



MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

GINÁSTICA

Prof. Arcanjo Gaspar
Prof. Estagiário Marcelo Delgado



MED – O que é?

- Objetivo de tornar a vossa experiencia desportiva na Educação Física mais real.

Contempla 3 grandes objetivos:

1

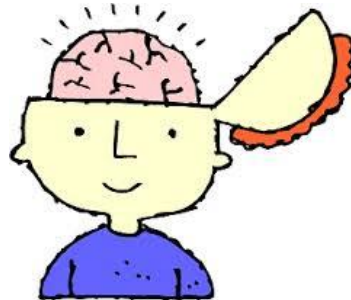
- Competência desportiva (habilidades técnicas e táticas fundamentais para o jogo/competição)

2

- Literacia desportiva (entendimento das regras, valores e património cultural do desporto)

3

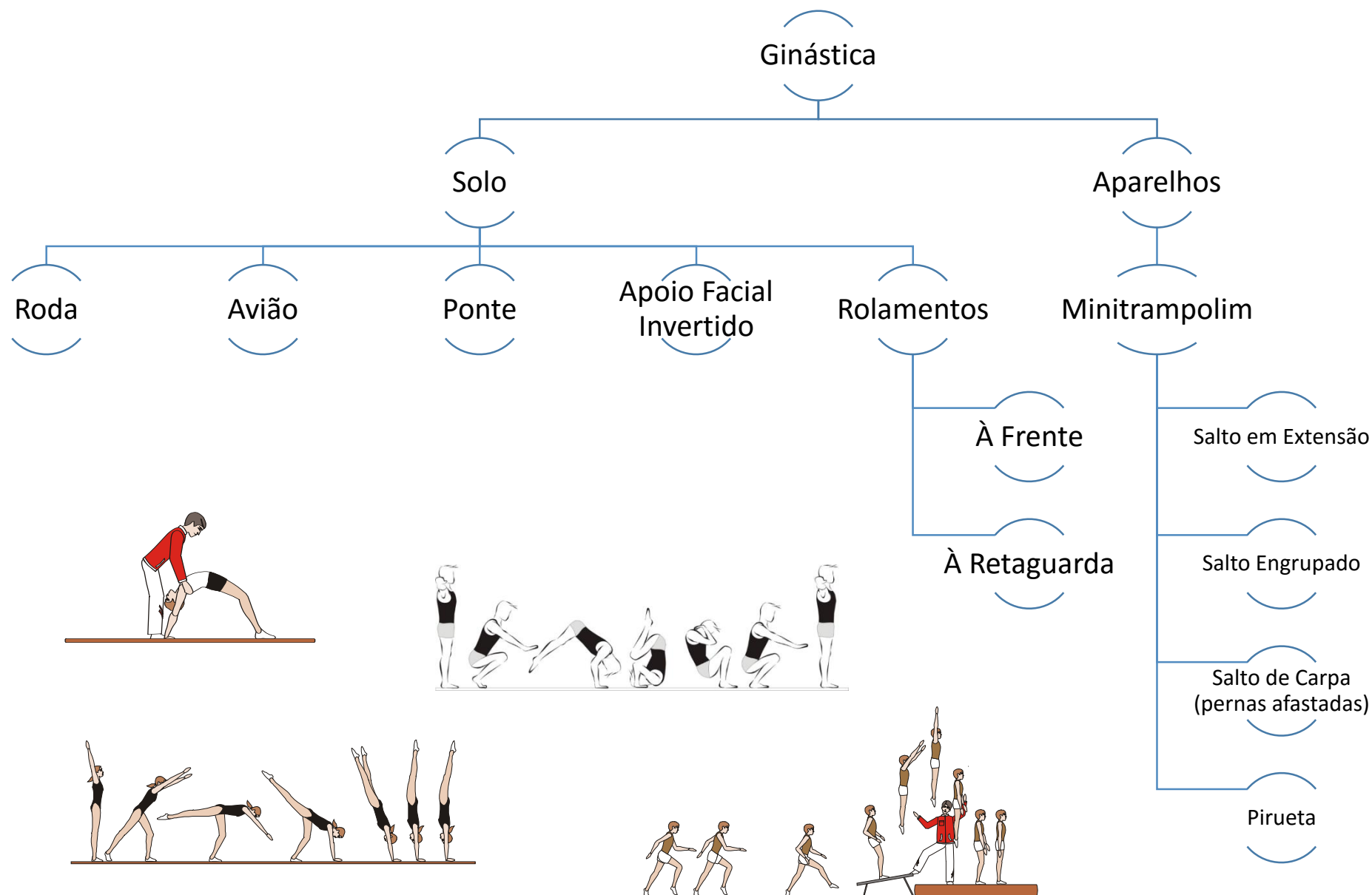
- Entusiasmo pelo desporto



Desporto – Fatores Chave



A Ginástica – 7º Ano

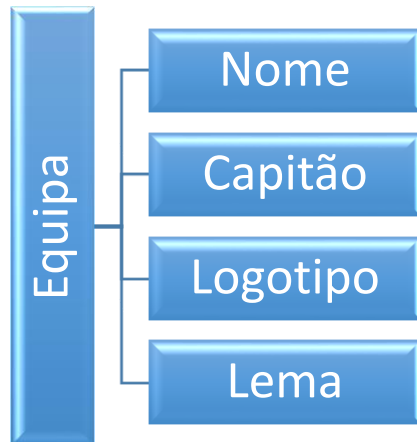


Época Desportiva - Ginástica

- Época Desportiva – 18 sessões

-Treino e Competição Simultaneamente

- 5 Equipas



- Evento Final



- Resultado Final da Competição

Durante as Aulas/Sessões

- 50% - Execução dos Elementos Gímnicos com as ajudas realizadas de forma correta.
- 20% - Tarefas Diárias
- +
- 30% - Evento Final

50%

Execução dos Elementos Gímnicos com as respectivas Ajudas

- Em cada aula as equipas serão pontuadas da seguinte forma:
- 5 Pontos se a Equipa realizar os elementos e ajudas planeadas corretamente; (EX: Colchões colocados de forma correta, ajudas realizadas de forma correta.)



Classificação

- 3 Pontos se a Equipa for avisada/prevenida de alguma falha menor.



Classificação

- 1 Ponto se a Equipa for avisada/prevenida de alguma falha “grave”.



50%

Execução dos Elementos Gímnicos com as respectivas Ajudas

- Em cada aula as equipas serão pontuadas da seguinte forma:
 - 5 Pontos se a Equipa realizar os elementos e ajudas planeadas corretamente;
 - 3 Pontos se a Equipa for avisada de alguma falha “pouco grave”;
 - 1 Ponto se a Equipa for avisada de alguma falha “grave”.

Todos os dias as pontuações serão atualizadas no blogue da competição



AO SINAL DO APITO TODOS INTERROMPEM COM
SEGURANÇA A TAREFA E FICAM ATENTOS AO
PROFESSOR

20%

Execução das tarefas diárias

5% - Aquecimento Adequado

5% - Eficiência nas tarefas, arrumação do material.

10% - Empenho da TOTALIDADE dos elementos nas tarefas

A pontuação será atribuída por sessão, e por Equipa, da seguinte forma:

- 1 Ponto por cada um dos itens anteriores cumpridos
- 0 Pontos se a Equipa não cumprir os critérios

Todos os dias as pontuações serão atualizadas no blogue da competição

30% Evento Final

Cada Equipa apresentará uma sequência com os elementos gímnicos, pontuada por um especialista em Ginástica.

