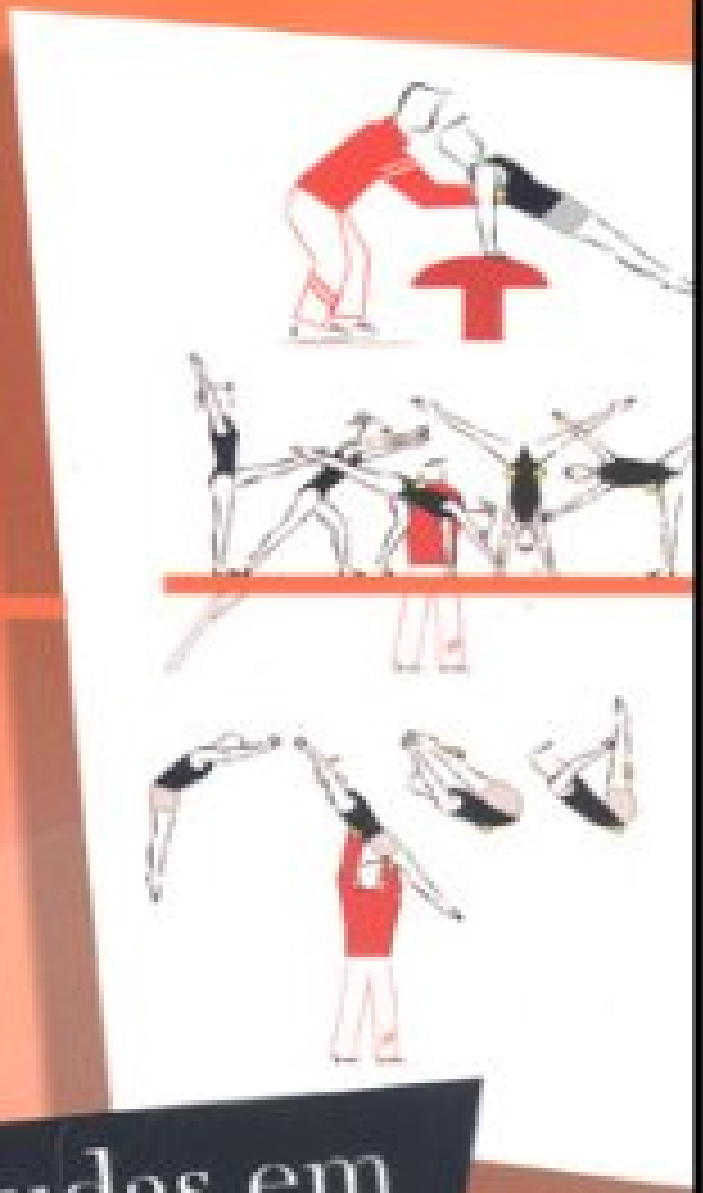
CARLOS ARAÚJO



# Manual de ajudas em Ginástica

2ª Edição

Fontoura

# Resumo de Manual de ajudas em ginástica

Este livro aborda as ajudas em Ginástica Artística através de um conjunto de 91 fichas, divididas por 7 capítulos (solo, saltos de cavalo, barra fixa e paralelas assimétricas, cavalo com alças, argolas, paralelas e trave).

Há também um capítulo final com exercícios para preparação física (flexibilidade, força e velocidade). Cada ficha está estruturada conjugando texto com ilustrações e sempre apresenta os aspectos técnicos mais importantes, os erros mais frequentes, as ações motoras predominantes, a ajuda e várias situações de aprendizagem.

É um livro totalmente voltado aos professores que querem ensinar a Ginástica Artística, auxiliando-os a compreender como devem ser as ajudas na execução dos elementos acrobáticos. As possibilidades apresentadas como procedimentos adequados às diferentes situações de aprendizagem de alguns movimentos tornam a elaboração desse livro ainda mais significativa para a Educação Física.

Uma produção científica feita exclusivamente para o profissional que atua numa modalidade pouco praticada e pouco estudada. O próprio autor declara que um aspecto que o orientou na elaboração desse livro foi sua preocupação em fornecer aos professores informações suficientes visando a otimização de seus desempenhos.

Essa preocupação faz sentido, pois, ainda hoje, muitos professores se graduam sem receberem orientações adequadas sobre como ensinar essa modalidade, e, principalmente, informações de como ajudar seus futuros alunos na execução das acrobacias.

O autor também declara que se a atuação do professor não for efetiva e eficaz não veremos nossos alunos evoluírem e sobretudo, continuaremos a correr múltiplos riscos de acidentes. Esse é outro fator a ser enfatizado nesse preâmbulo.

Os riscos existem em todos os momentos, situações e lugares de práticas esportivas, mas, cabe aos professores, diminuírem muito as possibilidades de lesões se souberem quais são as melhores maneiras de protegerem seus alunos.

Só esse fator dá a esse livro alto grau de relevância. Por meio das descrições acompanhadas de desenhos é possível identificar as pegadas que um professor deve tomar seus ginastas, ou, seus alunos numa aula de Educação Física escolar.

Também é possível ensinar aos alunos como podem ajudar seus colegas durante a aprendizagem de um elemento acrobático. Segurando o colega num movimento fica mais fácil para o aluno perceber os seus próprios erros, facilitando, assim, a sua execução.

Acesse aqui a versão completa deste livro