



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Modelo de Estrutura do Conhecim ento - Ginástica

Disciplina:

Estágio Pedagógico

Supervisora:

Prof. Doutora Mário Cachada

Orientadora:

Prof. Maria Camila Vasconcelos

Índice Geral

1. Introdução

2. Fase de Análise

Módulo 1 – Análise da Modalidade Desportiva em Estrutura do Conhecimento

Módulo 2 – Análise do Envolvimento

Módulo 3 – Análise dos Alunos

3. Fase de Decisão

Módulo 4 – Determinar a Extensão e Sequência dos Conteúdos

Módulo 5 – Definir Objetivos de Ensino

Módulo 6 - Configuração da Avaliação

Módulo 7 – Desenho das Atividades de Aprendiz. / Criar Progressões de Ensino

3. Fase de Aplicação

Módulo 8 – Plano Anual

4. Bibliografia

Introdução:

A presente Unidade Didática, relativa à modalidade de Ginástica, é realizada no âmbito do Estágio Pedagógico, inserido no plano de estudos do 2º ano de Mestrado em Educação Física e Desporto, da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, da Universidade do Porto.

No sentido de permitir um ensino eficaz, a Ação de qualquer professor de Educação Física, independentemente da modalidade que vai abordar, deve ser não só refletida mas também orientada.

Uma Estrutura de Conhecimentos (EC) é o meio para simplificar informação, para gerar novas proposições e para aumentar a possibilidade de manipulação de um corpo de conhecimentos (Bruner, 1966).

A elaboração desta unidade tem por base o Modelo de Estrutura de Conhecimentos (MEC) proposto por J. Vickers.

O MEC contém oito módulos. O Módulo 1 requer o desenvolvimento de uma estrutura de conhecimentos, onde é reconhecida a importância da matéria da modalidade. Do Módulo 2 ao 8 são identificados os aspetos críticos das metodologias de ensino mostrando como estes se integram e aplicam na EC.

O MEC elaborado reflete um pensamento transdisciplinar: identifica as habilidades e estratégias da modalidade e mostra como os conceitos das ciências do desporto influenciam o processo de ensino. Pretende também, mostrar como a matéria é estruturada, identificar essa estrutura e servir-se dela como guião para o ensino. Este modelo apresenta no entanto, princípios de instrução comuns a todos os desportos e atividades.

Para a sua construção, partimos de uma análise baseada no conhecimento onde as habilidades, estratégias e conceitos são dispostos numa estrutura hierárquica de conhecimentos.

Este trabalho procura a resolução dos problemas que surgem mediante as particularidades da matéria de ensino num determinado escalão etário e contexto particular.

A Ginástica é uma modalidade de grande poder educacional, não só do ponto de vista motor, como também em termos de desenvolvimento das qualidades psíquicas e da personalidade. Além de apelar à exercitação, em posições pouco habituais, ao desenvolvimento de habilidades básicas, a uma maior consciência corporal e de correção postural, fatores que, conjuntamente considerados, contribuem para um melhoramento da disponibilidade motora dos alunos, também se apresenta como uma ótima “escola” para o desenvolvimento da capacidade

de concentração e de observação crítica, de autonomia, de responsabilidade, de auto-domínio, de confiança, de esforço, superação e de cooperação.

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

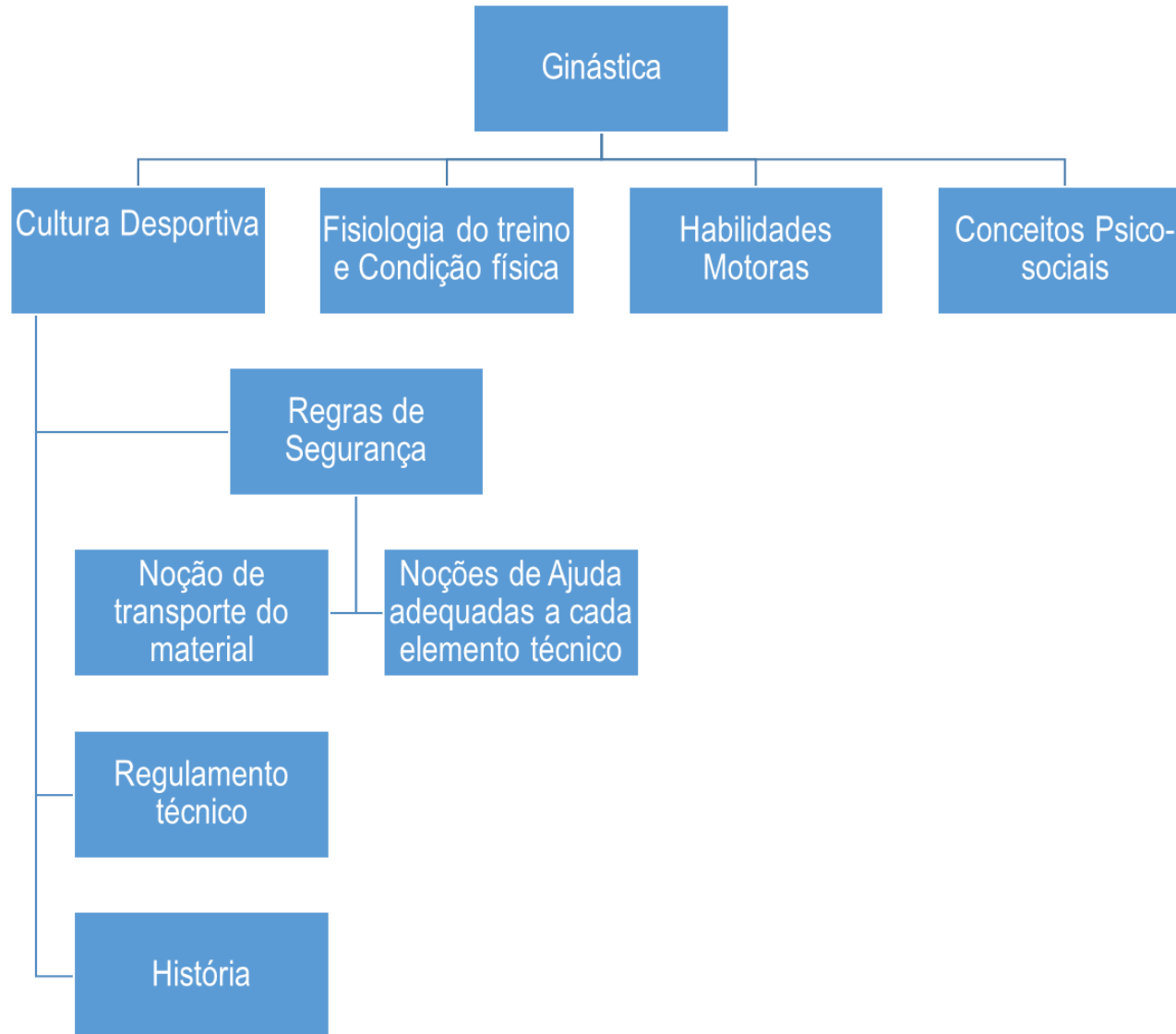
Paralelamente a este aspeto, a ginástica contribui ainda de forma decisiva para o desenvolvimento de capacidades coordenativas, expressivas e de comunicação, daí a importância da inclusão das atividades gímnicas no conjunto de atividades curriculares a lecionar.

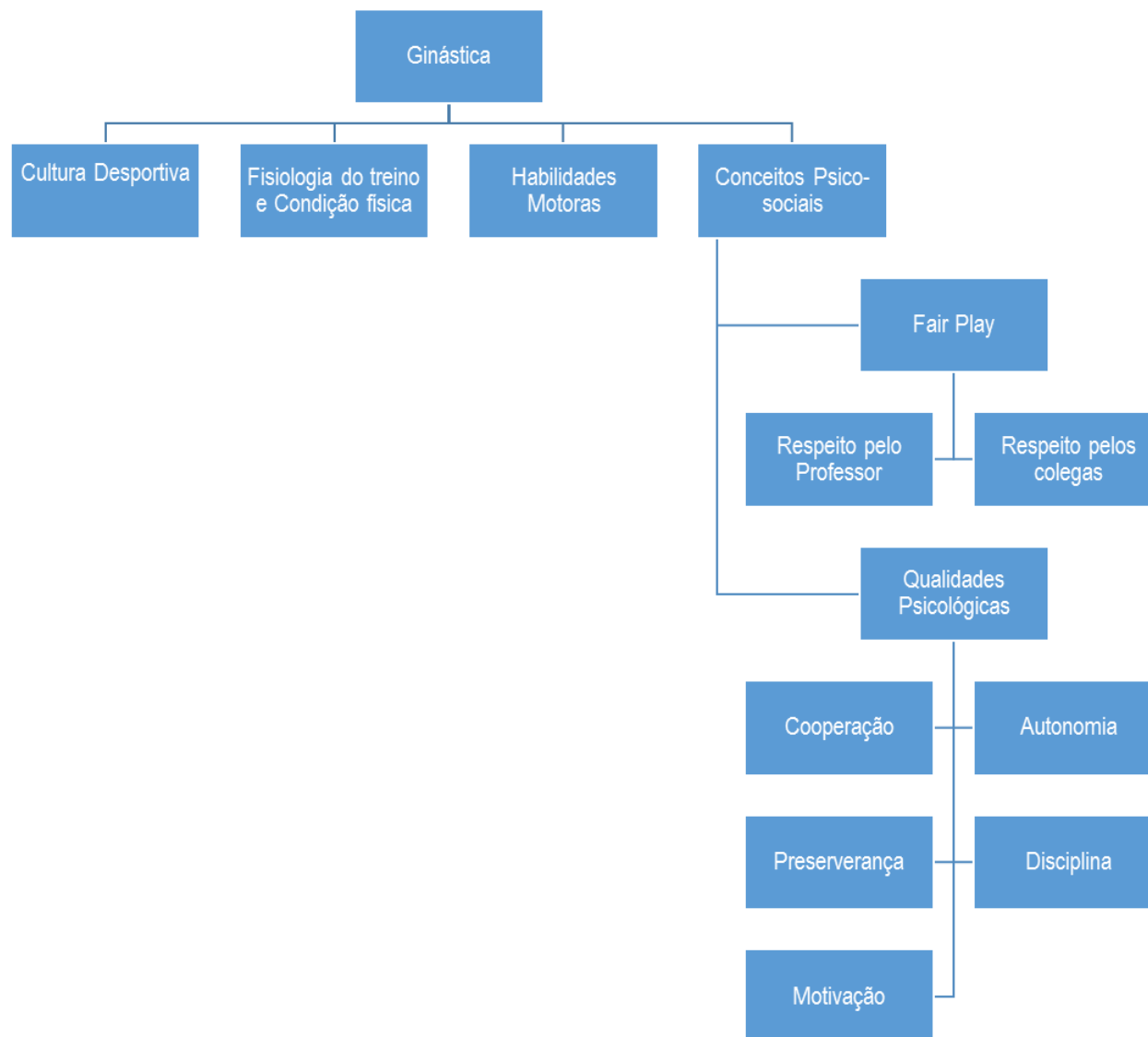
De uma forma global, pretende-se estimular e promover o desenvolvimento de uma educação gímica de forma a proporcionar experiências ao nível das atitudes posturais conducentes à construção dos elementos gímnicos básicos, mas diversificados. Ao nível da interação com outros domínios comportamentais, pretende-se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

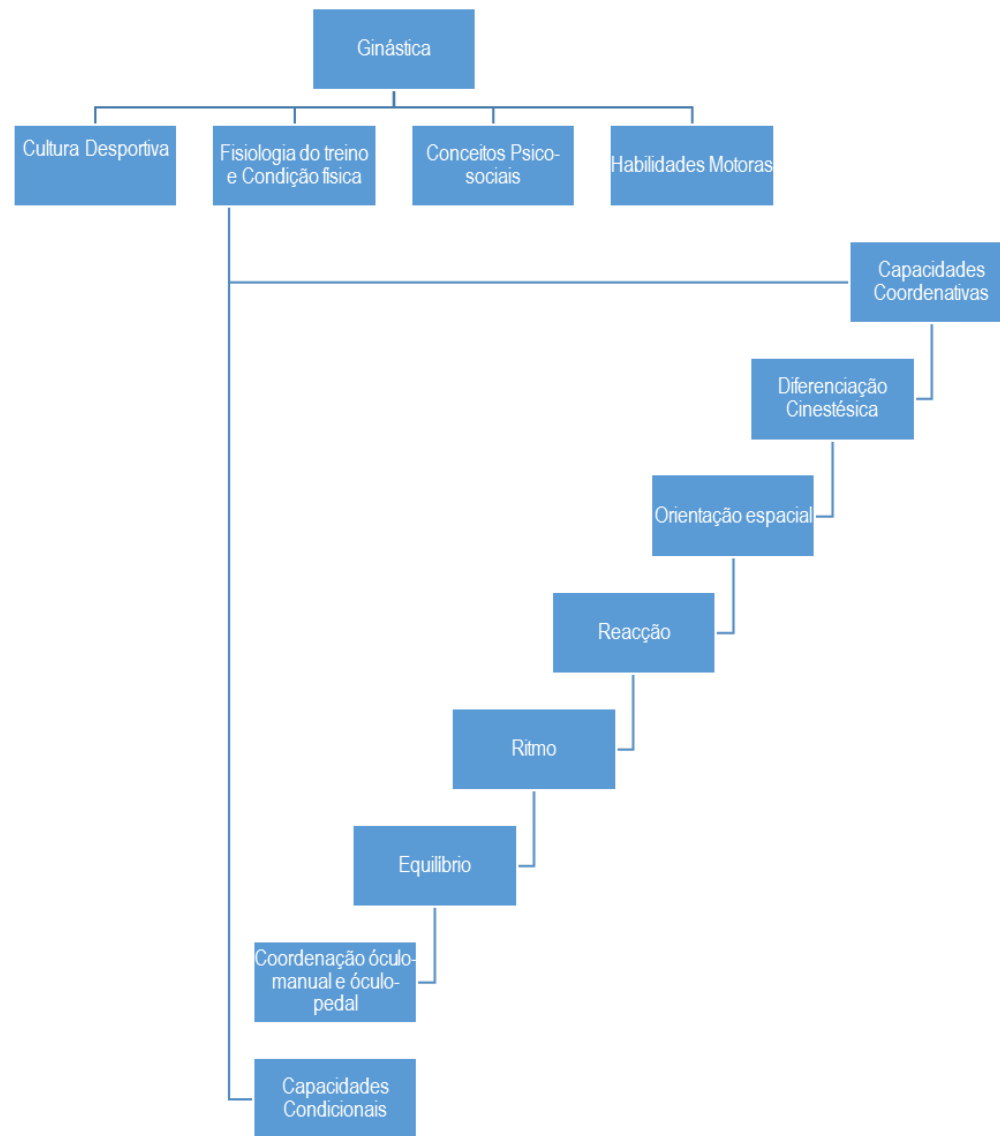
Fase de Análise

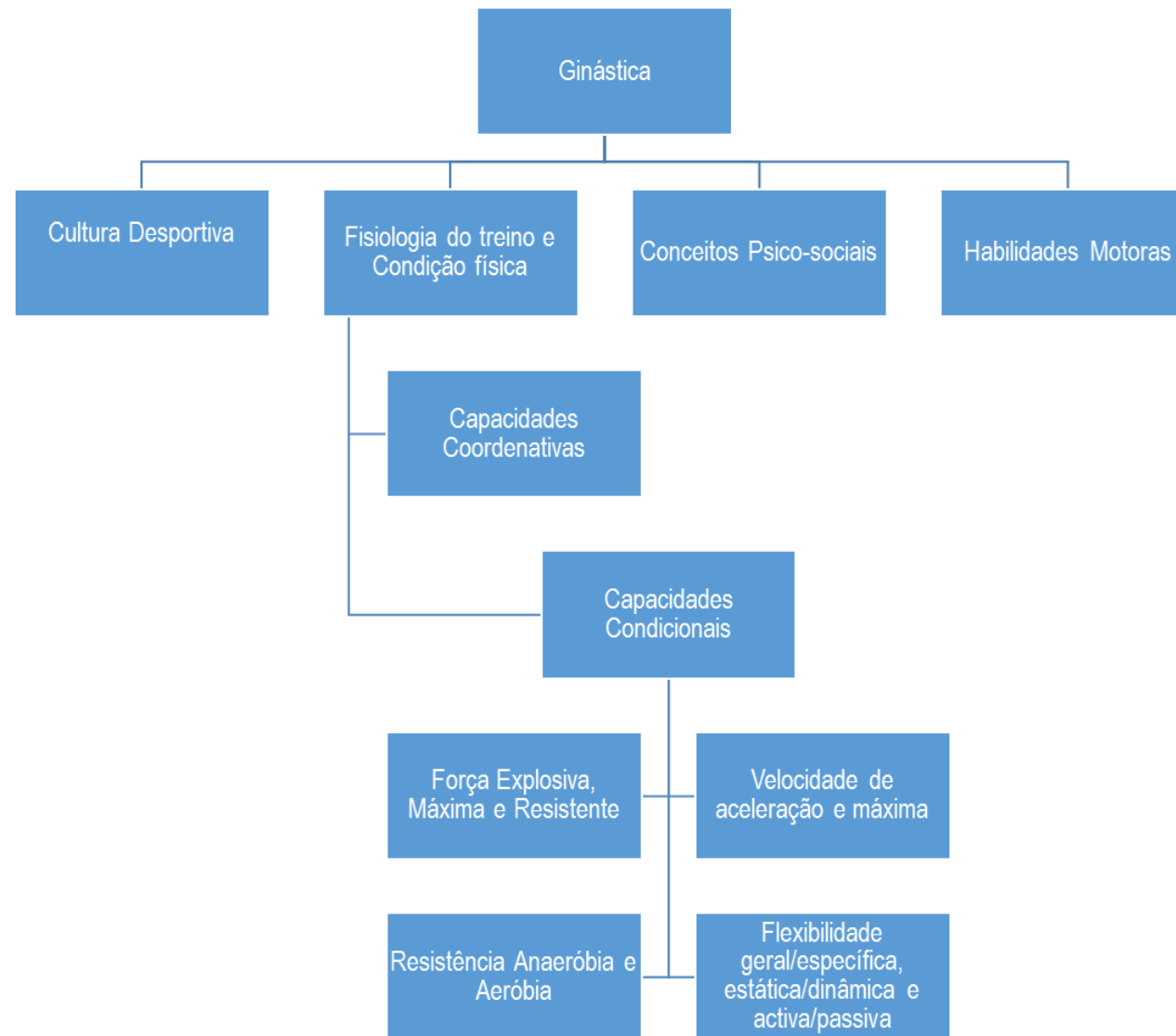
Módulo 1 – Análise da modalidade em Estrutura de Conhecimento

