interna;
- ✗ Promover a união dos membros inferiores após a passagem pela vertical;



- ✗ Definir o movimento de corveta (flexão dos membros inferiores sobre o tronco e projecção do tronco para cima);

AJUDAS

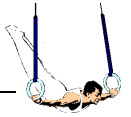


- ✗ Colocação das mãos na bacia.

3.1.10. SALTO DE MÃOS

COMPONENTES CRÍTICAS

- ✗ Iniciar a partir do movimento de salto em extensão com os membros superiores elevados e em extensão;
- ✗ Apoio das mãos no solo, afastado dos pés, sem fase de voo;
- ✗ Extensão dos membros superiores;
- ✗ Olhar dirigido para as mãos;
- ✗ Bloquear os ombros e fazer uma repulsão forte e dinâmica dos membros superiores;

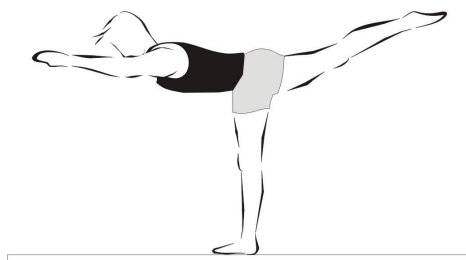


- ✗ Promover a união dos membros inferiores após a passagem pela vertical;
- ✗ Manter o corpo em extensão durante a trajectória aérea;
- ✗ Recepção com o corpo em extensão.

AJUDAS

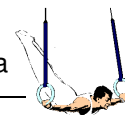
- ✗ Colocar a mão mais próxima no ombro e a outra mão na zona posterior na bacia.

3.1.11. Avião



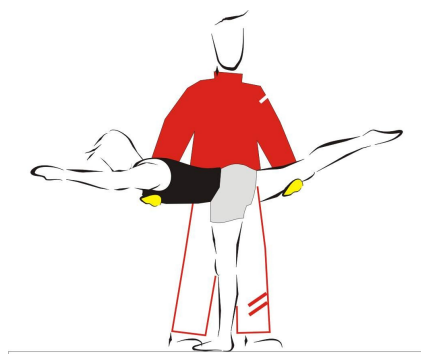
COMPONENTES CRÍTICAS

- ✗ Equilíbrio sobre uma perna;
- ✗ Tronco paralelo ao solo e membro inferior livre acima da horizontal;
- ✗ Pernas em extensão.



- ✘ Manter a posição durante 3 segundos

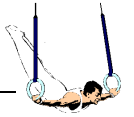
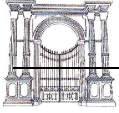
AJUDAS



- ✘ Ajudante segura na perna livre e no peito.

3.1.11. BANDEIRA

COMPONENTES CRÍTICAS



- × Equilíbrio sobre uma perna;
- × Perna livre em extensão com grande amplitude;
- × Manter a posição durante 3 segundos

AJUDAS

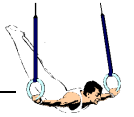
- × Ajudante segura na perna livre e no ombro.

3.1.11. POSIÇÕES DE FLEXIBILIDADE

PONTE, ESPARGATA FRONTAL E ÂNTERO-POSTERIOR E SAPO

- × Qualquer um destes elementos deve ser executado de uma forma lenta e progressiva, mantendo a posição durante 3 segundos.

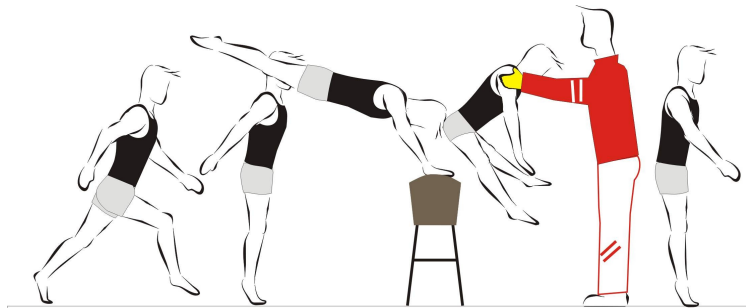
3.1.11. SALTOS, VOLTAS E AFUNDOS



- ✗ Qualquer um destes elementos deve ser executado com uma amplitude máxima, garantindo uma total estabilidade, elegância e correcção.

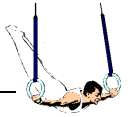
3.2. PLINTO E CAVALO

3.2.1. SALTO DE EIXO (PLINTO TRANSVERSAL E LONGITUDINAL)



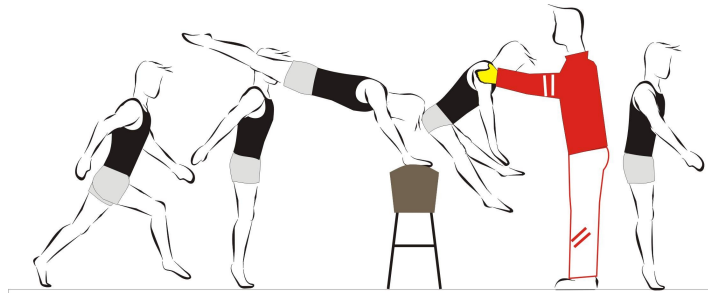
COMPONENTES CRÍTICAS

- ✗ Impulsão simultânea de pés no reuther, realização do primeiro voo, com o corpo em extensão;
- ✗ Elevação da bacia acima do nível dos ombros;
- ✗ Realizar repulsão dos braços no momento em que apoia as mãos no plinto (no caso do plinto longitudinal estas deverão ser colocadas na extremidade mais afastada), projectando os ombros e o peito para cima;
- ✗ Afastar as pernas, mantendo-as em extensão;



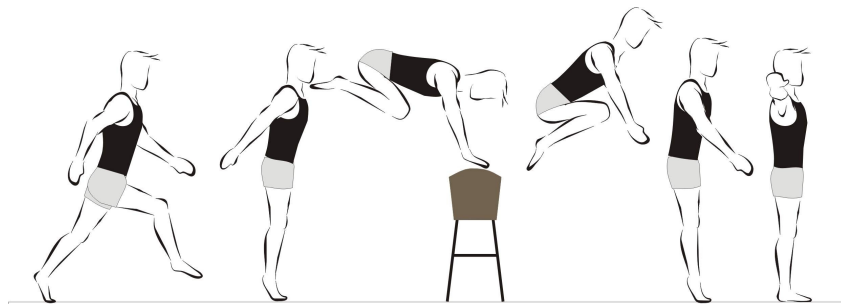
- ✗ Recepção equilibrada.

AJUDAS



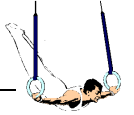
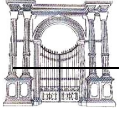
- ✗ O ajudante deverá colocar-se ligeiramente à frente do cavalo, colocando as mãos nos ombros.

3.2.2. SALTO ENTRE-MÃOS

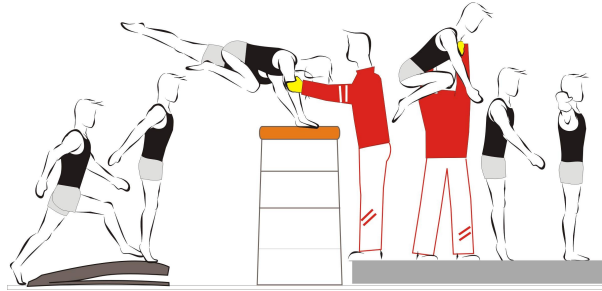


COMPONENTES CRÍTICAS

- ✗ Impulsão simultânea de pés no reuther, realização do primeiro voo, com o corpo em extensão;
- ✗ Elevação da bacia acima do nível dos ombros;
- ✗ Realizar repulsão dos braços no momento em que apoia as mãos no plinto, projectando os ombros e o peito para cima;
- ✗ Flexão das pernas;
- ✗ Recepção equilibrada.



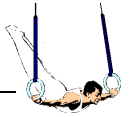
AJUDAS



✘ O ajudante coloca a mão mais próxima do aluno na zona posterior da bacia, ajudando a transposição do plinto, e a outra mão no ombro ou braço mais próximo do aluno, de forma a controlar o seu desequilíbrio.

3.2. TRAVE

3.2.1. ENTRADA COM SALTO EM EXTENSÃO E RECEPÇÃO COM UM PÉ



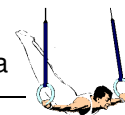
COMPONENTES CRÍTICAS

- ✗ Realizar a chamada no trampolim, efectuando um salto em extensão e apoiando um dos pés na trave;
- ✗ Olhar dirigido para a frente.

3.2.1. Pivô

COMPONENTES CRÍTICAS

- ✗ Colocar o pé de apoio em posição de meia ponta;
- ✗ Utilizar a colaboração dos membros superiores na manutenção do equilíbrio, na aquisição da quantidade de movimento necessária à execução do elemento e no iniciar a rotação;
- ✗ Rotação utilizando um ponto de referência fixo para olhar;
- ✗ Tronco em posição vertical.



3.2.2. SALTOS GÍMNICOS

DEVES

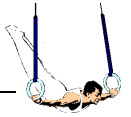
- ✗ Procurar o máximo de amplitude em função das suas capacidades;
- ✗ Colaboração dos membros superiores em função da técnica;
- ✗ Manter uma atitude corporal esteticamente agradável.

3.2.3 ROLAMENTO À FRENTE (FINALIZAR COM OS MEMBROS INFERIORES UNIDOS OU DESTACADOS)

COMPONENTES CRÍTICAS

- ✗ Partindo da posição de flexão dos membros inferiores, apoio das mãos na trave, com os membros superiores semifletidos;
- ✗ Realizar a extensão dos membros inferiores, elevando a bacia e colocando a cabeça em flexão, promovendo o desequilíbrio à frente;

AJUDAS



- ✗ Adaptação progressiva à altura;
- ✗ Mão mais próxima do ajudante, na coxa e a outra mão no ombro.

3.2.3 POSIÇÕES DE EQUILÍBRIO (AVIÃO, BANDEIRA)

COMPONENTES CRÍTICAS

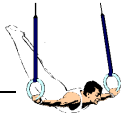
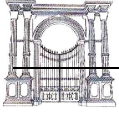
- ✗ Colocar o pé de apoio numa posição de rotação externa;
- ✗ Membro inferior estendido;
- ✗ Executar o movimento de uma forma controlada.

3.2.3 SAÍDA EM RODADA

COMPONENTES CRÍTICAS

- ✗ Realizar todas as determinantes técnicas da execução no solo;

AJUDAS



- ✗ Adaptação progressiva à altura;
- ✗ Mão mais próxima do ajudante, na coxa e a outra mão no ombro.

**EXEMPLOS DE UMA SEQUÊNCIA COM TRÊS
NÍVEIS DE DIFICULDADE**

Nível básico de dificuldade:

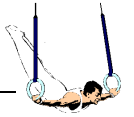
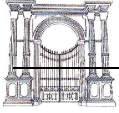
- ✗ Entrada de salto em extensão;
- ✗ Salto de gato;
- ✗ Meia volta;
- ✗ Avião;
- ✗ Salto em extensão;
- ✗ Deslocamentos;
- ✗ Saída de salto em extensão.

Nível médio de dificuldade:

- ✗ Entrada de salto em extensão;
- ✗ Salto de tesoura;
- ✗ $\frac{1}{2}$ Pivô;
- ✗ Avião;
- ✗ Salto em extensão;
- ✗ Rolamento à frente;
- ✗ Deslocamentos;
- ✗ Saída de salto em extensão, com $\frac{1}{2}$ volta.

