

## Educação Física – 9º B



**Escola EB 2/3 Júlio Dinis**

**2011/2012**

Núcleo de Estágio de Educação  
Física e Desporto  
**Sandra Barbosa**

**ÍNDICE**

INTRODUÇÃO .....	3
1-HISTÓRIA DA GINÁSTICA.....	3
2- CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE .....	4
<b>2.1 ELEMENTOS ACROBÁTICOS.....</b>	<b>4</b>
2.1.1 ROLAMENTO À FRENTE ENGRUPADO.....	4
2.1.2. ROLAMENTO À FRENTE COM MI AFASTADOS .....	5
2.1.3 ROLAMENTO À RETAGUARDA ENGRUPADO .....	6
2.1.4 ROLAMENTO À RETAGUARDA COM MI AFASTADOS .....	6
2.1.5 APOIO FACILIA INVERTIDO .....	7
2.1.6 APOIO FACIAL INVERTIDO SEGUIDO DE ROLAMENTO À FRENTE .....	7
2.1.7 RODA .....	8
2.1.8 RONDADA.....	8
<b>2.2 ELEMENTOS DE EQUILÍBRIO .....</b>	<b>9</b>
2.2.1 AVIÃO.....	9
2.2.2 BANDEIRA .....	9
<b>2.3 ELEMENTOS DE FLEXIBILIDADE .....</b>	<b>10</b>
2.3.1 PONTE .....	10
2.3.2 ESPARGATAS .....	10
2.3.3 VELA .....	10
<b>2.4 ELEMENTOS DE LIGAÇÃO.....</b>	<b>11</b>
2.4.1 VOLTAS .....	11
2.4.2 PIVOTS .....	11
2.4.3 SALTOS .....	12
BIBLIOGRAFIA .....	14

## INTRODUÇÃO

Este documento foi realizado no sentido de te ajudar a perceber melhor a Ginástica, sendo um complemento à matéria dada nas aulas, pelo que facilitará também o teu estudo para o teste teórico.

Assim, surge no sentido de proporcionar e permitir aos alunos, o sucesso ao longo do processo de ensino-aprendizagem desta modalidade. Do mesmo modo surge da necessidade de basear a atividade em objetivos precisos, para que a matéria seja transmitida aos alunos de uma forma sistematizada.

Pretende-se que no final os alunos cumpram os objetivos pretendidos para o bloco de Ginástica de Solo, e que se sintam motivados para a prática da modalidade.

### 1 - HISTÓRIA DA GINÁSTICA

A ginástica, enquanto atividade física, tem suas origens na Antiguidade, uma vez que os exercícios típicos do desporto já eram desempenhados pelos homens pré-históricos com o intuito de se protegerem de ameaças naturais, sendo realizada no âmbito das danças sagradas. Por volta de 2600 a.C., especialmente em civilizações orientais, os exercícios da ginástica passaram a fazer parte de festividades, jogos e rituais religiosos.

Contudo, pode-se dizer que foi na Grécia que a ginástica ganhou grande destaque, se tornando um elemento fundamental para a educação física dos gregos. De fato, os mesmos a conceberam como uma forma de busca por corpos e mentes sãos, dando à modalidade um papel fundamental na busca do equilíbrio entre aptidões físicas e intelectuais. Além disso, a valorização grega do ideal de beleza humana favoreceu ainda mais a evolução da ginástica, uma vez que sua prática era vista como uma forma de cultuar o corpo.

Posteriormente, na civilização romana, o desporto se afastou bastante de sua faceta grega, já que a valorização do corpo era vista como algo imoral pelos romanos. Assim, nesta época, a prática da ginástica se resumiu apenas a exercícios destinados à preparação militar. A rejeição do culto à beleza física também foi registrada durante a Idade Média, aspeto que resultou na perda da importância do desporto nesta época. Desta forma, a ginástica retomou sua evolução somente com o Renascimento e a revalorização das referências culturais da antiguidade clássica.

Para a maioria dos especialistas, a ginástica atual teve no início do século XIX o seu grande momento, pois foi neste período que surgiram as quatro grandes escolas do desporto (Inglês, Alemã, Sueca e Francesa) e os principais métodos e aparelhos ginásticos. Desde então, a modalidade não parou de se desenvolver. Em 23 de julho de 1881, foi fundada a Federação Europeia de Ginástica, entidade que se tornaria posteriormente, em 1921, a atualmente conhecida FIG (Federação Internacional de Ginástica).

