ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL

MUNICÍPIO DE LADÁRIO

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA: Professor João Baptista
PROFESSOR (A): Melissa Villalba Costa **TURMA(S):6°A** **ENSINO FUNDAMENTAL II** **TURNO: Matutino** **ALUNO(A):**_____
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA **PERÍODO: 08/06/20 à 20/06/20** **QUANTIDADE DE AULAS: 5**
OBJETOS DE CONHECIMENTOS: Ginástica de Condicionamento Físico
HABILIDADES: MS.EF67EF08.s.07 Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.

Texto: Ginástica

A ginástica é uma forma de exercícios físicos que é classificada em duas modalidades, as competitivas onde existe competição, como nas olimpíadas e também as não competitivas, como as praticadas em academias. A ginástica muitas vezes é procurada para quem quer melhorar o corpo, emagrecer ou até mesmo fortalecer os músculos e também melhorar o aperfeiçoamento mental em forma de relaxar a mente.

A palavra Ginástica, surgiu do grego Gymnastiké, que é a arte de fortificar o corpo e também dar-lhe agilidade.

Ginástica de Condicionamento Físico

É a ginástica indicada para manutenção da boa forma e do bom desempenho das funções orgânicas. Praticada em academias ou na forma de atividade física livre, respeitando uma frequência, intensidade e duração adequadas. Englobam todas as modalidades que têm por objetivo a aquisição ou a manutenção da aptidão física do indivíduo normal e/ou atleta. O incentivo a prática de atividade física tem acontecido através de todos os meios de comunicação, mas, ainda assim cada vez mais a população apresenta problemas relacionados com a falta de exercícios, a desculpa mais frequente é a falta de tempo ou falta de condições para prática que é agravada pela economia de movimentos em nossa rotina, como a comodidades do controle remoto, telefone celular, elevadores e escadas rolantes sem falar nas horas diárias dedicadas a televisão ou ao computador e infelizmente parece ser um fenômeno de dimensões mundial, pois uma das doenças associadas a falta de exercícios como a obesidade tem ocorrido em quase todo planeta.

De acordo com o texto, responda:

Atividade 1

Defina o que é ginástica competitiva e não competitiva.

Atividade 2

Qual a importância da ginástica de condicionamento físico?

Fonte: http://tudosaladeaula.blogspot.com/2019/06/atividade-de-educacao-fisica-ginastica.html