

REF 0058

Programa de Esporte Individual II

2019





PROCEDIMENTOS EM AULA

- Participação ativa nas aulas
- Assiduidade
- Cooperação
- Respeito
- Vestimenta apropriada
- Atenção às regras de segurança
- ...

TAREFAS

- **Individual e Grupo**
 - **Leituras**
 - **Vídeos**
 - **Criar atividades**
 - **Análise**

ATIVIDADES EXTRAS INDIVIDUAIS/DUPLAS (relacionadas à GA)

- Relatório de observação treino/aula
- Relatório de observação competição
- Resenha crítica filme/documentário
- Resenha crítica artigo científico/livro/matéria
- Apresentação trabalho em evento
- Elaboração manuscrito (artigo, capítulo, livro)
- Projeto de pesquisa
- Projeto de extensão
- Outros



Bonificação

ATIVIDADE	PRAZO ENTREGA	BONIFICAÇÃO
Relatório de observação treino/aula	Até 08/11	Até 0.3
Relatório de observação competição	Até 08/11	Até 0.3
Resenha crítica filme/documentário	Até 08/11	Até 0.3
Resenha crítica artigo científico/livro/matéria	Até 08/11	Até 0.3
Apresentação trabalho em evento	Até 08/11	Até 0.5
Submissão manuscrito (artigo, capítulo, livro)	Até 08/11	Até 0.8
Desenvolver Projeto de pesquisa	Até 08/11	Até 1.0
Participar Projeto de extensão	Até 08/11	Até 1.0

AVALIAÇÃO

- Dissertativa
- Prática

CONCEITO FINAL

- **Tarefas (20%)**
- **Avaliação dissertativa (40%)**
- **Avaliação prática (40%)**

SUGESTÕES???

Universo da Ginástica

De Conscientização Corporal

*Anti-ginástica
Eutonia
Feldenkrais
Bioenergética
Etc.*

Fisioterápica

*Reeducação
Postural Global
Cinesioterapia
Isostretching
Etc.*

De Competição

*Artística
Ritmica Desportiva
Aeróbica
Roda Ginástica
Trampolim Acrobático
Duplo-mini
Mini-tramp
Tumbling
Etc.*

De Condicionamento

*Localizada
Aeróbica
Musculação
Step
Etc.*

De Demonstração

*Ginástica Geral
(engloba qualquer
modalidade Gimnica
com objetivo de
demonstração)*

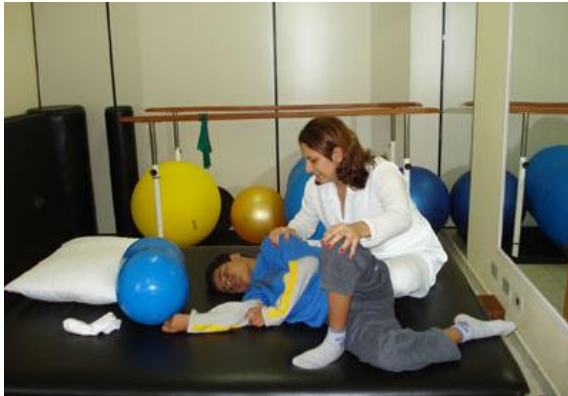
Ginásticas de Condicionamento Físico

Engloba todas as modalidades cujo objetivo é a **aquisição** ou a **manutenção da condição física** do indivíduo normal e/ou do atleta.



Ginásticas Fisioterápicas

Utilização do exercício físico para fins de **prevenção** ou para o **tratamento** de doenças.



