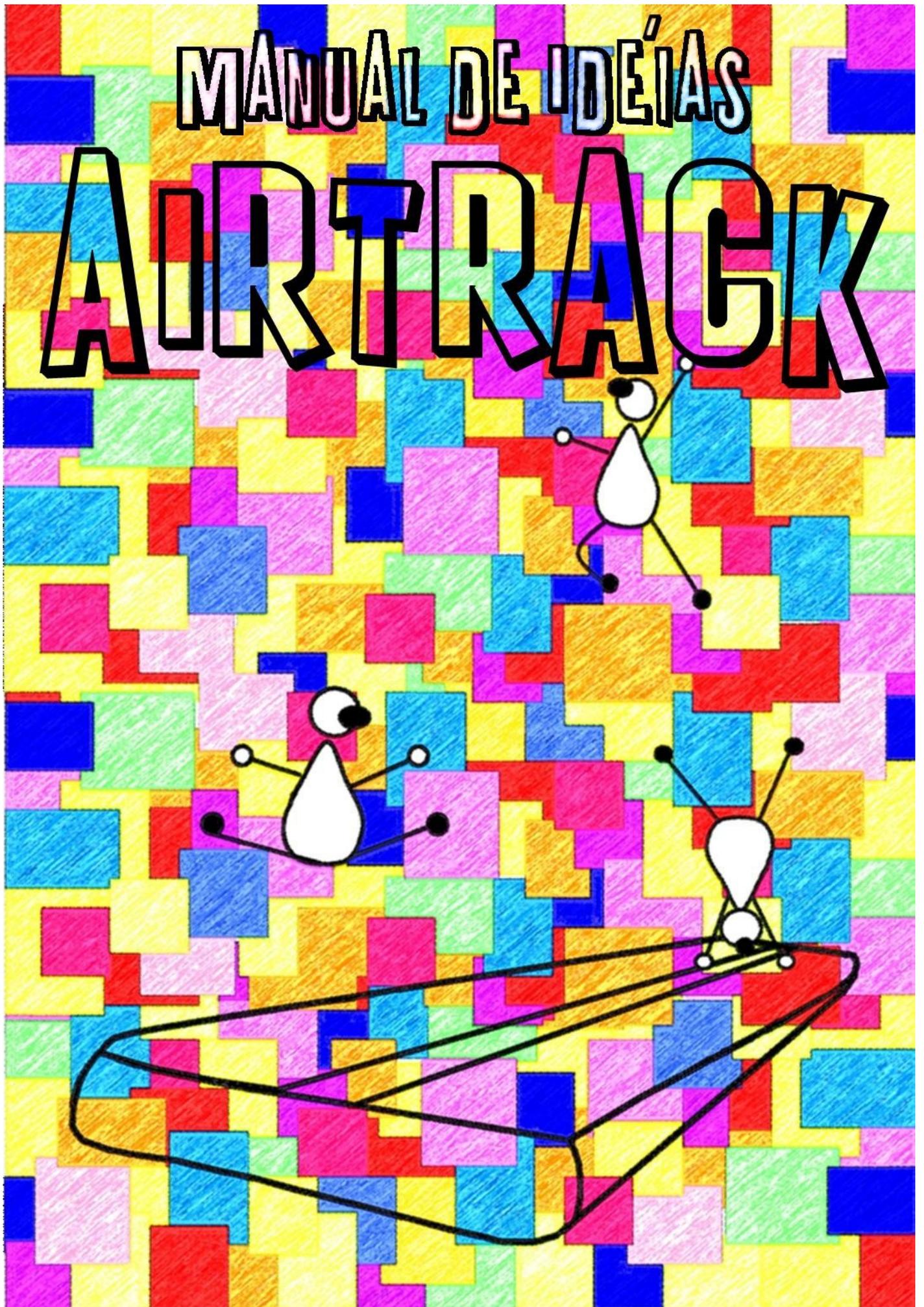


MANUAL DE IDEÍAS

ARTTRACK





Créditos Autorais

IDEALIZAÇÃO E REALIZAÇÃO DO PROJETO:

