

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA - DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA Licenciatura e Bacharelado em Educação Física

RELATÓRIOS DE AULAS PRÁTICAS

Disciplina: Ginástica I
Docente: Daniela Bento Soares

2022

Grupo: Stefano Libardi Guimarães; Bruno Furlanetto; Celso Luiz Tonim Junior; Eduardo Calori; Nicolas Camattari; Igor Henrique Saturnino de Lima e Lucas Eduardo de Souza

Relatórios:

RELATÓRIO DO DIA 26/05 – ATERRISSAGEM

Aula se iniciou com aquecimentos e alongamentos seguindo o ritmo da música escolhida pela professora Daniela.

Em seguida, fizemos duas brincadeiras, sendo: morto e vivo (usando os movimentos básicos: estendido, agrupado, carpado e afastado) e também o pega pega alto, o qual foram inseridas regras ao longo da brincadeira com o objetivo de tornar a atividade lúdica visando o auxílio na aterrissagem.

Logo após, fomos divididos em grupos e realizamos diferentes formas de aterrissagem por meio do uso dos aparelhos do Ginásio (plinto, trave e banco sueco).

Por fim, finalizamos a aula realizando aterrissagens com as mãos, para frente e para trás, com os ombros (lado e frente)

RELATÓRIO DO DIA 02/06 – SALTOS

Para o início da aula fizemos aquecimento e alongamentos, após isso, fizemos um círculo e ficamos em duplas para executar saltos de ginástica (estendido, agrupado, carpado, afastado), sempre com a ajuda de apoios do G.A.

Após isso fizemos 5 fileiras para executar os mesmos saltos em progressão de dois passos, sem o apoio.

Fizemos uma fila indiana para se executar saltitos em progressão com auxílio de música e no ritmo dela

Executamos tb saltos, como por exemplo salto tesoura e salto gato no ritmo da música.

Após isso fizemos saltos aleatórios de acordo com o que escolhemos.

Por fim, na parte final iniciamos atividades na parte de apoio, com divisão de duplas novamente e assim foram executados apoios em duplas, onde cada dupla apresentou um apoio em conjunto.

RELATÓRIO DO DIA 07/06 – APOIOS E SUSPENSÕES

Na aula do dia 07 de junho foi realizado a aula sobre os movimentos de apoios e suspensões, no qual foi feito o aquecimento foi feito com a brincadeira de coelhinho sai da toca, mas para que pudesse ficar na “toca”, dentro dos arcos, era necessário fazer uma posição no qual ficasse equilibrado, além de ser preciso variar de uma toca para a outra tal movimento.

Logo após o aquecimento, foi passado para os alongamentos que foram feitos em roda, guiados pela professora.

Assim que os aquecimentos e alongamentos terminaram, os alunos foram divididos em quatro grupos, sem sair da roda que estavam antes. Na atividade proposta, cada grupo teria que ficar responsável por mostrar 5 tipos de movimentos de equilíbrios diferentes seguindo um eixo central, descritos abaixo:

- **GRUPO 1:** Apoios com a cabeça;
- **GRUPO 2:** Apoios com os pés;
- **GRUPO 3:** Apoios com os ombros;
- **GRUPO 4:** Apoios com as mãos.

Após um tempo em que os grupos discutiram e organizaram os movimentos, eles foram apresentados a todos, para que todo mundo fizesse os movimentos. Alguns movimentos característicos da ginástica apareceram, com a “parada de cabeça” no grupo 1, o “aviãozinho” no grupo 2, a vela no grupo 3 e a parada de mão no grupo 4.

O grupo 4, responsável pelos movimentos de apoios com as mãos, ficou por último para fazer as apresentações, já que, os movimentos que seriam propostos por eles dariam continuidade na aula, no qual passou-se a fazer educativos para a parada de mãos. Para isso foram divididos em três estações:

- **ESTAÇÃO 1:** Deitado na posição dorsal, com parte do tronco em cima dos plintos, dessa forma era preciso que colocasse as mãos no chão e aos poucos levantasse as pernas com ajuda de dois auxiliares;
- **ESTAÇÃO 2:** A estação 2 era preciso tentar fazer a parada de mão, colocando as mãos no chão, jogando as pernas para cima, fazendo o movimento de tesoura e retornar com os pés no chão. Também contava com colegas ao lado para auxiliar;
- **ESTAÇÃO 3:** Na última estação, era preciso fazer a parada de mão com auxílio da parede. Colocando as mãos no chão e jogando os pés na parede. Também com auxílios de outros colegas.

Logo após os educativos descritos acima, foi passado para a parada de mão nas argolas, considerado uma suspensão, fazendo algumas variações de mãos, no qual era preciso que os alunos se sustentassem nas argolas com a pegada pronada, supinada, mista (uma mão pronada e a outra supinada) e cruzada.

RELATÓRIO DO DIA 09/06 – ROTAÇÕES

Demos início a aula com alongamento focado nos membros inferiores.

Depois disso realizamos a rotação transversa no sentido en dedans e en dehors. Iniciamos as rotações longitudinais e fizemos a atividade da esteira, na qual 5 pessoas deitam e rodam ao mesmo tempo no mesmo sentido para mover uma outra pessoa deitada encima dos demais.

Na próxima parte da aula realizamos o rolamento sagital para frente e para trás. Primeiro abaixado com as mãos no chão, cócoras e em planos inclinados, tais como plinto e banco sueco.

Depois, fizemos o rolamento longitudinal para aprimorar a “estrela” usando diversos objetos como bambolês para nosso auxílio.

Por fim, terminamos nossa aula com um relaxamento.