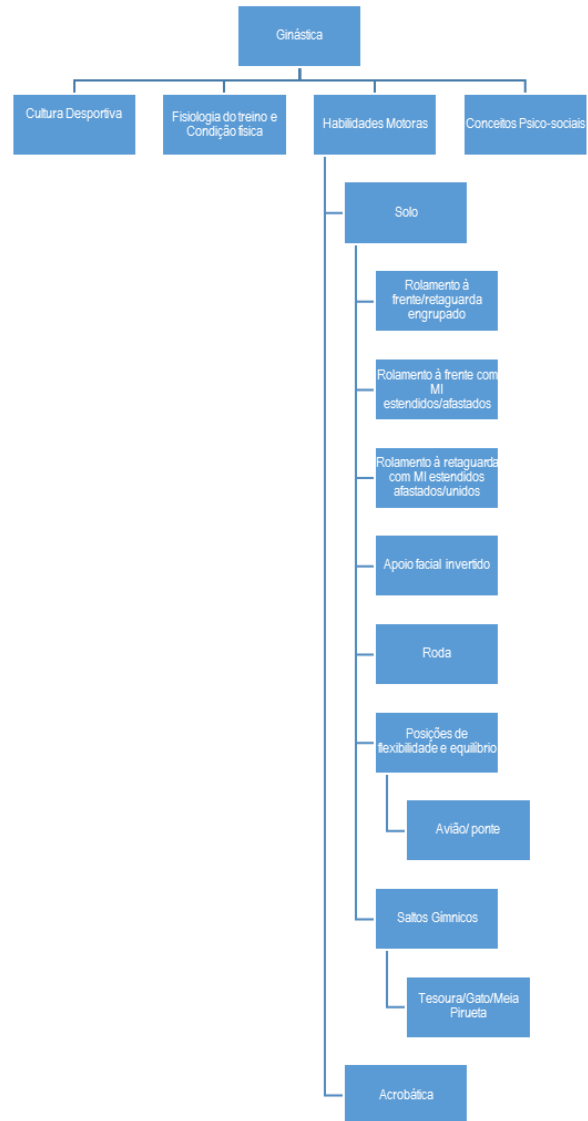
Estrutura do Conhecimento de Ginástica

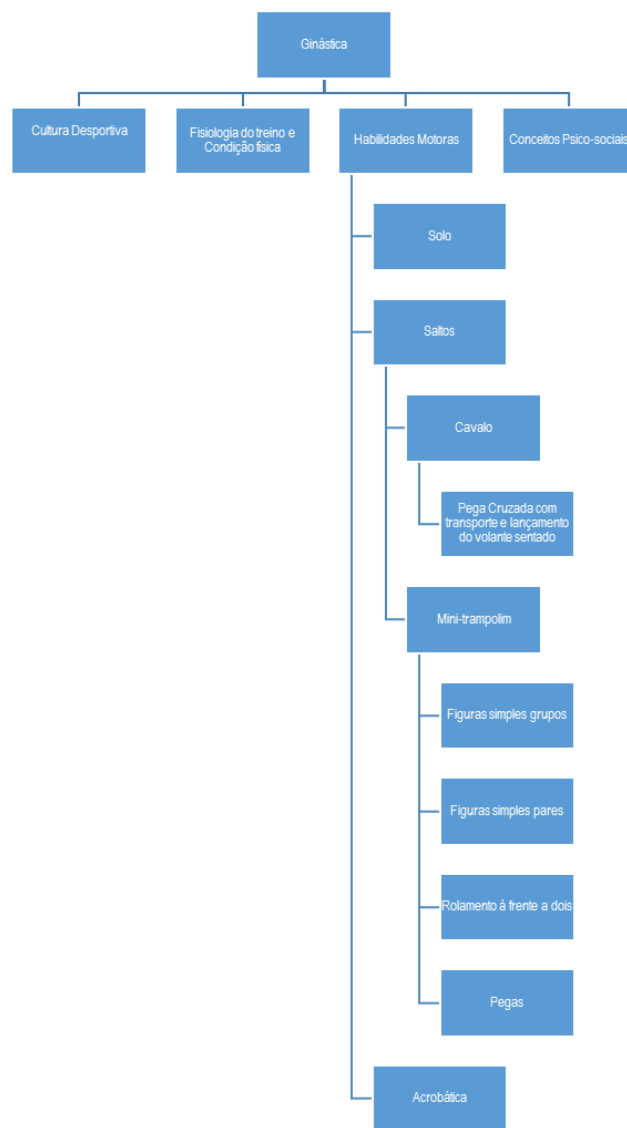












1. CULTURA DESPORTIVA

1.1 História da Ginástica

A história da Ginástica confunde-se com a história do homem. A Ginástica entendida por Ramos (1982: 15) como a prática do exercício físico “vem da Pré-história, afirma-se na Antiguidade, estaciona na Idade Média, fundamenta-se na Idade Moderna e sistematiza-se nos primórdios da Idade Contemporânea”. No homem pré-histórico a atividade física tinha papel relevante para sua sobrevivência, expressa principalmente na necessidade vital de atacar e defender-se. O exercício físico de carácter utilitário e sistematizado de forma rudimentar, era transmitido através das gerações e fazia parte dos jogos, rituais e festividades.

Na Antiguidade, principalmente no Oriente, os exercícios físicos aparecem nas várias formas de luta, na natação, no remo, no hipismo, na arte de atirar com o arco, como exercícios utilitários, nos jogos, nos rituais religiosos e na preparação guerreira de maneira geral. Na Grécia nasceu o ideal da beleza humana, o qual pode ser observado nas obras de arte espalhadas pelos museus em todo o mundo, onde a prática do exercício físico era altamente valorizada como educação corporal em Atenas e como preparação para a guerra em Esparta. O facto de ser a Grécia o berço dos Jogos Olímpicos, disputados 293 vezes durante quase 12 séculos (776 a. C-393 d. C), demonstra a importância da atividade física nesta época. Em Roma, o exercício físico tinha como objetivo principal a preparação militar e num segundo plano a prática de atividades desportivas como as corridas de carros e os combates de gladiadores que estavam sempre ligados às questões bélicas. Recordações das magníficas instalações desportivas desta época como as termas, o circo, o estádio, ainda hoje impressionam quem os visita pela magnitude de suas proporções.

Na Idade Média os exercícios físicos foram a base da preparação militar dos soldados, que durante os séculos XI, XII e XIII lutaram nas Cruzadas empreendidas pela igreja. Entre os nobres eram valorizadas a esgrima e a equitação como requisitos para a participação nas Justas e Torneios, jogos que tinham como objetivo “enobrecer o homem e fazê-lo forte e apto” (Ramos, 1982). Há ainda registos de outras atividades praticadas neste período como o manejo do arco e flecha, a luta, a escalada, a marcha, a corrida, o salto, a caça e a pesca e jogos simples e de pelota, um tipo de futebol e jogos de raqueta.

O exercício físico na Idade Moderna, considerada simbolicamente a partir de 1453, quando da tomada de Constantinopla pelos turcos, passou a ser altamente valorizado como agente de educação. Vários estudiosos da época, entre eles inúmeros pedagogos, contribuíram para a

evolução do conhecimento da Educação Física com a publicação de obras relacionadas à pedagogia, à fisiologia e à técnica. A partir daí surgiu um grande movimento de sistematização da Ginástica.

Segundo Langlade e Langlade (1970), até 1800 as formas comuns de exercício físico eram os jogos populares, as danças folclóricas e regionais e o atletismo. Para estes autores, a origem da atual Ginástica data do início do século XIX, quando surgiram quatro grandes escolas: A Escola Inglesa, a Escola Alemã, a Escola Sueca e a Escola Francesa, sendo a primeira mais relacionada aos jogos, atividades atléticas e ao desporto. As demais escolas foram as responsáveis pelo surgimento dos principais métodos ginásticos, que por sua vez determinaram a partir de 1900 o início dos três grandes movimentos ginásticos na Europa. São eles: o Movimento do Oeste na França, o Movimento do Centro na Alemanha, Áustria e Suíça e o Movimento do Norte englobando os países da Escandinávia.

Estes movimentos vão até 1939 quando foi realizada a primeira Lugiada em Estocolmo, um festival internacional de Ginástica em comemoração ao centenário de morte de Per Henrik Ling, o maior nome da Ginástica Sueca, dando início ao período que se estende até os dias de hoje, denominado “Influências recíprocas e universalização dos conceitos ginásticos”, segundo Langlade e Langlade (1970).

A denominação Ginástica, inicialmente utilizada como referência à todo tipo de atividade física sistematizada, cujos conteúdos variavam desde as atividades necessárias à sobrevivência, aos jogos, ao atletismo, às lutas, à preparação de soldados, adquiriu a partir de 1800 com o surgimento das escolas e movimentos ginásticos acima descritos, uma conotação mais ligada à prática do exercício físico. De acordo com Soares (1994: 64), a partir desta época, a Ginástica passou a desempenhar importantes funções na sociedade industrial, “apresentando-se como capaz de corrigir vícios posturais oriundos das atitudes adotadas no trabalho, demonstrando assim, as suas vinculações com a medicina e, desse modo, conquistando status.

Inúmeros métodos ginásticos foram sendo desenvolvidos principalmente nos países europeus, os quais influenciaram e até os dias de hoje influenciam, a Ginástica Mundial. Destacando-se as escolas alemãs, sueca e francesa. Essas questões são amplamente analisadas por autores como Ramos (1982), Langlade e Langlade (1970), Castellani Filho (1988), Soares (1994) entre outros, os quais tem estudado os aspectos históricos relacionados à Educação Física e à Ginástica e contribuído de forma significativa para a compreensão de sua evolução em nível nacional e internacional.

A Estrutura da Ginástica no Mundo

Para a melhor compreensão do universo da Ginástica e sua evolução, faz-se necessário, analisar sua estrutura organizacional em nível mundial. A Federação Internacional de Ginástica (FIG) é a organização mais antiga e com maior abrangência internacional na área da Ginástica. Está subordinada ao Comité Olímpico Internacional (COI), sendo responsável pelas modalidades gímnicas que estão presentes nos Jogos Olímpicos. É portanto a Federação com maior poder e influência na Ginástica mundial.

A FIG é um órgão que tem como objetivo orientar, regulamentar, controlar, difundir e promover eventos na área da Ginástica. Tem sua origem nas Federações Europeias de Ginástica (Fédérations Européennes de Gymnastique-FEG), estabelecidas em 23 de Julho de 1881 em Bruxelas-Bélgica, com a participação da França, Bélgica e Holanda. Apesar de reconhecida pelo Comité Olímpico Internacional desde 1896, a FEG só participou como federação oficial de Ginástica Artística nos Jogos Olímpicos de Londres em 1908.

Em 7 de Abril de 1921 a FEG incluiu em seu quadro outros países, resultando na fundação da Federação Internacional de Ginástica - FIG com a participação de 16 federações (países) membros. Atualmente tem sua sede em Moutier, na Suíça, e possui 121 países filiados. Cada uma destas Federações nacionais representam o órgão máximo da Ginástica em seu país, tendo em nível nacional os mesmos objetivos da FIG. Ainda relacionadas a FIG estão as Federações que controlam a Ginástica no âmbito continental, entre elas a União Asiática de Ginástica fundada em 1964, a União Pan-americana de Ginástica fundada em 1967, a União Europeia de Ginástica fundada em 1982, e a União Africana de Ginástica fundada em 1990. (FIG 1991: 158).

A FIG atualmente é composta de 5 comitês sendo 4 relativos às modalidades competitivas (Ginástica Artística Masculina, Ginástica Artística Feminina, Ginástica Rítmica Desportiva e Ginástica Aeróbica) e um relativo a Ginástica Geral que tem carácter demonstrativo

Segundo o "Gymnaestrada Guide - X World Gymnaestrada Berlim 1995", em 1994 a Ginástica Aeróbica foi admitida pela FIG como modalidade e organizado seu primeiro campeonato. No Congresso da FIG realizado em Atlanta em 1996, foi decidida a inclusão definitiva da Ginástica Aeróbica em seu programa competitivo porém, o estatuto e toda regulamentação para a sua incorporação, estão sendo preparados para serem apresentados no Congresso da FIG de 1998. Também foi discutida em Atlanta a inclusão na FIG, do Trampolim Acrobático e dos desportos Acrobáticos, representados respetivamente pela FIT - Federação Internacional de Trampolim e pela IFSA - Federação Internacional de Desportos Acrobáticos, as quais encontram-se em fase de preparação e mudanças dos estatutos e regulamentos, para

serem submetido à aprovação no próximo Congresso da FIG em 1998. (World of Gymnastics, Moutier, nº. 19, October, 1996: 30).

A intenção da FIG de incorporar outras modalidades gímnicas, pode ser claramente observada nos Jogos Olímpicos de Atlanta-1996, na realização de sua Festa de Gala (FIG Gala), após o término de todas as competições na área da Ginástica, onde os melhores ginastas de Ginástica Artística, Ginástica Rítmica Desportiva, Ginástica Aeróbica, Ginástica Acrobática, Trampolim Acrobático e Tumbling fizeram uma belíssima apresentação sem carácter competitivo.

A convivência de modalidades competitivas e demonstrativas numa mesma federação, é uma característica da FIG reafirmada nas palavras de Yuri Titov, presidente desta instituição de 1976 a 1996, no documento de propaganda da Ginástica Geral (FIG [199-]: 04): “Nós somos a primeira federação internacional que se dedica tanto ao esporte competitivo como ao esporte recreativo... “ Este é um aspeto interessante que destaca a FIG das demais federações desportivas, vindo ao encontro de sua natureza e objetivos diferenciados, os quais se harmonizam perfeitamente com o espírito e tradições desta entidade.

A presença da Ginástica Geral como um comité específico dentro da estrutura da FIG a partir de 1984, vem demonstrar a importância deste fenómeno de massa que envolve um incontável número de praticantes em todo o mundo, ultrapassando em larga escala o total de atletas das modalidades competitivas dirigidas pela mesma federação.

Coexistem com a FIG, outras federações internacionais que regulamentam modalidades gímnicas não abrangidas por ela até o momento. Entre elas destaca-se a Federação Internacional de Trampolim (FIT) responsável pelo Trampolim Acrobático e pelo Duplo Minitrampolim, ambas modalidades competitivas porém não olímpicas e a Federação Internacional de desportos Acrobáticos (IFSA) que coordena a Ginástica Acrobática e o “Tumbling”.

Com relação aos Jogos Olímpicos a Ginástica é oficialmente representada nas modalidades Ginástica Artística Masculina desde 1908 em Londres, a Ginástica Artística Feminina desde 1928 em Amsterdão e a GRD desde 1984 em Los Angeles. Sem carácter competitivo, a Ginástica Geral tem sempre abrilhantado as Cerimónias de Abertura dos Jogos, caracterizando-se como um dos pontos altos destes eventos, onde a criatividade, a plasticidade, a expressão corporal se fazem presentes na participação sincronizada de um grande número de ginastas.

Breve levantamento histórico da Ginástica Acrobática

A palavra acrobata, cuja origem é grega “Akrobatos” considerava o sujeito como aquele que dançava ou fazia equilíbrio nas mãos ou nos pés (“Akros” – extremidade). Ela baseia-se , á semelhança dos gregos e Romanos onde se executavam equilíbrios, saltos e evoluções em grupo, na realização de exercícios sem qualquer aparelho.

O surgimento dos desportos acrobáticos é algo que remonta à antiguidade e como prova disso mesmo, temos diversas obras de arte como por exemplo o fresco "*Bull-sports*" de Cnossos, datado de 1500-1450 a.c. , encontrado na ilha de Creta e que se encontra no museu Hakleidon (Fernandes - 1987). Na verdade , diversas raízes históricas , encontradas em locais como a Grécia , sob a forma de escritos , como o termo *Acrobates* ou sob a forma de diversos objetos utilitários , como jarros e potes com pinturas , que se supõe representarem exercícios acrobáticos , servem para reforçar o que atrás foi dito (IFSA - 1993b).

O desenvolvimento da atividade física promovido pelo *Pedotriba* (professor de ginástica na antiga Grécia) , que ensinava os rudimentos do salto , da luta , e da corrida , era concretizado igualmente com a aprendizagem das danças acrobáticas , compostas por piruetas e saltos perigosos , executados principalmente como diversão (Florhmoan , citado por Fernandes, 1987).

Na antiga Roma, atores e acrobatas eram comuns, levando às festas, festivais e feiras a animação própria de uma atividade invulgar mas dinâmica. Desta forma a Acrobática, ao longo dos séculos, cruza-se com o desenrolar da História, mas por norma intimamente ligada às atividades militares, uma vez que o lazer foi algo reservado, até este século, às classes sociais mais elevadas, e só ocasionalmente, se alargava ao resto da população (Gymnastic Magazine, 1982 a).

Os bobos e os circenses, surgiram como os principais intérpretes das atividades físicas acrobáticas, encontrando-se assim, no final do século XVIII (1770) as acrobacias, criadas por Philip Astley, como suporte principal dos espetáculos de circo (Pozzo e Studeny, 1987).

Podemos então considerar que os Desportos Acrobáticos (D.A) tiveram origem em atividades ludo-circenses da antiguidade. É possível afirmar que, quer na Grécia e em Roma antigas, quer no Oriente, nomeadamente na China e no Egipto, muitos povos se dedicaram a práticas que podemos considerar como precursoras dos D.A atuais (Pozzo et al., 1987).

A construção das pirâmides humanas, ao longo dos tempos, tem assumido diversos fins, dos quais se destacam, o lazer e a competição. Os gregos usavam-nas nos antigos Jogos Olímpicos. Os Romanos, por razões militares, treinando os seus soldados para escalar as paredes das cidades que atacavam (Fodero et al., 1989).

Com o alargamento do Império Romano, as acrobacias individuais / grupos, expandem-se pela Europa, sendo habitual a sua presença em feiras, festas populares ou solenidades religiosas ou profanas.

Foi com a revolução industrial, no final do século XIX, com o consequente aumento da qualidade de vida e de tempo livre, que as atividades físicas se desenvolveram e o desporto ganhou o seu espaço próprio. Surgem assim, atividades físicas não formais, ou adaptações generalizadas dos desportos tradicionais. Aqui terá adquirido um grande espaço, o conjunto de atividades na natureza, como fuga aos grandes centros urbanos, e em particular o conjunto de atividades Físico-Desportivas Acrobáticas. (Pozzo e Studeny, 1987).

No séc. XX, principalmente nos países do Leste Europeu, esta atividade desenvolve-se extraordinariamente. A primeira competição, realizou-se em 1934, na ex-URSS e contou com a participação de 90 atletas do sexo masculino (só no ano seguinte passaram a participar atletas do sexo feminino), constando do programa "Tumbling", pares e "Pares Duplos" (atuais quadras).

O aparecimento da Ginástica Acrobática (G. A.) deu-se em 1973 graças a esforços conjuntos de 8 países, e a sua expansão a partir daí tem sido um êxito, pois o número de países filiados tem aumentado gradualmente.

A importância da modalidade tem sido reconhecida pelo Comité Olímpico Internacional (C.O.I.), esperando-se a curto prazo a inclusão da G. A. No programa dos Jogos Olímpicos.

O facto é que a sua primeira competição internacional organizada só se verificou a 11 de Outubro de 1957, no caso um torneio com a participação da União Soviética, Bulgária, Polónia e República Democrática Alemã. E se nos reportarmos à formação da primeira federação nacional, no caso a da União Soviética, que se verificou em 1939, constatamos que a Internacional Federation of Sports Acrobatics (IFSA) só foi fundada bastantes anos mais tarde, em 1973 (Batashev , 1978).

Em Portugal, a história da G.A. é bem mais recente, encontrando-se a sua génese, nas atividades desenvolvidas por classes de grupos masculinas, normalmente designadas com a expressão "Forças Combinadas". Estas classes marcaram uma época e criaram uma tradição que se alargou a classes mistas de grupo, das quais seria uma injustiça não salientar a famosa "Classe Maravilha", que executava um exercício de grande qualidade, dois a dois, de forças combinadas (Fernandes, 1989).

A primeira competição de G.A. efetuou-se em Lisboa no ano de 1982, devendo-se a realização e fomento desta prova aos professores Gil Mota e Robalo Gouveia, na altura presidente da Federação Portuguesa de Ginástica (F.P.G.).