Svend Noe Thomassen

Cristiane Fiorin-Fulsang

AUTORES:

Suziane Chaves Nogueira

Tabata Larissa Almeida

CONCEPÇÃO, COORDENAÇÃO GERAL e DIREÇÃO EXECUTIVA:

Svend Noe Thomassen

DESIGN GRÁFICO E CAPA ;

Tabata Larissa Almeida

FOTOGRAFIA:

AUTORES: Kristina Rohde

Tabata Larissa Almeida

Suziane Chaves Nogueira

MODELOS: Nathália de Andrade Bezerra

Nicolai Meredith

Vala Jónsdóttir



Dinamarca e o Esporte para Todos



A Ginástica dinamarquesa sob a forma que conhecemos hoje, foi fortemente inspirada no sueco Per Henrik Lingh no final do século 19 . Um corpo de princípios e práticas tem sido lentamente construído, em grande parte graças ao trabalho de Niels Bukh, "pai" da ginástica dinamarquesa. Na Dinamarca, a ginástica é praticada por pessoas de todas as idades, desde crianças a idosos. Podemos dizer que justamente a ginástica é um estilo de vida "para um grande número de dinamarqueses, como participantes, espectadores e em frente a televisão.

O Esporte e a ginástica na Dinamarca não são consideradas como atividades sociais ou de saúde em si, mas como atividades culturais reunindo pessoas que divirtam-se com a prática de exercícios físicos. Quase dois milhões de pessoas participam ativamente nos esportes como membros de associações.



DGI

O **DGI** (Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger) é uma organização nacional de esportes, cultura e educação física, que através do esporte e outras atividades culturais reforça o trabalho de associações locais em busca da promoção da educação de crianças, jovens e adultos em saúde, cultura educação e cidadania.



O que é AIRTRACK?

O AIRTRACK é um equipamento de ginástica que possui um efeito dinâmico entre o tablado de ginástica artística e a cama elástica. Pode ser usado para fins recreativos e competitivos. Ele proporciona o aperfeiçoamento da técnica se deixar de lado o treino de força diminuindo o impacto e conseqüentemente lesões.



Vantagens:

- Fácil transporte e ocupa pouco espaço.
- Pode ser montado e desmontado facilmente.
- Pode ser usado na água.
- Necessita em media um minuto para ser inflado e desinflado.
- É personalizável, ou seja, diversos outros aparelhos de ginástica podem ser acoplados a este.



Cuidados básicos com o aparelho:

- Não utilizar objetos que possam furar ou danificar o aparelho
- Não utilizar sapatos no AIRTRACK
- Não utilizá-lo em superfícies que possam danificar-lo.



Materiais auxiliares

- Rampa de espuma
- Blocos de espuma
- PAC-MAN ou Queijo
- Colchões de aterrissagem de vários tamanhos
- Mini trampolim
- Trampolim Jacaré
- Plinto de madeira e de espuma
- Banco sueco
- Ou o que a criatividade lhe permitir!!!!



Descobrimo o AIRTRACK EXERCÍCIOS PREPARATÓRIOS

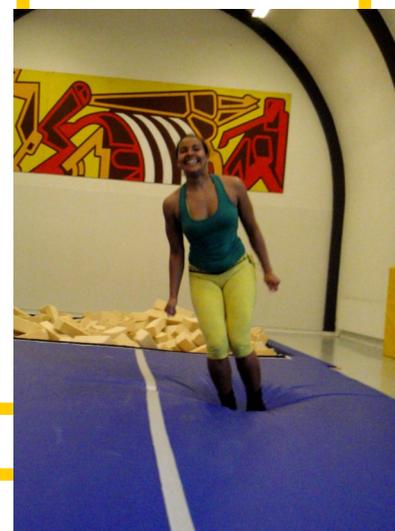
Salto e Saltito

Estendido

Com duas pernas

- para frente
- zig-zag

Deve-se manter o abdômen contraído, braços e pernas estendidos. Pode-se adicionar pequenos blocos espaçados por toda extensão fazendo com que a distância entre os saltos se modifique.



