



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE CULTURA E LAZER

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DONA IRACEMA

ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Professor (a)	Larissa G. Kersting, Gabriela A. Mir.
Curso	Dança Marcial-Corpo Coreográfico
Período	28/09 á 09/10/2020

PRIMEIRA SEMANA- 28/09 á 02/10/2020

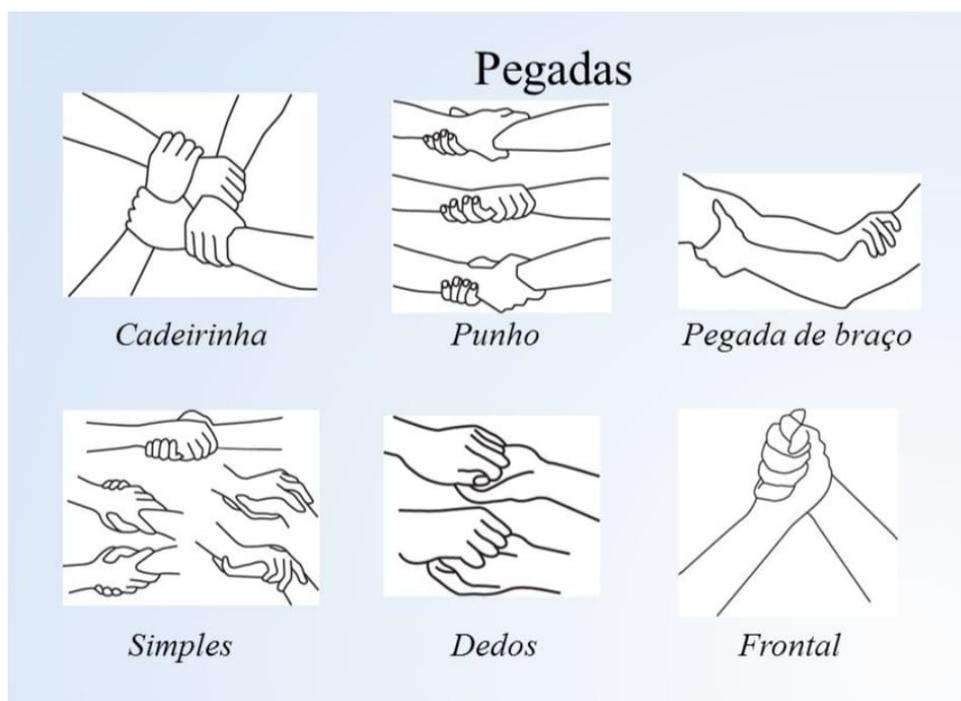
Ginástica Acrobática

Ainda sobre as modalidades de ginástica de competição, vamos realizar alguns educativos da ginástica acrobática.

Já sabendo sobre a história da ginástica acrobática vamos conhecer os elementos os tipos de pegadas e praticar alguns movimentos.



Tipos de pegada

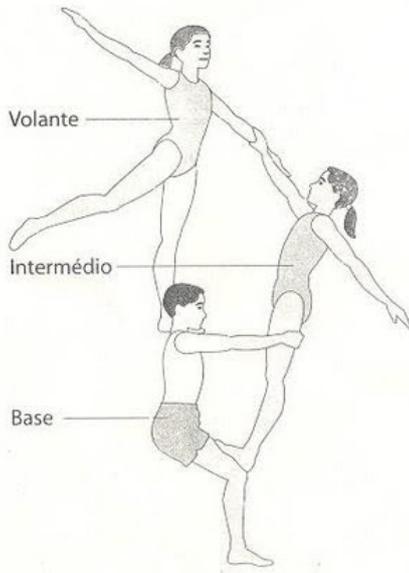




SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE CULTURA E LAZER

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DONA IRACEMA

Elementos da Ginástica Acrobática



Nos exercícios de grupo cada elemento tem uma função e designação distinta:

Base – elemento mais forte e pesado, que suporta a figura estando sempre em contato com o solo.

Volante – elemento mais leve e que detém mais flexibilidade e nunca está em contato com o solo.

Intermédio – em algumas figuras existe um intermédio que está entre a base e o volante. O intermédio detém características de base e volante.

