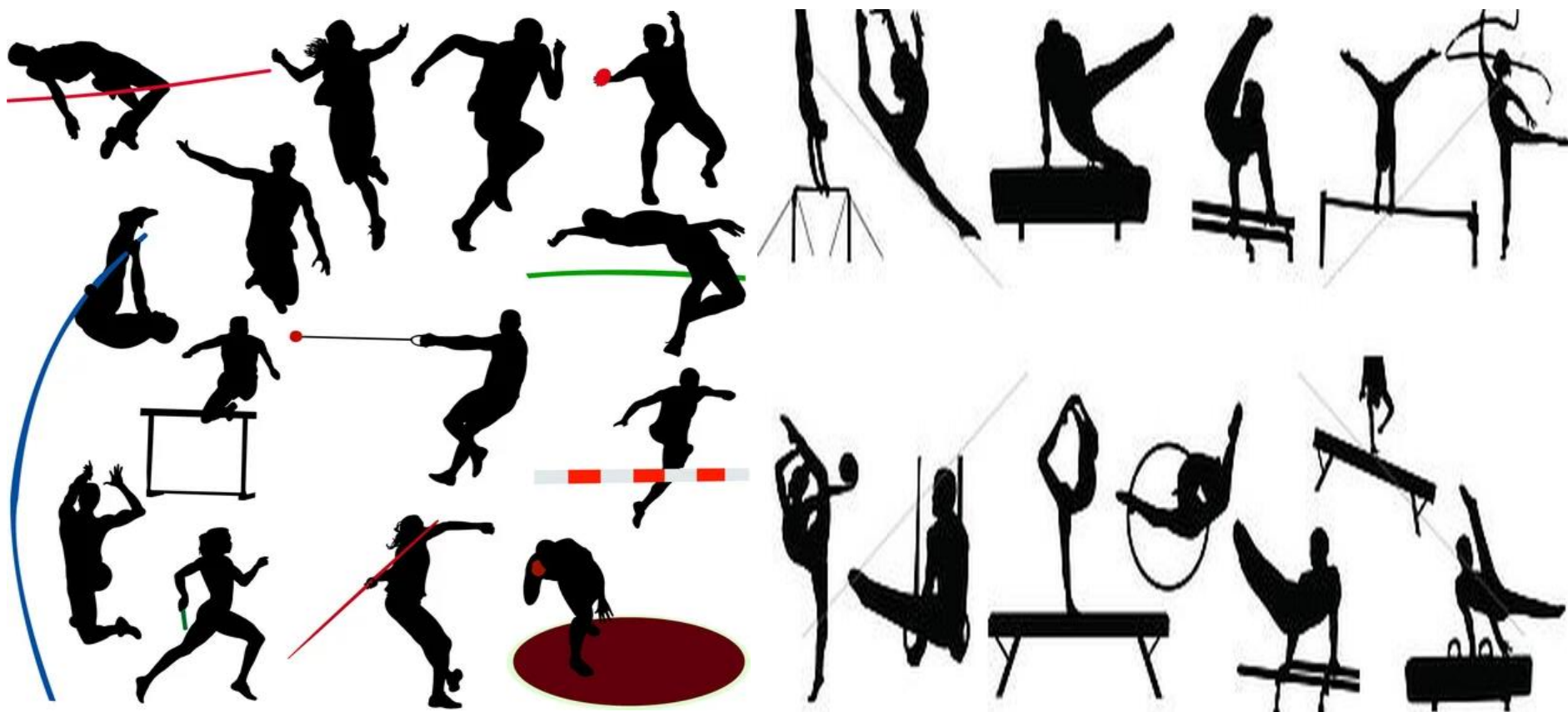


REF 0131

Introdução aos Esportes Individuais

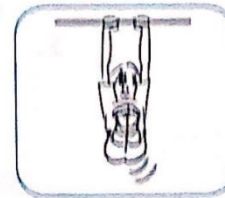


O que preciso saber sobre Ginástica?



