

EDUCAÇÃO FÍSICA

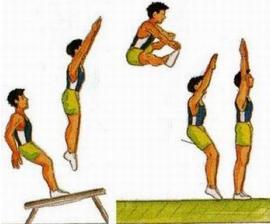
Unidade temática: Ginástica.

Objetos do conhecimento: Ginástica Geral.

Ginástica Artística

A Ginástica Artística, também conhecida como Ginástica Olímpica é um conjunto de exercícios corporais aplicados com fins competitivos. Esses exercícios destacam a força, a agilidade e a elasticidade. A ginástica artística baseia-se na evolução técnica de diversos exercícios físicos. As provas são divididas nas categorias feminina e masculina.

Categoria masculina:

Barra fixa	Barras paralelas	Cavalo com alça
		
Salto sobre a mesa	Argolas	Solo
		

Categoria feminina:

Solo (com fundo musical)	Salto sobre a mesa	Paralelas assimétricas	Trave de equilíbrio
			

Fonte: Freepik.com /depositphotos.com/docplayer.com acesso em 25/06/2020

ESTUDE *em* CASA

Dentre os elementos básicos da ginástica encontramos as posturas básicas, são elas:

		
Estendido	Grupada	Afastada

		
Carpada	Selada	Avião Frontal

Rolamento para frente grupado	
-------------------------------	--

Rolamento para frente afastado.	
---------------------------------	--

Fonte: <http://Sites.unifoab.edu.br> acesso em 25/06/2020

- 1- Escreva quais são as provas masculinas que não são encontradas nas provas femininas da ginástica artística.

- 2- Você já assistiu alguma prova de ginástica artística? Qual mais gostou?

3- Nomeie as posições de acordo com as imagens:

A)



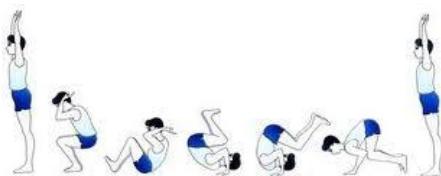
B)



C)



D)



4- Agora que você já conhece algumas posições básicas da ginástica artística, que tal experimentá-las?

- Monte numa folha de papel uma sequência com as posturas básicas, coloque pelo menos três delas. Exemplo: Rolamento para frente, Salto estendido e Avião frontal.
- Em seguida, pratique as posturas escolhidas e chame seus familiares para participarem com você.

Curiosidades sobre a Ginástica Artística

No século II a.C, ginastas corriam em direção a um touro, seguravam os chifres do animal e saltavam realizando uma acrobacia. Daí a origem do salto sobre o cavalo.

Com apenas 14 anos, a romena Nádia Comaneci entrou para a história dos Jogos Olímpicos em Munique (1976) ao ser a primeira ginasta a receber nota 10 de todos os jurados. Larissa Latyna, ginasta da ex-União Soviética é a atleta que ganhou mais medalhas Olímpicas na história. Foram 18, sendo nove de ouro.

A brasileira Daiane dos Santos foi a primeira ginasta a executar um salto chamado duplo twist carpado no solo. Por isso, o movimento foi batizado com o sobrenome de Daiane: "Dos Santos".

Fonte: guiadoscuriosos.com.br/ginastica acesso em 29/06/2020.