

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 3º ano D e E

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: FRED

PERÍODO: 16/11/2020 a 27/11/2020

Habilidades do currículo santista:

Ginástica geral

(EF345EF07)-Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.

(EF45EF08A)- Planejar e utilizar estratégias para superar desafios na execução de elementos básicos de apresentações coletivas de ginástica geral.

ATIVIDADE 1

- 1- Os alunos devem ler o texto abaixo aula 1 -Regras da ginástica artística.
- 2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre Ginástica artística aula 1- 3ºano que está abaixo, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Aula 1 – Regras da ginástica artística

Precisão nos movimentos é fundamental para alcançar boas notas na ginástica

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. No feminino, as atletas competem em solo, salto, barras assimétricas e trave de equilíbrio. Já os homens se apresentam em barra fixa, barras paralelas, cavalo com alças, salto, argolas e solo.

Nas Olimpíada e nas principais competições, os oito melhores de cada aparelho avançam para a final. Há premiações por cada aparelho e pelo individual, que é a soma de todos os aparelhos (seis no masculino e quatro no feminino).

Os ginastas que competem em todos os aparelhos entram na disputa também pelas medalhas do individual geral.

As provas

A ginástica artística engloba várias provas, no masculino e no feminino. São elas:

Masculino

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

Feminino

- Solo
- Salto sobre a mesa
- Barras paralelas assimétricas
- Trave de equilíbrio

Curiosidades

Tradição olímpica

A ginástica é um dos quatro esportes disputados desde a primeira edição das Olimpíadas da Era Moderna, em 1896, em Atenas. Os outros são atletismo, esgrima e natação.

Simplesmente perfeita

A romena Nadia Comaneci protagonizou um feito histórico nas Olimpíadas de Montreal-1976. Após uma apresentação de gala nas barras assimétricas, ela se tornou a primeira ginasta da história (incluindo homens e mulheres) a receber nota máxima de todos os sete juízes. Naquela edição, ela conquistou cinco medalhas, sendo três de ouro (barras assimétricas, trave de equilíbrio e individual geral), uma de prata (por equipe) e uma de bronze (solo).

Nome:

Nº

Classe:

Questionário de ginástica artística aula 1- 3º ano

1-Quais são as provas de ginástica artísticas para os homens?

- () Solo, salto sobre a mesa, barras assimétricas e trave e equilíbrio.
- () Solo, salto sobre a mesa, cavalo com alças, argolas, barras paralelas e barra fixa
- () Salto triplo, piruetas, rolamento para frente, estrela e salto com vara.

2-Quais são as provas de ginástica artísticas para as mulheres?

- () Solo, salto sobre a mesa, cavalo com alças, argolas, barras paralelas e barra fixa
- () Solo, salto sobre a mesa, barras assimétricas e trave de equilíbrio.
- () Salto com vara, rolamento para trás, estrela e salto triplo.

3- Qual ginasta conseguiu um feito histórico nas Olimpíadas de Montreal 1976 e se tornou a primeira ginasta da história a receber nota máxima de todos os 7 juizes?

- () Daniele Hypólito
- () Nadia Comaneci
- () Daiane dos Santos

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.

ATIVIDADE 2

- 1- Os alunos devem ler o texto abaixo provas da ginástica artística.
- 2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário de ginástica artística aula 2 - 3º ano, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Aula 2 – Provas da ginástica artística

Como vimos anteriormente os aparelhos são diferentes para homens e mulheres e vamos ver como funcionam essas provas. Os únicos utilizados tanto para homens como para mulheres são as provas de solo e salto sobre o cavalo.

SOLO (Masculino e Feminino)

Na prova de solo, giros, saltos, passos e movimentos acrobáticos são realizados pelos ginastas. Disputado tanto por homens quanto por mulheres, o solo é praticado em um estrado de 12x12m, feito com um material elástico que amortece eventuais quedas e ajuda o impulso nos saltos realizados durante suas séries. Os homens têm 70 segundos para realizar os movimentos. Já as mulheres, têm 90 segundos.

Na prova de solo masculina não há música para acompanhar os movimentos. Na feminina, por sua vez, há um fundo musical.

Os juizes atribuem notas relacionadas com a execução de cada movimento de acordo com o grau de dificuldade. Se os ginastas cometem erros, alguns pontos são retirados.



SALTO SOBRE A MESA (Masculino e Feminino)

O salto sobre a mesa é o outro aparelho da ginástica artística, além do solo, que é usado nas competições masculinas e femininas. Essa é a prova mais rápida da ginástica artística, com duração aproximada de 50 segundos.