Filosofia Educacional

DIVERSÃO



**APTIDÃO
FÍSICA**

FUNDAMENTOS

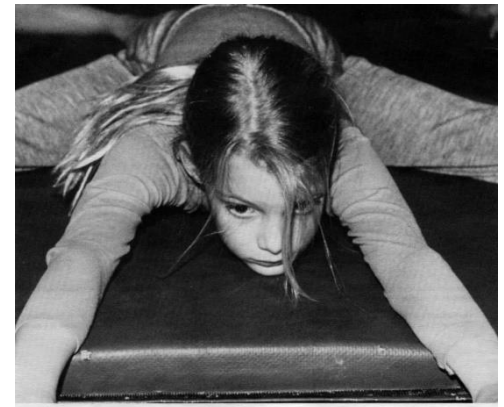
Os participantes devem divertir-se nas aulas de Ginástica.

FITNESS

(Condição física e motora para o aprendizado)

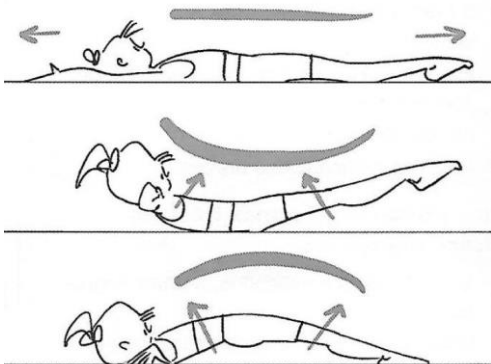
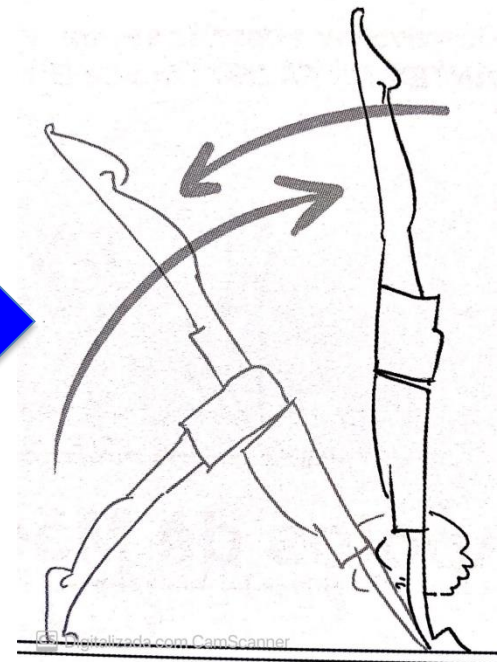
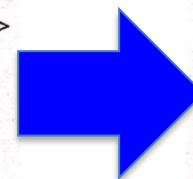
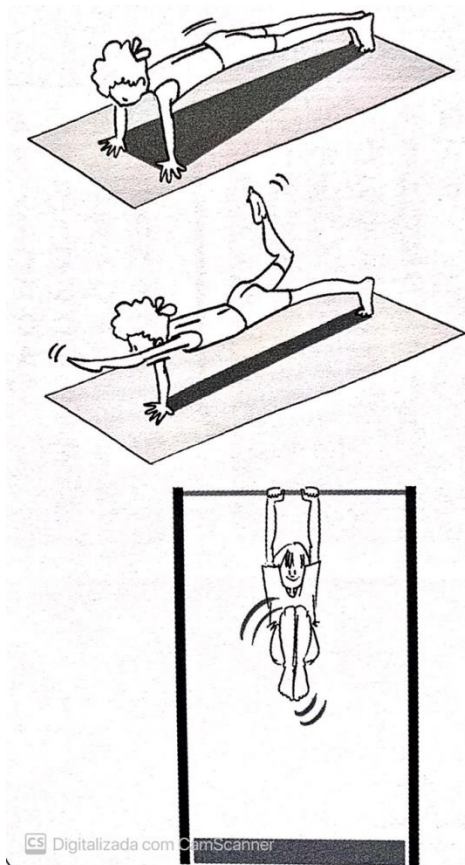
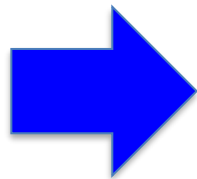
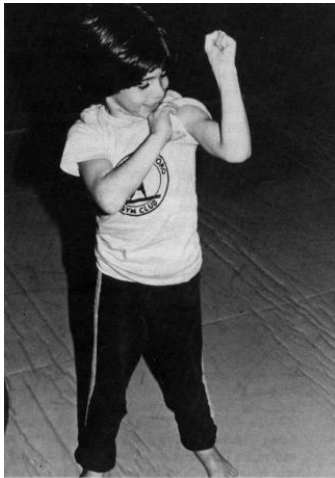


