



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



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

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

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

Ano de Escolaridade: 8º

Professor (a): \_\_\_\_\_

Disciplina: Educação Física

## Semana 20: de 21 a 25 de junho de 2021

**Conteúdo(s) desenvolvido(s):** Vivência e construção individual de sequência de movimentos corporais elencados na prática de diferentes modalidades de ginástica.

Equilíbrio, flexibilidade e força. Você sabia que essas três palavrinhas estão associadas a praticamente todos os tipos de ginástica? Classificada em modalidades competitivas e não competitivas, o exercício reúne características voltadas para diversos aspectos do desenvolvimento físico e mental. E para que você conheça um pouco mais sobre a ginástica, nós destacamos os principais tipos da atividade e descrevemos as características de cada um. Dá uma olhada na matéria!

### 1. Ginástica rítmica

Praticada, principalmente, na modalidade competitiva, a ginástica rítmica é um esporte que reúne elementos característicos do balé e da dança. Ele é voltado para habilidades de força, flexibilidade, agilidade e resistência e reúne diversas vantagens para o desenvolvimento infantil e adulto, tendo sido reconhecido como modalidade esportiva em 1962 pela Federação Internacional de Ginástica. Para praticá-lo é preciso unir os movimentos da dança e do balé com aparelhos próprios da modalidade, como fitas, cordas, bolas e arcos.

### 2. Ginástica artística

A ginástica artística (ou ginástica olímpica, como é conhecida no Brasil) é outro esporte que exige um domínio expressivo do corpo. Ele trabalha a força, a flexibilidade, a agilidade, a coordenação e o equilíbrio de maneira precisa, envolvendo uma sequência de movimentos e acrobacias praticadas em diferentes tipos de aparelho, como argolas e barras.

### 3. Ginástica laboral

Praticada no ambiente de trabalho, a ginástica laboral é um conjunto de exercícios físicos realizados com o objetivo de evitar dores, lesões e incômodos musculares ocasionados por esforço repetitivo ou por qualquer problema provocado pela atividade ocupacional. Em geral, esses exercícios são alongamentos que começam na região da cabeça e também abrangem os braços, as pernas, os pés e a coluna, sendo praticados com a supervisão de um fisioterapeuta ou um profissional específico.

### 4. Hidroginástica

Praticada na água, como o próprio nome indica, a hidroginástica é um exercício aeróbico que ajuda a melhorar a capacidade cardiorrespiratória e a resistência muscular, diminuindo o risco de contusão devido a ausência de gravidade. Além de ser uma modalidade não competitiva, essa é uma das mais procuradas por pessoas da terceira idade ou em recuperação motora, sendo realizadas com equipamentos como halteres e braceletes. Mas embora seja o foco de públicos específicos, o exercício também é muito indicado como fisioterapia, além de ser uma ótima opção para quem sofre com problemas respiratórios.

**OBS.: LEMBREM SE QUE TODOS ESSES MOVIMENTOS JUNTOS FORMAM UMA SEQUENCIA DE MOVIMENTOS CORPORAIS, INDEPENDENTE DAS DIFERENTES MODALIDADES DE GINÁSTICA.**

Relacione corretamente a coluna da direita com a da esquerda.

1-Realizada com equipamentos com halteres e braceletes

( ) Estão associadas a praticamente todos os tipos de ginástica

2-Exercícios constituídos por alongamentos

( ) Ginástica rítmica

3-Sequências de movimentos e acrobacias

( ) Ginástica laboral

4-Une movimentos da dança e do balé

( ) Hidroginástica

5-Equilíbrio, flexibilidade e força

( ) Ginástica artística