



**GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**



Aluno: \_\_\_\_\_  
Escola: \_\_\_\_\_  
Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Professor (a): \_\_\_\_\_

Ano de Escolaridade: **8º**  
Disciplina: **Educação Física**

## **Semana 18: de 07 a 11 de junho de 2021**

**Conteúdo(s) desenvolvido(s):** Compreensão e diferenciação das ginásticas a partir de seus movimentos específicos e seus materiais(aprofundamento).

### **Motive-se! Aprenda!**

**Assista ao vídeo:** <https://www.youtube.com/watch?v=E10mw2zaFdE>

As ginásticas são técnicas de trabalho corporal que, de modo geral, assumem um caráter individualizado com finalidades diversas. Por exemplo, pode ser feita como preparação para outras modalidades, como relaxamento, para manutenção ou recuperação da saúde ou ainda de forma recreativa, competitiva e de convívio social. Envolvem ou não a utilização de materiais e aparelhos, podendo ocorrer em espaços fechados, ao ar livre e na água.

Tipos de Ginástica:

- a) Ginástica Geral: práticas corporais que têm como elemento organizador a exploração das possibilidades acrobáticas e expressivas do corpo, a interação social, o compartilhamento do aprendizado e a não competitividade.
- b) Ginástica de condicionamento físico: exercícios corporais orientados à melhoria do rendimento, à aquisição e à manutenção da condição física individual ou à modificação da composição corporal. Movimentos repetidos, com frequência e intensidade definidas.
- c) Ginástica de conscientização corporal: práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência a posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio.
- d) Ginástica Artística: permite a melhora no desenvolvimento das habilidades motoras básicas, promova a socialização e a experimentação por meio da prática lúdica e recreativa que os aparelhos de ginástica oportunizam.  
Provas femininas: exercícios de solo, salto sobre a mesa, barras paralelas assimétricas e trave de equilíbrio.  
Provas masculinas: exercícios de solo, salto sobre a mesa, argolas, cavalo com alças, paralelas simétricas e barra fixa.

Responda:

- a) O que é a modalidade de Ginástica?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- b) Quais são as modalidades de Ginástica?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- c) O que é a Ginástica Artística?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- d) Quais são as provas femininas da Ginástica Artística?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- e) Quais são as provas masculinas da Ginástica Feminina?