- Força
- Potência
- Flexibilidade
- Resistência
- Agilidade
- Equilíbrio
- Coordenação
- Orientação Espacial



FITNESS

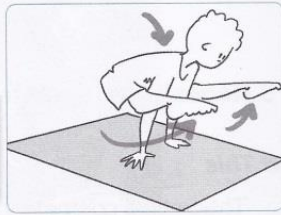
(Condição física e motora para o aprendizado)



FUNDAMENTOS

(base motora/alicerce)

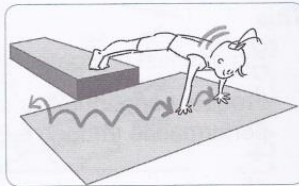
Posições
Estacionárias



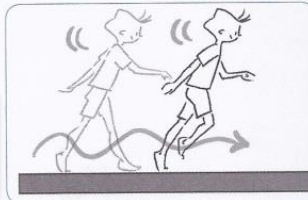
Aterrissagem



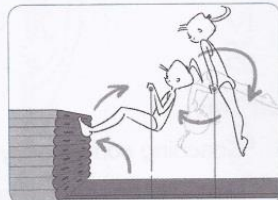
Saltos



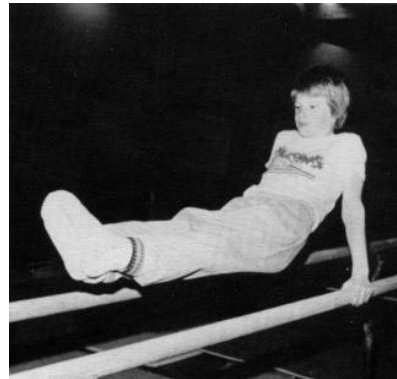
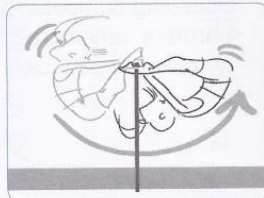
Deslocamentos



