



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



Aluno: _____ Escola: _____

Data: ____/____/____

Ano de Escolaridade: 6º

Professor (a): _____

Disciplina: Educação Física

Semana 35: de 18 a 22 de Outubro de 2021

Conteúdo desenvolvido: Conhecimento e Análise das Regras das Ginásticas

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

Na ginástica artística, os atletas são avaliados por juízes em dois critérios principais: a dificuldade da série (nota A) e a execução dos movimentos (nota B).

Quanto maior for o grau de dificuldade dos movimentos realizados em uma série, maior será a nota de partida daquele atleta. Caso seja cometida alguma falha na execução dos movimentos, o ginasta tem uma pontuação descontada. Se o atleta não conseguir executar o movimento, a pontuação prevista não será considerada. O ginasta também pode ser penalizado caso sofra algum desequilíbrio ou uma queda durante a execução de sua série. É importante ressaltar que a dificuldade da série é um critério determinante para a definição das notas. Uma sequência de movimentos de alto grau de dificuldade com algumas falhas pode valer mais pontos do que uma série perfeita em que os movimentos são considerados de fácil execução.

Há provas distintas para homens e mulheres.

Aparelhos:

Além de movimentos no solo e os saltos realizados pelos ginastas, a ginástica olímpica reúne diversos aparelhos. Os ginastas usam uma espécie de tala nas mãos para realização desses movimentos.

Para as categorias femininas e masculinas os equipamentos utilizados são diferentes. Assim, para a prática masculina os principais aparelhos são:

Cavalo com alças



Argolas



Barras Paralelas



Barras Fixas



Já para a prática feminina os principais aparelhos são:

Barras Assimétricas



Barras de Equilíbrio



Salto e Solo

Tanto as mulheres como os homens realizam movimentos no solo e saltos.

Mediante uma corrida inicial curta, os atletas desenvolvem um impulso necessário para dar um salto.

Por fim, eles pousam os pés num colchão.



Atividade

- 1- Qual é o critério determinante para a definição das notas na ginástica artística? Você concorda com ele? Justifique.
- 2- Cite 3 Aparelhos usados pelos homens na prática da Ginástica Olímpica.
- 3- Cite dois aparelhos utilizados pelas mulheres na prática da Ginástica Olímpica.
- 4- Assinale a alternativa verdadeira:
(A) Somente as mulheres realizam movimentos e solo e saltos.
(B) As argolas são um aparelho utilizado na ginástica artística. Seu uso em competições é exclusivamente para mulheres.
(C) A barra fixa é um dos aparelhos utilizados na ginástica, nas competições ela é de uso exclusivo dos homens.
(D) Somente os homens realizam movimentos e solo e saltos.