



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 5º ano A, B, C, 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 -História da ginástica artística.
- 2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre Ginástica artística aula 1- 5ºano 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 – História da ginástica artística

A prática de movimentos semelhantes aos realizados hoje na ginástica artística conta com relatos no Egito Antigo. Mas os historiadores apontam a Grécia como o berço da ginástica. A busca pelo corpo perfeito para praticar esportes e para aperfeiçoar o desempenho militar estão na gênese da modalidade.

Durante a Idade Média, após o declínio do Império Romano, o culto ao corpo perdeu força e a ginástica viveu um período de ostracismo, ficando restrita praticamente aos acrobatas.

No início do século XIX, o pedagogo alemão Friedrich Ludwig Christoph Jahn (1778-1852) foi um dos responsáveis por transformar a ginástica artística em modalidade esportiva. Em 1811, o ele fundou a primeira escola para a prática de ginástica ao ar livre.

Embora o objetivo de Jahn não fosse esportivo e, sim, preparar fisicamente os jovens alemães para enfrentar o exército de Napoleão Bonaparte, a ideia se difundiu por outros países europeus, que passaram a adotar os exercícios de ginástica. Ludwig Jahn criou os aparelhos cavalo com alças, barras horizontais, trave e barras paralelas, além das modalidades de saltos.

Ele fundou clubes de ginástica para jovens e interessados na modalidade e ainda, criou diversos aparelhos que são utilizados até hoje. Por esse motivo, é chamado por alguns de “pai da ginástica”. Visto que a prática era vista como perigosa, Jahn foi preso e a ginástica foi proibida.

Mas a semente plantada por Jahn já tinha crescido e dado frutos. Muitos ginastas alemães trataram de disseminar o esporte por outras nações, entre elas o Brasil. Depois de décadas de proibição, em 1881 foi fundada, em Liege, na Bélgica, a Federação Europeia de Ginástica (FEG). O esporte ganhou um novo status, arrebatando cada vez mais fãs fascinados pela força, precisão e destreza dos ginastas.



Retrato de Friedrich Ludwig Christoph Jahn

Desde 1896, a ginástica artística está presente nos jogos olímpicos. Começou nos Jogos de Atenas e nos Jogos Pan-americanos ela está desde 1951.

No tocante à categoria feminina, foi somente nas Olimpíadas de 1928 na Holanda que as mulheres passaram a competir. Hoje esse grupo tem grande representatividade no Brasil e no mundo.

Ginástica Artística no Brasil

A ginástica artística chega ao Brasil em finais do século XIX. Trazidos por imigrantes europeus, foi nos Estados da região do sul que ela teve início.

Em 1858 foi fundada em Santa Catarina a Sociedade de Ginástica de Joinville. Dez anos depois, foi fundada em Porto Alegre outra organização dessa modalidade: a Sociedade de Ginástica de Porto Alegre (Sogipa).

No início do século XX, Rio de Janeiro e São Paulo começaram a praticar ginástica olímpica em clubes da cidade. O primeiro campeonato nacional ocorreu em 1950 entre atletas paulistas, cariocas e gaúchos.

Em 25 de novembro de 1978 foi criada a Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), órgão responsável pela modalidade no país.

Logo, ela filiou-se à Federação Internacional de Ginástica (FIG), responsável pela organização de competições mundiais.

A primeira competição olímpica brasileira foi realizada em Moscou em 1980. Desde então, essa modalidade vem crescendo no país. Merecem destaque os ginastas Daiane dos Santos e Diego Hipólito, ambos campeões mundiais.

Nome:

Nº

Classe:

Questionário de ginástica artística aula 1- 5º ano

1-Quem foi o responsável por transformar a Ginástica Artística em modalidade esportiva?

- () Arthur Zanetti.
- () Diego Hypólito.
- () Friedrich Ludwig Christoph Jahn.

2-Em que local e ano foi criada a Federação Europeia de Ginástica (FEG)?

- () Londres, na Inglaterra em 1880.
- () Liege, na Bélgica em 1881.
- () Milão na Itália em 1879.

3-Em que data foi criada a Confederação Brasileira de Ginástica?

- () 25 de Janeiro de 1978.
- () 25 de Novembro de 1978.
- () 25 de julho de 1979.

ATIVIDADE 2

1-Os alunos devem ler o texto abaixo aula 2- Regras da ginástica artística.

2-Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário de ginástica artística aula 2 - 5º ano, 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 2 – 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 sobre a mesa, 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 e individual geral), uma de prata (por equipe) e uma de bronze (solo).

Nome:

Nº

Classe:

Questionário de ginástica artística aula 2- 5º ano

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

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

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

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

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 juízes?

- () Simone Biles
- () Nadia Comaneci
- () Daiane dos Santos

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 provas da ginástica artística.

Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário de ginástica artística aula 3 - 5º 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

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

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 juízes 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 3- 5º ano

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

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

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

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

3- 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?

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

ATIVIDADE 4

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 4 - 5º 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 4 – 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 PARALELAS 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 de equilíbrio 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 4 - 5º 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?

() Argolas

() Barras assimétricas

() Barra fixa

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

() Argolas

() Barras assimétricas

() Trave

3- 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?

() Barra fixa

() Trave de equilíbrio

() Solo

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