ATIVIDADE 01

Meia coluna ventral e meia coluna dorsal

1. A base está de pé com os joelhos flexionados e troncos em desequilíbrio atrás. O volante equilibra-se de pé sobre as coxas da base de frente para ele (pegada de pulsos – meia coluna ventral/ de frente).



Ajuda: O ajudante situa-se ao lado do par e ajuda o volante a subir para a posição de meia coluna, elevando-o pelas axilas.



2. Sobre o mesmo movimento da atividade “1” repetir a sequência, porém agora o movimento será realizado de costa (o base segura o volante pelas coxas – meia coluna dorsal).



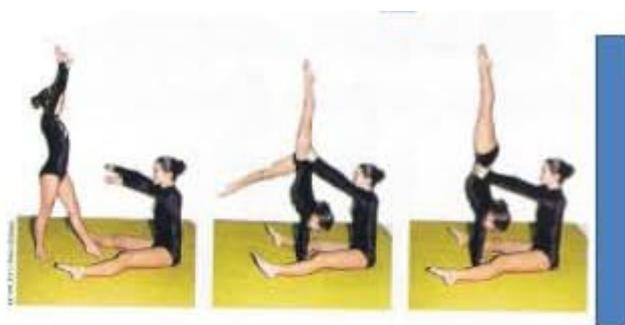
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE CULTURA E LAZER

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DONA IRACEMA

ATIVIDADE 02

Pino entre as pernas do base

1. O base está sentado de pernas afastadas e esticadas segurando o volante pela cintura. O volante faz uma para de mão colocando as mãos entre as pernas do base.



2. Sobre o mesmo movimento da atividade “1” repetir a sequência, porém agora o movimento realizado pelo volante será concluído com as pernas abertas.

Ajuda: O ajudante situa-se ao lado do par e ajuda o volante a manter a posição de pino, segurando-o nas pernas.

SEGUNDA SEMANA- 05/10 á 09/10/2020

ATIVIDADE 01

Prancha facial

1. O base está deitado de costas com as pernas estendidas e perpendiculares ao solo. O volante apoia a cintura nos pés do base e com pegada simples, sobe para a posição de prancha, mantendo-se ao solo e olhando em frente





SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE CULTURA E LAZER

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA DONA IRACEMA

Ajuda: O ajudante situa-se ao lado do par e ajuda o volante a subir para a posição de prancha, ao nível do tronco e das coxas.

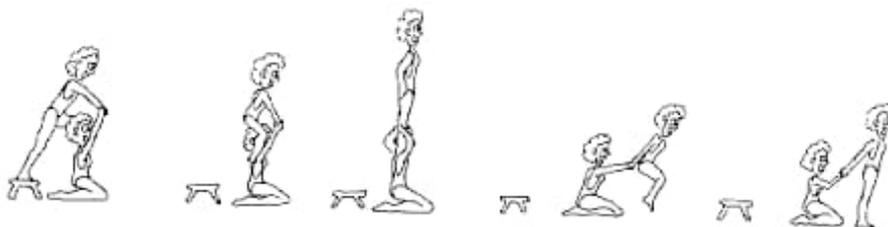


2. Sobre o mesmo movimento da atividade “1” repetir a sequência porém agora o movimento realizado pelo volante sem o apoio das mão.

ATIVIDADE 02

Salto entre mãos

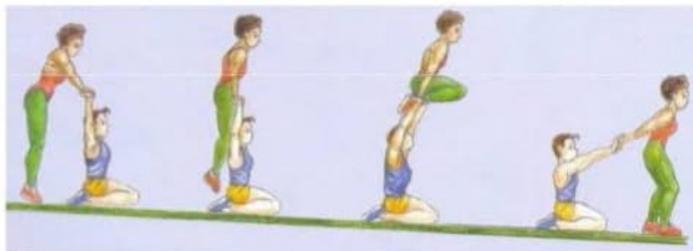
1. O base sentado de mãos esticadas para cima, segura o volante pelas mãos que passa



para cima dele flexionando as pernas e depois saltando a frente.

Ajuda: O ajudante situa-se ao lado do par e ajuda o volante a subir para a posição por cima dos ombros do base, podendo o acompanhar durante todo o processo.

2. Com o mesmo movimento da atividade anterior o volante de tentar fazer o salto sem subir no ombro do base, desta vez deve saltar direto.



Boa Atividade!