



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 9º ANOS A, B, C e D - COMPONENTE CURRICULAR:
EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR (ES): MARCOS PAULO RAMOS

PERÍODO DE 06/08/2021 a 22/08/2021

TEMA: ESPORTE - GINÁSTICA ARTÍSTICA.

Esta atividade deverá ser feita pelos alunos que não realizaram os roteiros anteriores e servirá para RECUPERAÇÃO CONTÍNUA DOS CONTEÚDOS referente ao 2º trimestre. O aluno terá que responder as questões no seu caderno, ver os vídeos e construir um vídeo sobre a sua prática na ginástica. Não precisa copiar o texto e depois enviar para o meu e-mail: marcos16243300889@educa.santos.sp.gov.br ou na Sala de aula do Google Classroom.

Data limite para entrega: 20/08/2021.

Atividade vale nota: SIM.

Ginástica Artística

Ginástica é um esporte tanto emocionante quanto belo, que não requer somente coragem de seus adeptos como também graça e domínio do corpo.

Frase retirada do livro "O Prazer da Ginástica"

A Ginástica Artística (Olímpica) é um conjunto de exercícios corporais sistematizados, aplicados com fins competitivos, em que se conjugam a força, a agilidade e a elasticidade. O termo ginástica origina-se do grego gymnázzein, que significa "treinar" e, em sentido literal, "exercitar-se nu", a forma como os gregos praticavam os exercícios.

Modalidades

A ginástica artística (olímpica) baseia-se na evolução técnica de diversos exercícios físicos.

Para os homens, as provas são: barra fixa, barras paralelas, cavalo com alças, salto sobre a mesa, argolas e solo.

As mulheres disputam exercícios de solo (com fundo musical) salto sobre a mesa (1,25 m de altura), paralelas assimétricas (de 2,50 m e 1,70m de altura), e trave de equilíbrio (de 10 cm de largura e 5 metros de comprimento).

A participação do Brasil nos jogos olímpicos do Japão - Ginástica Artística.

Apesar de o Brasil ter uma tradição forte na ginástica artística – com a conquista de diversas medalhas de ouro em campeonatos mundiais e participação em finais olímpicas, além de dominar o esporte na América do Sul.

Na quinta-feira (29/07), Rebeca já havia conquistado um feito inédito: a primeira medalha do Brasil na ginástica artística feminina nas Olimpíadas. Na data, ela ganhou prata no individual geral.



Rebeca Andrade continuou fazendo história e neste domingo (01/08). Ela conquistou a primeira medalha de ouro do Brasil na ginástica artística feminina nas Olimpíadas, durante competição do salto. É a primeira vez que uma brasileira conquista mais de uma medalha em uma edição olímpica. Rebeca é do Brasil.

Um pouco da história de Rebeca

Natural de Guarulhos (SP), Rebeca Andrade, de 22 anos, tem uma história pessoal de superação. Ela enfrentou diversas lesões para chegar às Olimpíadas, passou por três cirurgias no joelho e chegou a pensar em desistir da ginástica. Em 2015, ela rompeu o ligamento cruzado do joelho direito em 2015, algo que se repetiu em 2017. Em 2019, ela operou o joelho direito pela terceira vez. Naquela ocasião, faltava apenas um ano para os Jogos – que ainda não haviam sido adiados – e Rebeca ainda não havia obtido classificação. Em uma competição olímpica marcada pela discussão aberta sobre saúde mental, assunto trazido à tona pela estrela Simone Biles, Rebeca também teve seus momentos desafiadores. Ela diz que recebeu muito apoio da sua mãe e do treinador Francisco Porath para superar os momentos de dificuldade, inclusive

tendo que morar no Rio de Janeiro, longe da família.

Desde os 13 anos de idade, ela recebe apoio de uma psicóloga – que Rebeca diz ter sido fundamental na sua trajetória. Além da solidão, enfrentou a ansiedade com os problemas físicos que poderiam ter encerrado sua carreira.



Curiosidades

A primeira participação em Jogos Olímpicos foi em Atenas 1896.

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: [Comitê Olímpico Brasileiro](#)

Com base no texto, responda as questões 1, 2 e 3.

1. De acordo com a história de Rebeca, quais são os principais fatores que fizeram dela uma campeã olímpica?
2. Em quais provas Rebeca conquistou as suas medalhas e entrou para história do esporte brasileiro?
3. Qual foi a contribuição de Daiane dos Santos para a Ginástica Olímpica brasileira?

Para responder as questões 4, você terá que assistir o vídeo abaixo:

HISTÓRIA DA GINÁSTICA ARTÍSTICA | História Completa
<https://www.youtube.com/watch?v=syv0oyThn6Q>

4. Como era praticado a ginástica artística na Grécia antiga e quando as mulheres puderam participar das competições nos Jogos Olímpicos?
5. Nesta questão, você terá que assistir o vídeo abaixo e depois realizar um vídeo realizando um dos exercícios proposto no vídeo. O vídeo precisa ser feito com o seu celular na posição horizontal. O vídeo não precisa ser longo, precisa do seu nome, a escola que você estuda e também qual turma você pertence.

GINÁSTICA ARTÍSTICA - 2º PARTE
<https://www.youtube.com/watch?v=j1jvXM9n-hQ>

Bons estudos e aguardo a participação de todos
você.

