



GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



Aluno: _____

Escola: _____

Data: ___/___/___

Ano de Escolaridade: 8º

Professor (a): _____

Disciplina: Educação Física

Semana 17: de 31 de maio a 02 de junho de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Compreensão e diferenciação das ginásticas a partir de seus movimentos específicos e seus materiais.

Motive-se! Aprenda!

A **ginástica artística** é também muito conhecida por ginástica olímpica. Isso se deve ao fato de ela, durante muito tempo, ter sido o único tipo de ginástica a integrar os Jogos Olímpicos. Após a inserção da ginástica rítmica às competições olímpicas, a antiga ginástica olímpica passou a ser denominada de ginástica artística. Atualmente, ainda há diferenças entre os sexos masculino e feminino, no que se refere à ginástica artística: são seis as provas masculinas e quatro as femininas. As provas serão descritas a seguir:

As atuais provas femininas de ginástica:

- Salto sobre a mesa: a atleta corre e se impulsiona a partir de um pequeno trampolim até a mesa. A partir da impulsão, a ginasta aproveita a fase aérea para fazer movimentos específicos do esporte. Quando volta ao solo, seu corpo deve se desequilibrar o menos possível. A mesa tem altura de 1,25 metros, comprimento de 1,63 metros e largura de 0,35 metros.
- Paralelas Assimétricas: Movimentos circulares e de transferência entre as barras são os mais utilizados. A composição das barras é de fibra de vidro, com comprimento de 3,5 metros por 40 milímetros de largura. A menor barra mede 1,6 metros e a maior mede 2,4 metros.
- Solo: Prova que combina dança com movimentos acrobáticos. As apresentações têm duração entre 70 e 90 segundos e a ginasta deve sempre utilizar toda a área do tablado. A área do tablado é de 12 metros X 12 metros.
- Trave: A trave talvez seja a prova mais difícil da ginástica artística feminina. Ela tem 1,2 metros de altura, 5 metros de comprimento e apenas 10 centímetros de largura. A ginasta deve executar toda a série, composta por movimentos acrobáticos e de dança, além de giros de 360 graus e saltos obrigatórios, em um período que varia entre 70 e 90 segundos.

As atuais provas masculinas de ginástica:

- Argolas: Suspensas em uma barra metálica de 5,5 metros de altura, se distanciam do chão em

2,55 metros. A execução de uma série desse aparelho requer muita força nos membros superiores e abdômen.

- Cavalos com alças: O atleta se movimenta sobre todo o cavalo tocando o aparelho apenas com as mãos. Elementos fundamentais de uma série para cavalo são: o círculo com as pernas fechadas e em posição de tesoura. As medidas do cavalo com alças são: 1,1 metros de altura; 0,35 metros de largura; 1,63 metros de comprimento; e alças distantes 0,45 metros uma da outra.
- Barras Paralelas: A série deve ser composta por movimentos que incluam impulso e voo, e o ginasta sempre deve iniciar sua prova abandonando o solo com os dois pés simultaneamente. As barras situam-se a 1,75 metros do solo.
- Barra Fixa: A barra distancia-se a 2,55 metros do chão. A prova consiste basicamente de movimentos de impulsão e voo, que precisam ser executadas em distintas empunhaduras e sempre no eixo longitudinal.
- -Salto sobre a Mesa: A prova se inicia a partir de corrida, seguindo um salto no trampolim com impulsão dos dois pés. Após uma rápida passada pela mesa, o ginasta executa o segundo voo com mortais e movimentos acrobáticos. A mesa localiza-se a 1,35 do solo.
- Solo: O solo, assim como na prova feminina, é um tablado de madeira coberto com molas, espuma e um tapete, medindo doze metros quadrados. A prova é uma série com 50 a 70 segundos de duração, e é composta por saltos acrobáticos, elementos de força, equilíbrio e flexibilidade. A prova masculina não possui acompanhamento musical.

A Ginástica Rítmica Desportiva – ou GRD – é um esporte que encanta a quem assiste. Muito conhecida pelas apresentações com fita, poucas pessoas sabem o nome desse esporte ou que ele é praticado com outros instrumentos além da fita. A

história da Ginástica Rítmica remete a uma mistura entre a ginástica tradicional (artística) e a dança.

