

**1ª
SÉRIE**

CANAL SEDUC-PI1



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



AULA Nº:

01



CONTEÚDO:

**REVISÃO DE
GINÁSTICA**



TEMA GERADOR:

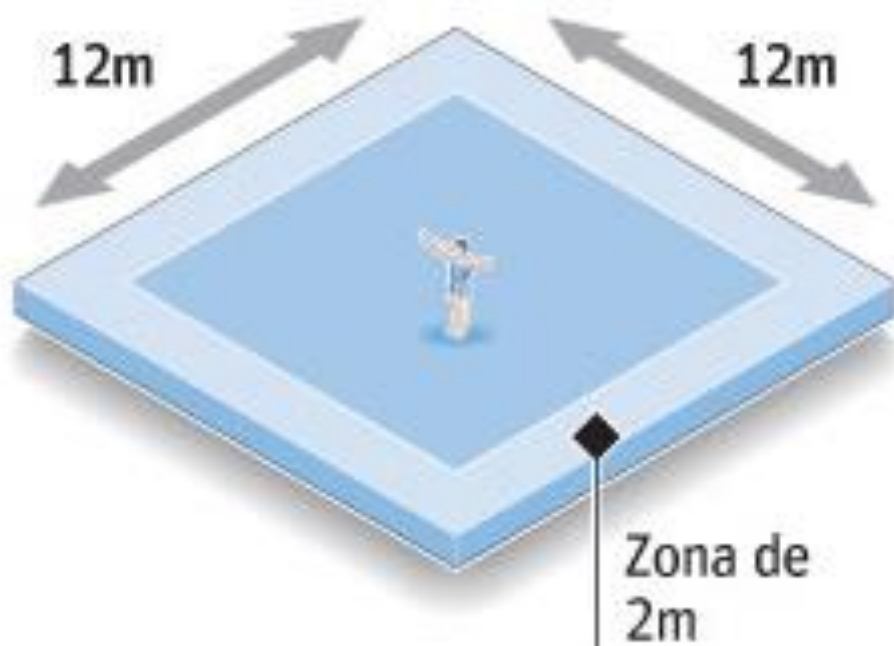


DATA:

03.07.2020

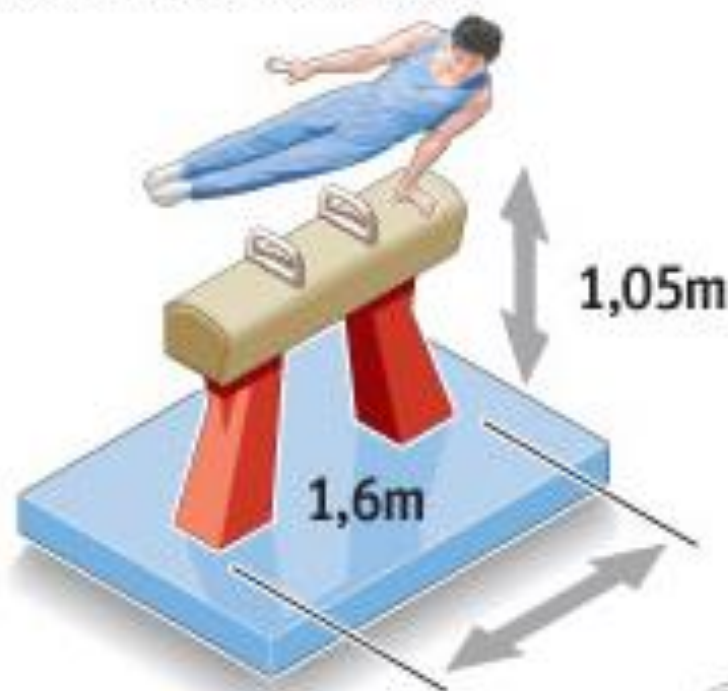
Solo

Série de movimentos focados em força, equilíbrio e cambalhotas, com duração de até 70 segundos e utilizando toda a área do solo