Nível superior de dificuldade:

- ✗ Entrada de salto em extensão;
- ✗ Salto “enlambé”;
- ✗ Pivô;



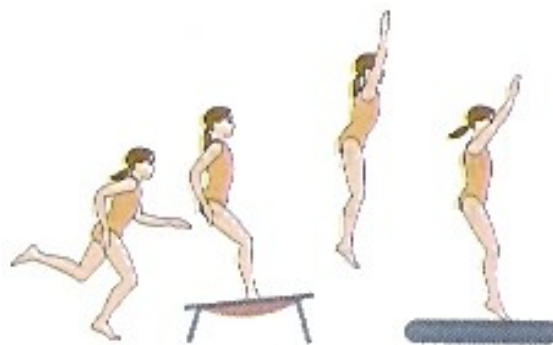
- × Deslocamentos;
- × ½ volta;
- × Bandeira;
- × Salto de gato;
- × Rolamento à frente;
- × Saída de rodada.

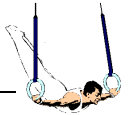
3.3. MINI-TRAMPOLIM

3.3.1. FASES DOS SALTOS:

- Corrida preparatória (em velocidade crescente)
- Chamada (vigorosa)
- Salto
- Recepção (de forma equilibrada, através da flexão das pernas, com os pés ligeiramente afastados)

3.3.1. SALTO EM EXTENSÃO





COMPONENTES CRÍTICAS

- ✗ Elevar os braços, ajudando na impulsão;
- ✗ Cabeça direita com olhar dirigido para a frente;
- ✗ Extensão total das pernas e do resto do corpo;
- ✗ Recepção em equilíbrio.

AJUDAS

- ✗ Colocar a mão na zona abdominal para evitar o desequilíbrio.

3.3.2. SALTO ENGRUPADO

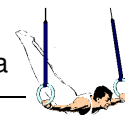


COMPONENTES CRÍTICAS

- ✗ Definir a posição de engrupado no ponto mais alto da trajectória aérea;
- ✗ Manter o tronco em posição vertical;
- ✗ Promover a extensão do corpo antes do contacto com o solo;

AJUDAS

- ✗ Colocar a mão na zona abdominal para evitar o desequilíbrio.



3.3.3. SALTO DE CARPA COM PERNAS AFASTADAS



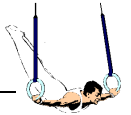
COMPONENTES CRÍTICAS

- × Membros inferiores estendidos na horizontal e afastados;
- × As mãos tocam na ponta dos pés, que se encontram estendidos;
- × Tronco ligeiramente inclinado à frente;
- × Olhar dirigido para a frente;
- × Promover a extensão do corpo, antes do contacto com o solo;
- × Garantir uma recepção estável,

AJUDAS

- × Colocar a mão na zona abdominal para evitar o desequilíbrio.

3.3.5. SALTO COM UMA PIRUETA



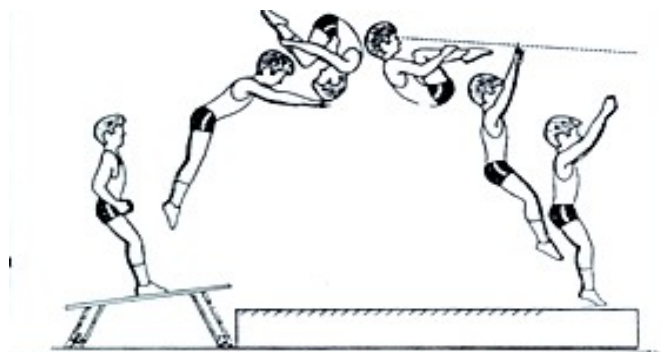
COMPONENTES CRÍTICAS

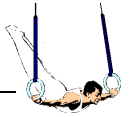
- × Rápida extensão do corpo;
- × Braços em elevação superior;
- × Acompanhar, com o teu olhar o sentido da rotação, mantendo a cabeça em posição anatómica;
- × Membros inferiores em extensão e unidos;
- × Recepção equilibrada.

AJUDAS

- × Colocação das mãos na bacia do executante.

3.3.6. SALTO DE MORTAL ENGRUPADO



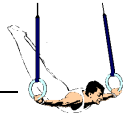


COMPONENTES CRÍTICAS

- ✗ Olhar dirigido para a frente no momento da impulsão;
- ✗ Realizar a impulsão na vertical;
- ✗ Flectir a cabeça sobre o tronco;
- ✗ Elevar a bacia, promovendo a posição engrupada, com a flexão dos membros inferiores;
- ✗ Desengrupar, antes do contacto com solo;
- ✗ Recepção em equilíbrio.

AJUDAS

A mão mais próxima na barriga e a outra nas costas do executante para ajudar no rolamento.

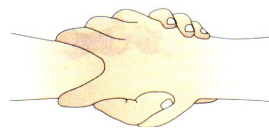


3.4. GINÁSTICA ACROBÁTICA

3.4.1 PEGAS

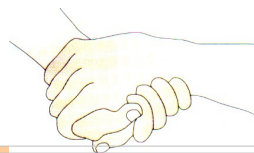
PEGA SIMPLES

Pega utilizada frequentemente pelo volante colocado à frente do ginasta base.



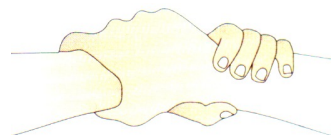
PEGA FRONTAL

Mãos homónimas, base e volante de frente um para o outro.



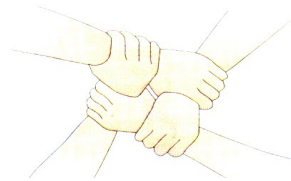
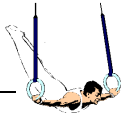
PEGA DE PULSOS

Mão direita com mão direita. É utilizada para fazer a pega só com uma mão. É usada para manter uma posição ou puxar o colega.



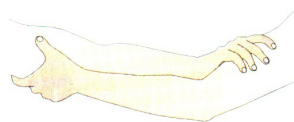
PEGA ENTRELAÇADA

Utilizada em trios e quadras em situação dinâmica, denominada habitualmente por “cadeirinha”.



PEGA DE COTOVELOS

O base agarra o volante acima do cotovelo pelo lado de fora. O volante agarra o base acima do cotovelo pelo lado de dentro. É utilizada quando os ginastas se encontram de frente um para o outro.



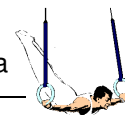
PEGA DE PÉ E MÃO

O Base segura o volante entre o calcanhar e a palma do pé. Serve de suporte e impulsão



FORMA DE SUPORTE NA POSIÇÃO DE PÉ SOBRE OS OMBROS

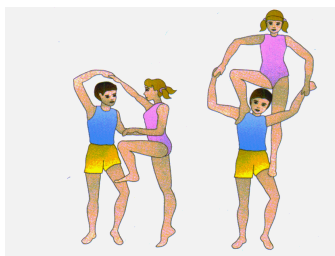
O volante deve ter os calcanhares o mais unidos possível atrás da cabeça do base; este segura o volante ao nível dos gêmeos, fazendo força contra a sua cabeça e com os cotovelos bem afastados.



3.4.2 MONTE

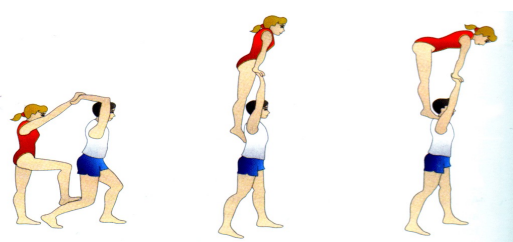
SIMPLES LATERAL

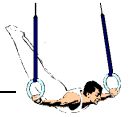
Ambos os ginastas devem manter as costas direitas. Fazem a pega simples com as mãos homónimas, o volante sobe com os apoios na coxa e ombro do base. O base inclina a cabeça para o lado contrário do primeiro apoio realizado pelo volante fazendo de seguida o mesmo para o segundo apoio.



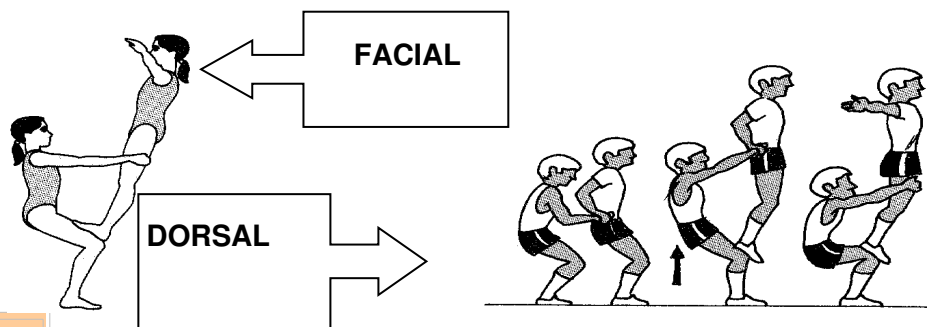
SUBIDA POR TRÁS COM REPULSÃO NUM DOS MEMBROS INFERIORES

Os ginastas executam a pega simples, ficando o base com as mãos ao nível da cabeça e com os cotovelos avançados. O volante apoia o pé no membro inferior do base para a repulsão.





MONTE PARA COXAS (FACIAL E DORSAL)



DESCRIÇÃO

O base de pé com os joelhos flectidos a 90 graus (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas e com os segmentos do corpo alinhados. O volante está equilibrado de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos, ou pelas coxas. O desmonte é simples devendo ser controlado e é realizado com os membros superiores em elevação superior.

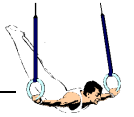
COMPONENTES CRÍTICAS

- ✗ Coordenação de forças;
- ✗ Tonicidade do base e do volante;
- ✗ Equilíbrio entre os dois ginastas;
- ✗ Base:

Tronco direito; Pernas afastadas e flectidas; Ligeiro desequilíbrio à retaguarda; Após o monte a pega é feita pelos pulsos ou pelas coxas do volante (volante de frente ou de costas respectivamente).

- ✗ Volante :

Coloca os pés junto dos joelhos do base sobre as suas coxas; Antes de colocar o segundo apoio na coxa do base faz a extensão completa do primeiro; No monte quando se equilibra, faz retroversão da bacia e a pega nos pulsos do base.



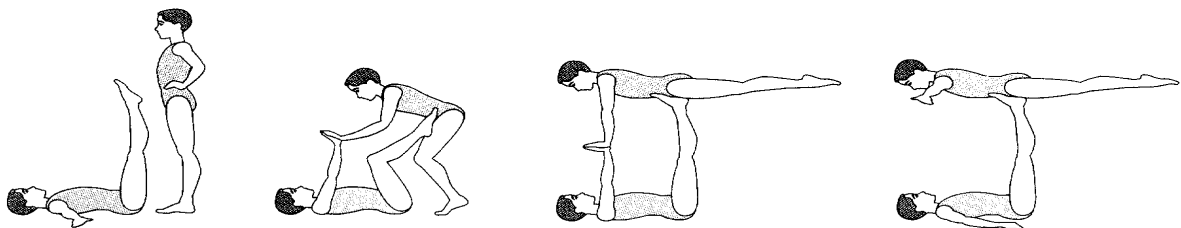
ERROS MAIS COMUNS

- ✗ Posição de agachamento do base;
- ✗ Insuficiente contracção do base e do volante;
- ✗ Posição “selada” por parte do volante;
- ✗ Não existe um equilíbrio de forças aquando do monte;
- ✗ Após o monte as pegas de pulso e da coxa são mal executadas;
- ✗ O volante não realiza a extensão completa do primeiro apoio antes de colocar o segundo;
- ✗ Grande afastamento dos membros inferiores por parte do base;
- ✗ Colocação dos pés do volante muito afastados dos joelhos do base.