## 2 - CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE

### GINÁSTICA DE SOLO

Na Ginástica **Artística – Solo** pode-se dividir os exercícios em:

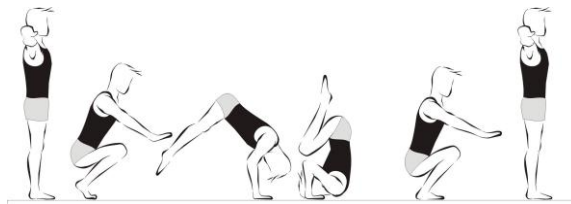
- Elementos acrobáticos,
- Elementos de equilíbrio;
- Elementos de flexibilidade;
- Elementos de ligação.

Quando se coordenam os diferentes exercícios realiza-se uma **sequência gímnica**.

### HABILIDADES MOTORAS

#### 2.1 Elementos acrobáticos:

##### 2.1.1 Rolamento à frente engrupado



##### Aspectos técnicos determinantes

- Flexão dos Membros Inferiores;
- Colocação das mãos à largura dos ombros com os dedos afastados e orientados para a frente;
- Membros Superiores em extensão e queixo junto ao peito;
- Elevação da bacia acima dos ombros com colocação da nuca no solo;
- Forte impulsão dos membros inferiores e manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento;
- Projeção dos membros superiores para a frente.

##### Ajudas

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



### 2.1.2 Rolamento à frente com os membros inferiores afastados

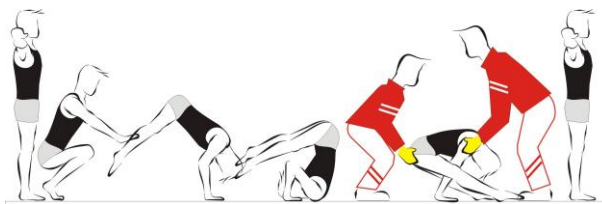


#### Aspetos técnicos determinantes

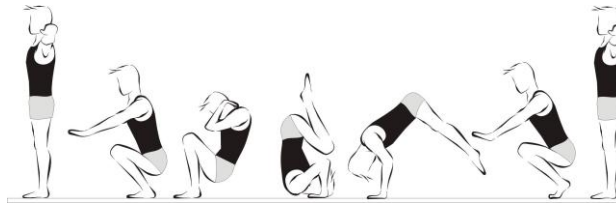
- Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente;
- Colocação da nuca no solo e forte impulsão dos membros inferiores;
- Afastamento e extensão dos membros inferiores, após a bacia passar a vertical dos ombros;
- Apoiar as mãos longe do apoio dos pés e boa flexão de tronco à frente;
- Terminar com os membros inferiores afastados em extensão e com os membros superiores em elevação superior.

#### Ajudas

- Se o aluno estiver ainda numa fase atrasada da aprendizagem, deverá ser ajudado por trás, na zona lombar ou nadegueiros;
- Se estiver numa fase já pouco adiantada, poderá ser ajudado de frente sendo puxado pelos membros superiores junto aos ombros.



### 2.1.3 Rolamento à retaguarda engrupado

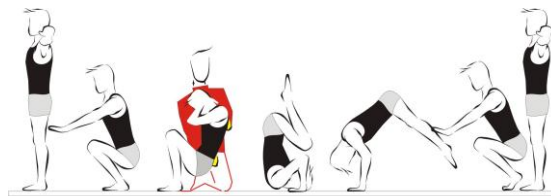


#### Aspetos técnicos determinantes

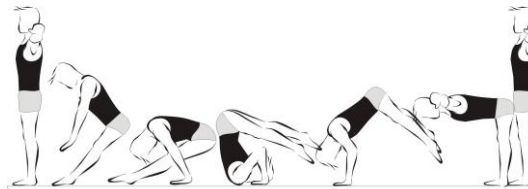
- Fechar bem os membros inferiores fletidos sobre o tronco (“joelhos ao peito”);
- Fletir a cabeça para a frente de forma a encostar o queixo ao peito;
- Colocação do queixo junto ao peito, flexão da cabeça;
- Colocação das palmas das mãos no solo, ao lado da cabeça, com os dedos orientados para trás;
- Manutenção da posição engrupada na passagem da bacia pela vertical
- Apoio simultâneo dos pés no solo com os membros inferiores fletidos.

