

**1<sup>a</sup>  
SÉRIE**

# **CANAL SEDUC-PII**



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA  
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**



AULA Nº:

**01**



CONTEÚDO:

**REVISÃO DE  
GINÁSTICA**



TEMA GERADOR:

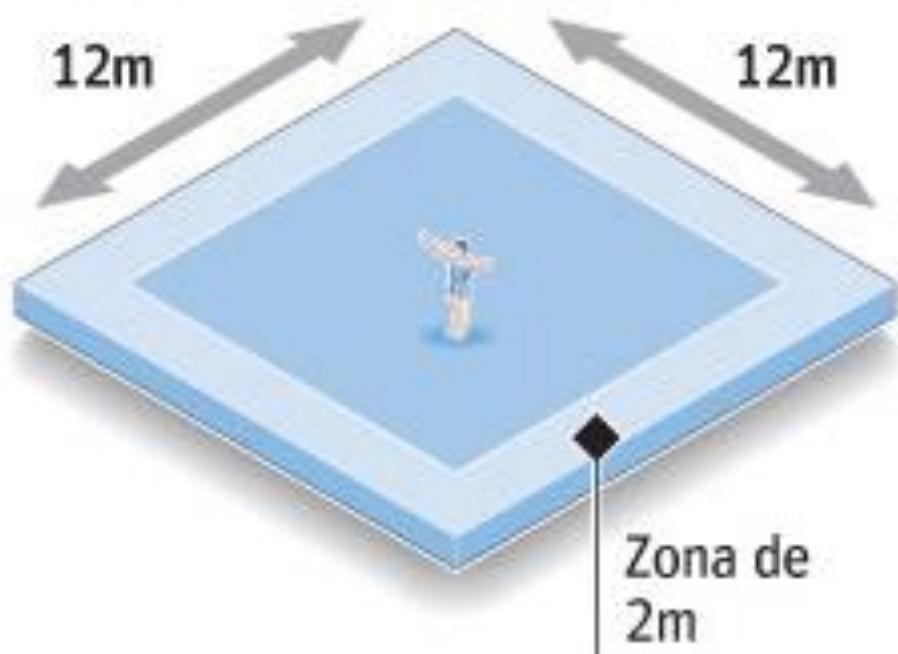


DATA:

**03.07.2020**

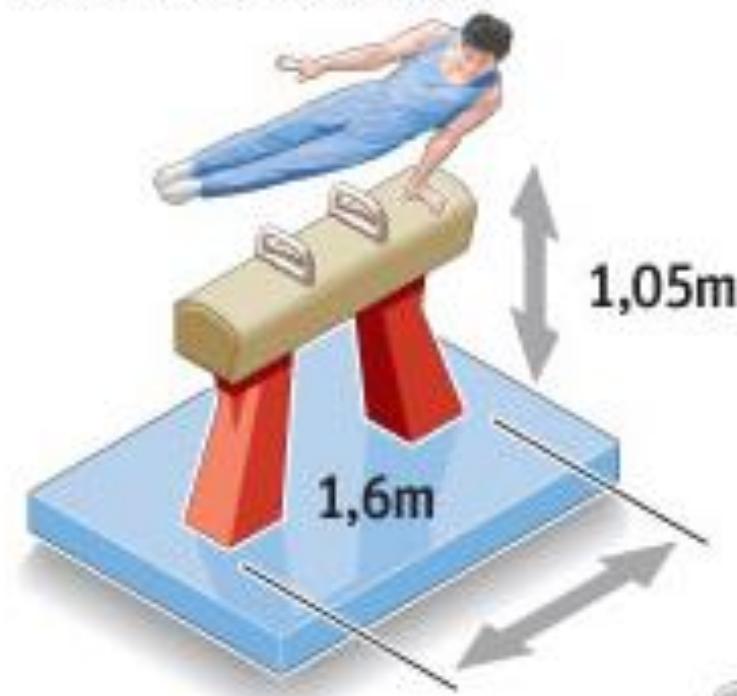
## Solo

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

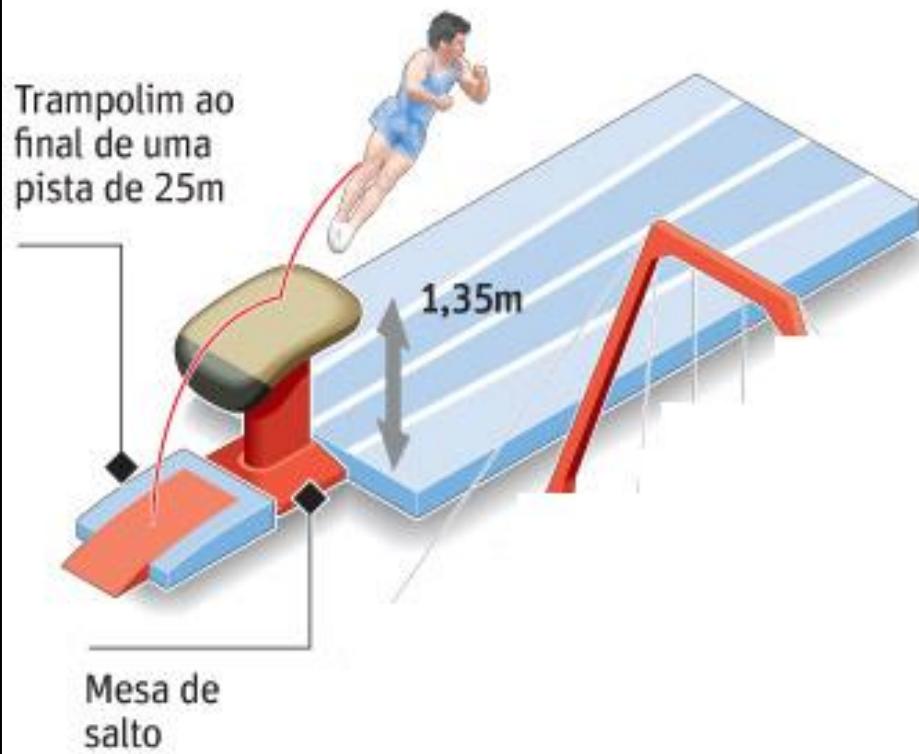
Suaves e contínuos movimentos de pêndulo e circulares com as pernas utilizando toda a extensão do cavalo



- <https://www.youtube.com/watch?v=lBzbM2TGd4o>
- 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