O professor Robalo Gouveia, considerado o “pai da G. A.” Em Portugal, teve uma vasta influência na ginástica Nacional principalmente nos D.A. O prestígio por ele alcançado permitiu que Portugal fosse um dos primeiros países a pertencer à I.F.S.A., logo após a sua fundação. Sendo ele próprio eleito membro do Comité Técnico da I.F.S.A. em 1985.

O processo competitivo iniciado em 1982, evoluiu bastante, culminando com várias representações internacionais e com a criação em 1991, da Federação de Trampolins e Desportos Acrobáticos (F.P.T.D.A.), consequência da cisão da F.P.G.

Atualmente a F.P.T.D.A. gere todos os aspetos estruturais e organizacionais da modalidade, sendo igualmente responsável pelas provas de carácter nacional. As provas regionais estão incumbidas às diferentes Associações de ginástica.

A implantação de G.A. no território nacional é cada vez mais sólida, abrangendo quase todos os distritos e havendo 11 Associações sob a égide da F.P.T.D.A..

Por tudo isto, podemos concluir que a G.A., nos últimos anos tem vindo a conseguir um extraordinário impacto em Portugal

Razões para o aparecimento e desenvolvimento da Ginástica Acrobática

A Ginástica Acrobática poderá ser entendida como um modelo, uma vez que apresenta como características a permanente procura de superação, a necessidade da ousadia, o factor risco, a utilização do corpo em diversas formas de rotação em fase aérea e naturalmente o peso histórico da sua antiguidade.

Devido à sua estrutura regulamentar verificou-se a adesão de inúmeros países à IFSA , com uma conseqüente proliferação de praticantes, nesta modalidade. Na verdade, a acessibilidade técnica numa fase inicial, a atracção própria do acompanhamento musical e da elaboração de coreografias, a infinita variedade de combinação e composição de posições e o deslumbramento decorrente da espetacularidade dos elementos técnicos fizeram com que a modalidade rapidamente crescesse (Gymnastics magazine, 1982 b).

1.2. Regulamento

Todas as atividades organizadas, sejam de que âmbito forem, que pretendam enveredar pela vertente competitiva necessitam de possuir regulamentos, objetivos de avaliação e/ou taxaço a fim de diferenciar os distintos níveis de desempenho dos intervenientes.

O código de pontuação é o documento orientador de uma aferição de critérios de avaliação de forma a permitir:

- Obter um julgamento objetivo e uniforme dos esquemas apresentados pelos atletas;
- A melhoria do nível de conhecimentos do júri na sua globalidade, de uma forma padronizada e sistematizada.

Em função da identidade organizadora, podem diferenciar-se tipos de competição distintos, nomeadamente:

- Competições organizadas pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) – de âmbito mundial – exemplo: Jogos Olímpicos e Campeonatos do Mundo;
- Competições organizadas pela União Continentais – de âmbito continental – exemplo: Campeonatos da Europa, Campeonatos Americanos, etc.;
- Campeonatos organizados por outras entidades, nomeadamente, federações, associações e clubes – de âmbito diverso.

Todas as competições de âmbito oficial obrigam à execução de esquemas facultativos. As provas de carácter não oficial permitem a execução tanto de esquemas facultativos como obrigatórios em função do respetivo programa.

Os exercícios obrigatórios são exercícios que a Federação Internacional de Ginástica elabora e que todos os ginastas terão de realizar. Os exercícios facultativos, são exercícios feitos pelos atletas de acordo com a sua capacidade, mas respeitando as regras estabelecidas no código de pontuação. Estes exercícios devem ser diferentes dos obrigatórios, podendo no entanto incluir elementos dos exercícios obrigatórios, desde que com ligações diferentes.

A constituição de cada um dos júris que passamos a apresentar refere-se, exclusivamente ao que é exigido pela FIG para as competições que organiza. Esta constituição serve de base a todas as formas competitivas e é adaptada em função das necessidades, sem nunca pôr em causa no entanto, a seriedade do acontecimento e os indispensáveis padrões uniformes de avaliação.

- “Júri A”: responsável pelo registo e determinação do valor máximo do conteúdo do exercício.

- “Júri B”: responsável pela avaliação da técnica e atitude durante o exercício.
- Um membro do conselho técnico que desempenha a função de presidente do júri.
 - Assistentes e secretárias, com a função de apoio.

Os exercícios são pontuados de acordo com o Código de Pontuação, o qual contém um conjunto de regras que regulamentam a competição.

O objetivo deste Código de Pontuação é o de obter um julgamento, o mais objetivo possível e uniforme dos exercícios, aumentar os conhecimentos dos juízes e ajudar os ginastas a construírem os seus exercícios de competição.

Todos os exercícios são classificados de 0 a 10 pontos: o exercício é executado e à partida valerá 10 pontos, os juízes por cada erro que o ginasta faça podem retirar décimas à classificação inicial.

Para o cálculo da nota final são tomadas em consideração as quatro notas dos juízes auxiliares. Das quatro notas o juiz árbitro elimina a mais alta e a mais baixa. Para de seguida calcular a média das duas restantes, obtendo a nota final.

1.3. As provas

As competições, em ambos os sexos, podem ser:

➤ Por equipas:

As equipas são construídas por cinco elementos, no mínimo, e no máximo, por seis. Quando uma equipa participa com seis elementos, deve ser eliminada a nota mais baixa em cada prova.

Todos os atletas executam duas séries, uma obrigatória e outra livre, em dois dias diferentes. A classificação final de um das equipas é o somatório de ambas as pontuações.

➤ Individual, geral:

Participam os 36 melhores ginastas da competição por equipas, com três atletas no máximo, por país ou por entidade.

Os atletas têm de realizar uma série livre em todas as provas.

A classificação final será obtida pelo somatório das notas desta competição, sendo adicionada à metade do total de pontos da competição por equipas.

➤ Individual por prova (aparelho):

Participam os oito melhores ginastas de cada prova da competição por equipas, com dois atletas no máximo, por país ou por entidade.

Os atletas têm de realizar uma série livre em cada prova.

A classificação final será obtida pela nota desta competição, adicionada à média da prova correspondente à da competição por equipas.

➤ Ordem das provas na competição feminina:

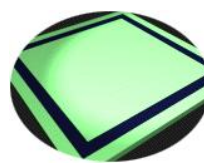
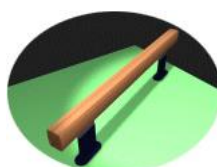
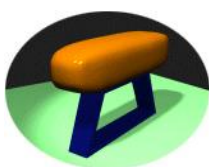
- Salto de Cavalo – aparelho aprovado pela Federação Internacional de Ginástica, em Julho de 2001, e pela primeira vez no Campeonato do Mundo, na Bélgica, em Novembro de 2001;

- Paralelas Assimétricas – este aparelho foi introduzido no programa feminino em 1950 para substituir as argolas;

- Trave Olímpica;

- Exercícios no Solo – é uma prova que consiste em realizar uma série ou uma sequência gímnica e acrobática, movimentos contínuos e rítmicos, com acompanhamento musical, utilizando todo o espaço do solo em todas as direções.

A pontuação final para cada aparelho é de 1 a 10 pontos.



➤ Ordem das provas na competição masculina:

- Exercícios no Solo – é uma prova que consiste em realizar uma série ou uma sequência acrobática, movimentos contínuos e rítmicos, utilizando todo o espaço do solo, em todas as direções;

- Argolas;

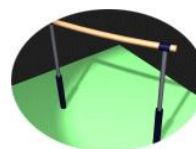
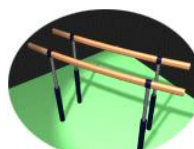
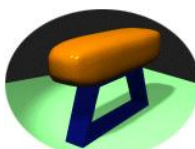
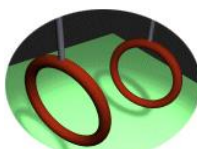
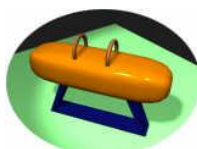
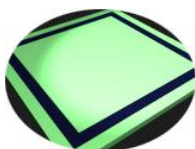
- Cavalo com Arções;

- Salto de Cavalo;

- Paralelas;

- Barra Fixa.

A pontuação final para cada aparelho é de 1 a 10 pontos.



1.4 Os aparelhos

➤ Solo:

No solo, são executados elementos acrobáticos, gímnicos, de flexibilidade e de força. Estes são utilizados para a composição de um esquema, com acompanhamento musical nos esquemas femininos.

➤ Saltos de Cavalo:

Todos os saltos de cavalo, nas competições masculinas, devem ser realizados com o apoio de uma ou das duas mãos sobre qualquer parte do aparelho. Os saltos femininos devem ser realizados com o apoio das duas mãos no aparelho.

Nas competições masculinas, os saltos obrigatórios e os livres só poderão ser realizados uma vez, exceto na competição individual por prova (aparelho), onde têm de se realizar dois saltos diferentes, um após o outro.

Nas competições femininas, a ginasta só realiza um salto na competição por equipas; dois saltos iguais ou diferentes, contando a nota do melhor salto, como média final na competição por equipas, séries livres, e na competição individual, geral.

Na competição individual por prova (aparelho), a ginasta realiza dois saltos diferentes, contactando a média das notas dos saltos, para a nota final.

Na prova de salto de cavalo, o aparelho é colocado no sentido da corrida de balanço, para ambos os sexos.

Também é importante, durante o salto, a postura do corpo, a altura do corpo no segundo voo e a distância da receção ao solo, em relação ao aparelho. Durante o salto, o olhar deve ser mantido e dirigido para a frente.

Na escola, é importante utilizar o plinto e o bock.

O plinto é um aparelho de apoio, em que os saltos devem ser realizados à sua largura (posição transversal) ou ao seu comprimento (posição longitudinal). Os saltos, pela sua espetacularidade, proporcionam interesse e entusiasmo, assim como satisfação pelo progresso alcançado, e desenvolvem nos jovens a coragem.

Também é utilizado trampolim, a prancha de madeira ou o reuther, que contém um sistema de força elástica, que provoca um poder de impulsão, permitindo saltar alto e em extensão.

➤ Trave Olímpica:

A trave é um aparelho que possibilita desenvolver várias capacidades, principalmente o equilíbrio, a coordenação, a precisão de movimento e a coragem.

Os seus encadeamentos têm como estrutura:

- Os exercícios gímnicos: andar, correr, saltitar, viragens, rotações e equilíbrio;
- Os exercícios acrobáticos: apoios invertidos, saltos de mãos, “mortais”, rolamentos.
- Os encadeamentos devem ser executados inicialmente no solo, seguidamente num banco sueco virado, passando-se posteriormente para a trave baixa (0,80m).

As séries devem apresentar um ritmo variado, entre movimentos lentos e rápidos, com uma alteração harmoniosa entre exercícios gímnicos e acrobáticos, aproveitando a totalidade do aparelho, na sua extensão.

➤ Barra Fixa:

Na barra fixa, as séries devem ser constituídas por movimentos de balanço, sem interrupção, e rotação à volta do eixo longitudinal. Também devem ter elementos em suspensão dorsal, ou em suspensão de pegas cubitais, e uma largada e retoma das duas pegas, simultaneamente.

➤ Paralelas:

É o aparelho que oferece mais dificuldades aos alunos, por exigir mais força na cintura escapular e coordenação de movimentos nas extremidades inferiores.

Os exercícios devem ser ajustados às capacidades dos alunos (sexo masculino):

- Com corrida de balanço prévia e impulso para apoio nos banzos;
- Para desenvolver formas de balanço.

Os exercícios devem ser executados principalmente na posição transversal. As pegas são diferentes, consoante a posição da cintura escapular, acima ou abaixo dos banzos, tais como:

- A radial;
- A cubital.

➤ Ginástica Acrobática:

A competição de ginástica acrobática é organizada, em diferentes formas de participação:

- Par feminino;
- Par masculino;
- Par misto;

- Trio feminino;
- Quadra masculina.

A competição é realizada num praticável de 12m X 12m, em tudo idêntica ao da Ginástica Artística.

Relativamente ao conteúdo, podem ser definidos três tipos de exercícios:

- Exercício de Equilíbrio – é preenchido com elementos de equilíbrio, estáticos ou “dinâmicos estáticos” (por serem realizados em movimento);
- Exercício Dinâmico – os elementos que o compõem têm uma fase de voo visível e obrigatória;
- Exercício Combinado – é composto por elementos dinâmicos e de equilíbrio.

➤ Trampolins:

A competição nesta modalidade é realizada em 3 aparelhos:

- Trampolins - individual e sincronizado (execução de dez saltos consecutivos).
- Duplo mini-trampolim – individual (execução de dois saltos sem interrupção).
- “Tumbling” – Individual (realização de uma série de oito elementos acrobáticos).

O mini-trampolim não integra o quadro competitivo internacional, no entanto realiza-se a nível nacional, no escalões mais jovens, pois este constitui uma forma de abordagem para o duplo mini-trampolim e para os trampolins. A competição formal é de carácter individual (execução de três exercícios).

1.5 Equipamento de Ginástica

O equipamento utilizado para a prática da modalidade de ginástica é diferenciado de acordo com as diferentes disciplinas gímnicas e de acordo com o género dos indivíduos.

O equipamento obrigatório feminino é composto por:

- Maillot – fato de ginástica
- Sabrinas

O equipamento masculino obrigatório:

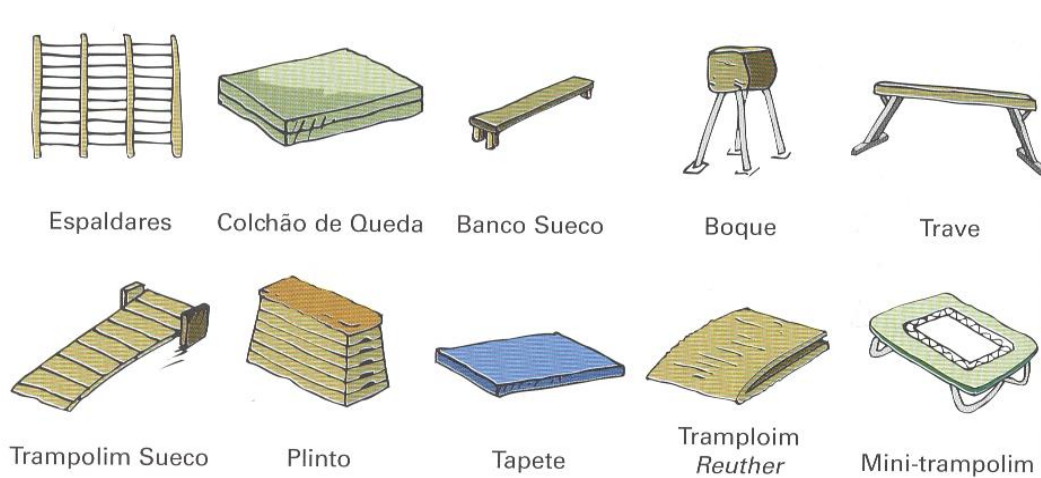
- Maillot - fato de ginástica de alças
- Calças ou calção
- Sabrinas

1.6 Equipamento material

A ginástica de solo é uma disciplina gímnica da modalidade de Ginástica Artística Desportiva e é, por norma, realizada sobre um praticável. No entanto para o ensino da ginástica de solo são necessários materiais de apoio para as progressões pedagógicas.

Os materiais tradicionalmente utilizados são os seguintes:

- Colchão
- Colchão de Queda
- Plinto
- Banco Sueco
- Trampolim – “Reuther”
- Trampolim de Madeira
- Espaldares
- Mini-Trampolim
- Trave



1.7 Segurança e Utilização do Material

O professor tem a importante tarefa de cuidar da segurança, chamando a atenção dos alunos para os perigos de uma prática desordenada e de execuções imprudentes, sem diretivas precisas e fora do seu controlo.

O conceito de prevenção de acidentes engloba a totalidade das medidas necessárias para evitar acidentes no ginásio, nomeadamente:

Vigilância:

- Nunca deixar os alunos realizar tarefas sem orientação nem vigilância;
- Verificar o estado do ginásio e dos aparelhos;
- Dar indicações referentes às questões de segurança e ajuda;
- Escolher um local no ginásio que assegure uma visão geral sobre todos os alunos;
- Nunca abandonar o ginásio durante a aula.

Estado das instalações e do material:

O pavilhão deve estar em condições perfeitas no que se refere a limpeza, arejamento, espaço, luz, arrumação, etc. Após a aula, o pavilhão deverá ser deixado tal como foi encontrado: limpo e arrumado.

Os aparelhos deverão regressar aos seus lugares, uma vez que aparelhos por desmontar ou por arrumar poderão constituir uma fonte de perigo para os alunos da aula seguinte.

Transporte, montagem e utilização dos aparelhos:

Pelas suas dimensões e características, os aparelhos devem ser transportados, montados e usados com cuidado, de forma a preservá-los e a evitar acidentes: deverão ser criadas rotinas de organização e grupos de trabalho, incluindo alunos dispensados de forma a rentabilizar o tempo de aula e responsabilizar os alunos na sua manipulação. O professor deverá dar instruções sobre a forma correta de transporte, montagem e uso de cada um.

Equipamento gímico adequado:

O correto equipamento gímico constitui-se como fundamental para o bom desempenho e para a prevenção de acidentes uma vez que deve permitir, por um lado, a necessária liberdade de movimentos e, por outro, que eles se realizem em boas condições de segurança. Cintos, roupas apertadas, calçado inadequado ou adornos (anéis, brincos, relógios, pulseiras, etc.) devem ser evitados já que prejudicam a participação e são perigosos não só para o aluno como para os colegas. Tal como em qualquer outra modalidade lecionada, é exigido ao aluno que se apresente devidamente equipado, com calções/calças de fato-de-treino, T-shirt/Sweat-shirt, sapatilhas e meias. Os alunos devem estar ainda sensíveis e recetivos à adoção de uma postura e relação com o material e equipamento em conformidade com o rigor da “cultura gímica”. Por

isso deve-se exigir que coloquem sempre a t-shirt por dentro dos calções ou calças de fato de treino, e conservem presos os cabelos longos.

Recorrer à ajuda na realização dos exercícios:

O professor não pode por si só assegurar a função de ajudante com grupos numerosos de alunos. Assim, torna-se necessário que estes participem nesta importante tarefa.

Ao ensinar a técnica das ajudas o professor leva os alunos a refletir sobre as questões da sua eficácia, contribuindo deste modo para um melhor conhecimento dos objetivos a atingir para realizar corretamente o exercício.

Ajudar um executante é intervir no decurso da execução do exercício para lhe facilitar a realização (fixando uma articulação, acentuando ou prolongando uma repulsão, por exemplo).

Orientações para a segurança na Ginástica:

➤ **Potenciais emergências médicas** - Treinadores/supervisores/professores devem estar cientes das potenciais emergências médicas que podem ocorrer na ginástica e estarem preparados para responderem adequadamente.

➤ **Estar preparado para participar** - Vestir-se apropriadamente, seguir as práticas normais de aquecimento e estar mentalmente preparados para começar a atividade.

➤ **Verificar o equipamento cuidadosamente** - Antes de começar qualquer atividade gímnica, assegurar-se que o equipamento está ajustado e fixo e que os colchões necessários para a atividade estão bem colocados.

➤ **Seguir as progressões técnicas corretas** - Um ambiente de aprendizagem em segurança inclui uma compreensão correta da execução das técnicas e o seguimento das progressões corretas.

➤ **Dominar as técnicas de base** - Práticas de aprendizagem segura exigem que se domine as técnicas base antes de se progredir para outras novas ou mais difíceis.

➤ **Progressão cuidada para novas técnicas** - A prontidão e o nível de habilidade do praticante, a natureza da tarefa e a competência da ajuda, deverão ser todos tidos em consideração quando se tenta técnicas novas ou mais difíceis.

