ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL

MUNICÍPIO DE LADÁRIO

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA: Professor João Baptista
PROFESSOR (A): Melissa Villalba Costa **TURMA(S): 5°B** **ENSINO FUNDAMENTAL I TURNO: Matutino** **ALUNO(A):_____**
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA **PERÍODO:01/07/20 à 18/07/20** **QUANTIDADE DE AULAS: 8**
OBJETOS DE CONHECIMENTOS: Ginástica geral
HABILIDADES:MSEF35EF07 Experimentar e fruir, de forma coletiva, combinações de diferentes elementos da ginástica geral (equilíbrios, saltos, giros, rotações, acrobacias, com e sem materiais), propondo coreografias com diferentes temas do cotidiano.

GINÁSTICA GERAL

Do latim gymnasia, ***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**).

A) Entre as competitivas estão:

Ginástica acrobática: que tem como objetivo fazer acrobacias de forma que se tenha habilidade, força, equilíbrio, flexibilidade e também é realizada em equipe.

Ginástica artística: também é uma forma que se deve ter força, equilíbrio e habilidade, um exemplo, é o cavalo de alças.

Ginástica rítmica: esta modalidade envolve movimentos em forma de dança em variados tipos e dificuldades e também com a utilização de pequenos equipamentos.

Ginástica de Trampolim: nesta modalidade são usados um e dois trampolins para um ou dois atletas que devem executar uma série de dez elementos.

B) Entre as não-competitivas estão:

Contorcionismo: que consiste em exercitar movimentos de flexibilidade poucos comuns e geralmente é mais usado em espetáculos de circo.

Ginástica cerebral: praticada através de exercícios e movimentos coordenados do corpo que, executados de maneira apropriada, acessam e estimulam partes específicas do cérebro.

Ginástica laboral: geralmente praticada no ambiente de trabalho para funcionários, durante o horário de trabalho, para se evitar lesões de esforços repetitivos.

Ginástica localizada de academia: são os exercícios feitos em academias que ajuda o condicionamento físico e também emagrece e para alguns também o fortalecimento muscular.

Hidroginástica: melhora a capacidade aeróbica e cardiorrespiratória e como o nome já diz é uma ginástica praticada na água.

1-ATIVIDADE

1-Baseado no texto descreva, o que visa e quais são os fins da ginástica?

_____

_____

_____

FONTE:(https://conceito.de/ginastica)

https://www.infoescola.com/educacao-fisica/ginastica/