AJUDAS

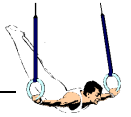
O ajudante coloca-se lateralmente aos alunos. Segura o base e o volante pelas costas, evitando que estes se desequilibrem para trás.

3.4.3 PRANCHA FACIAL



DESCRIÇÃO

Com o base colocado em posição de deitado dorsal com os membros inferiores em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa a prancha facial com pega simples de mãos e apoiado nos pés do base pela bacia. O volante mantém a posição, enquanto o



base conserva os membros inferiores perpendiculares ao solo. Desmonte controlado com os membros superiores elevados superiormente.

COMPONENTES CRÍTICAS

- ✗ Equilíbrio;
- ✗ Coordenação de forças;
- ✗ Tonicidade do base e do volante;
- ✗ Base:

Deitado em posição dorsal, com os membros inferiores em extensão e perpendiculares ao solo; Pés na bacia do volante; Controlo.

- ✗ Volante :

Pega simples de mãos; Impulsão de forma a que o base fique com os membros inferiores na perpendicular; Manutenção da figura (prancha); Desmonte controlado com os membros superiores em elevação superior.

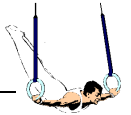
ERROS MAIS COMUNS

- ✗ Impulsão insuficiente do volante para permitir que o base fique com os membros inferiores na perpendicular;
- ✗ O base não coloca os membros inferiores na perpendicular, ficando o volante inclinado sobre o base;
- ✗ Na prancha facial o volante não está contraído;
- ✗ Contração do base e do volante insuficiente.

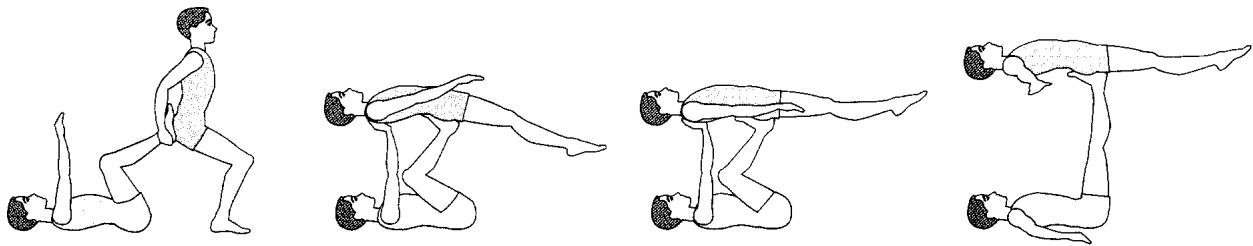
AJUDAS

O ajudante coloca-se lateralmente aos alunos, segurando o volante no ombro e nos membros inferiores.

Objectivos: Ajudar o volante a equilibrar-se e aliviar o peso nos membros inferiores do base.



3.4.4 PRANCHA FACIAL DORSAL



DESCRIÇÃO

Com o base colocado em posição de deitado dorsal com os membros inferiores em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa a prancha dorsal, apoiado pela bacia nos pés do base. O volante mantém a posição, enquanto o base conserva os membros inferiores perpendiculares ao solo. Desmonte controlado com os membros superiores elevados superiormente.

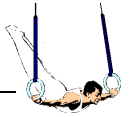
COMPONENTES CRÍTICAS

- × Equilíbrio;
- × Coordenação de forças;
- × Tonicidade do base e do volante;
- × Base:

Deitado em posição dorsal, com os membros inferiores em extensão e perpendiculares ao solo; Pés na bacia do volante; Controlo.

- × Volante :

Pega simples de mãos; Impulsão de forma a que o base fique com os membros inferiores na perpendicular; Manutenção da figura (prancha); Desmonte controlado com os membros superiores em elevação superior.



ERROS MAIS COMUNS

- ✗ Impulsão insuficiente do volante para permitir que o base fique com os membros inferiores na perpendicular;
- ✗ O base não coloca os membros inferiores na perpendicular, ficando o volante inclinado sobre o base;
- ✗ Na prancha facial o volante não está contraído;
- ✗ Contração do base e do volante insuficiente.
- ✗ Na prancha dorsal o volante não está contraído.

AJUDAS

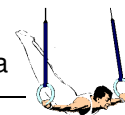
O ajudante coloca-se lateralmente aos alunos, segurando o volante nas costas e nos membros inferiores.

Objectivos: Ajudar o volante a equilibrar-se e aliviar o peso nos membros inferiores do base.

3.4.5 PINO PRAIA



DESCRIÇÃO



Com o base em posição de deitado dorsal, o volante apoiado nas mãos do base (membros superiores em extensão) e em apoio nos seus joelhos, realiza um apoio facial invertido de ombros, mantendo os membros superiores estendidos e membros inferiores alinhados (com os membros superiores do base). Desmonte controlado com os membros superiores elevados em extensão.

COMPONENTES CRÍTICAS

- ✗ Coordenação de forças;
- ✗ Tonicidade do base e do volante;
- ✗ Equilíbrio entre os dois ginastas;
- ✗ Base:

Deitado na posição dorsal com os membros inferiores flectidos e afastados; Membros superiores em extensão e perpendiculares ao solo.

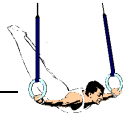
- ✗ Volante :

Manter o alinhamento do seu corpo (tronco/membros inferiores) com os membros superiores do base; Realizar o apoio facial invertido apoiando as mãos nos joelhos do base e seguidamente, os ombros nas mãos do base.

ERROS MAIS COMUNS

- ✗ Flexão dos membros superiores do base e do volante;
- ✗ Posição “selada” por parte do volante quando realiza o apoio facial invertido;
- ✗ Membros superiores do base não estão perpendiculares ao solo;
- ✗ Insuficiente contracção do volante e do base.

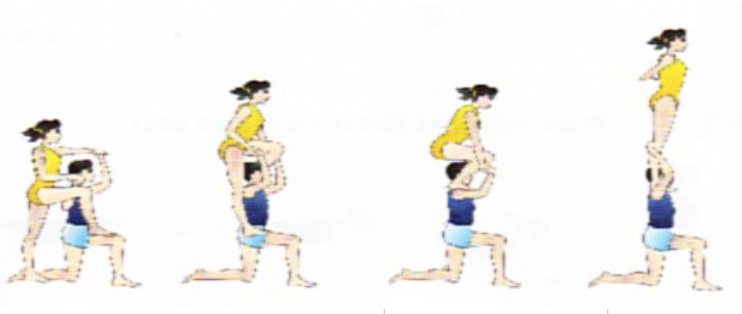
AJUDAS



O ajudante coloca-se lateralmente aos alunos, colocando uma mão no ombro do volante e a outra mão segura os membros inferiores deste.

Objectivos: Aliviar o peso do volante sobre os membros superiores do base; Proporcionar segurança a ambos; Ajudar na elevação do apoio facial invertido de ombros e sua manutenção.

3.4.6 MONTE PARA OS OMBROS (BASE DE JOELHOS)



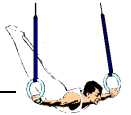
Com o base de joelhos, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (membro superior contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelos membros superiores, ao nível do terço superior dos gémeos. O desmonte é realizado de forma controlada com os membros superiores elevados em extensão.

COMPONENTES CRÍTICAS

- ✗ Coordenação de forças;
- ✗ Tonicidade do base e do volante;
- ✗ Equilíbrio entre os dois ginastas;
- ✗ Base:

O membro superior à entrada do volante está em extensão em posição vertical; Manutenção do Tronco direito durante toda a figura; Segura os membros inferiores do volante pela parte superior dos gémeos.

- ✗ Volante :



Realiza subida lateral com o primeiro apoio junto à bacia do base e o segundo apoio é colocado no ombro do base; Tronco direito durante a subida; Calcanhares unidos atrás do pescoço do base.

ERROS MAIS COMUNS

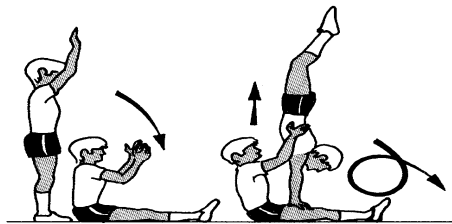
- ✗ Insuficiente contracção do base e do volante;
- ✗ Procura do solo por parte do volante;
- ✗ Falta de bloqueio do base e do volante;
- ✗ Calcanhares do volante não unem atrás do pescoço do base.

AJUDAS

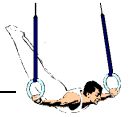
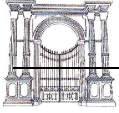
O ajudante coloca-se lateralmente, segurando o volante na região lombar e abdominal.

Objectivo: Proporcionar ao volante mais equilíbrio.

4.5.7 APOIO FACIAL INVERTIDO COM APOIO NAS COXAS DO BASE



DESCRIÇÃO



O base sentado, com os membros inferiores afastados e estendidos, segura pela bacia o volante que executa um apoio facial invertido, com apoio das mãos sobre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado (o volante flexiona os braços e cabeça, realizando o rolamento à frente) e com os braços em elevação superior.

COMPONENTES CRÍTICAS

- ✗ Coordenação de forças;
- ✗ Tonicidade do base e do volante;
- ✗ Equilíbrio entre os dois ginastas;
- ✗ Base:

Segura controladamente o volante pela bacia; Manter o tronco direito.

- ✗ Volante :

Domínio do apoio facial invertido; Manter o alinhamento dos segmentos corporais;
Colocação das mãos nas coxas do base.

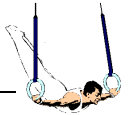
ERROS MAIS COMUNS

- ✗ O volante não domina o apoio facial invertido;
- ✗ O volante realiza o apoio facial invertido com demasiado balanço;
- ✗ O base não mantém o tronco direito;
- ✗ Insuficiente contracção do base e do volante;

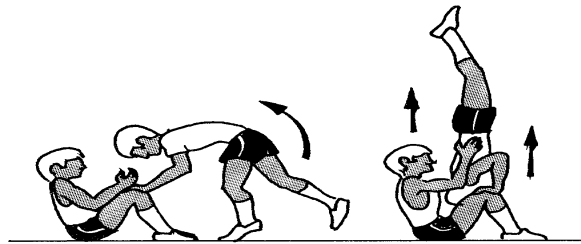
AJUDAS

O ajudante coloca-se lateralmente aos alunos, colocando as mãos nas coxas do volante.

Objectivo: Facilitar o alinhamento dos segmentos corporais e equilíbrio do volante.



4.5.8 APOIO FACIAL INVERTIDO COM APOIO NOS JOELHOS DO BASE (BASE SENTADO)



DESCRIÇÃO

O base sentado, com os membros inferiores flectidos e ligeiramente afastados, segura pela bacia o volante que executa um apoio facial invertido, com apoio das mãos sobre os joelhos do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

COMPONENTES CRÍTICAS

- ✗ Coordenação de forças;
- ✗ Tonicidade do base e do volante;
- ✗ Equilíbrio entre os dois ginastas;
- ✗ Base:

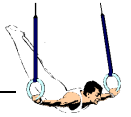
Segura controladamente o volante pela bacia; Sentado, com os membros inferiores flectidos e ligeiramente afastados; Manter o tronco direito.

- ✗ Volante:

Domínio do apoio facial invertido com apoio da cabeça; Manter o alinhamento dos segmentos corporais; Colocação das mãos nos joelhos do base.

ERROS MAIS COMUNS

- ✗ O volante não domina o apoio facial invertido com apoio da cabeça;
- ✗ O volante realiza o apoio facial invertido com demasiado balanço;
- ✗ O volante realiza o apoio facial invertido com os cotovelos demasiado afastados;
- ✗ O volante não coloca a bacia na vertical dos apoios;



- ✗ O base não mantém o tronco direito;
- ✗ Insuficiente contracção do base e do volante;

AJUDAS

O ajudante coloca-se lateralmente aos alunos, colocando as mãos nas coxas do volante, perto da bacia.