➤ **Técnica de receção apropriada** - Saídas em segurança, bem como quedas não intencionais requerem técnicas de receção apropriadas. Não é pela quantidade de colchões que se garante a segurança. Evitar a todo o custo receções com a zona da cabeça ou pescoço, porque daí podem resultar lesões muito graves.

Responsabilidades do Ginasta

➤ **Avaliar o risco** - A participação na ginástica, mesmo em condições ideais, transporta consigo uma razoável assunção de risco. Avalia o facto de que uma condução menos apropriada desta atividade pode resultar em lesões muito graves, paralisias ou mesmo a morte.

➤ **Procurar orientação especializada** - Toda a sessão de ginástica deve ser sempre orientada por um profissional competente.

➤ **Vestir corretamente** - Vestir sempre de acordo com a situação de aprendizagem/competição. Usar "magnésia", resina, estafas, tape, equipamento de proteção do corpo, etc..

➤ **Comunicar de forma clara** - Estabelecer uma ligação clara e precisa com o teu treinador/professor. Ter a certeza de que ambos sabem exatamente o quê, quando, onde, como e porquê a técnica é para ser executada e ajudada.

➤ **Estar preparado para participar** - Ter a certeza de que se está preparado para praticar tanto física como psicologicamente. Condição física total é um pré-requisito fundamental para a prática gímnica segura.

➤ **Conhecer a técnica** - Ter a certeza de ter um conceito visual preciso do potencial da técnica. Saber como iniciar, executar e completar o movimento completo. Desenvolver uma consciência para os aspetos mais críticos da técnica.

➤ **Nunca hesitar** - Uma vez comprometido em executar uma técnica, seguir sempre até a ter completado. Estar atento que uma consideração primária é a proteção da cabeça e coluna vertebral.

➤ **Conhecer os próprios limites** - Desenvolver uma consciência saudável e respeito pelos limites individuais de cada um na sua capacidade de aprendizagem e de competição.

Intervenção Manual

O objetivo da intervenção manual é a proteção do ginasta e providenciar a assistência necessária para que a possibilidade de lesão seja mínima, especialmente na realização de elementos de maior dificuldade. O segundo objetivo é de ajudar o ginasta a aperfeiçoar os seus movimentos. Dez pontos principais são referidos seguidamente e deverão ser sempre considerados.

➤ Certificar-se que o nível de solicitação de elementos técnicos é o apropriado à idade e experiência do ginasta.

➤ Aprender, primeiro, os elementos técnicos básicos. "Demorar" o tempo suficiente em cada uma das progressões.

➤ Estabelecer uma comunicação clara com o ginasta.

➤ Ter a certeza que o ginasta e professor estão nas posições corretas e prontos para interagir.

➤ Certificar-se que sabe, percebe e compreende todas as componentes do elemento em questão, especialmente no que diz respeito aos aspetos mais críticos.

➤ Cuidar das suas próprias capacidades e prontidão física, tendo em conta cada um dos ginastas. Ter a certeza que o diferencial de segurança é sempre favorável ao ginasta.

➤ Estudar e compreender o que esperar de cada ginasta. Ler cada uma das fraquezas individuais.

- Estar preparado para os inesperados. Manter constante vigilância ao longo de toda a prestação do ginasta.
- Desenvolver a capacidade de "respeitar" os potenciais riscos de cada elemento técnico e as formas de intervenção do professor. Saber as próprias limitações.
- Estar sempre muito atento a que a primeira consideração na segurança é a proteção da cabeça e coluna do ginasta.

1.8 Ginástica Acrobática

Os desportos acrobáticos no universo gímico surgem como uma adaptação das habilidades características da ginástica tradicional com, por um lado, a utilização do praticável, como área de execução, por outro, o trabalho coreográfico como forma de expressão plástica e, finalmente, a execução de elementos técnicos semelhantes.

A Importância da Ginástica Acrobática (GA) na Escola:

- Entre os diversos fatores que presidem à seleção das atividades físicas e desportivas a lecionar na escola, a análise das características, necessidades e interesses dos alunos, parece ser um critério de extrema relevância. Só tendo conhecimento destes dados, será possível abordar determinada modalidade, de modo a ir de encontro às expectativas e motivações dos alunos.
- A ginástica, nas suas diversas disciplinas, pode e deve constituir matéria de ensino, ao lado das restantes modalidades desportivas.
- Esta área deverá constituir-se, como meio de proporcionar a todos os alunos, de todos os anos de escolaridade, vivências positivas que se traduzam numa manifesta disponibilidade motora, numa sólida competência gímica e na procura do rendimento desportivo.
- Assim sendo, o principal objetivo da ginástica na escola é facultar aos jovens um crescimento e desenvolvimento físico, afetivo e social.
- A ginástica escolar é, portanto, uma atividade que deve ser ensinada e praticada numa perspetiva educativa, não podendo ser aplicada na escola, pondo em prática integralmente os métodos utilizados nos clubes desportivos.
- As modalidades gímicas tradicionais abordadas na escola, apresentam-se, muitas das vezes, como atividades de pouco agrado dos alunos, levando estes a não se empenharem, nem a progredirem devido, principalmente, à dificuldade técnica e ao facto de a progressão ser lenta,

especialmente quando as vivências anteriores são escassas e limitam a realização de determinados elementos.

➤ Então, é necessário proporcionar aos alunos meios que lhes possibilitem progressos visíveis e suscetíveis de desencadear um processo de valorização da própria imagem, promovendo a autossatisfação, o interesse e motivação na prática da modalidade.

➤ A inclusão da GA nos novos programas curriculares, constitui de facto, um excelente meio para incutir nos alunos o gosto e a motivação pelas atividades gímnica, pois esta é uma modalidade nova que desperta curiosidade e suscita interesse.

➤ A GA promove a atividade física e permite elevar o nível funcional das capacidades motoras do aluno, contribuindo para o engrandecimento e desenvolvimento do mesmo, não só a nível físico, mas também mental, emocional e social.

➤ A prática desta modalidade, assume um papel fundamental na educação integral do indivíduo, possibilitando a aquisição de valores:

Biológicos

- * Permite desenvolver os grandes grupos musculares;
- * Permite desenvolver o sistema neuromuscular;
- * Promove melhoria e eficiência nos movimento e controlo segmentar.

Mentais

- * Promove o confronto/resolução de problemas inerentes a este como quantidade de força, distribuição do peso e equilíbrio;
- * Obriga os participantes a apelarem ao seu espírito inventivo, à sua criatividade, pensamento crítico e poder de iniciativa e decisão.

Psico-sociais

- * Permite o auto-conhecimento e a manipulação do próprio corpo, bem como a expressão de sentimentos por meio do movimento e das habilidades gímnicas;
- * Promove a auto-confiança, coragem, determinação, auto-domínio e auto-superação;
- * Promove a atividade de **grupo**, as relações interpessoais, as interações sociais, a cooperação, o espírito de equipa, a interajuda e a capacidade de ajustar-se e adaptar-se a diferentes situações;
- * Promove a criatividade e a imaginação através da realização de um esquema coreográfico com acompanhamento musical.

Caracterização dos atletas:

Cada ginasta tem uma designação específica, consoante a função que exerce, podendo ser definida da seguinte forma:

Base

- É o elemento que suporta ou projeta.
- Deve ser mais forte, mais pesado e, se possível, mais alto que os outros.
- Função: sustentação do(s) intermédio(s), em grupos e/ou do volante, execução de estafas nos elementos dinâmicos, sozinho ou em conjunto com o(s) intermédio(s).

Base Intermédio

- Elemento que ajuda a suportar, a projetar ou executa determinadas posições intermédias.
- É o ginasta com características semelhantes às do base, embora mais leve e de menor envergadura física.
- Função: executa funções idênticas ao base e por vezes ao volante.

Volante

- Elemento executante.
- É o ginasta com características técnicas mais versáteis.
- Fisicamente deve ser leve e de baixa estatura.



Os desportos Acrobáticos proporcionam aos ginastas, de uma forma geral, uma prática menos específica em termos da fisionomia e aptidões físicas, graças a um trabalho coletivo original, uma vez que aqueles que se apresentam maiores, mais pesados e mais fortes, podem desempenhar as funções de ginasta de suporte (base);

Aqueles que são considerados como verdadeiros talentos, tanto ao nível de capacidades, como de morfologia (mais leves e flexíveis), desempenham o papel de volante, sendo a eles que cabe a execução da maior parte das destrezas (Labeau, 1993).

2- FISIOLOGIA DO TREINO E CONDIÇÃO FÍSICA

2.1 Aquecimento

A este nível procuraremos incluir situações de aprendizagem onde os alunos, aumentem a sua temperatura corporal, procurando fomentar a cooperação entre todos e aumentar os índices de motivação para a parte fundamental da aula.

Pretendemos que os alunos se consciencializem da importância de um bom aquecimento, bem como do trabalhar as articulações mais importantes para cada aula e para cada conteúdo a lecionar, evitando assim lesões que são muito usuais na ginástica devido ao apelo de determinadas articulações.

O espaço existente para a prática desta modalidade na nossa escola condiciona o tipo de exercícios a realizar. Assim, como o espaço é extremamente reduzido (de acordo com o sistema de rotação de espaços implantado pela escola), só poderemos optar por exercícios realizados em pouco espaço. Desta forma decidimos incidir essencialmente num trabalho de ativação geral em que a posição dos alunos no pavilhão não se altere demasiado e no trabalho de flexibilidade, uma vez que pode ser realizado sem grandes preocupações a este nível. No entanto, um espaço pequeno é positivo na medida em que proporciona um contacto mais próximo com os alunos. Este aspeto é muito importante na intervenção pedagógica, permitindo um aumento de interações professor/aluno, melhorando consequentemente o ambiente de ensino-aprendizagem.

2.2 Capacidades Coordenativas

Vamos procurar desenvolver a diferença cinestésica, ritmo, equilíbrio, a orientação espacial e reação. Estas serão trabalhadas de acordo com as necessidades/dificuldades dos alunos, tendo sempre como linha de conta a necessidade de melhorar a aprendizagem destes.

2.3 Capacidades Condicionais

Designação do Exercício



Abdominais

Tempo de Exercitação: 30

Seg.

Com MI apoiados nos espaldares formando um ângulo de 90 graus entre a coxa e a perna.

Abdominal Cruzado

Com MI apoiados nos espaldares formando um ângulo de 90 graus entre a coxa e a perna.

Abdominal Curto

Com MI apoiados

nos espaldares formando um ângulo de 90 graus entre a coxa e a perna



Dorso Lombares

Tempo de Exercitação: 30

Seg.

Dorsal Cruzado
Com MI apoiados nos espaldares, elevar o tronco, realizando uma torção na parte final.

Dorsal
Com MI apoiados nos espaldares, elevar o tronco, realizando uma torção na parte final.

Dorsal alternado

Elevação do tronco alternando MS e MI inversos.



Membros Superiores

Tempo de Exercitação: 30

Seg.

Flexão de braços com cotovelos junto ao tronco.

Flexão de braços formando um ângulo de 90 graus entre o cotovelo e a parte lateral do tronco.

Tricípites

Apoiados no banco ou no chão.



Saltos em Extensão

Tempo de Exercitação: 30

Seg.

Saltos de Canguru

Flexão de MI a 90

Salto elevando os graus seguida de salto joelhos ao tronco. em extensão completa.

Alguns Exercícios de Flexibilidade



Membros Superiores

Manter a posição durante: 10

Seg.

De frente para o espaldar colocar aí as mãos e fletir o tronco até formar um ângulo reto entre MI e o tronco. Deve-se manter os MS sempre estendidos.

Flexão do ombro com rotação lateral e ligeira abdução e elevação da cintura escapular, com cotovelo em flexão.



Tronco

Em decúbito dorsal, flexão

Manter a posição durante: 10 Seg.	anterior da região lombar e torácica inferior, associado ao movimento de extensão, flexão do tronco sobre coxa, com MI e flexão dos quadris com joelhos m extensão. O ajudante interpõe-se entre o espaldar e o aluno ao movimento de extensão, flexão do tronco sobre coxa, com MI e flexão dos quadris com joelhos m extensão.	Com o corpo em completa extensão, flexão do tronco sobre coxa, com MI e flexão dos quadris com joelhos m tocando com as mãos no solo.
	 	
Membros Inferiores Manter a posição durante: 10 Seg.	Sentado, com MI afastados e em extensão, fletir o tronco sobre as coxas, com MS em extensão de forma a tocar na ponta dos pés. Em pé, fletir o quadril e joelho de forma a tocar na ponta dos pés. o abdómen, com ajuda dos MS. Um dos MI com quadril e joelho em flexão de forma a permitir que a face anterior da perna apoie o solo, MI oposto com quadril em extensão de forma a permitir que a face anterior da perna apoie no solo e tronco em extensão.	

Desenvolvimento da Condição Física nos Desportos Acrobáticos

Tal como com a técnica, também o trabalho de musculação para uma fase inicial da ginástica acrobática coincide com toda a preparação e tonificação geral da ginástica artística. Logo, um reforço abdominal e dorsal, assim como ao nível da força de braços, e uma tonificação da região dos membros inferiores serão essenciais numa fase inicial de preparação para as atividades propostas pela ginástica acrobática.

Numa fase mais avançada, já com treino específico para as diversas figuras, é necessário ter em conta quatro grandes noções:

➤ O trabalho muscular na ginástica acrobática assenta, sobretudo, sobre contrações musculares isométricas (essenciais na manutenção das posições de equilíbrio) e contrações musculares excêntricas (essenciais nas mudanças de posição - transições) e força explosiva (essencial nas impulsões para movimentos dinâmicos).

➤ A preparação muscular específica, dada a especificidade do trabalho muscular para cada figura pretendida ser diferente, deverá assentar em repetições do próprio exercício a ser treinado. Por exemplo, se um "volante" está a treinar uma figura que requer uma passagem da posição de ângulo para pino, apenas treinará este movimento, ou em cima do "base".

➤ O trabalho específico de um atleta "base" será, necessariamente, diferente de um atleta "volante":

- Assim, o volante deverá treinar acima de tudo força de ombros, braços e abdominal de modo a resistir às constantes posições de apoio facial invertido;

- O base terá um treino essencialmente ao nível da força de braços, fundamental ao nível das posições estáticas para a manutenção do equilíbrio do volante e ao nível das posições dinâmicas na impulsão fornecida ao volante (tendo em conta que a força de pernas será trabalhada em grande parte apenas pelo treino e pela constante solicitação desta musculatura ao longo de um treino, mesmo ao nível das figuras de pares mais simples).

➤ Num treino de força para Ginástica Acrobática, a orientação será para um trabalho de força de resistência, sendo que os exercícios serão executados a velocidade média lenta e com elevado número de repetições.

2.4 Retorno à calma

A este nível procuraremos realizar alongamentos como forma de facilitar a recuperação do aluno. Teremos também em atenção a importância de reforçar os conteúdos abordados na aula, aquilatar dificuldades na execução dos mesmos, assim como possíveis soluções para essas dificuldades.

Nesta parte da aula procuraremos ainda chamar a atenção dos alunos para os aspetos mais importantes da aula, bem como os conteúdos das aulas seguintes.

Através de determinados exercícios, da arrumação correta do material e das ajudas, pretende-se desenvolver nos alunos conceitos como: assiduidade, pontualidade, disciplina, cooperação, empenho e autonomia. Estes conceitos mostram-se de extrema importância, quer para o desempenho do aluno na aula, quer para o desenvolvimento pessoal do próprio aluno.

Assim pede-se ao aluno que seja capaz de:

- Cooperar com os alunos nas ajudas melhorando a prestação dos mesmos;
- Garantir as condições de segurança pessoal e dos companheiros;
- Colaborar na preparação, arrumação e preservação do material.

Esta categoria adquire uma importância fulcral neste espaço, uma vez que se não existir um grande respeito, cooperação e ajuda entre os colegas torna-se impossível a aprendizagem e o normal desenvolvimento da aula.

3. HABILIDADES MOTORAS

Todo movimento ginástico, assim como os movimentos característicos dos desportos, evoluíram dos movimentos naturais do ser humano, ou habilidades específicas do ser humano que, segundo Pérez Gallardo (1993), “são aquelas que se caracterizam por estar presentes em todos os seres humanos, independentes de seu lugar geográfico e nível sociocultural e que servem de base para aquisição de habilidades culturalmente determinadas...”

Estes movimentos naturais ou habilidades específicas do ser humano, quando analisados e transformados, visando o aprimoramento da performance do movimento, entendida aqui de acordo com vários objetivos como: economia de energia, melhoria do resultado, prevenção de lesões, beleza do movimento, entre outros, passam a ser considerados como movimentos construídos (exercícios) ou habilidades culturalmente determinadas. Por exemplo, um movimento próprio do homem como o saltar, foi sendo estudado, transformado e aperfeiçoado através dos tempos, para alcançar os objetivos de cada um dos desportos onde ele aparece: salto em altura, em distância e triplo no atletismo, cortada e bloqueio no voleibol, salto de cavalo na Ginástica Artística, salto “jeté” na Ginástica Rítmica Desportiva entre outros.

Uma das principais características da Ginástica é a possibilidade de utilização de uma enorme variedade de aparelhos, entre eles os de grande porte como o trampolim acrobático, a trave de equilíbrio, as rodas ginásticas, as barras paralelas, aparelhos portáteis como a corda, a

bola, as maçãs, até os aparelhos adaptados ou alternativos provenientes da natureza ou da fabricação humana.

3.1 Um Conceito de Ginástica

Segundo o Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa, a palavra Ginástica vem do grego *Gymnastiké* e significa a “Arte ou ato de exercitar o corpo para fortificá-lo e dar-lhe agilidade. O conjunto de exercícios corporais sistematizados para este fim, realizados no solo ou com auxílio de aparelhos e aplicados com objetivos educativos, competitivos, terapêuticos, etc.”. Na *Encyclopedia Britannica*, a Ginástica é definida como “a system of physical exercises practised either to promote physical development or a sport”. De acordo com a Grande Enciclopédia Portuguesa e Brasileira, a Ginástica é caracterizada como uma forma ou modalidade de educação física, isto é, uma maneira de formar fisicamente o corpo humano, sendo as restantes, além dela, os jogos e os desportos. A definição científica diz-nos que a ginástica é a exercitação metódica dos órgãos no seu conjunto (relacionada ao movimento e à atitude), por intermédio de exercícios corporais, de “forma” precisamente determinada e ordenados sistematicamente, de modo a solicitar não só todas as partes do corpo, como as grandes funções orgânicas vitais e sistemas anatómicos, nomeadamente: o respiratório, o cárdio-circulatório, o de nutrição (assimilação e desassimilação), o nervoso, os órgãos de secreção interna, etc.

No que diz respeito às atividades Físico-Desportivas Acrobáticas, estas foram definidas, de uma forma lata, por Pozzo e Studeny (1987), como sendo um conjunto de atividades físicas que apresentam características comuns, que lhes permitem ser apresentadas como Acrobáticas. Assim iremos encontrar semelhanças ao nível da lógica das ações motoras, nomeadamente no que se relaciona como o domínio do corpo na sua rotação aérea, e ainda iremos encontrar proximidade entre a forma de tratamento do fator risco e a forma de enquadramento da prática na nossa cultura e sociedade.

Os conceitos acima citados, entre outros, demonstram uma visão limitada da Ginástica, onde o aspeto relativo à formação física é ressaltado em detrimento dos demais. Devido à grande abrangência da Ginástica, o estabelecimento de um conceito único para ela, restringiria a compreensão deste imenso universo que a caracteriza como um dos conteúdos da Educação Física. Esta modalidade no decorrer dos tempos, tem sido direcionada para objetivos diversificados, ampliando cada vez mais as possibilidades de sua utilização, portanto, a fim de facilitar o seu entendimento, são apresentados a seguir 5 grandes grupos que englobam os seus principais campos de atuação.

