

Programa de Esporte Individual II

2020

CRONOGRAMA

- FEVEREIRO

- Apresentação da disciplina
- Introdução, História, Panorama Nacional e Internacional
- Universo da Ginástica

- MARÇO

- 03 Oficinas FEF UNICAMP
- Organização da Ginástica e GA e Regras competitivas
- Segurança na Ginástica
- Teoria Keith Russell: Fundamentals, Fun, Fitness

- ABRIL

- Teoria Keith Russell: Fundamentals, Fun, Fitness
- Interação com atletas

- MAIO

- Teoria Keith Russell: Fundamentals, Fun, Fitness
- Interação com atletas

- JUNHO

- Especificidades: preparação física, artística, técnica, psicológica

Atividades Extra-curriculares

- VIAGEM DIDÁTICA: 03/03 Saída EEFERP 6h e Retorno 21h
- 06/03 Curso de Biomecânica 14-18h – Inscrição Prévia





CONFERÊNCIA

A FEF-Unicamp, com apoio do Programa PRPG Professor Visitante, convida sua comunidade para a Conferência :

“Can we Successfully Bridge the Gap between Coaching and Science”

a ser ministrada pelo Professor Emérito da Universidade de Saskatchewan (Canadá), Dr. Keith Russell.

DIA: 12 de Março (quinta-feira)
HORÁRIO: 19h00 às 20h30

IMPORTANTE: - A conferência será realizada em inglês, não havendo tradução.
- Será oferecido certificado de participação

LOCAL: AUDITÓRIO DA FEF-UNICAMP - PRÉDIO DA BIBLIOTECA



- 03-07/06 Campeonato Brasileiro Adulto Especialistas



Manifestações Ginásticas

- Ginástica geral
- **Ginástica olímpica/artística**
- Ginástica rítmica
- Ginástica aeróbica
- Ginástica acrobática
- Trampolim acrobático
- Tumbling
- Duplo minitrampolim
- Volteio
- Hope skipping
- Roda alemã
-



Ginástica Moderna

Modalidade	Principal evento	Primeira participação
Ginástica Artística/Olímpica	Jogos Olímpicos	1896 (GAM) 1928 (GAF)
Ginástica Rítmica	Jogos Olímpicos	1966
Trampolim Acrobático	Jogos Olímpicos	2000
Ginástica Acrobática	Campeonato Mundial	1974
Ginástica Aeróbica	Campeonato Mundial	1995
Ginástica Para Todos	Gymnaestrada	1953

Ginástica Olímpica ou Artística?

Ginástica olímpica ou ginástica artística? Qual a sua denominação ?

Myrian Nunomura; Vilma Leni Nista-Piccolo

R. Bras. Ci. e Mov. 2004; 12(4): 69-74.

1921 GAM e 1928 GAF

1984 GR e 1996 GT

1985 e 2006 CBG propõe GA

EVOLUÇÃO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA

GAF por aparelhos

<https://www.youtube.com/watch?v=PPFiC3nAuxQ>

Nadia

<https://www.youtube.com/watch?v=3jReR9pL4Nw>

https://www.youtube.com/watch?v=Yi_5xbd5xdE

DESAFIO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA

Como era a Ginástica - Road to Glory (Lição de Casa)

https://www.youtube.com/watch?v=UCbctq_QRtc&list=PLIqV890M8SLRBFzI3VcROqBMXkr62LvyX

<https://www.olympicchannel.com/en/original-series/detail/road-to-glory/road-to-glory-season-season-1/episodes/road-to-glory-gymnastics/>

