

Aluno(a): _____

Escola: _____

Data: ____ / ____ / ____ Ano de escolaridade: _____ Professor(a): _____

SEMANA 05 – DE 08 A 12 DE MARÇO DE 2021

Conteúdo: Ginástica e seus movimentos.



A **ginástica** é uma forma de exercícios físicos que é classificada em duas modalidades, as competitivas onde existe competição, como nas olimpíadas e também as não competitivas, como as praticadas em academias. A ginástica muitas vezes é procurada para quem quer melhorar o corpo, emagrecer ou até mesmo fortalecer os músculos e também melhorar o aperfeiçoamento mental em forma de relaxar a mente.

A ginástica desenvolveu-se efetivamente na Grécia antiga, a partir dos exercícios que os soldados praticavam, incluindo habilidades e também acrobacias.

A palavra Ginástica, surgiu do grego *Gymnastiké*, que é a arte de fortificar o corpo e também dar-lhe agilidade. Ela se tornou um esporte olímpico a partir da Grécia, pois os gregos começaram a utilizar nas Olimpíadas de Atenas no ano de 1896, mas só para os homens. E foi no ano de 1928 que a participação das mulheres foi liberada em Amsterdã.

➤ As competitivas :

- **Ginástica acrobática:** tem como objetivo fazer acrobacias de forma que se tenha habilidade, força, equilíbrio, flexibilidade e tem como característica principal não ser realizada individualmente, ou seja ela é executada em pares e grupos.
- **Ginástica artística:** também é uma forma que se deve ter força, equilíbrio e habilidade. As provas realizadas pelos homens são: barra fixa, barras paralelas, cavalo com alças, salto sobre o cavalo, argolas e solo. As mulheres disputam exercícios de solo, salto sobre cavalo, barras assimétricas e trave de equilíbrio.
- **Ginástica rítmica:** é uma modalidade exclusivamente feminina, realizada com cinco materiais diferentes: corda, maçãs, arco, bola e fita, esta modalidade envolve movimentos em forma de dança em variados tipos e dificuldades.

- Ginástica de Trampolim: foi criada nos Estado Unidos em 1936 inspirada na cama elástica circense, nesta modalidade são usados trampolins onde os atletas q devem executar saltos mortais , duplos e até quádruplos e piruetas das mais variadas.

➤ As não-competitivas :

- Contorcionismo: consiste em exercitar movimentos de flexibilidade poucos comuns e geralmente é mais usado em espetáculos de circo.
- Ginástica cerebral: praticada através de exercícios e movimentos coordenados do corpo que, executados de maneira apropriada, acessam e estimulam partes específicas do cérebro.
- Ginástica laboral: geralmente praticada no ambiente de trabalho para funcionários, durante o horário de trabalho, para se evitar lesões de esforços repetitivos.
- Ginástica localizada de academia: são os exercícios feitos em academias que ajudar o condicionamento físico e também emagrecer e para alguns também o fortalecimento muscular ;
- Hidroginástica: melhora a capacidade aeróbica e cardiorrespiratória e como o nome já diz é uma ginástica praticada na água.

ATIVIDADES

I – Relacione corretamente :

- (A) Ginástica cerebral
- (B) Ginástica laboral
- (C) Ginástica de academia
- (D) Hidroginástica
- (E) Contorcionismo



()



()



()



()



()

II- Observe as figuras e classifique-as quanto à modalidade de ginástica correspondente:



III- Observe a figura e descreva a modalidade de ginástica mostrada:



IV- Sendo possível, qual ginástica você tem interesse e que tenha na sua escola? Por quê?

Vamos Movimentar!