REF 0058
Programa de Esporte Individual II

2020

Rio2016

London 2012
London 2012

LONGINES

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

ATIVIDADE	PRAZO ENTREGA	BONIFICAÇÃO
Relatório de observação treino/aula	Até 24/06	Até 0.3
Relatório de observação competição	"	Até 0.3
Resenha crítica filme/documentário	"	Até 0.3
Resenha crítica artigo científico/livro/matéria	"	Até 0.3
Apresentação trabalho em evento	"	Até 0.5
Submissão manuscrito (artigo, capítulo, livro)	"	Até 0.8
Desenvolver Projeto de pesquisa	"	Até 1.0
Participar Projeto de extensão	"	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.

De Competição

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

De Condicionamento

Localizada
Aeróbica
Musculação
Step
Etc.

Fisioterápica

Reeducação Postural Global
Cinesioterapia
Isostrechting
Etc.

De Demonstração

Ginástica Geral (engloba qualquer modalidade Gímnica com objetivo de demonstração)

GINASTICA

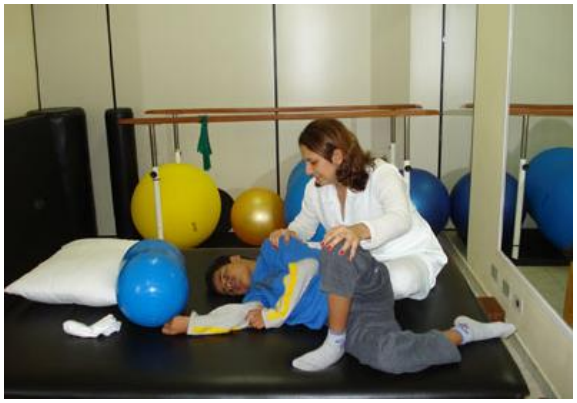
Paoliello

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.

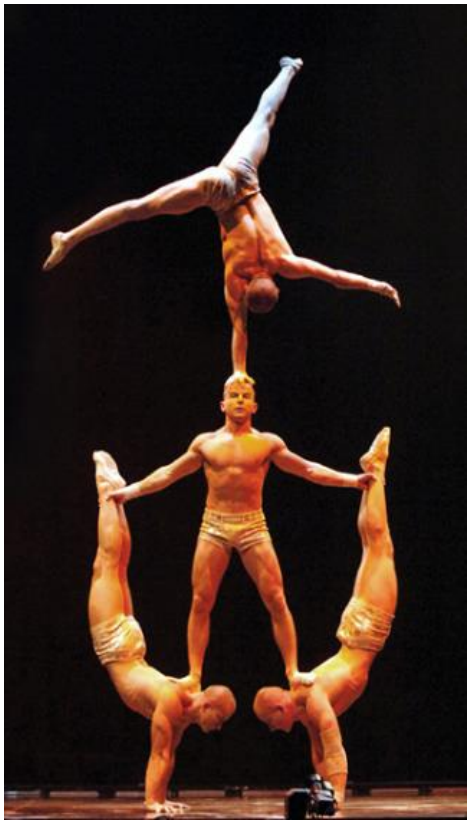


Ginásticas de Conscientização Corporal

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.

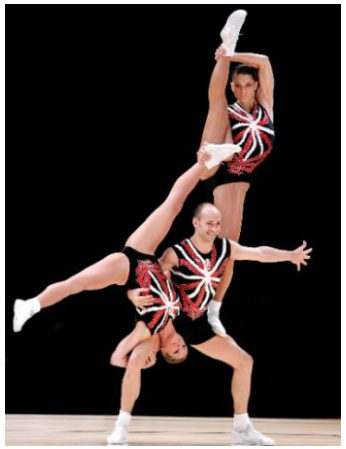
Ginásticas de Demonstração

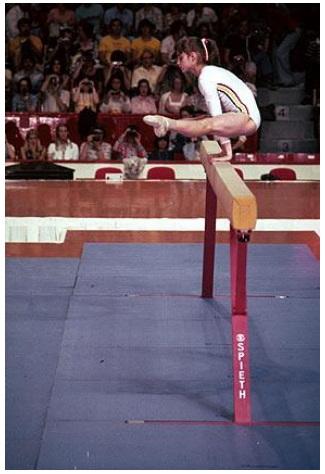
A Ginástica Geral ou GPT é a principal representante, cuja característica é a não-competitividade e a interação social entre os participantes.



Ginásticas de Competição

Reúnem todas as modalidades competitivas (FIG).





Cheerleading

Rope skipping

Pirâmides

Parkour