

Aluno: _____

Escola: _____

Data: ____/____/____

Ano de Escolaridade: **8º**

Professor (a): _____

Disciplina: **Educação Física**

Semana19: de 14 a 18 de Junho 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! Vídeo: <https://youtu.be/E10mw2zaFdE>

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- Qual a modalidade de ginástica praticada na figura ao lado?