

Aluno: _____ Escola: _____

Data: ____/____/____

Ano de Escolaridade: 8º

Professor (a): _____

Disciplina: Educação Física

Semana 16: de 24 a 28 de maio de 2021

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

Motive-se! Aprenda! Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=YC-t76S-ou0>

Compreensão e diferenciação das ginásticas a partir de seus movimentos específicos e seus materiais (aprofundamento).

A **ginástica rítmica** é uma modalidade esportiva em que são demonstradas séries de muita elegância e beleza, e também de intensidade e força. Aqui se unem elementos de **dança clássica, teatro, música e movimentos corporais de alta performance**. E não é só: também são incorporados aparelhos específicos que são essenciais para a execução dos movimentos: **corda, arco, fitas, bola e maçãs**.

Oficialmente, a **ginástica rítmica** só conta com a presença feminina, garantindo espaço em todos os anos de [jogos olímpicos](#). Mesmo que de forma desconhecida, os meninos também praticam essa modalidade e podem até atuar em determinados campeonatos. Inclusive, a participação dessa modalidade sempre se dá em provas individuais ou em grupos, geralmente formados por 5 atletas, tanto na prática feminina quanto na masculina.

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 maçãs.

A **ginástica artística**, também conhecida no Brasil por **ginástica olímpica**, é uma modalidade de **ginástica** onde os atletas realizam um conjunto de exercícios em aparelhos oficiais. Movimentos estes que revelam força, agilidade, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e controle do corpo.

Existem varias modalidades da ginastica artística, abaixo citarei elas:

- Cavalo com alças. Ginasta realizando movimentos no cavalo com alças.
- Argolas. Ginasta nas argolas.
- Barras Paralelas. Ginasta na prova de barras paralelas.
- Barras Fixas. Ginasta em prova de barra fixa.
- Barras Assimétricas. Ginasta em prova de barras assimétricas.
- Barras de Equilíbrio. Ginasta em barras de equilíbrio.

ATIVIDADES:

1 - Cite os exemplos das modalidades de ginástica artística?

2 - Você gostaria de praticar qual das modalidades de ginástica?