Ginásticas de Conscientização Corporal

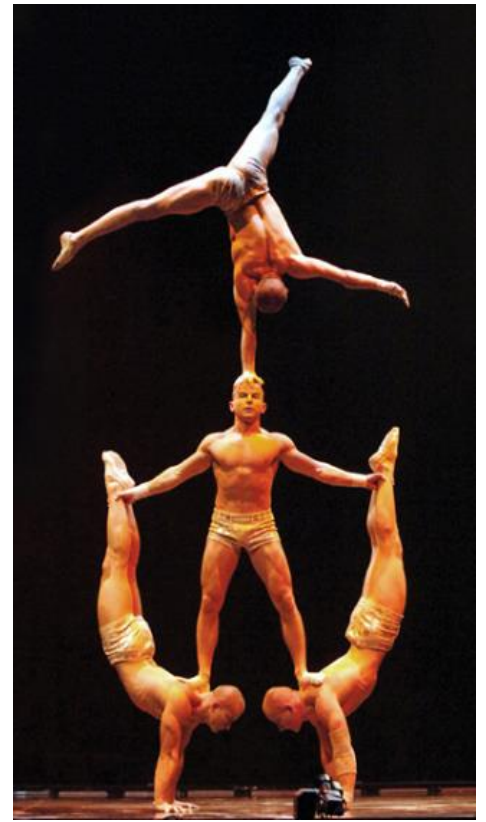
Propostas novas de abordagem do corpo e conhecidas também por Técnicas Alternativas ou Ginásticas Suaves (Souza, 1992), introduzidas no Brasil nos anos 70, cuja pioneira é a Anti-Ginástica. O objetivo é solucionar **problemas físicos e posturais**.



Ginásticas de Demonstração

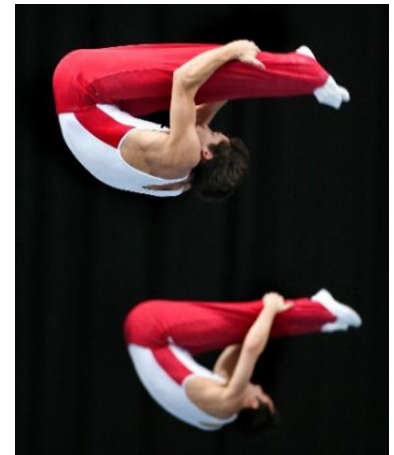
A Ginástica Geral ou GPT é a principal representante, cuja característica é a **não-competitividade** e a **interação** social entre os participantes.





Ginásticas de Competição

Reúnem todas as modalidades competitivas (FIG).





Cheerleading





Rope skipping





Pirâmides





Parkour



Universo da Ginástica Competitiva

Ginástica Olímpica/Artística

Ginástica Rítmica

Ginástica Aeróbica

Ginástica Acrobática

Ginástica de Trampolim (Trampolim Acrobático)

Tumbling

Mini duplo trampolim

Etc.

O que há em comum?