Como está a Ginástica hoje

<https://www.youtube.com/watch?v=9kk5M1GVYcs>

https://www.youtube.com/watch?v=btHeD_uVLLI

Biles

<https://www.youtube.com/watch?v=9HO0zsigh30>

<https://www.youtube.com/watch?v=HyPQwL5RCs0>

DESAFIO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA

Como se faz ouro

https://www.youtube.com/watch?v=aU_fmM_dvDM

<https://www.youtube.com/watch?v=o81tuQsXbiw>

<https://www.youtube.com/watch?v=XoXcJJS3RFI>

Começando na Ginástica

Ginástica para vida toda

<https://www.youtube.com/watch?v=o625rylh3bY>

Depoimentos ECP: <https://www.youtube.com/watch?v=GSsxxgD6G0G8>

Documentário China: <https://www.youtube.com/watch?v=EoCaJYa2jK4>

Documentário GB AG: https://www.youtube.com/watch?v=at180UCS_vw

AG Skills then and Now: https://www.youtube.com/watch?v=_e-vMdHcpBU

AG Olympics 1936: <https://www.youtube.com/watch?v=IW4VTuAdsja>

BB 50-2010: <https://www.youtube.com/watch?v=BEW8OwEmfhl>

The Olympic dream: <https://www.youtube.com/watch?v=6OtmIcJPYQ0>

Conditioning: <https://www.youtube.com/watch?v=QILIE9v4a-l>

Conditioning: <https://www.youtube.com/watch?v=GpSVFYgnC-Y>

Adults AG: <https://www.youtube.com/watch?v=xAb8cHf1NQU>

Adults AG: <https://www.youtube.com/watch?v=4anVNSZbNvl>

Adults AG: <https://www.youtube.com/watch?v=45vRRcP8nWg>

Adults AG: <https://www.youtube.com/watch?v=3jCsUsMxsfw>

Children AG: <https://www.youtube.com/watch?v=aZYqxXpFn8k>

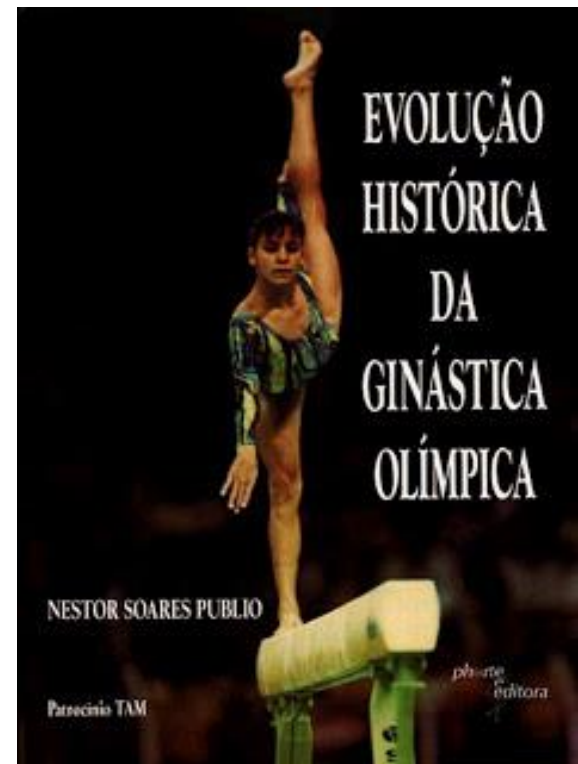
Qual a origem da Ginástica Artística?

Coronel Nestor Soares Publio

- ✦ Escola de Educação Física da Polícia Militar
- ✦ Escola de Educação Física e Esporte da USP
- ✦ Esporte Clube Pinheiros
- ✦ Federação Paulista de Ginástica
- ✦ Conselheiro CREF
- ✦ Árbitro Internacional

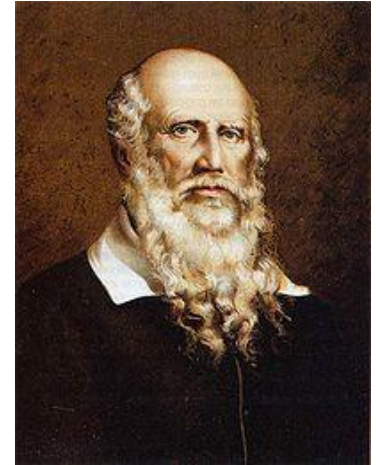


- PUBLIO, N. S. Evolução Histórica da Ginástica Olímpica. 1a. Ed. Guarulhos-SP: Phorte Editora, 1998. 311 p.



Ginástica Alemã

(Publio, 1998)