3.2 Caracterização da modalidade:

A Ginástica apresenta diversas vertentes. A habitual subalternidade de tratamento em relação aos desportos com bola decorre do grau de exigência de que se reveste, nomeadamente pela dependência estrita duma boa condição física, da natureza individual das ações, onde a falta de competência não é atenuada pela Ação do grupo, e pela inexistência de um objeto, ou objetivo, alvo de disputa que possa materializar a ideia de conquista. A vitória, na Ginástica, tem um carácter mais abstrato, de julgamento mais subjetivo, não imediato, e cuja expressão apela às noções de rigor, autodisciplina, autocontrole e autossuperação, qualidades algo alheias à especificidade cultural das crianças e jovens portugueses.

A Ginástica, que habitualmente é referenciada como sendo uma atividade de contrastes e de extraordinária dificuldade, requer grandes capacidades físicas. Os contrastes emergem da necessidade de os atletas terem de se expressar com elegância e virtuosidade, tendo simultaneamente de executar movimentos em que a força muscular e a destreza são preponderantes.

A Força é habitualmente uma capacidade muito bem desenvolvida nos atletas desta modalidade. A Ginástica obriga a um desenvolvimento multilateral da força, englobando praticamente todas as suas formas de expressão, desde a força de resistência à força máxima, utilizando todos os tipos de regimes de contração (concêntrica, excêntrica, isométrica e em Ciclo de Alongamento-Encurtamento).

Ainda assim, todos os movimentos devem ser executados com a máxima amplitude, perfeição, sentido rítmico e graciosidade, o que revela um combinado complexo de várias capacidades condicionais e coordenativas que se concretiza num produto final de grande eficácia motora e beleza estética.

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

A ginástica é uma modalidade pluridisciplinar, com grande variedade de situações e de formas. Os seus exercícios contêm características essenciais da cultura física, contribuindo para a educação, e formação corporal, mental multilateral e não substituível por outras modalidades.

A ginástica é composta por várias disciplinas gímnicas ou modalidades que vão desde as desportivas (competições) até às não desportivas (recreação e lazer).

Ginástica desportiva:

- ✓ Artística
- ✓ Acrobática
- ✓ Rítmica
- ✓ Tumbling
- ✓ Trampolins
- ✓ Aeróbica

Ginástica não desportiva:

- ✓ Manutenção
- ✓ Recuperação
- ✓ Hidroginástica
- ✓ Grávidas
- ✓ Bebés

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

Função dos MS

Apoiam, “saltam” (repulsão dos MS nos elementos acrobáticos com apoio), ajudam nos impulsos e rotações.

Em movimentos gímnicos e acrobáticos ajudam e aumentam o efeito estético, elevam a amplitude do movimento e podem criar efeitos especiais.

3.3 Posições Corporais**Posição básica**

A posição natural na ginástica, de solo utilizada como **posição inicial e final** de todos os elementos deverá corresponder à seguinte: cabeça erguida com olhar dirigido para a frente; segmentos corporais alinhados; bacia em retroversão; membros superiores e inferiores em extensão; ponta do pé em extensão.

Posição do corpo na execução dos elementos

No entanto, na **execução** dos diferentes **elementos gímnicos**, o ginasta deverá assumir uma posição corporal bem definida:

- Engrupada
- Empranchada
- Encarpada
- *Puck*

Posição dos membros na execução dos elementos

MEMBROS INFERIORES: afastados, unidos, em extensão e fletidos.

MEMBROS SUPERIORES: lateral, oblíqua, superior, estendidos, fletidos.

Ações motoras

- **Fecho:** aproximação dos M.I. do tronco
- **Abertura:** afastamento dos M.I. do

3.4 Elementos de Ginástica Artística

Rolamento à frente engrupado



Execução:

- Flexão dos Membros Inferiores (M.I.);
- Colocação das mãos à largura dos ombros com os dedos afastados e orientados para a frente;

- Membros Superiores (M.S.) em extensão e queixo junto ao peito;
- Elevação da bacia acima dos ombros;
- Colocação da nuca no solo;
- Projeção dos M.S. para a frente.

Ajudas:

- Colocação de uma mão na coxa e outra nas costas ou na nuca
- Segurar as mãos na fase de elevação

**Erros mais Frequentes**

- Colocar a testa no solo no início do rolamento
- Colocar as mãos muito perto
- Não impulsionar os membros inferiores
- Falta de repulsão dos membros superiores
- Manter as costas direitas durante a rotação
- Socorrer-se do auxílio das mãos para se elevar

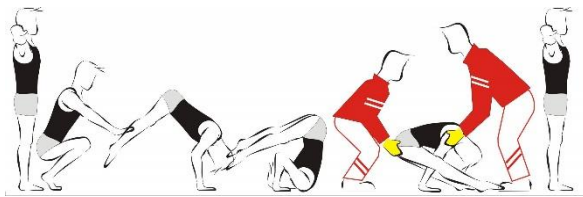
Rolamento à frente com os M.I. afastados e estendidos**Execução:**

- Apoiar as mãos no colchão;
- Elevação da bacia acima dos ombros;
- Colocação da nuca no solo;

- Afastamento e extensão dos M.I., após a bacia passar a vertical dos ombros;
- Colocação das mãos entre as coxas e junto da bacia, com os dedos orientados para a frente, mantendo uma acentuada flexão do tronco;
- Para a saída, empurrar o colchão com as mãos;
- Terminar com os M.I. afastados em extensão e com os membros superiores em elevação superior.

Ajudas:

- Colocação das mãos na bacia posteriormente, ajudando à elevação
- Colocação das mãos nos ombros



Erros mais frequentes:

- Igual ao anterior
- Afastamento tardio dos MI

Rolamento engrupado à retaguarda

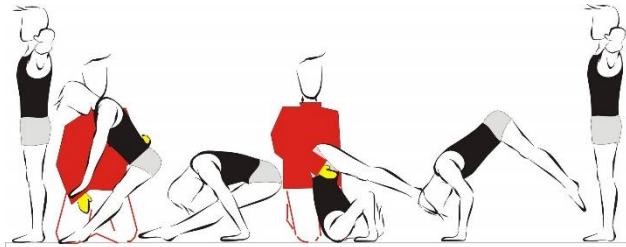


Execução:

- Flexão dos membros inferiores e fecho do tronco sobre eles;
- Desequilíbrio do tronco à retaguarda;
- Colocação da bacia junto aos pés;
- Colocação do queixo junto ao peito, flexão da cabeça;
- Colocação das palmas das mãos no solo, ao lado da cabeça, com os dedos orientados para trás;
- Manutenção da posição engrupada na passagem da bacia pela vertical
- Empurrar o colchão;
- Apoio simultâneo dos pés no solo com os M.I. fletidos.

Ajudas:

- Fletir a cabeça
- Colocação das mãos na zona das omoplatas para levantar

**Erros mais frequentes:**

- Executar o rolamento com as costas direitas
- Não colocar as mãos corretamente
- Ausência de repulsão dos membros superiores

Rolamento à retaguarda, saída com os M.I. afastados e estendidos**Execução:**

- Semelhante à anterior, terminando com os M.I. em extensão e afastados.

Ajudas:

- Enrolar a cabeça
- Colocação das mãos na zona das omoplatas para levantar

Apoio facial invertido**Execução:**

- Colocação das mãos no solo à largura dos ombros, longe do pé da frente;
- Balanço do M.I. da retaguarda
- Impulsão do M.I. de chamada (da frente)

- Alinhamento vertical dos braços, tronco, M.I e pés, em completa extensão;
- Cabeça entre os M.S. com o olhar dirigido para as mãos;

Ajudas:



- Colocação das mãos na coxa ou uma mão no ombro.
- Avançar os ombros

Erros mais frequentes:

- Extensão excessiva do tronco
- Demasiada extensão da cabeça
- Descontrole no balanço do membro inferior livre
- Ausência de tonicidade

Apoio facial invertido, seguido de rolamento à frente



Execução:

- Colocação das mãos no solo à largura dos ombros, longe do pé da frente;
- Balanço do M.I da retaguarda
- Impulsão do M.I. de chamada (da frente)
- Alinhamento vertical dos braços, tronco, M.I e pés, em completa extensão;
- Cabeça entre os M.S. com o olhar dirigido para as mãos;
- Rolamento à frente, terminando na posição de sentido.

Ajudas:



- Colocação das mãos na coxa ou uma mão no ombro (quando existem muitas dificuldades).
- Segurar os MI para enrolar a cabeça

Erros mais frequentes:

- Igual ao anterior
- Não enrolar a cabeça
- Avançar cedo de mais os MI

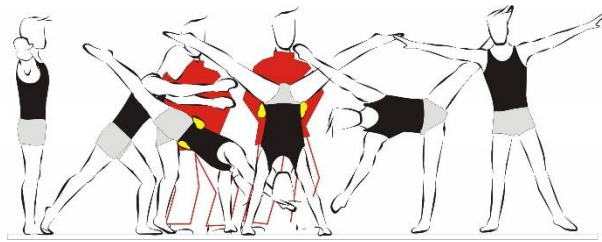
Roda



Execução:

- Dar início ao movimento com um pé à frente do outro;
- Avanço de um dos M.I. e afundo lateral
- Balanço enérgico do M.I. de trás que se encontra em extensão;
- Apoio alternado das mãos na linha do movimento;
- Impulsão da perna de chamada (perna da frente);
- M.S. e tronco alinhados na vertical dos apoios;
- Na trajetória aérea, os M.I. realizam o máximo afastamento possível e em extensão completa;
- No contacto ao solo o apoio dos pés é alternado na linha do movimento.

Ajudas:



- Colocação das mãos na bacia, cruzadas

Erros mais frequentes:

- Colocar as mãos simultaneamente
- Não passar os membros inferiores pela vertical
- Insuficiente afastamento dos membros inferiores na passagem pela vertical
- Avançar os ombros
- Falta de impulsão dos membros superiores
- Insuficiente impulsão dos membros inferiores
- Ausência de tonicidade

Avião



Execução:

- Tronco paralelo ao solo;
- M.S. em extensão, no prolongamento ou lateral ao tronco;
- M.I. em elevação, paralela ao solo e no prolongamento do tronco;
- M.I. de apoio em extensão;
- Olhar dirigido para a frente.

Erros mais frequentes:

- Baixar demasiadamente o tronco
- Flexão do MI de apoio

Ponte

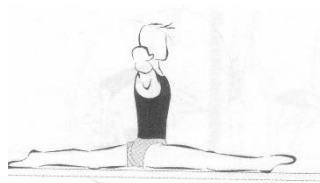


Execução:

- Extensão dos M.S.;
- Extensão dos M.I.;
- Cabeça acompanha o movimento de extensão da coluna.

Ajudas:

- Ajudante à frente do executante, pés de frente para as mãos
- Mãos na omoplata para elevar o tronco

Espargata**Execução:**

- Deslize dos MI
- MI estendidos e grande afastamento
- Grande tonicidade
- Pontas dos pés estendidos
- Tronco direito e olhar para a frente

Ajuda

- No afastamento lateral dos membros inferiores o ajudante coloca-se por detrás do aluno e faz força para baixo ao nível das coxas.
- No afastamento antero-posterior o ajudante coloca-se atrás do aluno, com um pé de cada lado, e faz força com uma mão na coxa anterior e outra na coxa posterior.

Erros mais Frequentes

- Membros inferiores fletidos.

- Pés em extensão plantar.
- Falta de amplitude.
- Falta de atitude.

3.5 Ginástica Acrobática

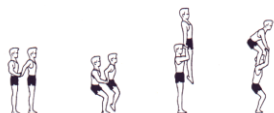
As “pegas” constituem a essência dos DA pois são elas a forma de união entre os ginastas do par/grupo, e permitem a realização de elementos de equilíbrio ou dinâmico.

Pega Simples	As mãos unem-se em posição de “aperto de mão” com os dedos indicador e médio envolvendo o pulso.	
Pega de Pulsos	Existem várias utilizações, principalmente quando os ginastas se agarram com uma só mão.	
Pega de Cotovelos	O base agarra o volante acima do cotovelo pelo lado de fora. É utilizada quando os ginastas se encontram de	
Pega de Ombros	É utilizada principalmente em posições invertidas onde os ginastas se agarram mutuamente pelos ombros.	
Pega Pé / Mão	Utilizada para posições estáticas em que o base suporta o volante nas suas mãos, ou como forma de impulsão, nos elementos dinâmicos.	
Pega de Estafa	Apoio de uma mão sobre a outra, sendo a mão de cima agarrada pela de baixo. Utilizada para impulsionar o volante, nos elementos dinâmicos e	

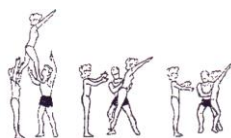
Pega Entrelaçada	Utilizada em trios e quadras. É executada com dois ginastas voltados de frente um para o outro, entrelaçando as mãos para impulsionar o volante.	
-------------------------	--	--

Elementos de Ginástica Acrobática

Montes - São todas as subidas com ou sem fase de voo do solo para o base. Podem ser classificados em “montes propriamente ditos” quando constituem um elemento do exercício e são classificados, e “montes” não classificados, com o objetivo de atingir as posições de equilíbrio.



Desmontes - Consistem na realização de um elemento de equilíbrio ou dinâmico que implique um descida do base para o solo. Um desmonte não deverá ser uma queda para o solo, mas sim uma receção controlada e equilibrada no solo.



Catches - Consiste na realização de um elemento dinâmico (com fase de voo), no qual o início e o fim do elemento é realizado pelo volante a partir do base. (Ex: Mortal de mãos para mãos.)

Dinâmicos Puros - Engloba os elementos dinâmicos que têm início no solo e nos quais o base projeta o volante efetuando-se a receção de regresso, no praticável. (Ex: Rondada mortal; Mortal de estafa para o solo.)

Elementos Individuais

Categoria 1

- Elementos de flexibilidade (espargata; aranha atrás)
- Elementos de equilíbrio (bandeira; avião)
- Elementos de acrobáticos (flick atrás para joelhos; roda sem mãos para joelhos)
- Elementos coreográficos - sem fase de voo (pivot)

Categoria 2

- Elementos de tumbling (salto de mãos, mortal à retaguarda, flic à retaguarda)
- Elementos coreográficos - com fase de voo (carpa; corsa)

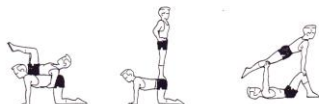
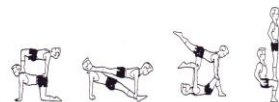
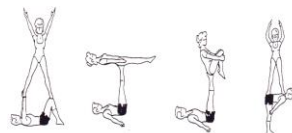
Contra Equilíbrios

➤ A especificidade da acrobática reside na colaboração estreita entre dois, três ou quatro parceiros, e a realização de elementos mão contra mão, necessita de uma harmonia de esforços, uma adaptação recíproca e uma atenção ao parceiro que não se encontra em outro desporto (senão raramente).

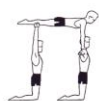
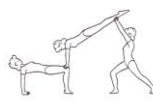
➤ Esta estreita colaboração deve ser centrada sobre uma perfeição gímnica e estética, uma dupla polarização de um esforço comum que necessita de um enquadramento sério e uma procura de estilo, mesmo em combinações simples onde os parceiros devem criar uma "sinfonia" de movimentos.

➤ Os contra equilíbrios podem e devem ser utilizados como introdução dos alunos à formação de pirâmides e figuras complexas, nas quais o equilíbrio e o contra equilíbrio são dos principais fatores de sucesso na sua execução. Isto, porque a maior parte dos movimentos dos contra equilíbrios são similares aos executados nas construções das pirâmides. Por outro lado, o desenvolvimento destas habilidades, durante as aulas de Educação Física, pode cativar o interesse dos alunos por esta atividade.

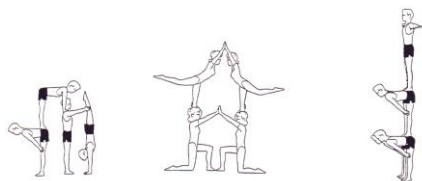
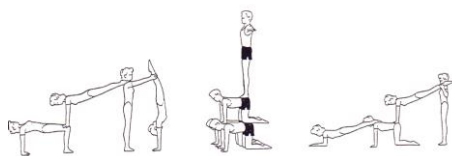
Figuras de Pares:



Figuras de tríos



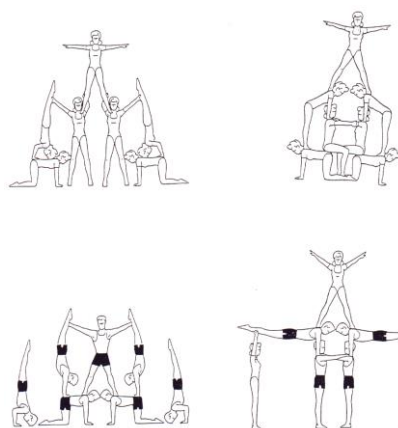
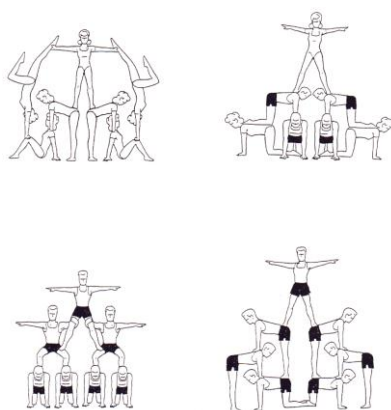
Quadras



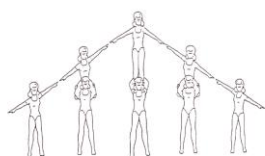
Pirâmides de cinco



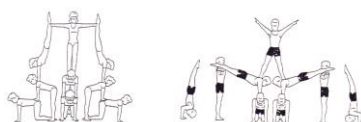
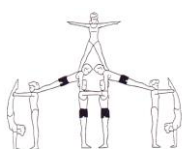
Pirâmides de sete



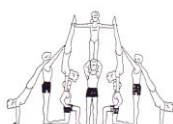
Pirâmides de oito



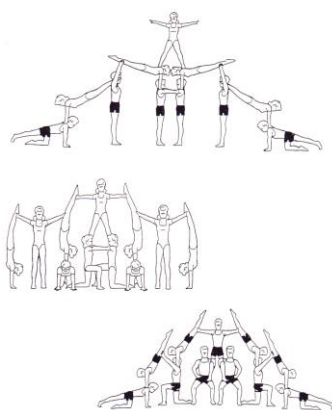
Pirâmides de nove



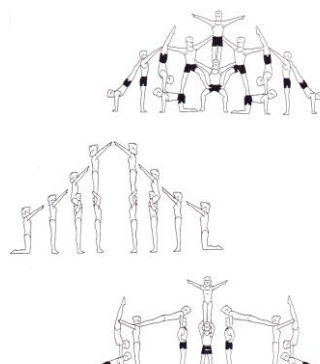
Pirâmides de dez



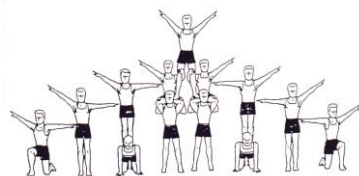
Pirâmides de onze



Pirâmides de doze



Pirâmides de treze



Componentes críticas:

Base:

- Apoio estável e equilibrado
- Tonicidade Muscular e postura correta
- Ajuda nas ações de monte e desmonte do volante
- Pegas seguras e adequadas
- Manutenção da posição durante a definição do elemento.

