



**EJA**

**CANAL SEDUC-PI4**



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA  
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**



AULA Nº:

...



CONTEÚDO:

**GINÁSTICA  
RÍTMICA**



DATA:

**02.06.2020**

## ROTEIRO DE AULA

- **DEFINIÇÃO**
- **APRESENTAR AS CARACTERÍSTICAS**
- **REGRAS**

# GINÁSTICA RÍTMICA

---



Tem sua origem desde a primeira Guerra Mundial sem regras e sem nome específico. Somente em 1946, na Rússia, através da utilização da música e da dança esta passou a utilizar estes incrementos definindo o nome “Rítmica”.

1962 foi reconhecida como esporte e em 1984 foi incluída pelo COI nos jogos olímpicos.

A ginástica rítmica conta com provas individuais e por conjunto, na qual cinco ginastas se apresentam juntas. Os aparelhos utilizados na GR são arco, maçã, bola, fita e corda.

A ginástica rítmica, assim como o nado sincronizado, abriga somente mulheres desde sua inclusão nos Jogos Olímpicos.





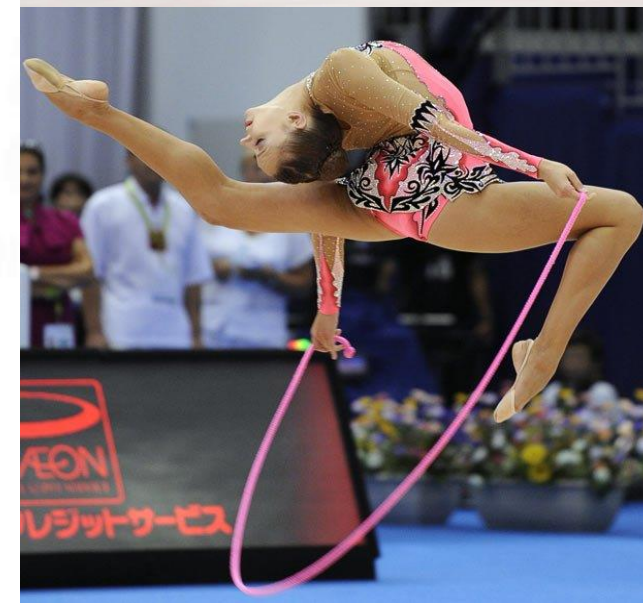
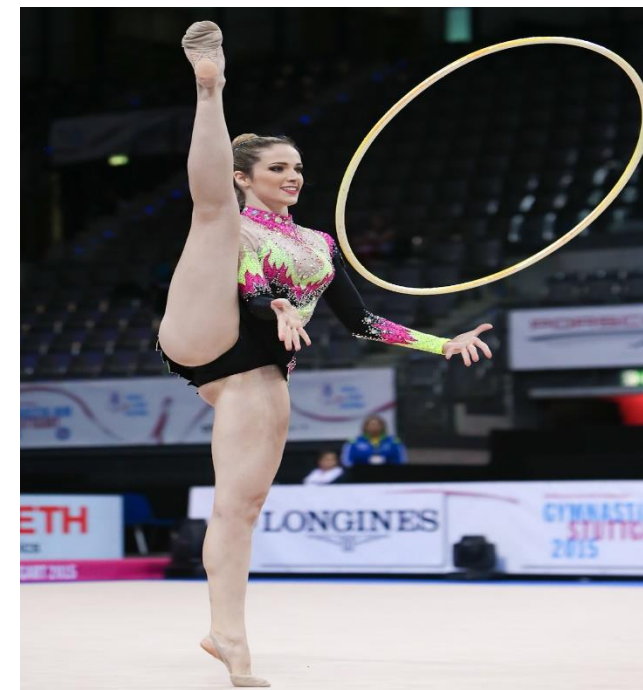
# APARELHOS

---

**Corda:** o aparelho Corda para GR pode ser de sisal ou sintético, com o comprimento variando de acordo com o tamanho da ginasta. O exercício corporal predominante no aparelho corda é o salto.

**Arco:** o aparelho Arco para GR mede 80 a 90 cm de diâmetro e pesa no mínimo 300 g. Não existe um exercício corporal predominante para o aparelho Arco. Deve haver um equilíbrio entre os exercícios apresentados: salto, equilíbrio, pivots, flexibilidade e ondas.

---



**Bola:** o aparelho Bola para a GR deve ter de 18 a 20 cm de diâmetro externo, pesar 400 g no mínimo e ser de borracha. O exercício corporal predominante do aparelho Bola é a flexibilidade e ondas.

**Maças:** o aparelho Maças é composto de duas maças de 40 a 50 cm e ter 150 g, no mínimo, cada uma. Cada maça deverá ter 3 cm, no máximo, na cabeça e poderá ser de madeira ou material sintético. O exercício corporal predominante do aparelho maças é o equilíbrio.



**Fita:** o aparelho Fita para a GR deve ter 6 metros no mínimo e pesar 35 gramas. A largura da Fita é de 4 a 6 cm e o material pode ser de cetim de qualquer qualidade. O estilete onde prende a Fita deve ter de 50 a 60 cm e a base deste estilete deve ter no máximo 1 cm de diâmetro. O exercício corporal predominante no aparelho Fita é o pivot.

Obs.: Para crianças, as medidas dos aparelhos podem variar a fim de facilitar o seu manejo.





# REGRAS

---

- A área de apresentação é de 13m por 13m.
  - Cada ginasta faz sua apresentação com um dos cinco elementos: arco, bola, corda, fita e maças. Nos Jogos Olímpicos, porém, são utilizados apenas quatro elementos.
  - Nos Jogos Olímpicos, o torneio individual tem duas fases: classificatória e finais. As atletas se apresentam com um elemento e as dez melhores avançam à final, quando se reapresentam, desta vez com todos os elementos.
-



- 
- Na competição por equipes, cada grupo se apresenta com cinco bolas. Em seguida, são utilizadas fitas e arcos. As notas das duas rotinas são somadas, e os oito melhores times passam à final.
  - Na apresentação de conjunto, a série deve ter dois minutos e quinze a dois minutos e trinta segundos. Já no individual, um minuto a menos.
-

## ATIVIDADE PARA CASA

**Assistir a uma competição olímpica.**