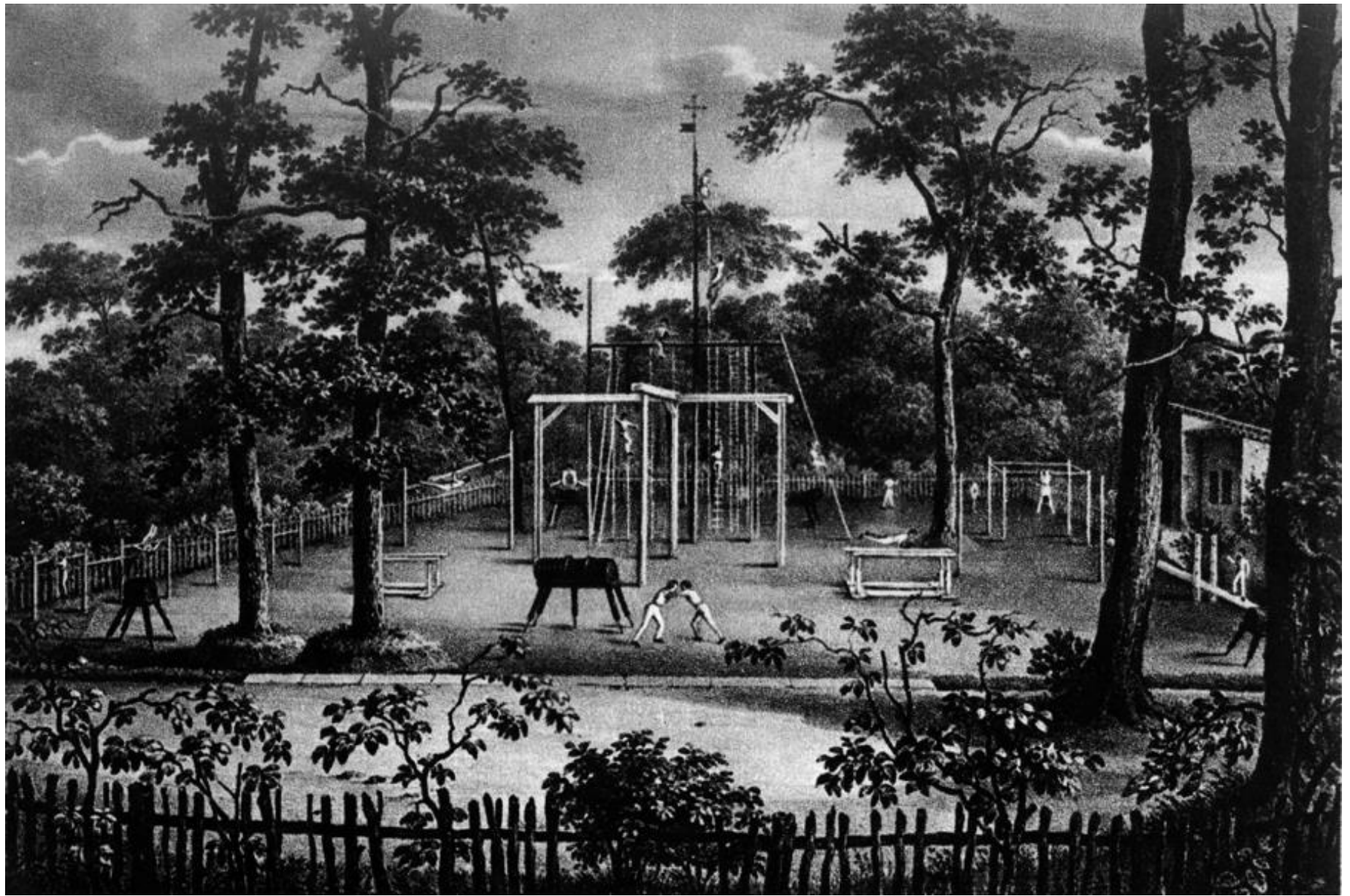


- Batalha de Jena (14/10/1806)
- França (Napoleão) X Prússia (Guilherme III)
- Johann F. L. C. Jahn = Pai da Ginástica (Turnen)
- Motivação = derrota dos prussianos
- Preparação Física para expulsar os franceses
- Parque Hansenheide (*Turnplatz*) simulação de batalhas
- Caminhar – correr – saltar – lançar – sustentar-se
- Ginástica Alemã (*turnkunst*) ao ar livre

