



COLÉGIO UNIVERSITÁRIO DE AVARÉ

Ginástica Artística – Prof. Helio C. Hiray

Caros alunos, para não perder a forma física e, principalmente, a flexibilidade passo alguns exercícios, abaixo, que podem ser praticados em sua casa. Convide seus pais e familiares para participarem. Se quiser, pode tirar uma foto com seus familiares treinando e enviar ao colégio para que possa ser postado. Pratique todo dia sem exagero.

A- AQUECIMENTO (Aqueles que vocês já conhecem)

- 1- Caminhar no lugar elevando os joelhos – 20 vezes
- 2- Saltitamentos – 15 vezes
- 3- Corrida estacionária – 15 vezes
- 4- Deslocamentos laterais – 5 vezes para cada lado
- 5- Abrir e fechar as mãos – 10 vezes
- 6- Aquecer os punhos – 5 vezes de cada lado
- 7- Elevar os braços – 10 vezes
- 8- Movimentar a cabeça para frente, trás e lados – 3 vezes para cada lado
- 9- Movimentar o quadril – 5 vezes para cada lado
- 10- Agachamento – 10 vezes
- 11- Ficar na ponta dos pés – 10 vezes
- 12- Em pé, ficar com as pernas em grande afastamento lateral – contar até 20
- 13- Polichinelo – 15 vezes

B- ELEMENTOS GINÁSTICOS (também já conhecem)

- 1- Xis – 3 vezes contando até 5
- 2- Vela – 3 vezes contando até 5
- 3- Sapinho – 3 vezes contando até 30
- 4- Ponte – 3 vezes contando até 10
- 5- Espacate lateral – 3 vezes contando até 20
- 6- Avião – 3 vezes contando até 5
- 7- Giro sobre um pé – 3 vezes
- 8- Pirueta – 3 vezes
- 9- Salto Afastado – 3 vezes
- 10- Salto Galope – 3 vezes

C- PARTE FINAL (Séries ou sequências ginásticas)

- 1- Faça uma “Vela” e, em seguida, um “Salto Afastado”
- 2- Crie uma série, utilizando 3 dos elementos ginásticos acima (peça para alguém filmar e depois veja se ficou bom. Corrija e melhore se achar necessário)

Obs:

- 1- Para os elementos de sentar e deitar utilize um material macio como um cobertor mais velho ou uma toalha, caso não tenha um colchonete;
- 2- Se tiver difícil, diminua o tempo ou a quantidade dos exercícios;
- 3- Se tiver muito fácil, aumente o tempo ou a quantidade, mas sem exagero;
- 4- Tire uma foto sua, fazendo uma pose ginástica, e nos envie para postagem, se quiser.

Bom treino!