Cavalo com alças

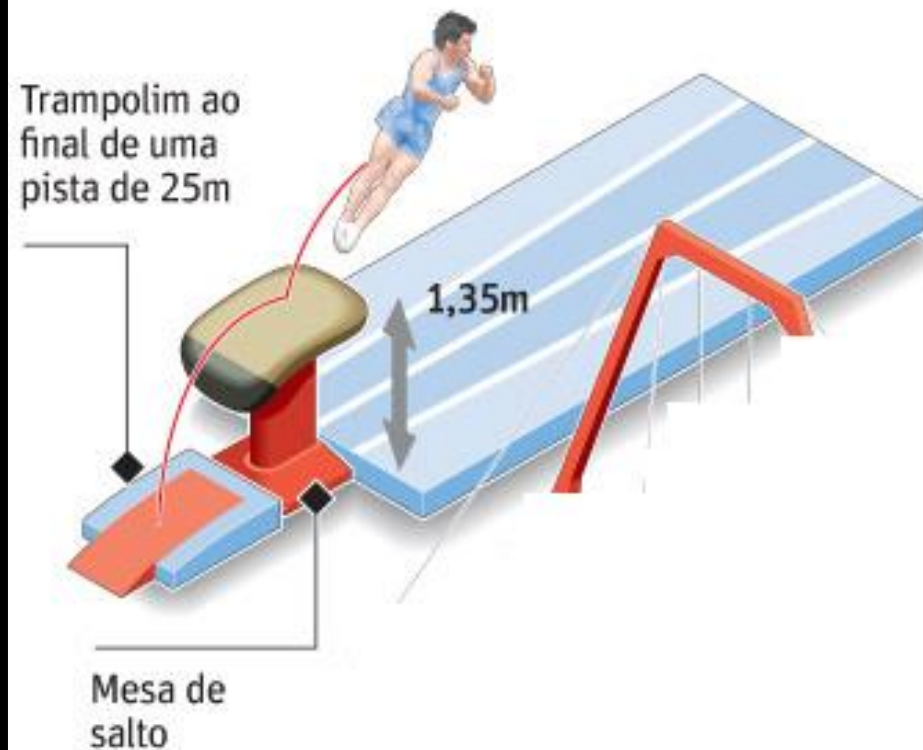
Suaves e contínuos movimentos de pêndulo e circulares com as pernas utilizando toda a extensão do cavalo



- <https://www.youtube.com/watch?v=IBzbM2TGd4o>
- Durante uma competição chamada Collegiate Challenge, uma espécie de torneio universitário, na Califórnia em 2019.
- <https://www.youtube.com/watch?v=ImONShOqCVU>
- Giraldo Lopez COL - Cavalo com Alças - Londres 2009

Salto sobre a mesa

Potente lançamento em alta velocidade.
É necessária boa compreensão espacial no voo



Altura da estrutura
5,75m

Argolas

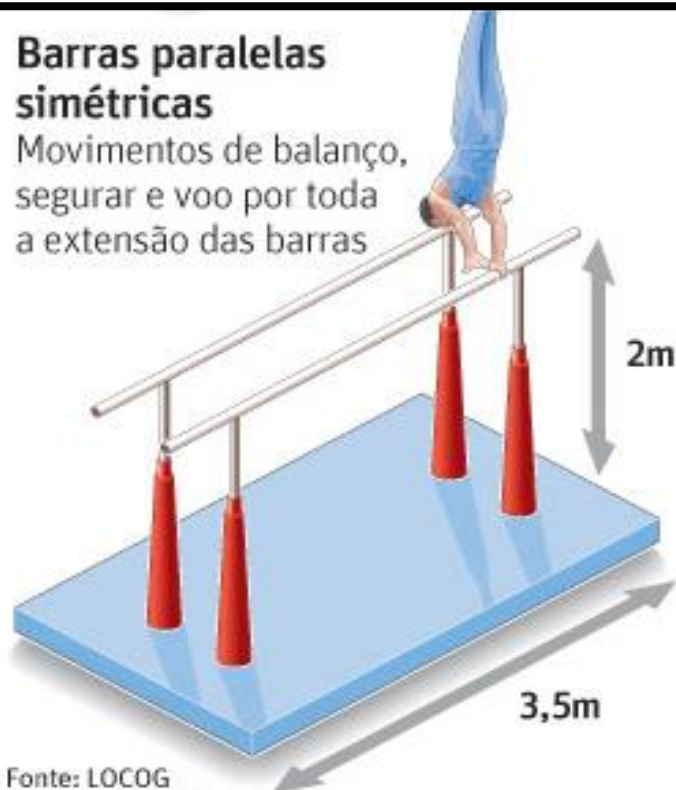
Série de acrobacias demonstrando
força, equilíbrio e balanço