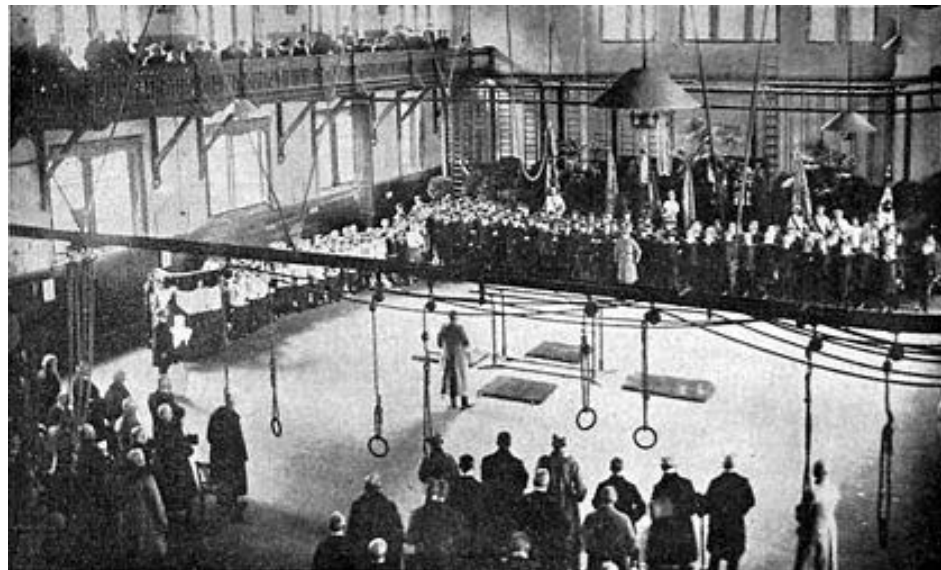
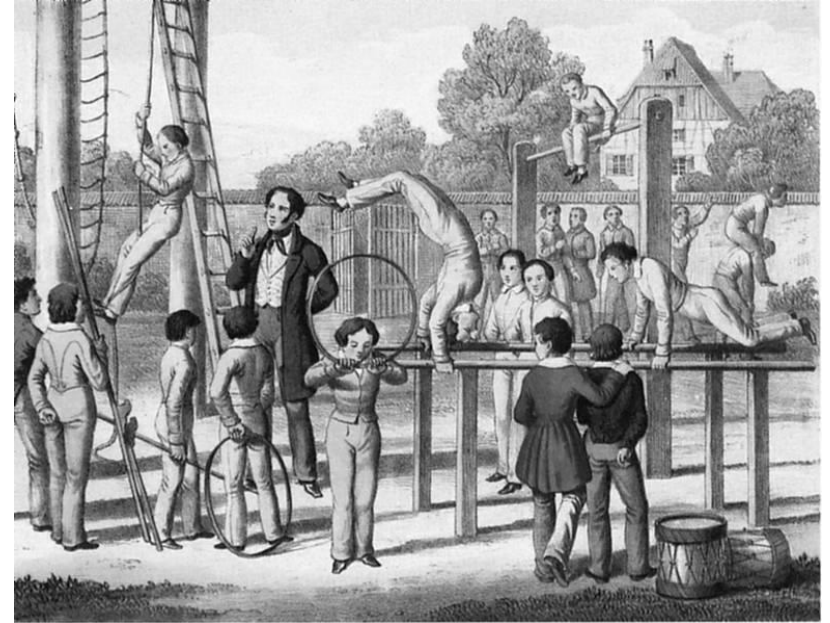
Ginástica Alemã

(Publio, 1998)

- Autoconfiança; autodisciplina; independência; lealdade; obediência
- Unificar a Alemanha; Sentimento patriótico;
- Introduziu aparelhos e obstáculos artificiais
- Mobilizou a juventude
- 1818 *Turnen* considerado revolucionário e demagógico
- 1819 Jahn foi perseguido e detido por 5 anos
- Bloqueio Ginástico 1820-1842 e emigração e recinto fechado