Rotações

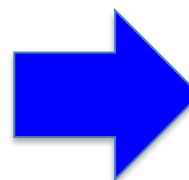
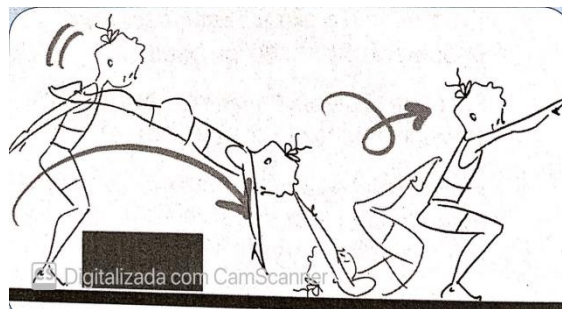
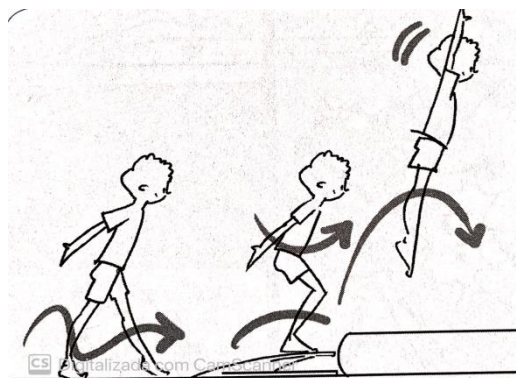
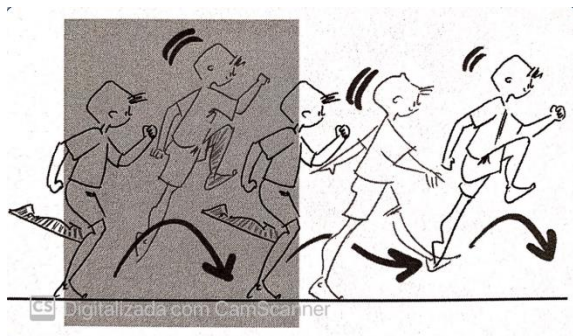
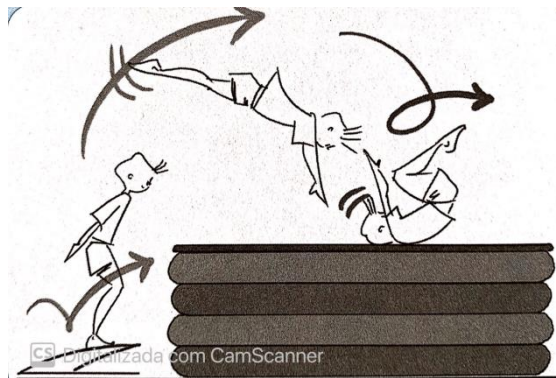


Balanços



FUNDAMENTOS

(base motora/alicerce)



**Há uma ordem cronológica
para o ensino dos Fundamentos?**

Segurança

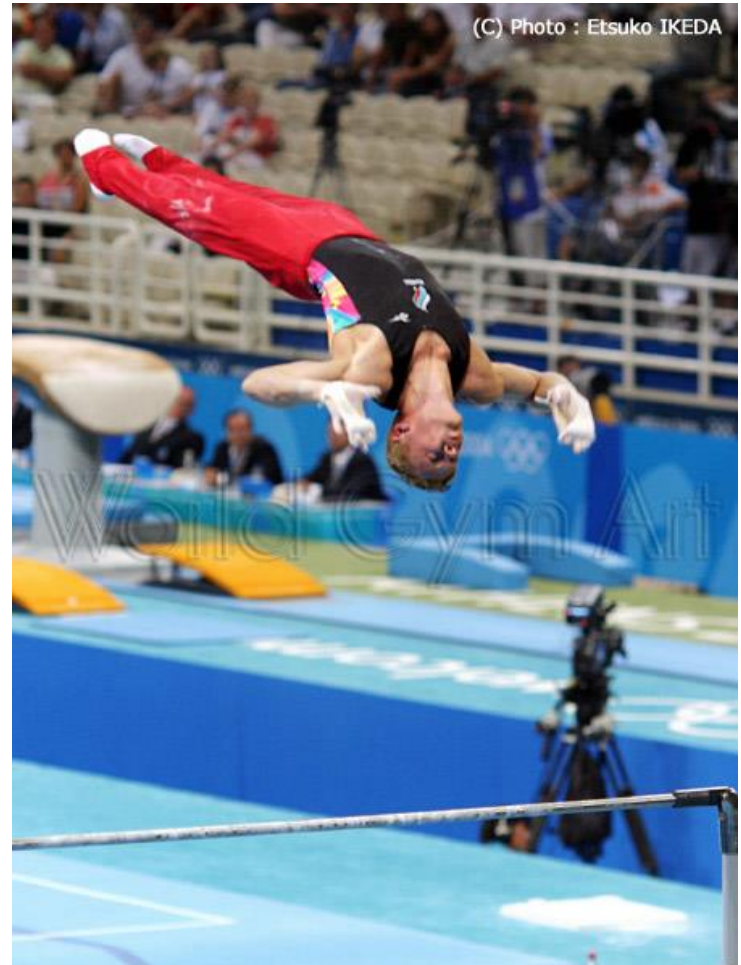
Como diminuir a incidência de acidentes e lesões?