A prova é composta por uma pista de 25 metros, que termina em um trampolim de impulso e finalmente na mesa, com dimensões de 120 x 95 cm.

Os atletas correm pela pista, tomam impulso e depois de passarem sobre a mesa fazem os movimentos aéreos que são pontuados. A precisão na queda é fundamental para uma boa nota.



CAVALO COM ALÇAS (Masculino)

O cavalo com alças é um aparelho da ginástica artística exclusivo da modalidade masculina.

O aparelho tem dimensões de 1,15 m x 1,60 m x 35 cm. As alças possuem distância ajustável, com altura de 12 cm.

Os atletas têm movimentos obrigatórios a serem realizados, especialmente tesouras e movimentos circulares.



Nome:

Nº

Classe:

Questionário de ginástica artística aula 2- 3º ano

1- Giros, saltos, passos e movimentos acrobáticos realizados pelos ginastas são movimentos de qual prova da ginástica artística?

- () Salto sobre a mesa
- () Solo
- () Argolas

2- Em qual prova da ginástica artística os atletas correm pela pista, tomam impulso e depois de passarem sobre a mesa fazem os movimentos aéreos que são pontuados?

- () Cavalo com alças
- () Solo
- () Salto sobre a mesa

3- Os atletas têm movimentos obrigatórios a serem realizados, especialmente tesouras e movimentos circulares. Essa descrição é de qual prova da ginástica artística?

- () Solo
- () Cavalo com alças
- () Salto sobre a mesa

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.

ATIVIDADE 3

1-Os alunos devem ler o texto abaixo sobre provas da ginástica parte 2.

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário de ginástica artística aula 3 - 3º ano, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Aula 3 – Provas da ginástica artística parte 2

ARGOLAS (Masculino)

Apenas os ginastas do masculino competem nas argolas. O aparelho é constituído por uma estrutura de onde prendem-se duas argolas, a 2,75 metros do solo. A distância entre elas é de 50 cm e o seu diâmetro interno é de 18 cm. Na prova, os ginastas realizam séries de exercícios de força, balanço e equilíbrio.

Quanto menos tremer a estrutura que suspende as argolas à haste, melhor será a pontuação de execução do ginasta.



BARRAS PARALELAS (Masculino)

As barras paralelas são um aparelho da ginástica artística em que apenas os homens se apresentam.

As medidas são de 1,95 x 3,5m, e as barras ficam distanciadas entre 42 e 52 cm.

Na prova, os ginastas precisam fazer exercícios de força e equilíbrio, como giros e paradas de mãos. Obrigatoriamente, devem ser usadas as duas barras.



BARRA FIXA (Masculino)

A barra fixa é um dos aparelhos da ginástica artística com competição exclusivamente masculina. Ela é presa sobre uma estrutura de metal a 2,75 m do solo e possui 2,40 m de comprimento.

A prova consiste em movimentos de força e equilíbrio, em que o ginasta deve fazer movimentos de largadas e retomadas, além das piruetas e pegadas.



BARRAS ASSIMÉTRICAS (Feminino)

Apenas as mulheres competem nas barras assimétricas. Este aparelho é fabricado com fibras sintéticas e material aderente.

A barra mais alta fica a 2,36 metros do solo, enquanto a mais baixa tem 1,57 m de altura.

A prova é composta por uma série de movimentos obrigatórios, com mudanças de empunhaduras e alternância entre as barras.



TRAVE DE EQUILÍBRIO (Feminino)

A trave é um aparelho da ginástica artística exclusivamente feminino.

A prova acontece em uma barra revestida com material aderente, com 5 metros de comprimento, 10 centímetros de largura e colocada a 1,25 metro do chão.

As atletas precisam se equilibrar sobre a trave, além de realizar saltos e giros.



Nome:

Nº

Classe:

Questionário de ginástica artística aula 3 - 3º ano

1- O aparelho é constituído por uma estrutura de onde prendem-se duas argolas, a 2,75 metros do solo. A distância entre elas é de 50 cm e o seu diâmetro interno é de 18 cm. Diga de qual prova estamos falando da ginástica artística?

- Barras assimétricas
- Barra fixa
- Argolas

2- A prova consiste em movimentos de força e equilíbrio, em que o ginasta deve fazer movimentos de largadas e retomadas, além das piruetas e pegadas. Diga em qual prova isso acontece na ginástica artística?

- Trave de equilíbrio
- Solo
- Barra fixa

3- As atletas precisam se equilibrar, além de realizar saltos e giros. Em qual prova isso acontece na ginástica artística?

