



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 36: 25 a 29 de outubro de 2021

Conteúdo desenvolvido: movimentos corporais elencados na prática de diferentes modalidades de ginásticas.

Motive-se! Aprenda! Vídeo. <https://youtu.be/4Y6VS62j54I>.

Movimentos corporais na ginástica

A ginástica é um esporte que envolve a prática de uma série de movimentos que requer força, flexibilidade e coordenação motora. Desenvolveu-se na Grécia Antiga, a partir dos exercícios físicos feitos pelos soldados, incluindo habilidades para montar e desmontar um cavalo.

Dentre os fundamentos básicos para a sua prática, contamos com vários movimentos gerais que envolvem posições de equilíbrio, saltos, giros, a parada de mão, a estrela, a ponte, o rodante e os rolamentos.

Independente da forma como é praticada, a ginástica pode ser dirigida a muitas pessoas, atletas ou não, trazendo alegria e bem estar para quem experimenta seus movimentos.

A evolução dos movimentos da ginástica fez sua prática se desdobrar em diversas modalidades.

Hoje, temos as ginásticas artística e rítmica que são esportes olímpicos, a ginástica acrobática, que é muito utilizada pelos artistas circenses. A ginástica aeróbica, muito praticada nas academias, dentre outras.

1- Para praticar a ginástica quais os requisitos necessários de acordo com o texto?

2- Quais os benefícios que a prática da ginástica pode trazer?

3- Quais são os tipos de ginástica que o texto cita?

4- Associe corretamente o movimento da ginástica ao seu nome:

AVIÃO VELA ESPACATE ROLAMENTO PONTE ESTRELA



5- Observe as imagens de movimento abaixo, escolha um local apropriado em sua casa e repita uma sequência de 3 vezes cada um deles:



Desafie seu corpo, movimente-se!