#### Ajudas

- O ajudante deverá apoiar uma mão nas costas do aluno para lhe controlar a fase de sentar e depois deverá puxá-lo pela zona da bacia no sentido de facilitar a repulsão dos braços no solo e assim evitar que bata com a cabeça;



### 2.1.4 Rolamento à retaguarda com os membros inferiores afastados

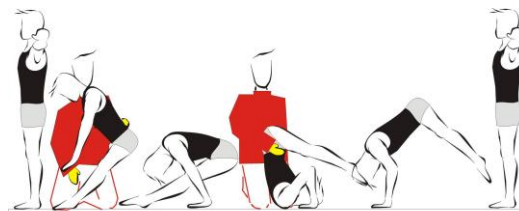


#### Aspetos técnicos determinantes

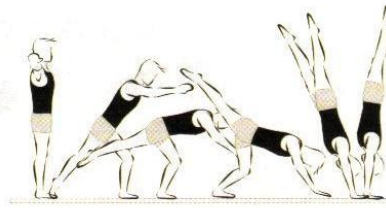
- Flexão do tronco sobre os membros inferiores e o queixo sobre o tronco;
- Mãos apoiadas no solo à largura dos ombros e viradas para a frente;
- Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento;
- Empurrar o colchão;
- Apoio simultâneo dos pés no solo com os membros inferiores afastados.

#### Ajudas

- O ajudante deverá apoiar uma mão nas costas do aluno para lhe controlar a fase de sentar e depois deverá puxá-lo pela zona da bacia no sentido de facilitar a repulsão dos braços no solo e assim evitar que bata com a cabeça;



### 2.1.5 Apoio facial invertido



#### Aspectos técnicos determinantes

- Colocação das mãos no solo à largura dos ombros, com os dedos bem afastados e longe do pé da frente;
- Balanço do membro inferior da retaguarda;
- Impulsão do membro inferior da frente;
- Corpo em completo alinhamento e em tonicidade;
- Cabeça entre os membros superiores com o olhar dirigido para as mãos.

#### Ajudas

- Colocação das mãos na coxa ou uma mão no ombro;
- Colocando-se na frente do aluno segurando-o pela bacia logo que este apoie as mãos no solo.

### 2.1.6 Apoio facial invertido, seguido de rolamento à frente



#### Aspectos técnicos determinantes

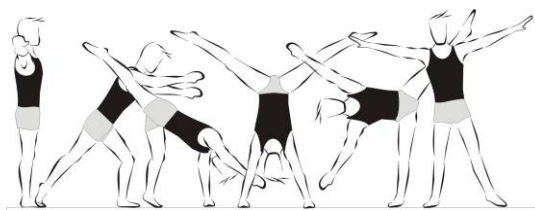
- Colocação das mãos no solo à largura dos ombros, longe do pé da frente;
- Balanço do membro inferior livre (da retaguarda);
- Impulsão do membro inferior da frente;
- Alinhamento vertical dos braços, tronco, membros inferiores e pés, em completa extensão;
- Cabeça entre os membros superiores com o 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 membros inferiores para enrolar a cabeça.



### 2.1.7 Roda

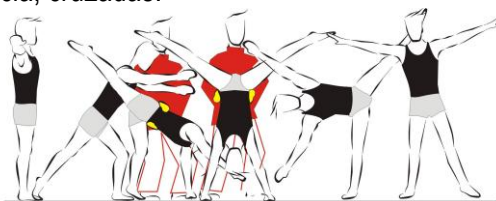


#### Aspectos técnicos determinantes

- Avanço de um dos membros inferiores e afundo frontal;
- Enérgico lançamento da perna livre;
- Apoio alternado das mãos na linha do movimento;
- Impulsão da perna da frente;
- Passagem do corpo em extensão pela vertical dos apoios das mãos;
- Grande afastamento dos membros inferiores durante a fase de passagem pelo apoio invertido;
- No contacto ao solo o apoio dos pés é alternado na linha do movimento.