O risco de acidentes e de lesões existe tanto na atividade física, no Esporte, como no dia-a-dia. Mas, podemos ter certo controle da situação.

Prevenir acidentes

Compreender:

- A prática em si
- O que se faz
- Como acontece
- Para quem acontece
- Onde acontece ...



Quais as principais causas de acidentes e lesões?

Intrínsecas

- fator psicológico
- fator físico-biológico
- Condutas (indisciplina, falta de atenção)

Extrínsecas

- fator pedagógico
- fator ambiental

O que fazer para tentar diminuir o potencial de risco de acidentes e lesões?

- Exame médico regular
- Condicionamento físico adequado
- Orientação aos praticantes
- Inspeção e manutenção de equipamentos e instalações
- Progressão e adequação das atividades
- Supervisão constante
- Aquecimento e relaxamento apropriados

Ambiente físico

- Luminosidade
- Temperatura
- Limpeza
- Superfície
- Obstáculos
- Área de aterrissagem
- Adaptação dos equipamentos
- Qualidade dos equipamentos



Equipamentos

Solo

- sem saliências, depressões, seco, maciez
- disposição dos equipamentos e colchões
- deslocamento das pessoas





Salto

- área e superfície de aterrissagem
- material de impulsão
- proficiência: correr – saltar – aterrissar
- posicionamento da ajuda e/ou proteção



Paralelas e barras

- estabilidade do equipamento e de suas peças
- área e superfície de aterrissagem
- preparação física e psicológica
- aprendizado das várias empunhaduras
- altura baixa para iniciantes



Trave de equilíbrio

- área e superfície de aterrissagem
- calçado e vestimenta
- altura baixa para iniciantes
- habilidades já aprendidas no solo

Vestimenta e acessórios

- Roupas justas e apropriadas
- Evitar acessórios: relógios, pulseiras, brincos, etc.
- Calçados apropriados
- Protetores apropriados



Mãos – Pés - Olhos

- meio de contato com os aparelhos
- manter livre de qualquer obstrução
- mãos secas
- unhas curtas
- cabelos presos
- óculos bem presos



