

GINÁSTICA

Aula Teórica



Prof. Cláudio Gomes

HISTÓRIA

A Ginástica, não sendo uma modalidade desportiva recente, tem apresentado uma evolução contínua ao longo dos séculos, registando três fases fundamentais de desenvolvimento.

✓ **A primeira fase**, que remonta à antiguidade, cujos vestígios actuais são dois aparelhos, o cavalo e o solo. **A ginástica, era constituída por movimentos livres no solo, ligados às danças sagradas.** Era uma actividade realizada por saltimbancos no Egipto, Roma e Grécia.

✓ **A segunda fase**, surge do séc. XIV ao XVI, em pleno Renascimento. Dava-se grande importância ao desenvolvimento completo da juventude, considerando-se que a ginástica era o melhor meio para o fortalecimento da saúde. Utilizavam-se nesta altura, aparelhos como o cavalo de madeira, a mesa, a barra e trampolins de madeira para os saltos.

✓ **Numa terceira fase**, por volta do séc. XIX, surgiram três tendências fundamentais na ginástica:

- **O sistema Alemão**, onde dominavam os movimentos completos, de preferência sobre os aparelhos. Constitui-se a partir daqui a ginástica artística de forma competitiva.

- **O sistema Francês**, com aplicação da corrente militar, deu origem à ginástica militar.

- **O sistema Sueco**, virado para o desenvolvimento das qualidades motoras. Este sistema foi muito divulgado, sendo a base da educação física escolar em muitos países.

HISTÓRIA

Factos marcantes

- ✓ **Em 1881**, fundou-se a Federação Europeia de Ginástica (F.G.E).
- ✓ As primeiras manifestações de Ginástica Artística em termos desportivos, apareceram em festivais desde 1932.
- ✓ A última especialidade a aparecer ligada ao desporto de competição foram os Trampolins Elásticos(1953).
- ✓ **No ano de 1950, é fundada a Federação Portuguesa de Ginástica**, tendo em vista a participação nos Jogos Olímpicos.
- ✓ A Ginástica Acrobática, teve o seu desenvolvimento em termos competitivos em Portugal, a partir de 1980 e os Trampolins Elásticos a partir de 1976.

REGULAMENTO

A Ginástica é uma modalidade muito diversificada onde existem diversas variantes, cada uma delas com as suas características.

Assim existe:

- **Ginástica Desportiva**
- **Ginástica Rítmica**
- **Ginástica Acrobática**

A Ginástica Desportiva é um desporto individual praticado por ambos os sexos em provas separadas e distintas, cada uma delas com diferentes aparelhos.

REGULAMENTO

As provas masculinas são:

- ✓ Solo;
- ✓ Salto de Cavalo;
- ✓ Paralelas;
- ✓ Barra Fixa;
- ✓ Argolas;
- ✓ Cavalo com Arções.

As provas femininas são:

- ✓ Solo;
- ✓ Salto de Cavalo;
- ✓ Paralelas Assimétricas;
- ✓ Trave Olímpica.

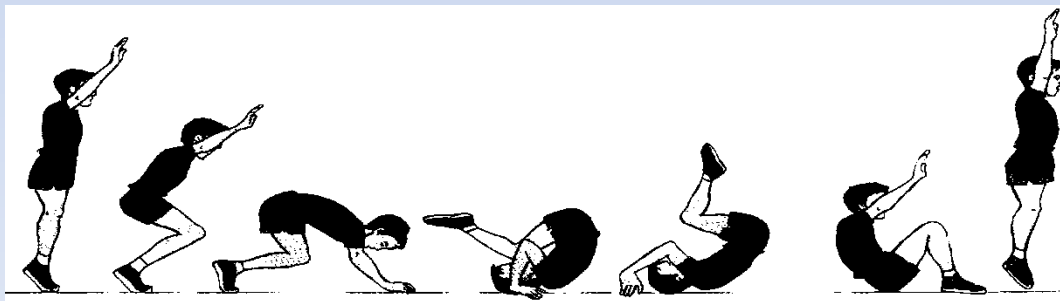
As exigências de desenvolvimento das Capacidades Físicas de Base dos praticantes são elevadas, particularmente a **Flexibilidade, a Força e a Agilidade**. Ao mesmo tempo que se deve ter em conta a graciosidade do movimento e a sua postura. Assim o ginasta necessita de apresentar certas qualidades, tais como coordenação e tempo, conhecimento do corpo e coragem.