GA: <https://www.youtube.com/watch?v=jqP1koB603k>

<https://www.youtube.com/watch?v=aPmh7Pb8DXA>

GR: https://www.youtube.com/watch?v=zwsEyp8_y00

GAE: <https://www.youtube.com/watch?v=2uDwP78P0-4>

GACRO: https://www.youtube.com/watch?v=_zUYsA5sDiY

GT: <https://www.youtube.com/watch?v=InmrQRZlyXg>

GPT: <https://www.youtube.com/watch?v=33tBZVawGU0>

<https://www.youtube.com/watch?v=eOIPmfQ5eRo>

<https://www.youtube.com/watch?v=2pCbDGYPbyo>

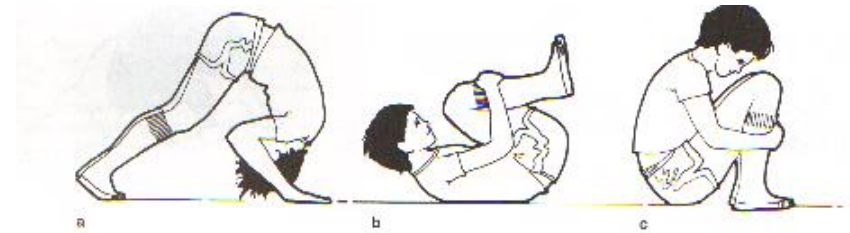
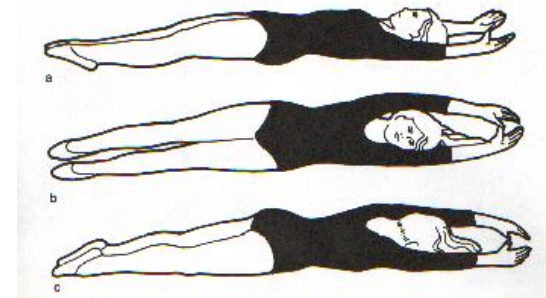
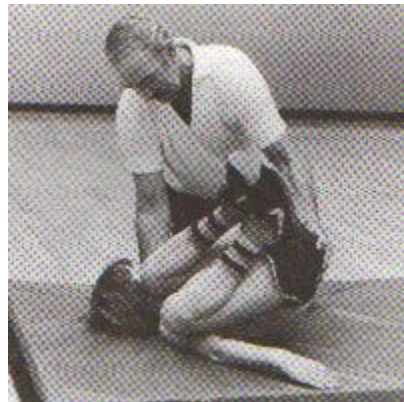
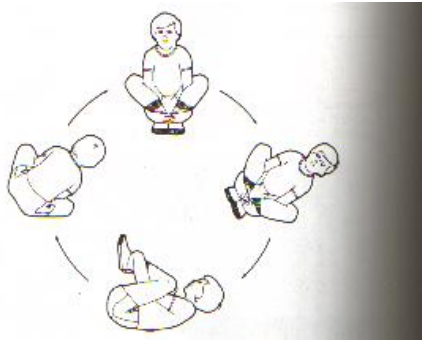
Tumbling: <https://www.youtube.com/watch?v=MrR55il9OcA>

Volteio: <https://www.youtube.com/watch?v=NnuaTqDclzE>

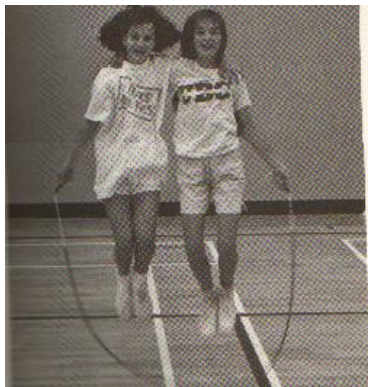
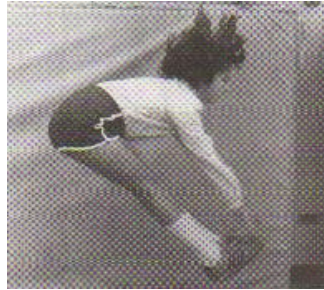
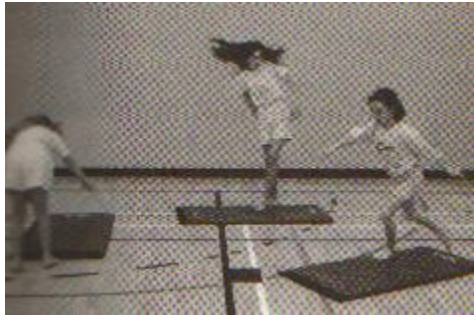
Roda alemã: <https://www.youtube.com/watch?v=qdAS5NyjANU>

Elementos Corporais

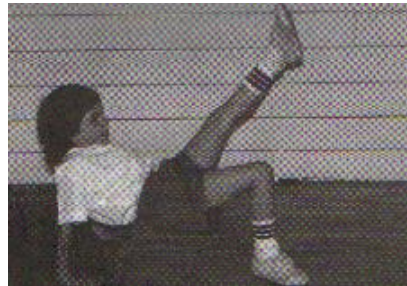
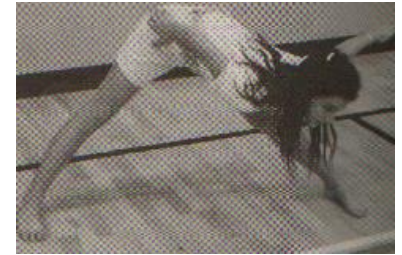
Rolamentos e Giros