Carbonato
de magnésio

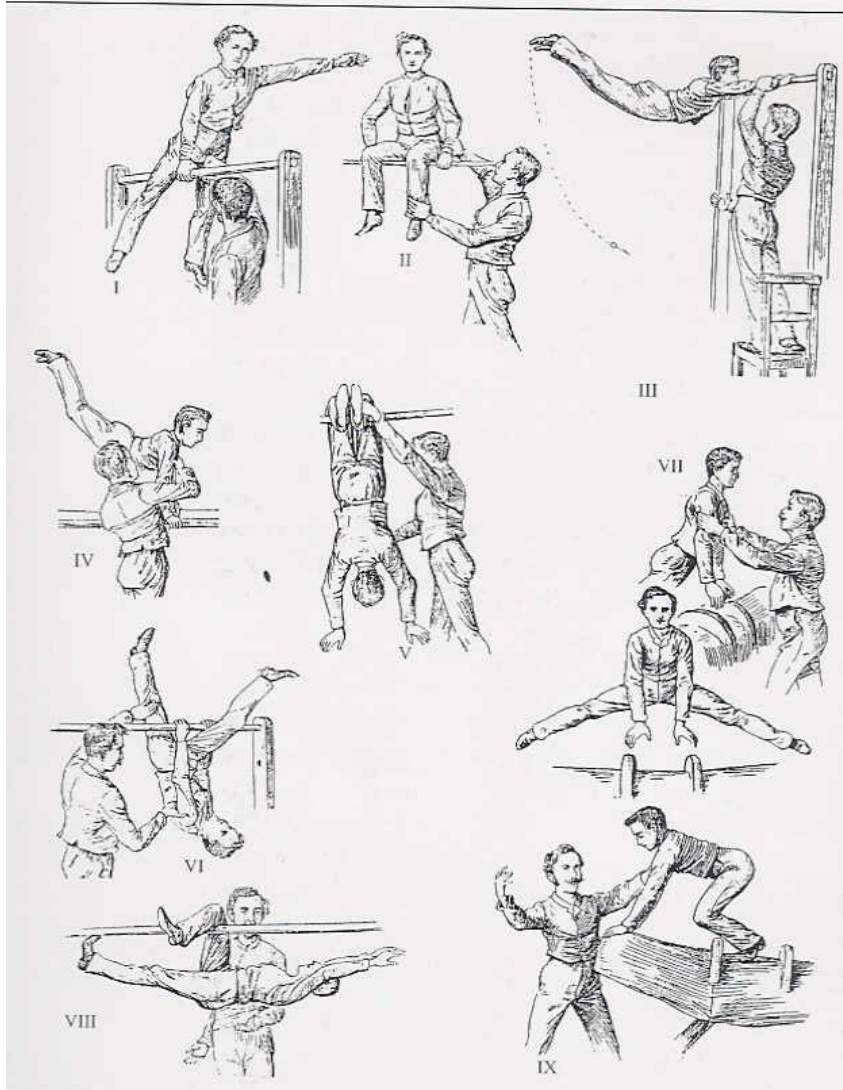


Profissional

- orientação aos praticantes
- manuseio dos equipamentos
- ajuda
- respeito aos limites (praticantes e equipamentos)
- preparação física
- progressões
- conhecimento
- bom senso



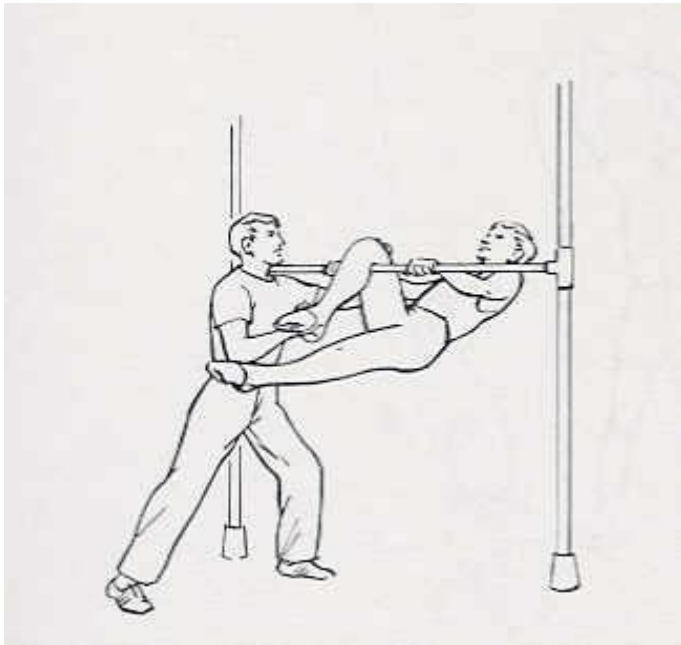
O que é a Ajuda Manual?



- Facilitar o aprendizado
- Reduzir a sensação de medo
- Proteção

Assistência física direta na execução das habilidades

Quando utilizar a ajuda manual?



- iniciação
- acompanhar todo o movimento
- elevar, girar, aterrissagem
- ajustar ao movimento
- todos os equipamentos
- manipulação direta
- controle da ação

Como deve ser utilizada ?

- assistência leve que permita ao praticante sentir o movimento
- concentrar-se em um aspecto da habilidade
- habilidades complexas

Quando não deve ser utilizada?

- para compensar a falta de preparação física
- substituto de equipamentos inadequados
- substituto de um bom fundamento
- demonstrar destreza

Praticantes podem ajudar entre si?