GINÁSTICA NO SOLO

Rolamento à frente engrupado

Critérios de Êxito:

- flexão dos Membros Inferiores (M.I.);
- colocação das mãos à largura dos ombros com os dedos afastados orientados para a frente;
- membros Superiores (M.S.) em extensão e queixo junto ao peito;
- elevação da bacia acima dos ombros;
- colocação da nuca no solo;
- projecção dos membros superiores para a frente.

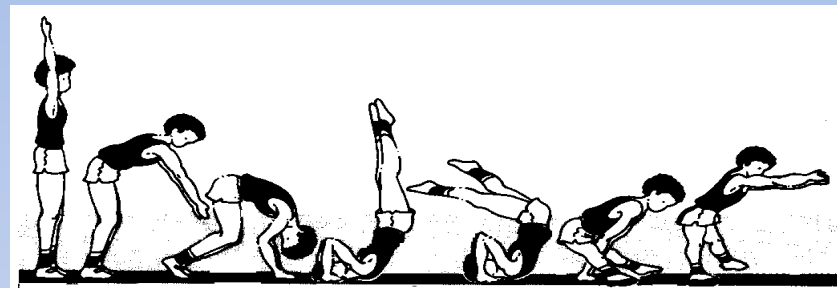


GINÁSTICA NO SOLO

Rolamento à frente com pernas afastadas e em extensão

Critérios de Êxito:

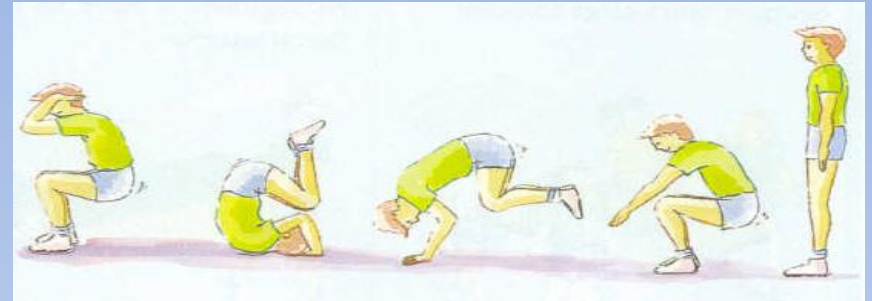
- apoiar as mãos no colchão;
- elevação da bacia acima dos ombros;
- colocação da nuca no solo;
- afastamento e extensão dos membros inferiores, após a bacia passar a vertical dos ombros;
- colocação das mãos entre as coxas e junto da bacia, com os dedos orientados para a frente, mantendo uma acentuada flexão do tronco;
- para a saída, empurrar o colchão com as mãos;
- terminar com os membros inferiores afastados em extensão e com os membros superiores em elevação superior.



GINÁSTICA NO SOLO

Rolamento à retaguarda engrupado

Critérios de Êxito:



- flexão dos membros inferiores e fecho do tronco sobre eles;
- desequilíbrio do tronco à retaguarda;
- colocação da bacia junto aos pés;
- colocação do queixo junto ao peito, flexão da cabeça;
- colocação das palmas das mãos no solo, ao lado da cabeça, com os dedos orientados para trás;
- manutenção da posição engrupada na passagem da bacia pela vertical;
- empurrar o colchão;
- apoio simultâneo dos pés no solo com os membros inferiores flectidos.

GINÁSTICA NO SOLO

Rolamento à rectaguarda com pernas afastadas e em extensão

Critérios de Êxito:

- semelhante ao anterior, terminando com os membros inferiores em extensão e afastados.

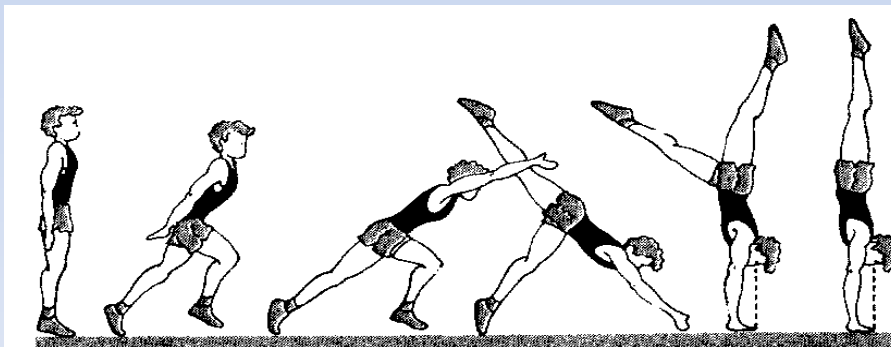


GINÁSTICA NO SOLO

Apoio Facial Invertido

Critérios de Êxito:

- colocação das mãos no solo à largura dos ombros, longe do pé da frente;
- balanço do membro inferior da retaguarda (perna de balanço);
- impulsão do membro inferior de chamada (da frente);
- alinhamento vertical dos braços, tronco, membros inferiores e pés, em completa extensão;
- cabeça entre os membros superiores com o olhar dirigido para as mãos.

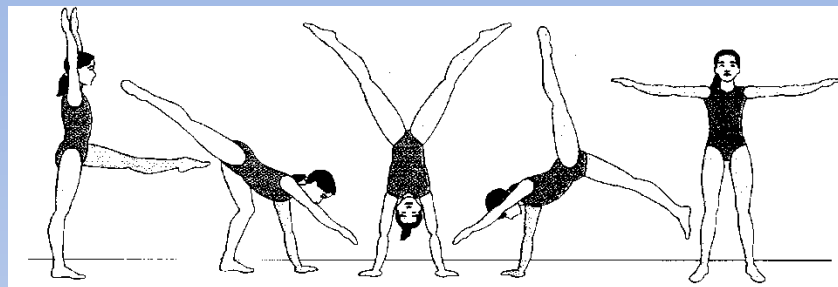


GINÁSTICA NO SOLO

Roda

Critérios de Êxito:

- começar em posição de afundo frontal;
- avanço de um dos membros inferiores e rotação do tronco para o lado da perna da frente;
- balanço enérgico do membro inferior de trás (perna de balanço) que se encontra em extensão;
- apoio alternado das mãos na linha do movimento;
- impulsão da perna de chamada (perna da frente);
- membros superiores e tronco alinhados na vertical dos apoios, olhar para as mãos;
- na trajectória aérea, os membros inferiores realizam o máximo afastamento possível e em extensão completa;
- no contacto do solo, o apoio dos pés é alternado na linha do movimento.

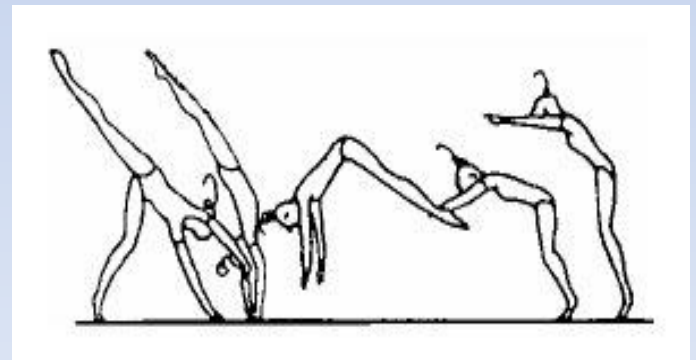


GINÁSTICA NO SOLO

Rodada ou Rondada

CrITÉRIOS de Êxito:

- apoiar as mãos, alternadamente, longe dos pés, com os braços estendidos;
- colocar a primeira mão naturalmente e a segunda voltada para dentro;
- impulsionar a perna da frente e, simultaneamente, fazer um balanço com a outra;
- alinhar todo o corpo após a passagem pela vertical, unindo as duas pernas;
- fazer repulsão dos braços, projectando os ombros e o tronco para cima;
- olhar para as mãos;
- rodar a bacia, preparando a chegada ao solo.

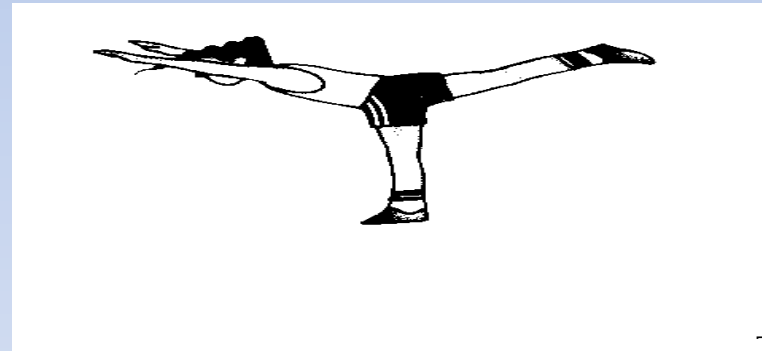


GINÁSTICA NO SOLO

Avião (posição de equilíbrio)

CrITÉRIOS de Êxito:

- tronco paralelo ao solo;
- membros superiores em extensão;
- membro inferior em elevação, paralela ao solo e no prolongamento do tronco;
- membro inferior de apoio em extensão;
- olhar dirigido para a frente.