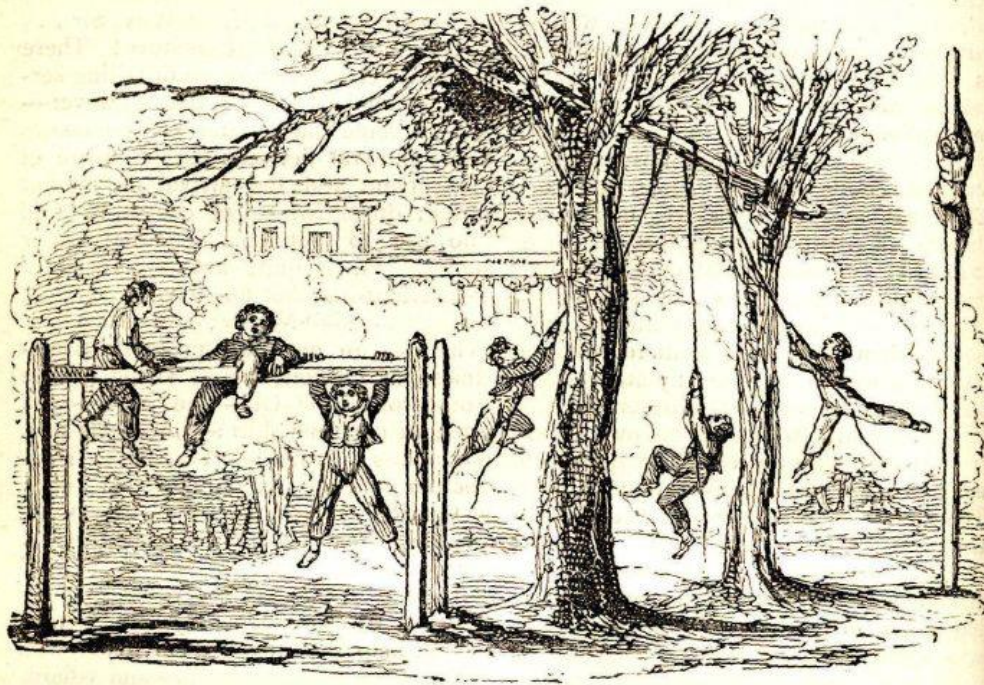




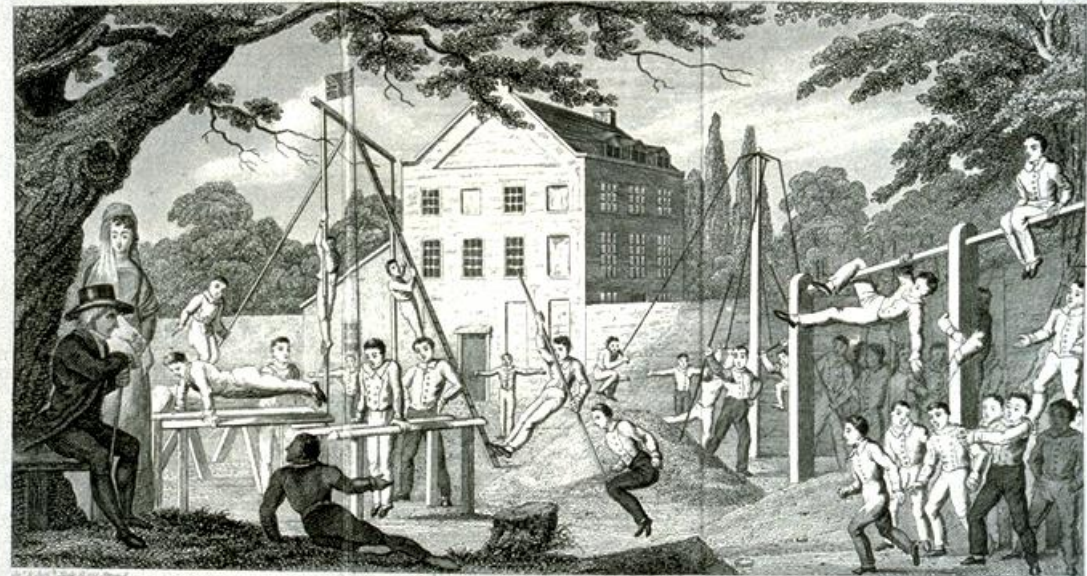
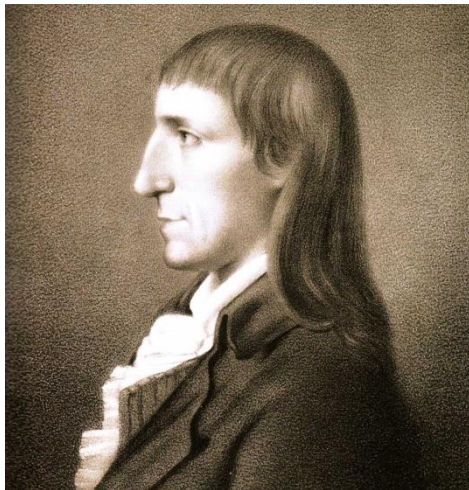
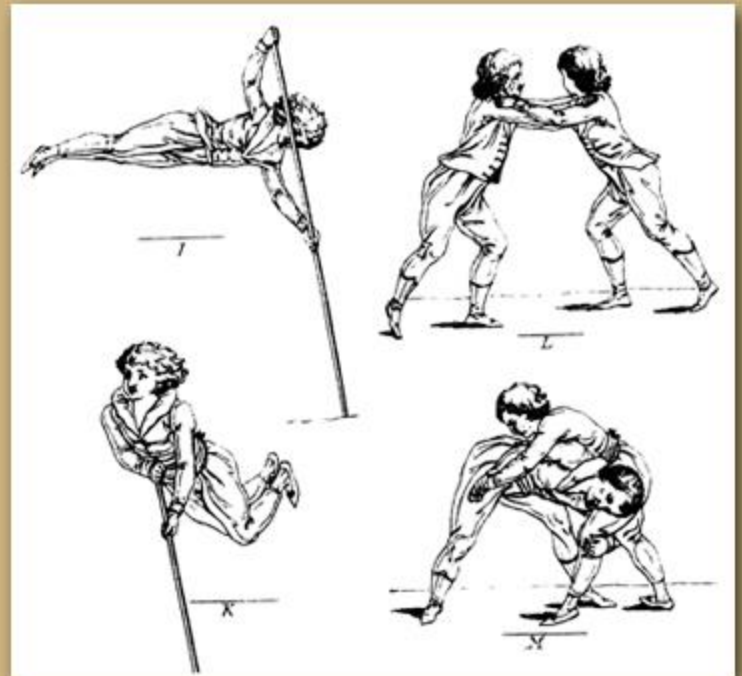
Ginástica Alemã

(Publio, 1998)

- Friedrich GutsMuths e Spiess
- Ginástica fundamentada em bases fisiológicas e na individualidade
- Ginástica para homens, mulheres e crianças
- Ginástica nas escolas
- Exercícios livres, de suspensão, de apoio, coletiva



GYMNASTICS FOR YOUTH.