Descobrimo o AIRTRACK

EXERCÍCIOS PREPARATÓRIOS

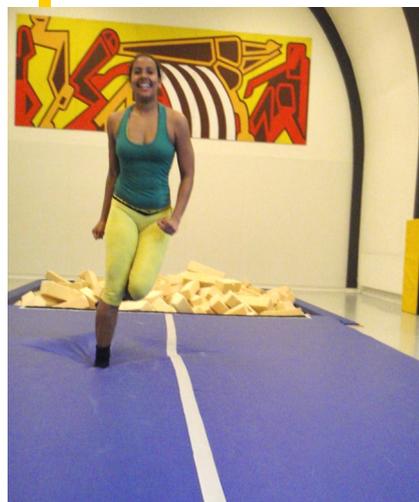
Saltos e Saltito

Estendido

Com uma perna

- para frente
- zig-zag

Deve-se usar os braços para ajudar na impulsão e deve-se manter o abdômen contraído.



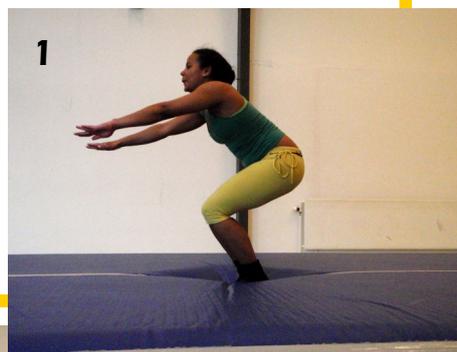
Estendido

Carpado

Coelho

- frente e de costas

O salto é realizado alterando o apoio entre mãos e pés tentando sempre manter a posição Carpado em 90 graus ou atingir a posição estendida, como em uma parada de mãos.



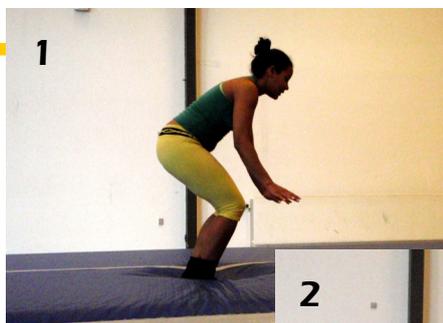
Saltos diversos

- Costas e sentado

Saindo da posição agachada deve-se perder o equilíbrio para trás e aterrissar com as costas ou sentado em posição grupada e tentar voltar para a posição agachada somente com o impulso do AIRTRACK.

Descobrimo o AIRTRACK

EXERCÍCIOS PREPARATÓRIOS



Saltos diversos

- **Joelhos**
Aterrissar em quatro apoios partindo da mesma posição agachado. Após isso os alunos podem tentar sair de uma posição mais alta e realizar as mesmas aterrissagens.

Rolamentos

- **-frente, de costas e lateral**
Para facilitar a aprendizagem deste exercício o professor pode utilizar a rampa acoplada ao AIR-TRACK ou posicionar o equipamento em arquibancadas, plintos, bancos suecos ou apoios que permitam a criação de uma superfície inclinada.



Descobrimo o AIRTRACK

EXERCÍCIOS PREPARATÓRIOS

Salto de Anjo ou Salto Peixe

- Pode ser realizado a partir de uma superfície mais elevada aterrissando no AIRTRACK ou saltando, no mini-trampolim, após uma corrida de impulsão e aterrissando no AIRTRACK. Pode-se também utilizar um pequeno bloco de espuma acima do qual o aluno deverá saltar.



