

Associação de Ginástica da Madeira



Projeto
"BabyGym"



Índice

1.	Introdução	3
2.	Definição dos objetivos	4
3.	Regulamentos.....	5
3.1	Círculo gímico e sequência de elementos gímicos GR.....	5
1.	O CIRCUITO GÍMINICO (Círculo com os aparelhos GR)	5
2.	SEQUÊNCIA DE ELEMENTOS GÍMINICOS GR.....	5
4.	Avaliação	7
5.	Recursos Humanos.....	7
6.	Anexos	8

1. Introdução

A Associação de Ginástica da Madeira (AGIM), pretende criar uma nova dinâmica nos escalões de formação nas diversas disciplinas com a criação de um Projeto BabyGym.

Este projeto consiste numa atividade lúdica através de circuito gímnico e sequência de elementos gímnicos que envolvem exercícios de base ginástica.

O BabyGym é destinado aos escalões de formação benjamins e infantis filiados na FGP e pretende-se que se inicie na presente época 2021/2022, enquadrado nos Encontros Regionais (benjamins e infantis) previstos no calendário regional da AGIM e terá dois momentos definidos.

A GR é uma disciplina que desenvolve determinadas capacidades motoras como a coordenação, a postura, o autocontrole, a flexibilidade, a força, a destreza, a resistência, o ritmo, a agilidade e o equilíbrio.

Estas atividades lúdicas e pedagógicas são importantes pois possibilitam um maior desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo e social das crianças. Tendo em conta o escalão etário das ginastas participantes neste evento, as exigências são adequadas a idade e ao nível técnico.

2. Definição dos objetivos

- Contribuir para o desenvolvimento global e harmonioso das crianças, nas facetas física, intelectual, emocional e social, assim como a sua formação cívica.
- Proporcionar oportunidades para que as crianças possam viver experiências agradáveis, fazer novos amigos, aprender novas habilidades, adquirir hábitos de autodisciplina e persistência e aprender a cooperar e a competir com os princípios da ética desportiva.
- Sensibilizar as crianças pelo gosto da prática gímnica e enquadrá-las, no futuro, nas competições regionais nas diversas disciplinas.
- Aprender “a viver com os outros”, fomentando as relações pessoais entre os atletas, os treinadores, os árbitros, os restantes agentes desportivos e demais colaboradores.
- Adquirir competências básicas gímnicas transversais a todas as disciplinas.
- Aumentar da participação nas competições regionais nos escalões de formação, criando estratégias juntamente com os clubes envolvidos.

3. Regulamentos

3.1 Circuito gímnic e sequência de elementos gímnicos GR

O circuito e sequência de elementos gímnicos GR visam proporcionar experiências corporais. As ginastas têm consciência do próprio corpo, das possibilidades de movimento e de como encontrar um estilo individual, através de movimentos ritmados, alegres, expressivos, com variações dinâmicas, geral e localizados. Destinado a ginastas com idades compreendidas (4-8 anos).

3.2. O CIRCUITO GÍMINICO (Circuito com os aparelhos GR)

Realiza-se numa área específica do pavilhão, consiste em vivenciar novas experiências com aparelhos de GR.

3.1.3 SEQUÊNCIA DE ELEMENTOS GÍMNICOS GR

Realiza-se numa área específica do praticável (divisão do praticável em 4 tiras)

3.1.4. Quadro elementos - Sequência de elementos gímnicos GR

Movimentos básicos da ginástica rítmica 1 elemento base GR (obrigatório), no máximo dois elementos.	
1 SALTOS	Quadro de Dificuldades de Saltos (0,10 e 0,20)

1 EQUILÍBRIOS	Equilíbrios sobre um pé: Na planta do pé (0,10) Meia-ponta (relevé) (0,20)
2 FLEXIBILIDADE	Espargata direita e esquerda e frontal (obrigatório) (0,20)
	Dorsal de joelhos ou pontes (0,10)
1 ROTAÇÕES	Rotações chinnes (0,10)
	Pivot passé (0,20)
1 ACROBÁTICOS	Rolamento frente/trás (0,10)
	Roda (0,20)
1 ONDAS	Mínimo 1 onda diferente
1 PASSO RÍTMICO	Com uma duração mínima de sequências de passos rítmicos mínimos 4tps, máximo 8tps.
	Com 2 diferentes variedades de movimentos
	Níveis
	Modalidades de passos (step, hop, skip, corrida, etc.)
	Ritmo (0,30).

6. Anexos

TABELA AVALIAÇÃO – BabyGym

DIFICULDADE				
VALOR	SALTOS	EQUILIBRIO	FLEXIBILIDADE	ROTAÇÕES
0,10				
0,20				

ARTISTICAS			
VALOR	ACROBATICOS Máx 0,30	ONDAS Máx 0,10	PASSOS RITMOS
0,10			
0,20			

TÉCNICAS
TOTAL:

Avaliação qualitativa:

(i)	0 – 6,00 pts	Suficiente
(ii)	6,001 pts – 8,00 pts	Bom
(iii)	8,001 pts – 10,00 pts	Muito Bom
(iv)	10,001 pts – 13,00 pts	Excelente

LOGO