- <https://www.youtube.com/watch?v=jiYaONGXA0o>
- Jade Barbosa é medalha de ouro no Salto, na Copa do Mundo de Ginástica de 2011
- <https://www.youtube.com/watch?v=PwEtmoNo14I>
- Arthur Zanetti (BRA) SR EF World Cup São Paulo 2016

**Barras paralelas
simétricas**

Movimentos de balanço,
segurar e voo por toda
a extensão das barras



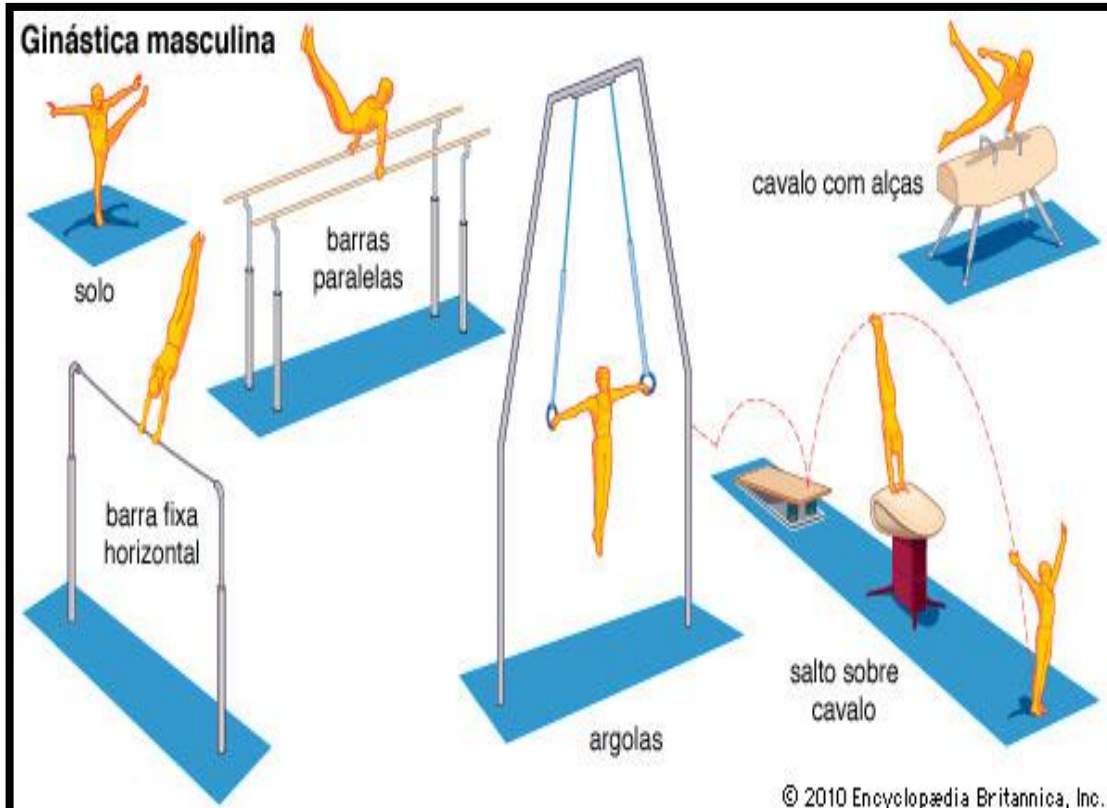
Fonte: LOCOG
Imagem Original:
Getty Images

