



Ensino Médio

2ª Série



PROFESSOR(A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

**GINÁSTICA
RITMICA**



DATA:

04/05/2022

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, maçã, bola, fita e corda.

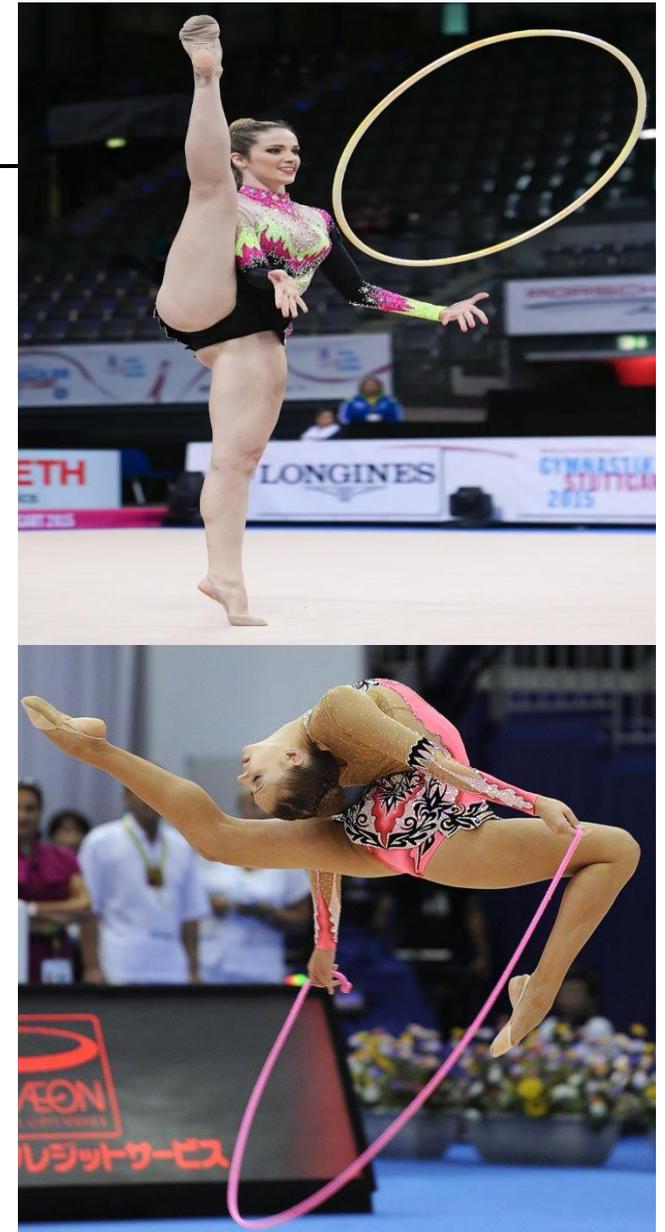
A ginástica rítmica, assim como o nado sincronizado, abriga somente mulheres desde sua inclusão nos Jogos Olímpicos.