Volante:

- Monte seguro e em equilíbrio
- Impulsão rápida e enérgica
- Tonicidade Muscular e postura correta
- Pegas seguras e adequadas
- Manutenção da posição durante a definição do elemento.
- Desmonte em segurança
- Receção no solo em equilíbrio

Ajudas

As ajudas são um ponto fundamental para um treino eficaz, pois permitem ao aluno ganhar confiança nas suas capacidades e acima de tudo previnem os possíveis acidentes.

No âmbito da ginástica acrobática

- Numa situação de desequilíbrio do volante, o base tem como dever impedir a sua queda desamparada;
- Numa situação em que o volante se encontra numa posição em cima dos ombros do base, o professor deverá colocar-se atrás do volante de modo a intervir em caso de desequilíbrio para trás do mesmo;
- Em caso de ter de decidir entre amparar a queda de um base ou de um volante, o professor deverá ter em conta a altura de queda do volante e optar por tentar amparar este, pois as consequências serão em princípio mais graves para o volante do que para o base;

- Nas posições dinâmicas o(s) base(s) deverão ter atenção ao movimento aéreo do volante sendo responsáveis pela sua assistência durante a fase de receção;
- Nas figuras em que o volante se encontra posicionado sobre a região lombar do base, o volante deverá posicionar-se na região sacro ilíaca e não sobre a coluna vertebral do base; na altura do desmonte o volante não deverá saltar (pois isso poderá provocar movimentos bruscos que induzam a uma lesão na região da coluna vertebral do base) mas simplesmente descer;
- Nas classes de iniciação compete ao professor um acompanhamento do movimento (manipulação), pois numa fase inicial de aprendizagem todos os movimentos serão passíveis de causar um acidente.

4 – CONCEITOS PSICO-SOCIAIS

Como referido anteriormente, pretendemos através de determinados exercícios, da arrumação correta do material e das ajudas desenvolver nos alunos conceitos como: cooperação, disciplina, empenho, autonomia respeito pelos colegas, etc. Estes conceitos mostram-se de extrema importância, quer para o desempenho do aluno na aula, quer para o desenvolvimento pessoal do próprio aluno.

Assim pede-se ao aluno que seja capaz de:

- Cooperar com os alunos nas ajudas melhorando a prestação dos mesmos;
- Garantir as condições de segurança pessoal e dos companheiros;
- Colaborar na preparação, arrumação e preservação do material.

Esta categoria adquire uma importância fulcral neste espaço, uma vez que se não existir um grande respeito, cooperação e ajuda entre os colegas torna-se impossível a aprendizagem e o normal desenvolvimento da aula.

Fase de Análise

Módulo 2 – Análise das condições de aprendizagem

A informação sobre o envolvimento é um passo importante para o planeamento da Unidade Temática e para criar as minhas próprias estratégias de ensino.

Assim, é fundamental responder às seguintes questões iniciais:

- ☒ Qual o envolvimento (instalações) no qual vou dar aulas?
- ☒ Quais as dimensões do espaço de aula?
- ☒ Quantos alunos cabem confortavelmente nesse espaço?
- ☒ Que tipo de equipamento é necessário para as aulas?
- ☒ O equipamento é de boa qualidade? E está em bom estado de conservação?
- ☒ Quanto tempo tenho disponível para a Unidade Didática? Qual a duração de cada aula?

Quantas aulas são?

- ☒ O espaço é visualmente agradável?

1. Recursos materiais

A escola dispõe de pouco materiais de boa ou razoável qualidade mas que parecem estar em bom estado de conservação. Os alunos, devem conhecer as regras de utilização dos equipamentos, saber utilizá-los, preservando-os das agressões desnecessárias que os danificam. Assim, devem ficar responsáveis pelo seu material da aula e devem pegar e arrumar os materiais de forma ordeira e só depois da ordem do professor.

2. Recursos Espaciais:

As aulas de Ginástica decorrerão unicamente no CRE.

Dependendo do número de professores a lecionar simultaneamente, ou mesmo até da modalidade, o número de espaços disponíveis pode variar de acordo com o *roulement* definido.

Dado o número de alunos na turma, o espaço disponível chega perfeitamente para realizar um trabalho com qualidade.

Parece que os aspetos de segurança estão à partida salvaguardados, uma vez que o piso do CRE está razoável e não há materiais espalhados pelo espaço da aula, que poderiam, de alguma forma, impor mais cuidado.

3. Recursos Humanos

Um professor e uma turma de 24 alunos (15 do sexo feminino e 9 do sexo masculino).

No CRE está presente um auxiliares de Ação educativa, responsáveis pelos dois balneários, e que dão apoio aos Professores de Educação Física.

No caso da impossibilidade do Estagiário de Lecionar as suas aulas a Orientadora garante o funcionamento das aulas

4. Recursos Temporais

A carga horária semanal para a disciplina de Educação Física de todas as turmas da Escola Secundária Augusto Gomes é de 2 blocos um de 100 minutos e outro de 50 minutos, distribuídos por duas aulas semanais.

N.º de horas por semana		Dia da semana	Horário das aulas
7ºA	100 minutos	Terça-Feira	11:30h – 13:15h
	50 minutos	Quinta-Feira	10:25h – 11:15h

No início da aula os alunos têm 5 minutos após o toque para se apresentarem para a chamada e saem da aula 10 minutos antes do toque para permitir que tomem banho (quando a aula se realiza na Nave) e estejam a tempo na aula seguinte, portanto o máximo de tempo útil de uma aula de 100 minutos é 85 minutos e numa aula de minutos é de 30/25 minutos.

Fase de Análise

Módulo 3 - Análise dos Alunos

Como refere Bento (1987), a matéria tem de ser escolhida, preparada, ordenada, estruturada e transmitida, estando ao serviço do processo de desenvolvimento dos alunos. Assim, na sistematização dos conteúdos de ensino revela-se imprescindível a seriação dos mesmos por nível de complexidade.

A turma A do 7ºano de escolaridade é constituída por vinte e quatro alunos. Destes, 9 são do género masculino e 15 do género feminino, apresentando uma média de idades de 14 anos.

Avaliação Inicial

A avaliação inicial será efetuada na primeira aula desta unidade Temática, tendo como objetivos detetar o estado inicial dos alunos e da turma em geral na modalidade. Com esta primeira avaliação pretende-se ajudar na definição dos objetivos a atingir de forma a serem o mais específicos e adequados possível às capacidades dos alunos e na definição dos grupos por níveis para que se possa adequar os exercícios a cada grupo. Estes estarão sujeitos a uma constante reflexão e a eventuais alterações ou ajustes, de acordo com o decorrer das aulas.

Nesta avaliação inicial, iremos avaliar os alunos no rolamento à frente/atrás engrupado, rolamento frente/atrás pernas afastadas, roda, ponte e no apoio facial invertido. Assim, despendendo pouco tempo e aproveitando para abordar esses elementos, penso ser possível aperceber-me do nível da turma a ginástica e agrupar os alunos por nível de desempenho. Esta avaliação será realizada através de “observação direta”. Para o registo iremos recorrer a uma lista de verificação elaborada pelo núcleo de estágio. De seguida iremos agrupar os alunos por níveis de acordo com os critérios previamente estabelecidos:

Nível 1: Não realiza nenhum dos critérios de avaliação.

Nível 2: Realiza um ou dois critérios de avaliação.

Nível 3: Realiza todos os critérios de avaliação.

Fase das Decisões

Módulo 4 – Extensão e sequência dos conteúdos

Segundo Bento (1987), a Unidade Temática (U.T.) constitui-se como parte essencial do programa de uma disciplina. É uma unidade fundamental de todo o processo pedagógico e apresenta ao professor e alunos etapas claras e bem definidas de ensino e aprendizagem. Pode ser vista como um projeto ou uma intenção de ensino, segundo um enquadramento didático, e estende-se por várias aulas encarnando um contributo bem delineado para a realização dos objetivos e tarefas inscritas no programa anual e global de uma disciplina.

O alcançar dos objetivos de todo o processo de ensino-aprendizagem só pode ser concretizado gradualmente, requerendo para isso uma boa planificação. A unidade temática constitui-se como um meio indispensável para a concretização desses objetivos.

Ao delinear a U.T. não podemos esquecer um conjunto de variáveis que influenciam de forma decisiva todo o processo de ensino-aprendizagem e que logicamente terão de ser tidos em conta aquando da definição dos conteúdos. Assim, temos que considerar os comportamentos evidenciados pelos alunos na aula de avaliação inicial (nível dos alunos e suas características), os objetivos mínimos propostos pelo programa da disciplina, a carga horária, as infraestruturas e os recursos materiais à nossa disposição.

Servindo de base para a preparação das diferentes aulas e tendo em consideração o conjunto de variáveis anteriormente referido não posso considerar, em momento algum, o plano da U.T. imutável e definitivo. Ele deverá ser alvo de possíveis e, por vezes, desejáveis adaptações e modificações. É um plano de intenções.

Fase das Decisões
Módulo 5 – Definição de
Objetivos

5.1 Objetivos gerais

- Elevar os níveis funcionais das capacidades condicionais e coordenativas gerais;
- Adquirir métodos de aplicação para elevar e manter a condição física de uma forma autônoma;
- Promover e aprofundar a interação entre todos os elementos da turma;
- Adquirir, analisar e aplicar os conhecimentos técnicos de organização e participação nas atividades físicas selecionadas;
- Melhorar a condição física dos alunos, potenciar as suas capacidades físicas, implementando ainda o gosto pela atividade física em horário escolar, bem como o sentido de disciplina e responsabilidade. Adquirir e aplicar competências técnicas respeitantes a cada uma das matérias a abordar.

5.2 Objetivos específicos

5.2.1 Cultura Desportiva

- Conhecer as ajudas dos elementos abordados nas aulas de ginástica.
- Conhecer as regras básicas de segurança na aula de Ginástica Artística e Acrobática.
- Obter um conhecimento relativo do equipamento próprio para as aulas de Ginástica Artística e Acrobática.
- Conhecer e caracterizar os elementos técnicos fundamentais.

5.2.2 Conceitos Psicossociais

- Ser pontual e assíduo.
- Empenhar-se ao máximo na aula.
- Adquirir atitudes sociais no sentido da colaboração, cooperação, responsabilização e disciplina.
- Respeitar as regras de segurança na aula.
- Desenvolver o interesse pela modalidade.
- Desenvolver a cooperação e a autonomia.
- Estimular o desenvolvimento das capacidades volitivas, empenho, confiança e perseverança.

- Cumprir as regras de segurança e colaborar na preparação e arrumação do material.

5.2.3 Habilidades Motoras

Ginástica de Solo:

- Rolamento à frente engrupado, mantendo a posição durante o mesmo, levantando-se sem colocar as mãos no solo.
- Rolamento à retaguarda engrupado, impulsionando os MS à passagem pela vertical, finalizando na posição de pé.
- Rolamento à frente com MI afastados, apoiando as mãos no solo à largura dos ombros e voltadas para a frente, com forte impulsão de membros inferiores, mantendo os membros inferiores estendidos, afastando-os apenas no final do enrolamento, e executando flexão do tronco à frente permitindo a repulsão de membros superiores por “dentro” dos membros inferiores afastados.
- Rolamento à retaguarda com MI estendidos e afastados, apoiando as mãos no solo à largura dos ombros e voltadas para a frente, executando uma flexão do tronco sobre os membros inferiores e o queixo sobre o tronco, mantendo o corpo bem fechado sobre si próprio ao longo do enrolamento e efetuando a repulsão efetiva das mãos no solo.
- Apoio facial invertido, colocando as mãos à largura dos ombros, mantendo a posição com o corpo em completa extensão.
- Roda efetuando um enérgico lançamento da perna livre com um apoio alternado das mãos no solo na mesma linha de movimento e passando o corpo em extensão pela vertical dos apoios das mãos com grande afastamento dos membros inferiores durante a fase de passagem pelo apoio invertido.
- Avião, com os MS e MI em extensão, mantendo a posição durante cerca de três segundos.
- Ponte, com os MS e MI em extensão, as palmas das mãos completamente apoiadas no solo e viradas para a frente e com elevação significativa da bacia.
- Meia pirueta com os segmentos corporais alinhados, tonicidade geral, cabeça levantada e olhar dirigido para a frente.

Na Sequência

➤ Realizar uma pequena sequência de exercícios no solo, que combine as destrezas gímnicas exercitadas de acordo com as exigências técnicas definidas.

Ginástica Acrobática

➤ O aluno realiza as diferentes pegas, sabendo utilizá-las apropriadamente em cada exercício e de forma segura, consciencializando-se da sua importância na realização dos elementos.

➤ O aluno realiza os montes e os desmontes, mantendo a posição durante cerca de cinco segundos, assegurando máxima segurança durante a execução dos elementos.

➤ Figuras de pares, trios e quadras, construindo figuras originais e mantendo a posição durante cerca de cinco segundos, assegurando máxima segurança durante a execução dos elementos.

➤ Rolamento à frente a dois.

5.2.4 Fisiologia do Treino e condição Física

➤ Desenvolver a Força superior, média e inferior, a flexibilidade e a velocidade.

Fase das Decisões

Módulo 6 – Configuração da Avaliação

A Avaliação é um processo complexo, que recai necessariamente sobre comportamentos concretos relativos à realização dos objetivos do processo de ensino realizado. Deste modo, a avaliação deve centrar-se no que se definiu como essencial: implica uma análise cuidada dos objetivos atingidos face aos que haviam sido planeados, permitindo saber quais os que levantaram mais dificuldades (aos quais, de futuro, poderá vir a ser dada maior atenção).

A avaliação permite deste modo preparar e acompanhar todo o processo ensino-aprendizagem; sendo o processo de Planificação / Realização / Avaliação um processo unitário, a probabilidade do aluno vir a atingir o êxito é muito superior.

É deste modo essencial definir a forma de gerir a avaliação. Este constitui um processo global, que envolve três fases com características e objetivos muito específicos: Avaliação Inicial, Avaliação Formativa, Avaliação Sumativa.

6.1 Avaliação Inicial

A Avaliação Inicial tem por objetivo recolher informações sobre os conhecimentos e aptidões que o aluno possui no início da Unidade Temática. Permite saber o nível em que os alunos se encontram relativamente aos conteúdos selecionados, e prognosticar o nível que os mesmos poderão vir a atingir; por outro lado permite diferenciar os alunos dentro da mesma turma, formar grupos e adequar os objetivos em função das suas capacidades.

As questões relativas a esta avaliação foram já abordadas no módulo 3. O protocolo de avaliação bem como a sua justificação encontra-se aí descrito, tendo sido com base na sua análise que se procedeu à concretização dos restantes módulos.

6.2 Avaliação Formativa

A avaliação dos elementos técnicos e dos conhecimentos adquiridos no decurso das aulas será realizada durante as mesmas. Este tipo de avaliação permite reajustar a planificação das aulas da Unidade Temática, em função da evolução das capacidades e aptidões dos alunos relativamente aos objetivos que haviam sido estabelecidos. Caso os resultados confirmem as expectativas formuladas, pode mesmo colocar-se a hipótese de introduzir novos elementos de maior nível de complexidade; por outro lado, se isto não se verificar, pode ser necessário reformular as estratégias de ensino para que todos os alunos venham a atingir com sucesso os objetivos finais do processo de ensino-aprendizagem.

Ao contrário do que se verifica na avaliação inicial (exclusivamente centrada na categoria das habilidades motoras), na avaliação formativa serão contemplados aspetos relativos às categorias dos Conceitos Psicossociais (responsabilidade, motivação, cooperação, empenho), que se refletem no comportamento do aluno em termos da pontualidade, assiduidade e participação nas aulas. Serão ainda avaliados parâmetros da categoria da Cultura desportiva (conhecimento das regras de segurança, do equipamento e material e das componentes críticas dos vários elementos), por meio do questionamento no decurso das aulas.

6.3 Avaliação Sumativa

Este tipo de avaliação tem como principal objetivo o balanço final da Unidade Temática. Com esta tarefa, o professor analisa se os objetivos inicialmente propostos foram, ou não, alcançados. Esta avaliação a juntar ao ato reflexivo após cada aula, são dois importantes pontos que revelam a qualidade do desempenho do professor, permitindo perceber quais os aspetos a melhorar ou pelo contrário a manter.

A avaliação sumativa corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade, ou seja, tem como finalidade classificar os alunos no final de um período relativamente longo, neste caso da unidade temática.

É realizada nas últimas aulas de cada período, sendo constituída por exercícios idênticos aos realizados nas aulas, permitindo observar os comportamentos dos alunos nos conteúdos abordados, de forma a aferir a sua progressão na aprendizagem e a consolidação dos conhecimentos.

A função desta avaliação será permitir estabelecer a situação do aluno em relação aos diferentes objetivos traçados, possibilitando a atribuição de uma classificação a cada um dos alunos.

Os parâmetros a avaliar, assim como o peso percentual de cada um deles na classificação dos alunos, será de acordo com o projeto curricular da Escola Secundária Augusto Gomes.

Os quadros abaixo resumem como se processará a avaliação:

ANO LETIVO 2014/2015
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Ensino Básico

		OBJECTO DE AVALIAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	COEFICIENTES DE PONDERAÇÃO
CONHECIMENTOS/COMPETÊNCIAS	DOMÍNIO PSICOMOTOR/COGNITIVO	PSICOMOTOR - Domínio de técnicas (habilidades motoras específicas) dos desportos individuais e coletivos; - Domínio de conhecimento dos diferentes elementos técnico - táticos; - Aplica conhecimentos e regras das diferentes atividades desportivas.	- Testes Práticos - Grelha de registos de observação	60%
		COGNITIVO - Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática de actividades físicas e aplica regras de higiene e segurança. - Domínio da Língua Portuguesa - Revela capacidade de expressão escrita e oral; - Compreende as regras desportivas das diferentes actividades e matérias. - Aplicação/ domínio da terminologia específica da disciplina	Relatórios de observação das aulas/ trabalhos escritos/ testes escritos / fichas de trabalho.	20%
	DOMÍNIO DAS ATITUDES E VALORES	- Compreende e aplica o regulamento específico da disciplina; - Colabora com empenho nas actividades da aula; - Respeito pelos colegas e adversários; - Disciplina/ comportamento na sala de aula; - Cumprimento das tarefas propostas nos prazos estabelecidos; - Capacidade de proceder a uma autoavaliação criteriosa; - Cumpre os deveres do aluno.	Grelhas de registo	20%

Critério de avaliação da disciplina de Educação Física – Ensino Básico

			OBJECTO DE AVALIAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	COEFICIENTES DE PONDERAÇÃO
CONHECIMENTOS/COMPETÊNCIAS	DOMÍNIO PSICOMOTOR/COGNITIVO	PSICOMOTOR	-Domínio de técnicas (habilidades motoras específicas) dos desportos coletivos e individuais; -Domínio de conhecimento dos diferentes elementos técnico - táticos; - Aplica conhecimentos e regras das diferentes actividades desportivas.	• Testes Práticos • Grelha de registos de observação	60%
		COGNITIVO	- Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática de actividades físicas e aplica regras de higiene e segurança. - Domínio da Língua Portuguesa - Revela capacidade de expressão escrita e oral; - Compreende as regras desportivas das diferentes actividades e matérias. - Aplicação/ domínio da terminologia específica da disciplina	Relatórios de observação das aulas/trabalhos escritos/ testes escritos / fichas de trabalho. Grelha de registos de conhecimentos	15%
	DOMÍNIO DAS ATITUDES E VALORES		- Compreende e aplica o regulamento específico da disciplina; - Colabora com empenho nas actividades da aula; - Respeito pelos colegas e adversários; - Disciplina/ comportamento na sala de aula; - Cumprimento das tarefas propostas nos prazos estabelecidos; - Capacidade de proceder a uma autoavaliação criteriosa; - Cumpre os deveres do aluno.	• Grelhas de registo	25%

Alunos com Limitação total para a realização de Actividades Físicas:

(para os alunos impossibilitados de realizar a componente psicomotora)

		<i>OBJECTO DE AVALIAÇÃO</i>	<i>INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO</i>	<i>COEFICIENTES DE PONDERAÇÃO</i>
<i>CONHECIMENTOS / COMPETÊNCIAS</i>	<i>COGNITIVO</i>	- Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática de atividades físicas e aplica regras de higiene e segurança. - Revela capacidade de expressão escrita e oral da língua Portuguesa. - Compreende as regras desportivas das diferentes atividades e matérias. - Aplica/ domina a terminologia específica da disciplina.	• Entrega de um portefólio por período: (relatórios de observação das aulas; trabalhos escritos / testes escritos/ fichas de trabalho)	60%
	<i>ATTITUDES E VALORES</i>	- Compreende e aplica o regulamento específico da disciplina; - Colabora com empenho nas actividades da aula; - Respeito pelos colegas e adversários; - Cumprimento das tarefas propostas nos prazos estabelecidos; - Capacidade de proceder a uma autoavaliação criteriosa; - Cumpre os deveres do aluno.	• Grelhas de registo	40%

Quadro de referência para relacionar a classificação final com a percentagem de êxito obtida nas avaliações realizadas às competências definidas para cada uma das três áreas: saber-fazer, saber-estar e dos saberes:

Classificação final	% de êxito na avaliação das competências
0 – 4 valores ou 1	0% – 22%
5 – 9 valores ou 2	22,5% – 47%
10 – 13 valores ou 3	47,5% - 67%
14 – 17 valores ou 4	67,5% - 87%
18 – 20 valores ou 5	87,5% - 100%

6.3 Critérios de Avaliação

1. Domínio do “saber-fazer”

Aspetos Fisiológicos e da Condição Física – Habilidades Motoras

0-4 / 1– Nunca aplica os critérios de correção técnica e regulamentar na realização das tarefas propostas para cada prática desportiva.