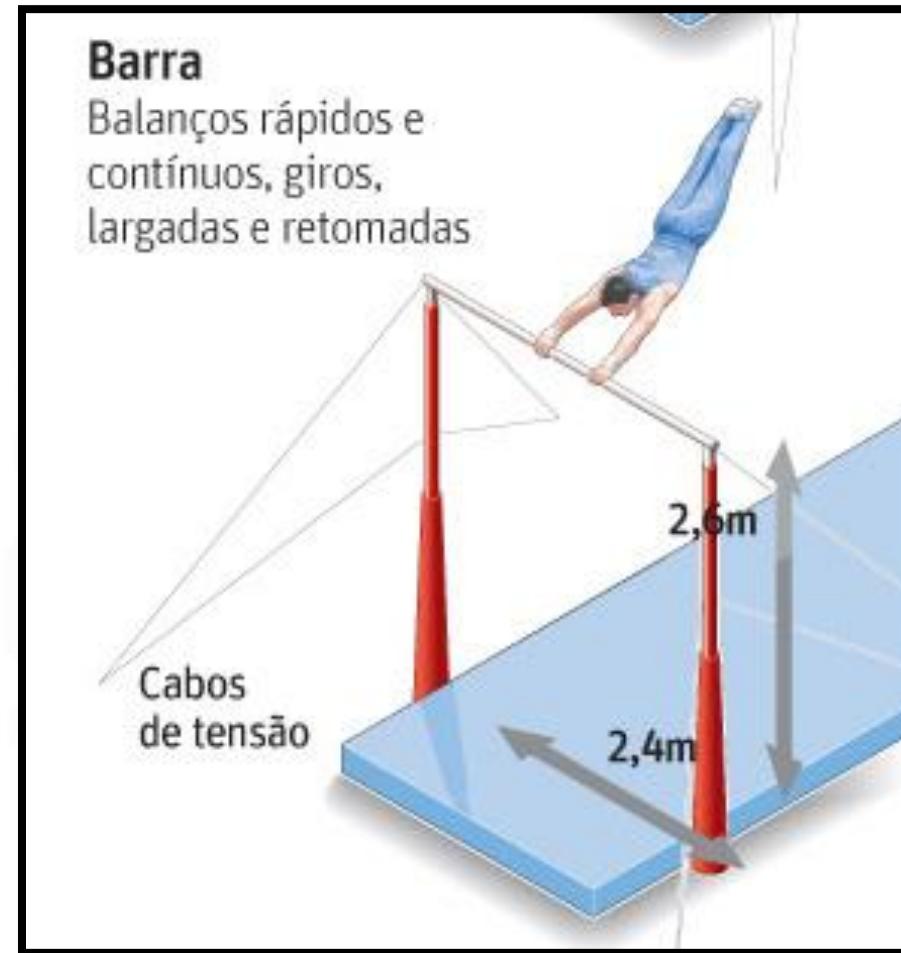
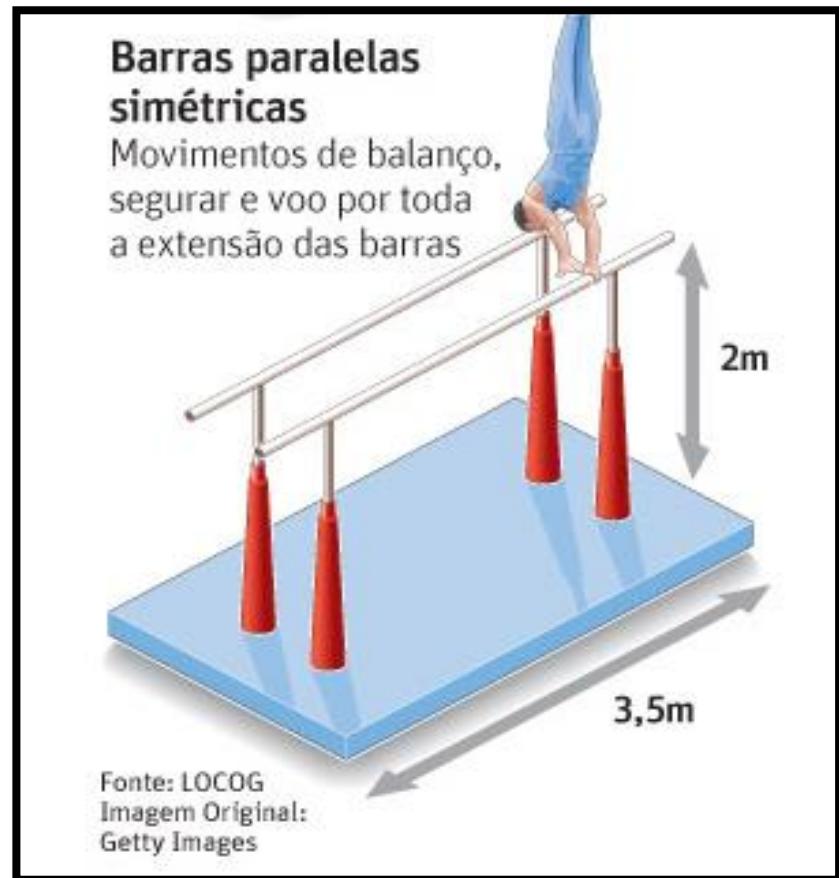


