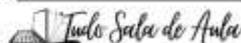


ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ____/____/____
Professor (a): _____ Turma: _____
Escola: _____ 

GINÁSTICA



Ginástica é um conjunto de exercícios apropriados que contribui para fortalecer, desenvolver e tornar o corpo flexível de maneira saudável. Ela trabalha capacidades físicas como força, flexibilidade e coordenação motora. Ela tem fins artísticos, competitivos, educativos, terapêuticos e recreativos.

A evolução da Ginástica

Nas antigas sociedades, ela era vista como parte essencial da formação dos cidadãos. Além disso, também era utilizada na preparação dos soldados. No período do Renascimento, a ginástica foi sistematizada, e o educador Friedrich Ludwing Jahn passou a ser considerado o pai da ginástica moderna.

As modalidades da Ginástica

Podemos dividir a ginástica em dois grandes grupos. O primeiro é o da ginástica competitiva, que engloba, por exemplo, as seguintes modalidades: artística, acrobática, rítmica, aeróbica e de trampolim. Por outro lado, temos as ginásticas não competitivas, como a hidroginástica, laboral e a localizada. A ginástica competitiva participa de competições e tem um caráter profissional, enquanto a não competitiva busca promover uma melhor qualidade de vida. Dentro de cada tipo de ginástica, há características e objetivos específicos.

Veja os exemplos a seguir:

- A ginástica artística é uma atividade olímpica que utiliza aparelhos como traves, barras, solo;
- A rítmica também é olímpica, exclusiva para mulheres, e combina elementos da dança com o uso de aparelhos como maçãs, bolas, arcos, fitas e corda;
- A ginástica laboral é praticada em ambientes de trabalho com o objetivo de prevenir lesões e melhorar o bem-estar dos praticantes;

- A ginástica geral é uma atividade recreativa, que pode ser coletiva ou individual, e não possui caráter competitivo;

Além dessas modalidades, podemos incluir práticas como:

- Pilates, uma prática de condicionamento físico e alongamento que utiliza o peso do próprio corpo nos exercícios. Seu criador Joseph Pilates, desenvolveu um método que pode ser praticado por pessoas de todas as idades, inclusive crianças. A prática conta com um repertório de cerca de 500 exercícios, realizados com ou sem aparelhos.
- Calistenia, assim como no Pilates, utiliza o peso corporal nos exercícios. Essa prática enfatiza o desenvolvimento da força e da resistência muscular por meio de movimentos como flexões, agachamentos e o uso de barras fixas. A calistenia pode ser realizada em diversos locais exigindo poucos recursos.
- Ioga, é uma prática que trabalha o corpo e a mente. Suas posturas e exercícios de respiração contribuem para o equilíbrio emocional, promovem calma e ajudam a desenvolver resistência física para a prática de outras atividades.

Os Benefícios da Ginástica para o Corpo e a Mente

Existem inúmeros benefícios nas diversas formas de ginástica. Ela contribui tanto para a saúde física quanto para o bem-estar emocional. Ao tornar a prática um hábito, o praticante pode observar melhorias na disposição, na sensação de relaxamento, na qualidade do sono e, principalmente na qualidade física. Então, levante-se e mexa-se.

Dayvison Andrade / Raila Braga - Tudo Sala de Aula

Atividades _____

1. Com base no texto, qual é a principal finalidade da ginástica?
 - a) Reduzir a velocidade dos movimentos corporais.
 - b) Promover o fortalecimento e a flexibilidade do corpo de forma saudável.
 - c) Aumentar o desgaste físico por meio de treinos intensos.
 - d) Preparar atletas exclusivamente para competições de alto rendimento.
2. Qual dos itens a seguir pertence à categoria de ginásticas não competitiva?
 - a) Rítmica.
 - b) Artística.
 - c) Laboral.
 - d) Trampolim.

3. Observe a imagem e responda.



<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/ginastica-ritmica-desportiva>

Entre as modalidades de ginástica estudadas, qual delas utiliza maçãs, bolas, arcos, fitas e corda, conforme apresentada na imagem acima?

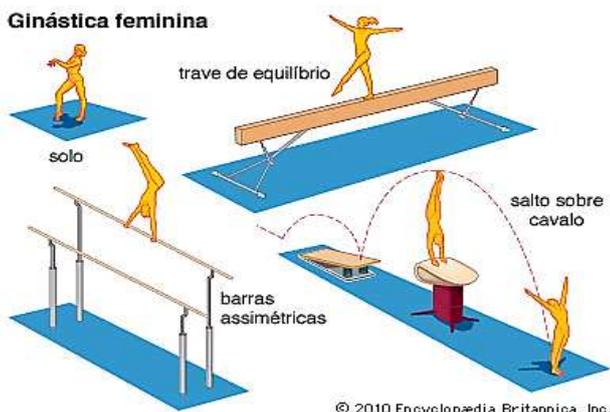
4. Observe a tirinha para responder à questão.



Willian Raphael Silva e Juliana Ikeda

Que tipo de ginástica, comum no ambiente de trabalho, está representada na tirinha?

5. A partir da imagem abaixo, identifique a modalidade de ginástica à qual pertencem os aparelhos apresentados.



© 2010 Encyclopædia Britannica, Inc.

6. Qual é o benefício comum a todas as modalidades de ginástica?

- a) Melhora da flexibilidade e postura.
- b) Aumento de gordura localizada.
- c) Perda de altura e gordura.
- d) Melhora na leitura e flexibilidade.

7. O Pilates é uma modalidade de ginástica voltada para o

- a) ganho muscular e flexibilidade.
- b) equilíbrio entre corpo e mente.
- c) treinamento militar.
- d) condicionamento através das lutas.

8. Analise a imagem e responda.



a) Que categoria ginástica está sendo divulgada no cartaz acima?

b) Qual é o foco principal dessa modalidade?

9. Considerando as informações do texto e as discussões em sala de aula, a ginástica é uma atividade que pode ser

- a) somente competitiva.
- b) artística e rítmica.
- c) praticada apenas por atletas.
- d) diversificada, com várias finalidades.

10. A combinação de elementos como dança e música à ginástica é característica de qual modalidade?

- a) Funcional.
- b) Artística.
- c) Rítmica.
- d) Pilates.

11. Quem é considerado o pai da Ginástica Moderna?

- a) Pierre de Coubertin.
- b) Friedrich Ludwing.
- c) Deodoro da Fonseca.
- d) Nilo Peçanha.

12. Conte sobre uma experiência que você teve com a ginástica recreativa.