Barra

Balanços rápidos e
contínuos, giros,
largadas e retomadas



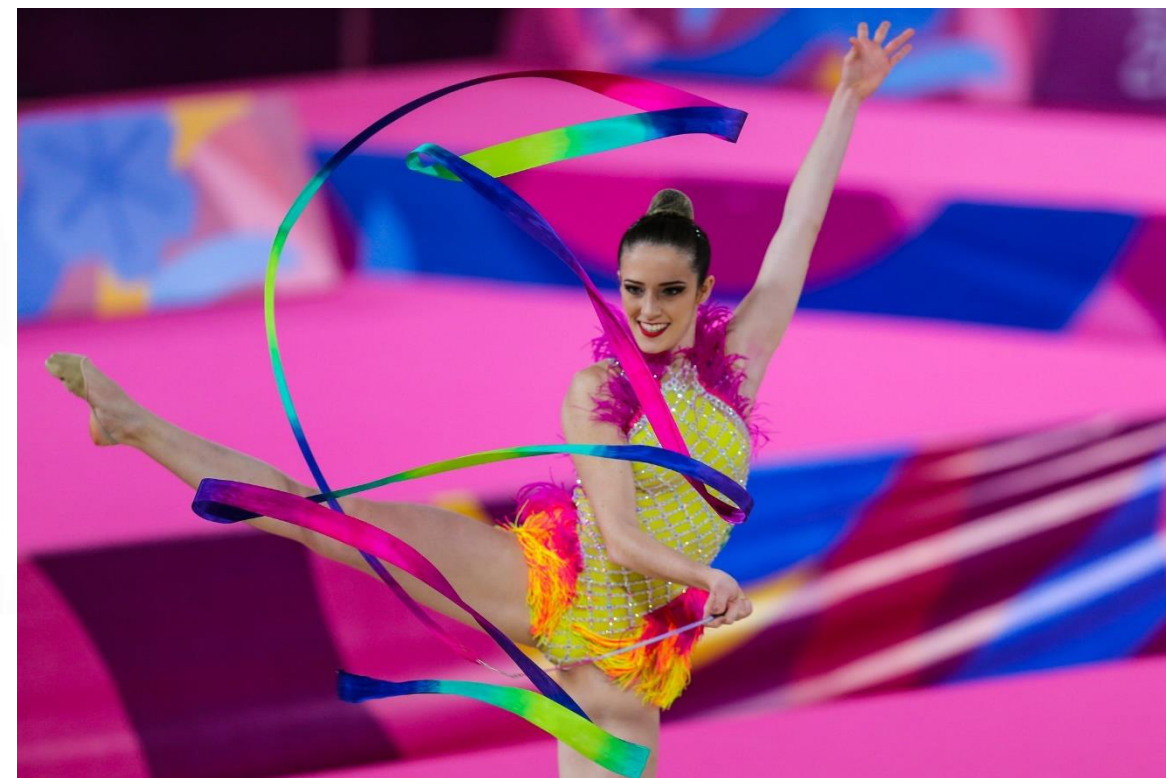
- [youtube.com/watch?v=550NLZLAFL0](https://www.youtube.com/watch?v=550NLZLAFL0)
- Caio Américo Costa BRA - Barras Paralelas - Doha 2010
- <https://www.youtube.com/watch?v=B7QcvEu7mWo>
- Flavia Saraiva BRA Qual UB Olympics Rio 2016
- <https://www.youtube.com/watch?v=rW9N7WVjpeE>
- Daniel Purvis GBR | AA - Barra Fixa @ Tóquio 2011

Ginástica feminina**Ginástica masculina**

https://www.youtube.com/watch?v=OeAqY92_HZI

Apresentação da Daiane dos Santos ao som da musica Brasileirinho

GINÁSTICA RITMICA



- A ginástica rítmica desenvolve harmonia, graça e beleza em movimentos criativos, traduzidos em expressões pessoais através da combinação musical, teatral e técnica que transmite, acima de tudo, satisfação estética aos que a assistem. Surgida através dos estudos de Rousseau, assim como as demais modalidades, transformou-se durante o passar dos anos, sempre ligada à dança e à musicalidade, até chegar à União Soviética, onde se desenvolve como prática desportiva, e à Alemanha, onde ganhou os aparelhos conhecidos hoje.

PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA

- <https://www.youtube.com/watch?v=viXt-EJDUYg>
- [Medalha de Ouro] Conjunto Brasil 3 Arcos & 2 Maças Final - Pan Lima 2019
- <https://www.youtube.com/watch?v=mo--NFyY8cE>
- [Medalha de Ouro] Conjunto (BRA) 5 Fitas Final Jogos Pan Americanos Toronto 2015