Altura da estrutura  
5,75m

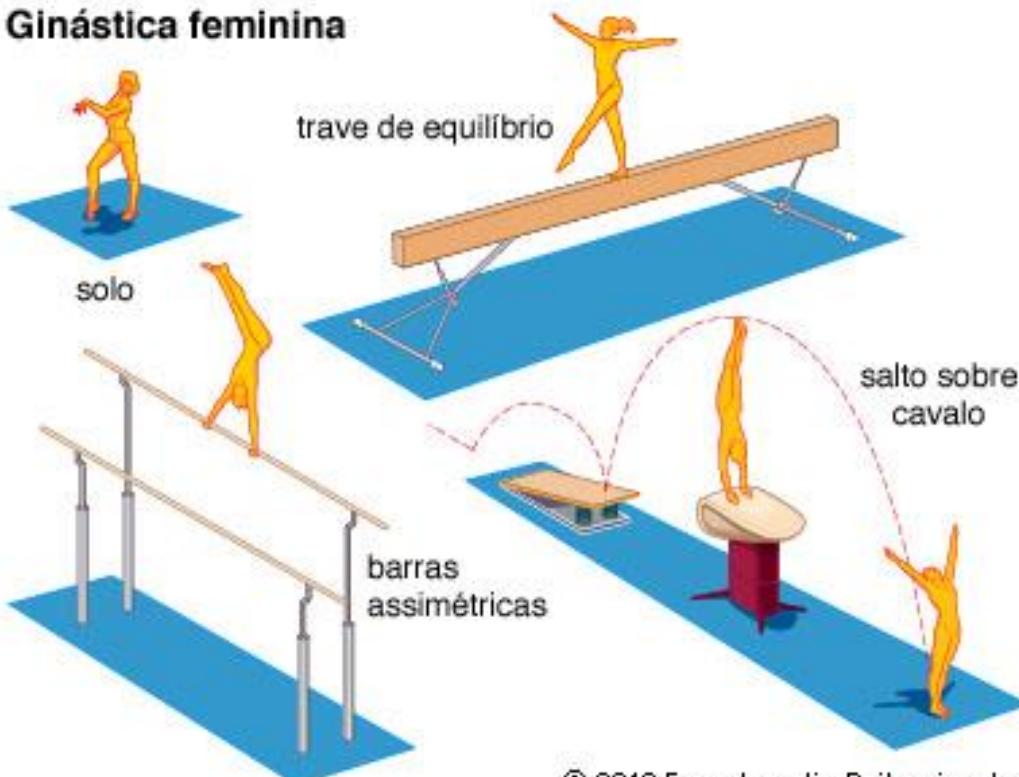
**Argolas**  
Série de acrobacias demonstrando força, equilíbrio e balanço



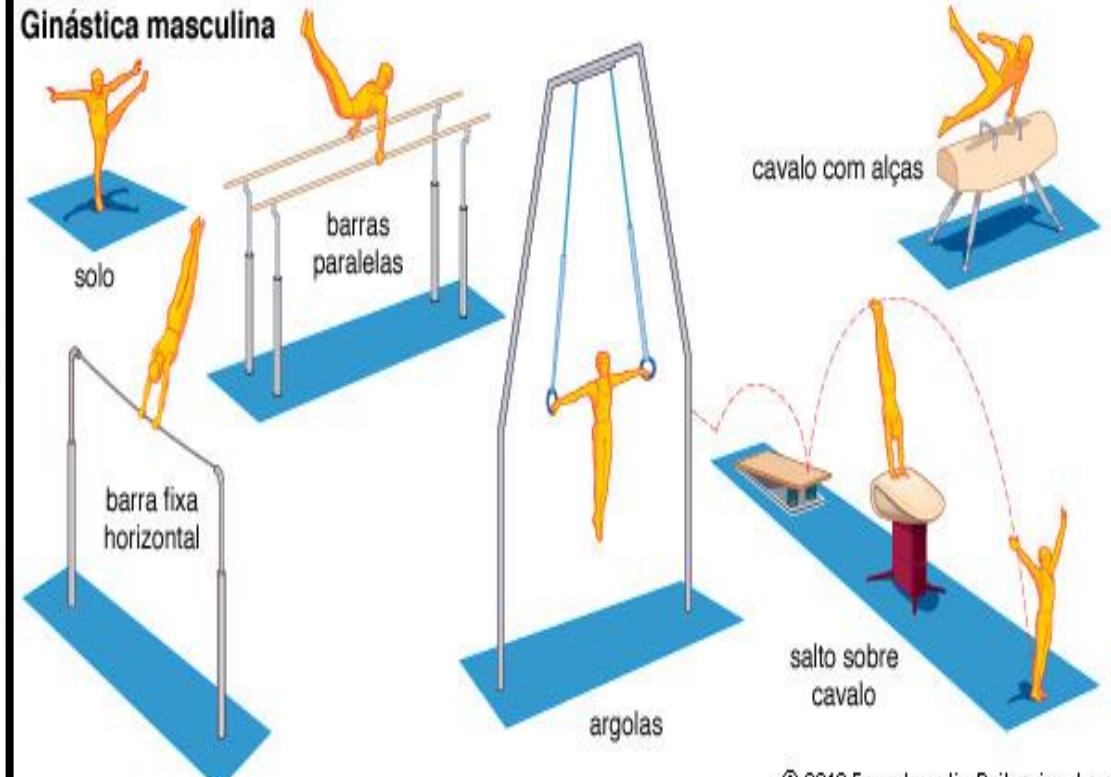
- <https://www.youtube.com/watch?v=jiYaONGXA0o>
- Jade Barbosa é medalha de ouro no Salto, na Copa do Mundo de Ginástica de 2011
- <https://www.youtube.com/watch?v=PwEtmoNo14I>
- Arthur Zanetti (BRA) SR EF World Cup São Paulo 2016