Nota:

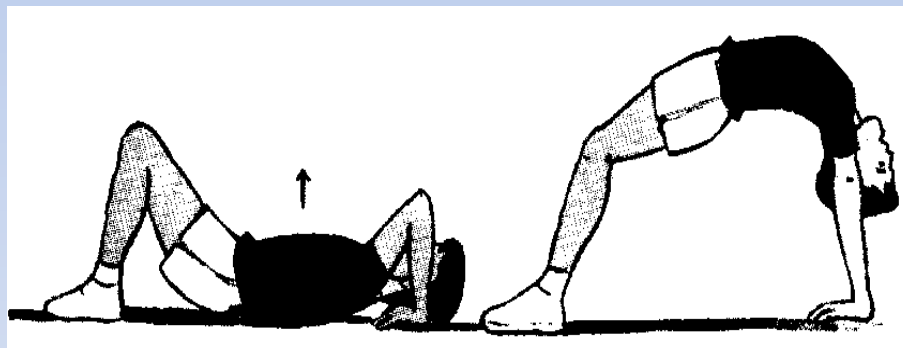
Existem outros elementos de flexibilidade, por exemplo, a bandeira.

GINÁSTICA NO SOLO

Ponte (posição de flexibilidade)

Critérios de Êxito:

- extensão dos membros superiores;
- extensão dos membros inferiores;
- cabeça acompanha o movimento de extensão da coluna.



Nota:

Existem outros elementos de flexibilidade, tais como, a espargata de frente e a espargata de lado.

GINÁSTICA NO SOLO

Ângulo (posição de força)

Critérios de Êxito:

- fazer total repulsão dos braços e manter o tronco direito;
- colocar as pernas paralelamente ao solo e o mais elevadas possível;
- manter a posição durante três segundos, depois de definida.

Nota:

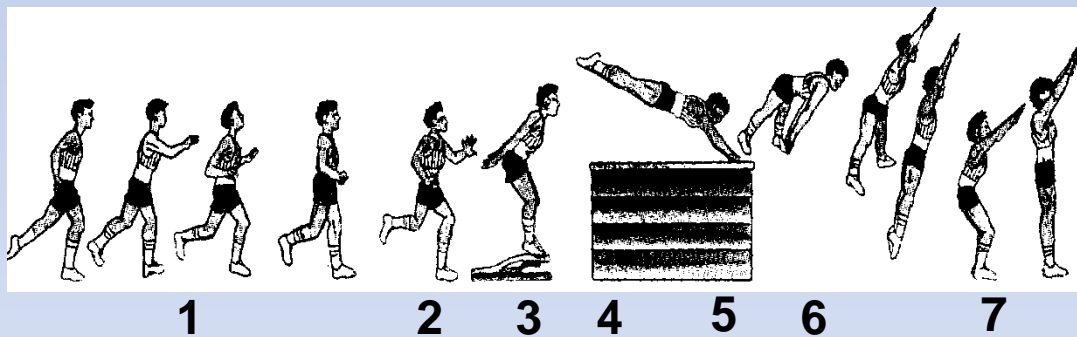
Existem outros elementos de força, por exemplo, a prancha.

GINÁSTICA DE APARELHOS

Salto de Cavalo

O Cavalo é um aparelho de apoio em que os saltos devem ser realizados à sua largura ou ao seu comprimento (nas escolas, normalmente, em vez do Cavalo é utilizado o Plinto ou o Boque). Nos saltos é utilizado o trampolim Reuther ou Sueco, que contém um sistema de força elástica, que provoca um poder de impulsão, e permitem saltar alto e em extensão.