As regras oficiais indicam que o tablado para as provas deve ter a área de 14m X 14m, feito de material que seja capaz de amortecer quedas e, ao mesmo tempo, de impulsionar os saltos das atletas.

São cinco os aparelhos utilizados na prática da Ginástica Rítmica:

- **Bola:** Feita de borracha ou material sintético, apresenta massa mínima de 400 gramas e deve ter diâmetro entre 18 e 20 centímetros. Os movimentos corporais mais comuns durante o trabalho com a bola são ondas, movimentos em oito e rolamentos com a bola no chão e ao longo do corpo;
- **Arco:** Feito de madeira ou plástico, o arco apresenta massa mínima de 300 gramas e diâmetro interior entre 80 e 90 centímetros. Movimentos mais comuns com esse aparelho incluem balanços, rolamentos, rolos, lançamentos e recuperações, giros e manejos do arco ao redor do pulso e de outras partes do corpo;
- **Fita:** Possui uma vareta feita de material sintético ou madeira, com diâmetro máximo de 1 cm, medindo entre 50 e 60 centímetros de comprimento. Afixada nessa vareta deve haver uma fita de cetim com aproximadamente 5 centímetros

de largura, e com seis metros de comprimento. Além disso, esse equipamento deve ter massa mínima de 35 gramas. Movimentos mais comuns para a fita são espirais, movimentos em oito, círculos, recuperação e lançamento. Um detalhe muito importante é o de que a fita deve permanecer constantemente em movimento durante a apresentação;

- **Maças:** São feitas de madeira ou material sintético, medindo entre 40 e 50 centímetros de comprimento e massa mínima de 150 gramas. Balanços, lançamentos e recuperações, círculos e batidas rítmicas estão entre os movimentos mais comuns;
- **Corda:** Seu tamanho deve ser proporcional ao da ginasta e é feita de linho ou de material sintético. Movimentos mais comuns com o uso da corda como aparelho são os balanços, as rotações, movimentos em oito, lançamentos e recuperações.

As provas nas competições de GRD podem ser disputadas individualmente ou em grupo. As individuais têm duração de 75 segundos para cada um dos quatro aparelhos apresentados. Digo quatro aparelhos porque a cada dois anos um aparelho é excluído da lista e outro reintegrado. Por outro lado, as provas coletivas são compostas por cinco atletas e têm duração de 150 segundos. São disputadas duas provas: uma em que as cinco atletas se utilizam do mesmo aparelho e outra em que são usados dois aparelhos diferentes.

A Ginástica acrobática : as origens da ginástica acrobática estão nas atividades circenses e de lazer no período da Antiguidade, principalmente por gregos, romanos, chineses e egípcios. No Egito, por exemplo, escavações arqueológicas indicam a sua prática, através de pinturas ilustrativas, desde 2300 anos a.C.

➤ Tipos de ginástica acrobática

Nas competições ocorrem as apresentações em pares (feminino, masculino e misto) e grupos (trio feminino e quadra masculina).

Apresentação de um trio de Ginástica Acrobática
Objetivo dos juizes nos torneios é avaliar o nível de harmonia, execução com perfeição e o grau de complexidade dos movimentos.

Para que seja feita a demonstração de equilíbrio, em saltos e rotações, os componentes da equipe devem assumir as seguintes funções: base, intermédio e volante.

- **base:** componente da base da estrutura, que efetua a posição mais estável para suportar e transportar o volante;
- **volante:** componente que fica no topo da estrutura, que apresenta maior versatilidade;
- **intermédio:** componente intermediário da estrutura, que mescla as características dos anteriores.

Confira na tabela a seguir as funções dos ginastas nas categorias de competição.

Os movimentos realizados pelos ginastas dividem-

Categoria	Composição
Dupla (feminina ou masculina)	base e volante
Dupla (mista)	base (homem) e volante (mulher)
Trio (feminino)	base, intermédio e volante
Quarteto (masculino)	base, dois intermédios e volante

se em estáticos e dinâmicos. Os movimentos estáticos são caracterizados pela execução de um exercício com uma posição de equilíbrio por pelo menos 3 segundos, já os movimentos dinâmicos realizam-se com a movimentação do volante.

