











## EDUCAÇÃO FÍSICA – AULA 11

**Unidade Temática:** Ginástica.

**Objeto de Conhecimento:** Ginástica geral.

### A ginástica Artística nas Olimpíadas

A ginástica artística é uma das modalidades mais tradicionais dos jogos olímpicos, e, por esse motivo, ela também é conhecida pelo termo “ginástica olímpica”. Nessa modalidade da ginástica, são seis diferentes aparelhos para os homens e quatro para as mulheres. Veja quais são eles:

<b>Feminino</b>	<b>Barras assimétricas</b> 	<b>Barra de equilíbrio</b> 
	<b>Solo</b> 	<b>Salto</b> 
<b>Masculino</b>	<b>Barra fixa</b> 	<b>Barras paralelas</b> 
	<b>Cavalo com alças</b> 	<b>Argolas</b> 
	<b>Solo</b> 	<b>Salto</b> 

Imagens: pixabay.com | [https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Jade\\_Barbosa\\_16072007.jpg](https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Jade_Barbosa_16072007.jpg) | [www.hippopx.com/pt/gymnastics-female-performance-vault-exercise-somersault-fitness-153172](http://www.hippopx.com/pt/gymnastics-female-performance-vault-exercise-somersault-fitness-153172) | [https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Jade\\_barbosa.jpg](https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Jade_barbosa.jpg) | [https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Figure\\_on\\_horizontal\\_bar.jpg](https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Figure_on_horizontal_bar.jpg) | <http://guinnessbrasil.blogspot.com/2007/10/diego-hypolito-ouro-no-solo-em.html> | [https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:K%C5%8Dhei\\_Uchimura\\_Rio\\_2016c.jpg](https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:K%C5%8Dhei_Uchimura_Rio_2016c.jpg)

Como vemos no quadro, há provas distintas para homens e mulheres, salvo as provas de solo e salto. Tanto nas provas femininas quanto masculinas, os atletas que competirem todas as provas disputarão ainda medalhas no individual geral.

## Curiosidade

Na ginástica artística, a modalidade solo feminino é realizada com música, enquanto o solo masculino é executado em silêncio. Algumas músicas famosas, do repertório brasileiro, como *Brasileirinho*, de Waldir Azevedo, já fizeram parte de grandes momentos da ginástica do Brasil.

Fonte: adaptado por Gláucio Pereira de [rededoesporte.gov](http://rededoesporte.gov) | Acesso em 04/03/2021

- 1- De acordo com o texto, quais são as provas disputadas tanto na categoria feminina quanto masculina?

---

---

- 2- Por que a ginástica artística é conhecida como ginástica olímpica?

---

---

---

---

- 3- Vamos realizar a prática de uma das modalidades da ginástica artística: a barra de equilíbrio. Siga o passo a passo.

- Desenhe no chão, com a fita adesiva, uma linha reta.
- Em seguida, imagine que você está na barra de equilíbrio e você pode realizar uma sequência com saltos, giros, posições de equilíbrio e rolamentos, como cambalhotas.
- Se for possível, peça para um familiar tirar fotos ou gravar um vídeo da sua prática na barra de equilíbrio.