5-9 / 2 - Raramente aplica os critérios de correção técnica e regulamentar na realização das tarefas propostas para cada prática desportiva.

10-13 / 3 - Aplica algumas vezes os critérios de correção técnica e regulamentar na realização das tarefas propostas para cada prática desportiva.

14-17 / 4 - Aplica quase sempre os critérios de correção técnica e regulamentar na realização das tarefas propostas para cada prática desportiva.

18-20 / 5 - Aplica sempre os critérios de correção técnica e regulamentar na realização das tarefas propostas para cada prática desportiva.

2. Domínio dos “saberes”

Cultura Desportiva

0-4 / 1 – Não conhece os fundamentos das unidades dadas.

5-9 / 2 – Conhece deficientemente os fundamentos das unidades dadas.

10-13 / 3 – Conhece razoavelmente os fundamentos das unidades dadas.

14-17 / 4 – Conhece e compreende os fundamentos das unidades dadas.

18-20 / 5 – Aplica e critica os fundamentos das unidades dadas.

3. Domínio do “saber-estar”

Conceitos Psicossociais

0-4 / 1 – Revela fraca participação e desinteresse pelas atividades. Integra-se com dificuldade e não colabora com os companheiros.

5-9 / 2 – Revela deficiente participação e interesse pelas atividades. Integra-se e colabora com os companheiros, com dificuldade.

10-13 / 3 – Revela interesse e participa nas atividades. Integra-se e colabora com o grupo.

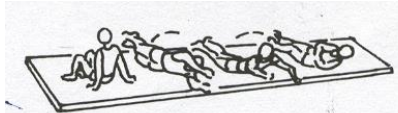
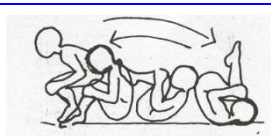
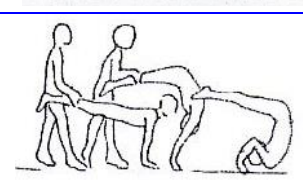
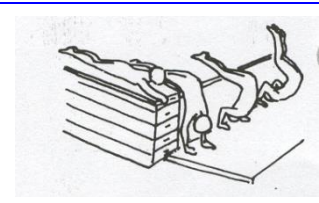
14-17 / 4 – Revela bastante interesse e participa nas atividades. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo.

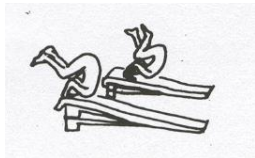
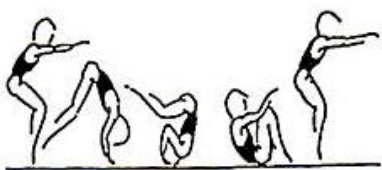
18-20 / 5 – Revela empenhamento nas atividades e é responsável. Integra-se, colabora e estimula a participação no grupo.

Fase das Decisões

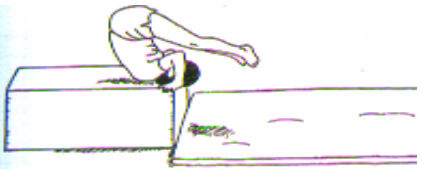
Módulo 7 - Progressões de Ensino

7.1 Rolamento à frente engrupado e MI afastados

Situação de Aprendizagem	Objetivos Específicos	Figura
Rolamento sobre o eixo longitudinal	ADAPTAÇÃO À ROTAÇÃO E DIFERENTES ORIENTAÇÕES ESPAÇO – TEMPORAIS.	
“Bolinha”	Aquisição da noção de corpo engrupado.	
“Carrinho de mão” e rotação ântero - posterior	Aquisição da noção de corpo engrupado.	
Rolamento partindo de um plano elevado	Aquisição da noção de corpo engrupado e queixo junto ao peito.	

Rolamento partindo de plano inclinado	Adquirir a noção de desequilíbrio à frente e de velocidade de rotação.	
Rolamento à frente com ajuda (execução completa)	Execução do movimento global de uma forma facilitada.	
Rolamento à frente (execução completa)	Aquisição da noção do exercício completo e sua sistematização.	

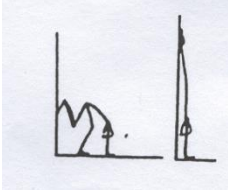
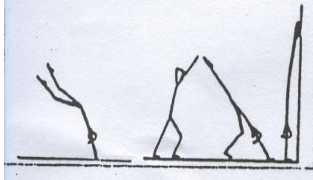
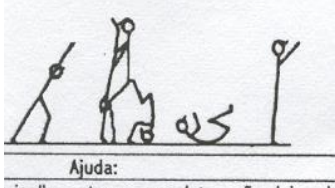
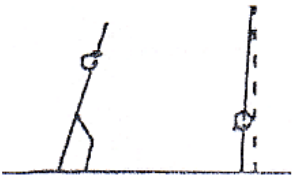
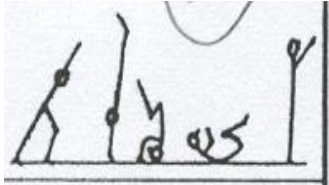
7.2 Rolamento à retaguarda engrupado, com MI afastados e com Mi unidos

Situações de Aprendizagem	Objetivos Específicos	Figura
"Bolinha"	Tomar consciência do enrolamento da coluna.	
Rolamento à retaguarda num plano inclinado com partida de cocaras e queda de joelhos.	Compreender a mecânica do movimento.	
Rolamento à retaguarda num plano horizontal com queda num plano inferior.	Compreender e aplicar a repulsão dos membros superiores para que o movimento se realize eficazmente.	

Rolamento à retaguarda num plano horizontal.	Exercitar o rolamento à retaguarda.	
Rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados e em extensão.	Vivenciar as diferentes formas do rolamento.	
Rolamento à retaguarda com membros inferiores unidos e em extensão	Vivenciar as diferentes formas de rolamento.	

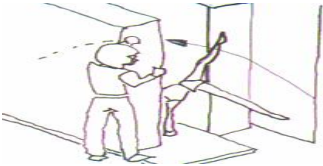
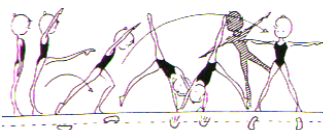
7.3 Apoio Facial Invertido

Situações de Aprendizagem	Objetivos Específicos	Figura
Rolamento sobre o eixo longitudinal	ADQUIRIR A NOÇÃO DE EXTENSÃO TOTAL DO CORPO. GANHAR TONICIDADE E ALONGAMENTO.	
Queda facial contra um companheiro, que não deixa o primeiro cair	Manter a tonicidade corporal e alinhamento de todos os segmentos corporais	

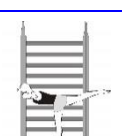
Subida e descida aos espaldares, numa posição invertida	Ganhar tonicidade. Fixação dos ombros, bacia e cotovelos. Aquisição da noção de verticalidade.	
Balancear os M.I. e evoluir para apoio facial invertido contra os espaldares	Percecionar o alinhamento dos MS / MI / tronco. Aquisição da noção de balística para chegar ao apoio facial invertido	
Efetuar o apoio facial invertido trepando pelos espaldares e terminando com rolamento à frente	Adquirir a noção de verticalidade e alinhamento corporal. Sincronização dos dois elementos gímnicos: rolamento à frente e apoio facial invertido.	
Executar o exercício completo com correção técnica e ajuda	Aquisição e adaptação ao movimento global. Aprimoramento do apoio facial invertido	
Apoio facial invertido contra os espaldares, retirando por breves momentos os apoios desses aparelhos	Manter a verticalidade e o equilíbrio sem ajudas externas	
Realizar o exercício anterior sem ajuda	Aperfeiçoamento técnico do apoio facial invertido Aquisição da noção do movimento completo	

7.4 Roda

Situações de Aprendizagem	Objetivos Específicos	Figura
Transposição do banco sueco em posição semi-invertida, com os membros inferiores juntos e fletidos.	Apoio alternado dos apoios no chão.	
Execução de roda sobre a cabeça de um plinto.	Intensificar a ação das pernas. Tomar consciência do apoio alternado das mãos.	
Execução dos 4 apoios alternados, com auxílio do plinto, sobre um elástico, progressivamente mais inclinado.	Atingir a passagem por apoio facial invertido em extensão. Intensificar a Ação dos membros inferiores.	
Execução de roda a partir de uma superfície alta para uma superfície mais baixa.	Percepção de distância do 1º apoio com pé de chamada. Tomar consciência do alinhamento dos apoios e dos 4 apoios regulares.	
Execução de roda paralela a uma parede revestida por um colchão grosso.	Intensificar o alinhamento vertical do corpo e a passagem por apoio facial invertido.	

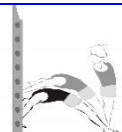
Execução de roda entre dois colchões grossos, estando um deles encostado à parede.	Não tocar nos colchões reforçando, assim o alinhamento vertical e a passagem por apoio facial invertido.	
Execução de roda em plano horizontal, marcando os apoios no chão, com magnésio, de modo a poder ser corrigido posteriormente.	Interiorização do elemento.	

7.5 Posição de Equilíbrio: Avião

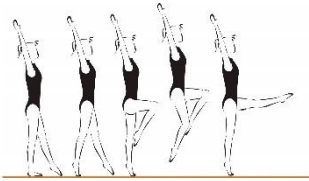
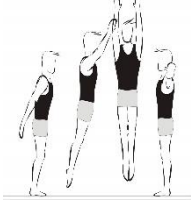
Situação de Aprendizagem	Objetivos Específicos	Figura
Efetuar o lançamento do MI à retaguarda com ajuda dos espaldares	Adquirir amplitude.	
Lançar o MI à retaguarda e à frente	Adquirir equilíbrio	
Com ajuda dos espaldares, efetuar a posição de avião	Aquisição e adaptação ao movimento global.	
Com ajuda dos espaldares, efetuar a posição de avião	Aquisição e adaptação ao movimento global.	

Realizar o avião com ajuda	Aquisição e adaptação ao movimento global. Aprimoramento do Avião	
Efetuar o Avião.	Aperfeiçoamento técnico da Avião. Aquisição da noção do movimento completo	

7.6 Posição de Flexibilidade: Ponte

Situação de Aprendizagem	Objetivos Específicos	Figura
Realizar a ponte no plinto	Melhorar a flexibilidade.	
Realizar a ponte com ajuda dos espaldares	Melhorar a flexibilidade	
Realizar a ponte com ajuda dos espaldares	Melhorar a flexibilidade Aquisição e adaptação ao movimento global	
Realizar a ponte com ajuda dos espaldares	Melhorar a flexibilidade Aquisição e adaptação ao movimento global	
Realizar a ponte com ajuda	Aquisição e adaptação ao movimento global. Aprimoramento da ponte.	
Efetuar a Ponte	Aperfeiçoamento técnico da roda. Aquisição da noção do movimento completo	

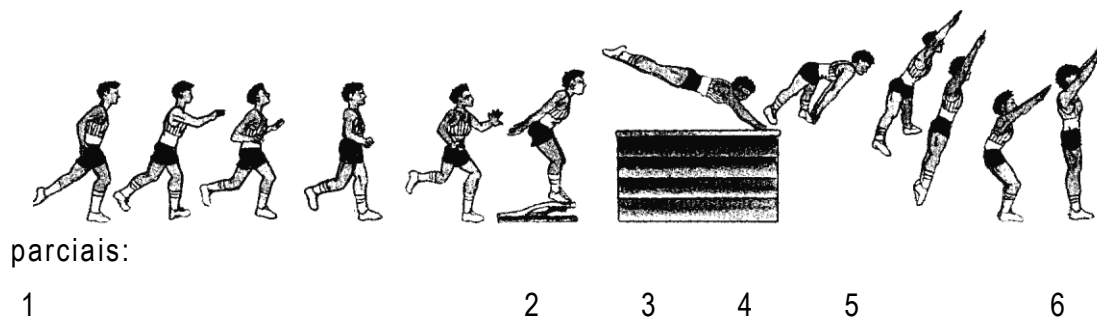
7.7 Elementos de ligação

Situação de Aprendizagem	Objetivos Específicos
Realizar os elementos de ligação em exercícios critério	Aquisição da noção dos diversos elementos de ligação
Realizar os elementos de ligação em sequência	Compreender a utilização dos elementos de ligação
Figuras	
 Salto de Gato	 ½ Pirueta
 Salto de tesoura	

7.8 Ginástica de Aparelhos

Nestes saltos são utilizados os trampolins Reuther ou Sueco, que contém um sistema de força elástica, que provoca um poder de impulsão e permitem saltar alto e em extensão.

Os saltos com apoio, sem exceção, dividem-se nos seguintes movimentos



- 1 - Corrida de balanço
- 2 - Chamada ou impulsão
- 3 - 1º voo
- 4 - Apoio e repulsão dos braços (transposição do aparelho)
- 5 - 2º voo
- 6 - Receção ao solo (colchão)

Salto de Eixo no Bock

O Salto de Eixo compõe-se de 6 fases que se interligam umas nas outras: Corrida, chamada, 1º voo, apoio, 2º voo, receção.

Os fatores mais importantes para a execução de um bom salto de cavalo são a corrida e a chamada, porque delas está dependente todo o salto. Dar-se-á, por isso, especial atenção a estas duas fases.

1. Corrida

A corrida deve ser rápida e coordenada, pelo que o atleta deve ser um bom velocista. Deve haver um total controlo da corrida até ao momento do salto:

- Peso do corpo bem à frente, “sem” apoio dos calcanhares;
- MS naturalmente ao lado do corpo até ao pré-salto;
- Extensão completa do MI de trás e dos pés;
- Corrida natural, rápida desde o início, descontraída e os últimos quatro passos na máxima velocidade;
- O comprimento dos passos será em função das características de cada aluno, mas um pouco mais abertos do que o normal;
- Olhar fixo no cavalo (plinto) e não no trampolim;
- Pré-salto (passo que antecede a chamada) mais comprido, mais rápido e rasante, tendo os MS bem colocados atrás.

2. Chamada

- Os calcanhares não tocam no trampolim;
- Não saltar “contra”, saltar “com” extensão total dos pés;
- Contacto 2/3 da planta do pé, rápido e rígido, pernas semi-flectidas, pés unidos;
- Boa e rápida colocação dos MS (de baixo para cima para ajudar a saltar);
- Corpo em tonicidade, bacia fixa, corpo alongado;
- Mudar rapidamente o olhar para o tapete;
- Cabeça naturalmente entre os MS;
- A entrada no trampolim deve ser com o corpo ligeiramente inclinado à retaguarda (bacia deve estar atrás dos calcanhares);
- O ângulo de entrada no trampolim deve ser maior do que o de saída, para possibilitar um bom 1º voo.

3.1º Voo

É o trajeto percorrido pela ginasta entre o trampolim e o cavalo e é resultante da corrida e da chamada.

Deve haver um bom domínio do corpo, alongamento total e muita tonicidade (muito importante nesta fase).

O ângulo formado pelos MS com o tronco deverá ser bem aberto.

4.Apoio:

- Mãos rápidas, “o cavalo escalda”;
- MS totalmente estendidos;
- Bloqueio total dos ombros.

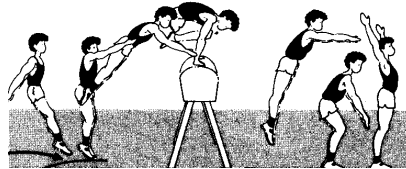
5.2º Voo:

- Corpo em tonicidade;

6.Recepção:

- Pés devem chegar ao solo ligeiramente afastados, para de seguida se juntarem os calcanhares;
- Deve ser equilibrada e controlada.

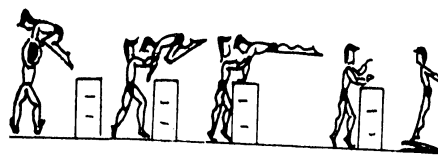
Salto de entre - mãos (plinto transversal)



Execução:

- Corrida em velocidade progressiva;
- Chamada a dois pés e à largura dos ombros, com os M.S. dirigidos para trás;
- Elevação do corpo com os M.I. em extensão e extensão dos M.S. em frente para apoiar as mãos no centro do bock;
- No momento de apoio das mãos, repulsão dos M.S. e simultânea flexão dos M.I. e joelhos ao peito; passagem dos M.I. entre os M.S.;
- Elevação e extensão do corpo, e olhar dirigido para a frente;
- Recepção equilibrada com o corpo em extensão.

Ajudas



Uma mão bloqueia o ombro e a outra mão agarra o braço do aluno.