A equipa terá no decorrer da Época Desportiva a oportunidade de treinar os elementos e a sequência por si definida.

Classificação

Classificação Temporada - Ginástica													
	Dias	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL	
Equipas													
1	Elementos + Ajudas - 50%												
	Aquecimento Adequado - 5%												
	Eficacia - 5%												
	Empenho - 10%												
	Evento Final - 30%												
	TOTAL	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2	Elementos + Ajudas - 50%												
	Aquecimento Adequado - 5%												
	Eficacia - 5%												
	Empenho - 10%												
	Evento Final - 30%												
	TOTAL	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Elementos + Ajudas - 50%												
	Aquecimento Adequado - 5%												
	Eficacia - 5%												
	Empenho - 10%												
	Evento Final - 30%												
	TOTAL	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
4	Elementos + Ajudas - 50%												
	Aquecimento Adequado - 5%												
	Eficacia - 5%												
	Empenho - 10%												
	Evento Final - 30%												
	TOTAL	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	

Cada equipa irá receber um guia para os seus treinos com os elementos gímnicos que devem executar no evento final com:

- Componentes críticas do elemento
- Erros mais frequentes, logo erros a evitar
- Situações de aprendizagem
- Ajudas

Cambalhota à frente



Aspectos chave para a execução:

- Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente
- Forte impulsão das pernas (MI)
- Elevação da bacia
- Encostar o queixo ao peito (o mais importante)
- Arredondar o tronco de forma a rolar suavemente.
- Corpo bem fechado sobre si próprio durante o rolamento
- Empurrar com as mãos na parte final do rolamento
- Lançar os braços para a frente para facilitar o levantar

Erros frequentes (a evitar):

- Não apoiar as mãos viradas para a frente
- Apoiar a testa no início do rolamento
- Não arredondar as costas (não fazer a "bolinha")
- Não juntar o queixo ao peito
- Dar pouca impulsão com as pernas
- Abrir muito cedo a "bolinha"
- Empurrar pouco com as mãos

Salto engrupado



Aspectos chave para a execução:

- Na posição de salto da mão, grande flexão das pernas, levando as joelhos ao peito
- As mãos ficam a uma certa altura no chão as pernas, logo abaixo das joelhos
- Cabeça de volta ao alinhamento da mão para a frente
- Pé na extensão
- Após realização da figura dá-se a colocação (abertura) rápida e total da carga.