- [youtube.com/watch?v=550NLZLAFLo](https://www.youtube.com/watch?v=550NLZLAFLo)
  - 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**

© 2010 Encyclopædia Britannica, Inc.

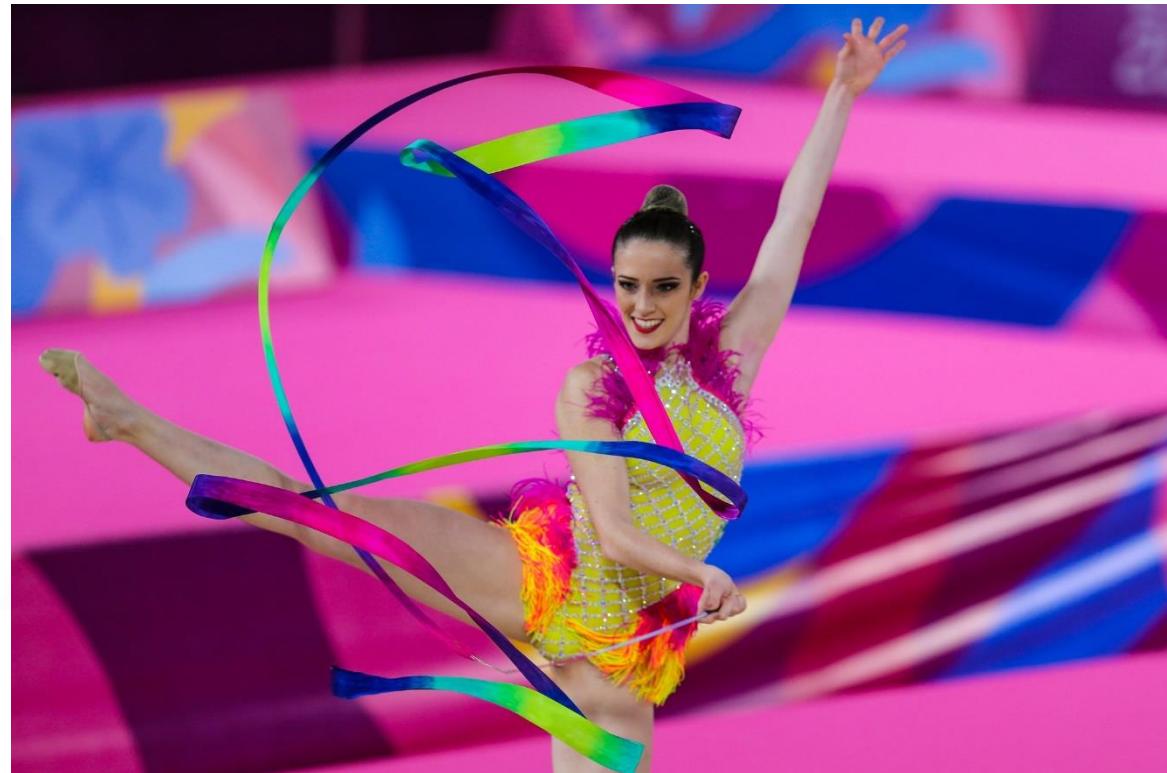
**Ginástica masculina**

© 2010 Encyclopædia Britannica, Inc.

[https://www.youtube.com/watch?v=OeAqY92\\_HZI](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.

- <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