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

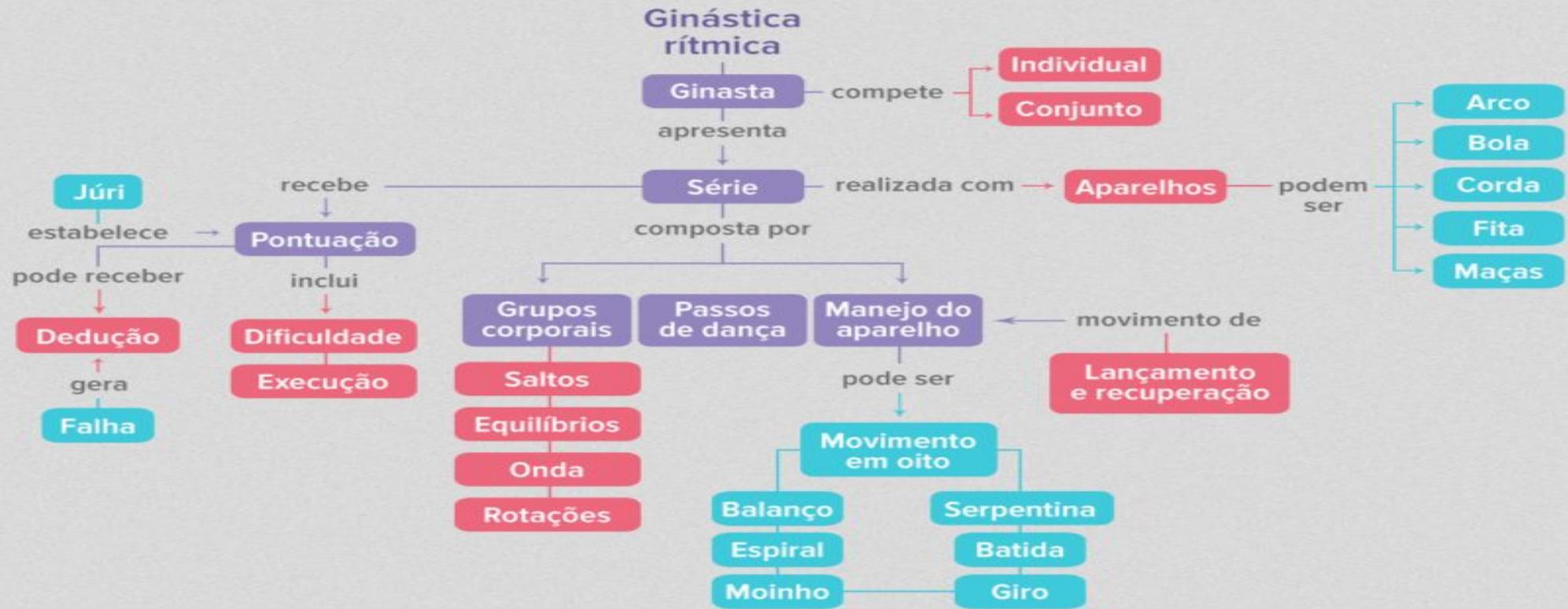
- A área de apresentação é de 13m por 13m.
 - Cada ginasta faz sua apresentação com um dos cinco elementos: arco, bola, corda, fita e maçãs. Nos Jogos Olímpicos, porém, são utilizados apenas quatro elementos.
 - Nos Jogos Olímpicos, o torneio individual tem duas fases: classificatória e finais. As atletas 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.
-

A fita é o aparelho mais característico da Ginástica Rítmica, com movimentações marcantes e possibilidade de formação de diversas figuras coreográficas. Ela é composta por um estilete de madeira ou fibra de vidro, medindo de 50 cm a 60 cm, com 1 cm de diâmetro. No estilete, é fixada uma fita de cetim com extensão de 6 m. São movimentos típicos desse aparelho: passagem por dentro da figura, escapadas, espirais e serpentinas.

Esses são os aparelhos da Ginástica Rítmica, bem como suas possibilidades de movimentos. Ainda, ao fim da matéria, você encontra um vídeo complementar, apresentando-os e demonstrando as movimentações mencionadas. É importante ressaltar que os aparelhos utilizados nas séries são considerados extensões do corpo da ginasta, ou seja, devem ser manuseados com organicidade, demonstrando continuidade e naturalidade nos movimentos apresentados.

GINÁSTICA RÍTMICA



Sistema de pontuação



Ao atentar para o sistema/código de pontuação da Ginástica Rítmica, é importante entender que os pontos atribuídos às séries das ginastas decorrem de dois elementos: dificuldade e execução. O elemento dificuldade refere-se a saltos, equilíbrios e rotações. Cada um desses movimentos executados pela ginasta recebe uma nota das árbitras. Nesse elemento, não há uma pontuação máxima.

Já o elemento execução refere-se ao nível de execução técnica das dificuldades. Para esse elemento, a ginasta inicia a série com 10.00 pontos, dos quais as árbitras descontam pontos por cada erro observado durante a série. Assim, tanto para atribuir quanto para retirar pontos, as árbitras baseiam-se nas descrições e orientações apresentadas no código de pontuação.



As árbitras avaliam esses dois elementos em relação aos grupos corporais, aos passos de dança, ao acompanhamento musical e ao manejo dos aparelhos. Na avaliação, observam se esses elementos são apresentados pela ginasta de forma dinâmica, criativa, lúdica, limpa e com características próprias, ou seja, com perfeição técnica. Assim, ao fim da série, as pontuações são calculadas pelo árbitro de mesa, que apresenta a nota final.

