



ATIVIDADE DO ENSINO FUNDAMENTAL – ANOS FINAIS – EDUCAÇÃO FÍSICA

ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____ Nº _____

7º ANO: _____ PROF.: _____ DATA: ____/____/2020

A finalidade é que ao longo das atividades, você seja capaz de aprender sobre o objeto de conhecimento **“esporte técnico combinatório” (modalidade: Ginástica Rítmica)**.

ESPORTES TÉCNICO COMBINATÓRIO

Habitualmente, quando falamos em Esporte, sempre pensamos em modalidades que se caracterizam pelo confronto e disputa, ou em esportes que predominam em nosso país, como o futebol. Agora, você terá a oportunidade de aprender sobre o esporte técnico combinatório GR (Ginástica Rítmica). Para isso, é importante que você conheça melhor suas definições a seguir:

Técnico combinatório: Reúne modalidades onde há a comparação de desempenho de acordo com a dimensão estética e acrobática do movimento, obedecendo a determinados padrões ou critérios, como: ginástica artística, ginástica rítmica, etc. (GONZALEZ, 2014).

ATIVIDADE 1 – O QUE VOCÊ JÁ SABE?

Agora que você já sabe que a Ginástica Rítmica faz parte dos Esportes Técnico combinatórios, vamos explorar alguns conhecimentos adquiridos acerca desta prática corporal ao longo de sua vivência escolar e/ou na comunidade.

Para isso, você deverá registrar em seu caderno as respostas de acordo com as questões norteadoras a seguir:

1. Você já praticou algum tipo de ginástica anteriormente? Qual?
2. Em quais locais você praticou as modalidades de ginástica?
3. Em algum momento da sua vida você realizou movimentos envolvendo: equilíbrio, saltos, giros, acrobacias, com ou sem o uso de materiais?
4. Você já experimentou alguma vivência coreográfica? Conte mais sobre isso.

ATIVIDADE 2 – CURIOSIDADES SOBRE A G.R.

Agora que você já retomou suas experiências referente à Ginástica Rítmica, propomos alguns textos para auxiliar sua compreensão. Realize a leitura dos textos a seguir e reflita a respeito das principais características da G.R.



TEXTO 1

A Ginástica Rítmica (G.R.) é um esporte com muitas possibilidades, pois possui movimentos corporais que combinam elementos do balé clássico. São realizados com harmonia e leveza, e devem ser coordenados com o manejo dos aparelhos próprios deste esporte. Seus gestos são realizados em consonância ao ritmo de uma música. Em seu histórico, já foi chamado de Ginástica Moderna, posteriormente de Ginástica Rítmica Moderna, de Ginástica Rítmica Desportiva, até finalmente ser reduzido para Ginástica Rítmica em 2003. Seus elementos são: corda, arco, bola, maçãs e fitas.

TEXTO 2

Palcos... é assim que eu vejo! Olhares concentrados, movimentos alternados ... cores sob um espetáculo! Ao reproduzir um espetáculo que vos apreciem. Melancolia... alegria... são tantos sentimentos no ar, que logo começo a me movimentar, sempre com as faíscas em meu olhar e nos olhares alheios. O começar do “show”, exaltado em minutos, toda a rotina exaustiva de treinos e dedicação. Exibições de alongamentos e equilíbrios, músicas e espelhos, onde os olhares se aproximam. O “se” aprimorar e o “se” preparar, para saltos efusivos[1] e convincentes, ginásticas e giros no ar... de pontas no pé, movimentando de forma sincronizada, encontrando aos que estão ao lado, a leveza da dança e o equilíbrio da alma. Palcos, é assim que eu vejo! Luzes, vozes, firmeza, determinação... a forma como o meu braço se movimenta e encontra-se com o braço do companheirismo, a leveza em suas acrobacias e o pontear dos pés, formando com fitas e arcos, uma imensa magia. Palcos... laços que criamos, o qual só tenho a me orgulhar. Sorrisos e companheiras que sempre irei levar com a mesma leveza, como uma pena no ar.

Autor: Jobel Cavalcante da Silva PCNP de Língua Portuguesa -Diretoria de Ensino Região Votorantim

[1]efusivo (e. fu.si. vo) adj. 1. Em que há efusão. 2. Que é expansivo. 3. Que é entusiasta, veemente,

fervoroso (BECHARA,2011).

Após a leitura dos textos, responda às questões:

- Quais são as semelhanças entre o 1º e 2º texto? Explique destacando um trecho.
- Quais movimentos da G.R. são citados? Explique com uma parte do texto.
- Em relação aos sentimentos da atleta expressos no 2º texto, quais foram melhores descritos, possibilitando maior percepção? Explique com trechos do texto.

ATIVIDADE 3 – AMPLIANDO O SEU CONHECIMENTO.

Vamos fazer uma pesquisa sobre a G.R.?

A pesquisa deverá conter textos, imagens e até desenhos sobre o esporte.

Para auxiliar sua atividade, recomendo alguns sites abaixo:

- <https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/ginastica-ritmica/>
- <http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=166>
- <http://www.dicionarioolimpico.com.br/ginastica-ritmica>

Roteiro para a pesquisa

Tema A - Os principais gestos técnicos e movimentos da Ginástica Rítmica:

1. Quais são eles?



2. Quais são as suas características?
3. Como devem ser realizados?
4. Qual é a relação dos gestos com a música?

Tema B - Os elementos/aparelhos que caracterizam a Ginástica Rítmica:

1. Quais aparelhos são utilizados?
2. Qual é a vestimenta utilizada?

Tema C - As regras específicas que compõem a Ginástica Rítmica:

1. Quais são os tipos de competição e de categorias existentes?
2. Qual é o local de treino e de competição?

APARELHOS DA GINÁSTICA RÍTMICA



Corda >

Este aparelho pode ser de sisal ou sintético e o seu comprimento varia de acordo com o tamanho da ginasta. O exercício corporal predominante é



Fita >

Feita de cetim, tem largura de 4 a 6 centímetros e 6 metros de comprimento, com peso de 35 gramas. A fita possui uma vareta de madeira ou de material sintético, com diâmetro máximo de 1 centímetro e comprimento de 50 a 60 centímetros. Os exercícios predominantes são espirais, balanços, círculos, figuras, lançamentos e capturas.

Bola >

Feita de borracha, deve ter de 18 a 20 centímetros e pesar 400 gramas no mínimo. Os exercícios exigem domínio de ondas, círculos, giros, lançamentos



Arco >

De madeira ou plástico, o arco mede de 80 a 90 centímetros de diâmetro e pesa no mínimo 300 gramas. Sem um exercício corporal predominante, é necessário uma constância

Maça >

A maça é feita de madeira ou material sintético, com 40 a 50 centímetros de comprimento e 150 gramas. A sua "cabeça" deve ter, no máximo, 3 centímetros. Os exercícios predominantes são balanços, círculos, batidas rítmicas, moinhos, lançamentos e capturas. Cada atleta usa duas maças para a

 Infográfico: Roni Lima
Fonte: Travinha Esportes

Galera, por favor, registre com **caneta azul**, se possível, **letra de forma**, e por favor, **lembre-se de colocar o nome completo** na folha, use **uma folha de caderno e anexe na atividade usando clipes, grampeando ou colando o canto superior esquerdo.**

. Cuidem-se, cuide do próximo e até a próxima, um grande abraço, 😊 .