Objectivo: Elevar os membros inferiores do volante; Facilitar o alinhamento dos segmentos corporais e equilíbrio do volante; consciencializá-lo para a importância do controlo da bacia.

4.5.9 APOIO FACIAL INVERTIDO COM APOIO NOS JOELHOS DO BASE (BASE DE PÉ)

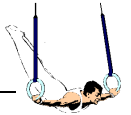


DESCRIÇÃO

O base encontra-se de pé, com os joelhos ligeiramente flectidos e afastados e com o tronco na vertical, segura pela bacia o volante que executa um apoio facial invertido, com apoio das mãos sobre os joelhos do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

COMPONENTES CRÍTICAS

- ✗ Coordenação de forças;
- ✗ Tonicidade do base e do volante;
- ✗ Equilíbrio entre os dois ginastas;
- ✗ Base:



Joelhos ligeiramente flectidos e afastados; Manutenção do tronco direito; Segura controladamente o volante ao nível das ancas;

✘ Volante:

Domínio do apoio facial invertido; Colocação das mãos nos joelhos do base. Projecção das pernas à vertical ficando em equilíbrio; Manter o alinhamento dos segmentos corporais;

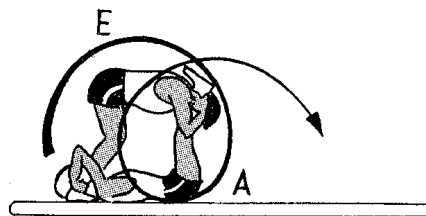
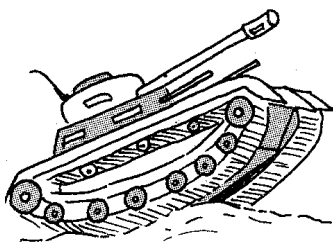
ERROS MAIS COMUNS

- ✘ O volante não domina o apoio facial invertido;
- ✘ O volante tem dificuldade em projectar as pernas à vertical para ficar em equilíbrio;
- ✘ O base tem dificuldade (numa fase inicial) em conservar os joelhos ligeiramente flectidos
- ✘ O base não mantém o tronco direito;
- ✘ Insuficiente contracção do base e do volante;

AJUDAS

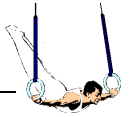
O ajudante coloca-se lateralmente aos alunos, colocando as mãos nas coxas do volante. (Numa fase inicial é necessário um ajudante para conservar a posição do base).
Objectivo: Facilitar o alinhamento dos segmentos corporais e equilíbrio do volante.

4.5.10 ROLAMENTO À FRENTE A DOIS (TANK)



DESCRIÇÃO

FASE PREPARATÓRIA



Volante em decúbito dorsal, segura os tornozelos do base e coloca a cabeça entre os pés deste. O base, partindo de pé, realiza flexão do tronco à frente e segura os tornozelos do volante da mesma forma.

FASE PRINCIPAL

O volante realiza um fecho e impele o base para a frente. O base flecte a cabeça e realiza o rolamento para a frente. O volante é puxado pela acção do companheiro quando este realiza o rolamento para a frente. O volante passa à posição antes ocupada pelo base, dando deste modo continuação à acção. O volante flecte a cabeça e realiza o rolamento para a frente até ficar em decúbito dorsal.

FASE FINAL

Terminar na posição inicial, com o volante em decúbito dorsal.

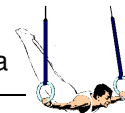
COMPONENTES CRÍTICAS

- ✘ Colocação da cabeça por entre os pés;
- ✘ Flexão da cabeça e arredondamento da coluna vertebral de ambos os executantes;
- ✘ Fecho inicial do volante;
- ✘ Sincronização entre as acções de volante e base como forma de criar rotação.

ERROS MAIS COMUNS

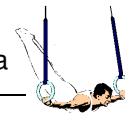
- ✘ As pegas dos tornozelos soltam-se;
- ✘ Não Colocação da cabeça por entre os pés;
- ✘ Pouco arredondamento da coluna e flexão da cabeça;
- ✘ Dessincronização entre as acções de volante e base;
- ✘ Abertura do base quando passa na posição de decúbito dorsal;

Como consequência destes erros o movimento poderá não sair contínuo, harmonioso e controlado.



AJUDAS

O ajudante coloca-se lateralmente aos alunos, colocando uma mão junto à nuca e a outra mão ajuda no rolamento, seja travando (na tíbio-társica), seja acelerando (na parte posterior da coxa, ou nas costas, na zona lombar) o rolamento.

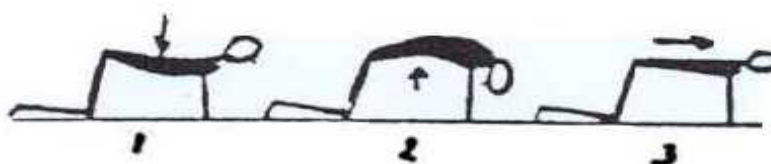


4. PROGRESSÕES

4.1. GINÁSTICA NO SOLO

4.1.1. ROLAMENTO À FRENTE ENGRUPADO

PROGRESSÃO Nº 1



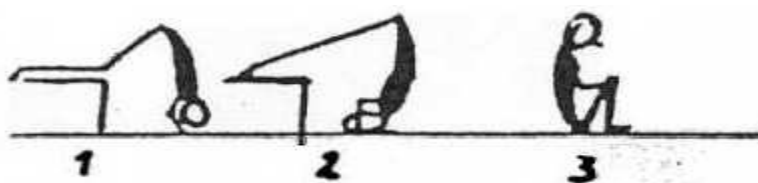
Na posição de quadrúpede, fazer a extensão e flexão da coluna vertebral.

PROGRESSÃO Nº 2

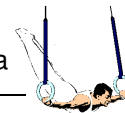


A partir da posição de sentado rolar à retaguarda sobre a coluna vertebral e regressar à posição inicial.

PROGRESSÃO Nº 3



De joelhos sobre um banco, colocar as mãos no solo e fazer rolamento à frente.



PROGRESSÃO Nº 4



Com os pés apoiados nos espaldares, fazer a impulsão de pernas para aumentar a velocidade de rotação.

PROGRESSÃO Nº 5

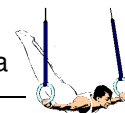


Realizar o rolamento sobre um plano inclinado.

4.1.2. ROLAMENTO À RETAGUARDA ENGRUPADO

PROGRESSÃO Nº 1





Rolamento à retaguarda até à colocação das mãos e da nuca no solo.

PROGRESSÃO Nº 2



Rolamento à retaguarda sobre o trampolim Reuther, terminando de joelhos.

PROGRESSÃO Nº 3



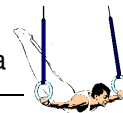
Rolamento à retaguarda sobre um plano inclinado.

4.1.3. ROLAMENTO À FRENTE COM PERNAS AFASTADAS

PROGRESSÃO Nº 1



De joelhos sobre o banco colocar as mãos no solo e fazer o rolamento à frente de pernas afastadas.



PROGRESSÃO Nº 2



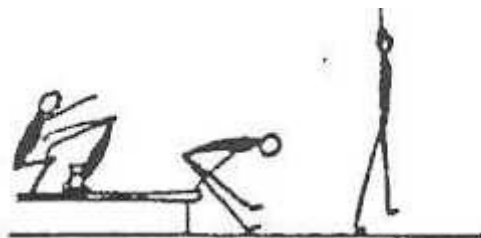
A partir da posição semi-invertida com os pés apoiados no solo, fazer o rolamento à frente sobre a coluna vertebral, colocar as mãos entre as coxas junto da bacia para empurrar o solo.

PROGRESSÃO Nº 3

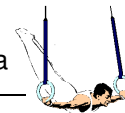


Rolamento à frente de pernas afastadas sobre o plinto inclinado.

PROGRESSÃO Nº 4



Rolamento à frente de pernas afastadas sobre a cabeça do plinto.



PROGRESSÃO Nº 5



Realizar o rolamento sobre um plano inclinado.

4.1.4. ROLAMENTO À RETAGUARDA COM PERNAS AFASTADAS

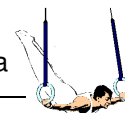
PROGRESSÃO Nº 1



Rolamento à retaguarda até à colocação das mãos e da nuca no solo.

PROGRESSÃO Nº 2





Rolamento à retaguarda sobre o trampolim terminando de joelhos.

PROGRESSÃO Nº 3



Rolamento à retaguarda sobre um banco inclinado com um colchão por cima.

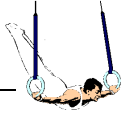
PROGRESSÃO Nº 4



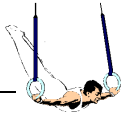
Rolamento à retaguarda sobre a cabeça do plinto.

PROGRESSÃO Nº 5



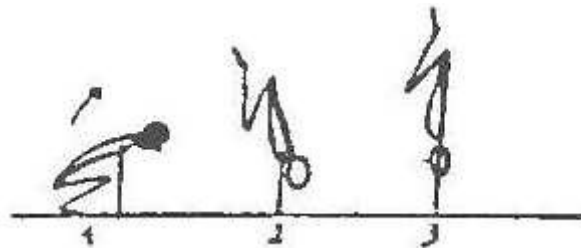


Rolamento à retaguarda de pernas afastadas sobre um plano inclinado.



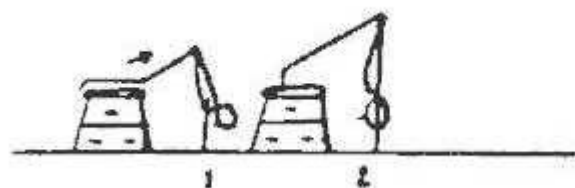
4.1.5. APOIO FACIAL INVERTIDO

PROGRESSÃO Nº 1



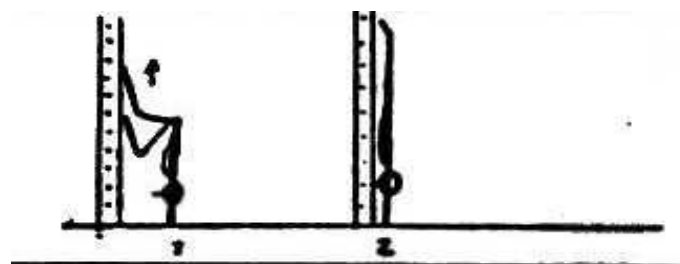
Elevar a bacia à vertical.

PROGRESSÃO Nº 2

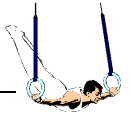


De joelhos sobre o plinto colocar as mãos no solo e elevar a bacia através da extensão das pernas e bloqueio dos ombros.

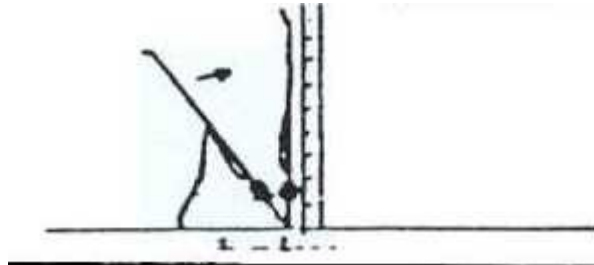
PROGRESSÃO Nº 3



Trepar com os pés pelos espaldares, até colocar as pernas no prolongamento do tronco.



