ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL FAROL DO NORTE
DELIBERAÇÃO CME/LADÁRIO Nº38/2017 DE 13/11/2017
e-mail: emfaroldonorte@hotmail.com

Nome: _____ Turmas: 4º Ano A Turno: (**X**) Mat. ( ) Vesp.
Professor (a): **Kátia Regina** Ensino Fundamental I
Atividade referente ao período de 16/09 a 30/09/2020 Quantidade de aulas: 05

Componente Curricular: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

Ginástica Acrobática - GA

É a mais nova modalidade caracterizada pala execução de exercícios de força, equilíbrio, flexibilidade e agilidade. É um esporte bonito, dinâmico e espetacular para homens e mulheres. Engloba muitos movimentos de solo da ginástica artística em suas series, os movimentos isolados (a acrobacia em si) são basicamente compostos por mortais, muitos deles impulsionados pelos parceiros (exercícios dinâmicos), por equilíbrios e força (exercícios estáticos) e por exercícios individuais(saltos, giros, equilíbrios e etc), movimentos rítmicos que ligam os exercícios dinâmicos, estáticos e individuais.

Os acrobatas executam rotinas com a cabeça, mãos e pés dos seus parceiros, criando um esporte belo e, ao mesmo tempo, intrigante.

As rotinas são apresentadas em um tablado de 12x12 metros e acompanhadas por música e coreografia. As séries são executada dentro de no máximo 2 minutos e 30 segundos. Isso ajuda a enriquecer o movimento de corpo e cultura musical dos ginastas.

A Ginástica Acrobática, por ter como principal característica a apresentação em par e grupo, requer um alto grau de confiança e cooperação entre os seus participantes. O nível técnico das competições, em praticamente todas as categorias, é bastante elevado. Devido a isso, os ginastas acrobáticos treinam no mínimo 3 horas por dia e 5 vezes por semana.

- Dividida em 05 Categorias: 1. Dupla mista 2. Dupla Feminina 3. Dupla Masculina
  4. Grupo Feminino (03 integrantes) 5. Grupo Masculino (04 integrantes)

- Baseado no texto acima responda as questões abaixo.

1. Pinte no texto o que é a Ginástica Acrobática.

2. Como está dividida as categorias da Ginástica Acrobática?

3. Sublinhe no texto a principal característica da Ginástica Acrobática.

4. Complete as frases:

a) As séries são _____segundos.
b) Os ginastas _____semana.

5. Pesquise um movimento relacionado a Ginástica Acrobática. Escreva o nome desse movimento e sua descrição.

Disponíveis em: http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=163#:~:text=%C3%89%20a%20mais%20nova%20modalidade,%2C%20equil%C3%ADbrio%2C%20flexibilidade%20e%20agilidade. Acesso em 22/09/2020.

Elaboração Própria: Prof. Kátia Regina

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL FAROL DO NORTE
DELIBERAÇÃO CME/LADÁRIO Nº38/2017 DE 13/11/2017
e-mail: emfaroldonorte@hotmail.com

Professor (a): **Kátia Regina** Ensino Fundamental I
Atividade referente ao período de 16/09 a 30/09/2020 Quantidade de aulas: 05

Componente Curricular: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

Registrar essa atividade com fotos ou vídeo. Por gentileza, enviar no nosso grupo.

A Ginástica Acrobática (GA) consiste num conjunto de exercícios realizados com outros ginastas e sem a presença de aparelhos.

Leia os textos sobre como se realiza os movimentos. Execute-os com o auxílio de um responsável.



Monte para cima das costas do base em quadrupedia



Sentado com pernas unidas sobre base deitado dorsalmente com pernas flectidas



Prancha facial para cima dos pés do base deitado dorsalmente



Equilíbrio em Pino com base sentado de pernas afastadas



Prancha facial, com pés do volante em cima dos ombros do base em prancha facial



Monte de costas sobre as coxas do base em pé

Disponível em: https://www.efdeportes.com/efd181/ginastica-acrobatica-analise-da-evolucao-tecnica.htm. Acesso em 22/09/2020.