



ESTUDO EM CASA - DISTANCIAMENTO SOCIAL - COVID 19  
ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 6º ANO A, B, C e D.

**28ª SEMANA (08/09/21 A 10/09/21)** – 3º Bimestre

PROF<sup>o</sup>:. Gleysse e Márcio

***Encaminhamentos:***

- Ler todo o conteúdo deste material, responder as perguntas e enviar foto por Whatsapp.

**Aparelhos da ginástica artística**

Na ginástica artística, a cada prova o ginasta é avaliado de acordo com a dificuldade da série e a execução dos movimentos. Tanto os homens como as mulheres competem na soma de pontos, individualmente e por equipe, mas há provas distintas para ambos os sexos.

**Provas masculinas e femininas**

**Solo** - série de exercícios realizada sobre um tablado quadrado de 12 metros montado sobre uma estrutura com molas e espuma. As mulheres se apresentam com música e enquanto os homens fazem sua série sem música.

**Salto** – o objetivo é saltar apoiando-se numa pequena mesa recoberta de couro. Um pequeno trampolim fixado no chão ajuda o ginasta a tomar impulso.

**Provas apenas femininas**

**Barras Assimétricas** – pelo menos dez elementos devem ser incluídos na apresentação em duas barras paralelas de alturas diferentes. Balanços circulares, piruetas, giros, saltos e voos são avaliados pela banca e arbitragem.

**Trave de Equilíbrio** – sobre uma trave de metal, revestida por espuma e couro, as ginastas fazem apresentações com elementos obrigatórios.

**Provas apenas masculinas**

**Barra fixa** – as apresentações são feitas numa única barra a 2,8m do chão. O movimento deve ser contínuo, incluindo giros e mortais.

**Barras paralelas** – as apresentações são feitas em duas barras paralelas. São exigidos movimentos de suporte, apoio, giro e balanço.

**Cavalo com alças** – os atletas evoluem sobre uma trave com alças laterais. São exigidos movimentos fluentes e contínuos, com mudanças do apoio de mão, tesouras e passagens com as pernas unidas e paralelas.

**Argolas** - aparelho que exige força e concentração. Os ginastas se apresentam com as mãos nas duas argolas paralelas. Há exercícios obrigatório, como a parada com os braços abertos.

### Confira as imagens:

Solo



Salto



Barras Assimétricas



Trave de Equilíbrio



Barra Fixa



Argolas



Cavalo com alças



Barras Paralelas



### Perguntas

1. Quais são as provas de ginástica artísticas para os homens:

- ( ) Solo, salto sobre a mesa, cavalo com alças, argolas, barras paralelas e barra fixa
- ( ) Salto triplo, piruetas, rolamento para frente, estrela e salto com vara.
- ( ) Solo, salto sobre a mesa, barras assimétricas e trave.

2. Quais são as provas de ginástica artísticas para as mulheres:

- ( ) Salto com vara, rolamento para trás, estrela e salto triplo.
- ( ) Solo, salto sobre a mesa, cavalo com alças, argolas, barras paralelas e barra fixa
- ( ) Solo, salto sobre a mesa, barras assimétricas e trave.