Os saltos com apoio, sem excepção, dividem-se nos seguintes movimentos parciais:



1 - Corrida de balanço

2 – Pré-chamada

3 - Chamada ou impulsão

4 - 1º voo

5 - Apoio das mãos

6 - 2º voo

7 - Recepção no solo

GINÁSTICA DE APARELHOS

Saltos de Eixo (plinto longitudinal e transversal)

Critérios de Êxito:

- fazer a corrida de balanço com uma velocidade progressiva e controlada;
- fazer a pré-chamada com 1 pé;
- fazer a chamada (2 pés juntos), elevando os braços e, no momento de contacto com o reuther, manter os ombros recuados em relação aos pés;
- impulsionar o corpo, mantendo-o em extensão até ao momento em que apoias as mãos no plinto (apoiar as mãos na extremidade mais longe do plinto);
- fazer a repulsão dos braços no momento em que apoias as mãos no plinto, projectando os ombros e o peito para cima;
- afastar as pernas no momento da repulsão;
- procurar efectuar a extensão do corpo antes da recepção no solo;
- terminar em equilíbrio, flectindo ligeiramente as pernas no momento da recepção.

GINÁSTICA DE APARELHOS

Saltos de Entre Mãos (plinto longitudinal)

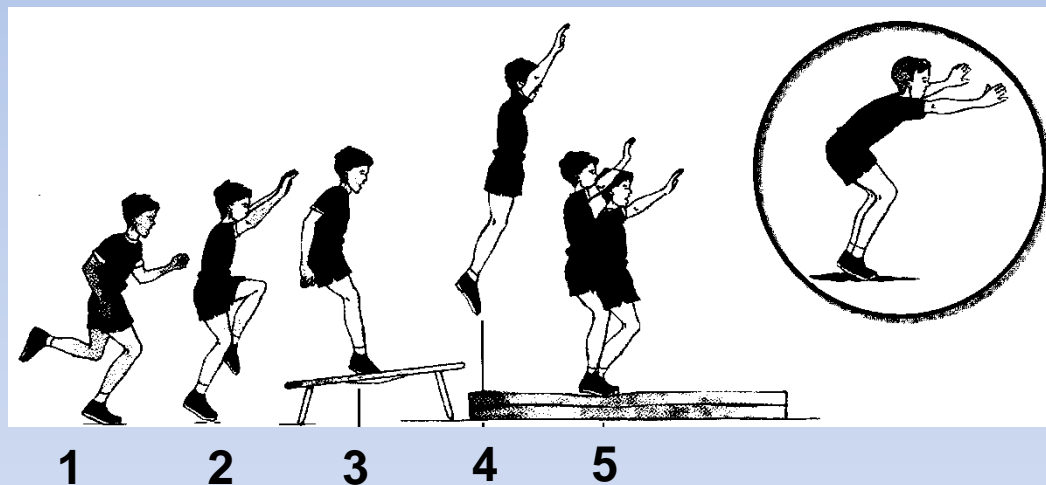
Critérios de Êxito:

- fazer a corrida de balanço com uma velocidade progressiva e controlada;
- fazer a pré-chamada com 1 pé;
- fazer a chamada (2 pés juntos), elevando os braços e, no momento de contacto com o reuther, manter os ombros recuados em relação aos pés;
- impulsionar o corpo, mantendo-o em extensão até ao momento em que apoias as mãos no plinto (apoiar as mãos na extremidade mais longe do plinto);
- fazer a repulsão dos braços no momento em que apoias as mãos no plinto, projectando os ombros e o peito para cima;
- flectir as pernas no momento da repulsão e fazê-las passar entre os braços;
- terminar em equilíbrio, flectindo ligeiramente as pernas no momento da recepção.

GINÁSTICA DE APARELHOS

Saltos no Minitrampolim

Os saltos no mini-trampolim, sem exceção, dividem-se nos seguintes movimentos parciais:



1 - Corrida de balanço

2 – Pré-chamada

3 - Chamada ou impulsão

4 – Salto propriamente dito ou fase aérea;