Parada de mãos e de cabeça

- O AIRTRACK pode ser colocado lateralmente formando uma parede macia servindo de apoio para a parada de cabeça e de mãos.
- Para a parada de cabeça o AIRTRACK pode ser usado, por exemplo, como apoio para os pés auxiliando na elevação do quadril.
- Com relação à parada de mãos pode-se partir do solo aterrissando com as costas na posição estendida. Pode-se também apoiar as mãos no próprio AIRTRACK tornando o exercício mais complexo.

Descobrimo o AIRTRACK

EXERCÍCIOS PREPARATÓRIOS

Reversão

A reversão pode ser de fácil aprendizado quando o professor utiliza a rampa como auxílio. Os exercícios podem ser realizados a partir de uma superfície mais alta ou mais baixa, ou ainda do solo aterrissando no AIRTRACK.



Estrela e rodante

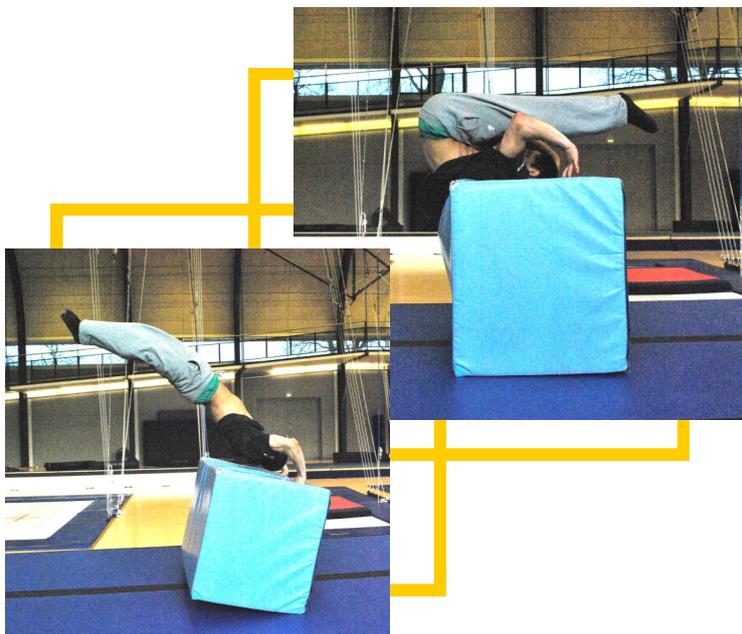
Para o aprendizado da estrela deve-se utilizar uma superfície inclinada ou somente o AIRTRACK. Pode-se também realizar o exercício partindo de uma superfície plana e mais elevada, aterrissando no AIRTRACK ou de uma superfície mais baixa em direção ao AIRTRACK. Os mesmo exercícios podem ser utilizados para a rodante. Pode-se acrescentar um obstáculo na rodante, fazendo com que o aluno tenha que colocar as mãos antes do obstáculo e as pernas depois do mesmo, sem tocá-lo com o abdômen.

Descobrimo o AIRTRACK

EXERCÍCIOS PREPARATÓRIOS

KIPPES

Os kippes podem ser realizados diretamente no AIRTRACK ou a partir de uma superfície mais elevada. O AIRTRACK possibilita que outro salto seja realizado, em sequência com o kippe.



Mortal

Os mortais (frente, costas, Cargado, grupado, estendido, com pirueta) podem ser realizados a partir de uma corrida em direção ao trampolim jacaré ou mini-trampolim e aterrissagem no AIRTRACK, permitindo que o aluno realize um salto consecutivo após o primeiro mortal. Outra forma muito utilizada é partir de um bloco mais alto ou de um plinto e saltar em direção ao mini-trampolim posicionado entre o plinto e o AIRTRACK, aterrissar no último.



