



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



Aluno: _____
Escola: _____
Data: ____/____/____
Professor (a): _____

Ano de Escolaridade: **8º**
Disciplina: **Educação Física**

Semana 18: de 7 a 11 de junho de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Conhecimento, análise e problematização das regras de modalidades de ginásticas.

Motive-se! Aprenda!

Assistir ao vídeo: [Ginástica: tudo sobre as modalidades! - YouTube](#)

São técnicas de trabalho corporal que, de modo geral, assumem um caráter individualizado com finalidades diversas. Por ex.: pode ser feita como preparação para outras modalidades, como relaxamento, para manutenção ou recuperação da saúde ou ainda de forma recreativa, competitiva e de convívio social. Envolvem ou não a utilização de materiais e aparelhos, podendo ocorrer em espaços fechados, ao ar livre e na água.

Ginástica Artística: permite a melhora no desenvolvimento das habilidades motoras básicas, promove a socialização e a experimentação por meio da prática lúdica e recreativa que os aparelhos da ginástica oportunizam.

Provas femininas: exercícios de solo, salto sobre a mesa, barras paralelas assimétricas, e trave de equilíbrio.

Provas masculinas: exercícios de solo, salto sobre a mesa, argolas, cavalo com alças, paralelas simétricas e barra fixa.

Ginástica Rítmica: no Brasil, caracterizou-se por uma forma de trabalho com base nos movimentos orgânicos e naturais que procurasse explorar as qualidades estéticas e rítmicas da mulher, praticada a mãos livres e com aparelhos.

Aparelhos oficiais: corda, arco, bola, maçãs e fita.

Atividades

- 1) O que é a Ginástica?
- 2) O que é a Ginástica Artística?
- 3) Quais são as provas femininas da Ginástica Artística?
- 4) Quais são as provas masculinas da Ginástica Rítmica?
- 5) Como a Ginástica Rítmica se caracterizou no Brasil?
- 6) Quais são os aparelhos oficiais da Ginástica Rítmica?