A GYMNASTIC EXERCISE GROUND.

Published Jan^y 10th 1827, by G. R. Phillips KC^o 14 St Pauls Church Yard.

- ✓ **1881** - Comitê de Federações Europeias de Ginástica (fundador Nicolas Cupérus)
- ✓ **1896** - JO Atenas: barras paralelas, barra fixa, cavalo com arções, salto sobre o cavalo, subida na corda lisa vertical
- ✓ **1903** - I Torneio Internacional de Ginástica
- ✓ **1921** - Federação Internacional de Ginástica
- ✓ **1928** - JO Amsterdã: participação de mulheres
- ✓ **1936** – JO Berlim: 6 aparelhos masculinos
- ✓ **1953** – I Gymnastrada: o sonho de Cupérus
- ✓ **1960** – JO Roma: 4 aparelhos femininos
- ✓ **1972** - padronização dos programas de GA em JO e CM

Vídeos

- Road to Glory: Olympic Gymnastics Documentary

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

- [Fujimoto: https://www.youtube.com/watch?v=aj535O4ZJxM](https://www.youtube.com/watch?v=aj535O4ZJxM)

- **Kato:** https://www.youtube.com/watch?v=oH7O6_k379k

- **Nadia:** https://www.youtube.com/watch?v=Yi_5xbd5xdE

- 1950-2016: <https://www.youtube.com/watch?v=eMG8DhwvrGg>

- 1936: <https://www.youtube.com/watch?v=IW4VTuAdsja>

Ginástica Alemã - Brasil

(Publio, 1998)

- ✓ **Colonização alemã no RS (1824)**
- ✓ **16/11/1858** – Sociedade de Ginástica de Joinville
- ✓ **1867** – Sociedade de Ginástica de Porto Alegre
- ✓ **18/04/1896** – primeira competição de ginástica
- ✓ **1942** – Oficialização da Ginástica no RS
- ✓ **1948** – Oficialização da Ginástica em SP
- ✓ **1950** – Oficialização da Ginástica no RJ
- ✓ **1951** – primeiro campeonato brasileiro oficial (CBD)
- ✓ **1951** – Filiação da CBD à FIG
- ✓ **1951** – I jogos desportivos Pan-americanos
- ✓ **1954** – Campeonato Mundial de Roma
- ✓ **1980** – Primeira Participação em Jogos Olímpicos (Moscou)
- ✓ **19/03/1979** - CBG

Organização

Federação Internacional de Ginástica FIG

União Panamericana de Ginástica

Confederação Sulamericana de Ginástica

Confederação Brasileira de Ginástica CBG

Federações

Ligas

Escolas

Federação Internacional de Ginástica - FIG

Ginástica Artística

Ginástica Rítmica

Ginástica Aeróbica

Trampolim Acrobático

Esportes Acrobáticos

Ginástica Para Todos

Provas oficiais

- FEMININAS

Salto sobre a mesa
Paralelas assimétricas
Trave de equilíbrio
Solo

- MASCULINAS

Solo
Cavalo com arções
Argolas
Salto sobre a mesa
Paralelas simétricas
Barra fixa

GYMNASTICS - MEN

The six distinct disciplines used in men's artistic gymnastics events at the Olympics.