“A ajuda entre praticantes é permitida, desde que tenham idade e condições para assumir tal responsabilidade” (Russell, 1986)



Princípios básicos

A efetividade da ajuda é uma questão de aprender a como refinar a “força bruta e compreender a interação entre os fatores que afetam a força” (George, 1980)

- Segurança do praticante
- Segurança do treinador



Dicas

- Ombro e quadril próximos do CM do praticante
- Particantes iniciantes treinam com experientes
- Criar confiança do praticante
- Treinar com malabares, bonecos

<https://www.youtube.com/watch?v=VCYl3ie0JRo>

Princípios da ajuda

- Quantidade de força
- Direção da força
- Ponto de aplicação
- Tempo de aplicação



Demais Considerações

- antecipar possíveis problemas
- atenção para a cabeça do ginasta, que é a chave para o controle
- atenção para as mãos que podem indicar sinais de deslize ou perda de contato
- observar as expressões faciais
- em determinadas habilidades é aconselhável utilizar duas ajudas
- demonstrar atitude de “alerta constante”
- força e experiência

**Treinador, o que eu preciso
aprender antes de executar
um duplo mortal?**

Aprender a contar até dois



Domínio dos fundamentos
Preparação Física
Progressão
Repetição



Sem exagero

Segurança

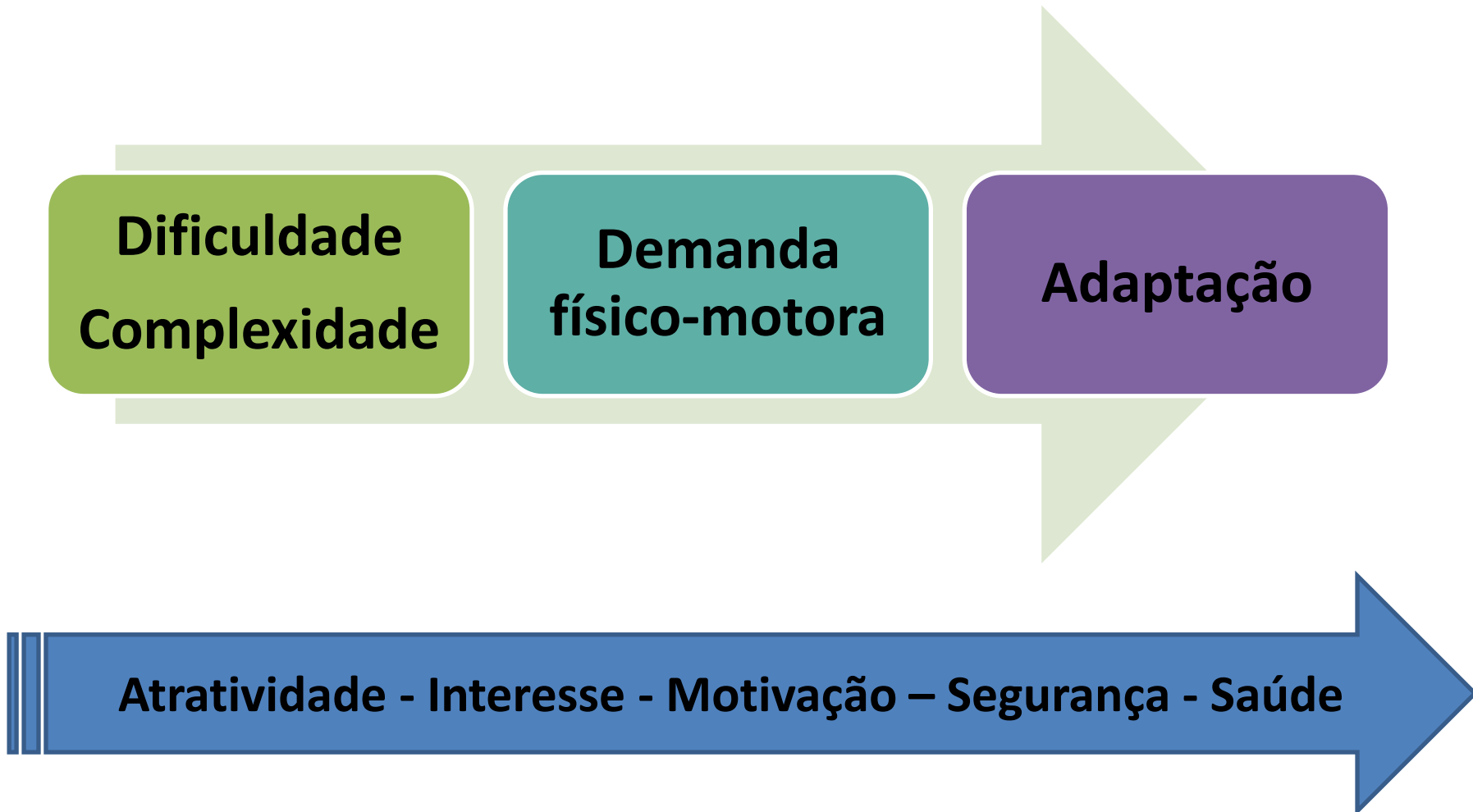
- **PRIORIDADE**
- Supervisionar constantemente
- Minimizar riscos
- Planejar cuidadosamente
- Desenvolver hábitos/ritos de segurança
- Checar possibilidades de quedas e de colisões
- Não forçar as crianças
- Desafio – Disciplina – Liberdade - Controle
- Ensinar a dominar e a controlar o corpo