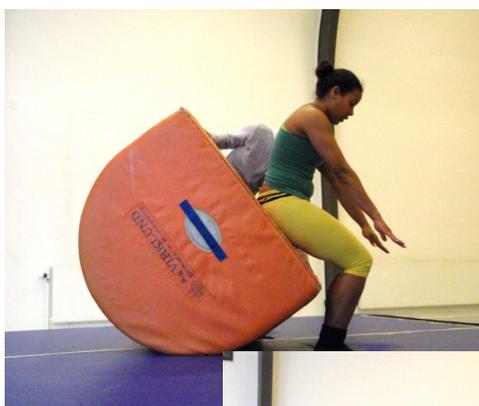
Descobrimo o AIRTRACK

EXERCÍCIOS PREPARATÓRIOS

Flic-Flac

Este exercício pode ser realizado com o auxílio do plinto de espuma, do queijo ou com a ajuda de próprios alunos.

A rampa, o plinto de madeira e o mini trampolim também são bons materiais para o aprendizado do flic.

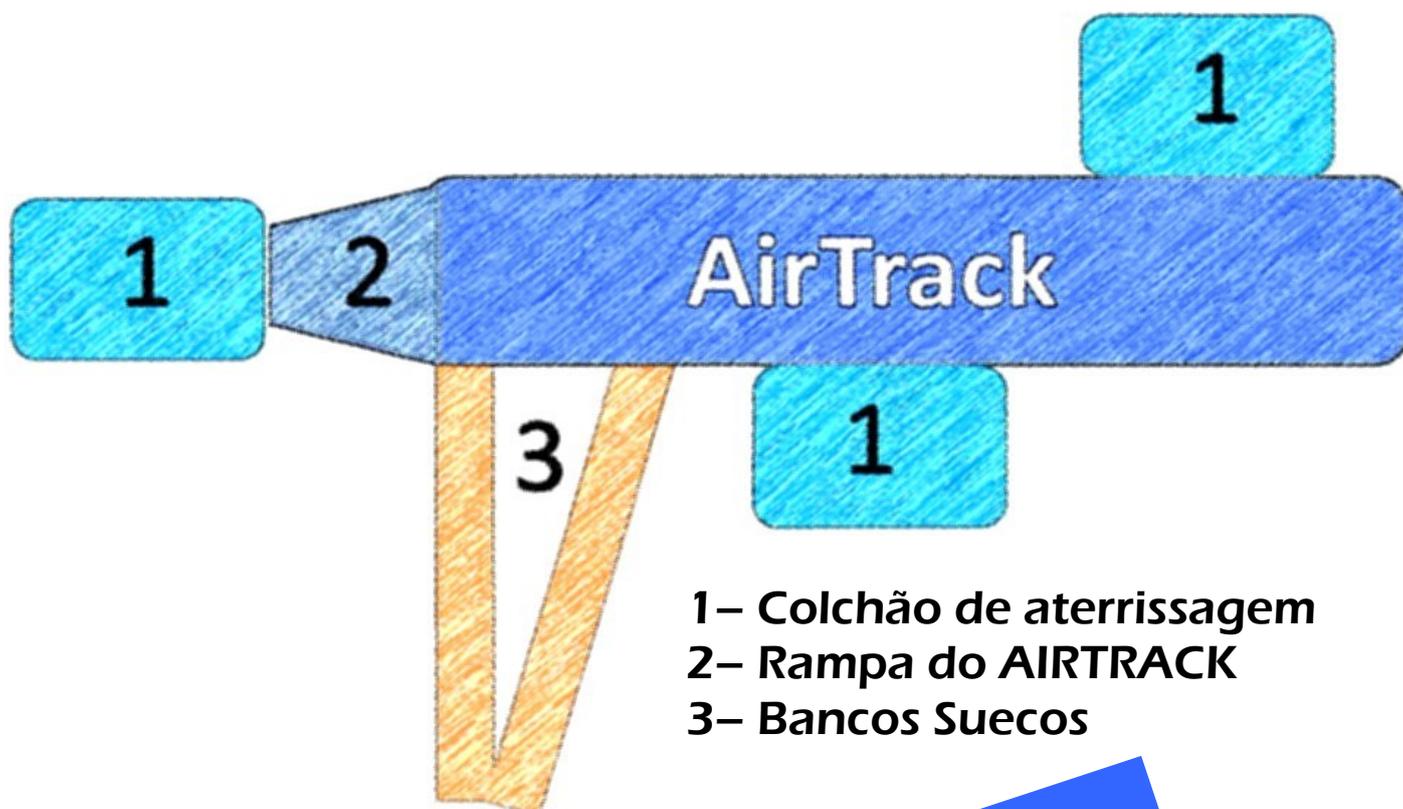


Na rampa o aluno se posiciona perto do fim e deve fazer o Flic-Flac aterrissando no AIRTRACK ou em qualquer superfície mais baixa do que a rampa.

No plinto o aluno pode sentar-se perto da extremidade e, com o auxílio de dois outros alunos (um segurando a perna até os braços atingirem o solo e o outro fazendo a segurança das costas) deve apoiar os braços no solo e utilizar a força do abdômen para movimentar as pernas juntas em direção ao AIRTRACK.

Descobrimo o AIRTRACK

Exemplos de Circuitos



- 1- Colchão de aterrissagem
- 2- Rampa do AIRTRACK
- 3- Bancos Suecos

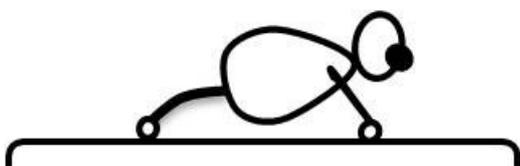
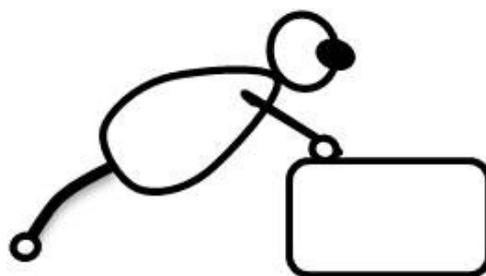
DESAFIOS!