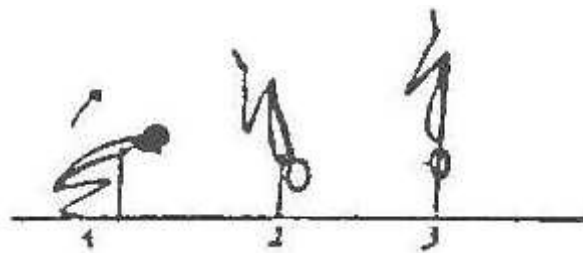
PROGRESSÃO Nº 4



Apoio facial invertido de encontro aos espaldares.

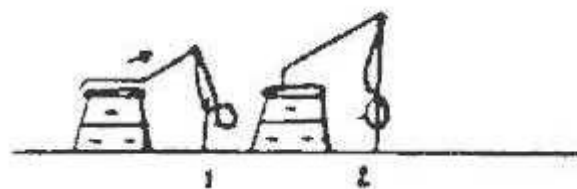
4.1.6. APOIO FACIAL INVERTIDO COM ROLAMENTO À FRENTE

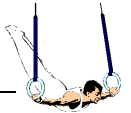
PROGRESSÃO Nº 1



Elevar a bacia à vertical.

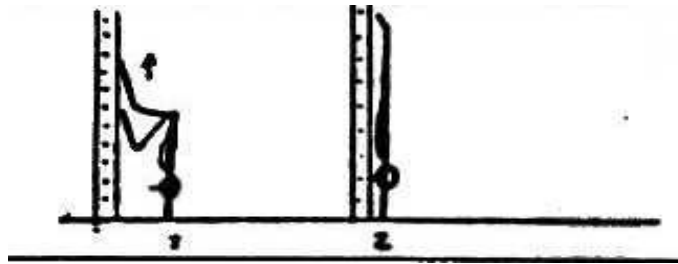
PROGRESSÃO Nº 2





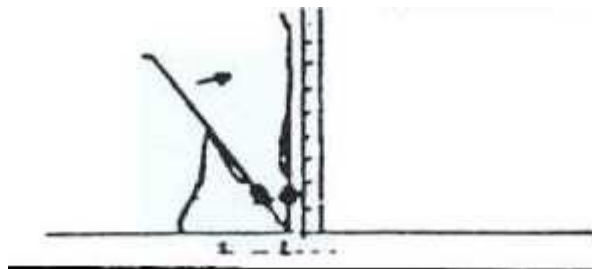
De joelhos sobre o plinto colocar as mãos no solo e elevar a bacia através da extensão das pernas e bloqueio dos ombros.

PROGRESSÃO Nº 3



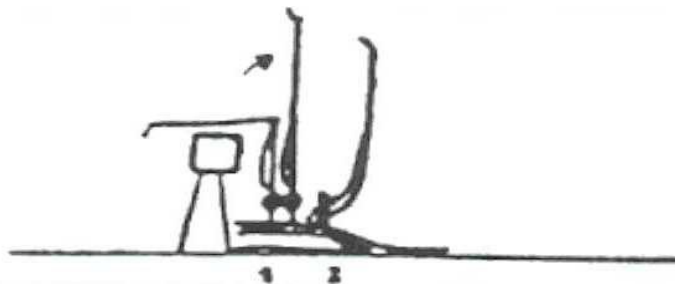
Trepar com os pés pelos espaldares, até colocar as pernas no prolongamento do tronco.

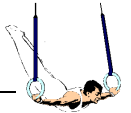
PROGRESSÃO Nº 4



Apoio facial invertido de encontro aos espaldares.

PROGRESSÃO Nº 5





Realizar apoio facial invertido partindo com as coxas sobre o boque e o enrolamento sobre o trampolim.

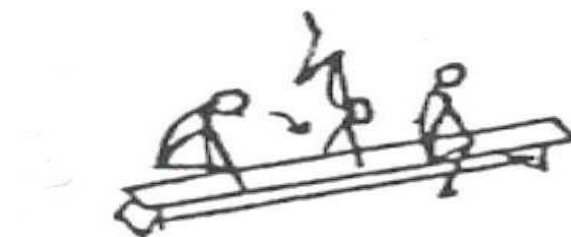
PROGRESSÃO Nº 6



Partindo de cima para baixo realizar o apoio facial invertido sobre um plano inclinado.

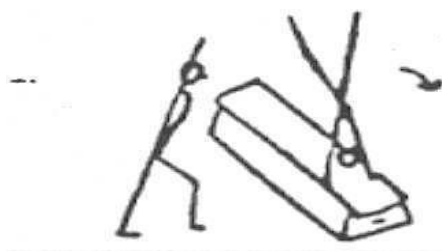
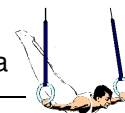
4.1.7. RODA

PROGRESSÃO Nº 1



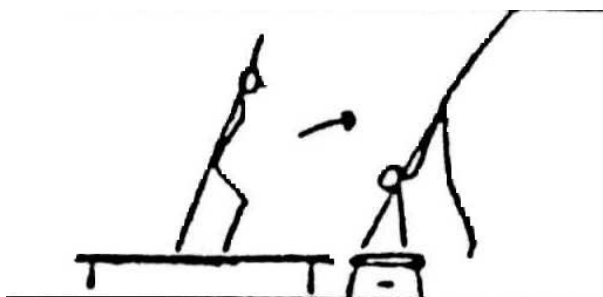
Transpor um banco em posição semi-invertida, com as pernas juntas e flectidas.

PROGRESSÃO Nº 2



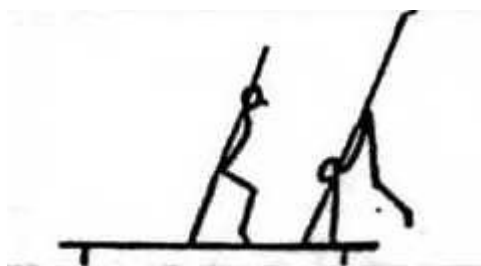
Roda sobre a cabeça do plinto.

PROGRESSÃO Nº 3



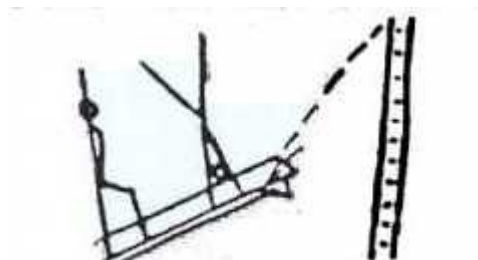
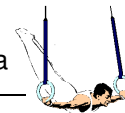
Roda sobre a cabeça do plinto partindo de cima dum banco para o solo.

PROGRESSÃO Nº 4



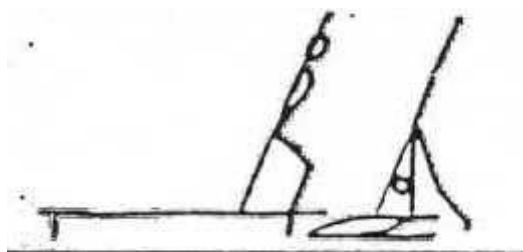
Roda de cima de um banco para o solo.

PROGRESSÃO Nº 5



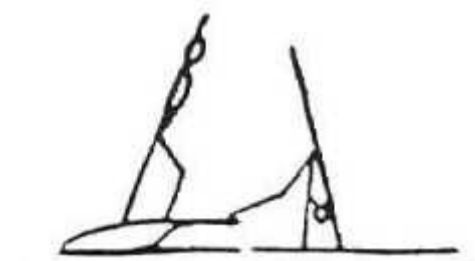
Roda de cima do banco para o solo, evitando tocar com as pernas no elástico, preso ao banco e aos espaldares.

PROGRESSÃO Nº 6



Roda sobre o trampolim Reuther partindo de cima do banco.

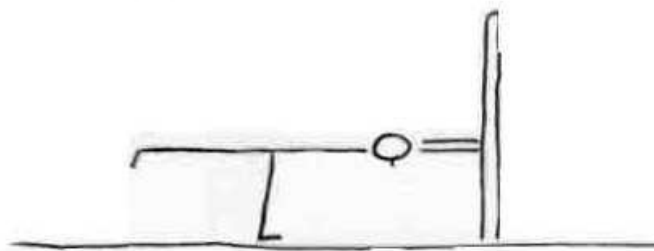
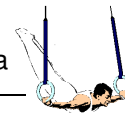
PROGRESSÃO Nº 7



Roda partindo de cima do trampolim Reuther para o solo.

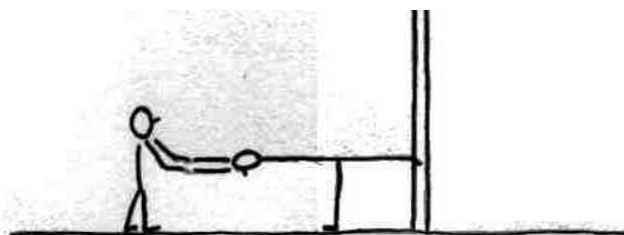
4.1.8. Avião

PROGRESSÃO Nº 1



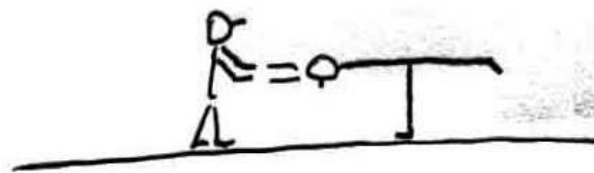
Efectuar o elemento gímnico apoiando as mãos no espaldar

PROGRESSÃO Nº 2



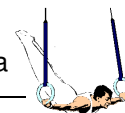
Efectuar o elemento gímnico apoiando o pé no espaldar e segurando os pulsos do ajudante.

PROGRESSÃO Nº 3

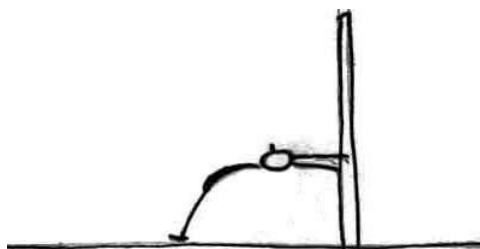


Efectuar o elemento gímnico segurando os pulsos do ajudante.

4.1.9. PONTE

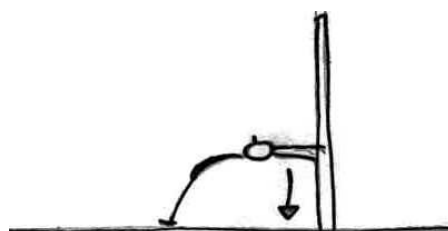


PROGRESSÃO Nº 1



Segurar as mãos ao espaldar (5º ou 6º degrau) manter a posição (pés unidos e pernas em extensão).

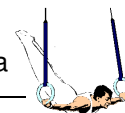
PROGRESSÃO Nº 2



Partindo da posição de ponte agarrado ao espaldar, começando no 4º degrau, ir descendo progressivamente até ao solo.

PROGRESSÃO Nº 3





Realiza a ponte, partindo do solo, enquanto um companheiro auxilia a estabilidade dos ombros e de toda a cintura escapular, puxando-a ligeiramente para cima.

4.2. GINÁSTICA DE APARELHOS

4.2.1. SALTO DE EIXO – BOQUE E PLINTO TRANSVERSAL

PROGRESSÃO Nº 1



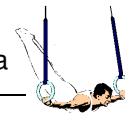
A partir da posição de pé com as pernas flectidas e os braços em extensão à retaguarda saltar para a frente procurando fazer a extensão do corpo durante o voo, recepção no solo primeiro com as mãos, depois com os pés afastados ao lado das mãos e as pernas em extensão. Terminar com o tronco erecto.

