Prefeitura Municipal de Ladário
Secretaria Municipal de Educação
Escola Municipal "Professor João Baptista".

GINÁSTICA GERAL

Do latim gymnasĭum, a ginástica é a disciplina que visa desenvolver, fortalecer e dar flexibilidade ao corpo através de rotinas de exercícios físicos. E tem como fins de competição (desporto), ou para fins recreativos (lazer).

Entre as competitivas estão: Ginástica acrobática, Ginástica artística, Ginástica rítmica e Ginástica de Trampolim.

Entre as não-competitivas estão: Contorcionismo, Ginástica cerebral, Ginástica laboral, Ginástica localizada de academia e Hidroginástica.

Exercício Físico x Atividades Físicas

Os exercícios físicos são movimentos do corpo realizados com intencionalidade, programados e sistematizados, que sejam praticados com regularidade. Seus objetivos podem ser a aquisição de condicionamento físico, de manutenção de saúde ou prevenção de lesões. Podem ser considerados exercícios físicos a prática de natação, musculação ou até mesmo uma caminhada intensa.

As atividades físicas são movimentos do corpo que vão além do repouso e não tem como objetivo a melhora do condicionamento físico. A sua prática não é programada, consideramos atividades físicas: ir à padaria, caminhar para escola, descer ou subir escada, varrer o chão, lavar louça, soltando pipa (atividades do dia a dia).

1.RELACIONE

A. Competitiva B. Não competitiva C. Exercício físico D. Atividade física

( ) ( ) ( ) ( )