



**EJA**  
**ETAPA V**

**CANAL SEDUC-PI4**



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA  
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**GINÁSTICA  
ARTÍSTICA**



DATA:

**18/08/2020**

# Ginástica Artística

A relatos de movimentos semelhantes aos realizados hoje na ginástica artística nos relatos do Egito Antigo, porém para os historiadores a Grécia é o berço da ginástica.

Para o perfeito corpo e para praticar esportes e desempenho militar estão a origem da modalidade.

Com a Idade média o culto ao corpo perdeu força, somente em 1811 com o alemão Friedrich Ludwing Christoph Jahn fundou a primeira escola de ginástica ao ar livre.



# Ginástica Artística ou Olímpica

Modalidade esportiva que utiliza movimentos de força, agilidade, coordenação, precisão e equilíbrio.

Domínio do corpo é essencial nesse tipo de ginástica.

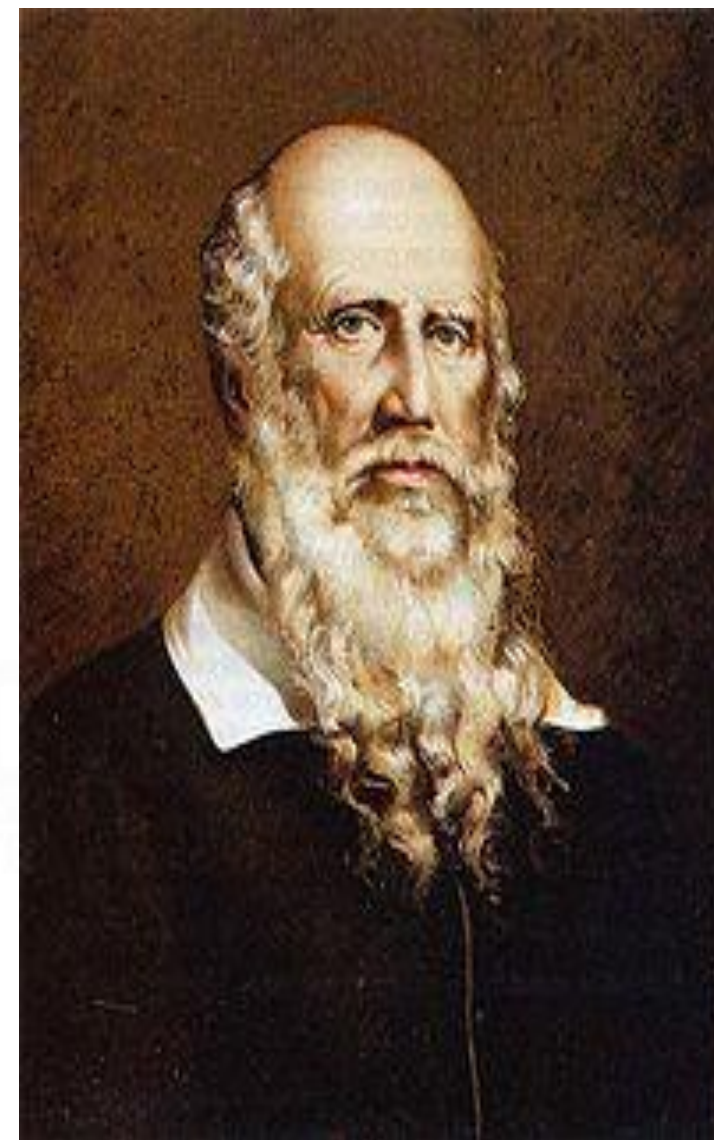


# GINÁSTICA ARTÍSTICA

A origem da ginástica artística está ligada à ginástica grega, que era usada para fortalecer e preparar o corpo.

O alemão Friedrich Ludwig Christoph Jahn (1778-1852) é o criador da ginástica artística.

É chamado por alguns de “pai da ginástica”. Visto que a prática era vista como perigosa, Jahn foi preso e a ginástica foi proibida.



Ele fundou clubes de ginástica para jovens e interessados na modalidade e ainda, criou diversos aparelhos que são utilizados até hoje.

Por esse motivo, é chamado por alguns de “pai da ginástica”. Visto que a prática era vista como perigosa, Jahn foi preso e a ginástica foi proibida.



Desde 1896, a ginástica artística está presente nos jogos olímpicos. Começou nos Jogos de Atenas e nos Jogos Pan-americanos ela está desde 1951.

No tocante à categoria feminina, foi somente nas Olimpíadas de 1928 na Holanda que as mulheres passaram a competir.



# Regras

Na ginástica artística, os atletas são avaliados por juízes em dois critérios principais: a dificuldade da série (nota A) e a execução dos movimentos (nota B).

Quanto maior for o grau de dificuldade dos movimentos realizados em uma série, maior será a nota de partida daquele atleta. Caso seja cometida alguma falha na execução dos movimentos, o ginasta tem uma pontuação descontada.



Se o atleta não conseguir executar o movimento, a pontuação prevista não será considerada. O ginasta também pode ser penalizado caso sofra algum desequilíbrio ou uma queda durante a execução de sua série.

É importante ressaltar que a dificuldade da série é um critério determinante para a definição das notas. Uma sequência de movimentos de alto grau de dificuldade com algumas falhas pode valer mais pontos do que uma série perfeita em que os movimentos são considerados de fácil execução.





Há provas distintas para homens e mulheres. No feminino, as atletas competem em solo, salto, barras assimétricas e trave de equilíbrio. Já os homens se apresentam em barra fixa, barras paralelas, cavalo com alças, salto, argolas e solo.

Nas Olimpíada e nas principais competições, os oito melhores de cada aparelho avançam para a final. Há premiações por cada aparelho e também pelo individual, que é a soma de todos (seis no masculino e quatro no feminino).



# Aparelhos de Ginástica

- Solo
- Salto sobre o cavalo
- Cavalo com alças
- Argolas
- Barras paralelas
- Barra fixa
- Barras assimétricas
- Trave
- Solo



# Prova masculina

A ginástica artística engloba várias provas, no masculino e no feminino. São elas:

## Ginástica masculina



# Prova feminina

## Ginástica feminina



## Atividades Complementares

Querido aluno,

Trabalhos esta semana o conteúdo de ginástica artística.

Agora vamos praticar algumas questões com base na nossa aula.

**01.** A Ginástica Artística é um esporte individual que desenvolve o domínio do corpo por meio de formas definidas de movimentos. Das capacidades abaixo, assinale aquela que NÃO é desenvolvida na prática da Ginástica Artística.

A) força

B) drible

C) agilidade

D) equilíbrio

E) flexibilidade

**02.** A Ginástica de Solo é uma atividade que permite o desenvolvimento do domínio do corpo, da flexibilidade, da velocidade e do equilíbrio. Os movimentos básicos da Ginástica de Solo são:

A) barra fixa, cavalo com alça, trave de equilíbrio.

B) trave de equilíbrio, argola, estrela.

C) rolamentos, parada de mão, estrela.

D) estrela, barra fixa, trave de equilíbrio.

E) estrela, barra paralelas, trava de equilíbrio.

**03.** Segundo as provas masculinas da ginástica artística, assinale a opção correta.

- A) Solo, trave, paralelas e barras assimétricas.
- B) Solo, cavalo com alças, argolas e salto sobre o cavalo
- C) Solo, barra horizontal, trave e salto sobre o cavalo
- D) Solo, barra paralelas, trave e argolas
- E) Argolas, salto sobre o cavalo, trave e barra horizontal