- O exercício consiste em atravessar os bancos suecos, de uma extremidade a outra, em parada de mãos. Cada mão deve ser posicionada em um banco diferente. Os iniciantes devem trabalhar em duplas.
- Partindo do lado do AIRTRACK que não possui colchão, deve-se realizar, do solo para o AIRTRACK, uma rodante.
- Reversão, partindo do AIRTRACK e aterrissando no colchão, utilizando a rampa como apoio para as mãos durante o exercício.
- Mortal de frente ou de costas partindo do AIRTRACK aterrissando no colchão.
- Salto estendido seguido de Flic-flac partindo do AIRTRACK em direção ao colchão. Iniciantes devem aterrissar sem passar pelo apoio invertido, utilizando as costas como apoio para aterrissagem, com corpo e abdome contraído em forma de "canoa".

Jogos e Brincadeiras

Siga a Música

- Os alunos devem posicionar-se com os braços na borda do AIRTRACK e os pés no chão e, de acordo com o ritmo da música, devem mover-se para os lados de forma rápida ou lenta utilizando as extremidades do aparelho.



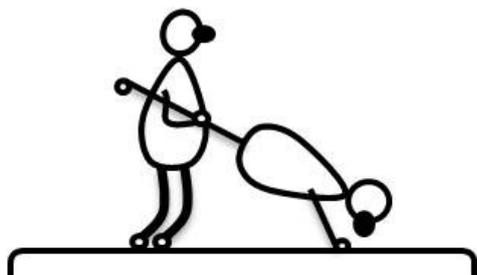
Pega-Pega do elefante

- Os alunos devem posicionar-se por toda a extensão do AIRTRACK em quatro apoios. Quando um estudante é pego torna-se o pegador.



