



**8º
ano**

ENSINO FUNDAMENTAL



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**GINÁSTICA
RÍTMICA**



DATA:

18/06/2020

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”.

Definição



A ginástica rítmica ou GR é uma modalidade praticada individualmente ou em conjunto que tem como principal característica a utilização de aparelhos manuais específicos que são a corda, o arco, a bola, as maçãs e a fita, em um espaço próprio de 13x13 metros.

A execução do manejo destes aparelhos exige habilidade que se conquista a partir da prática de exercícios organizados que possam levar ao aprendizado dos elementos técnicos de forma correta.

Iniciação



Nesta modalidade que tem sua iniciação aproximadamente aos seis anos de idade, a ginasta submete-se a cargas elevadas de treinamento por meio de um trabalho disciplinado em que a prática do esporte passa a fazer parte de sua vida diária.

Técnica



Na GR é essencial a realização de elementos corporais e técnicos de cada aparelho e em uma competição há a exigência de que no mínimo as ginastas executem a técnica básica, dando atenção à postura correta, posição dos pés, mãos e dedos além de evitar as possíveis falhas, pois há a necessidade do sincronismo do movimento como um todo uma vez que a base deste esporte é a utilização total do corpo.

Aparelhos



Os aparelhos corda, arco e a bola foram os primeiros a surgirem em competições, no período de 1963 a 1967, e são muito presentes no imaginário infantil, já a fita que também é muito apreciada pelas crianças tornou-se oficial em 1971 seguida do aparelho maçãs em 1973.



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.