#### Ajudas

- O ajudante coloca-se lateralmente (do lado da perna de impulsão de forma a ficar nas costas do aluno);
- Colocação das mãos na bacia, cruzadas.



### 2.1.8 Rondada



#### Aspectos técnicos determinantes

- Mãos colocadas alternadamente e longe dos pés;
- A primeira mão deverá ser apoiada virada para o lado enquanto que a segunda mão deverá apoiar com os dedos virados para trás (para a primeira mão);
- Os membros inferiores devem juntar pouco depois da passagem pela vertical;
- Forte impulsão dos membros superiores;

#### Ajudas

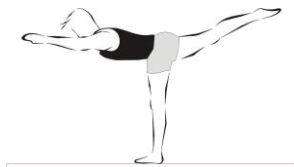
- O ajudante coloca-se lateralmente ajudando na zona da bacia e nas costas do aluno;
- Deve-se ajudar no momento em que o aluno coloca a segunda mão no solo.





## 2.2 Elemento de equilíbrio:

### 2.2.1 Avião



#### Aspectos técnicos determinantes

- Tronco paralelo ao solo;
- Membros superiores em extensão, no prolongamento ou lateral ao tronco;
- Membro inferior em elevação, paralelo ao solo e no prolongamento do tronco;
- Membro inferior de apoio em extensão;
- Olhar dirigido para a frente.

#### Ajudas

- O ajudante coloca-se lateralmente ao aluno e com uma mão no peito e outra na parte anterior da coxa, da perna ou do pé.



### 2.2.2 Bandeira



#### Aspectos técnicos importantes

- Membros inferiores em extensão completa e em grande afastamento;
- Atitude: corpo equilibrado com o tronco direito cabeça levantada e olhar para a frente;
- A mão pode segurar na zona do calcanhar facilitando a elevação/extensão da perna;
- Forte contração do membro inferior de apoio para conseguir o equilíbrio.

## 2.3 Elemento de flexibilidade:

### 2.3.1 Ponte



#### Aspectos técnicos determinantes

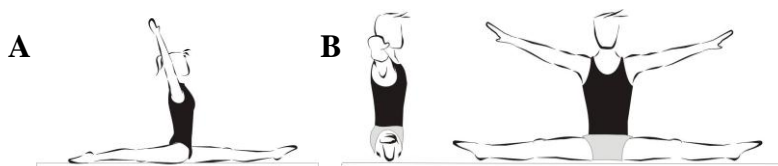
- Extensão dos membros superiores;
- Extensão dos membros inferiores;
- Elevação significativa da bacia;
- Cabeça acompanha o movimento de extensão da coluna.

#### Ajudas

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



### 2.3.2 Espargatas



#### Aspectos técnicos importantes

- Extensão completa de membros inferiores (também os pés);
- Grande afastamento de membros inferiores; lateral ao corpo e antero-posterior;
- Atitude: tronco direito, cabeça levantada, olhar em frente, braços estendidos (ao lado ou em elevação superior) e tonicidade geral elevada.

### Vela

#### Aspectos técnicos importantes:

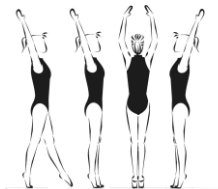
- Membros inferiores em extensão completa;
- Tronco e membros inferiores alinhados na vertical;
- Olhar dirigido para os pés.



## 2.4 Elementos de ligação:

Nas sequências gímnicas existem elementos que fazem as ligações entre os elementos técnicos e que embelezam os esquemas. Nestes elementos podemos referir as voltas, pivot e saltos.

### 2.4.1 Voltas



#### Aspetos técnicos importantes

- Execução do movimento em meia-ponta;
- Colocação da cabeça fixando um ponto (a cabeça é a última a rodar e a primeira a chegar, para concluir a rotação);
- Manutenção do peso do corpo sobre o membro inferior de apoio;
- Utilização dos membros inferiores na execução do movimento;
- Alinhamento de todos os segmentos corporais e manutenção destes na vertical.
- Finalização em equilíbrio.