PROGRESSÃO Nº 2



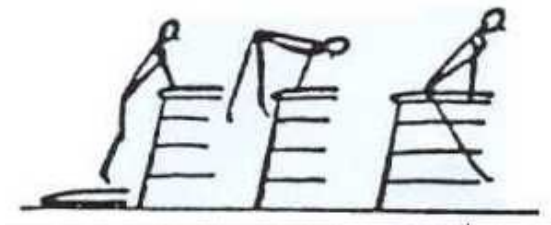
Partindo de cima para o banco sueco saltar por cima duma bola colocada sobre este, procurando afastar as pernas e colocar as mãos o mais longe possível da bola. Terminar com o tronco erecto e as pernas afastadas.

PROGRESSÃO Nº 3



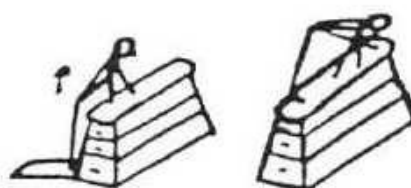
Saltar sobre o colchão colocado entre a zona de chamada e o plinto onde as mãos são colocadas terminando sentado sobre o plinto com as pernas afastadas em extensão.

PROGRESSÃO Nº 4



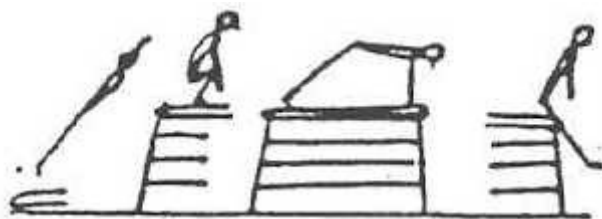
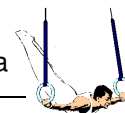
Sentar sobre o plinto após algumas impulsões de pernas sobre o trampolim Reuther, procurando elevar a bacia acima dos ombros.

PROGRESSÃO Nº 5



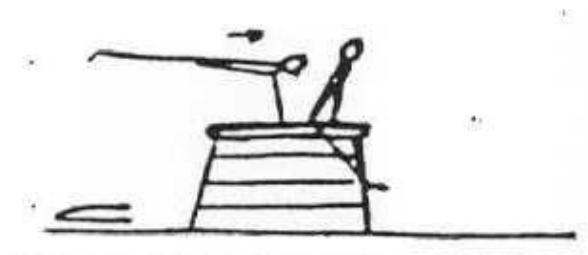
Colocar os pés sobre o plinto com as pernas afastadas e em extensão.

PROGRESSÃO Nº 6



Após curta corrida de balanço fazer chamada sobre o trampolim e saltar para cima do plinto colocando os pés sobre este. Seguidamente colocar as mãos na extremidade posterior deste sem avançar os pés e transpor o plinto com as pernas afastadas.

PROGRESSÃO Nº 7



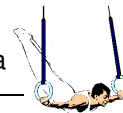
Sentar sobre o plinto, após curta corrida de balanço e impulsão de pernas no trampolim Reuther. Procurar colocar as mãos o mais à frente possível.

4.2.2. SALTO ENTRE MÃOS – PLINTO TRANSVERSAL

PROGRESSÃO Nº 1



A partir da posição de pé com as pernas flectidas e os braços em extensão à retaguarda saltar para a frente procurando fazer a extensão do corpo durante o voo, recepção no solo primeiro com as mãos, depois com os pés juntos ao lado das mãos e as pernas em flexão. Terminar com o tronco erecto.

**PROGRESSÃO Nº 2**

Partindo do solo para a cabeça do plinto saltar, procurando juntar as pernas e colocar as mãos o mais longe possível. Terminar com o tronco erecto e as pernas juntas.

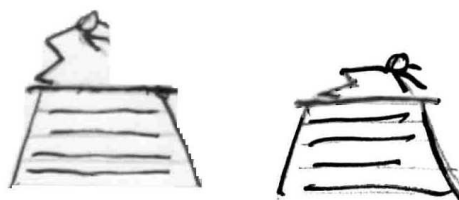
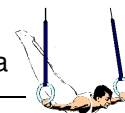
PROGRESSÃO Nº 3

Saltar sobre o colchão colocado entre a zona de chamada e o plinto onde as mãos são colocadas terminando engrupado sobre o plinto com as pernas juntas e em flexão.

PROGRESSÃO Nº 4

Saltar sobre o plinto após algumas impulsões de pernas sobre o trampolim reuther, procurando elevar a bacia acima dos ombros.

PROGRESSÃO Nº 5



Após curta corrida de balanço fazer chamada sobre o reuther e saltar para cima do plinto colocando os pés sobre este. Seguidamente colocar as mãos na extremidade posterior deste sem avançar os pés e transpor o plinto com as pernas juntas.

PROGRESSÃO Nº 6

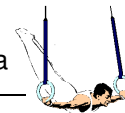


Salto de coelho sobre o plinto, após curta corrida de balanço e impulsão de pernas no reuther. Procurar colocar as mãos o mais à frente possível.

4.2.3. SALTO EM EXTENSÃO – TRAMPOLIM REUTHER

PROGRESSÃO Nº 1





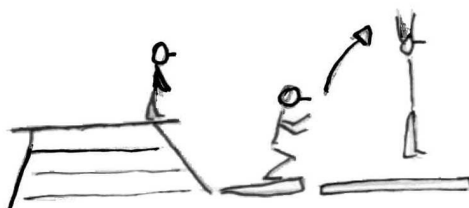
Realizar o salto no solo.

PROGRESSÃO Nº 2



Realizar o salto, partindo de cima do plinto para o colchão.

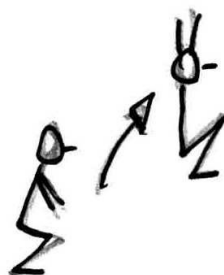
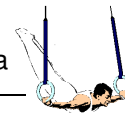
PROGRESSÃO Nº 3



Partindo de cima do plinto para o reuther, realizar o salto para o colchão.

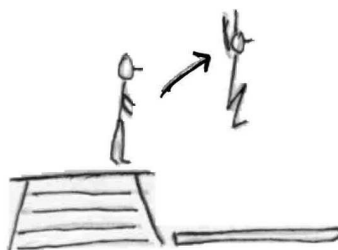
4.2.4. SALTO ENGRUPADO – TRAMPOLIM REUTHER

PROGRESSÃO Nº 1



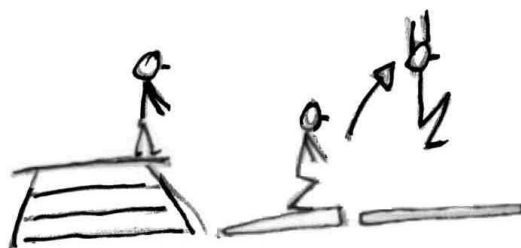
Realizar o salto no solo.

PROGRESSÃO Nº 2



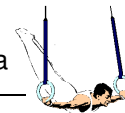
Realizar o salto, partindo de cima do plinto para o colchão.

PROGRESSÃO Nº 3

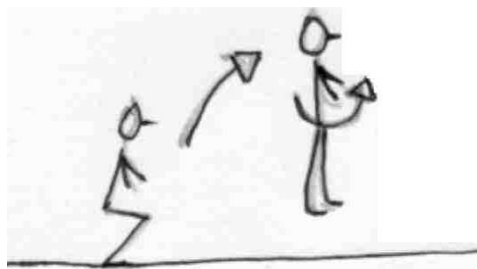


Partindo de cima do plinto para o reuther, realizar o salto para o colchão.

4.2.5. SALTO COM PIRUETA – TRAMPOLIM REUTHER

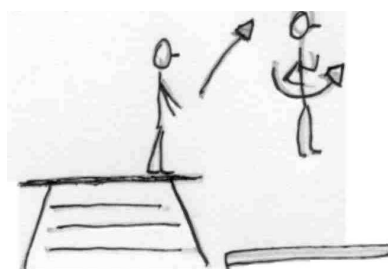


PROGRESSÃO Nº 1



Realizar o salto no solo.

PROGRESSÃO Nº 2

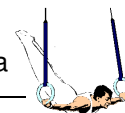


Realizar o salto, partindo de cima do plinto para o colchão.

PROGRESSÃO Nº 3



Partindo de cima do plinto para o reuther, realizar o salto para o colchão.



4.3 GINÁSTICA ACROBÁTICA

4.3.1. MONTES

PROGRESSÃO Nº 1

- O base realiza a posição sozinho encostado à parede ou ao espaldar.

Objectivo: Tomar consciência do desequilíbrio à retaguarda.

PROGRESSÃO Nº 2

- O volante realiza a subida para a cabeça do plinto.

Objectivo: Tomar consciência do monte.

PROGRESSÃO Nº 3

- O volante coloca-se com os pés no espaldar e com as mãos a agarrar os espaldares desequilibra-se para trás.

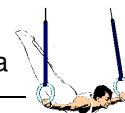
Objectivo: Tomar consciência do monte e do desequilíbrio à retaguarda.

PROGRESSÃO Nº 4

- O base sentado na cabeça do plinto suporta o volante, que se encontra ligeiramente à frente. A pega utilizada é de pulsos (quando o volante se encontra de frente para o base), ou na anca ou coxas do volante (quando o volante se encontra de costas para o base).

Objectivo: Tomar consciência do monte e do desequilíbrio à retaguarda. Facilitar o equilíbrio do base, permitindo aos dois ginastas tomarem consciência do exercício.

PROGRESSÃO Nº 5



- Realizar o exercício completo com o base encostado ao espaldar (ou parede) e o volante segurando-se neste para efectuar o monte.

Objectivo: Tomar consciência do monte e do desequilíbrio à retaguarda.

PROGRESSÃO Nº 6

- O mesmo exercício em que o volante faz o monte sem ajuda do espaldar.

Objectivo: Tomar consciência do monte e do desequilíbrio à retaguarda.

PROGRESSÃO Nº 7

- O exercício realizado globalmente mas com ajuda.

Objectivo: Realizar globalmente o movimento.

4.3.2. PRANCHA FACIAL

PROGRESSÃO Nº 1

- O volante realiza a prancha facial em cima de um banco sueco.

Objectivo: Noção da contracção e equilíbrio necessário na manutenção da prancha facial.

PROGRESSÃO Nº 2

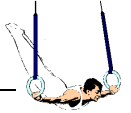
- O base realiza a sua posição e equilibra nos seus pés um colchão de quedas pequeno.

Objectivo: Noção da posição do base e do equilíbrio.

PROGRESSÃO Nº 3

- Execução do movimento em cima de colchões e com ajuda.

Objectivo: Noção do movimento global.



4.3.2. PRANCHA FACIAL DORSAL

PROGRESSÃO Nº 1

O volante realiza a prancha dorsal em cima de um banco sueco com ajuda.

- Objectivo: Noção da contracção e equilíbrio necessário na manutenção da prancha dorsal.

PROGRESSÃO Nº 2

O volante realiza a prancha dorsal em cima de um banco sueco sem ajuda.

- Objectivo: Noção da contracção e equilíbrio necessário na manutenção da prancha dorsal.

PROGRESSÃO Nº 3

O base realiza a sua posição e equilibra nos seus pés um colchão de quedas pequeno.

- Objectivo: Noção da posição do base e do equilíbrio.

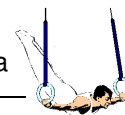
PROGRESSÃO Nº 4

Execução do movimento em cima de colchões e com ajuda.

Objectivo: Noção do movimento global.

4.3.3. PINO PRAIA

PROGRESSÃO Nº 1



Assinalar no colchão o local de colocação das mãos e da cabeça. Elevar a bacia na posição invertida.

Objectivo: Aprendizagem do apoio facial invertido.

PROGRESSÃO Nº 2

Apoio facial invertido com apoio da cabeça iniciando com os membros inferiores num plano mais elevado (ex: cabeça do plinto).

Objectivo: Aprendizagem do apoio facial invertido.