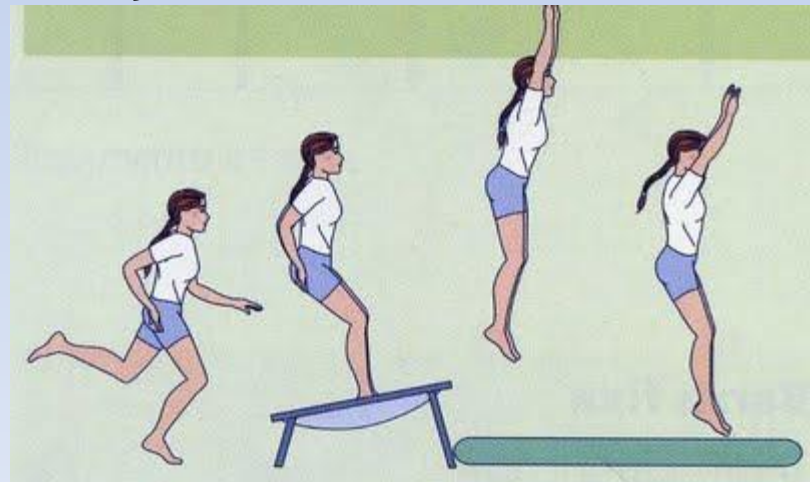
5 - Recepção no solo

GINÁSTICA DE APARELHOS

Salto em Extensão (Vela)

Critérios de Êxito:

- fazer a corrida de balanço com uma velocidade progressiva e controlada;
- realizar a pré-chamada com 1 pé;
- fazer a chamada (2 pés juntos), elevando os braços e, no momento de contacto com o minitrampolim, manter os ombros recuados em relação aos pés;
- fazer a extensão total das pernas e dos braços;
- manter o olhar dirigido para a frente;
- contrair o corpo.

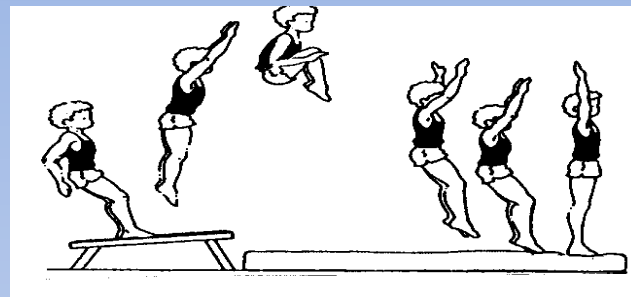


GINÁSTICA DE APARELHOS

Salto Engrupado

Critérios de Êxito:

- fazer a corrida de balanço com uma velocidade progressiva e controlada;
- realizar a pré-chamada com 1 pé;
- fazer a chamada (2 pés juntos), elevando os braços e, no momento de contacto com o minitrampolim, manter os ombros recuados em relação aos pés;
- no ponto mais alto do voo, grande flexão dos membros inferiores, levando os joelhos ao peito, mantendo o tronco em posição vertical;
- as mãos fazem um contacto ligeiro com os membros inferiores, logo abaixo dos joelhos;
- cabeça direita com o olhar dirigido para a frente;
- após realização da figura dá-se a extensão (abertura) rápida e total do corpo.

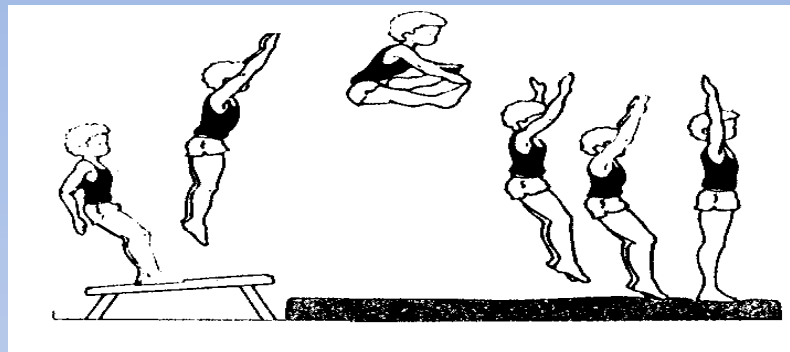


GINÁSTICA DE APARELHOS

Salto de Carpa (pernas afastadas)

Critérios de Êxito:

- fazer a corrida de balanço com uma velocidade progressiva e controlada;
- realizar a pré-chamada com 1 pé;
- fazer a chamada (2 pés juntos), elevando os braços e, no momento de contacto com o minitrampolim, manter os ombros recuados em relação aos pés;
- fecho dos membros inferiores ao tronco que se flexe ligeiramente à frente;
- pernas em extensão na horizontal, com afastamento;
- as mãos tocam na ponta dos pés, que se encontram em extensão;
- definir a posição de carpa no ponto mais alto da trajectória aérea;
- após realizada a figura, dá-se a extensão (abertura) rápida e total do corpo.