A apresentação deve constar os movimentos técnicos: montes e desmontes. O monte representa a elevação do volante sem a perda de contato e o desmonte a perda de contato para execução da fase de voo.

Ginástica de Trampolim : popularmente, o trampolim acrobático é associado à cama elástica, e é bastante encontrado em áreas de lazer infantis, como shopping-centers e buffets. Inspirado na cama elástica presente na prática circense, a ginástica de trampolim é um esporte que foi criado nos Estados Unidos, no início do século XX.

Em uma competição de ginástica de trampolim, o atleta deve apresentar uma sequência composta por vinte movimentos técnicos. Os movimentos executados são saltos mortais, duplos, quádruplos e acrobacias variadas e a altura atingida durante os saltos atinge até seis metros.

O equipamento utilizado nesse esporte é o trampolim. Sua estrutura é de um suporte de tipo elástico, recoberto por uma rede com seis milímetros de espessura. A área do trampolim é de 5,05 metros de comprimento por 2,91 metros de largura e a rede fica 1,55 metros de altura. As medidas da rede são de 4,28 metros de comprimento por 2,14 metros de largura. A zona de salto, nessa rede, é bem mais restrita do que a área total dela, e apresenta as seguintes dimensões: 2,15 metros de comprimento por 1,08 metros de largura.

A seguir serão descritos alguns movimentos fundamentais da ginástica de trampolim:

- Front: mortal para frente;
- Front Full: mortal para frente com uma pirueta;
- Full: mortal para trás com uma pirueta;
- Back: mortal para trás;
- Barani: mortal para frente com meia volta;
- Cody: mortal para trás partindo da posição frontal;
- Side: mortal de lado;
- Round-off: rodante;
- Handspring: salto com as mãos para trás, ou "flic";
- Wipe-out: queda.

Esses são apenas alguns dos movimentos possíveis de o atleta executar em uma série. A avaliação da série apresentada se dá pela banca de arbitragem. São oito árbitros que se dividem em três funções: o juiz central; dois juízes observam o grau de dificuldade; e cinco juízes são responsáveis pela avaliação da execução. No Brasil, a ginástica de trampolim pode ser praticada em clubes que se dediquem à prática da ginástica. Infelizmente, em razão do alto custo do equipamento e a locais adequados para sua instalação, essa modalidade não é trabalhada na disciplina de Educação Física escolar.

<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/ginastica-trampolim.htm>

<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/ginastica-artistica.htm>

<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/ginastica-ritmica-desportiva.htm>

<https://www.todamateria.com.br/ginastica-acrobatica/>

Atividades

1- Relacione:

- (A) Trave
- (B) Cavalo com alça
- (C) Barras paralelas
- (D) Argola
- (E) Solo
- (F) Salto sobre a mesa
- (G) Barras fixas

(H) Paralelas assimétricas



()



()



()



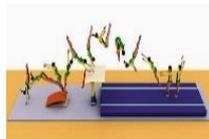
()



()



()



()



()

2-Coloque **V** para verdadeiro e **F** para falso, justificando as falsas tornando as verdadeiras:

A) () São consideradas provas de ginástica olímpica masculina – salto sobre a mesa, solo, trave e aparelhos assimétricos.

B) () A ginástica acrobática é uma modalidade exclusivamente feminina realizada com corda, maçãs, bola, arco e fita.

C) () A ginástica de trampolim foi criada nos Estados Unidos, inspirada na cama elástica circense e executada com saltos mortais, duplos, quádruplos e as mais variadas formas de piruetas.

D) () A modalidade de ginástica que tem como característica principal não ser realizada individualmente, ou seja, ela é executada em pares ou grupos, é conhecida como ginástica acrobática.

3-Relacione as figuras de acordo com a modalidade de ginástica correspondente:

- (A) Ginástica de Trampolim
- (B) Ginástica Artística (Olímpica)
- (C) Ginástica Rítmica
- (D) Ginástica Acróbatica