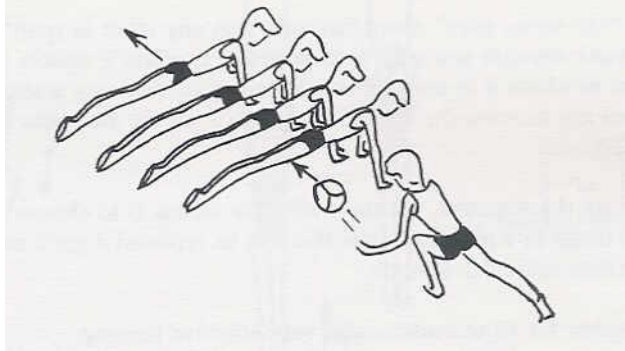
Saltos e Saltitos



Equilíbrios



Apoios

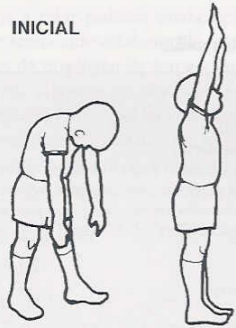


Movimentos Axiais

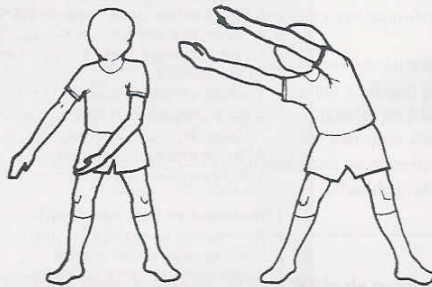
FIGURA 11.2

Estágios de desenvolvimento dos movimentos axiais

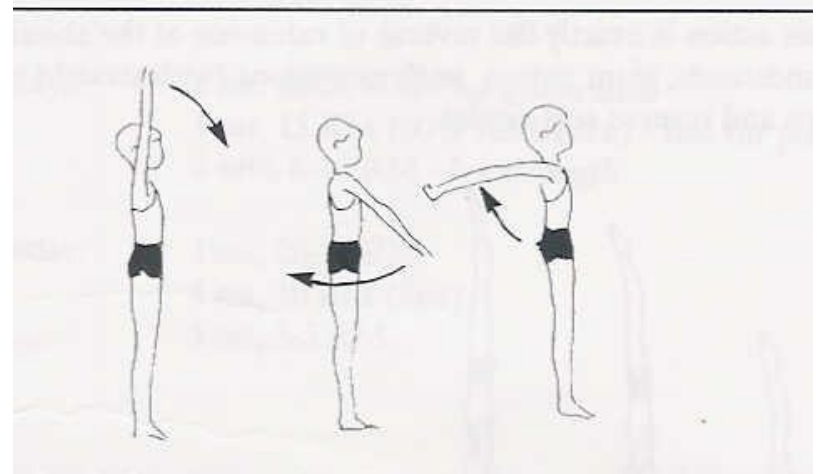
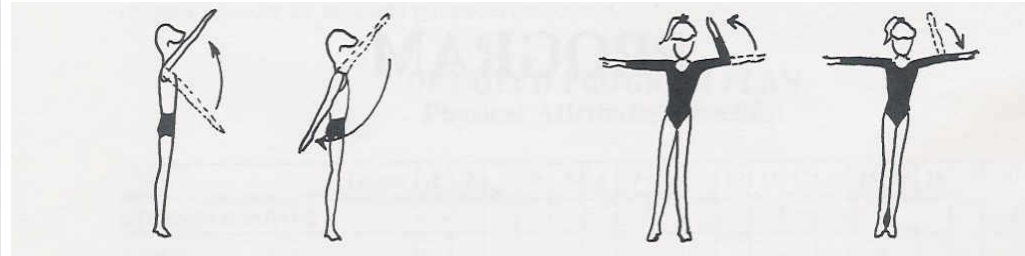
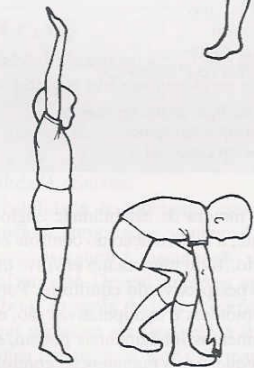
INICIAL



