



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



Aluno: _____

Escola: _____

Data: ____/____/____

Ano de Escolaridade: **8º ano**

Professor (a): _____

Disciplina: **Educação Física**

Semana 15: de 17 a 21 de maio de 2021

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

Motive-se! Aprenda! Vídeo: (<https://www.youtube.com/watch?v=gbYPdKNBqhs>

<https://www.youtube.com/watch?v=5CE9iwcS6Mk>

<https://www.youtube.com/watch?v=EyNBE54K3Ys>

<https://www.youtube.com/watch?v=6xo0WY24OEE&t=149s>)

➤ Ginásticas e seus movimentos específicos e materiais

A Ginástica Artística (Olímpica) é um conjunto de exercícios corporais sistematizados, aplicados com fins competitivos, em que se conjugam a força, a agilidade e a elasticidade. O termo ginástica origina-se do grego gymnázdein, que significa “treinar” e, em sentido literal, “exercitar-se nu”, a forma como os gregos praticavam os exercícios.

A ginástica artística (olímpica) baseia-se na evolução técnica de diversos exercícios físicos.

Para os homens, as provas são: barra fixa, barras paralelas, cavalo com alças, salto sobre a mesa, argolas e solo.

As mulheres disputam exercícios de solo (com fundo musical) salto sobre a mesa (1,25 m de altura), paralelas assimétricas (de 2,50 m e 1,70m de altura), e trave de equilíbrio (de 10 cm de largura e 5 metros de comprimento).

A Ginástica Rítmica é um esporte em que as ginastas devem executar uma série que combina elementos corporais e de dança com o uso de um dos cinco aparelhos: arco, bola, corda, fitas e maças. Nos Jogos Olímpicos, a competição é disputada apenas por mulheres, nas categorias, individual e em conjuntos. Na disputa individual, as ginastas apresentam quatro séries, uma com cada aparelho estabelecido para a competição; na disputa em conjuntos, cinco ginastas apresentam uma série com um aparelho e uma série com a combinação três mais dois. Uma banca de arbitragem estabelece a pontuação das atletas com base na dificuldade da série, na sua execução e no seu conteúdo artístico. A nota de dificuldade depende dos elementos que compõem a série; a nota de execução depende da forma como o ginasta efetivamente realiza os movimentos e a manipulação dos aparelhos, com base na beleza artística, na música e na sincronia das ginastas.

A Ginástica Acrobática engloba em suas rotinas diversos movimentos de solo da Ginástica Artística; os movimentos isolados (a acrobacia em si) são basicamente compostos por mortais, muitos deles impulsionados pelos parceiros (exercícios dinâmicos), por equilíbrios e força (exercícios estáticos) e por exercícios individuais (saltos, giros, equilíbrios e etc).

É um esporte dinâmico. Desenvolvem em seus participantes – homens e mulheres de todas as idades – coragem, força, coordenação motora, flexibilidade, habilidades de saltos e equilíbrio. Os acrobatas executam rotinas com a cabeça, mãos e pés dos seus parceiros, criando um esporte belo e, ao mesmo tempo, intrigante.

A Ginástica Acrobática, por ter como principal característica a apresentação em par e grupo, requer um alto grau de confiança e cooperação entre os seus participantes. O nível técnico das competições, em praticamente todas as categorias, é bastante elevado. Devido a isso, os ginastas acrobáticos treinam no mínimo 3 horas por dia e 5 vezes por semana.

A ginástica de trampolim é, dentre as ginásticas, a menos conhecida como esporte. Por outro lado, é bastante conhecida como um elemento do circo.

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.

Essa modalidade da ginástica é dividida em 4 provas, sendo:

Trampolim Individual: é a categoria mais popular e a única olímpica.

Trampolim Sincronizado

Duplo Mini-Trampolim

Tumbling

Perguntas:

1) A ginástica artística (olímpica) baseia-se na evolução técnica de diversos exercícios físicos.

Quais são as provas masculinas?

2) O que é a ginástica rítmica?

3) O que a Ginástica Acrobática desenvolvem em seus participantes?

4) Quais são os movimentos executados na ginástica de trampolim?