### 2.4.2 Pivots

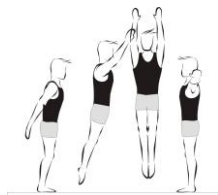


#### Aspetos técnicos importantes

- Colocação da cabeça fixando um ponto (a cabeça é a última a rodar e a primeira a chegar, para concluir a rotação).
- Manutenção do peso do corpo sobre o membro inferior de apoio.
- Alinhamento de todos os segmentos corporais e manutenção destes na vertical, sobre o membro inferior de apoio.
- Finalização em equilíbrio.

### 2.4.3 Saltos

#### Pirqueta



#### Aspetos técnicos importantes

- Membros superiores colocados o mais próximo do eixo longitudinal, à vertical em extensão ou fletindo em cruz sobre o peito;
- Corpo tónico roda num só bloco, contração a cintura pélvica;
- Na fase descendente, os membros superiores afastam-se progressivamente para diminuir a aceleração preparar a receção;
- O controlo da bacia é fundamental para consolidar a união do trem inferior com o tronco e evitar assim a tendência para conservar o movimento de rotação após a receção.

#### Salto de tesoura



#### Aspetos técnicos importantes

- Impulsão alternada dos membros inferiores;
- Troca enérgica dos membros inferiores;
- Alinhamento da bacia e ombros;
- Membros inferiores em extensão total.

#### Salto de gato



#### Aspetos técnicos importantes

- Impulsão de pernas com elevação alternada dos joelhos
- Alinhamento da bacia e ombros
- Atitude: segmentos corporais alinhados, tonicidade geral, cabeça levantada, olhar em frente (a atitude tem que estar “adaptada” ao elemento de ligação a executar).
- Continuidade e fluidez de movimento (Ritmo).
- Definição das posições iniciais e finais.
- Amplitude de cada gesto, segurança e precisão nos pequenos movimentos.

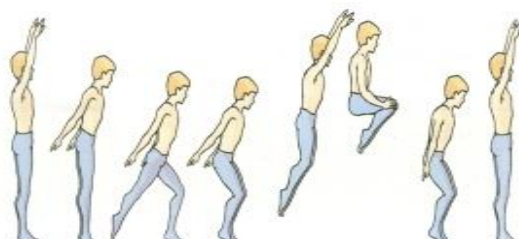
## Salto de Carpa



### Aspectos técnicos importantes

- Membros inferiores em completa extensão (tanto a de apoio como a elevada).
- Atitude: segmentos corporais alinhados, tonicidade geral, cabeça levantada, olhar em frente (a atitude tem que estar “adaptada” ao elemento de ligação a executar).
- Continuidade e fluidez de movimento (Ritmo).
- Definição das posições iniciais e finais.
- Poucos antes de atingir o ponto máximo da altura, elevação rápida dos membros inferiores estendidos até chegarem à horizontal.

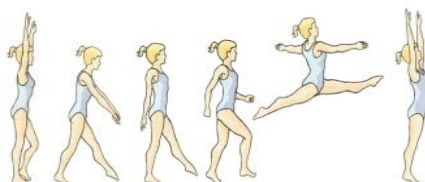
## Salto de Engrupado



### Aspectos técnicos importantes

- No ponto mais alto do salto, realizar uma flexão da bacia, com elevação dos joelhos próximos do peito;
- Mãos envolvem as pernas;
- Tronco direito;
- Estender as pernas e tronco após a recepção;
- Continuidade e fluidez de movimento (Ritmo).
- Definição das posições iniciais e finais.

## Salto de Enjambé



### Aspectos técnicos importantes

- No ponto mais alto do salto, realizar o movimento da espargata frontal, com elevação MS em extensão no alinhamento dos ombros;
- Tronco direito;
- MI e MS em extensão completa no ponto mais alto;
- Continuidade e fluidez de movimento (Ritmo).
- Definição das posições iniciais e finais.

### **BIBLIOGRAFIA**

- Araújo, C.; *Manual de ajudas em ginástica*; Porto Editora; Porto, 2004.
- Azevedo, A.; Batista, P., Rêgo, L.; (2011), *Em Movimento 7º/8º/9º*, Asa Edições (2.ª Edição), Porto.
- Costa, Aníbal; Costa, Manuela; *Educação Física 7/8/9*; Areal Editores; 1.ª Edição; Porto, 2006.

### **SITOGRAFIA**

<http://www.historiadetudo.com/ginastica.html>