

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:

Feminino	Barra assimétricas 	Barra de equilíbrio 
	Solo 	Salto 
Masculino	Barra fixa 	Barras paralelas 
	Cavalo com alças 	Argolas 
	Solo 	Salto 

Imagens: pixabay.com | https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Jade_Barbosa_16072007.jpg | 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:Figure_on_horizontal_bar.jpg | <http://guinnessbrasil.blogspot.com/2007/10/diego-hipólito-ouro-no-solo-em.html> | 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 Glaucie Pereira de 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.
 - a) Desenhe no chão, com a fita adesiva, uma linha reta.
 - b) 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.
 - c) Se for possível, peça para um familiar tirar fotos ou gravar um vídeo da sua prática na barra de equilíbrio.