Erros frequentes (a evitar):

- Olhar dirigido para o chão
- Colocação das mãos no chão das joelhos
- Afastamento das pernas as laterais
- Falta de alinhamento entre o tronco e as pernas
- Rolamento sobre a cabeça da mão para a frente
- Rolamento em desequilíbrio.

Situações de aprendizagem:



Deitado no solo, executar a posição engrupada, com e sem elevação das costas



Salto engrupado no solo após pequena corrida preparatória



Salto engrupado com chamada no trampolim resiler

AJUDA

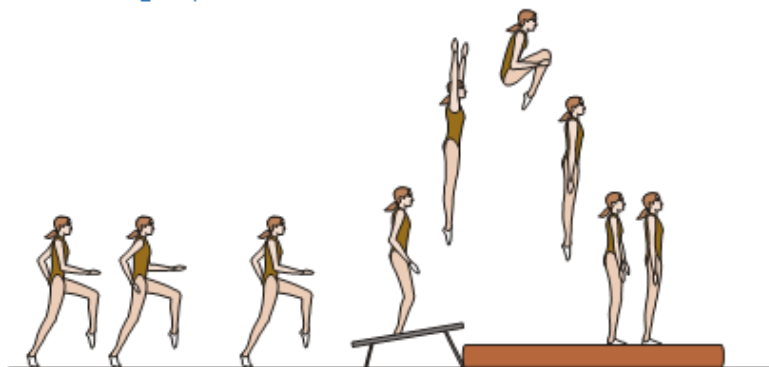


O quadro de movimento do salto de recepção de forma a proporcionar a segurança e a estabilidade no corpo, incentivando ao salto da base ou aos ombros para libertar uma recepção equilibrada e com segurança

EXEMPLO:

- Componentes críticas do elemento
- Erros mais frequentes, logo erros a evitar

Salto engrupado



Aspectos chave para a execução:

- No ponto mais alto do voo, grande flexão das pernas, levando os joelhos ao peito
- As mãos fazem um contacto ligeiro com as pernas, logo abaixo dos joelhos
- Cabeça direita com o olhar dirigido para a frente
- Pés em extensão
- Após realização da figura dá-se a extensão (abertura) rápida e total do corpo.

Erros frequentes (a evitar):

- Olhar dirigido para o colchão
- Colocação das mãos por baixo dos joelhos
- Afastamento das pernas na fase aérea
- Falta de alinhamento entre o tronco e as pernas
- Receção muito afastada do minitrampolim
- Receção em desequilíbrio.

EXEMPLO:

- Situações de Aprendizagem
- Ajudas

Situações de aprendizagem:



Deitado no solo, executar a posição engrupada, com e sem elevação das costas

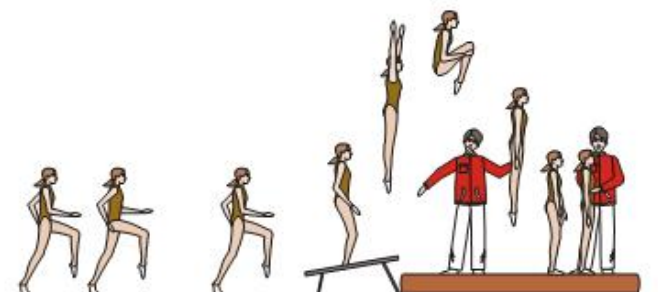


Salto engrupado no solo após pequena corrida preparatória



Salto engrupado com chamada no trampolim reuther

AJUDA



O ajudante movimenta-se na zona de receção de forma a posicionar-se perto e lateralmente ao colega, intervindo na zona da bacia ou nos ombros para lhe facilitar uma receção equilibrada e em segurança.

Calendário da Época Desportiva

ÉPOCA DESPORTIVA - GINÁSTICA				
Pré-Época	1 e 2	12/1	90'	Preparação Inicial
	3	15/1	45'	Preparação Inicial
	4 e 5	19/1	90'	Preparação Inicial
	6	22/1	45'	Preparação Inicial
Época Desportiva	7 e 8	26/1	90'	Treino das Equipas
	9	29/1	45'	Treino das Equipas
	10 e 11	2/2	90'	Treino das Equipas
	12	5/2	45'	Treino das Equipas
	13 e 14	12/2	90'	Treino das Equipas
	15	16/2	45'	Treino das Equipas
	16	20/2	45'	Treino das Equipas
	17 e 18	23/2	90'	Evento Final

Equipas



- Leonor
- Válter
- Tatiana
- Marta

- Sérgio
- Mariana
- Ana Luísa
- Diogo

- João Vítor
- Lourenço
- Ana Carolina
- Francisco
- Ana Darina

- João Diogo
- Vanessa
- Henrique
- Paola

- Afonso
- H lvio
- Margarida
- Catarina
- Luana



MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA

GINÁSTICA

Prof. Arcanjo Gaspar
Prof. Estagiário Marcelo Delgado

BOA ÉPOCA

