

Breve descrição dos exercícios

1 - Circuito Habilidades Gímnicas

Posição de equilíbrio – afundo, avião, passé, bandeira, 90° à frente (uma perna sobe à frente até à posição 90°).

Escadas - saltitares pés juntos, pé coxinho, deslocamentos laterais (objetivo: variar tipos de deslocamentos, sempre que os alunos passam pelo exercício).

Flexibilidade – ponte, vela, meia espargata e espargata (direita, esquerda e frontal).

Rolamentos à frente - engrupado, pernas afastadas e pernas juntas.

Rolamentos atrás - engrupado, pernas afastadas e pernas juntas) – com plano inclinado ou não.

Roda no banco - colocar as mãos no banco e passar as pernas de forma alternada de um lado para o outro.

Roda/estrela – com os pés na linha elevar a perna a 90°, braços em cima e colocar as mãos de forma alternada nas cruzes e pés igual (realizando o movimento de estrela).

2 – Barra + Corda + Mazotas

Barra - travessia agarrar o banzo com as mãos (para o mesmo lado ou alternadas) e tentar andar sozinho vai-vem); Balanços frente-trás

Corda – subida da corda com as mãos e pés até às marcas (com fita colocar os 5 pontos, 10 pontos e 20 pontos).

Mazotas - _ Nas mazotas (tem as altas e as baixas) o aluno realiza ângulos. Coloca as mãos nos apoios esticando os braços e eleva os joelhos ao peito, posição engrupada ou pode esticar pernas juntas à frente e contar até 4 a 8.

3 - Cama elástica + Trampolins + Plinto

Cama elástica - saltos: extensão, engrupado, carpa, meia pirueta e pirueta, senta e levanta (existe a zona de segurança o retângulo vermelho e no centro o x vermelho é a referência de onde devem executar o salto. Importante o aluno saber fazer receção para parar os saltos. Devemos deixá-los saltar sozinhos com supervisão).

Plinto de esponja – corrida e salto de coelho, salto ao eixo.

Mini-trampolim - saltos: extensão, engrupado, carpa, meia pirueta e pirueta.

4 – Solo- Aparelhos portáteis (bolas, cordas e arcos)

Arco - manejo arco - saltitar, lançamentos, rodopiar, laranja/limão (rotação no pé)

Bola - batimentos com diferentes membros, lançamentos, rolamentos

Corda – Saltitares (frente / trás / cruzados), escapadas.

5 – Trave

Trave alta / trave baixa / banco sueco / linha – explorar diferentes tipos de deslocamentos (andar, andar em pontas, galopes, saltitares), equilíbrios - avião, passé, volta 90°, desce e sobe

6 – Paralelas simétricas + Paralelas assimétricas

Paralelas assimétricas - subida de frente com braços esticados, manter a posição

Paralelas babygym – o aluno sobe com braços esticados e tentar andar nas paralelas.

Paralelas simétricas – o aluno agarra o banzo e fica numa posição pendurada e anda. Pode cruzar as pernas atrás para ser fácil, caso seja alto.

7 - Saltos

Reuther - salto em extensão no trampolim reuther e perceber a corrida e o pé de chamada

Mesa de Saltos - salto de coelho ou salto pés para as mãos na mesa de saltos
Importante os alunos respeitar a trajetória dos exercícios bem como voltam a início do exercício.

Podem fazer sobe e desce nos espaldares

Espaldar - “Pino” – apoio facial invertido de frente ou com apoio do espaldar (subir os espaldar com os pés)

Cavalo com arções - Transpor o cavalo com arções, apenas com apoio das mãos