



**EJA**  
**ETAPA V**

# CANAL SEDUC-PI4



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA  
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**HISTÓRIA DA  
GINÁSTICA  
RÍTMICA**



DATA:

**01/09/2020**

# 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”.

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, maça, bola, fita e corda.

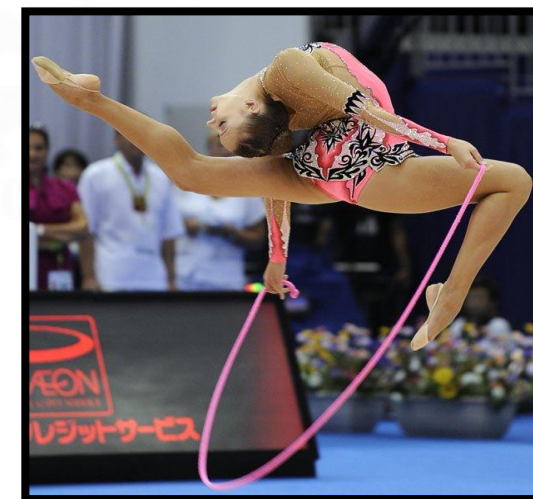
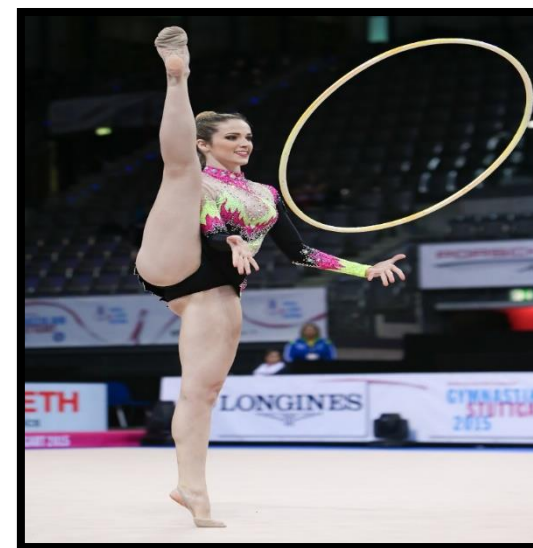
A ginástica rítmica, assim como o nado sincronizado, abriga somente mulheres desde sua inclusão nos Jogos Olímpicos.



# 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 maçãs de 40 a 50 cm e ter 150 g, no mínimo, cada uma. Cada maçã deverá ter 3 cm, no máximo, na cabeça e poderá ser de madeira ou material sintético. O exercício corporal predominante do aparelho maçãs 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.



01. Assistir ao vídeo de uma competição de Ginástica Rítmica e descreva em um pequeno texto quais regras você consegue observar segundo a aula.

Link: <https://youtu.be/n0KO7flkDh0>