Erros mais frequentes

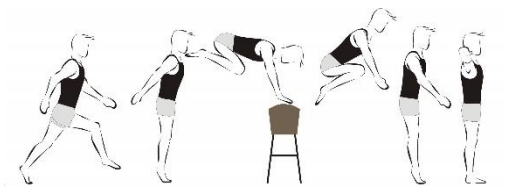
- Não elevar suficientemente a bacia;
- Não bloquear os ombros na passagem sobre o cavalo;
- Não endireitar o tronco após a passagem sobre o cavalo;

Alguns exercícios ao nível da progressão da aprendizagem de salto entre mãos no plinto:

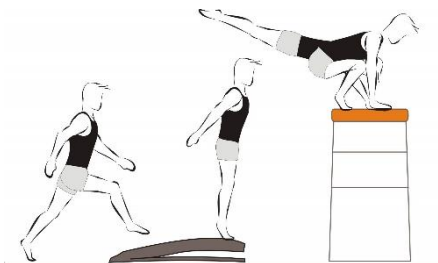
1. Saltos de coelho no solo:



2. Salto entre-mãos no bock com MI fletidos:



3. Salto para o plinto em posição transversal:



4. Salto para o plinto, salto de coelho e salto de extensão para o colchão:



5. Salto entre mãos no plinto em posição transversal com ajuda:



6. Salto entre mãos no plinto em posição transversal com os membros inferiores fletidos:

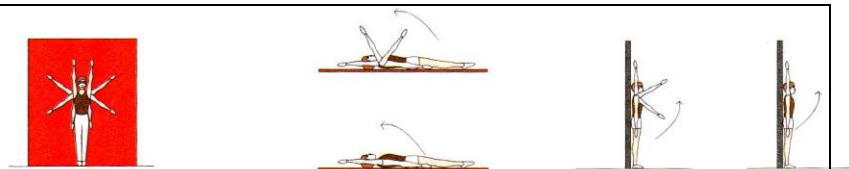


7. Exercícios para a aprendizagem e aperfeiçoamento da técnica da corrida e da chamada



Minitrampolim

Progressões para Salto de Vela



A partir da posição de pé, de deitado no solo ou encostado a uma parede; movimentação de braços tal como deve efectuar-se durante o salto de vela. Os braços sempre estendidos iniciam o movimento ao lado do corpo, elevam-se pela frente até acima da cabeça e descem pela lateral mas sem passar para trás da linha do corpo.



Salto de vela com ajuda na impulsão e na recepção.



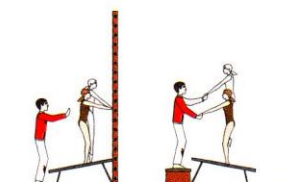
Salto de vela com ajuda na impulsão.



Salto de vela a partir da cabeça do plinto.



Salto de vela com chamada no trampolim reuther.



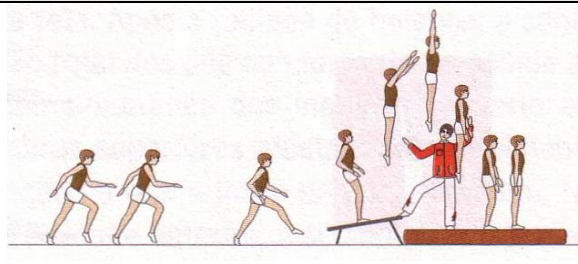
Exercícios de adaptação ao Mini-trampolim. Multissaltos com ajuda.



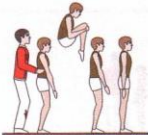
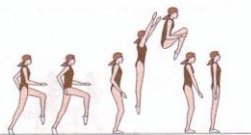
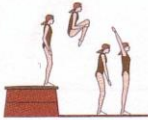
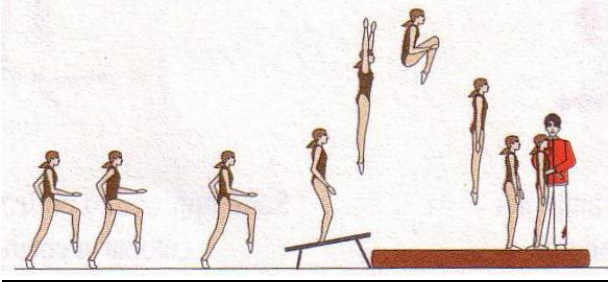
Salto de vela após salto de cima de um plinto.

Ajuda

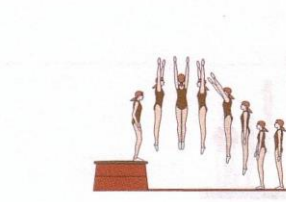
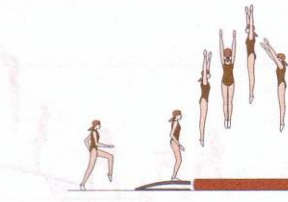
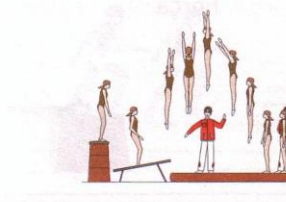
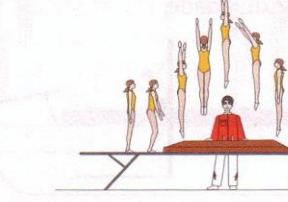
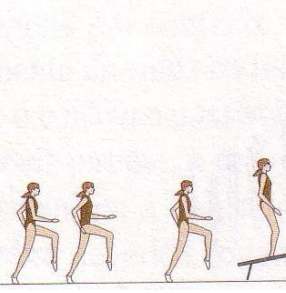
O ajudante coloca as mãos na zona da Bacia ou nos ombros do aluno para facilitar uma receção equilibrada e em segurança.



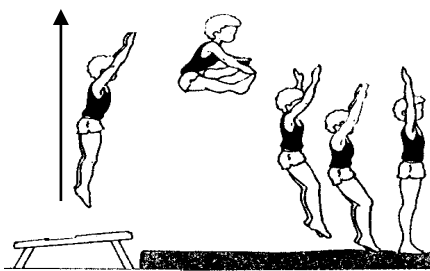
Progressões para Salto Engrupado

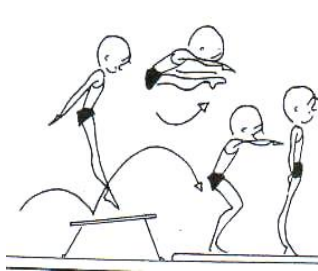
	
Deitada no solo; executar a posição engrupada (com e sem elevação das costas)	Salto engrupado com ajuda na impulsão e na receção.
	
Salto engrupado com ajuda na impulsão.	Salto engrupado no solo após pequena corrida preparatória.
	
Salto engrupado para colchão de receção partindo da cabeça do plinto.	Salto engrupado com chamada no trampolim reuther
Ajudar	
O ajudante movimenta-se na zona de receção de forma a posicionar-se perto e lateralmente à aluna. Intervém na zona da bacia ou nos ombros para lhe facilitar uma receção equilibrada e em segurança.	
	

Progressões para salto em extensão com meia pirueta

 Salto com meia pirueta; ajuda na impulsão.	 Salto com meia pirueta no solo.
 Salto com meia pirueta partindo de cima do plinto.	 Salto com meia pirueta após impulsão no trampolim reuther.
 Salto com meia pirueta no Minitrampolim partindo de cima de um plinto.	 Salto com meia pirueta no Trampolim; ajudante preparado para introduzir o colchão em caso de desequilíbrio.
Ajuda O ajudante deve manter-se atento durante a execução da meia pirueta e intervir para parar o aluno no caso de desequilíbrio. Na receção coloca-se uma mão na zona abdominal ou no ombro e outra nas costas.	
	

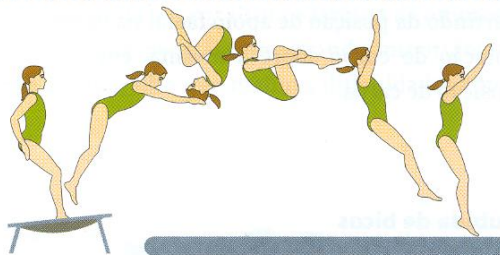
Salto de Carpa MI afastados e Unidos:

Objetivos Comportamentais	Situação de Aprendizagem / Organização Alunos / Professor	Componentes Críticas
O aluno realiza salto de carpa com impulsão no solo e ajuda de um colega.	Realizar salto de carpa nos colchões, sem corrida, e com ajuda ao nível da impulsão de um colega (dois a dois).	- Chamada, energética com os dois pés paralelos no centro do MT, M.S. dirigidos para trás; - A elevação dos MI deve ser
O aluno realiza salto de carpa sem corrida no mini-trampolim.	Realizar salto de carpa do mini – trampolim para os colchões, sem corrida. 	- Chamada, energética com os dois pés paralelos no centro do MT, M.S. dirigidos para trás; - A elevação dos MI deve ser feita no ponto máximo do salto; - Cabeça em posição anatômica; - Colocação das mãos sobre o dorso dos pés; - Ligeira inclinação do tronco à frente; - Flexão da coxa sobre a bacia (MI em extensão e afastados, lateralmente); - O ângulo coxa – tronco é < 90 graus; - Flexão plantar dos pés; - As mãos tocam na ponta dos pés, que se encontram em extensão; - Após realizada a figura, dá-se a extensão (abertura) rápida e total do corpo; - Receção equilibrada.
O aluno realiza salto de carpa no mini-trampolim com ajuda.	Executar o salto completo, com corrida preparatória, pré-chamada, chamada, salto propriamente dito e receção, com correção técnica e ajuda.	- Corrida preparatória, em velocidade crescente, curta e rápida; - Chamada, energética com os dois pés paralelos no centro do MT, M.S. dirigidos para trás; - A elevação dos MI deve ser

O aluno realiza salto de carpa no mini-trampolim de forma equilibrada.	Executar o salto completo. 	feita no ponto máximo do salto; - Cabeça em posição anatômica; - Colocação das mãos sobre o dorso dos pés; - Ligeira inclinação do tronco à frente; - Flexão da coxa sobre a bacia (MI em extensão e afastados, lateralmente); - O ângulo coxa – tronco é < 90 graus; - Flexão plantar dos pés; - As mãos tocam na ponta dos pés, que se encontram em extensão; - Após realizada a figura, dá-se a extensão (abertura) rápida e total do corpo; - Recepção equilibrada.
---	---	--

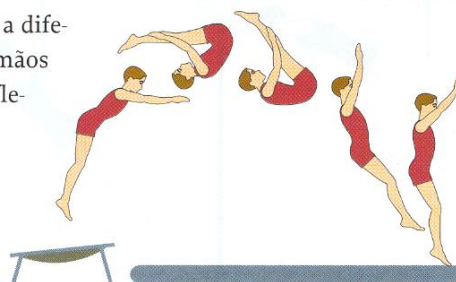
Salto mortal à frente engrupado

Na trajectória de ascensão, começar a engrupar – as mãos agarram os tornozelos ou os joelhos que são flectidos no peito – e continuação do movimento, fazendo uma rápida cambalhota no ar. Abertura do movimento, com braços elevados acima da cabeça, para a recepção.



Salto mortal à frente encarpado

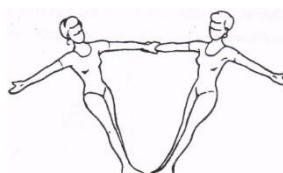
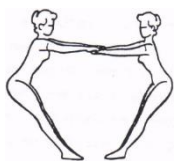
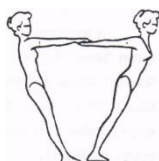
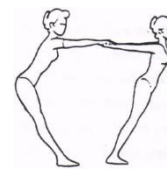
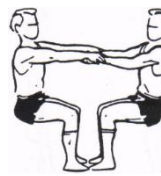
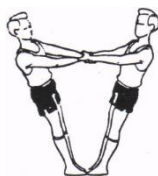
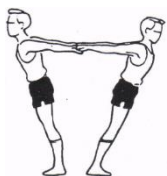
Este salto é em tudo semelhante ao anterior, com a diferença de que os joelhos se mantêm esticados, as mãos agarram a parte de trás das pernas e faz-se grande flexão da bacia.



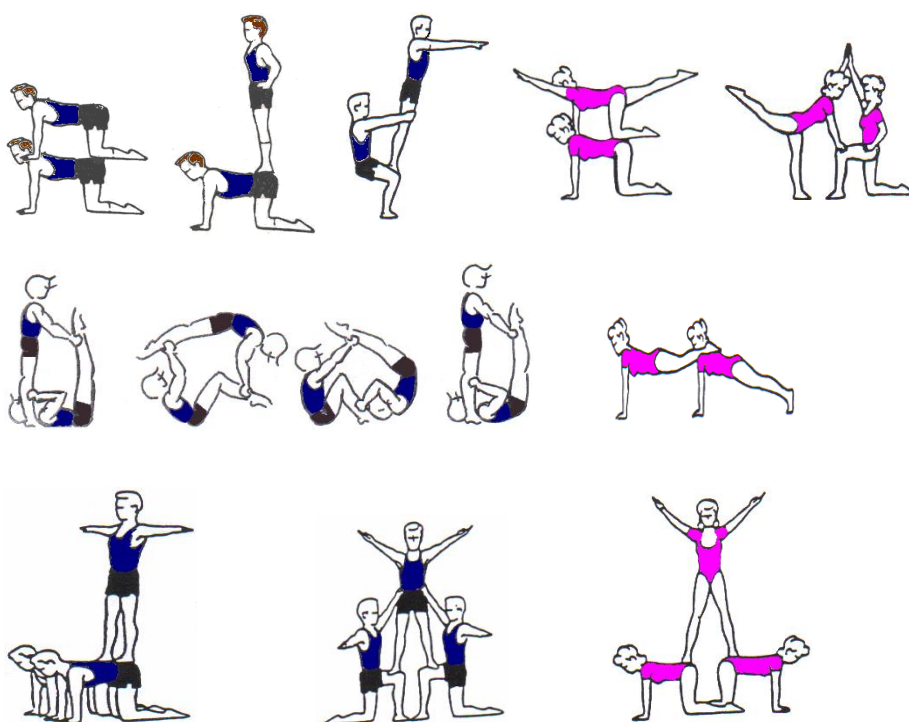
Acrobática

Contra equilíbrios

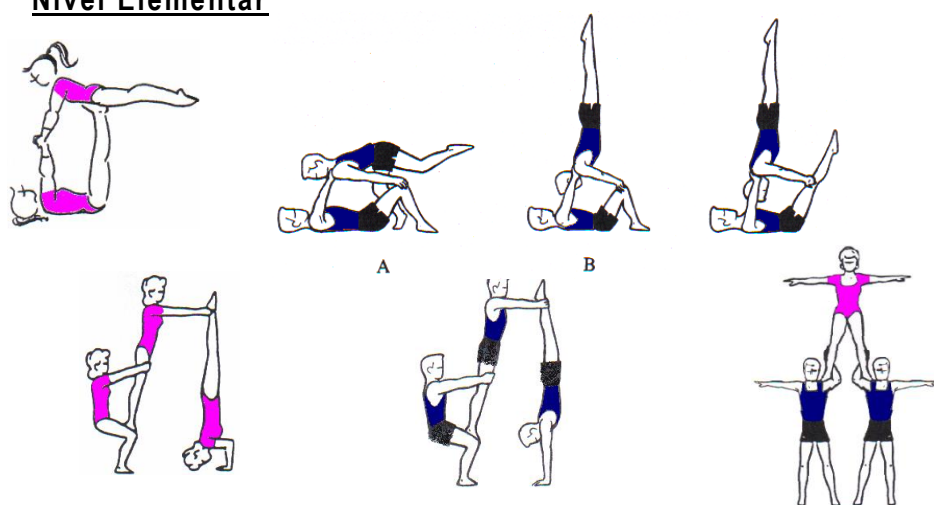
São os elementos base que permitem aos alunos aplicar, em situação simplificada, as pegas e vivenciar situações de manutenção de equilíbrio importantes para a evolução técnica.



Nível introdutório:



Nível Elementar



Nível avançado:



Pegas

Descrição do Exercício	Objetivo Específico
Realizar pegas isoladas	Noção da ligação entre os elementos de uma figura
Realizar pegas com contra equilíbrios variados	Noção da importância das pegas para a manutenção do equilíbrio Noção de postura corporal correta
Realizar posições de equilíbrio a dois, aplicando a pega mais apropriada	Noção de cooperação entre base e volante Noção da importância das pegas para a manutenção do equilíbrio
Realizar posições de equilíbrio a três, aplicando a pega mais apropriada	Idem

Fase da Aplicação

Módulo 8 – Plano da Unidade Temática

Conteúdos	Aulas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Solo																			
Rolamento à Frente	AD	VE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS
Rolamento à retaguarda	AD	VE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS
Rolamento à frente Ml afastados	AD	VE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS
Rolamento à retaguarda Ml afastados	AD	VE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS
Rolamento à retaguarda Ml juntos	AD		VE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS
Avião	AD			VE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS
Salto de Gato	AD				VE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS
Salto de Tesoura	AD				VE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS
Salto vertical com meia pirueta	AD				VE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS

Fases do processo completo de aprendizagem (funções didáticas):

I - introdução e primeira transmissão; E - exercício; AD = avaliação inicial, diagnóstica; AS = avaliação sumativa

Justificação da Unidade Temática

A presente Unidade Temática (UT) destina-se a uma turma de 24 alunos, que frequenta o 7º ano do Ensino Básico. Após situar a turma no seu nível de prática e, tendo em conta os conteúdos propostos pelos programas apresentados pelo Ministério de Educação e vigentes no Projeto Curricular da Escola, preparei esta U.T.

Na minha turma, como é comum, há alguns alunos com inúmeras experiências negativas nos anos anteriores nesta modalidade e, conseqüentemente, têm medo de se magoarem nos exercícios gímnicos., no entanto, há vários alunos com grande apetência para a ginástica. Esta heterogeneidade vai fazer com que os critérios de exigência durante as aulas e mesmo os exercícios propostos tenham de ser diferenciados.

Nas primeiras 3 aulas, abordarei unicamente os rolamentos à frente e à retaguarda Engrupado/MI Afastados. Estes primeiros elementos serão a base para os seguintes. Só depois de os alunos conseguirem realizar minimamente os rolamentos é que irei introduzir os outros. As meias piruetas e o salto de gato e salto de tesoura só surgirão, quando se começarem a trabalhar sequências, de forma a permitir a sua continuidade harmoniosa apenas num colchão.

As ajudas serão trabalhadas em todas as aulas.

As regras de segurança serão para mim uma preocupação constante em todas as aulas e a cultura desportiva irá ser desenvolvida em algumas aulas de cada período.

Os conceitos psico-sociais, que irão ter mais relevância nas aulas de Ginástica, serão a colaboração, a cooperação, responsabilidade e a autonomia. Colaboração e cooperação entre os alunos na realização das ajudas e no incentivo entre eles e autonomia e responsabilidade para realizarem os elementos de forma autónoma, consciente e segura.

Em relação à condição física, irei tentar trabalhar, a força e a velocidade durante todo o ano. Tentarei conjugar a abordagem destas duas vertentes, com as várias modalidades que irei lecionar.

Bibliografia

- Araújo, C. (2002). *Manual de Ajudas em Ginástica*. Multitema. Porto.
- Borrmann, G. (1980). *Ginástica de aparelhos*. Editorial Estampa. Lisboa
- Martin, P. (1997). *A Ginástica feminina*. Editorial Estampa. Lisboa.
- Pais, S.; Romão, P. (2004): *Educação Física – 1ª Parte 7.º/8.º/9.º anos*. Porto Editora
- Still, C. (1993) *Manual de gimnasia artistica femenina*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- "Théorie et pratique des sports acrobatiques" - Thierry Pozzo ; Christophe Studeny - Colection Sport + Enseignement . VIGOT.
- Sebenta de Ginástica Acrobática da disciplina de Estudos Práticos I - Ginástica do curso de Desporto e Educação Física da Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

- "Acrobatie - Elementaire et superieure" - Robert Reigner - Editora Vigot Freres - Paris , 1969.
- "Exercícios práticos de Ginástica Acrobática" - Peter Rodwell - Edições De Ouro.
- Tese "Desportos Acrobáticos - Estudo do plano de progressão da carreira do jovem atleta" - Fernando Jorge Coelho Abrantes, 1996.
- Baptista, P. (1999). Didáctica IV – Bloco de Ginástica Artística Desportiva, Coimbra: FCDEF-UC