POMMEL HORSE

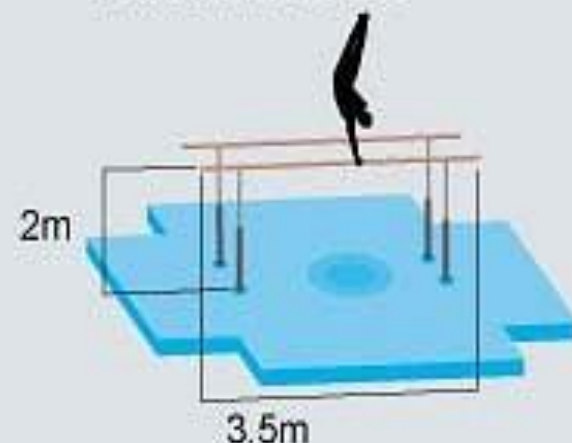


RINGS

Balance & arm strength



PARALLEL BARS

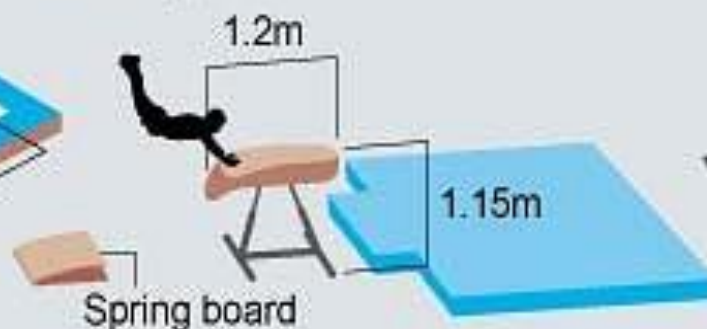


FLOOR



VAULT

25m run up



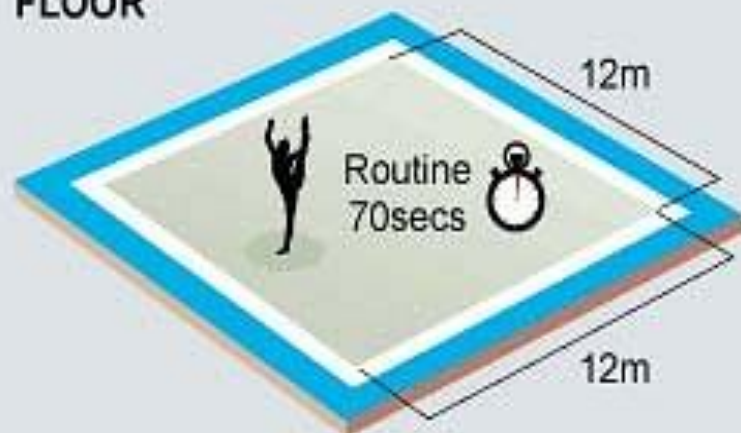
HIGH BAR



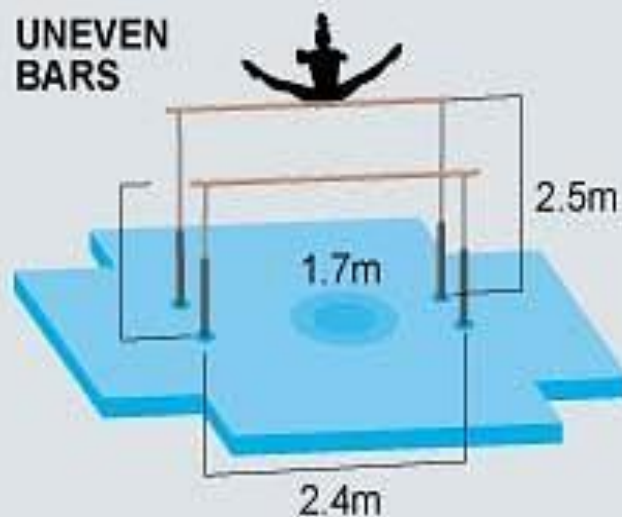
GYMNASTICS - WOMEN

The four distinct disciplines used in women's artistic gymnastics events at the Olympics.