Segurança

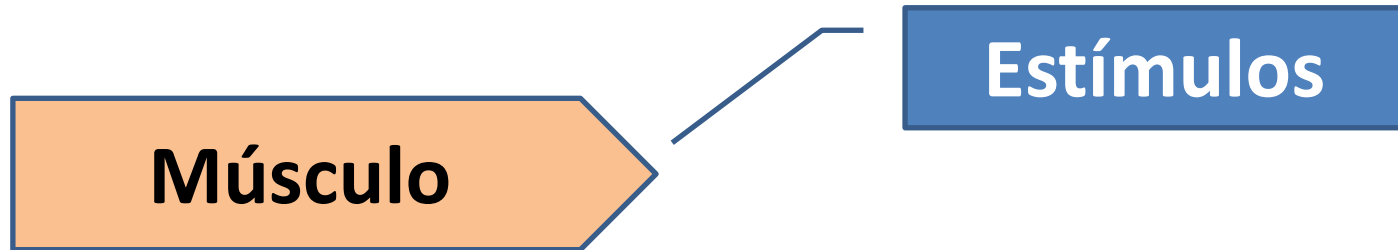
- Crianças pequenas são fascinadas por equipamentos;
- Monitoramento dos equipamentos com altura;
- Em algumas situações, é melhor ficar descalço;
- Vestimentas adequadas;
- Ajuda para subir e a descer dos equipamentos;
- Oferecimento de alternativas;
- Acesso somente aos materiais da aula;
- Orientação para as possíveis quedas e imprevistos;
- Atenção para a superfície de aterrissagem.

Preparação Corporal (Preparação Física)

Preparar para o aprendizado



Preparar para o aprendizado



Resistência

- Contração repetida
- Duração

Força Potência

- Tamanho
- Eficiência da contração
- Manutenção e Deslocamento

Flexibilidade

- Aumentar
- Postura
- Forma
- Alinhar

Preparar para o aprendizado

- Resistência (muscular e cardiorrespiratória)
- Força (isométrico – concêntrico – excêntrico)
- Potência (força + velocidade)
- Flexibilidade (amplitude; ativa, passiva)

Preparar para o aprendizado?

- Agilidade (rápido, eficiente)
- Equilíbrio (manutenção, estado)
- Coordenação (corpo, partes)
- Percepção/Orientação espacial (equilíbrio, sensibilidade)
- Ritmo
- ...