Proteja o tesouro

- Em duplas, um aluno deve deitar em decúbito dorsal e pressionar uma bola entre as pernas e o tronco. Pode-se ou não utilizar as mãos para segurar as pernas. O outro aluno deve tentar desfazer essa posição e roubar a bola do companheiro.



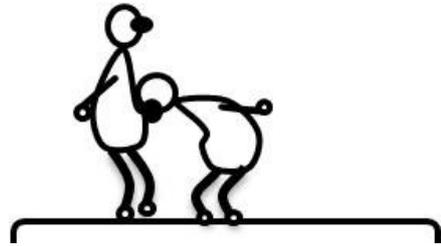
Carrinho -de- mão

- As equipes se dividem em duplas que devem formar "carrinho de mão" - uma pessoa segura as pernas da outra, que então deverá mover-se utilizando somente os braços ao sinal do professor. Quem chegar ao outro lado do AIRTRACK vence. Esse exercício também pode ser utilizado como forma de aprendizado do rolamento de frente.

Jogos e Brincadeiras

Sumô

- Deve-se colocar colchões em volta do AIRTRACK. Três duplas jogam de cada vez. Deve-se empurrar o oponente para fora do AIRTRACK de modo que caia no colchão do lado de fora. A única regra é: não usar as mãos!



Expressão Corporal

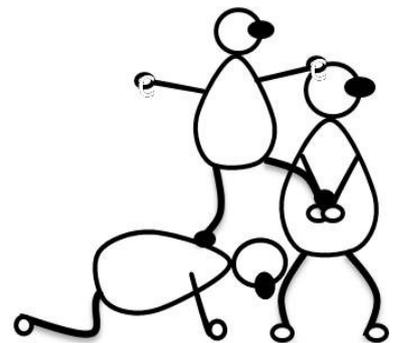
- Deve-se formar 4 grupos com 2 duplas cada. As duplas devem posicionar-se de um lado do AIRTRACK. Ao sinal do professor, uma dupla de cada grupo deve atravessar o AIRTRACK saltando e pegar um pedaço de papel no chão do outro lado. No papel deverá estar escrito o nome de um personagem de desenho animado e a dupla deve interpretar. Se a dupla que ficou do outro lado acertar os personagens eles voltam saltando com o papel. Ganha o grupo que terminar com mais papéis.

Cavalinho

- Em duplas, os alunos devem se posicionar de um lado do AIRTRACK. Ao sinal do professor, o primeiro da dupla deve escalar as costas do colega, ficando na posição "cavalinho" e quando atingir o outro lado, invertem as posições. Vence a dupla que chegar primeiro.

Passeio na Lua

- Todos devem se reunir de um lado do AIRTRACK e escolher uma pessoa para ser carregada. Os demais alunos devem criar o apoio usando as mãos, costas ombros, de forma a criar um caminho para que o aluno escolhido possa andar sem tocar o chão.



Jogos e Brincadeiras

Obedeça a Mamãe

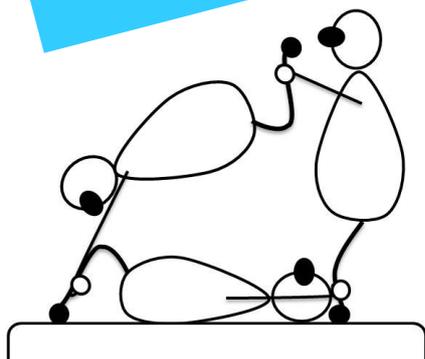
- Deve-se escolher um aluno para ser a "mãe". Todos os alunos se posicionam de um lado do AIRTRACK e a "mãe" do outro lado. Os alunos devem falar: "Mamãe, posso ir brincar na rua?" e a "mãe" deve responder "só se você ..." e pede para os alunos fazerem algum exercício atravessando o aparelho. Quando alcançarem a "mãe" alguém toma o seu lugar.