PROGRESSÃO Nº 3

Realização global do apoio facial invertido com apoio da cabeça com dois ajudante

Objectivo: Aprendizagem do apoio facial invertido.

PROGRESSÃO Nº 4

Com o base em posição de deitado dorsal, o volante executa apoio facial invertido de ombros com os membros inferiores flectidos e desce de seguida.

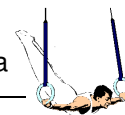
Objectivo: Equilíbrio de forças entre o volante e o base. Noção de uma parte do movimento, mas numa situação facilitada.

PROGRESSÃO Nº 5

Exercício completo mas com ajuda.

Objectivo: Noção global do movimento.

4.3.4 MONTE PARA OS OMBROS (BASE DE JOELHOS)



PROGRESSÃO Nº 1

O volante monta para cima do base iniciando em cima do plinto.

Objectivo: Dar a noção do equilíbrio necessário.

PROGRESSÃO Nº 2

O volante realiza o exercício apoiando-se no espaldar no momento do monte.

Objectivo: Noção da colocação dos apoios no monte.

PROGRESSÃO Nº 3

Exercício completo sobre o colchão e com ajuda.

Objectivo: Noção do movimento global.

4.3.5. APOIO FACIAL INVERTIDO COM APOIO NAS COXAS DO BASE

PROGRESSÃO Nº 1

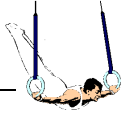
Elevar a bacia à vertical.

Objectivo: Aprendizagem do apoio facial invertido: Tomar consciência da posição invertida e da colocação do peso do corpo sobre os apoios.

PROGRESSÃO Nº 2

De joelhos sobre o plinto, colocar as mãos no solo e elevar a bacia através da extensão das pernas e bloqueio dos ombros (alinhamento da bacia na vertical das mãos).

Objectivo: Aprendizagem do apoio facial invertido: Tomar consciência do alinhamento vertical do tronco e dos braços, bem como da consolidação dos ombros.



PROGRESSÃO Nº 3

Trepar pelo espaldar com os pés até colocar as pernas no prolongamento do tronco.

Objectivo: Aprendizagem do apoio facial invertido: Tomar consciência do alinhamento na posição invertida dos segmentos corporais (braços, tronco, pernas e pés); Consolidação da cintura escapular.

PROGRESSÃO Nº 4

Apoio facial invertido contra o espaldar.

Objectivo: Aprendizagem do apoio facial invertido: Facilitar a paragem e o alinhamento do corpo na posição invertida; Regular a acção da perna de balanço e da perna de impulsão;

PROGRESSÃO Nº 5

Consolidação da cintura pélvica; Domínio do equilíbrio na posição invertida. Balanço para apoio invertido com as mãos num colchão e pés noutro, estando os colchões afastados entre si.

Objectivo: Aprendizagem do apoio facial invertido: Tomar consciência da colocação das mãos no solo à largura dos ombros e longe do pé da frente.

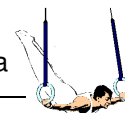
PROGRESSÃO Nº 6

Realizar o movimento, partindo com as coxas sobre o bock.

Objectivo: Aprendizagem do apoio facial invertido: Domínio do equilíbrio na posição invertida.

PROGRESSÃO Nº 7

Realização da figura acrobática com ajuda.



Objectivo: Noção do movimento global

4.3.6 APOIO FACIAL INVERTIDO COM APOIO NOS JOELHOS DO BASE (BASE SENTADO)

PROGRESSÃO Nº 1

Desenhar no colchão o local de colocação das mãos e da cabeça. Elevar a bacia na posição invertida.

Objectivo: Aprendizagem do apoio facial invertido com apoio da cabeça: Tomar consciência da posição das mãos e da cabeça; Colocação do peso do corpo sobre os apoios; Familiarização com a posição invertida.

PROGRESSÃO Nº 2

Apoio facial invertido com apoio da cabeça com as pernas num plano mais elevado (cabeça do plinto).

Objectivo: Aprendizagem do apoio facial invertido com apoio da cabeça: Alinhamento do tronco na vertical dos apoios.

PROGRESSÃO Nº 3

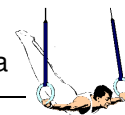
Apoio facial invertido com apoio da cabeça trepando com os pés nos espaldares.

Objectivo: Aprendizagem do apoio facial invertido com apoio da cabeça: Realização global do gesto facilitando a elevação dos membros inferiores na vertical.

PROGRESSÃO Nº 4

Apoio facial invertido com apoio da cabeça contra o espaldar.

Objectivo: Aprendizagem do apoio facial invertido com apoio da cabeça: Realização global do gesto e tomada de consciência das acções musculares necessárias para elevar as pernas e manter o corpo na posição invertida em equilíbrio, servindo o espaldar para evitar que o corpo ultrapasse a vertical dos apoios.



PROGRESSÃO Nº 5

Apoio facial invertido com apoio da cabeça com ajuda de um colega.

Objectivo: Aprendizagem do apoio facial invertido com apoio da cabeça: Realização global do gesto e tomada de consciência das acções musculares necessárias para elevar as pernas e manter o corpo na posição invertida em equilíbrio, servindo o ajudante para evitar que o corpo ultrapasse a vertical dos apoios.

PROGRESSÃO Nº 6

Realização da figura acrobática com ajuda.

Objectivo: Noção do movimento global

4.3.7 APOIO FACIAL INVERTIDO COM APOIO NOS JOELHOS DO BASE (BASE DE PÉ)

PROGRESSÃO Nº 1

Elevar a bacia à vertical.

Objectivo: Aprendizagem do apoio facial invertido: Tomar consciência da posição invertida e da colocação do peso do corpo sobre os apoios.

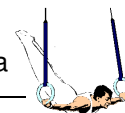
PROGRESSÃO Nº 2

De joelhos sobre o plinto, colocar as mãos no solo e elevar a bacia através da extensão das pernas e bloqueio dos ombros (alinhamento da bacia na vertical das mãos).

Objectivo: Aprendizagem do apoio facial invertido: Tomar consciência do alinhamento vertical do tronco e dos braços, bem como da consolidação dos ombros.

PROGRESSÃO Nº 3

Trepar pelo espaldar com os pés até colocar as pernas no prolongamento do tronco.



Objectivo: Aprendizagem do apoio facial invertido: Tomar consciência do alinhamento na posição invertida dos segmentos corporais (braços, tronco, pernas e pés); Consolidação da cintura escapular.

PROGRESSÃO Nº 4

Apoio facial invertido contra o espaldar.

Objectivo: Aprendizagem do apoio facial invertido: Facilitar a paragem e o alinhamento do corpo na posição invertida; Regular a acção da perna de balanço e da perna de impulsão; Consolidação da cintura pélvica; Domínio do equilíbrio na posição invertida.

PROGRESSÃO Nº 5

Balanço para apoio invertido com as mãos num colchão e pés noutro, estando os colchões afastados entre si.

Objectivo: Aprendizagem do apoio facial invertido: Tomar consciência da colocação das mãos no solo à largura dos ombros e longe do pé da frente.

PROGRESSÃO Nº 6

Realizar o movimento, partindo com as coxas sobre o bock.

Objectivo: Aprendizagem do apoio facial invertido: Domínio do equilíbrio na posição invertida.

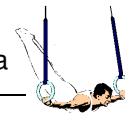
PROGRESSÃO Nº 7

Partindo do solo realizar o apoio facial invertido para cima da cabeça do plinto com ajuda.

Objectivo: Tomar consciência do monte e do desequilíbrio.

PROGRESSÃO Nº 8

Realização da figura acrobática primeiro com a ajuda de dois colegas e depois com um colega .



Objectivo: Noção do movimento global.

4.3.8 ROLAMENTO À FRENTE A DOIS (TANK)

PROGRESSÃO Nº 1

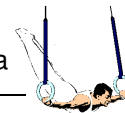
Iniciar na posição de quadrado com ajuda.

Objectivo: Noção do movimento global.

PROGRESSÃO Nº 2

Realização da figura acrobática com ajuda.

Objectivo: Noção do movimento global.



5. REGRAS DE SEGURANÇA

Todas as actividades que sejam realizadas, como são as Actividades Gímnicas, envolvendo uma considerável quantidade de risco para a integridade física dos alunos, deverão ser salvaguardadas por um conjunto de medidas preventivas.

É da nossa responsabilidade o conhecimento da natureza da modalidade, quais os riscos que se correm em determinadas circunstâncias e quais os alunos que, na turma têm mais dificuldade e necessitam de mais ajuda. Se a segurança estiver em causa, poderá influenciar directamente o sucesso do processo de ensino-aprendizagem. Deste modo, o professor deverá ter sempre presente as técnicas de ensino dos movimentos e quais os aspectos fundamentais a ter em atenção.

Para uma correcta organização e condução do ensino, torna-se necessário «reunir» alguns factores de segurança, como por exemplo:

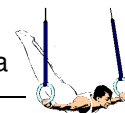
- ✗ material de qualidade e a sua correcta utilização;
- ✗ iniciação das ajudas e paradas.

O ensino das ajudas e das paradas deverá ser a primeira preocupação do professor, isto porque se os alunos se sentirem seguros farão os exercícios sem receio, contribuindo para o favorável aperfeiçoamento das técnicas em causa. Além de promover uma acção facilitadora do exercício promove a motivação dos alunos para a prática.

Será importante que os professores façam, quando apresentarem os exercícios aos alunos pela primeira vez, uma introdução às ajudas e à importância que têm nesta modalidade.

Cabe assim ao ajudante, intervir na execução dos exercícios facilitando a sua realização. Para tal, é necessário que o ajudante:

- ✗ se posicione de modo a tornar a ajuda eficiente;
- ✗ esteja consciente da sua responsabilidade;



- ✗ saiba como, porquê e em que momento se deve fazer a ajuda, estando atento a todas as reacções do executante.

No que diz respeito ao material, o professor terá que assegurar aos alunos as recepções e quedas sobre as superfícies flexíveis e unidas entre si. Os tapetes deverão ser colocados sobrepostos, e em locais apropriados, de modo a não proporcionar riscos de acidentes em caso de execuções incorrectas.

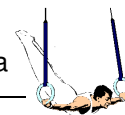
A utilização do mini-trampolim merece especial atenção, no que diz respeito:

- ✗ à regulação da altura em função dos alunos e do objectivo proposto para o exercício;
- ✗ não deixar os alunos saltarem do aparelho para o chão;
- ✗ sempre que o aparelho não esteja a ser utilizado, deverá estar colocado de forma a impossibilitar uma utilização indevida por parte dos alunos.

Por último temos que referir que o controlo visual da turma, sendo a melhor arma de que dispomos na prevenção de acidentes, depende de vários aspectos:

- ✗ disposição das estações de risco (perto umas das outras, ou de forma a que se consiga em qualquer momento controlá-las);
- ✗ professor deverá manter-se por fora das estações de forma a conseguir controlar todas as estações, em especial as de risco.

A forma como o professor organiza a sessão deverá contemplar aspectos de segurança como o espaço entre cada estação, disposição das estações, sentido das rotações, etc..



6. ESTRATÉGIAS DE ENSINO

Existem uma série de estratégias para que os objectivos desta unidade didáctica, atrás citados, sejam atingidos de forma, isto é, para que esta unidade didáctica seja bem sucedida é necessário delinear estratégias para que tal seja possível. Essas estratégias foram, por nós resumidas da seguinte forma:

Em primeiro lugar as estratégias de foro geral, ou seja, mais abrangentes, que dizem respeito à estruturação das sessões e dos exercícios, bem como das respectivas progressões. Este ponto tem particular importância tendo presente a natureza da modalidade em causa.

