



Academia de Ginástica de Lousada

@ academiaginasticalousada@gmail.com

962484539

I Encontro Lousada Especial Gym

16/17/18 março de 2018

PROGRAMA de GINÁSTICA para TODOS



Associação
de Ginástica
do Norte

Special
Olympics
Portugal



A **Ginástica para Todos** (GpT) oferece uma enorme variedade de atividades adequadas a todos os géneros, grupos etários, com diferentes capacidades técnicas e ascendências culturais. É reconhecido que as atividades da Ginástica para todos contribuem para a saúde pessoal e bem-estar físico, social, intelectual e psicológico.

Os grandes objetivos dos eventos da Ginástica para Todos atividades são a diversão, a amizade, a aptidão física e a ginástica de base.

As apresentações de GpT podem envolver:

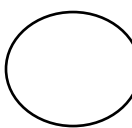
- Ginástica com ou sem aparelhos;
- Ginástica e Dança.



Regulamento do I Encontro Lousada Special Gym

Participação:	<p>Escalões Etários: participantes de 6 ou mais anos, sem limite de idade, pode ser um grupo do mesmo sexo ou mistos.</p> <p>Nº de atletas por esquema: Grupos de 4 a 20 participantes, de idades idênticas ou diferentes;</p> <p>É obrigatório o nº de participantes com necessidades educativas especiais ser igual ou superior aos restantes participantes; o grupo também pode ser só com participantes com necessidades educativas especiais.</p> <p>Tempo de Participação: máximo de 5 minutos por grupo.</p>
----------------------	---



Programa	Alguns passos a ter em conta na elaboração da coreografia:		
	- A coreografia não deve ser “maçadora”, deve ter variações de movimento, direcções e contrastes;		
	- Elementos: Deslocamentos, equilíbrios, manipulações, expressão corporal, sequências gímnicas, danças, deslocações em grupo ou individuais;		
	- Níveis: Inferior- deitados; médio- sentados, de joelhos; Alto- de pé; Superior- Saltos, em pontas dos pés;		
	- Repetições: Tal como o refrão das músicas, as sequências de gestos também podem ser repetidas;		
	- Formações: o exercício deve ter várias formações, por exemplo		
	Linha/coluna	Xadrez	Cruz
X X X X	X X X X X	X	
X X X X	X X X X	X	
X X X X	X X X X X	X X X X X X	
X X X X	X X X X	X	
X X X X	X X X X X	X	
Diagonal	Círculo	Pirâmide	
X		X	
X		XX	
X		XXX	
X		XXXX	
X		XXXXX	
X	XXXXXX		
- Tempo máximo para o exercício – 5 minutos			

- O treinador deverá escolher uma coreografia de acordo com o perfil de funcionalidade dos seus participantes;
- No ato de inscrição deverá especificar o número de participantes por grupo bem como o tipo de deficiência;
- ✚ No sentido de facilitar a compreensão dos exercícios, optamos por enviar alguns exemplos de coreografias



EXEMPLOS de COREOGRAFIAS

Rítmica de Grupo com 4 elementos

https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/rhythmic-gymnastics-routines/Group/03_Group%20Floor%20Front%20Athletes.mp4?_ga=2.20284667.2140023166.1514306816-1615605854.1501952953

Rítmica de Grupo com arcos de 4 elementos

https://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/rhythmic-gymnastics-routines/Group/01_Group%20Hoop%20Front%20Athletes.mp4?_ga=2.65466349.2140023166.1514306816-1615605854.1501952953

Ginástica Rítmica Especial

<https://www.youtube.com/watch?v=nI-RiEnWCtE>

Ottawa Rhythmic Gymnastics Club (ORGC) - 2014 Christmas Gymnaestrada - Special Olympics L1 Group

<https://www.youtube.com/watch?v=FrlbO7pn6i4>

Dança em cadeira de rodas

<https://www.youtube.com/watch?v=PccqkIAduUg>

<https://www.youtube.com/watch?v=HKOCVb-2nyA>

<https://www.youtube.com/watch?v=VCRhA7Ny4HE>

Ballet de Cegos de SP se apresenta na Alemanha

<https://www.youtube.com/watch?v=HjrAP45zO0k>

Associação Fernanda Bianchini Ballet de Cegos

<https://www.youtube.com/watch?v=5goLuNJO9k4>

Barbatuques Ginastica Geral

<https://www.youtube.com/watch?v=4mbdvr4dWGs>

Coreografia: Brincando com bolas - 09/2015

<https://www.youtube.com/watch?v=eUTwA-6tICY>

HERÓI GUERREIRO 1* - Ginástica Geral Adaptada

<https://www.youtube.com/watch?v=HxzhLL0LkSo>

Special Olympics cheer comp 2016

https://www.youtube.com/watch?v=lqrcHwpR_k4

Dança para Portadores de Necessidades Especiais

<https://www.youtube.com/watch?v=zYUXuydYQnw>

Texas Extreme Cheer and Tumble Special Needs Team Competition

<https://www.youtube.com/watch?v=rtwkJDMEUuA>

GIMNASIA

<https://www.youtube.com/watch?v=Nd9X-iV4lcs>

Grupo de dança especial

<https://www.youtube.com/watch?v=BGG-cLT9R78>

Dúvidas devem ser tiradas para



academiaginasticalousada@gmail.com