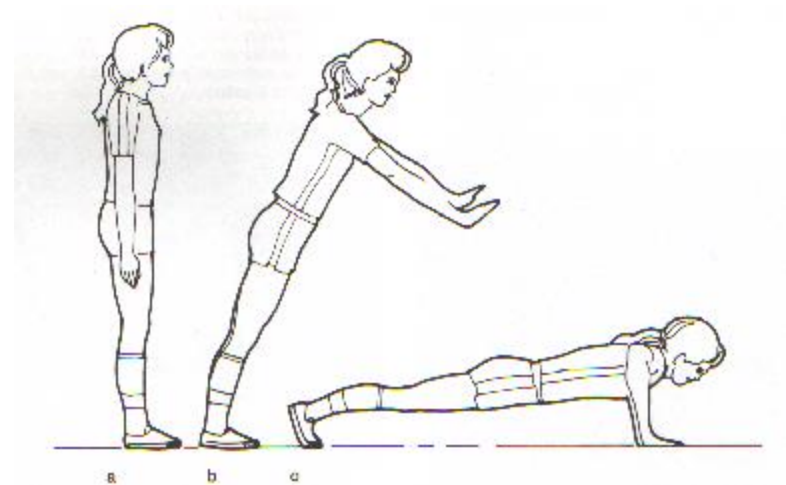
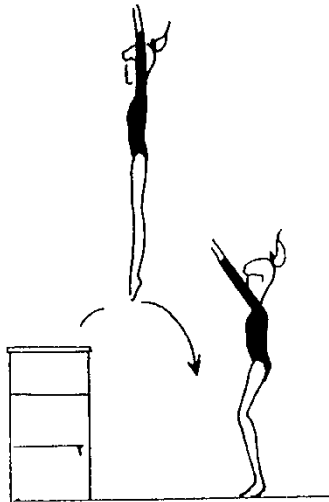
ELEMENTAR



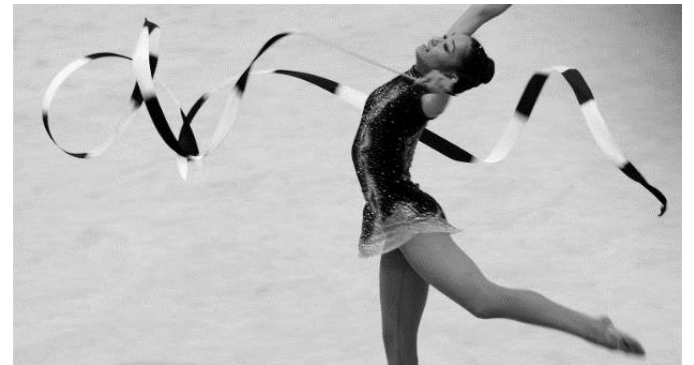
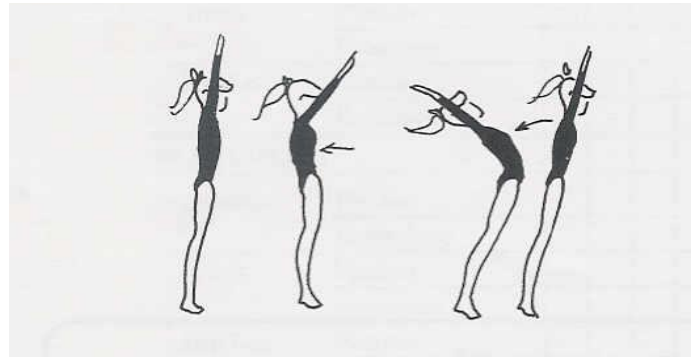
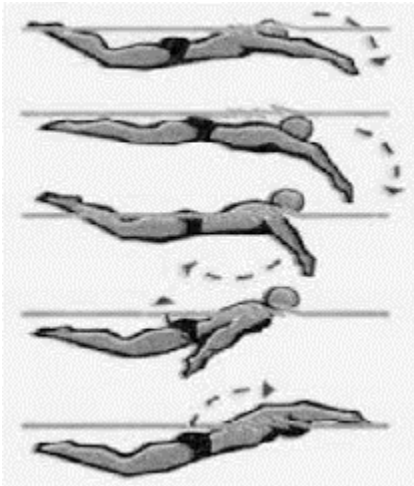
MADURO



