



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



Aluno: _____

Escola: _____

Data: ____/____/____

Ano de Escolaridade: 6º

Professor (a): _____

Disciplina: Educação Física

Semana 34: 11, 13 e 14 de outubro de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Diferentes formas de praticar ginásticas nas comunidades

Motive-se! Aprenda!

Ginástica

São técnicas de trabalho corporal que, de modo geral, assumem um caráter individualizado com finalidades diversas. Por ex.: 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.

Ginástica Geral

Também conhecida como ginástica para todos, reúne as 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.

Ginástica de condicionamento físico

Se caracterizam p/ exercício corporal orientado à melhoria do rendimento, à aquisição e à manutenção da condição física individual ou à modificação da composição corporal. São organizadas em sessões planejadas de movimentos repetidos, com frequência e intensidade definidas. São orientadas de acordo com uma população específica, como a ginástica p/ gestantes, ou atreladas a situações ambientais determinadas, como a ginástica laboral.

Ginástica de conscientização corporal

Reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência a posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados p/ a obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo.

Responda:

1 – O que é ginástica?

2 – Como também é conhecida a Ginástica Geral?

3 – Quais são as possibilidades da ginástica geral?

4 – Como se caracteriza a ginástica de condicionamento físico?

5 – O que é a ginástica de conscientização corporal?