- Argolas
- Trave de equilíbrio
- Barras assimétricas

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.

ATIVIDADE 4

1-Os alunos devem ler o texto abaixo exercícios para iniciantes da ginástica artística.

2- Após ler o texto, o aluno deve acessar a atividade de ginástica artística aula 4 - 3º ano, copiar ou imprimir a atividade e pintá-lo. Depois o aluno deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Aula 4 – Exercícios para iniciantes da ginástica artística

A seguir mostraremos alguns exercícios básicos para iniciantes da ginástica artística:

Rolamento para frente

Partindo da posição de pé com pernas unidas, o aluno deverá flexionar os joelhos e quadris, apoiar as mãos espalmadas no solo à frente do corpo, mãos à largura dos ombros, cotovelos flexionados, dedos voltados para frente, flexionar a cabeça à frente, encostando o queixo no peito fazendo formato de "bolinha", então o aluno irá impulsionar o corpo para a frente, exercendo força contra o solo, o aluno deverá rolar suavemente para a frente sobre as costas, mantendo a posição grupada, mantendo os joelhos unidos e pés em flexão plantar ao saírem do solo. Ao completar o rolamento completo (360 graus), o aluno deverá finalizar o movimento em apoio sobre os pés, momento em que os segmentos corporais deverão estar o mais próximo possível entre si, para então efetuar a extensão dos mesmos, elevando-se a posição de pé, com elevação dos braços em extensão, e assumindo a postura estendida.



Parada de mão

Partindo da posição em pé, o aluno deve manter os braços elevados e estendidos, alinhados ao tronco, desliza-se uma das pernas à frente, apoiando o peso do corpo na mesma, que deverá flexionar-se, provocando o a inclinação do tronco à frente, flexionando a articulação do quadril, aumentando a flexão do joelho da perna anterior.

Apoiar as mãos no solo, à largura dos ombros, lançando a perna de trás para o alto, com o joelho em extensão, sendo que a outra perna será lançada imediatamente após a primeira, unindo-se a ela na vertical, completamente estendidas e com os pés em flexão plantar. A cabeça deverá ficar alinhada ao tronco.

A posição deverá ser mantida por dois segundos em equilíbrio estático, e depois o ginasta poderá descer as pernas alternadamente, estendidas, em direção ao solo. A primeira perna a tocar o solo irá fazer ligeira flexão de joelho, estendendo-se ao final, após elevação do tronco, finalizando de pé, em posição igual à inicial.



Rondarte ou rondada

Elemento de solo semelhante a uma roda, porém com os dois pés chegando ao solo no mesmo instante, juntos. Usado pelos ginastas para preparar para a realização de novos elementos, sendo mais comum o flic-flac e mortais.

O aluno iniciará o movimento na posição vertical, com pernas estendidas e agrupadas, com os braços em elevação superior no prolongamento do tronco, em seguida fará o movimento de salto em

extensão (chamada), apoiando alternadamente as mãos no solo, afastando os pés, com a primeira mão em uma posição natural e a segunda mão deve ser colocada em rotação interna. Após passar pela posição invertida, o aluno irá unir os membros inferiores na posição vertical e irá fazer rotação do quadril, impulsionando os ombros para a retirada das mãos do solo, retornando para a posição vertical, ao contrário do que se iniciou o movimento.



Nome:

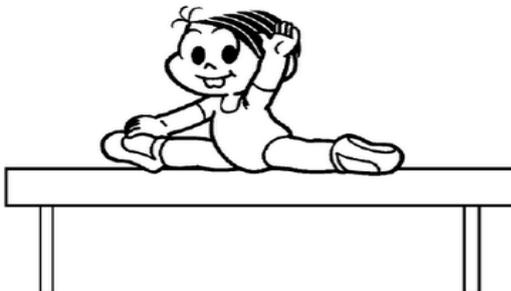
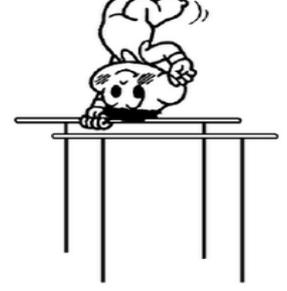
Nº

Classe:

Atividade de ginástica artística aula 4- 3º ano

1) Complete com as letras que estão faltando o nome das provas da ginástica artística e depois pinte os desenhos.

			
__RGOLAS	__ARRA __IXA	__AVALO __OM __LÇA	__OLO

		
__ARRAS __SSIMÉTRICAS	__RAVE	__ARRAS __ARALELAS

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.