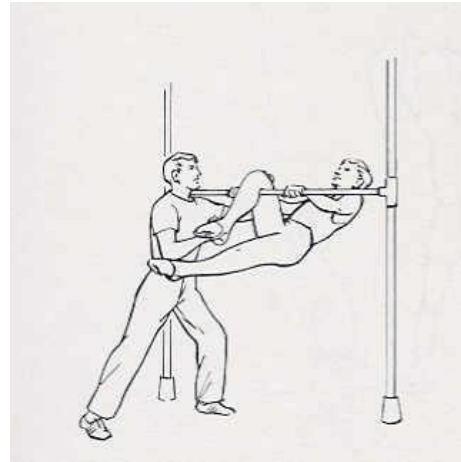
Aterrissagens



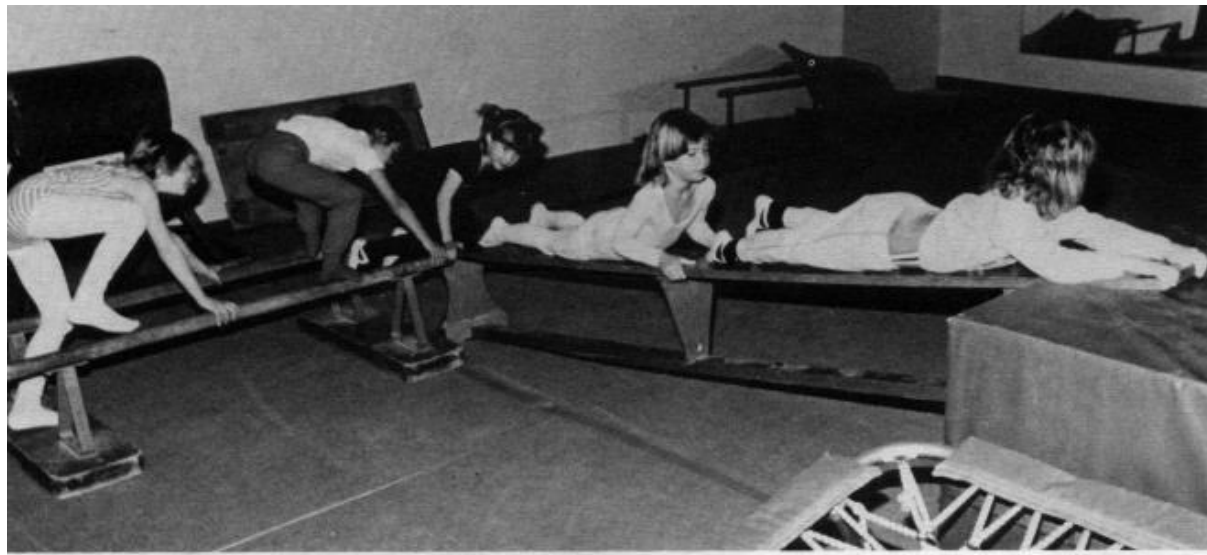
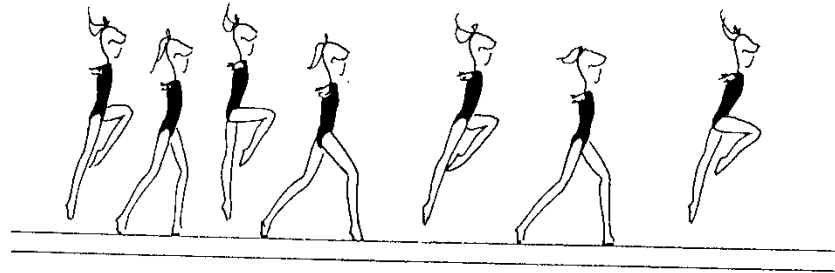
Ondas



Balanços e Suspensões



Deslocamentos



TAREFA 1

Link to Road to Glory

<https://www.youtube.com/watch?v=6lYdgIcLXPM>

Resenha crítica