ESCOLA MUNICIPAL " DE EDUCAÇÃO INFANTIL E ENSINO FUNDAMENTAL 17 DE MARÇO".

ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES

CADERNO 8

PROFESSOR (A): Jonny da Silva Acunha

ALUNO (A): _____.

TURMA: 4º ANO U.

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física.

PERÍODO:19/07 a 30/07

RETORNO DAS ATIVIDADES PARA UNIDADE ESCOLAR: _____/_____/_____.

LADÁRIO, ___ DE _____DE 2021.

ORIENTAÇÃO AOS RESPONSÁVEIS

Vamos nos informar a respeito da situação do nosso município quanto ao COVID-19. A prevenção sempre será a melhor atitude.



Quinta-feira: 22, 29/07
Sexta-feira: 23, 30/07

Educação Física

CÓDIGO DA HABILIDADE TRABALHADA: MS.EF35EF07.s.07

CONTEÚDO: Ginástica
ALUNO (A):_____4º ANO
Referncia:https://brainly.com.br/tarefa/34260781#:~:text=Resposta%3A,%2C%20cerebral%2C%20hidratante%20e%20contorcionismo.

Ginástica

A ginástica é uma prática esportiva que se divide em dois tipos, as ginásticas competitivas e as não competitivas.

As competitivas, que entram em competições como as Olimpíadas, além de trabalhar com a estrutura física, através de movimentos que exigem força, elasticidade e agilidade, também exercitam a mente dos praticantes, pois a sua prática requer concentração e raciocínio.

As não competitivas têm como objetivo não as competições, mas a saúde, o bem-estar e também a beleza do corpo.

Tipos de ginásticas

A ginástica pode ser competitiva e não competitiva. Essa classificação depende do fato de a modalidade entrar ou não em competições, como as Olimpíadas. Dentre as modalidades de **ginástica não competitiva**, podemos citar: contorcionismo, cerebral, laboral, localizada, hidroginástica e a Ginástica para Todos.

Há **cinco modalidades deginástica competitiva**:

- Ginástica acrobática
- Ginástica aeróbica
- Ginástica artística
- Ginástica rítmica
- Ginástica de trampolim

1. Ginástica artística

A ginástica artística exige muita técnica.

As provas masculinas e femininas são diferentes. Os homens executam provas com os seguintes equipamentos: argolas, barras, cavalo com alças, salto sobre a mesa e solo.

As provas das mulheres, por sua vez, consistem em exercícios de paralelas assimétricas, salto sobre a mesa, solo e trave de equilíbrio.



Ginasta executando movimentos de ginástica artística em trave de equilíbrio

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Pesquise em livros, internet e através do texto e responda o questionário abaixo:

1 - Quais são as ginásticas competitivas?

( ) Contorcionismo, ginástica cerebral, ginástica laboral e hidroginástica.
( )Ginástica de trampolim, ginástica rítmica, ginástica artística e ginástica acrobática
( )Ginástica cerebral, ginástica artística, ginástica laboral e ginástica de trampolim.
( )Contorcionismo,ginástica rítmica, ginástica cerebral.
( ) Ginástica rítmica, ginástica artística e ginástica acrobática.

2 - Complete: A palavra 'ginástica" surgiu do grego ____.

( ) Ginástica
( )Ginastik
( ) Ginastic
( )Gimnastiké
( )Gymnastiké

3 - Qual é a ginástica que é praticada através de exercícios e movimentos coordenados do corpo que, executados de maneira apropriada, acessam e estimulam partes específicas do cérebro?

Resposta: _____(Oito letras)

4 - Onde surgiu a ginástica?
( )Itália
( )Alemanha
( )Grécia
( )Geórgia
( ) Estados Unidos

5 - Qual o outro nome que se dá a ginástica artística?
( )Ginástica geral
( )Ginástica corporal
( )Ginástica de artes
( )Ginástica olímpica
( ) Nenhuma das alternativas

6 - Complete: A ginástica divide-se em duas modalidades, ___ (feminina) e ____ (masculina).
( )Fem (feminina) e Mas (masculina)
( )Wag (feminina) e Mag (masculina)
( )Mag (feminina) Wag (masculina)
( )Wac (feminina) Mag (masculina)
( )Nenhuma das alternativas


ATHENS 2004
TREND
MULTIMEDIA