Sanduiचे

- Deve-se formar trios. Todos os trios devem espalhar-se pelo AIRTRACK. Um aluno deve deitar em decúbito dorsal, com cabeça e pernas na direção das laterais do AIRTRACK. O outro deve deitar-se em cima do aluno já posicionado, em decúbito ventral e na direção contrária. Por último, o aluno que sobrou deve se posicionar em cima dos outros dois na mesma posição e direção do primeiro. Ao sinal do professor o aluno do meio deve tentar sair dentre os outros dois alunos, que estarão fazendo o máximo para não deixá-lo escapar.

Rolando

- Um jeito divertido de rolar no AIRTRACK é formando duplas, trios, quartetos ou o grupo todo! Para duplas, trios e quartetos, os alunos devem segurar nos tornozelos no próximo aluno, formando um grande círculo. Para grandes grupos, deve-se formar uma linha e cada aluno deve segurar um tornozelo do aluno da direita e um do aluno da esquerda, fazendo uma trama.



OLHA A PONTE!

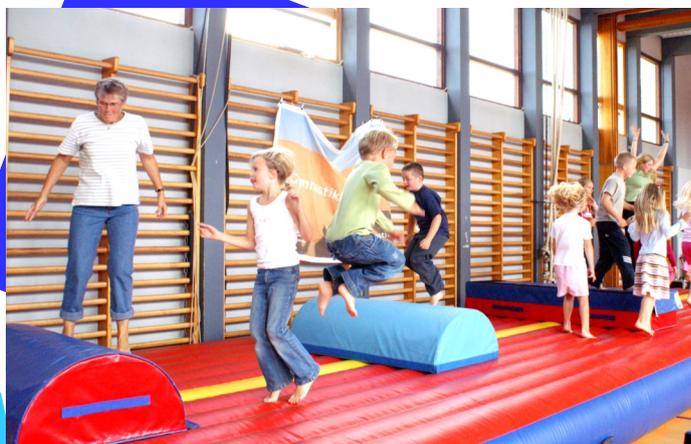
- Os alunos devem posicionar-se em decúbito ventral de um lado do AIRTRACK e ao sinal do professor devem rastejar como se estivessem passando em baixo de uma ponte. Pode-se utilizar colchões e blocos de espuma para criar diferentes alturas de pontes.

AIRTRACK e Criatividade



As atividades no AIRTRACK devem ser organizadas de forma que desafie o aluno a interagir com os materiais disponíveis e assim manter efetivamente o diálogo com os mesmos, permitindo várias descobertas a partir de sua experimentação.

Uma ferramenta relevante a esse processo é a criação de circuitos de atividades usando diferentes materiais estes por sua vez não necessitam ser de alta tecnologia ou muito elaborados.



O professor pode utilizar, por exemplo, as arquibancadas de uma quadra esportiva para obter um nível diagonal no AIRTRACK, utilizar o aparelho encostado na parede, em pé ou deitado.

O AIRTRACK, por se tratar de um aparelho de extrema praticidade, também pode ser utilizado em diferentes espaços, como campos, praias, desde que obedecidas as instruções básicas de manuseio do equipamento.



AIRTRACK e Água: uma combinação divertida!



Colocar o AIRTRACK na água pode ser uma forma de desafiar os alunos a aprender novas habilidades de forma divertida e descontraída em uma atmosfera não-competitiva.

Na Dinamarca é um meio muito comum de utilização em acampamentos, ou até mesmo nas piscinas de clubes e escolas.



Informações

Brasil

- FEF-UNICAMP (Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física): <http://www.fef.unicamp.br/>
- Marco A. C. Bortoleto: bortoleto@fef.unicamp.br

Dinamarca:

- DGI fyn: <http://www.dgi.dk/fyn>
- Svend Noe Thomassen (Project manager): svend.noe.thomassen@dgi.dk