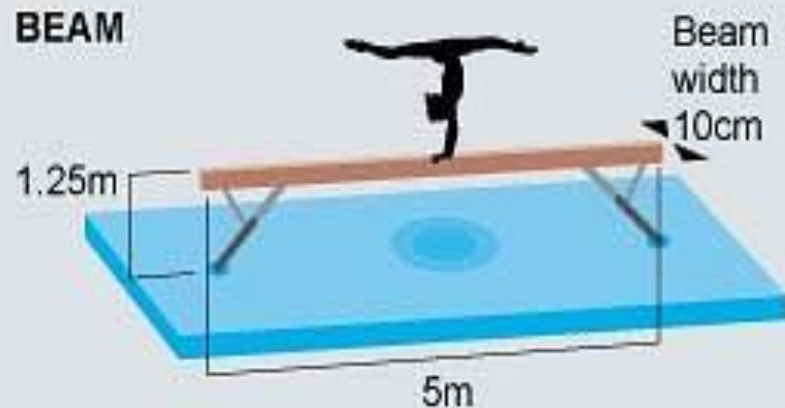
FLOOR



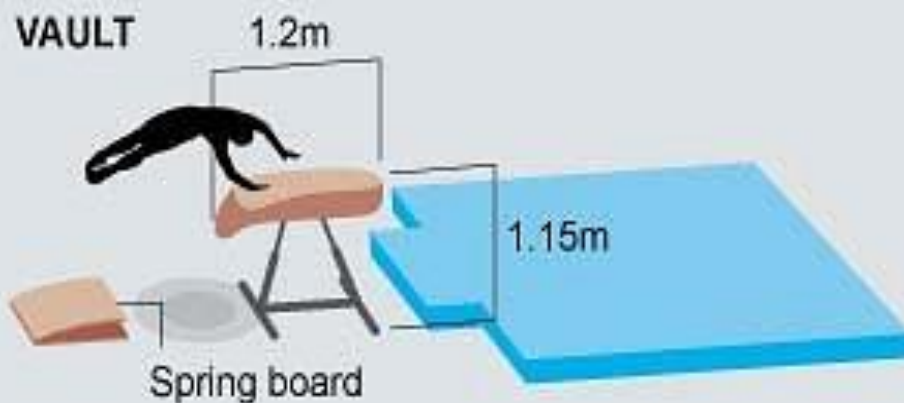
UNEVEN BARS



BEAM



VAULT



Confederação Brasileira de Ginástica

Presidente: Maria Luciene Cacho Resende

Vice-presidente: Verônica de Castro Martins

24 federações

Entidades

- **A CBG está filiada às seguintes entidades:**

Comitê Olímpico Brasileiro COB

Federação Internacional de Ginástica FIG

União Panamericana de Ginástica UPAG

Confederação Sulamericana de Ginástica CSG

Federação Paulista de Ginástica

Presidente: Roseane Zanetti

Vice-presidente: Sandra Soares

34 instituições filiadas

<https://pt-br.facebook.com/fpginastica/>

<http://fpginastica.com.br/>

Eventos Competitivos

- Jogos Olímpicos
- Campeonato Mundial
- Copa do Mundo
- Jogos Pan-americanos
- Campeonato Sul-americano
- Campeonatos Nacionais
- Campeonatos Estaduais
- Jogos Regionais e Abertos (SP)
- Jogos Escolares

Centro de Treinamento de GA



Seleções de GA

GINASTICA ARTÍSTICA MASCULINA

- Arthur Nabarrete Zanetti (SERC / SP)
Francisco Barretto Junior (ECP / SP)
- Arthur Nory O. Mariano (ECP / SP)
- Diogo Rodrigues (APAM SETOR LESTE/ DF)
Diogo Speranza Paes (ECP / SP)
João Victor da Silva Perdigão (ECP / SP)
Yuri Monteverde Guimarães (SERC / SP)
Mateus Camilo Neves da Silva (MTC / MG)
Patrick Sampaio Correia (COTP / SP)
- Bernardo Actos Miranda (MTC/ MG)
Caio Campos Souza (ADC S BERNARDO / SP)
Lucas de Souza Bitencourt (MTC / MG)
Luís Guilherme C. Porto (GNU / RS)
Tomás Rodrigues Florêncio (SOGIPA / RS)
- Diogo Brajão Soares (PIRA OLÍMPICA / SP)

GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

Andreza Heloisa Lima (GNU/RS)
Camila Siqueira Almeida (MTC/MG)
Carolyn Mercer Pedro (CEGIN/PR)
Flávia Lopes Saraiva (CRF/RJ)
Gabriela Rodrigues Barbosa (COTP/SP)
Gabriela Mota Reis (ADC SBERNARDO/ SP)
Isabel de Almeida Barbosa (ECP / SP)
Josiany Calixto da Silva (CEGIN / PR)
Júlia das Neves B. Soares (CEGIN / PR)
Julia Moraes Godoy (ADC SBERNARDO/SP)
Júlia A. Bastidas da Silva (ECP/SP)
Lorrane dos Santos Oliveira (CRF/RJ)
Luísa Gomes Maia (ADC S BERNARDO/SP)
Rebeca Rodrigues Andrade (CRF / RJ)
Thaís Fidelis (CEGIN/PR)

Camping Seleção GAM



Medalhistas Olímpicos



Ginastas Brasileiras



Ranking Rio 2016

FEMININO

EUA
Rússia
China
Japão
Grã-Bretanha
Alemanha
Holanda
Brazil

MASCULINO

Japão
Rússia
China
Grã-Bretanha
EUA
Brazil
Alemanha
Ucrânia

Ranking Rio 2016

1°. Kohei Uchimura

2°. Oleg Verniaiev

3°. Max Whitlock

9°. Sergio Sasaki

17°. Arthur Mariano

1°. Simone Biles

2°. Alexandra Raisman

3°. Aliya Mustafina

11°. Rebeca Andrade

23°. Jade Barbosa

Prática no Brasil

Clubes esportivos privados

Centro de Excelência

Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa

Academias

Clubes da cidade

Universidades







Nomes da GA

- **FEMALE GYMNASTS**

- https://www.youtube.com/watch?v=_Zn3K5lsPmU

- **MALE GYMNASTS**

- <https://www.youtube.com/watch?v=ayC5vgKHdJM>

Referências

- Públio, N.S. *Evolução Histórica da GO*. São Paulo: Phorte Editora, 1998.
- <http://www.ginasticas.com.br>
- <http://www.cbginastica.br>
- <http://www.fig.com>