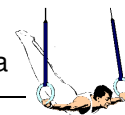
6.1 ESTRATÉGIAS GERAIS

✘ Com cada exercício deverão ser apresentadas as regras de segurança, as ajudas, bem como manusear o material. Este episódio de informação deverá ser administrado, preferencialmente, no início da sessão. No entanto sempre que seja necessário deverá existir um reforço desses conteúdos. Este tipo de estratégia acarreta diversos benefícios:

- Integração dos alunos nos processos organizativos da aula;
- Melhoria do tempo de prática da aula, uma vez que os episódios de organização são menos demorados;
- Melhoria da segurança na aula.

✘ Os exercícios e suas progressões deverão ser introduzidos de forma a constituírem, no seu todo, algo de significativo e dotado de uma forte componente motivacional. Este aspecto deverá ser tomado em linha de conta, uma vez que esta modalidade não conta com muito adeptos no meio escolar. Os exercícios deverão, portanto, ser introduzidos do mais simples para o mais complexo, nunca descurando as características dos alunos e os meios disponíveis.

✘ A acção do professor isoladamente ou com os alunos deverá ser alvo de especial atenção, uma vez que poderá ser, ou não, origem de sucesso pedagógico. De seguida enunciamos



algumas estratégias, ou preocupações que o professor deverá ter presentes aquando do processo de ensino-aprendizagem.

✘ O professor deverá estimular os alunos constantemente, de forma a que os alunos atinjam níveis de aprendizagem superiores, podendo subir para um novo e mais complexo exercício ou conjunto de exercícios. O grau de dificuldade destes exercícios deverá, naturalmente, evoluir do menor ou mais simples para o maior ou mais complexo.

✘ O professor deverá reconhecer e realçar as atitudes e comportamentos correctos por parte de qualquer aluno, contribuindo para a motivação do aluno mantendo-o, desta forma, motivado para a modalidade.

✘ A intervenção do professor deverá ser feita tanto ao nível da execução das tarefas como também de todas as variáveis específicas da modalidade que suscitem dúvidas.

✘ O professor deverá dominar a matéria de forma a poder adaptar qualquer sessão, uma vez que poderá ser necessário progredir para um exercício mais completo ou regredir para uma progressão anterior à actual.

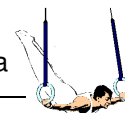
✘ O professor deverá retirar informações da turma, por forma a poder comparar o nível dos alunos com o nível pretendido, isto é, o professor deverá fazer um acompanhamento rigoroso do progresso da turma para que consiga fazer alterações nas futuras sessões, ajustando o processo educativo às necessidades dos alunos, que sejam carências ou superações.

✘ O professor deverá sempre deixar tempo de aula para o esclarecimento de eventuais dúvidas, esclarecendo-as sempre que sejam postas. No que diz respeito a qualquer tipo de correcção esta deverá ser feita de forma oportuna e nunca padecendo de clareza.

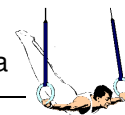
✘ Sempre que possível criar situações alternativas, quer para os alunos com maiores dificuldades (procurando que estes consigam atingir o nível geral da turma), quer para os alunos que apresentam um nível mais elevado por forma a melhorarem as suas performances e não se desmotivarem.

✘ O professor deverá sempre manter a classe controlada sob o seu campo de visão, para tal o professor deverá seguir algumas regras básicas:

- O professor deverá colocar-se e deslocar-se por fora das estações, por forma a conseguir manter o controlo visual de toda a classe;
- A disposição das estações de risco deverá ser de forma a ser acessível e facilmente controlável;



- Controlo expedito e correcto das ajudas e das prestações dos alunos.
- ✘ Na exposição dos conteúdos deverá ser apresentada uma imagem global do movimento, esta imagem poderá ser dada através de uma figura, de um demonstração ou mesmo de audiovisuais.
- ✘ A informação «teórica» deverá ser distribuída ao longo da sessão, sempre fundamentada com prática, sendo que no final deverá ser feito um reforço das informações mais predominantes e pertinentes.
- ✘ As regras da modalidade deverão ser apresentadas aos alunos juntamente com a restante matéria, isto de forma a que os alunos passem pelas situações na prática consolidando, assim, os conhecimentos transmitidos.
- ✘ No que diz respeito às demonstrações, estas deverão ser realizadas, pelo professor ou por um aluno que tenha, sem sombra de dúvida, um elevado nível técnico no exercício a demonstrar, de forma a que o aluno transmita a imagem correcta do movimento a aprender. Quando o professor não sabe ou não é bom executante e não há um bom executante deverá usar um colega, ou meios audiovisuais.
- ✘ Uma demonstração ajustada deverá obedecer ao seguinte:
 - Conseguir dirigir a atenção dos alunos para a demonstração;
 - Todos os alunos deverão ver a demonstração de igual modo;
 - Deverá ser, naturalmente, uma demonstração correcta;
 - Demonstrar o número adequado de vezes, quantas vezes for necessário;
 - Explicar, identificar e executar em sequência cada aspectos relevantes;
 - Obter feedback da compreensão dos alunos.
- ✘ Recorrer ao feedback para corrigir o aluno, bem como para permitir a este tomar conhecimento da forma como foi realizada a sua prestação. Devem-se utilizar feedbacks positivos como forma de encorajamento e de motivação.
- ✘ Deverão ser elaborados Documentos de Apoio, que deverão ser entregues aos alunos, para permitir a compreensão das tarefas e dos assuntos tratados durante as aulas, documento esse que poderá objecto de estudo para a avaliação do domínio de conhecimentos.

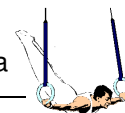


- ✘ A ocasional existência de aulas teóricas, devido a condições climatéricas ou outros motivos superiores, deverão consistir na abordagem dos aspectos mais importantes, bem como um maior aprofundamento da modalidade em questão. Estas aulas permitem a apresentação de meios audiovisuais e facilitam a apreensão e compreensão da matéria estudada.
- ✘ O professor deverá sempre que surgirem dúvidas esclarece-las sem margem para dúvidas;
- ✘ Incutir nos alunos a vontade de se superarem através da sugestão de alteração das situações de aprendizagem, sempre que acharem que estas não estão adequadas às suas necessidades;
- ✘ Rentabilizar o seu tempo de prática, por forma a possibilitar o maior número de situações de aprendizagem;
- ✘ O aluno deverá adoptar uma postura de entre ajuda para com os colegas e par com o professor de forma a que a dinâmica do grupo funcione, e para conseguir equiparar o nível da turma, ou seja, para homogeneizar a turma.

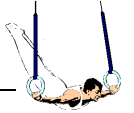
6.2 ESTRATÉGIAS ESPECÍFICAS

No que diz respeito à situação real de ensino-aprendizagem, o professor é livre de escolher as suas próprias estratégias de ensino, através das adaptações à realidade específica dos alunos de cada turma conseguiremos alcançar de uma forma eficaz os objectivos operacionais e comportamentais desta unidade didáctica. No entanto, há certos aspectos que deverão ser tomados em linha de conta:

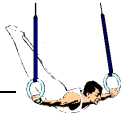
- ✘ Na estruturação da aula deverá constar uma parte inicial que privilegie a informação acerca dos conteúdos da sessão e objectivos a atingir, uma parte principal em que serão realizadas as tarefas que conduzam a esses objectivos (considerando o aproveitamento máximo do tempo dedicado à actividade motora), e uma parte final, na qual reflectirá sobre o que ocorreu na aula propriamente dita.
- ✘ As estratégias específicas poderão ser mencionadas no plano de aula, no sentido de gerir da melhor forma o tempo de aula, nomeadamente, aumentando ao máximo o tempo potencial de aprendizagem e criando um clima positivo.



- ✘ Numa situação de ensino em que o professor pretende utilizar diferentes aparelhos de ginástica, a estratégia de ensino mais aconselhável para a concretização dos objectivos da unidade temática é o ensino por tarefa que utiliza preferencialmente o circuito e possivelmente o percurso.
- ✘ Proporciona-se assim, uma optimização do tempo útil de prática, reduzindo as dificuldades inerentes ao elevado número de alunos por turma, favorecendo a ajuda mútua e facilitando o controlo do professor;
- ✘ Pode o professor aproveitar uma ou duas estações, de um (ou mais) circuito(s) para o desenvolvimento das capacidades coordenativas e condicionais, integrando exercícios relacionados com a modalidade em questão.
- ✘ A duração do exercício deverá ser cautelosamente pensada, pois não deverá ser nem muito longo, o que muitas vezes é um factor de comportamentos fora da tarefa, nem muito curto, pois não permite uma aprendizagem real e duradoura. Sugere-se um tempo óptimo em cada estação de 4 a 8 minutos, com um número ideal de 4 a 6 alunos por estação, não alterar muito os conteúdos em cada sessão, mas conservá-los pelo menos duas ou três aulas, como forma de consolidar as aprendizagens.
- ✘ Organizar a preparação e arrumação do material com participação dos alunos.
- ✘ Aproveitar a colaboração dos alunos como agentes de ensino desde que devidamente esclarecidos sobre o seu estatuto e tarefas a desempenhar.
- ✘ O professor deverá diversificar as estratégias de ensino de forma a proporcionar adaptações à heterogeneidade dos alunos da turma.
- ✘ O número de exercícios e situações pedagógicas criadas não deverão ser muito extensas, de modo a que o aluno os conheça e identifique sabendo quais os seus objectivos.
- ✘ O grau de complexidade dos exercícios deverá ser incrementado de acordo com a velocidade de aprendizagem dos alunos, passando do simples para o complexo.
- ✘ Na formação de grupos o professor deve considerar os níveis de prestação dentro de cada grupo. Por vezes, os grupos deverão ser heterogéneos, afim de potencializar as aprendizagens dos mais fracos.
- ✘ Para facilitar o desenvolvimento moral dos alunos, tentar-se-á colocar alunos nas posições de outros, assumindo diferentes papéis para analisar outras perspectivas. Assim, através da empatia sobre os danos físicos, morais, etc., caminhar-se-á para uma base de



conhecimento mútuo entre os alunos e a preocupação com o próximo. Igualar os alunos entre si, procurando reduzir o racismo, sexismo e outras fontes de diferenças intergrupais.



7. BIBLIOGRAFIA

- COELHO, O. BARATA, J; (1995) - *Hoje há Educação Física*; 7º ano; Texto Editora.
- CORREIA, L.; (1993) - *Educação Física e Desportiva no Ensino Básico – 8º ano*; Porto Editora.
- CORREIA, L.; (1993) - *Educação Física e Desporto no Ensino Secundário*; Manual Prático- 10º ano; Porto Editora.
- PEIXOTO, C.; *Adaptação de Aparelhos de Ginástica*; Ludens, Vol 8, nº 4; Julho/Setembro 1984; pp. 37-44.
- PEIXOTO, C.; (1990) - *Trampolins Elásticos. Sistematização da Aprendizagem*; Cruz Quebrada; F.M.H.
- APARÍCIO, J. (1998); *Educação Física. 3º Ciclo do Ensino Básico. 7º Ano*. Edições Asa. Porto.
- COSTA, A. & COSTA, M. (Maio 1998). *Na aula de Educação Física. 7/8/9*. Educação Física – 10º, 11º e 12º anos. Areal Editores. Porto.
- COSTA, A. & COSTA, M. (Agosto 1998). *Educação Física. 10/11/12*. Educação Física – 7º, 8º e 9º anos. Areal Editores. Porto.
- PEIXOTO, C. (1993). *Ginástica Desportiva*. FMH. Serviços de Edição, Lisboa.
- PEIXOTO, C. (1988). *Ginástica Desportiva 2*. ISEF. Serviços de Edição, Lisboa.
- PEIXOTO, C. & FERREIRA, V. (1993). *A Ajuda Manual: Atitude Corporal Face ao Executante*. FMH. Serviços de Edição, Lisboa.