

Aluno: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Ano de Escolaridade: 9º

Professor (a): **Hugo M. de Oliveira**

Disciplina: **Educação Física**

## **Semana 10: de 12 a 16 de abril de 2021**

**Conteúdo(s) desenvolvido(s):** Vivência e Construção Individual de Sequências de Movimentos Corporais Estabelecidos na Prática das Diferentes Modalidades de Ginásticas

**Motive-se! Aprenda!** Assistam ao vídeo : <https://youtu.be/E10mw2zaFdE>

Vivência e Construção Individual de Sequências de Movimentos Corporais Estabelecidos na Prática das Diferentes Modalidades de Ginásticas

A ginástica deve ser trabalhada no contexto escolar, pois dentro da Educação Física ela é importante para o aluno, seja no aspecto motor, social, cognitivo e até mesmo afetivo. O fato de a ginástica abranger todos os músculos do aluno faz com que ele adquira uma maior flexibilidade, equilíbrio e força muscular.

Algumas modalidades de ginástica são praticadas como um esporte competitivo, no qual são executadas sequências reguladas de exercícios que exigem equilíbrio, força, flexibilidade, agilidade, resistência e controle.

Modalidades de Ginástica competitiva:

- ginástica acrobática
- ginástica aeróbica
- ginástica artística
- ginástica rítmica
- ginástica de trampolim

Ginástica não competitiva:

- Contorcionismo
- Cerebral
- Laboral
- Localizada
- Hidroginástica

Perguntas:

1 – Cite 3 exemplos de Ginásticas Competitivas:

---

---

2 –Cite 3 Exemplos de Ginástica Não Competitivas:

---

---

3- Quais sequências reguladas de exercícios são exigidas na prática de ginástica como esporte competitivo?

---

---

---

4- Você já pratica ou tem vontade de praticar alguma? Qual?

---

---