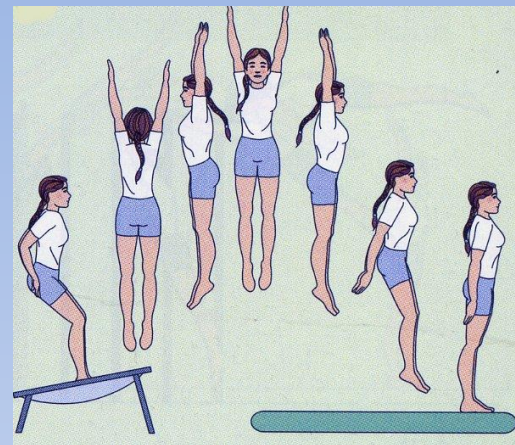


GINÁSTICA DE APARELHOS

Pirueta Vertical

Critérios de Êxito:

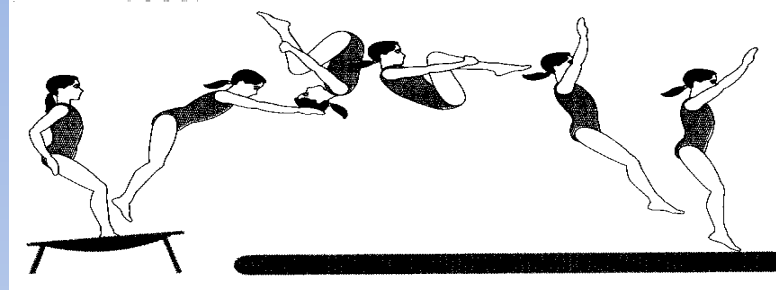
- fazer a corrida de balanço com uma velocidade progressiva e controlada;
- realizar a pré-chamada com 1 pé;
- fazer a chamada (2 pés juntos), elevando os braços e, no momento de contacto com o minitrampolim, manter os ombros recuados em relação aos pés;
- o corpo deve estar tenso e rodar num só bloco;
- acompanhar, com o teu olhar (técnica da cabeça), o sentido da rotação, mantendo a cabeça em posição anatómica;
- manter os braços em cima, em extensão e no prolongamento do tronco;
- manter as pernas em extensão e unidas.



GINÁSTICA DE APARELHOS

Mortal à frente engrupado

Critérios de Êxito:



- fazer a corrida de balanço com uma velocidade progressiva e controlada;
- realizar a pré-chamada com 1 pé;
- fazer a chamada (2 pés juntos), elevando os braços e, no momento de contacto com o minitrampolim, manter os ombros recuados em relação aos pés;
- olhar dirigido para a frente no momento da impulsão;
- projecção dos membros superiores de baixo para cima e para a frente;
- rápido contacto dos joelhos no peito, agarrando as pernas;
- cabeça flectida sobre o peito;
- elevar a bacia, promovendo a posição engrupada;
- rotação na altura máxima;
- fazer a extensão das pernas, para baixo, de forma a preparar a recepção.

APARELHOS DE GINÁSTICA



Minitrampolim



Reuther



Trampolim Sueco



Duplo Minitrampolim

APARELHOS DE GINÁSTICA



Plinto (de caixas)



Cavalo



Cavalo com Arções



Boque



Mesa de Saltos

APARELHOS DE GINÁSTICA



Paralelas Assimétricas



Paralelas



Argolas



Trave



Barra Fixa

APARELHOS DE GINÁSTICA



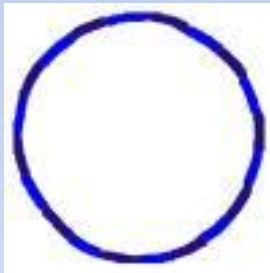
Bola



Espaldar



Colchão de queda



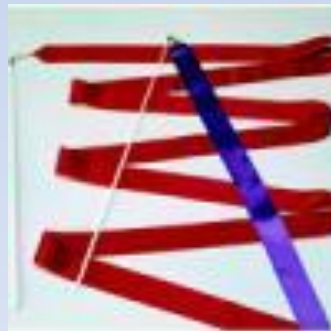
Arco



Banco Sueco



Maças



Fita



Bastões

ALGUMAS IMAGENS



ALGUMAS IMAGENS

